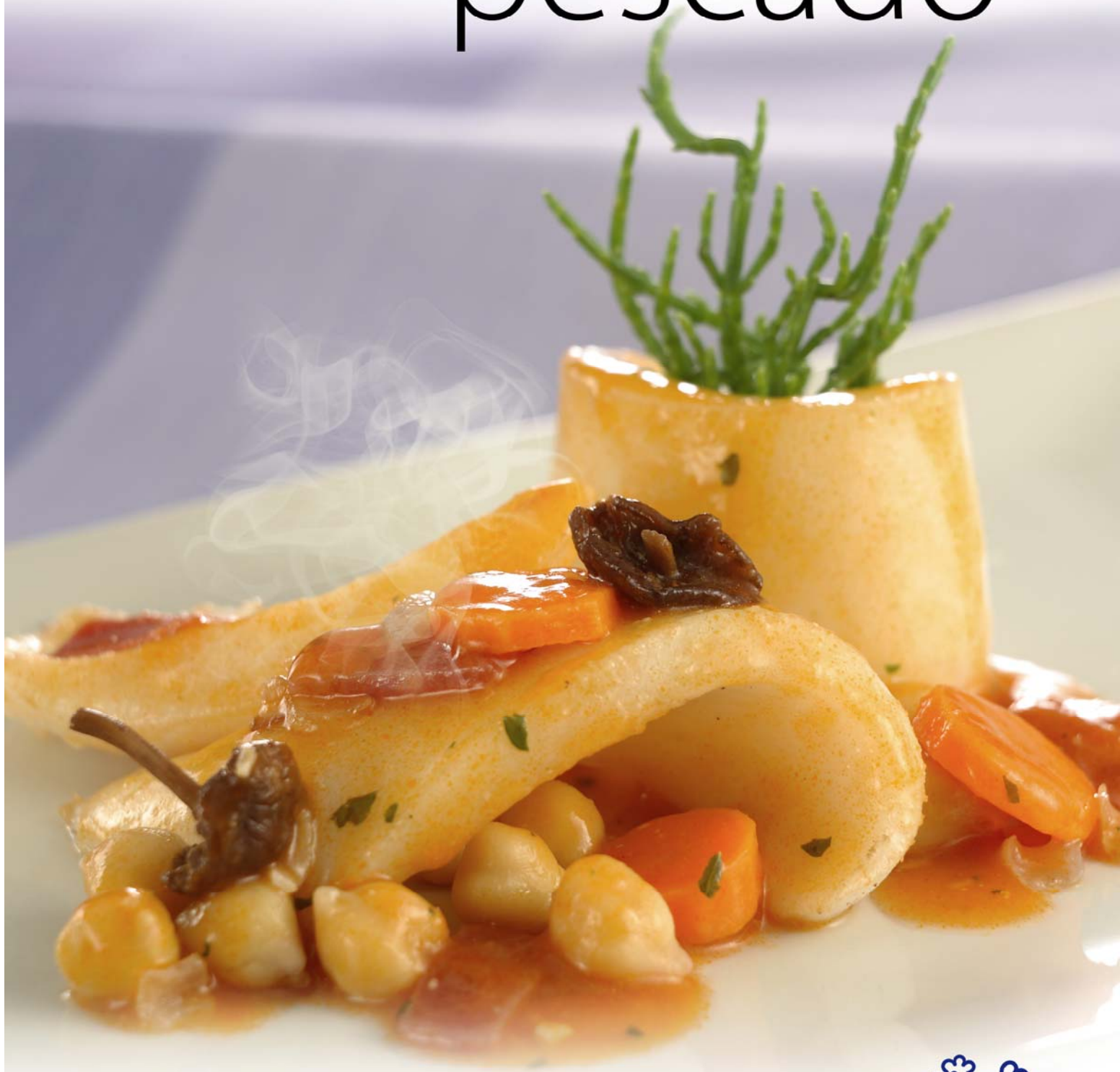


Recetario de pescado



Gallina Blanca

Índice

MIS SOFRITOS DE GALLINA BLANCA.....	3
PESCADOS: CLASIFICACIÓN Y USOS.....	4
ALBÓNDIGAS DE PESCADO.....	5
BACALAO A LA VALENCIANA.....	6
BESUGO AL HORNO A LA MARINERA.....	7
CALAMARES RELLENOS.....	8
COCA DE SARDINAS.....	9
FILETES DE MERLUZA CON GAMBAS.....	10
FLAN DE SALMÓN CON SALSA DE OPORTO.....	11
GAMBAS CON BUTIFARRA.....	12
LANGOSTINOS FLAMBEADOS.....	13
MERLUZA A MI MODO.....	14
MERLUZA EN PAPILOTE.....	15
MERLUZA EN SALSA ROJA.....	16
MERLUZA GRATINADA.....	17
PASTEL DE ATÚN.....	18
PASTEL DE PESCADO.....	19
PATATAS CON RAPE.....	20
RAPE CON SALSA AMERICANA.....	21
SEPIA CON GARBANZOS.....	22
SEPIA CON PATATAS.....	23
TARDALETAS DE GAMBAS.....	24

MIS SOFRITOS DE GALLINA BLANCA

Si aún continúas cocinando tu sofrito en casa, es que no has probado “Mis Sofritos”. La base de todos tus platos, tan natural como la de casa y cocinada a fuego lento, con toda la dedicación de nuestros maestros cocineros.

¡Su auténtico aroma y sabor, te sorprenderán!

porque ...

Velamos siempre por su calidad, desde el momento de la siembra.

Desde marzo, momento en el que se procede a la siembra y hasta la recolección de los tomates en verano, velamos para que mantengan en todo momento las condiciones más óptimas de (riego, humedad, cuidados de la planta y del fruto, etc.) para que los tomates conserven todo su sabor y aroma más intensos.

Utilizamos ingredientes 100% frescos y de la cosecha nacional.

