

En casa de Jamie Oliver



RECETAS

JAMIE OLIVER

Restaurante y cocina son dos palabras que están en la sangre de Jamie Oliver. Nació y se crió en el entorno del exitoso bar/restaurante perteneciente a sus padres en Cambridge, Inglaterra. A las 8h de la mañana Jamie pelaba patatas y desenvainaba guisantes con el resto de los miembros del bar THE CRICKETERS (así se llamaba). A las 11h cortaba la verdura en juliana tan rápido como cualquiera de ellos y a las 16h de la tarde Jamie completaba su formación en la Escuela de Westminster.

Una cara alegre en el mundo de la cocina, Jamie Oliver trabajó en el polémico River Café de Londres durante 3 años. Después de aparecer en televisión en un documental sobre River Café, Jamie recibió a la mañana siguiente llamadas de las 5 compañías productoras más importantes de Inglaterra. Jamie firmó con Optomen Television para producir sus primeros capítulos de la exitosa serie THE NAKED CHEF. Desde entonces ha producido Oliver's Twist y muchos otros especiales.

Además de estos programas de televisión en Inglaterra y América, Jamie ha escrito varios libros colocándolos en los primeros puestos de ventas: The Naked Chef, The Naked Chef takes off, Happy days y Jamie's kitchen. Él es también el editor gastronómico para la revista British GQ, columnista en la revista del Saturday Times y mensualmente colabora con la versión británica de Marie Claire.

Además, Jamie trabaja como chef asesor en Monte's, como consejero en Sainsbury's (cadena más importante de supermercados británica) y como asesor en la buena cocina y en el diseño de las vajillas de Royal Worcester. En el 2001 Jamie llevo sus programas a la carretera: His Happy Days Tour en teatros de Cambridge, Bournemouth y Londres, así como en siete ciudades de Australia y Nueva Zelanda. La cocina de Jamie es demandada en el Gobierno Británico. En 1999, Jamie fue invitado al número 10 de Downing Street a preparar una comida para el Primer Ministro Británico, Tony Blair al cual fue invitado el Primer Ministro Italiano.

En 2003. Jamie abrió un restaurante, FIFTEEN, utilizando como personal a las personas más desfavorecidas, las cuales fueron entrenadas por Jamie. El restaurante, hoy en día, es un éxito y tiene una larga lista de espera.

Actualmente está sumergido en una ardua batalla contra la comida "basura" de los colegios. Jamie ha conseguido la financiación de 400 millones de euros por parte del Gobierno Británico para mejorar la comida en los colegios.

La pasión de Jamie es la pasta y hacer pan. Todavía viaja por Londres en moto y toca la batería con sus compañeros de colegio en un grupo: SCARLET DIVISION.

Jamie se casó con una compañera de colegio, Jools en el año 2000. Actualmente vive en Londres con sus hijas Poppy Honey y Daisy Boo.

RECETAS	PÁGINA	DVD
----------------	---------------	------------

Entrantes	5	
------------------	----------	--

<i>Cebollas a la BBQ y Verduras a la brasa</i>	6	1
<i>Croquetas de habas con especias</i>	7	2
<i>Crostini de hierbas y tomate</i>	8	1
<i>Flores de calabacín fritas</i>	9	1
<i>Fritura de coliflor al curry</i>	10	1
<i>Tortilla española al estilo "Jamie Oliver"</i>	11	2
<i>Tostada de alubias pijas</i>	12	2
<i>Welsh rarebit</i>	13	1

Salsas y adobos	14	
------------------------	-----------	--

<i>Ketchup casero</i>	15	1
<i>Salsa para BBQ. Adobo para carnes</i>	16	1

Pastas y Pizzas	17	
------------------------	-----------	--

<i>Calzone y Pizza Margarita</i>	18	2
<i>Espaguetis con albóndigas rápidas</i>	19	2
<i>Masa y salsa de tomate para pizzas</i>	20	2
<i>Penne con calabacines a la carbonara</i>	21	1
<i>Pizza cuatro sabores</i>	22	2

Ensaladas, sopas y verduras	23	
------------------------------------	-----------	--

<i>Berenjenas encurtidas</i>	24	1
<i>Canelones con brócoli y coliflor</i>	25	1
<i>Consomé de tomate</i>	26	2
<i>Ensalada aliñada de lechuga</i>	27	1
<i>Ensalada Cesar</i>	28	1
<i>Ensalada de fresas con queso Halloumi</i>	29	1
<i>Ensalada de melocotones asados y cecina</i>	30	1
<i>Ensalada de patata y salmón ahumado</i>	31	2
<i>Ensalada de queso y cebollas</i>	32	1
<i>Ensalada de tomate</i>	33	2

<i>Ensalada india de zanahorias</i>	34	2
<i>Judías borlotti con vieiras</i>	35	2
<i>Sopa de cebolla inglesa</i>	36	1

Pescados	37	
-----------------	-----------	--

<i>Guiso de judías con rape</i>	38	2
<i>Jureles al horno con ensalada cruda de calabacines</i>	39	1
<i>Salmón a la brasa con Tzatziki</i>	40	1
<i>Surtido de marisco a la BBQ</i>	41	1

Carnes	42	
---------------	-----------	--

<i>Carpaccio con ensalada de judías</i>	43	2
<i>Chuletas de cerdo con zanahorias y remolachas al horno</i>	44	2
<i>Codillo con verduras</i>	45	1
<i>Filete con patatas</i>	46	1
<i>Lomo de cerdo con cebollas rojas y patatas al horno</i>	47	1
<i>Medallones de ternera con remolachas ahumadas y requesón</i>	48	2
<i>Pollo asado con patatas y tomates</i>	49	2
<i>Ragú de salchichas al horno</i>	50	2

Postres y cocktails	51	
----------------------------	-----------	--

<i>Arroz con leche con mermelada caliente de fresa</i>	52	1
<i>Cocktail de fresas</i>	53	1
<i>Fresas gratinadas con Pimm's®</i>	54	1

Entrantes

En casa de Jamie Oliver



Cebollas a la BBQ Verduras a la brasa

Ingredientes

- ❖ Unas cebollas moradas
- ❖ Romero
- ❖ Tomillo
- ❖ Mantequilla
- ❖ Sal
- ❖ Pimienta
- ❖ Aceite
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Verduras variadas

Preparación

1. Hacemos unos cortes al pollo y a la pierna de cordero.
2. En un mortero machacamos el clavo, el comino, el hinojo, la pimienta negra y la sal.
3. Esparcimos el polvo por una bandeja y añadimos romero, laurel, tomillo, unos ajos y la monda de una naranja. Picamos todo.
4. Añadimos cuatro cucharadas de pimentón, media botella de vinagre balsámico, el zumo de una naranja, un bote de ketchup y unas 8 cucharadas de aceite de oliva.
5. Adobamos la carne, la cubrimos con papel de aluminio y la horneamos a 180° durante 1h y 15 minutos.
6. Transcurrido este tiempo, ponemos la carne en la parrilla y vamos mojando con el jugo que va desprendiendo.
7. Rociamos finalmente con aceite, zumo de limón y perejil fresco picado.

En casa de Jamie Oliver



Croquetas de habas con especias

Ingredientes

- ❖ 250g de habas
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ 3 ramas de cilantro
- ❖ 1 rama de hierbabuena
- ❖ 1 cucharada de cayena
- ❖ ½ cucharada de comino
- ❖ ½ chile en rodajas
- ❖ 1 cucharada de harina
- ❖ ½ limón exprimido
- ❖ Yogur
- ❖ Sal
- ❖ Hojas de lechuga

Preparación

1. Desvainamos las habas, añadimos el cilantro y la hierbabuena y trituramos todo.
2. Añadimos la cayena, el comino, el chile, la sal, la pimienta. y la ralladura de limón.
Picamos de nuevo.
3. Añadimos una cucharada de harina y removemos todo.
4. Damos forma de croquetas y freímos en abundante aceite muy caliente.
5. Para la salsa, mezclamos el yogur, con medio limón, hierbabuena picada, sal y pimienta.
Removemos.
6. Escurrimos las croquetas y rectificamos si es preciso.
7. Acompañamos con una lechuga aliñada con limón y aceite

En casa de Jamie Oliver



Crostini de hierbas y tomate

Ingredientes

- ❖ Rebanadas de pan
- ❖ Flores de tomillo
- ❖ Hojas de acedera
- ❖ Hojas de rúcula
- ❖ Hojas verdes variadas
- ❖ Un par de tomates
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Un diente de ajo
- ❖ Aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación

1. Cortamos unas rebanadas de pan y las tostamos.
2. Mezclamos unas hojas de acedera, rúcula y otras hierbas que tengamos disponibles.
3. Exprimimos un poco de zumo de limón por encima.
4. Cortamos en trozos muy pequeños un tomate maduro y salpimentamos al gusto.
5. Una vez que el pan se haya tostado y esté caliente, pasamos un diente de ajo por encima, añadimos un poco de aceite, aplastamos los trozos de tomate sobre el pan (para que se mezclen bien los sabores) y colocamos un montoncito de hojas verdes encima.
6. Podemos decorar con unas flores de tomillo.

