

RECETARIO

Riquísimos Platos Con Queso Fresco

Platos Salados

- ***Gazpacho de Melocotón con Queso Fresco Helado***
- ***Picá de Queso Fresco y Tapenade***
- ***Tosta de Queso Fresco con Membrillo***
- ***Tostaditas de Queso Fresco y Berenjenas***
- ***Blinis de Salmón Ahumado y Queso Fresco***
- ***Ensalada de Invierno con Queso Fresco***
- ***Ensalada de Pasta con Queso Fresco***
- ***Ensalada de Tomate y Queso Fresco***
- ***Pimientos del Piquillo Rellenos de Queso Fresco***
- ***Berenjenas con Filetes de Anchoa Gratinado con Queso Fresco***
- ***Tallitos de Apio con Queso Fresco***
- ***Rollito de Pavo con Queso Fresco y Espárragos***
- ***Canelones con Queso Fresco***

Platos Dulces

- ***Caramelo de Miel con Queso Fresco***
- ***Crèpes de Queso Fresco con Naranja y Nueces***
- ***Higos con Queso Fresco***
- ***Pastelillos de Queso Fresco con Almíbar de Azahar Queso Fresco con Nueces y Fruta***



Platos Salados

GAZPACHO DE MELOCOTÓN CON QUESO FRESCO HELADO

Ingredientes para 8 tapas - 4 raciones:

- 200 gr de queso fresco
- 1,2 kg de tomates maduros
- 3 melocotones maduros
- 1 cebolla mediana
- 1/2 pepino
- 1 pimiento verde
- 4 rebanadas gruesas de miga de pan viejo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Sal



Preparación:

Congelar el queso fresco.

Remojar el pan, escurrir parte del agua con la mano y pasarlo al vaso de la trituradora.

Añadir los tomates pelados y sin semillas, el pimiento, sin semillas ni nervaduras, el pepino, la cebolla y los melocotones pelados. Triturar hasta obtener una crema fina y suave.

Aliñar el Aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal a gusto. Volver a batir, incorporar el agua necesaria para alcanzar el espesor deseado y dejar enfriar en el frigorífico.

Disponer el gazpacho en seis cuencos, rallar sobre el gazpacho el queso helado y servir inmediatamente.

Preparación: 30 min.

Dificultad: Media

PICÁ DE QUESO FRESCO Y TAPENADE

Ingredientes para 4 personas:

- 8 rebanadas de pan tostadas
- 80 gr. de queso fresco
- 100 gr. de aceitunas negras (deshuesadas)
- 1 cucharadita de alcaparras
- 1/2 cucharada de piñones
- 2 anchoas en aceite
- 1/2 diente de ajo
- 1/2 naranja
- perejil (para decorar)



Elaboración

Para hacer el tapenade, pica las aceitunas y colócalas en un vaso batidor. Añade las alcaparras, las anchoas, los piñones y el ajo pelado y finamente picado. Vierte el zumo de naranja y tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una pasta homogénea.

Unta el tapenade en las tostadas y coloca encima de cada tostada una loncha de queso fresco. Decora con una hojita de perejil.

Consejo

La conservación de los piñones es aproximadamente de un año si está en lugar fresco y seco. El calor es muy perjudicial para los piñones ya que le podrían salir bichitos.

TOSTA DE QUESO FRESCO DE CABRA CON MEMBRILLO

Ingredientes para 4 personas:

- 4 rebanadas de pan de pueblo
- 10 - 12 nueces peladas
- 200 g de membrillo
- 200 g de queso de cabra



Elaboración

Tuesta las rebanadas de pan en el horno a 180º C durante 4-5 minutos.

Corta el queso de cabra en medias lunas. Pon el queso encima del pan y gratínalo en el horno durante un par de minutos.

Trocea el membrillo y pica las nueces y pon unos trocitos sobre el pan con el queso.
Sirve enseguida.

TOSTADITAS CON QUESO FRESCO DE CABRA Y BERENJENAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de berenjenas.
- 2 barras de pan estilo baguette.
- 2 dientes de ajo.
- 150 g de queso de cabra fresco.
- Pimienta verde, sal fina y aceite de oliva.



ELABORACIÓN 20 MINUTOS

Cortamos las berenjenas en rodajas delgadas y las asamos a la plancha.

Cortamos la baguette en rodajas no muy delgadas y las tostamos.