En MIS SOFRITOS disfrutarás de todo el sabor de los **grandes y auténticos trozos de tomates y cebollas frescos**. Tomates cultivados en la Huerta Extremeña, no utilizando en ningún caso tomates importados o cultivados en invernaderos.

Y cebollas frescas de los campos de La Mancha, donde se dan las condiciones idóneas que nos permiten obtener un producto extraordinario.

Combinamos los ingredientes más óptimos para todos tus platos.

Hemos elaborado las 5 variedades de MIS SOFRITOS, cocinando para ti aquellos ingredientes habituales en tu cocina diaria. Desde el sofrito de **tomate y cebolla** de siempre, hasta un sofrito de hortalizas a base de **cebolla, zanahoria y pimiento rojo**, para que los incorpores a tus paellas, guisos, o como acompañamiento de pescados al horno o en papillote, ... ¡¡¡ Todo lo que tu imaginación de indique!!!

Y los cocinamos a fuego lento y con aceite de oliva virgen extra.

Sin dejar de remover durante una hora y media aproximadamente, cocinamos a fuego lento todos los ingredientes para que se impregnen de todo su sabor. Y, finalmente, logramos un **punto justo de cocción** que te permitirá incorporarlos en tus guisos y cocina diaria sin que se te pasen. Tal y como si los hubieras hecho en casa.

Sólo tendrás que darle tu toque personal. En pocos minutos y con tu toque personal, obtendrás cada día una gran variedad de sofritos diferentes. Añade tu punto de sal y el ingrediente que más te guste: berenjena, calabacín,.... y obtendrás cada día un sofrito distinto con el que cocinar todos tus platos.

