

ENSALADA DE ALUBIAS CON GUARDIA CIVIL

INGREDIENTES

300 g de alubias
cocidas y escurridas
6 sardinas rancias
12 pimientos del piquillo
16 pepinillos pequeños
en vinagre
16 tomates cherry
1 rebanada de pan de hogaza
1 mango
1 parte de vinagre
3 partes
de aceite de oliva virgen extra
Salsa picante al gusto
Sal
Pimienta negra
Perejil fresco

ELABORACIÓN

Lava las alubias y escúrrelas bien. Corta la cebolla tierna, los pepinillos, los piquillos, los tomates cherry y los melocotones en trozos regulares.

Limpia las sardinas rancias, retira las espinas grandes y pícalas. Corta la rebanada de hogaza en dados y tuéstalos en una sartén con Aceite de oliva virgen extra hasta que queden bien crujientes.

Emulsiona el vinagre con el Aceite de oliva virgen extra, la salsa picante, sal, pimienta y perejil picado. Aliña la ensalada y termina con el pan tostado, unos tomates cherry y los taquitos de sardina.



MAGDALENAS CASERAS DE CACAO

INGREDIENTES

4 huevos camperos talla M
140 g de azúcar
20 g más de azúcar para decorar
2 cuch. de cacao puro en polvo
180 g de harina
de repostería o normal
8 g de levadura química
Pizca de sal
Ralladura de 1 naranja
100 g de aceite de orujo de oliva

ELABORACIÓN

Bate los huevos con el azúcar hasta que tripliquen su volumen. Añade el aceite a hilo muy fino mientras continúas batiendo.

Tamiza la harina junto con la levadura e incorpórala poco a poco a la mezcla anterior, batiendo a velocidad suave. Deja reposar la masa en el frigorífico durante un mínimo de 2 horas.

Precalienta el horno a 210°. Coloca las cápsulas de magdalena dentro de flaneras pequeñas y rellena con la masa hasta tres cuartas partes de su capacidad. Hornea durante 10 minutos, baja la temperatura a 180° y hornea otros 10 minutos.

Deja enfriar las magdalenas fuera del horno antes de sacarlas de las flaneras y guárdalas en un recipiente hermético.