





GUARNICIONES

Consisten en distintos elementos cocidos, rehogados o fritos que sirven de acompañamiento a una pieza de carne, ave, pescado o incluso a unos simples huevos. Pueden formar parte de la decoración del plato o servirse aparte, pero siempre debe buscarse la armonía de sabores y el contraste de texturas.

Tipos y Variedades

	 Carnes	 Pescados	 Aves	 Huevos
Acelgas fritas	.	Cocidos	.	.
Alcachofas fritas	.	A la plancha Asados	.	.
Arroz blanco	Guisos	En salsa	Guisos	Fritos
Asadillo de pimientos	Asados Chuletón	.	Asadas	.
Barquitas de calabacín	.	Fritos Cocidos	.	.
Berenjenas rebozadas	Chuletas Filetes	.	Fritas	.
Bolitas de espinacas	.	Fritos	.	.
Brécol y Coliflor	.	Cocidos Vapor Fritos	.	.
Cebollitas y Zanahorias glaseadas	Asados	.	Asadas	.
Coles chinas	.	Fritos Cocidos	.	.
Coles de Bruselas	Rosbif Ternera Asada	.	.	.
Champiñones aliñados	.	Fritos Asados	.	.
Espárragos fritos	A la plancha Asados	Fritos Al horno	.	.
Flores de patata	Asados Parrilla	Al horno	.	.
Fritos de	Chuletas	.	.	.

manzana	Asados de cerdo			
Guisantes a la Francesa	Asados	.	Asadas	.
Manzanas rellenas	Parrilla	.	Asadas Plancha Magret	.
Membrillos asados	Asados de cerdo	.	Asadas	.
Nidos de patatas paja	Plancha Parrilla Sartén	.	Asadas Parrilla	.
Patatas aromáticas	Todas	.	Todas	.
Patatas doradas	Asados	.	Asadas	.
Patatas duquesa	Asados	.	Asadas	.
Patatas gratinadas	Asados	.	Asadas	.
Patatas en pelotón	Todas	Fritos Al horno	Todas	Fritos Plancha
Patatas rellenas	Parrilla Barbacoa	.	Barbacoa	.
Patatas soufflé	Entrecot Chateaubriand	.	.	.
Pimientos fritos	Villagodio Fritas Parrilla Asados	Fritos Al horno	Fritas Parrilla Asadas	Fritos
Puré de manzanas	Caza Cerdo	.	.	.
Tomates provenzal	Asados	Al horno	Asadas	.
Virutas de Zanahoria y Nabos	.	Hervidos Al Vapor	.	.

Técnicas

Acelgas Fritas:

Escoger hojas pequeñas de acelga y freírlas en aceite no muy caliente. Escurrir sobre papel de cocina.

Alcachofas Fritas:

Limpiar las alcachofas y cortar el corazón crudo en rebanadas finas. Freírlas en aceite caliente.

Asadillo de Pimientos:

Asar pimientos rojos con 1 tomate y 1 diente de ajo. Pelarlos, cortarlos a tiras y machacar el tomate sin piel ni pepitas con el diente de ajo, sal y aceite. Aliñar los pimientos con su jugo y esta salsa.

Barquitas de Calabacín:

Cortar calabacines en trozos regulares, cocerlos *al dente* en agua hirviendo con sal. Cortar 1 loncha en forma de vela de barco. Rellenar el interior de huevas de trucha o salmón.

Berenjenas Rebozadas:

Cortar las berenjenas con piel en rodajas. Ponerlas 1/2 hora a remojo con sal. Escurrirlas, rebozarlas en harina y huevo y, por último, freírlas en aceite caliente. Si se quieren más crujientes, rebozarlas en una mezcla de almendra molida y pan rallado, a partes iguales.

Bolitas de Espinaca:

Cocer espinacas, escurrirlas bien y formar bolas para rebozar en harina y huevo. Freírlas.

Brécol y Coliflor:

Cocer *al dente* brécol y coliflor en ramitos. Sazonarlos con sal, pimienta y un poco de nuez moscada. Regarlos con nata líquida o mantequilla, y queso. Gratinarlos al horno.

Cebollitas Glaseadas:

En un cazo pequeño poner cebollitas francesas peladas, 1 cucharada de mantequilla, 1 de azúcar, 1 de vinagre, sal y cubrir con agua. Cocer las cebollas a fuego lento, hasta

que estén tiernas y se forme algo de caramelo que las dore. También pueden glasearse zanahorias en rodajas, torneadas o en dados.