**Mis Sofritos son elaborados a partir de ingredientes naturales,
sin añadir ni conservantes ni colorantes.**

PESCADOS: CLASIFICACIÓN Y USOS

		ESCALFADO COCCIÓN VAPOR	CALDERETAS Y GUISADOS	HORNEADOS	Frituras	ASADOS A LA PARRILLA
PESCADOS DE AGUA DULCE	Lucio	✓	✓	✓	✓	✓
	Trucha de río	✓	✓	✓	✓	✓
	Salmón	✓	✓	✓	✓	✓
	Carpa	✓	✓	✓	✓	
	Esturión		✓	✓	✓	✓
	Anguila	✓	✓	✓	✓	✓
	Angulas				✓	
FAMILIA ARENQUE	Boquerón		✓	✓	✓	✓
	Arenque		✓	✓	✓	✓
FAMILIA BACALAO	Bacalao	✓	✓	✓	✓	✓
	Eglefino	✓	✓	✓	✓	✓
	Bacaladilla	✓	✓	✓	✓	✓
	Maruca	✓	✓	✓	✓	
	Merluza	✓	✓	✓	✓	
	Abadejo	✓	✓	✓	✓	
PESCADOS PLANOS	Lengua	✓		✓	✓	✓
	Lenguaje	✓		✓	✓	✓
	Platija	✓		✓	✓	✓
	Halibut	✓	✓		✓	✓
	Rodaballo	✓		✓	✓	✓
	Remol	✓		✓	✓	✓
CABALLA ATUNES Y PEZ ESPADA	Melva		✓	✓		✓
	Caballa	✓		✓		✓
	Atún		✓	✓		✓
	Bonito		✓	✓		✓
	Pez Espada	✓	✓	✓	✓	✓
OTROS PESCADOS MARINOS	Besugo	✓	✓	✓	✓	✓
	Dorada	✓	✓	✓	✓	✓
	Dentón	✓	✓	✓	✓	✓
	Lubina	✓	✓	✓	✓	✓
	Mero	✓	✓	✓	✓	✓
	Rape	✓	✓	✓	✓	✓
	Jurel	✓	✓	✓	✓	✓
	Mújol	✓		✓	✓	✓
	Salmonete	✓	✓	✓	✓	✓
	Langosta	✓		✓		✓
CRUSTÁCEA	Cigala	✓			✓	✓
	Bogavante	✓	✓	✓		✓
	Cangrejo de río	✓	✓	✓		✓
	Gamba roja	✓			✓	✓
	Buey	✓		✓	✓	✓
	Cangrejo común	✓		✓	✓	✓
	Nécora	✓		✓	✓	✓
	Centollo	✓		✓	✓	✓
		✓		✓	✓	✓
CALAMARES SEPIAS PULPOS	Sepia	✓	✓	✓	✓	
	Calamar	✓	✓	✓	✓	
	Pulpo roquero	✓		✓	✓	
		✓		✓	✓	
MOLUSCOS DE CONCHA	Ostra	✓	✓	✓	✓	✓
	Vieira	✓		✓		✓
	Almeja fina	✓				
	Chirla	✓				
	Berberecho	✓		✓	✓	
	Navaja	✓				
	Mejillón	✓	✓	✓	✓	

ALBÓNDIGAS DE PESCADO



Ingredientes

- 1 kg merluza (puede ser fresca o congelada)
- 1 huevo
- 4 ramas eneldo fresco
- 1 bote de **Tomate Troceado Natural en Dados Mis Sofritos**
- 1 diente ajo
- 4 cucharadas aceite de oliva
- 1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**
- un pizca pimienta

Preparación

Verter el bote de **Tomate Troceado Natural** en un cuenco y condimentarlo con el ajo picado, sal, pimienta y aceite de oliva. Reservar.

Eliminar la piel y las posibles espinas del pescado y picarlo con un cuchillo de lama ancha. Lavar el eneldo, secarlo y picarlo eliminando los tallos más gruesos. Introducir el eneldo, el pescado y el huevo en la picadora eléctrica y 1 pastilla **Avecrem Caldo de Pescado -30%** de sal desmenuzada, y triturar unos instantes.

Formar las albóndigas, pasarlas por pan rallado y freír, retirarlas sobre papel de cocina. Servir las albóndigas tibias acompañadas de los daditos de tomate preparados. También puede ser con Sofrito de tomate.



BACALAO A LA VALENCIANA



Ingredientes

400 gr. de migas de bacalao
200 gr. de gambas peladas
1 kg. de patatas
2 cebollas
1/2 bote de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
aceite
1 pizca de **Avecrem Ajo y Perejil**
1 brik de **Caldo de Pescado Gallina Blanca**

Preparación

En una cazuela calentar un poco de aceite. Incorporar cebolla y pochar bien, añadir las patatas y rehogar. A continuación añadir el **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos** y por último el **Caldo de Pescado Gallina Blanca**.

Mantener en el fuego hasta que las patatas estén tiernas.

Añadir las migas de bacalao y las gambas peladas dejar cocer 2 ó 3 minutos más. Espolvorear con **Avecrem Ajo y Perejil** y servir.



