

COCINAR CON LECHE RÍO

Recetas deliciosas y fáciles de preparar



COCINAR CON LECHE RIO

*Recetas elaboradas por
Restaurante Mesón de Alberto*



Leite Rio S.L.

CREMA DE ESPINACAS O GRELOS

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 Litro de Leche Rio
- 100 g de pan tostado
- 400 g de espinacas o grelos
- 300 g de patata gallega
- 1/2 Cebolla cortada en aros
- Sal
- Pimienta blanca

Dificultad de Preparación:

Fácil

Tiempo de Preparación:

+/- 20 minutos

ELABORACIÓN

En una olla ponemos la leche a hervir, le echamos las espinacas (o grelos), lavadas y escurridas, las patatas y la cebolla cortada en aros. Cuando todo esté cocido lo pasamos por la batidora, le agregamos sal y pimienta, la acompañamos con dados de pan tostado y frito y servimos.



PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS CON “BONITO DEL NORTE”

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 Lata de pimientos del piquillo
- 1 Lata de 250 g de Bonito del Norte
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Diente de ajo
- 1 Litro de Leche Río
- 100 g de harina
- Aceite de oliva
- Harina para rebozar
- 2 huevos para rebozar

Dificultad de Preparación:
Media

Tiempo de Preparación:
+/- 30 minutos

ELABORACIÓN

En una olla echamos un chorro de aceite, añadimos el ajo, cuando esté dorado le agregamos la cebolla bien picada, una vez que esté hecha, añadimos el bonito desmenuzado, le damos una vuelta y agregamos la mantequilla, dejamos que se deshaga y echamos la harina; rustrimos un poco y le agregamos el litro de leche hervida, le damos vueltas hasta que se forme una pasta espesa; dejamos enfriar y rellenamos los pimientos.

Una vez rellenos los rebozamos en harina y huevo y los freímos.



SUPREMA DE LUBINA A LA CREMA DE ERIZOS

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 Lomos de lubina
- 1/4 Litro de Leche Rio
- 10 g de harina
- 1 Lata de erizos
- 10 g de mantequilla

Dificultad de Preparación:

Media

Tiempo de Preparación:

+/- 30 minutos

ELABORACIÓN

En una olla echamos la mantequilla y la derretimos, añadimos los erizos, mezclamos bien y echamos la harina, se liga todo bien y se añade la leche hervida hasta que queda ligado. Limpiamos la lubina y la fileteamos en lomos, la hacemos a la plancha, con la salsa se napa el fondo del plato, disponemos la lubina encima y servimos cubriendo el lomo de lubina con la salsa que reservamos.



FILETES DE LENGUADO GRATINADOS “AL QUESO DE ULLOA”

INGREDIENTES para 4 personas

- 16 Filetes de lenguado
- 1/4 Litro de Leche Rio
- 25 g de harina
- 1 Ajo
- 1/4 de Cebolla
- Aceite de oliva
- Harina para rebozar
- 50 g de queso rallado

Dificultad de Preparación:

Media

Tiempo de Preparación:

+/- 30 minutos

ELABORACIÓN

Limpiamos el lenguado, le sacamos la piel y lo fileteamos en cuatro lomos.

Se dispone una sartén con aceite y le echamos el ajo y la cebolla; todo bien picado.

Cuando esté pochado se añade la harina y se rustre. Se añade la leche y los filetes de lenguado pasados previamente por aceite suave. Se cubre de salsa y se deja hervir unos minutos.

Por último, se expolvorean con queso rallado y se gratinan dos minutos.



LOMO DE MERLUZA CON CARABINEROS

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 Lomos de merluza (sobre 200 g)
- 1/4 Litro de Leche Río entera
- 15 g de harina
- 1 Chorro de vino blanco
- 1/4 Litro de caldo de pescado
- 4 piezas de carabineros
- Sal
- Aceite
- 1 Diente de ajo

Dificultad de Preparación:

Media

Tiempo de Preparación:

+/- 30 minutos

ELABORACIÓN

Se pone una sartén con aceite al fuego, se añade el ajo bien picado, cuando empiece a dorarse se hecha la merluza rebozada en harina, se dora por la parte interior y se le da vuelta, se echa la harina y se flambea con el vino, se añade la leche y los carabineros, se mete en el horno a 200° durante 5 minutos aproximadamente y se sirve. Se puede acompañar con una patata al vapor.