En casa de Jamie Oliver



Flores de calabacín fritas

Ingredientes

- ❖ Flores y hojas de calabacín
- ❖ Flores de caléndula
- ❖ 200g de ricotta
- ❖ Ralladura de limón
- ❖ Queso parmesano
- ❖ Hojas de menta
- ❖ Una guindilla
- ❖ Nuez moscada
- ❖ Sal

Para el rebozado

- ❖ 200g de harina con levadura
- ❖ Un poco de agua o vino blanco
- ❖ Sal y aceite
- ❖ Zumo de limón

Preparación

1. Sazonamos en un cuenco unos 200g de ricotta.
2. Añadimos queso parmesano, ralladura de limón, un puñado de hojas de menta picadas y opcionalmente una guindilla roja picada.
3. Antes de mezclar, añadimos un poco de ralladura de nuez moscada. Mezclamos.
4. Abrimos las flores y las rellenamos. Apretamos.
5. Con el exceso de relleno, podemos hacer unas bolas de ricotta.
6. Para el **rebozado**, mezclamos 200g de harina con un poco de agua o vino y sal.
7. Cubrimos las flores con el rebozado y freímos en abundante aceite.
8. Una vez fritas, las colocamos en un papel de cocina para eliminar el aceite sobrante.
9. Salpimentamos y añadimos unas gotas de limón.

En casa de Jamie Oliver



Fritura de coliflor al curry

Ingredientes

- ❖ Una coliflor
- ❖ Una col rizada
- ❖ 200g de harina con levadura
- ❖ 25cl de cerveza
- ❖ 2 cucharadas de semillas de mostaza
- ❖ 1 cucharada de comino
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Dos chiles secos
- ❖ Media cucharada de cúrcuma
- ❖ Un limón

Preparación

1. Cortamos la coliflor y la col rizada en rodajas de aproximadamente 1cm.
2. Embadurnamos levemente la coliflor con un poco de harina.
3. En un cuenco, mezclamos 200g de harina con levadura y la cerveza. Batimos.
4. En el mortero echamos 2 cucharadas de semillas de mostaza, una de comino, sal, pimienta y dos chiles secos. Molemos todo y lo echamos en el rebozado.
5. Finalmente añadimos la cúrcuma para darle un poco de color. Removemos.
6. Freímos en abundante aceite, primero los trozos grandes y luego los pequeños.
7. Escurrimos la coliflor con un papel de cocina, añadimos sal y montamos con unas rodajas de limón.

En casa de Jamie Oliver



Tortilla española al estilo Jamie Oliver

Ingredientes

- ❖ Chorizo
- ❖ Patatas
- ❖ 3 huevos
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Romero
- ❖ Perejil
- ❖ Cebolleta
- ❖ Limón

Preparación

1. En una sartén con un poco de aceite, freímos el chorizo y las patatas previamente partidas.
2. Por otro lado batimos 3 huevos en un bowl y salpimentamos.
3. Cuando casi se hayan hecho las patatas y el chorizo, los apartamos.
4. Doramos romero en la sartén y echamos el huevo. Al momento, volvemos a incorporar el chorizo y las patatas. Horneamos.
5. Cogemos el perejil, cebolleta picada y aliñamos con sal, limón y aceite .Removemos.
6. Una vez fuera del horno, decoramos la tortilla con las hojas de perejil y cebolleta.

En casa de Jamie Oliver



Tostada de alubias pijas

Ingredientes

- ❖ Guisantes
- ❖ Habas
- ❖ 5 ó 6 hojas de hierbabuena p/p
- ❖ 3 cucharadas de aceite p/p
- ❖ Queso pecorino o parmesano
- ❖ 1 cucharada de zumo de limón
- ❖ 1 diente de ajo
- ❖ Una bola de mozzarella p/p
- ❖ Una rebanada de pan de pueblo
- ❖ Hojas verdes de ensalada

Preparación

1. En un mortero añadimos cantidades iguales de guisantes y habas. Añadimos las hojas de hierbabuena y machacamos en crudo.
2. Añadimos 3 cucharadas de aceite por persona, también rallamos queso pecorino. Mezclamos. Añadimos una cucharada de zumo de limón y rectificamos si es necesario.
3. Tostamos pan de pueblo y en caliente, pasamos 3 ó 4 veces un diente de ajo por encima.
4. Extendemos la pasta de guisantes y añadimos una bola de mozzarella partida por la mitad.
5. Colocamos unas hojas verdes por encima, un poco de pecorino rallado y aceite.

En casa de Jamie Oliver



Welsh rarebit (con chutney de guindillas)

Ingredientes

- ❖ Pimientos rojos
- ❖ Guindillas rojas
- ❖ 2 cebollas moradas
- ❖ 2 hojas de laurel
- ❖ 1 rama de romero
- ❖ 150ml de vinagre balsámico
- ❖ ½ rama de canela
- ❖ 100g de azúcar moreno
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ 150 de cream fresh
- ❖ 2 yemas de huevos
- ❖ Un puñado de queso Cheddar rallado
- ❖ 1 cucharada de mostaza en polvo
- ❖ Rebanadas de pan de pueblo

Preparación

1. Para el **chutney**, cortamos unos pimientos rojos y unas guindillas y los asamos. Posteriormente los pelamos y les retiramos las semillas.
2. Rehogamos un par de cebollas a fuego medio y las picamos junto con los pimientos y las guindillas. Volvemos a mezclar todo en la sartén.
3. Añadimos dos hojas de laurel, una rama de romero y 150ml de vinagre balsámico. Mezclamos.
4. Añadimos media rama de canela, 100g de azúcar moreno y salpimentamos.
5. Removemos y cuando hierva, bajamos el fuego al mínimo y cocinamos durante 20-30 minutos.
6. Por otro lado, cortamos unas rebanadas de pan de pueblo y las tostamos.
7. En un cuenco añadimos 150g de cream fresh, 2 yemas, un puñado de queso Cheddar, sal, pimienta y una cucharada de mostaza en polvo. Removemos.
8. Colocamos sobre una rebanada de pan tostado una cucharada de chutney extendida, añadimos la mezcla del queso y gratinamos en el horno unos 2 minutos.

Salsas y
adobos

En casa de Jamie Oliver



Ketchup casero

Ingredientes

- ❖ 4 cebollas
- ❖ 2 cucharadas de semillas de hinojo
- ❖ 2 cucharaditas de semillas de cilantro
- ❖ Un poco de clavo
- ❖ 4 dientes de ajo
- ❖ 1 guindilla roja
- ❖ 2 trozos de jengibre
- ❖ 1kg de tomates maduros
- ❖ Un manojo de albahaca
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ 1 litro de tomate triturado
- ❖ 250ml de vinagre de vino tinto
- ❖ 200g de azúcar moreno
- ❖ Botellas de cristal

Preparación

1. Picamos las cebollas y las pochamos a fuego medio durante 15 minutos.
2. En un mortero machacamos las semillas de hinojo, el cilantro y el clavo. Se lo añadimos a la cebolla.
3. Picamos los dientes de ajo, la guindilla roja y un par de trozos de jengibre.
4. Añadir a las cebollas los ajos, el jengibre, las guindillas, sal, pimienta y el triturado de semillas del mortero.
5. Picamos los tallos de la albahaca y los añadimos junto con alguna que otra hoja. Reservamos el resto.
6. Añadimos los tomates naturales cortados, el tomate triturado, 250ml de vinagre de vino tinto y 200g de azúcar moreno. Cuando hierva, bajamos el fuego y cocinamos durante 30 ó 40 minutos.
7. Pasado este tiempo, añadimos el resto de hojas de albahaca y retiramos del fuego.
8. Licuamos la mezcla que hemos obtenido, la pasamos por un colador fino y finalmente, guardamos nuestro ketchup en unos tarros de cristal previamente esterilizados en agua hirviendo durante 15 minutos.