BESUGO AL HORNO A LA MARINERA



Ingredientes:

1 besugo entero
1 bote de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
1 bote de **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**
3 ó 4 dientes de ajo
perejil
2 ó 3 rodajitas de limón
1 vasito de vino rancio
aceite de oliva
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**

Preparación:

Disponer en una fuente de horno los **Sofritos de Cebolla y Tomate Troceados** junto con los ajos picados. Añadir un chorrito de aceite de oliva y cocer a horno medio.

Al cabo de 5 minutos, colocar sobre las verduras, el besugo limpio y sin escamas y regar con el vasito de vino rancio. Sazonar con el **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**, desmenuzado e introducir en el horno.

Durante la cocción, ir rociando el pescado con el jugo del guiso hasta que esté cocido. Vigilar que las verduras no se agarren.

Apartar todas las verduras y tritarlas. Sazonar. Pasar la salsa por el chino e introducir en el horno sobre el pescado. Decorar con perejil.



CALAMARES RELLENOS



Ingredientes:

8 calamares enteros
300 gramos de carne picada
2 huevos duros
1 bote de **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**
1 brik de **Caldo de Pescado Gallina Blanca**
Harina
1 copa de vino blanco
Perejil, Azafrán en polvo
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**
aceite de oliva

Preparación:

Limpia los calamares, y se pica los tentáculos y las barbas, dejando la bolsa del calamar entera. Mezcla la carne picada de cerdo con la del calamar y con los huevos duros, picados y sazona con pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado** desmenuzada. Rellena los calamares con esta pasta, pasa un palillo por el borde, así quedan cerrados.

En una cazuela pon aceite a calentar, pasa los calamares por harina y pincha bien para que no revienten durante la cocción. Fríe y reserva. Añade aceite y saltea el **Sofrito de Cebolla Troceada** unos minutos

Agrega 1/2 vaso de vino blanco se deja evaporar y añade el **Caldo de Pescado** y un pellizco de azafrán. Pon los calamares dentro, y se cuece a fuego lento durante unos 45 minutos. Sirve los calmares, bañados con la salsa, triturada.



COCA DE SARDINAS



Ingredientes:

400 gr. de pasta brisa
1 1/2 kg. de sardinas
1/2 kg. de tomates maduros
Sazonador Avecrem Finas Hierbas

Para la marinada:

aceite de oliva
la piel de un limón, un manojo de perejil
4 cucharadas de vinagre o zumo de limón
unas ramitas de hinojo seco.

Para el sofrito:

2 pimientos verdes
2 cebollas
2 dientes de ajo
una pizca de azúcar
vinagre de Jerez
200 gr. de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
piel de naranja y limón
aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Mezclar los ingredientes de la marinada. Limpiar las sardinas, retirar la espina central y la cabeza y cortar en filetes. Disponer en un recipiente, cubrir con la marinada y dejar reposar durante 24 h.

Estirar la pasta brisa muy fina, con la ayuda de un rodillo, y formar 4 discos individuales y cocerlos en el horno, precalentado a 200° C. Mezclar los ingredientes de la marinada, limpiar las sardinas y dejarlas reposar durante 24 horas en la marinada preparada.

Preparar el sofrito con la cebolla, los pimientos, los ajos y **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**. Repartirlo en el fondo de los 4 discos de pasta. Añadir encima rodajas de tomate y espolvorear con el **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**.

Distribuir encima del tomate los filetes de sardina, verter sobre éstas un poco del aceite de la marinada y calentar durante unos 2 minutos.



FILETES DE MERLUZA CON GAMBAS



Ingredientes:

750 gr. de merluza (congelada)
1 cebolla (o 1 bote) de Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos
1 pizca de Sazonador Avecrem Ajo y Perejil
1/4 lt. de Caldo de Pescado Gallina Blanca
200 gr. de gambas
1 vaso de vino blanco
1 rebanada de pan frito
harina y huevo
aceite de oliva

Preparación:

Pasa los filetes por harina y huevo y fríe, en una sartén con aceite.

Pásalos a una cazuela. en el mismo aceite saltea la cebolla picada fina, hasta que esté blanda y ligeramente dorada (puede ser de bote).