RAPE AL QUESO

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 Raciones de rape (200 g)
- 1/4 Litro de Leche Rio
- 100 g de queso graso
- 15 g de mantequilla
- 15 g de harina
- Sal
- Aceite
- Harina para rebozar

Dificultad de Preparación:

Media

Tiempo de Preparación:

+/- 30 minutos

ELABORACIÓN

En una sartén echamos un poco de aceite. Rebozamos el rape en harina y lo pasamos dos minutos. Retiramos el aceite y le añadimos la mantequilla y la harina, por último el queso desmenuzado y la leche, lo dejamos ligar hasta que coja un punto medio de espesor y servimos.

OBSERVACIÓN

En caso de que la salsa quede muy espesa le añadiremos más leche.



CANELONES DE VERDURA

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 Caja de canelones
- 50 g de queso rallado
- 100 g de espinacas cocidas
- 100 g de repollo cocido
- 100 g de zanahoria cocida en tiras
- 1 Litro de Leche Rio
- 50 g de harina
- 50 g de mantequilla
- Sal y pimienta

Dificultad de Preparación:

Fácil

Tiempo de Preparación:

+/- 25 minutos

ELABORACIÓN

Se cuecen los canelones, se rellenan con el rollo de verdura formado por el repollo, espinaca y zanahoria cocidas.

Se disponen en una placa de horno untada con mantequilla.

En una olla aparte se deshace la mantequilla, se rustre la harina y se le añade la leche hirviendo, hacemos una bechamel suave, cubrimos los canelones con ella, añadimos el queso rallado, gratinamos y servimos.



JAMONCITOS DE POLLO “VILLAROU”

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 Zancos de pollo
- 1 Litro de Leche Río
- 100 g de harina
- 100 g de mantequilla
- Sal y pimienta blanca
- 2 Huevos
- Harina para rebozar
- Pan rallado

Dificultad de Preparación:

Fácil

Tiempo de Preparación:

+/- 20 minutos

ELABORACIÓN

Se cogen los zancos de pollo y se cuecen, una vez cocidos se despojan de la piel y se rebozan. Se realiza una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche hervida. Se napan los zancos de pollo, se dejan enfriar, se pasan por huevo y pan rallado y se frien. Se pueden acompañar de una verdura rehogada con tiras de jamón desalado.



SOLOMILLO SOBRE CREMA DE GRELOS

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 Solomillos sobre 200 g
- 1/2 Litro de Leche Río
- 200 g de grelos cocidos
- 100 g de patata gallega

Dificultad de Preparación:

Media

Tiempo de Preparación:

+/- 30 minutos

ELABORACIÓN

Cogemos una olla y ponemos a hervir en ella la leche y las patatas, cuando estén a medio hacer le añadimos los grelos cocidos previamente en dos aguas para sacarles la acidez, lo dejamos cocer sobre 3 minutos y lo pasamos todo por la batidora, le damos el punto de sal y buscamos una crema media. Hacemos el solomillo a la plancha o frito, para servirlo lo dispondremos sobre un plato con el fondo cubierto por la crema que hemos hecho anteriormente, lo acompañamos de unas patatitas al horno o fritas.



ENTRECOT AL QUESO AZUL

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 Entrecot sobre 200 g
- 1/2 Litro de Leche Rio
- 100 g de queso azul
- Aceite de oliva
- 15 g de mantequilla
- 15 g de harina
- Harina para rebozar

Dificultad de Preparación:

Fácil

Tiempo de Preparación:

+/- 15 minutos

ELABORACIÓN

Disponemos una sartén con un chorro de aceite, pasamos los entrecots y retiramos el aceite, añadimos la mantequilla, la harina, le leche y el queso desmenuzado, dejamos hacer con un juego de "vaivén" hasta conseguir una crema suave. Cubrimos el entrecot con la crema y podemos acompañarlo con unas tostadas de pan.