En casa de Jamie Oliver



Salsa para BBQ

Adobo para carnes

Ingredientes

- ❖ 4 ó 5 clavos de especias
- ❖ 1 cucharada colmada de comino
- ❖ 2 cucharadas de semillas de hinojo
- ❖ 1 cucharada de pimienta negra
- ❖ 2 ó 3 cucharadas de sal
- ❖ Romero, laurel y tomillo
- ❖ Unos ajos
- ❖ Una naranja y un limón
- ❖ 4 cucharadas de pimentón ahumado
- ❖ ½ botella de vinagre balsámico
- ❖ Un bote de ketchup
- ❖ 8 cucharadas de aceite de oliva
- ❖ Carne (Un pollo, una pierna de cordero...)

Preparación

1. Hacemos unos cortes al pollo y a la pierna de cordero.
2. En un mortero machacamos el clavo, el comino, el hinojo, la pimienta negra y la sal.
3. Esparcimos el polvo por una bandeja y añadimos romero, laurel, tomillo, unos ajos y la monda de una naranja. Picamos todo.
4. Añadimos cuatro cucharadas de pimentón, media botella de vinagre balsámico, el zumo de una naranja, un bote de ketchup y unas 8 cucharadas de aceite de oliva.
5. Adobamos la carne, la cubrimos con papel de aluminio y la horneamos a 180° durante 1h y 15 minutos.
6. Transcurrido este tiempo, ponemos la carne en la parrilla y vamos mojando con el jugo que va desprendiendo.
7. Rociamos finalmente con aceite, zumo de limón y perejil fresco picado.

Pastas y
Pizzas



Calzone y pizza margarita

Ingredientes

CALZONE

- ❖ Surtido de setas (shitake, enoki, rebozuelos...)
- ❖ 2 dientes de ajo
- ❖ Un trozo de mantequilla
- ❖ Tomillo, sal y pimienta
- ❖ Espinacas
- ❖ 2 cucharadas de salsa de tomate
- ❖ Mozzarella

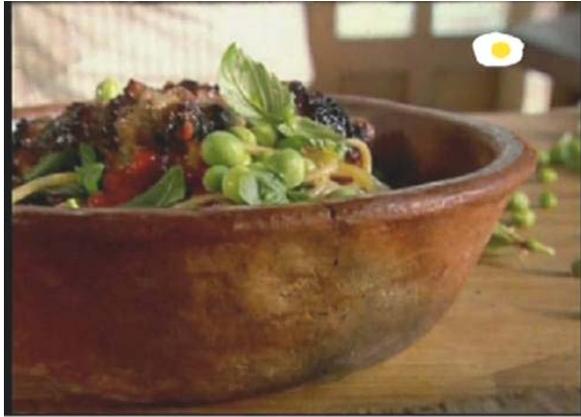
PIZZA MARGARITA

- ❖ Salsa de tomate
- ❖ Mozzarella
- ❖ Albahaca
- ❖ Aceite
- ❖ Rúcula aliñada
- ❖ Lonchas de jamón serrano

Preparación

1. Para el **CALZONE**, salteamos un surtido variado de distintas setas, añadimos también un par de dientes de ajo laminados.
2. Cuando lleve un par de minutos, añadimos un trozo de mantequilla y añadimos también tomillo, sal y pimienta.
3. En una porción de masa circular estirada, colocamos unas espinacas, una par de cucharadas de salsa de tomate, las setas y la mozzarella. Cerramos y horneamos.
4. Para la **PIZZA MARGARITA**, colocamos en una base redonda la salsa de tomate, la mozzarella, albahaca y un poco de aceite. Horneamos.
5. Variante: Una vez fuera del horno, añadimos rúcula aliñada con aceite, sal y limón, unas lonchas de jamón serrano y un poco de aceite.

En casa de Jamie Oliver



Espaguetis con albóndigas rápidas

Ingredientes

- ❖ 200g de espaguetis
- ❖ Salchichas frescas
- ❖ Albahaca
- ❖ Dientes de ajo
- ❖ Una lata de tomate triturado
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Unas gotas de vinagre balsámico
- ❖ Orégano
- ❖ Guisantes crudos

Preparación

1. Cocemos en agua caliente con sal unos 200g de pasta.
2. Sacamos del interior de las salchichas la carne, redondeamos un poco ya la freímos.
3. Picamos los tallos de albahaca y laminamos los dientes de ajo en otra sartén. Salteamos.
4. Añadimos las hojas de albahaca y una lata de tomate triturado. Rectificamos con sal y pimienta y añadimos unas gotas de vinagre balsámico.
5. Por otro lado, añadimos orégano a la carne. Colocamos la pasta sobre las albóndigas y salteamos.
6. Emplatamos la pasta con el jugo, añadimos la salsa de tomate y por último las albóndigas.
7. Decoramos el plato con unos guisantes crudos y unas hojas de albahaca.



Masa y salsa de tomate para pizzas

Ingredientes

MASA

- ❖ 1 Kg de harina de fuerza (puede ser mezcla con sémola 800+250)
- ❖ 550ml de agua tibia
- ❖ Una cucharada de sal
- ❖ 4 cucharadas de aceite
- ❖ 14g de levadura

SALSA DE TOMATE

- ❖ Un manojo de albahaca
- ❖ 4 dientes de ajo laminados
- ❖ 4 cucharadas de aceite
- ❖ 3 botes de tomate (1kg)

Preparación

1. Para la **MASA**, hacemos un volcán con la harina, colocamos en el interior el agua, la sal, el aceite y la levadura. Amasamos con fuerza y dejamos reposar la masa reuniéndola en forma de bola y enharinándola durante 45 minutos – 1 hora.
2. Para la **SALSA**, En una sartén con 6 cucharadas de aceite, freímos unos cuatro dientes de ajo laminados. Añadimos la albahaca y pasados unos segundos, el tomate.
3. Dejamos que coja el sabor de la albahaca y luego colamos la salsa, quedándonos tan sólo con el tomate. Volvemos a poner en el fuego y freímos durante unos minutos más.

En casa de Jamie Oliver



Penne con calabacines a la carbonara

Ingredientes

- ❖ 5 tiras de bacon
- ❖ 100g de penne o macarrones por persona
- ❖ 4 ó 5 calabacines
- ❖ Un pellizco de pimienta
- ❖ Hojas de tomillo
- ❖ Una yema de huevo por persona
- ❖ 25ml de nata por persona
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Queso parmesano

Preparación

1. Cortamos las tiras de bacon en trozos y los freímos en una sartén con un poco de aceite.
2. Cocemos unos 200g de pasta (penne) con un poco de sal.
3. Cortamos los calabacines en juliana y en rodajas, dependiendo del tamaño.
4. Una vez dorado el bacon, añadimos los calabacines y un buen pellizco de pimienta. Añadimos unas hojas de tomillo y salteamos.
5. Por otro lado en un cuenco añadimos dos yemas de huevo, 50 ml de nata (2 personas) y un puñado de queso parmesano. Batimos.
6. Quitamos la verdura del fuego, y cuando se haya templado un poco, añadimos la nata con las yemas y un poco de agua de cocción.
7. Servimos en un plato y añadimos un poco de tomillo y aceite.