Mientras machaca en un mortero la rebanada de pan frito y sazona con el Avecrem Ajo y Perejil, diluye en el vino e incorpora sobre el sofrito de cebolla. Deja cocer para evaporar el vino.

Vierte el sofrito a la cazuela del pescado, cubre con un poco de Caldo de Pescado y cuece unos 5 minutos, para que se mezclen bien los sabores. Lo puedes servir en la misma cazuela.



FLAN DE SALMÓN CON SALSA DE OPORTO



Ingredientes:

300 g de salmón fresco sin piel ni espinas
4 filetes de salmón ahumado
1 huevo
150 cc. de nata
200 cc. de leche
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**
1 pizca Pimienta y nuez moscada.

Salsa de Oporto:

1/2 bote de **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**, aceite,
1 dl. de vino de Oporto, 1 cuch. de maicena
3 dl de **Caldo de Pescado Gallina Blanca**

Preparación:

Triturar los 300 g de salmón con el huevo, la nata y la leche. Sazonarlo con **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**, pimienta y nuez moscada. Engrasar aros individuales, colocarlos sobre papel antiadherente de horno, forrar las paredes con los filetes de salmón ahumado con la parte de la piel hacia dentro y rellenarlos con la mezcla. Hornear los flanes a 150 °C 20 minutos aproximadamente. Sacarlos y desmoldarlos.

Salsa de Oporto:

Rehogar el **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos** en un poco de aceite. Añadir el vino de Oporto, y el **Caldo de Pescado Gallina Blanca**, donde disolveremos la maicena. Cocerlo hasta que espese. Triturar. Presentarlos con cebollino, un tomatito cherry y regado con la salsa.



GAMBAS CON BUTIFARRA



Ingredientes:

400 gr. de gambas
400 gr. de butifarra
100 c.c. de vino tinto
1 copita de coñac
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado**
2 cucharaditas de harina
1 bote de **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**
4 cucharadas de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
salsa Perrins
pimienta y perejil
aceite de oliva

Preparación:

Pon aceite en una cazuela y fríe el **Sofrito de Cebolla Troceada**. Cuando empiece a dorarse, añade el sofrito de **Tomate Troceado**. Deja cocer 5 minutos.

Añade la butifarra a trozos y las gambas peladas. Espolvorea con harina y deja que se haga unos minutos. Flamea con el coñac.

Riega con el vino tinto y condimenta con el **Avecrem Caldo de Pescado** desmenuzado, deja cocer 5 minutos. Rocía con unas gotas de salsa Perrins y sirve.



LANGOSTINOS FLAMBEADOS



Ingredientes:

20 langostinos
1 bote de **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**
3 cucharadas de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
1 vasito de whisky
1 vaso de **Caldo de Pescado Gallina Blanca**
5 cucharadas de aceite de oliva

Picada:

8 almendras, 5 avellanas, 50 gr. de piñones,
2 galletas, 1 diente de ajo y perejil
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**

Preparación:

Dora de bote de **Sofrito de Cebolla Troceada** con 2 cucharadas de aceite, añade y **Sofrito de Tomate Troceado** y deja cocer. Prepara la picada y añádela al sofrito, agrega 2 cucharadas de whisky y el **Caldo de Pescado**. Cuece hasta que espese un poco y reserva.

Saltea los langostinos en aceite caliente y sazona con el **Avecrem Caldo de Pescado**. Vierte el resto del whisky y flambea. Incorpora el sofrito preparado y sirve de inmediato.



MERLUZA A MI MODO



Ingredientes:

1/2 kg. de merluza a trozos
150 gr. de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
pimientos morrones troceados
1 cebolla pequeña
ajo
aceite de oliva
2 cucharadas de vino blanco
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**

Preparación:

Poner en un recipiente de vidrio, el aceite, la cebolla y el ajo y ponerlo en el microondas durante 4 minutos a máxima potencia.

Incorporar el pescado sazonado con la pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal** desmenuzada y el resto de los ingredientes. Poner en el microondas durante 7-8 minutos más. Para evitar que salpique, se puede tapar con la tapa perforada (especial microondas).