Partimos los ajos por el medio y untamos con ellos el pan.

Colocamos una berenjena asada encima de cada rodaja de pan.

Salamos y añadimos encima un poco de queso de cabra.

Metemos en el horno durante unos minutos.

Retiramos y agregamos un hilo de aceite de oliva y la pimienta verde.

BLINIS DE SALMÓN AHUMADO Y QUESO FRESCO

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- Para 12 blinis:
- 125 gr. de nata para cocinar
- ½ vaso de leche entera
- 125 gr. de harina
- 10 gr. de azúcar
- 2 huevos frescos
- 20 gr. de levadura
- Aceite de oliva

- Para el salmón:
- 100 gr. de lonchas de salmón ahumado
- 75 gr. de queso fresco en lonchitas.
- Huevas de salmón. (cantidad al gusto)
- Hojas de albahaca fresca para decorar



ELABORACIÓN. Para los blinis:

Para comenzar, tamizamos la harina junto con la levadura, para que nos quede más fina, le incorporamos la nata, el azúcar y la leche, Separamos las claras de las yemas y añadimos estas a la mezcla, las claras las reservamos aparte.

Mezclamos todo con la ayuda de la batidora, hasta que consigamos una masa homogénea y sin grumos. La dejamos reposar 30 min. Mientras tanto en un bol montamos bien las claras y con una espátula las mezclamos con la masa, suavemente.

Ponemos en el fuego una sartén, una cucharadita de aceite de oliva, cuando esté caliente, con la ayuda de una cucharada, echamos una bolita de masa muy despacio y haciendo una forma redonda. Doramos el blini por los dos lados, con cuidado no se nos queme. Repetimos la misma operación hasta terminar con toda la masa.

Montaje de los blinis de salmón ahumado:

Colocamos los blinis en una de servir, ponemos encima de cada uno una loncha de salmón enrollada y una lonchita de queso fresco.

Para acabar decoramos con las huevas de salmón al gusto y unas hojas de albahaca.

ENSALADA DE INVIERNO

Ingredientes Para 4 personas:

- 2 boniatos
- 1 escarola
- 1 lechuga roble
- 1 granada
- 200 gr. de queso fresco
- 4 huevos
- 2 filetes de anchoa en salazón
- 1 cucharada de aceitunas verdes machacadas
- agua
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre de grosella
- sal



Elaboración:

Pela los boniatos, córtalos en dados y colócalos en una placa apta para horno. Rocía con un chorrito de aceite y sazona. Hornea a 190° C durante 20 minutos. Reserva.

Pon agua en un cazo. Añade los huevos y cuécelos durante 10 minutos. Déjalos templar, pélalos y córtalos en cuartos. Reserva.

Para la vinagreta, pon la cucharada de aceitunas verdes machacadas en un bol, pica las anchoas finamente y añádelas. Vierte un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite y mezcla bien. Deja reposar para que se mezclen los sabores.

Lava las hojas de escarola y las hojas de lechuga roble. Escúrrelas y pícalas a tu gusto. Corta el queso en dados. Corta la granada por la mitad, golpéala con una cuchara hasta que salgan todos los granos.

Monta la ensalada a tu gusto y aliña con la vinagreta. Sazona.

Consejo:

Es mejor asar los boniatos cortados, en entero sería muy difícil cortarlos.

Información nutricional de la receta: Escarola, verdura de gran efecto depurativo

ENSALADA DE PASTA CON QUESO FRESCO

INGREDIENTES Para 4 personas

- 250 gr de pasta de colores
- 1 latita de atún
- Maíz
- Zanahoria en juliana
- Huevo duro
- Queso fresco
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Pimienta negra



ELABORACIÓN

En primer lugar, cocemos nuestra pasta, ponemos agua a hervir y le echamos una cucharada de mantequilla, eso nos ayudara a que la pasta nos salga mucho más sabrosa y no se nos pegue con facilidad.

Cuando veamos que empieza a hervir, echamos la pasta y la dejamos según el tiempo de cocción que nos indique el fabricante, vamos unos 3 min aprox.

Una vez cocido, sacamos escurrimos en un escurridor. Dejamos enfriar un poco.

Siguiente paso nos queda ya aliñar todos sus ingredientes, nos os pongo la cantidad de los demás ingredientes, ya que eso os lo dejo a vuestra elección o paladar.

