

SENIOR

50

Nº 184 - JUNIO/JULIO 2018
www.sendasenior.com

especial
PREMIOS
SENDA

PENSIONES
¿Habrá subida?

UNIVERSIDADES
DE MAYORES
AL ALZA

Enrique
Cornejo

Sénior del Año 2018

RECETAS

Brochetas de pollo satay con salsa de cacahuete y ensalada de brotes

Capitán Maní / www.capitanmani.com

Ingredientes (4 pax): para el pollo satay: 400 gr de carne de muslo de pollo, 2-3 cucharadas de aceite de girasol, 1 chile rojo sin semillas y picado fino, 1 diente de ajo pelado y machacado con un poco de sal, pimienta negra y sal.

Para la salsa de cacahuete: 2 cucharadas de aceite de girasol, 2 escalonias grandes, peladas y picadas finas, 3 dientes de ajo, pelados y machacados, 2 cm de jengibre, pelado y rallado fino, 1 chile rojo sin semillas y picado fino, 1 cucharada de salsa de soja clara, 125 ml de leche de coco, 1 cucharada de azúcar fina, 100 gr de crema de cacahuete crunchy Capitán Maní, brotes para ensalada y un poco de cilantro fresco.

Elaboración: para preparar la carne: mezclar el aceite, el chile picado, el ajo, la sal y la pimienta en un bol y pintar con esta mezcla los pedazos de pollo. Tapar y dejar marinar en la nevera durante un par de horas o toda la noche.



Menestra de verduras

Donde Marian / www.dondemarian.es



Ingredientes (8 pax): 500 ml de caldo de verduras, 150 gr de champiñones, 150 gr de guisantes, 150 gr de alcachofas, 150 gr de espárragos verdes, 150 gr de coliflor, 150 gr de borrajas, 2 zanahorias, 3 dientes de ajo, 150 gr de jamón serrano (bajo en grasa y sal), aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra recién molida (al gusto).

Elaboración: pela las alcachofas dejando sólo el corazón. En un bol con agua fría ponemos los corazones de alcachofa y unas hojas de perejil fresco. Por otro lado, lava y corta los espárragos verdes, las borrajas, las zanahorias y la coliflor. Cuando esté todo preparado, pon al fuego una cazuela con un poco de aceite de oliva y añade los ajos y el jamón. Remueve y cuando el jamón ya haya adquirido un color rosado, reserva junto al ajo.

En ese mismo aceite, añade las alcachofas previamente escurridas y da unas vueltas para que se integren los sabores. Tras este paso, añade las zanahorias y parte del caldo y deja que se haga a fuego lento. Seguidamente, incorpora los champiñones y los espárragos y da una vuelta a todo el preparado. Déjalo durante unos minutos e incorpora el resto de ingredientes.

Por último, incorpora el resto del caldo de verduras, pero debe estar caliente para que no se corte el proceso de cocción. Déjalo cocinando a fuego lento hasta conseguir una textura melosa.