MERLUZA EN PAPILOTE



Ingredientes:

4 ruedas de merluza, salmón o similar
1 bote de **Sofrito de Hortalizas Troceadas Mis Sofritos**
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**
papel semivegetal o de aluminio
aceite de oliva

Preparación:

Condimentar el pescado al gusto con la pastilla de **Avecrem**. Cortar 4 cuadrados de papel semivegetal y colocar sobre ellos 2 cucharadas de **Sofrito de Hortalizas Troceadas Mis Sofritos**, poner encima el pescado.

Envolver cada paquete e introducir en el horno precalentado durante unos 12 minutos a 180°C. Puede hacerse en el microondas a máxima potencia, durante unos 6-8 minutos.



MERLUZA EN SALSA ROJA



Ingredientes:

4 rodajas de merluza

1 cebolla (o 1 bote) **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**

1 lata de **Tomate Troceado Natural en Dados Mis Sofritos**

1 pimiento rojo

100 cc. de **Caldo de Pescado Gallina Blanca**

zumo de limón

aceite

1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**

Preparación:

Sofríe la cebolla y el pimiento. Añade **Tomate Troceado Natural en Dados** y cuece a fuego lento durante 10 minutos.

Incorpora las rodajas de merluza, sazonadas con **Avecrem Caldo de Pescado** y rociadas con zumo de limón. Añade el **Caldo de Pescado** y cocer unos 8 minutos. Servir con la salsa triturada.



MERLUZA GRATINADA



Ingredientes:

4 filetes de merluza
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**
una pizca de pimienta
200 cc. de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
pimiento del piquillo
mayonesa

Preparación:

Pintar una fuente del horno con **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**. Colocar los filetes de merluza previamente sazonados con una pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal** (desmenuzada) y una pizca de pimienta.

Cubrir la merluza con los pimientos del piquillo y meter a horno fuerte 8 minutos.

Sacar del horno y adornar con la mayonesa. Gratinar durante 4 minutos.



PASTEL DE ATÚN



Ingredientes:

1 cebolla
1 mayonesa
1 pan de molde
1/2 pastilla de **Avecrem Caldo de Pollo**
3 latas de atún
2 huevos cocidos
1/2 vaso de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**

Preparación:

Cortar la piel del pan molde y forrar una bandeja.

Preparar un sofrito con el tomate, la cebolla y el atún, todo sazonado con una pizca de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**. Fuera del fuego añadir el huevo duro picado.

Repartir el sofrito en pisos de pan y dejar enfriar en la nevera. Cubrir con mayonesa y adornar con lechuga, antes de servir.



PASTEL DE PESCADO



Ingredientes:

- 1 cola de merluza o rape congelado (600 gr.)
- 1 bote **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
- 4 huevos
- 1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado**

Decorar:

- 1 sobre de **Salsa Bechamel Avecrem**
- 1/2 l. de leche

Preparación:

Cocer los trozos de pescado unos 6 minutos en el microondas al 100% de potencia. Desmenuzarlo y picarlo, sazonar con la pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado** desmenuzada, 1/2 bote de **Sofrito de Tomate** y los huevos batidos.

Untar un molde adecuado para microondas y verter el preparado. Cocer al 75% de potencia durante unos 15 - 18 minutos. Dejar reposar 5 minutos y comprobar si está cuajado. Para desmoldarlo es mejor que esté bastante frío.

Preparar la **Salsa Bechamel Avecrem**, siguiendo las instrucciones del sobre y mezclar con el resto de **Sofrito de Tomate**. Cubrir el pastel con esta salsa y servir.



PATATAS CON RAPE



Ingredientes:

400 gr. de rape
600 gr. de patatas
1 l. de **Caldo de Pescado Gallina Blanca**
1 bote **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**
1/2 bote Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos
2 dientes de ajo
50 gr. de almendras
50 gr. de piñones
perejil picado
pimentón dulce o picante

Preparación:

Saltea el **Sofrito de Cebolla** junto **Sofrito de Tomate** y el ajo picado. Deja cocer un poco. Incorpora las patatas y el pimentón para que cojan color.

Cubre todo con el **Caldo de Pescado Gallina Blanca** y deja cocer unos 20 minutos aproximadamente.

Agrega el rape a tacos y salpimentado. Haz una picada con los piñones, las almendras y el perejil; añádela al guiso y sigue cociendo unos minutos más antes de servir.