Pizza cuatro sabores

Ingredientes

- ❖ Masa grande de pizza
- ❖ Salsa de tomate
- ❖ Salchichón y bacon ahumado
- ❖ 10 almejas, gambas
- ❖ Perejil y barba de cabra
- ❖ Tomate crudo, limón
- ❖ Guindilla
- ❖ Aceite
- ❖ Mozzarella y queso de cabra
- ❖ Acelgas, albahaca
- ❖ Un huevo
- ❖ Calabacines en tiras y flores
- ❖ 4 dientes de ajo
- ❖ 6 cucharadas de vino blanco

Preparación

1. Estiramos una masa grande de pizza y recortamos los bordes colocándolos como separadores en el interior de la pizza.
2. Hacemos una pasta de aceite de ajo mezclando 4 dientes de ajo, 6 cucharadas de aceite y otras tantas de vino blanco.
3. **SABOR 1:** Salsa de tomate, rodajas de salchichón, perejil, un poco de guindilla, aceite y mozzarella.
4. **SABOR 2:** Salsa de tomate, hojas de acelgas cocidas y aliñadas con aceite, limón, sal y pimienta, tallos de acelga, un huevo y mozzarella.
5. **SABOR 3:** Salsa verde de ajo, barba de cabra, 10 almejas, unas gambas, albahaca, rodajas de tomate crudo, aceite y ralladura de limón.
6. **SABOR 4:** Mezcla de salsas, calabacines en tiras, bacon ahumado, queso de cabra, guindilla roja y flores de calabacín.

Ensaladas,
sopas y
verduras

En casa de Jamie Oliver



Berenjenas encurtidas

Ingredientes

- ❖ 1 litro de agua
- ❖ 1 litro de vinagre
- ❖ Sal
- ❖ 1 kg de berenjenas
- ❖ Orégano
- ❖ Guindilla roja
- ❖ 3 ó 4 dientes de ajo
- ❖ 500ml de aceite
- ❖ Tarros de cristal

Preparación

1. Mezclamos un litro de agua con un litro de vinagre de vino blanco. Sazonamos y lo llevamos a ebullición.
2. Partimos las berenjenas en bastones. Las cogemos y las metemos en el agua.
3. En un cuenco echamos orégano, guindilla roja picada, 3 ó 4 dientes de ajo y 500ml de aceite (puede ser mezcla de aceites).
4. Machacamos un poco los ajos y la guindilla para que se ligen los sabores.
5. Cuando la verdura hierva unos 3 ó 4 minutos en el agua, las metemos en caliente en el aceite.
6. Debemos tener listos unos tarros esterilizados de cristal (los metemos unos minutos en agua hirviendo).
7. Cuando tengamos los tarros a mano, los rellenamos con la verdura hasta arriba. Cerramos y damos la vuelta al tarro durante unos 30 segundos para que las burbujas de aire que puedan existir, vayan a la zona superior.

En casa de Jamie Oliver



Canelones de brócoli y coliflor

Ingredientes

- ❖ Pasta fresca en forma de canelones
- ❖ Coliflor
- ❖ Brócoli
- ❖ 6 dientes de ajo
- ❖ Tomillo
- ❖ 2 chiles picantes
- ❖ Unas anchoas
- ❖ Una cucharada de cream fresh o yogur
- ❖ Queso parmesano y mozzarella
- ❖ Pimienta, sal y aceite
- ❖ Tomate triturado
- ❖ Vinagre de vino tinto
- ❖ Rúcula
- ❖ Hojas de albahaca

Preparación

1. Lavamos la coliflor y el brócoli. La partimos y la echamos en agua hirviendo. La cocinamos a fuego fuerte durante 6 minutos.
2. Cuando se haya hecho, la echamos en una sartén. Añadimos también el ajo picado, el tomillo y los chiles.
3. Incorporamos unas 4 ó 5 anchoas y un poco del aceite en conserva. Tapamos.
4. Por otro lado, mezclamos cream fresh con queso parmesano rallado y un poquito de pimienta. Mezclamos.
5. En una fuente, colocamos una capa de tomate en el fondo con un poco de vinagre de vino tinto y sal.
6. Rellenamos los canelones con la coliflor.
7. cuando estén todos, echamos unas hojas de albahaca y la crema por encima.
8. Rallamos un poco de queso parmesano y añadimos unos trozos de mozzarella.
9. Horneamos 30 minutos a 190°.
10. Acompañamos con un poco de rúcula, aceite y un chorrito de limón.

En casa de Jamie Oliver



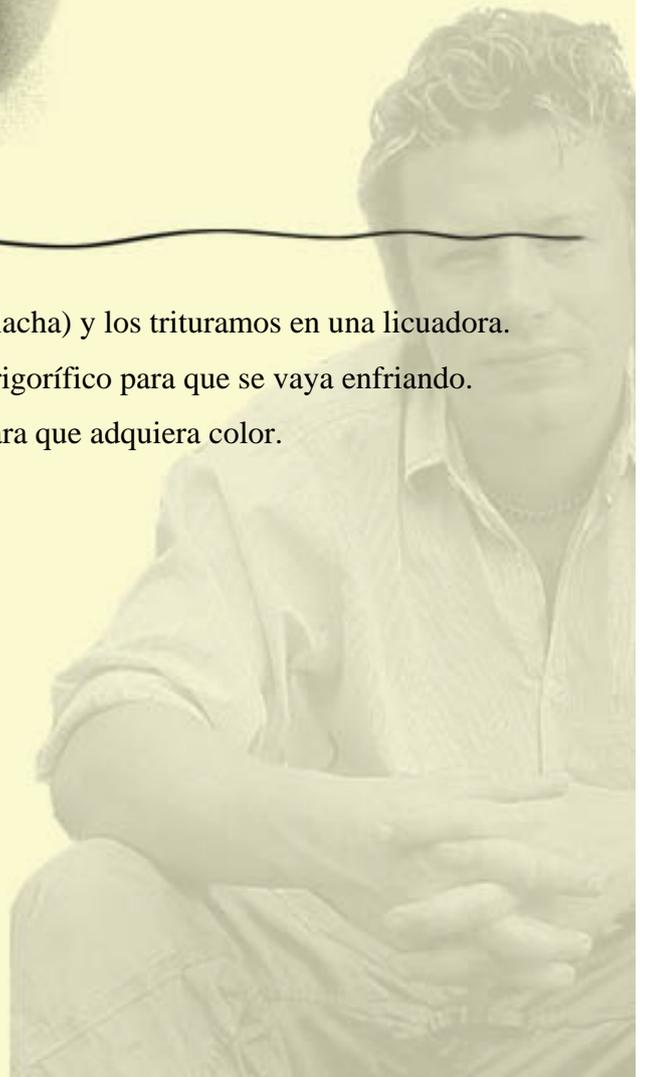
Consomé de tomate

Ingredientes

- ❖ 2 kg de tomates
- ❖ Un par de golpes de Vodka
- ❖ 5cm de rábano picante
- ❖ Una cucharada de vinagre
- ❖ Sal y pimienta
- ❖ Albahaca
- ❖ 2 dientes de ajo
- ❖ Unas láminas de remolacha

Preparación

1. Cogemos todos los ingredientes (menos la remolacha) y los trituramos en una licuadora.
2. Dejamos colar el contenido con una gasa en el frigorífico para que se vaya enfriando.
3. Añadimos entonces unos trozos de remolacha para que adquiera color.
4. Servimos frío con una ramita de apio y sal.



En casa de Jamie Oliver



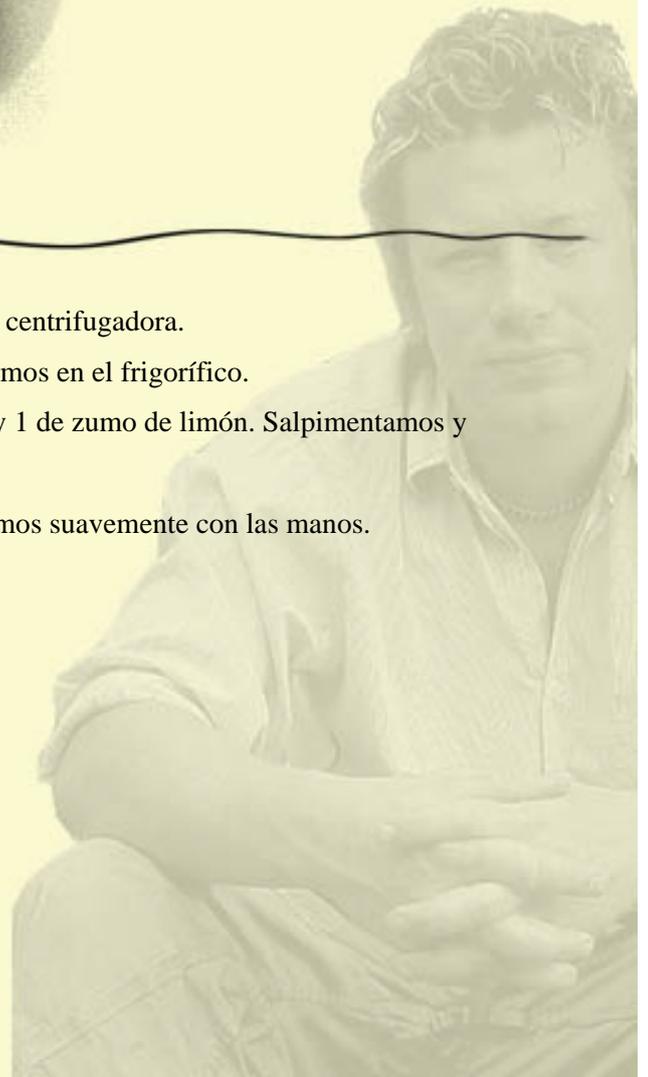
Ensalada aliñada de lechuga

Ingredientes

- ❖ Lechuga
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Sal
- ❖ Pimienta

