

## **ABADEJO CON SALSA BLANCA Y AJO NEGRO**

### **Ingredientes:**

- ~ 4 lomos de abadejo limpios de espinas y piel.
- ~ 100gr. de harina de almendra.
- ~ 100ml. de nata.
- ~ 1 vaso de caldo de pescado.
- ~ 1 cebolla ó dos chalotas picadas.
- ~ 2 dientes de ajo picados.
- ~ Dos cucharadas de fécula de maíz.
- ~ Cebollino picado fresco o perejil.
- ~ 2 ó 3 dientes de ajo negro.
- ~ Sal y pimienta blanca molida.

### **Preparación:**

- En un sartén con varias cucharadas de aceite rehogamos las chalotas y el ajo.
- Añadimos la harina de almendras cuando veamos que las chalotas se han dorado ligeramente y rehogamos dos o tres minutos.
- Vertemos el caldo de pescado donde habremos diluído la fécula de maíz y la nata. Salpimentamos y cocemos durante cinco minutos hasta que espese la salsa.
- Trituramos la salsa con la batidora. Mantenemos caliente la salsa.
- Salpimentamos el pescado y lo doramos a la plancha con una cucharada de aceite.
- Servimos napando el pescado con la salsa de almendras, repartimos por encima varias láminas cortadas de ajo negro y el cebollino picado.



## POSTRE DE MANZANA EN FLOR.

### **Ingredientes:**

- ~ 1 manzana roja grande.
- ~ 1 lámina de hojaldre rectangular.
- ~ 2 yogures desnatados enriquecidos con calcio.
- ~ Mermelada de manzana u otro sabor.
- ~ Almendras, piñones, etc. (opcional)
- ~ Azúcar glas.
- ~ 1 limón (zumo).
- ~ 3 vasos de agua.



### **Preparación:**

- Precalentamos el horno a 200°
- Echamos los vasos de agua y el zumo de limón en un bol grande.
- Lavamos muy bien las manzanas. Las cortamos en cuartos sin pelar a lo largo y hacemos lonchas muy finitas. Sería mejor cortarlas con mandolina.
- Echamos las manzanas en el bol para que no ennegrezcan.
- Metemos el bol con las manzanas tres o cuatro minutos (depende del aparato) al microondas.
- Estiramos la masa de hojaldre para que nos quede algo más fina.
- Cortamos el hojaldre en cinco tiras y las untamos de mermelada ligeramente.
- Escurrimos las láminas de manzana. Cubrimos la mitad de cada tira de hojaldre en su totalidad con la manzana, solapando las láminas y de forma que la parte de la piel quede fuera del hojaldre.
- Doblamos el hojaldre tapando las láminas de manzana por abajo hasta poco menos de la mitad de las mismas.
- Con cuidado vamos enrollando el hojaldre con la manzana de un lado al otro formando un rulo.
- Metemos los rulitos de manzana en moldes para magdalenas previamente engrasados y horneamos durante 45/50 minutos. Si vemos que se doran las manzanas, las taparemos con papel de horno. También podemos hornear sólo con la parte baja del horno y diez minutos antes del tiempo encender arriba y abajo
- Dejamos templar y espolvoreamos azúcar glas por encima.
- Batimos un poco los yogures para que no sean tan densos y repartimos en los platos donde vayamos a servir el postre.
- Servimos las manzanas con el yogur y las almendras o piñones tostados.