Coles Chinas:

Lavar las hojas. Colocarlas entre papel de cocina, apretar para que se sequen y enrollarlas para cortarlas en tiras. Colocarlas en un colador, sumergirlas durante 3 minutos en aceite caliente y escurrirlas.

Coles de Bruselas:

Limpiar y cocer las coles. Rehogarlas con mantequilla, sal y una pizca de azúcar.

Champiñones Aliñados:

Filetear finísimo el champiñón lavado y sazonarlos con zumo de limón, aceite de oliva virgen, sal, pimienta, eneldo y perejil picados y, si se desea, con una pizca de ajo picado.

Espárragos Fritos:

Cortar la parte tierna de espárragos trigueros y freírlos en aceite caliente. Escurrirlos sobre papel de cocina y espolvorearlos con sal gorda.

Flores de Patata:

Pelar patata redondas, lavarlas y continuar cortando la pulpa como si fuera la piel, intentando que salga entera. Enrollarlas en forma de flor, sujetarlas con un palillo y freír las en aceite, no demasiado caliente al principio, para que se hagan. También se pueden pintar o con mantequilla o con aceite para hacerlas en el horno, hasta que estén tiernas y doradas.

Fritos de Manzana:

Sacar el corazón de las manzanas peladas y cortarlas en rodajas. Macerarlas en *brandy*, rebozarlas en harina y huevo y, por último, freír las.

Guisantes a la Francesa:

Poner en una cazuela, con 1 dedo de agua, guisantes desgranados, lechuga en juliana, cebolla picada, zanahoria en cuadraditos, 1 cucharada de mantequilla y 1 de azúcar, una pizca de tomillo, sal, unas hojas de menta y la punta de 1 hoja de laurel. Tapar, y dejar cocer lentamente sin evaporación hasta que los guisantes estén tiernos.

Manzanas Rellenas:

Lavar las manzanas, sacar el corazón y rellenar el orificio con queso rallado y huevo batido sazonados con sal, pimienta y algo de comino machacado. Asar en el horno.

Nidos de Patatas Paja:

Cortar patatas paja, sin remojarlas para que no pierdan almidón, y rellenar el molde de nidos; freírlos en aceite caliente hasta que se doren. Rellenar con verduras o con huevos de codorniz cocidos y pelados.

Patatas Aromáticas:

Pelar patatas de igual tamaño bien torneadas. Cortarlas en lonchas muy finas y, antes de unir las de 2 en 2, colocar dentro 1 hoja pequeña de albahaca, perejil, menta o hierbabuena. Después freírlas.

Patatas Doradas:

Elegir patatitas redondas nuevas y pelarlas. Colocarlas en una sartén honda, cubriéndolas de aceite frío y dejar que se cuezan a fuego lento. Cuando estén tiernas, subir el fuego para que se doren. Se hacen en el horno.

Patatas Duquesa:

Hacer un puré de patatas con mantequilla y añadir 1 yema de huevo. Formar bolas pequeñas para rebozarlas en huevo y pan rallado. Freír hasta que se doren.

Patatas Gratinadas:

Colocar, en el fondo de una fuente de horno, una capa de patatas rojas cortadas en rodajas finas. Espolvorear por encima cebolla y ajo picados finos, sal y un polvillo de

Maicena (harina de maíz). Hacer varias capas iguales, terminando con patatas y sal. Cubrir con leche y nata a partes iguales. Tapar la fuente y meterla en el horno durante 1 hora. Luego destapar, espolvorear con queso y colocar unas bolitas de mantequilla. Gratinar a fuego flojo durante 45 minutos.

Patatas "Soufflé":

Cortar patatas en ruedas de 1/2 cm. de espesor y freírlas echándolas una a una en aceite abundante, no demasiado caliente. Cuando suban a la superficie, sacarlas de 4 en 4 con la espumadera y sumergirlas en aceite muy caliente, sólo un momento para que se inflen. Sacarlas, dejar reposar sobre un papel de cocina y, al momento de servir, volver a sumergirlas en aceite muy caliente para que se inflen más y se doren.

Pimientos Fritos:

Cortar pimientos verdes de los finos en tiras y freírlos tapados y a fuego lento hasta que se ablanden. Sazonar con sal.

Tomates Provenzal:

Cortar por la mitad tomates canarios. Sazonarlos y cubrirlos con una mezcla de pan rallado, perejil, ajo picado y hierbas de Provenza. Regarlos con unas gotas de aceite y gratinar en el horno.

Virutas de Zanahoria:

Pelar las zanahorias y cortarlas en virutas con el utensilio de pelar patatas. Freírlas en aceite caliente. Lo mismo puede hacerse con nabos.