Preparación

1. Lavamos las hojas de lechuga y las secamos con una centrifugadora.
2. Si queremos conservar, tapamos con paño y las metemos en el frigorífico.
3. Para el aliño, mezclamos 3 partes de aceite de oliva y 1 de zumo de limón. Salpimentamos y mezclamos.
4. Colocamos las hojas de lechuga, aliñamos y removemos suavemente con las manos.



En casa de Jamie Oliver



Ensalada Cesar

Ingredientes

- ❖ Hojas de lechuga romana
- ❖ Muslos de pollo
- ❖ Hojas de romero
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Unas rebanadas de pan de pueblo
- ❖ Unas lonchas de bacon
- ❖ 3 anchoas
- ❖ 1 diente de ajo
- ❖ 1 cucharada de yogur
- ❖ Queso parmesano
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Hojas de viola

Preparación

1. Adobamos un pollo con un poco de aceite, romero, sal y pimienta.
2. Lo cocinamos como siempre, colocando debajo del mismo una capa de rebanadas de pan. Así conseguimos que el pan se empape con el jugo que va desprendiendo el pollo.
3. Poco antes de finalizar, lo sacamos y lo cubrimos con unas lonchas de bacon. Horneamos de nuevo.
4. En un mortero machacamos tres anchoas y medio diente de ajo hasta formar una pasta.
5. Acto seguido añadimos queso parmesano rallado, una cucharada de yogur, tres partes de aceite y una parte de zumo de limón. Removemos.
6. En un bowl colocamos las hojas de lechuga romana, la carne de los muslos del pollo, un poco de pan que hemos cocinado con el pollo cortado en dados y unos trozos de bacon. Aliñamos.
7. Removemos con cuidado y emplatamos.
8. Podemos decorar el plato con unas virutas de queso parmesano y unas hojas de viola.

En casa de Jamie Oliver



Ensalada de fresas con queso Halloumi

Ingredientes

- ❖ Queso Halloumi (or. Chipre)
- ❖ Un puñado de fresas
- ❖ Unas hojas de albahaca
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Vinagre balsámico
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Hojas de hierbabuena
- ❖ Hojas de lechuga
- ❖ Unas lonchas de jamón serrano

Preparación

1. Partimos el queso en láminas, colocamos una hoja de albahaca sobre él (apretamos un poco) y lo freímos en una sartén, colocando la parte de la hoja hacia abajo.
2. Cortamos las fresas en rodajas y les añadimos unas gotas de vinagre balsámico, unas gotas de limón, un poco de aceite de oliva y unas hojas de hierbabuena.
3. Añadimos a la ensalada unas hojas de albahaca y de lechuga.
4. Por último, añadimos unas lonchas de jamón serrano y removemos.
5. Montamos la ensalada y colocamos encima las láminas de queso Halloumi. Aliñamos con aceite y vinagre balsámico.

En casa de Jamie Oliver



Ensalada de melocotones asados y cecina

Ingredientes

- ❖ Hojas de romero
- ❖ 3 melocotones
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Hierbas variadas
- ❖ Lonchas de cecina
- ❖ Hojas de estragón, rúcula o berros
- ❖ 1 cucharada de yogur
- ❖ 3 cucharadas de aceite
- ❖ 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ❖ Queso de cabra o queso feta

Preparación

1. Picamos unas hojas de romero y las espolvoreamos sobre los melocotones partidos por la mitad. Salpimentamos.
2. Una vez condimentados, los hacemos a la brasa. Podemos aromatizar colocando una hierbas.
3. En una ensaladera, colocamos desordenadamente unas lonchas finas de cecina.
4. Añadimos unas hojas de estragón, de rúcula o incluso unos berros.
5. Para el aliño, mezclamos una cucharada de yogur, 3 de aceite, 1 de vinagre, sal y pimienta. Mezclamos.
6. Pelamos los melocotones y los colocamos sobre la ensalada. Aliñamos y removemos.
7. Por último, podemos añadirle unos trocitos desmenuzados de queso de cabra o queso feta.

En casa de Jamie Oliver



Ensalada de patata y salmón ahumado

Ingredientes

- ❖ Patatas
- ❖ Ralladura y zumo de limón
- ❖ 3 puñados de alcaparras
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Unas gotas de vinagre balsámico
- ❖ Salmón ahumado en lonchas
- ❖ Eneldo
- ❖ Una cucharada de cream fresh
- ❖ Ralladura de rábano

Preparación

1. Cocemos unas patatas en agua hirviendo y sal.
2. Para el aliño, rallamos limón, añadimos unas gotas de zumo de limón, sal, pimienta, unos puñados de alcaparras y 3 partes de aceite.
3. Dependiendo del tamaño de las patatas, las cortamos o las dejamos enteras. Aliñamos las patatas en caliente y removemos. Podemos añadirle también unas gotas de vinagre balsámico.
4. Picamos eneldo y lo esparcimos por las patatas cuando estén templadas. Mezclamos.
5. En una ensaladera, añadimos unas lonchas desordenadas de salmón ahumado y en el centro colocamos un montón de patatas aliñadas.
6. Para el aliño, añadimos una cucharada de cream fresh, un chorro de zumo de limón, rábano rallado y sal. Mezclamos y vertemos en la ensalada.
7. Decoramos con aceite.

En casa de Jamie Oliver



Ensalada de queso y cebollas

Ingredientes

- ❖ Chalota
- ❖ Sal
- ❖ 2 cucharadas de vinagre
- ❖ Hojas de lechuga
- ❖ Rúcula
- ❖ Diente de león
- ❖ Una cucharada de yogur o cream fresh
- ❖ 4 ó 5 cucharadas de aceite
- ❖ 1½ cucharadas de vinagre
- ❖ Queso roquefort
- ❖ Un puñado de nueces
- ❖ Flores de cebollino

Preparación

1. Cortamos la chalota en trozos finos y la reservamos.
2. En un bowl añadimos sal y un par de cucharadas de vinagre. Añadimos la chalota y la estrujamos un poco.
3. Colocamos en una ensaladera un surtido de hojas de lechuga, rúcula y diente de león.
4. Escurrimos la cebolla y la desmenuzamos sobre las hojas de ensalada.
5. Para el **aliño**, añadimos una cucharada de yogur o cream fresh, 4 ó 5 de aceite y una y media de vinagre. Removemos bien.
6. Cogemos unos trozos desiguales de roquefort, una puñado de nueces desmenuzadas y los repartimos por la ensalada. Aliñamos por encima y decoramos con unas flores de cebollino.

En casa de Jamie Oliver



Ensalada de tomate

Ingredientes

- ❖ Tomates variados
- ❖ Orégano
- ❖ Aceite y sal
- ❖ Vinagre
- ❖ Un diente de ajo
- ❖ Una guindilla roja
- ❖ Mozzarella
- ❖ Pasta
- ❖ Albahaca
- ❖ Cilantro
- ❖ Limón
- ❖ Una rebanada de pan

Preparación

1. Lavamos los tomates y partimos los más grandes. Sazonamos y dejamos escurrir.
2. Añadimos orégano y un aliño (3:1) de aceite y vinagre.
3. Picamos una guindilla y rallamos un diente de ajo. Removemos.
4. **Variante 1:** Cogemos un montón de la mezcla anterior, partimos mozzarella, añadimos unas hojas de albahaca, aceite y un poco de guindilla.
5. **Variante 2:** Cortamos en trozos muy pequeños y lo servimos de acompañamiento con un poco de limón.
6. **Variante 3:** Cocemos un poco de pasta y en caliente, mezclamos con lo anterior, añadimos orégano y albahaca.

