

HUEVOS ESCOCESSES

Ingredientes:

- ~ 4 huevos pequeños (8 si son de codorniz).
- ~ 250g de carne picada de pollo o pavo.
- ~ 150g de salchichas frescas de pollo o tipo butifarra, criollo...
- ~ 8 quesitos o queso rallado al gusto.
- ~ 1 diente de ajo muy picado.
- ~ Orégano y nuez moscada.
- ~ Aceite, sal y pimienta.



Preparación:

- Cocemos los huevos durante ocho minutos si son de gallina, dos minutos si de codorniz, pues se terminarán de hacer en el horno o al freírlos. Los pelamos y reservamos.
- Quitamos la piel a las salchichas, mezclamos con la carne picada, el ajo, los quesitos, el orégano, una pizca de nuez moscada y salpimentamos.
- Pasamos los huevos por harina quitando el exceso.
- Envolvemos los huevos con el preparado de carne. Esto lo podemos hacer con las manos o extendiendo la carne sobre un papel film de cocina, metiendo el huevo en el centro y envolviendo el film como si fuera una bolsita hasta darle forma. Debemos comprobar que no hay fisuras o huecos en la carne.
- Rebozamos ligeramente con harina y freímos durante uno o dos minutos, (dependerá del tamaño y grosor que le hayamos dado). Dejamos escurrir sobre papel de cocina.
- Servimos con una ensalada o verdura al gusto.

Opción:

- Podemos hornear la carne durante 15/20 minutos a 180°, previamente habremos rociado con aceite de oliva la carne una vez rellena.

BARRITAS DE AVENA CON PANELA Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- ~ 100g de copos de avena
- ~ 30g de almendras troceadas
- ~ 30g de pistachos troceados
- ~ 30g de fruta deshidratada y picada
- ~ 3 cucharadas de semillas de ajonjolí
- ~ 100g de panela (sobraré un poco)
- ~ 1 cucharada de aceite de oliva virgen o mantequilla
- ~ 1 cucharada de vainilla líquida o canela en polvo (opcional)



Preparación:

- Tostamos ligeramente en una sartén la avena, los frutos secos y las semillas de ajonjolí.
- En un cazo con tres o cuatro cucharadas de agua derretimos la panela a fuego bajo. Debe quedarnos con la densidad de la miel.
- Una vez derretida añadimos el aceite de oliva y/o vainilla o canela.
- Mezclamos la avena y frutos secos ya tostados con la fruta deshidratada y cuatro o cinco cucharadas de la mezcla de panela.
- Removemos bien y vertemos en un molde cuadrado o alargado previamente forrado con papel vegetal. La mezcla debe tener 1/1,5 cm de altura.
- Apretamos un poco con las manos para que quede compacto y dejamos enfriar.
- Cortamos en barritas alargadas o en cuadrados.
- Si se desea podríamos cubrir las barritas con chocolate al gusto fundido y dejándolo enfriar.
- Servimos con un zumo o yogur.