BRANQUETA DE TERNERA

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 Brochetas de ternera
- 1/4 Litro de Leche Río
- 50 g de harina
- 1/4 Litro de caldo de carne
- Aceite
- 1 Ajo
- 1/4 Cebolla
- 1 Pimiento verde

Dificultad de Preparación:

Media

Tiempo de Preparación:

+/- 30 minutos

ELABORACIÓN

Se pone una olla al fuego con aceite, pasamos un poco el ajo, añadimos la cebolla bien picada y el pimiento, dejamos hacer más o menos 5 minutos, le añadimos la harina se ruste un poco y agregamos el caldo de carne, lo ligamos hasta conseguir un espesor medio. Troceamos la carne, hacemos las brochetas a la plancha, las pasamos para una fuente de horno que napamos con la salsa, pasada por un chino previamente, metemos la fuente en el horno durante 2 minutos aproximadamente, podemos acompañar el plato con una coliflor hervida.



LECHE FRITA

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 Litro de Leche Rio
- 200 g de azúcar
- 8 Cucharadas de harina de maíz
- 1 Cáscara de Limón
- Canela molida

Dificultad de Preparación:

Fácil

Tiempo de Preparación:

+/- 20 minutos

ELABORACIÓN

Cogemos una olla donde ponemos la leche a hervir añadiéndole la cáscara de limón. Reservamos un poco de leche para disolver la harina de maíz. Cuando rompa a hervir añadimos el resto colado y batimos hasta conseguir una pasta espesa; la pasamos a un molde y dejamos enfriar. Luego se corta en rectángulos pequeños, se pasa por harina y huevo y se fríe. Se puede servir espolvoreada de canela en polvo y azúcar glass.



ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES para 3-4 personas

- 1 Litro de Leche Rio
- 100 g de arroz
- 250 g de azúcar
- 1 Rama de canela
- 1 Piel de limón
- 1 Chorro de agua

Dificultad de Preparación:

Fácil

Tiempo de Preparación:

+/- 20 minutos

ELABORACIÓN

Disponemos una olla con el fondo cubierto por agua para abrir el arroz. Aparte hervimos la leche con el limón y la canela en rama, se lo añadimos a la otra olla donde tenemos el arroz, ponemos a hervir hasta que se haya consumido todo el líquido y añadimos el azúcar, lo dejamos enfriar, acompañamos con canela en polvo. Este es un plato que se sirve frío o caliente.



TARTA DE QUESO

INGREDIENTES para 6 personas

- 1 Litro de Leche Rio
- 300 g de queso fresco
- 2 Yogures naturales
- 200 g de azúcar
- 2 Cucharadas de harina de maíz
- Mantequilla

Dificultad de Preparación:

Media

Tiempo de Preparación:

+/- 30 minutos

ELABORACIÓN

En un recipiente se ponen todos los ingredientes, (excepto la mantequilla). Se pasan por la batidora y por un chino; se unta un molde redondo, se mete en el horno al baño María a 200° C.

Para comprobar cuando está hecha, pincharemos la tarta con una aguja si está limpia sacaremos la tarta y la dejaremos enfriar.

Podemos servirla acompañada de mermelada de fresa.



NATILLAS A LA CANELA

INGREDIENTES para 6 personas

- 8 ó 10 yemas
- 1 Litro de Leche Río
- 250 g de azúcar
- Canela molida
- 1 Piel de naranja y limón

Dificultad de Preparación:

Fácil

Tiempo de Preparación:

+/- 10 minutos

ELABORACIÓN

Se hierve la leche y se dispone una poca para disolver las yemas, se hace un baño María donde pondremos una olla dentro de otra con agua por medio, donde echaremos la leche hervida y colaremos las yemas disueltas, batiremos sin cesar hasta que espesen y dejaremos enfriar en sitio fresco. Se pueden acompañar con unos bastoncitos o galletas. Un consejo (opcional), 40 g de maicena ayudan a espesar y siempre sale bien.



Recetas elaboradas por:
MESÓN DE ALBERTO (Lugo)

Edita:
LEITE RIO

Fotografías:
JOSÉ REIGOSA - Archivo LEITE RÍO

Diseño y maquetación:
BLADES COMUNICACIÓN

Imprime:
INDUSTRIAL PAPELERA ANDINA

Dirección web:
<http://www.leiterio.com/recetario.pdf>