En casa de Jamie Oliver



Ensalada india de zanahorias

Ingredientes

- ❖ Zanahorias de colores
- ❖ Carne picada de cordero
- ❖ 2 cucharadas de grand masala
- ❖ Aceite, sal
- ❖ 2 ó 3 chalotas
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Jengibre
- ❖ Semillas de comino
- ❖ Cilantro
- ❖ Hierbabuena
- ❖ Semillas de sésamo

Preparación

1. Pelamos las zanahorias en tiras.
2. En una sartén freímos la carne de cordero, añadimos sal y el grand masala.
3. Para el aliño, picamos en rodajas finas 2 ó 3 chalotas, sal, zumo de limón y un dedo de jengibre rallado. Añadimos unas semillas de comino previamente calentadas, cilantro y hierbabuena.
4. Mezclamos las zanahorias con el aliño, vertemos la carne por encima y decoramos con un puñado de semillas de sésamo.

En casa de Jamie Oliver



Judías borlotti con vieiras

Ingredientes

- ❖ Judías borlotti
- ❖ Un tomate
- ❖ Una patata
- ❖ Ajo
- ❖ Ramillete de apio, laurel y ajedrea)
- ❖ 4 cucharadas de aceite
- ❖ 1 cucharada de vino tinto
- ❖ Sal
- ❖ Perejil fresco
- ❖ Vieiras (2p/p)
- ❖ Tiras de bacon
- ❖ Limón

Preparación

1. En una cazuela colocamos las judías, un ajo, un tomate partido y una patata también partida. Preparamos un ramillete con apio, ajedrea y laurel. Atamos y dejamos que hierva junto con las judías.
2. Después de cocer, colamos y retiramos las hierbas. Reservamos el ajo, la patata y el tomate. Sacamos la pulpa del ajo aplastándolo. Majamos todo.
3. Sazonamos, añadimos 4 cucharadas de aceite, una de vinagre de vino tinto y mezclamos.
4. Añadimos también un poco de perejil fresco.
5. Por otro lado freímos las vieiras envueltas en la loncha de bacon con romero. Las hacemos 2 minutos en la sartén.
6. Emplatamos colocando 2 cucharadas de judías, un par de vieiras, aceite y unas gotitas de limón.

En casa de Jamie Oliver



Sopa de cebolla inglesa

Ingredientes

- ❖ Cebollas variadas
- ❖ Unos puerros
- ❖ Unos dientes de ajo
- ❖ Aceite y mantequilla
- ❖ Hojas de salvia
- ❖ Sal y pimienta
- ❖ Caldo de pollo (2 litros por Kg de verdura)
- ❖ Pan duro
- ❖ Queso Cheddar
- ❖ Salsa Worcestershire

Preparación

1. Cortamos todo tipo de cebollas en rodajas y reservamos.
2. Lavamos los puerros y los cortamos.
3. Aplastamos unos dientes de ajo.
4. En una sartén caliente con un poco de mantequilla y aceite, echamos unas hojas de salvia, la cebolla y el ajo. Salpimentamos y cocinamos a fuego medio durante unos 25 minutos.
5. Añadimos el caldo de pollo y hervimos de 10 a 15 minutos.
6. Cortamos unas rebanadas de pan duro y rallamos queso Cheddar por encima.
7. Colocamos la sopa en unos cuencos, los cubrimos con el pan y el queso y unas gotas de salsa Worcestershire.
8. Añadimos unas hojitas de salvia, un poco de aceite y gratinamos en el horno durante 1 minuto.

Pescados

En casa de Jamie Oliver



Guiso de judías con rape

Ingredientes

- ❖ Judías verdes sin de hebras
- ❖ 4 dientes de ajo
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Una lata de anchoas
- ❖ Una guindilla (opcional)
- ❖ Una lata de tomate
- ❖ Romero
- ❖ Lomos de rape
- ❖ Zumo de medio limón

GEMOLATA

- ❖ Ajo laminado
- ❖ Ralladura de limón
- ❖ Perejil picado

Preparación

1. Quitamos los bordes a las judías y las cortamos en oblicuo. .Sazonamos.
2. En una cazuela añadimos los ajos laminados y una lata de anchoas con un poco de su aceite. Opcionalmente podemos incorporar una guindilla troceada. Dejamos que se fría.
3. Añadimos después una lata de tomate y unas hojas de romero.
4. A continuación, incorporamos las judías, sazonomos y tapamos.
5. En una plancha precalentada durante 5 minutos, hacemos los lomos de rape, a los que previamente hemos salpimentado y añadido un poco de aceite.
6. Para la Gremolata, añadimos el ajo laminado, el limón rallado y el perejil picado.
7. Emplatamos colocando las judías con la salsa, el pescado, unas hojas de albahaca, la gremolata y un poco de aceite.

En casa de Jamie Oliver



Jureles al horno con ensalada cruda de calabacines

Ingredientes

- ❖ 4 jureles o caballas
- ❖ Romero
- ❖ Pimienta, sal y aceite
- ❖ Calabacines
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Hojas de albahaca (también menta o perejil)
- ❖ Una guindilla roja

Preparación

1. Hacemos unos cortes al pescado y sazonamos. Rellenamos el interior con romero.
2. Añadimos unas gotas de aceite y horneamos a fuego medio durante 6 minutos (3 minutos por cada lado).
3. En un bowl pelamos todos los calabacines en tiras y los aliñamos con zumo de limón, aceite de oliva (3 ó 4:1), sal y pimienta.
4. Añadimos unas hojas de albahaca y una guindilla roja en juliana. Mezclamos.
5. Sacamos el pescado del horno, emplatamos y acompañamos con la ensalada.

En casa de Jamie Oliver



*Salmón a la brasa con Tzatziki
(ensalada de pepino y yogur)*

Ingredientes

- ❖ Un lomo de salmón
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Hojas de hinojo
- ❖ Ralladura de limón

Para la ensalada:

- ❖ Un par de pepinos
- ❖ Tomillo
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Yogur (a poder ser “griego”)
- ❖ Guindilla roja

Preparación

1. Hacemos unos cortes al salmón y lo salpimentamos. Añadimos también ralladura de limón.
2. Picamos las hojas de hinojo y las espolvoreamos sobre el salmón. Apretamos y rellenamos en los cortes que hicimos con anterioridad
3. Añadimos un poco de aceite, salpimentamos también el otro lado, y lo hacemos a la barbacoa. Cuando se haya hecho, damos la vuelta y dejamos unos minutos más.
4. Llegados este punto, quitamos la piel al salmón y la freímos por separado durante poco tiempo. La dejamos reposar y cuando se haya quedado dura, rompemos la piel y el pescado.
5. Para la **ensalada**, cortamos el pepino en dados y picamos el tomillo.
6. En un cuenco, añadimos zumo de limón, aceite de oliva y yogur al gusto. Opcionalmente podemos añadir una guindilla roja.
7. Colocamos un poco de salmón en un plato, unos pedazos de piel crujiente y un poco de tzatziki.

En casa de Jamie Oliver



Surtido de marisco a la barbacoa

Ingredientes

- ❖ Gambas
- ❖ Langostinos
- ❖ Navajas
- ❖ Mejillones
- ❖ Almejas
- ❖ Perejil
- ❖ Hojas de hinojo
- ❖ Una guindilla roja (chile)
- ❖ Ralladura de lima
- ❖ Hojas de menta
- ❖ Zumo de oliva
- ❖ Aceite de oliva

Preparación

1. Cogemos todo el marisco que hemos comprado y lo ponemos en una parrilla.
2. Tapamos el marisco con un bowl transparente y esperamos que se hagan. Aquellos que tengan concha deben abrirse, de lo contrario, debemos desecharlos.
3. Para el aliño, picamos un poco de perejil, unas hojas de hinojo y una guindilla roja. Rallamos una lima, añadimos unas hojas de menta, el zumo de la lima y aceite de oliva en proporción 3:1 con respecto a la lima.
4. Colocamos el marisco caliente en un bowl, aliñamos y removemos.