ENSALADA DE QUESO FRESCO Y TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 tomates grandes
- 200 gr de queso fresco de cabra
- 1/2 lechuga
- Aceite de oliva
- Orégano



ELABORACIÓN 10 MINUTOS

Primero lavamos los tomates y los cortamos en cuadrados, rodajas... o como más te guste. A continuación partimos también el queso.

Por otro lado lavamos muy bien la lechuga, la troceamos y la pasamos a un plato grande. Encima agregamos los tomates y el queso, echamos un buen chorro de aceite y a continuación el orégano

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE QUESO FRESCO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 lata de pimientos del piquillo
- Queso fresco cremoso
- 1 diente de ajo picado
- Perejil picado
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN 10 MINUTOS

Mezclar todos los ingredientes con el queso fresco y rellene los pimientos.

Para servirlos cubre un plato con lechuga y ponga los pimientos encima.

BERENJENAS CON FILETES DE ANCHOAS GRATINADAS CON QUESO DE CABRA

Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de berenjenas.
- 1 cebolleta fresca.
- 8 filetes de anchoas en aceite vegetal.
- 4 rebanadas de pan de semillas.
- 150 gramos de queso de cabra fresco.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.



ELABORACIÓN 20 MINUTOS

Cortamos las berenjenas y la cebolleta fresca en rodajas delgadas y salamos ligeramente para que suelte los jugos de la berenjena durante 20 minutos. Pasado este tiempo, deslavamos bajo el chorro de agua fría y las asamos a la plancha junto con la cebolleta y un chorrito de aceite de oliva.

Troceamos las rebanadas de pan en círculos de igual tamaño que las rodajas de berenjena. Colocamos una berenjena asada encima de cada rodaja de pan y, sobre ella, unas tiras de cebolleta fresca, un filete de anchoa y un poco de queso de cabra.

Introducimos en el horno con el grill a 225° C durante unos minutos hasta se gratine la superficie.

Retiramos y agregamos un hilo de aceite de oliva en el momento de servir.

Platos Dulces

CARAMELO DE MIEL CON QUESO FRESCO

Ingredientes:

- 150 gr de queso fresco
- 120 gr de frambuesas
- 2 plátanos

- **Para el caramelo:**
- 150 gr. de azúcar
- 100 gr de miel
- 100 ml de agua
- unas gotas de zumo de limón



Elaboración de la receta de Caramelo de miel con queso fresco:

Para hacer el caramelo, pon en un cazo al fuego el azúcar, la miel, el agua y unas gotas de zumo de limón y caliéntalo hasta que caramelice. Aparta del fuego y déjalo reposar para que baje la espuma.

Pon el caramelo entre dos papeles de horno con cuidado y con un rodillo estíralo lo más fino que puedas. Déjalo enfriar hasta que se endurezca. Una vez frío, retira el papel.

Mientras tanto, pela los plátanos y córtalos en rodajas.

Monta el plato alternando capas de plátano y frambuesas con el queso en láminas y trozos de caramelo.

CRÈPES DE QUESO FRESCO CON NARANJA Y NUECES

Ingredientes para 4 personas:

- 200 gr. de queso fresco
- 1 naranja
- 8 nueces
- 150 gr. de harina
- 3 huevos
- 1/4 l. de leche
- 1 cucharada de miel
- azúcar
- 1 nuez de mantequilla
- aceite de oliva
- menta (para decorar)



Elaboración

Para hacer la crema de crepes, casca los 3 huevos en un vaso batidor. Añade la harina, una pizca de azúcar, la leche y un chorrillo de aceite. Bate con la batidora eléctrica hasta obtener una crema sin grumos. Reserva.

Pela la naranja y sácale los gajos. Resérvalos.

Pon a derretir la mantequilla en una sartén. Añade un cacito de crema, extiéndela bien y deja que se cuaje por los 2 lados. (El primer crepe siempre se deshecha). Realiza 8 crepes de esta manera.

Coloca encima de cada crepe un poco de queso y un par de gajos de naranja. Envuélvelos, ciérralos bien y fríelos por los dos lados en una sartén con aceite. Retíralos a un plato cubierto con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sirve los crepes en un plato y acompaña con unas nueces peladas. Salsea con unos hilos de miel y decora con una hojita de menta.