RAPE CON SALSA AMERICANA



Ingredientes:

1/2 kg de rape
1/2 dl de aceite
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
1 cucharada de **Crema completa de marisco Gallina Blanca**
2 dientes de ajo
1 cucharada de perejil picado
1 1/2 dl. de vino blanco
pimienta

Preparación:

Poner el aceite en una cacerola y sofreír la cebolla picada hasta que esté ligeramente dorada. Añadir la **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**, la cucharada de **Crema de Marisco Gallina Blanca** y rehogar un poco.

Tener majado en el mortero los dientes de ajo, el perejil y la pimienta. Desleír con el vino blanco y verter en la cacerola. Hervir 2 ó 3 minutos, añadir el rape y dejar cocer 5 minutos más.



SEPIA CON GARBANZOS



Ingredientes:

8 sepias limpias
100 gr. de **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**
100 gr. de zanahoria
100 gr. de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
50 gr. de jamón del país cortado a tiras
200 gr. de garbanzos cocidos
25 gr. de moixernons secos
150 ml. de vino blanco
20 gr. de almendras tostadas
1 cucharada de **Sazonador Avecrem Ajo y Perejil**
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado**
aceite de oliva

Preparación:

Previamente, descongela las sepias colocándolas sobre una bandeja con rejilla en la nevera. Una vez descongeladas, separa la boca y las patas y corta el cuerpo en 3 trozos en sentido vertical.

Saltea los trozos de sepia con algo de aceite y retíralos. En el mismo aceite sofríe progresivamente el jamón, el **Sofrito de Cebolla Troceada**, la zanahoria cortada a lonchas y los moixernons previamente remojados. Déjalo cocer todo unos 10 minutos. Añade el **Sofrito de Tomate Troceado** y seguidamente el vino.

Cuando haya reducido algo, añade los garbanzos cocidos y cubre con algo de agua o caldo. Vuelve la sepia a la cazuela, sazona con **Avecrem Caldo de Pescado** y deja cocer 10 minutos más. Antes de acabar, prepara una picada con las almendras y el **Avecrem Ajo y Perejil**; añade a la cazuela, deja cocer 3 o 4 minutos.



SEPIA CON PATATAS



Ingredientes:

500 gr. de sepia
1 bote **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**
2 dientes de ajo
perejil
1 vaso de vino blanco
1 kg. de patatas
200 gr. de guisantes
1 litro de **Caldo de Pescado Gallina Blanca**
aceite de oliva

Preparación:

Sofríe el **Sofrito de Cebolla Troceada Mis Sofritos**. Cuando empiece a dorarse, añade los dientes de ajo y el perejil picado.

Incorpora la sepia limpia y troceada. Deja que tome color y vierte el vino. Espera a que evapore. Deja cocer un poco a fuego muy lento.

Agrega las patatas pelada y troceada junto con los guisantes y el **Caldo de Pescado Gallina Blanca**. Cuece hasta que estén tiernas la sepia y las patatas.



TARDALETAS DE GAMBAS



Ingredientes:

8 bases de tartaletas individuales cocidas
200 gr. de gambas enteras
50 gr. de mantequilla
4 cucharadas de **Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos**
1 cucharada de harina
2 cucharadas de brandy
1 vaso de nata líquida
una pizca de eneldo, fresco o seco
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal**

Preparación

Pelar las gambas. Introducir las cabezas y las cáscaras en un bol, cubirlas con agua y cocerlas en el microondas 7 minutos al 100% de potencia. Triturar, colar y reservar el caldo. Cortar las colas de gambas por la mitad.

Derretir la mantequilla en un bol al 50% de potencia. Añadir la harina, remover y cocer 30 segundos más. Agregar el caldo de gambas preparado, el Sofrito de Tomate Troceado Mis Sofritos, la nata líquida, el brandy, sazonar con Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal y cocer durante 1 minuto al 100% de potencia

Agregar las colas de gambas y cocer 3 ó 4 minutos al 100% de potencia, removiendo tres o cuatro veces durante la cocción, hasta conseguir una preparación espesa y observar que las gambas ya se han puesto de color rojo.

Rellenar las tartaletas con la preparación y adornar la superficie con el eneldo picado. Servir templado.