Carnes

En casa de Jamie Oliver



Carpaccio con ensalada de judías

Ingredientes

- ❖ Judías
- ❖ Entrecote de choto
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Tomillo
- ❖ 2 cucharadas de mostaza
- ❖ Una chalota picada
- ❖ 4 cucharadas de aceite
- ❖ Una cucharada y media de vinagre
- ❖ Perejil, perifollo o estragón

Preparación

1. Hervimos las judías en agua caliente y sal.
2. Salpimentamos la pieza de carne y añadimos también tomillo (Lo hacemos rodar para que se mezcle uniformemente). Doramos 20 segundos la carne en una sartén con aceite para que se encostren los condimentos.
3. Preparamos el aliño mezclando 2 cucharadas de mostaza, la chalota picada, 4 cucharadas de aceite, el vinagre, sal y pimienta. añadimos también perejil, perifollo o estragón.
4. Sacamos las judías, las mezclamos con el aliño y removemos.
5. Cortamos el carpaccio y con la hoja del cuchillo, apalastamos un poco.
6. Servimos el carpaccio con la ensalada de judías aliñada y un poco de perifollo.

En casa de Jamie Oliver



Chuletas de cerdo con zanahorias y remolachas al horno

Ingredientes

- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Salvia y ajo
- ❖ Vinagre de vino blanco, tinto y balsámico
- ❖ Un par de naranjas
- ❖ Zanahorias naranjas y moradas
- ❖ Tomillo
- ❖ Mejorana
- ❖ Orégano
- ❖ Remolachas claras y moradas
- ❖ Romero
- ❖ Chuletas de cerdo

Preparación

1. **Aliño 1:** Salvia picada, sal, pimienta, vinagre de vino blanco, ajo, zanahorias y aceite. Removemos.
2. **Aliño 2:** Zumo de naranja, sal, pimienta, tomillo, zanahorias moradas y aceite. Removemos
3. **Aliño 3:** Mejorana, sal, pimienta, orégano, vinagre de vino tinto, remolachas claras, ajo y aceite. Removemos.
4. **Aliño 4:** Remolachas moradas, sal, pimienta, romero, vinagre balsámico, una cabeza de ajo y aceite. Estrujamos.
5. Colocamos todas las guarniciones en una bandeja de horno y horneamos a 220°C durante 20-30 minutos.
6. A las chuletas de cerdo, con algo de grasa, le añadimos una hoja de laurel. En un poco de aceite, las marcamos.
7. Horneamos a 220° durante 15 minutos.
8. Servimos las chuletas junto con las verduras.



Ingredientes

- ❖ Un jarrete o codillo
- ❖ Chalotas
- ❖ Zanahorias
- ❖ Apio
- ❖ Unas patatas
- ❖ Hojas de laurel y perejil
- ❖ Un repollo
- ❖ Brócoli
- ❖ Hojas de hinojo
- ❖ Aceite

Preparación

1. Cocinamos la carne guante aproximadamente 1 hora y 15 minutos.
2. Cogemos todas las verduras (Chalotas, apio, zanahorias, patatas y unas hojas de perejil o laurel) y las cocinamos durante 45 minutos para obtener un caldo.
3. Cortamos el repollo y lo troceamos. Escurrimos el caldo y dejamos enfriar un poco las verduras.
4. Colocamos el repollo troceado y el brócoli en una olla con el caldo. Tapamos.
5. Sacamos la carne, desengrasamos y deshuesamos.
6. Sacamos el repollo y el brócoli y lo emplatamos. Hacemos lo mismo con todas las verduras. Colocamos en el centro la carne y añadimos un poco de caldo.
7. Finalmente añadimos un poco de hinojo y un chorrito de aceite.

En casa de Jamie Oliver



Filete con patatas

Ingredientes

- ❖ Entrecote de ternera
- ❖ Hojas de romero
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Patatas
- ❖ Ralladura de limón
- ❖ Hojas de salvia
- ❖ Zumo de limón
- ❖ Rúcula
- ❖ Ketchup

Preparación

1. Quitamos los pequeños trozos de grasa que puede haber en el filete y los repartimos, incrustando también unas hojas de romero. Salpimentamos.
2. Cortamos unas patatas, con la piel incluida, en rodajas de aproximadamente 1cm y las hervimos durante 5 ó 6 minutos
3. Añadimos en una bandeja de horno un poco de aceite, ralladura de limón, sal, pimienta, unas hojas de romero y otras de salvia. Removemos.
4. Añadimos un poco de aceite al filete y le damos unos pequeños golpes con la mano.
5. Colocamos las patatas y el filete en la parrilla y lo hacemos por ambos lados.
6. En un cuenco aplastamos un ramillete de romero y preparamos un aceite aromatizado a base de zumo de limón, aceite y el propio romero. Usamos el ramillete como si fuera una brocha.
7. Vamos embadurnando de vez en cuando la carne y las patatas con este aceite.
8. Podemos acompañar la carne y las patatas con un poco de rúcula y ketchup.

En casa de Jamie Oliver



Lomo de cerdo con cebollas rojas y patatas al horno

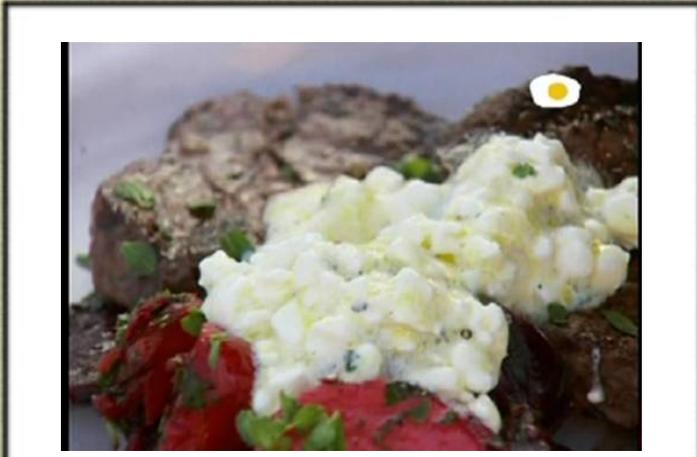
Ingredientes

- ❖ ½ lomo de cerdo sin piel ni hueso
- ❖ Hojas de romero
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ 2 cucharadas de semillas de hinojo
- ❖ Dos cabeza de ajo
- ❖ Una cebolla
- ❖ Un apio
- ❖ Unas cebollas moradas
- ❖ Mantequilla
- ❖ Laurel
- ❖ Unas patatas
- ❖ ½ botella de vinagre balsámico
- ❖ Dos vasos de vino

Preparación

1. En una tabla esparcimos unas hojas de romero picadas, sal, pimienta y un par de cucharadas de semillas de hinojo molidas.
2. Adobamos el lomo de cerdo con la piel hacia abajo y también por los extremos.
3. Colocamos la carne en una olla caliente con un poco de aceite y echamos romero, una cabeza de ajo cortada en cuartos, una cebolla, apio...Horneamos 50 minutos – 1 hora.
4. Cocemos y escurrimos las patatas. Pelamos las cebollas y las cortamos en cuartos.
5. En una bandeja de horno, añadimos mantequilla, aceite, laurel y romero.
6. Añadimos las cebollas, las patatas y una cabeza de ajo aplastada. Salpimentamos. Removemos y añadimos media botella de vinagre balsámico. Horneamos una hora.
7. Sacamos la carne, dejamos reposar un instante, aplastamos el ajo y la cebolla y le añadimos un par de vasos de vino para así formar una salsa. Volvemos a hornear.
8. Sacamos las patatas y las cebollas, y cuando el cerdo haya reposado unos 15 minutos, cortamos y servimos acompañándolo con la salsa.

