Vegetariano

Setas, zanahorias glaseadas y peras especiadas. La sopa, el relleno y el postre se pueden preparar la víspera.

Entrante	Crema de chirivía con manzana y avellanas
Plato principal	Wellington de setas con salsa de chalotas y zanahorias glaseadas
Postre	Mousse de chocolate con pera especiada

Lista de la compra

Fruta y verdura
500 g de chirivías, 1 cebolla, 1 manzana ácida, 750 g de champiñones marrones, 5 chalotas, 2 dientes de ajo, 400 g de zanahorias pequeñas, 2 peras firmes, 1 limón, tomillo

Refrigerados
600 ml de nata, 65 g de mantequilla, 1 huevo, 1 lámina de hojaldre vegetariano (unos 275 g)

Despensa
800 ml de caldo vegetal, 150 g de castañas cocidas, 35 g de avellanas, 25 g de pan rallado, 200 g de chocolate negro, 150 ml de vino tinto seco, 250 ml de zumo de uva tinta, concentrado de tomate, aceite neutro, jarabe de arce, azúcar, 1 rama de canela, 1 anís estrellado, sal, pimienta

Plan de cocina

T es la hora a la que sirves el entrante. En este ejemplo, a las 18:00.

La víspera	Prepara la sopa, el relleno, la mousse y las peras. Enfría lo cocinado y refrigera todo tapado y por separado.
T-70 min · 16:50	Forma y refrigera el Wellington. Limpia las zanahorias, tuesta las avellanas y reserva la manzana.
T-30 min · 17:30	Precalienta el horno, calienta la sopa y empieza la salsa de chalotas.
T-15 min · 17:45	Hornea el Wellington. Cuece y glasea las zanahorias. Corta la manzana en dados finos.
T · 18:00	Sirve la sopa con manzana y avellanas. Termina la salsa.
T+25 min · 18:25	Comprueba el Wellington y déjalo reposar 7 minutos al sacarlo.
T+35 min · 18:35	Sirve el Wellington con las zanahorias y la salsa de chalotas.
T+60 min · 19:00	Sirve la mousse con pera especiada y virutas de chocolate.

Enfría pronto los alimentos cocinados, tápalos y refrigéralos. Recalienta por completo antes de servir.
Higiene en la cocina · Instituto Federal Alemán de Evaluación de Riesgos

ENTRANTE

Crema de chirivía con manzana y avellanas

35 minutos

Ingredientes



Ejemplo de emplatado generado con IA

- 500 g de chirivías, 1 cebolla
- 20 g de mantequilla, 550 ml de caldo vegetal, 150 ml de nata
- 1 manzana ácida, 1 cucharadita de zumo de limón
- 35 g de avellanas, sal, pimienta

Preparación

01 Corta la cebolla y la chirivía pelada en dados. Sofríe en mantequilla 4 minutos, añade el caldo y cuece unos 20 minutos.

02 Añade la nata, tritura y salpimienta. Ajusta la textura con un poco de agua si hace falta.

03 Tuesta y pica las avellanas. Corta la manzana en dados finos y mezcla con el limón.

Emplatado

Sirve en un plato hondo y coloca la manzana y las avellanas agrupadas en el centro.

PLATO PRINCIPAL

Wellington de setas con salsa de chalotas y zanahorias glaseadas

40 minutos de trabajo · 35–40 minutos en el horno

Ingredientes

- 750 g de champiñones marrones, 5 chalotas, 2 dientes de ajo
- 150 g de castañas cocidas, 25 g de pan rallado, 4 ramas de tomillo
- 1 lámina de hojaldre, 1 huevo, 2 cucharadas de aceite neutro
- 1 cucharadita de concentrado de tomate, 150 ml de vino tinto, 250 ml de caldo vegetal
- 400 g de zanahorias pequeñas, 45 g de mantequilla, 1 cucharada de jarabe de arce
- Sal, pimienta



Ejemplo de emplatado generado con IA

Preparación

01 Pica los champiñones, 2 chalotas y el ajo. Saltea por tandas hasta evaporar el líquido. Añade castañas picadas, pan rallado y hojas de 2 ramas de tomillo. Sazona y enfría por completo.

02 Forma un cilindro y envuélvelo con el hojaldre. Pon el cierre abajo, pinta con huevo y refrigera 20 minutos. Hornea a 200 °C con calor arriba y abajo durante 35–40 minutos y reposa 7 minutos.

03 Dora las otras 3 chalotas en 15 g de mantequilla. Agrega el tomate, vierte el vino y reduce a la mitad. Añade el caldo y el tomillo restante. Reduce a unos 150 ml, cuela y añade 15 g de mantequilla fría.

04 Cuece las zanahorias en agua con sal 6–9 minutos. Escurre y glasea con 15 g de mantequilla, jarabe de arce y 1 cucharada de agua.

Emplatado

Coloca dos rodajas gruesas ligeramente superpuestas, agrupa las zanahorias y sirve la salsa al lado del hojaldre.

POSTRE

Mousse de chocolate con pera especiada

25 minutos de trabajo · al menos 4 horas de frío

Ingredientes



Ejemplo de emplatado generado con IA

- 200 g de chocolate negro (aprox. 60%)
- 450 ml de nata
- 2 peras firmes, 250 ml de zumo de uva tinta
- 1 rama de canela, 1 anís estrellado, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de zumo de limón

Preparación

01 Reserva 20 g de chocolate para las virutas. Pica el resto, vierte encima 150 ml de nata caliente y mezcla hasta que quede liso. Deja templar.

02 Monta 300 ml de nata fría hasta que forme picos suaves. Incorpora un tercio al chocolate y después el resto con movimientos envolventes. Tapa y refrigera al menos 4 horas.

03 Pela y corta las peras en cuartos y retira el corazón. Hierve el zumo, las especias, el azúcar y el limón. Cuece suavemente las peras 12–18 minutos y enfría en el líquido.

Emplatado

Forma un óvalo de mousse con una cuchara templada. Añade dos gajos de pera y virutas de chocolate.