



Rassolnik

Versión de esta sopa rusa

Dificultad: fácil Prep.: 45 minutos
Calorías: 324 Congelar: no

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de pollo limpio • 3 patatas medianas • 1 zanahoria mediana
- 1/2 cebolla mediana • 3-4 pepinillos agri-dulces • 3 cucharadas de arroz
- 1 hoja de laurel • 1 cucharadita de concentrado de pollo • pimentón dulce • perejil fresco • eneldo fresco
- 200 ml de tomate frito
- pimienta negra molida • sal.

1 En una cacerola, pon a cocer el pollo troceado en tres litros de agua; cuando se ponga a hervir, ve retirando

toda la espuma. Añade una pizca de sal y el concentrado de pollo. Deja que se cueza a fuego medio 10 minutos más.

2 Pela las patatas y córtalas en daditos de 1 cm de grosor; añádelas a la cacerola. Déjalas cocer 20 minutos.

3 Mientras tanto, pica la cebolla, ralla la zanahoria y haz un sofrito en una sartén aparte con aceite.

4 Añade el sofrito a la cacerola, las especias, pimienta, la hoja de laurel y el tomate frito, y mezcla bien.

5 Añade el arroz, ralla los pepinillos y también ponlos en la sopa. Cuece unos 10 minutos a fuego medio y sirve.

Y el pimentón... nacional

Las Hermanas ha obtenido la certificación IFS Food V.6 con nota High level, lo que supone la más alta calificación. Una buena excusa para hacerte con alguno de estos pimentones elaborados en Cuacos de Yuste, en Extremadura.



Ensalada cretense

Así comienza la fiesta griega

Dificultad: fácil
Preparación: 20 min. + enfriado
Calorías: 285 Congelar: no

PARA 4 PERSONAS

- 4 pepinos • 4 tomates de ensalada maduros y 6 cherries • 400 g de queso feta • 6 mini dakos (panecillos típicos cretenses) o, en su defecto, pan tostado • 80 g de aceitunas kalamata
- 1 cebolla roja • orégano • vinagre • aceite de oliva virgen extra.

En primer lugar, lava y corta los pepinos en rodajas gruesas o bastones. Colócalos en una fuente.

Pica en trozos grandes los tomates y los cherries y mézclalos con el pepino.

Retira los huesos de las aceitunas e incorpóralas a la fuente.

Escurre bien el queso feta y córtalo en cuadrados grandes. Pela y pica la cebolla. Echa estos dos ingredientes a la ensaladera.

5 Por último, añade los dakos que, previamente, habrás puesto a remojo durante un par de minutos. Rompe el pan y viértelo en la ensaladera.

6 Aliña con orégano, vinagre al gusto y un buen chorro de aceite. Mezcla todo y deja en el frigorífico hasta el momento de servir.

OTRA IDEA CON DAKOS

Moja el pan dakos un poco para obtener una textura más suave, pero sin pasarte. Esto se puede conseguir sumergiéndolo en un cuenco con agua unos cinco segundos, aunque la duración puede variar según el gusto. También se puede pasar brevemente por debajo del grifo. Coloca el dakos en un plato y pon encima taquitos de tomate añadiendo un poco de aceite de oliva virgen extra. Añade queso feta rallado, aceitunas, un toque más de aceite de oliva virgen extra y orégano. Otra ensalada típica de esta zona de Grecia.