En casa de Jamie Oliver



Medallones de ternera con remolachas ahumadas y requesón

Ingredientes

- ❖ Hojas de remolacha
- ❖ Remolachas
- ❖ Una cucharada de vinagre de v. tinto
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Estragón
- ❖ Perejil
- ❖ Dos medallones de ternera
- ❖ Romero
- ❖ Queso fresco
- ❖ Medio limón
- ❖ tomillo

Preparación

1. Cubrimos la remolacha con sus hojas y hacemos un paquete con papel de aluminio. Agujereamos para que entre el humo y lo hacemos a la brasa durante 30-45 minutos.
2. Apartamos y las pelamos. En un cuenco las partimos y las aliñamos con 1 cucharada de vinagre de v.tinto, sal, pimienta y tres partes de aceite.
3. Añadimos estragón y perejil picado. Removemos.
4. Para la salsa, Mezclamos queso fresco con aceite, sal, pimienta y medio limón exprimido. Añadimos también tomillo y ralladura de limón. Mezclamos
5. Salpimentamos la ternera y la hacemos a la barbacoa con un poco de aceite y romero.
6. Emplatamos la carne con las remolachas y el requesón.

En casa de Jamie Oliver



Pollo asado con patatas y tomates

Ingredientes

- ❖ Muslos de pollo deshuesados
- ❖ Un puñado de tomates cherry
- ❖ Patatas pequeñas
- ❖ Orégano
- ❖ Mejorana
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Un a cucharada de vinagre
- ❖ Rúcula
- ❖ Limón

Preparación

1. Dehuesamos unos muslos de pollo, los troceamos y los freímos en una sartén con la piel hacia abajo. Sazonamos y damos la vuelta de vez en cuando.
2. Cocemos unas patatas en agua hirviendo y mientras tanto, hacemos unos cortes a los tomates y los sumergimos 45 segundos en el agua de cocción para poderlos pelar luego.
3. Escurrimos las patatas y las desmenuzamos un poco con los dedos. También pelaremos los tomates.
4. Preparamos un aceite aromatizado mezclando aceite, un poco de vinagre y una mezcla de orégano, mejorana, sal y pimienta.
5. Añadimos las patatas y los tomates a la sartén del pollo, y cuando lleve unos segundos, añadimos el aceite y apartamos del fuego.
6. Vertemos el contenido en una fuente y horneamos de 35 a 40 minutos.
7. Servimos con rúcula aliñada con aceite y limón.

En casa de Jamie Oliver



Ragù de salchichas al horno

Ingredientes

- ❖ Panceta
- ❖ Aceite, sal y pimienta
- ❖ Tomates
- ❖ Laurel, orégano y romero
- ❖ Salchichas
- ❖ Dientes de ajo
- ❖ Rebanadas de pan
- ❖ Gotas de vinagre balsámico

Preparación

1. Calentamos una bandeja de horno, echamos un poco de aceite y hacemos un poco el bacon.
2. Escaldamos unos tomates en el horno cuando el bacon esté listo.
3. Añadimos el laurel, orégano y romero, freímos y removemos.
4. Quitamos el corazón a los tomates y los colocamos boca abajo. Horneamos 3-4 minutos.
5. Quitamos la piel a los tomates, añadimos aceite en las salchichas. Mezclamos todo.
6. Añadimos las salchichas, unos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta. Horneamos 1 hora a 180°.
7. Cortamos unas rebanadas de pan y servimos el ragù sobre él. Añadimos unas gotas de vinagre balsámico.

Postres y
cocktailes

En casa de Jamie Oliver



Arroz con leche con mermelada caliente de fresa

Ingredientes

- ❖ 2 kg de fresas
- ❖ 150g de azúcar por kg de fresas
- ❖ 1 taza de arroz
- ❖ 5 tazas de leche
- ❖ 2 cucharadas de azúcar de vainilla
- ❖ Merengue de pastelería
- ❖ Fresas salvajes

Preparación

1. Lavamos 2 kg de fresas y le añadimos unos 300g de azúcar blanco normal. Removemos.
2. Estrujamos las fresas y las echamos en una sartén.
3. Calentamos, y cuando hierva, lo bajamos a fuego medio.
4. Echamos una taza de arroz y cinco de leche en una sartén, añadimos dos cucharadas de azúcar de vainilla. Calentamos y cuando hierva, lo tapamos y bajamos la temperatura. Cocinamos durante 20 minutos.
5. Cada 5 minutos aproximadamente, retiramos la espuma que va surgiendo al hacer la mermelada. Ésta tardará en hacerse unos 30 minutos.
6. Si queremos que el arroz esté un poco más suelto, debemos añadir un poco más de leche.
7. Sobre un recipiente, esparcimos unos trozos desmenuzados de merengue, vertemos el arroz con leche por encima y en el centro colocamos un poco de mermelada. Damos forma.
8. Podemos decorar con trozos de merengue y unas fresas salvajes.

En casa de Jamie Oliver



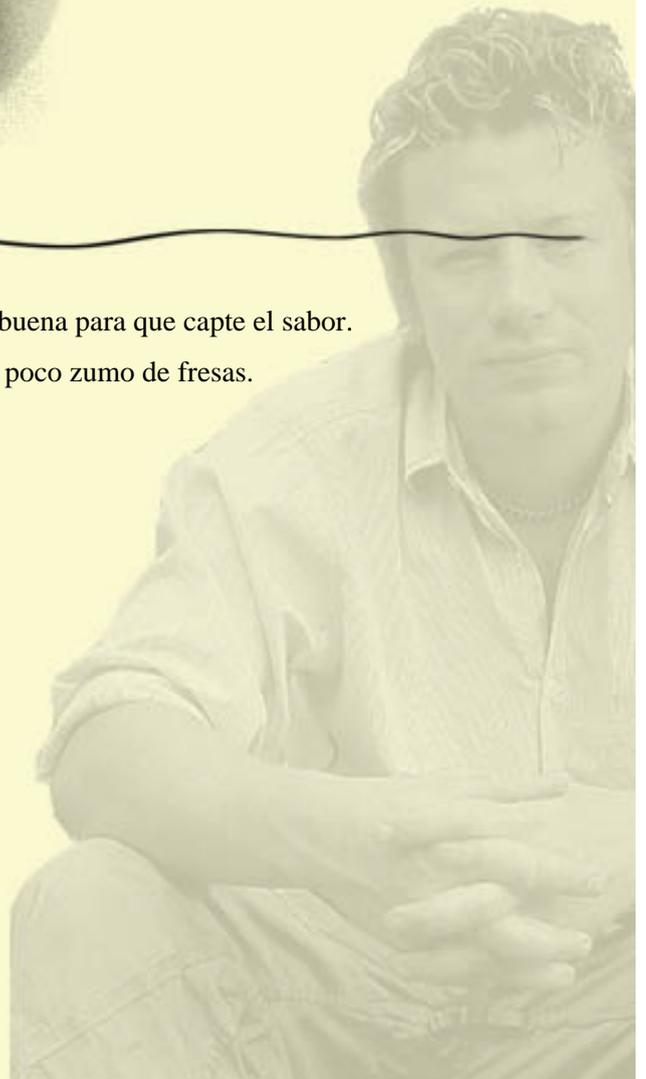
Cocktail de fresas

Ingredientes

- ❖ Fresas
- ❖ Hojas de hierbabuena
- ❖ Champagne

Preparación

1. Exprimimos las fresas, colocando una hoja de hierbabuena para que capte el sabor.
2. Servimos el champagne en unas copas y echamos un poco zumo de fresas.



En casa de Jamie Oliver



Fresas gratinadas con Pimm's®

Ingredientes

- ❖ 250 g de fresas
- ❖ Semillas y vainas de vainilla
- ❖ Un par de cucharadas de almíbar de jengibre
- ❖ Un par de trozos de jengibre en almíbar
- ❖ 6 galletas de mantequilla
- ❖ Pimm's®
- ❖ Helado de vainilla

Preparación

1. Lavamos y retiramos la base de las fresas.
2. En una bandeja, colocamos una capa de fresas, éstas tienen que estar muy juntas y con la base hacia abajo.
3. Separamos las semillas de vainilla y la mezclamos con el almíbar de jengibre. Mezclamos.
4. Esparcimos el almíbar por las fresas y cortamos el jengibre en trozos, colocándolos entre los huecos que dejan las fresas.
5. Colocamos las vainas sobre la bandeja. Gratinamos 3 minutos.
6. Machacamos las galletas de mantequilla.
7. Con la bandeja caliente, añadimos un buen chorro de Pimm's®.
8. Colocamos una bola de helado de vainilla sobre las fresas.
9. Emplatamos colocando las fresas, las galletas desmenuzadas y el helado de vainilla.

