

BRUSCHETTA DE ESCALIVADA Y SARDINAS

Ingredientes:

- ~ 2 berenjenas.
- ~ 2 pimientos rojos de asar.
- ~ 2/3 cebollas grandes.
- ~ 2 ó 3 tomates (según tamaño) naturales maduros rallados.
- ~ 2 latas de sardinillas en conserva.
- ~ 2 o más bollitos de pan.
- ~ 2 cucharadas de azúcar moreno.
- ~ Cebollino (opcional).
- ~ Sal.

Preparación:

- Asamos las berenjenas con un poquito de aceite y los pimientos en el horno a 180° durante 30/40 minutos.
- Troceamos en juliana las cebollas con poco aceite. Cuando se ponga transparente añadimos dos cucharadas de azúcar moreno. Removiendo de vez en cuando para que no se queme. Reservamos.
- Una vez asados pelamos los pimientos y hacemos tiras la carne. Con la berenjena también hacemos tiras, ayudándonos con un cuchillo romo levantando la carne de la berenjena con cuidado para no coger la piel. Reservamos.
- Abrimos en dos los bollitos de pan, los tostamos ligeramente y los pincelamos con aceite virgen extra, echamos varias cucharadas de tomate rallado y el cebollino picado, sobre éste la berenjena y los pimientos rojos asados.
- Metemos al horno precalentado a 180° alrededor de cinco minutos para calentar la preparación.
- Colocamos dos o más sardinas sobre las verduras asadas y servimos caliente inmediatamente.

Notas:

- > Podemos sustituir el tomate natural rallado por mermelada de tomate y no caramelizaríamos la cebolla.
- > También podríamos sustituir la cebolla caramelizada por cebolla crujiente.
- > Otra variante sería sustituir las sardinas por anchoas, salmón u otro pescado con espina en conserva, pues contienen calcio igualmente, aunque en menor medida que la sardina.



CRUASANES RELLENOS

Ingredientes:

- ~ 1 ó 2 bases de hojaldre estirado redondo.
- ~ 1 tableta de chocolate relleno al gusto o bombones pequeños.
- ~ 1 envase de queso Mascarpone.
- ~ Semillas de sésamo (opcional).
- ~ 1 huevo batido para pintar.
- ~ Panela o azúcar glas.

Preparación:

- Precalentamos el horno a 200°C.
- Dividimos en 8 o 12 triángulos, según deseemos su tamaño, la base de hojaldre partiendo desde el centro.
- Separamos los triángulos hacemos un pequeño corte de uno o dos centímetros en la base.
- Rellenamos a partir del corte con una cucharada de queso Mascarpone y una onza de chocolate o bombón.
- Envolvemos desde la base hacia el vértice del triángulo y cerramos ligeramente hacia dentro “las patitas” que quedan a los lados.
- Pintamos con huevo batido y repartimos las semillas de sésamo.
- Horneamos durante 12 minutos.
- Servimos templados o fríos.
Si espolvoreamos con azúcar glas, debemos dejar templar los cruasanes para evitar que se derrita.

Nota:

- > Los rellenos pueden ser variados y al gusto, cremas lácteas, frutos secos, membrillo, frutos rojos, dulce de leche...
- > La panela puede ser espolvoreada sobre el huevo batido, así se caramelizaría al hornear.