Consejo

Si las naranjas se van a consumir en poco tiempo, se pueden dejar a temperatura ambiente. Sin embargo, para conservarlas durante semanas conviene guardarlas en el frigorífico. En cualquier caso, se han de colocar unas al lado de otras, manteniendo cierta separación entre ellas.



Centro de Formación en Lácteos Trópolis

Avenida José Fuentes s/n 18511 Alcudia de Guadix
(Valle del Zalabi) Granada

C.I.F.: P-1805900 F - R.E.L.:01.189.075

☎ 958698085-644539873 Fax 958698201 lacteos@valledelzalabi.org



En esta receta están presentes las vitaminas y minerales necesarios para depurarnos y desintoxicarnos de los excesos que hayamos realizado durante la jornada. Las necesidades de vitamina C están cubiertas con la ingesta de una naranja al día.

Por lo tanto, debemos incluir menos suplementos vitamínicos y más fruta y verdura en nuestra dieta. Esta receta nos aporta de todo, vitaminas, minerales, también proteínas, calcio, fibra, grasas cardio – saludables.

HIGOS CON QUESO FRESCO

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 250 gr. de queso fresco en tiritas
- Una docena de higos
- Una docena de almendras
- Miel



ELABORACIÓN 15 MINUTOS

Lavamos la fruta, que debe estar madura pero enterita por fuera. Secamos los higos con papel de cocina, los partimos por la mitad y los disponemos sobre un plato.

Cortamos el queso en lonchitas y vamos poniendo un poco encima de cada una de las mitades de la fruta.

A continuación, ponemos sobre cada porción de queso una almendrita, mejor cruda, más sana.

Ya tenemos casi listo nuestro plato de higos con queso, le falta el toque final. Tomamos una buena miel, no escatimemos aquí y, con un fino hilito, vamos bañando todas las porciones de la fruta fresca.

A disfrutar de un delicioso plato de higos con queso, que algunos gustan de acompañar de unas rebanadas finitas de pan crujiente recién tostado.

PASTELILLOS DE QUESO FRESCO CON ALMÍBAR DE AZAHAR

Ingredientes para 4 personas:

- 2 hojas de pasta philo
- 200 g de queso fresco
- 100 g de dulce de membrillo
- 100 g de nueces peladas
- 100 g de azúcar glas
- 50 g de mantequilla
- - Para el almíbar:
- 350 g de azúcar
- 100 g de miel
- 1 l de agua
- 1 tapón de esencia de azahar



Elaboración

Para hacer el almíbar, pon en un cazo el agua, el azúcar y la miel y deja que se cocine a fuego suave hasta que coja consistencia. Deja que se temple y añade la esencia de azahar.

Corta la pasta philo en 24 rectángulos. Coloca en cruz dos tiras de pasta philo, úntalas con mantequilla derretida y pon en el centro un trozo de queso, un trozo de membrillo y una nuez. Haz paquetitos y ponlos en la bandeja del horno.

Unta los pastelillos con la mantequilla derretida y espolvoréalos con azúcar glas.

Hornea a 180° C durante 8-10 minutos.

Haz una montaña de pastelillos y riégalos con el almíbar. Esparce por encima unas nueces picadas y sirve.

QUESO FRESCO CON FRUTA Y NUECES

Ingredientes para 4 personas:

- 180 gr. de queso fresco
- 8 nueces
- 1 kiwi
- 12 frambuesas
- 1-2 cucharadas de miel
- menta (para decorar)



Elaboración

Corta el queso en 4 lonchas. Limpia y pela toda la fruta. Pela las nueces. Reserva.

Coloca encima de cada loncha de queso unas rodajas de kiwi a un lado y unas nueces al otro. Coloca en el centro una fila de frambuesas. Decora el plato con unos hilos de miel y una hojita de menta.

Consejo

Se deben descartar los kiwis muy blandos o dañados porque tienen menos sabor o sabores extraños. El tamaño no influye en la calidad del fruto.

Es el postre perfecto para el deportista ya que le aporta calcio desprovisto de grasa saturada y vitamina C antioxidante que va a favorecer la absorción del hierro en el deportista.

También vitamina E que también es antioxidante, grasa cardio - saludable y azúcar sencillo en pequeña cantidad. Después de cenar es así como deben ser ingeridos este tipo de azúcares para evitar problemas de sobrepeso.