

## Recetas con Conservas Cuca para este verano

[www.abocados.es](http://www.abocados.es) / 23 junio 2013



Con la llegada del buen tiempo y el sol apetece más que nunca disfrutar de la compañía de los familiares y amigos, y es en verano cuando son más comunes las reuniones sociales. Barbacoas, picnics o cenas están a la orden del día en la época estival.

En este contexto Conservas Cuca, marca Premium asociada a la Alta Cocina, propone dos platos refrescantes, elegantes y diferentes, elaborados a base de conservas que harán las delicias de los comensales.

Flor de calabacín con espuma de atún, albahaca y aceite de aceituna negra y alcaparras

Lo primero que debemos hacer es cortar el calabacín en dados muy pequeños con la piel y saltearlos evitando que cojan color. Mientras tanto poner a reducir 3 minutos la nata espesa, y a continuación, fuera del fuego, incorporar el atún desmigado. Añadir los dados de calabacín, mezclar e incorporar el cebollino picado.

Una vez fría la mezcla, incorporar las dos claras de huevo bien batidas y mezclar poco a poco. Rellenar con este preparado las flores de calabacín y dorarlas a la hora de servir en una sartén con muy poquito aceite. Reservar.

Preparar el aceite de albahaca triturando las hojas con el resto de ingredientes. Triturar también todos los ingredientes para hacer el aceite de aceituna negra.

Acompañar a las flores de calabacín con el aceite de aceituna negra y aceite de albahaca.

Podemos comprar tapenade en lugar de hacer el aceite de aceituna negra.

También podemos utilizar el aceite de albahaca (lo que se denomina pesto). De esta manera tendremos nuestra receta terminada en 5 minutos.

## **INGREDIENTES**

Para 4 personas

8 flores de calabacín

Aceite de oliva

Para la espuma de atún:

2 conservas de atún de CUCA

350 ml. nata espesa

2 claras de huevo

½ calabacín

Cebollino picado

Sal

Pimienta blanca

Aceite de albahaca:

150 ml aceite de oliva virgen extra

2 manojos de albahaca

20 grs. de piñones

Sal

Aceite de aceituna negra:

125 grs. aceituna negra

20 grs. anchoas CUCA

200 ml. aceite de oliva virgen

10 grs. Alcaparras

**Dificultad:** 3/10

**Tiempo de elaboración:** 5 min.

**Tiempo de cocción:** 5 min.

### **Empsalada de bonito**

En primer lugar hay que picar bien las verduras y fondearlas con el aceite. Cuando estén tiernas, debemos añadir la sal y reservar. Una vez hecho esto, mezclar los ingredientes de la masa en un bol, hacer una masa fina y tierna y espolvorear el sésamo. Hornear la masa a 190º durante 12 minutos y reservar.

Sobre el pan, colocar el fondo de las verduras, repartir las lascas de bonito, las hojas de la ensalada y aliñar con el aceite de la conserva.



### **INGREDIENTES**

Para el fondo:

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 tomate

½ blanco de puerro

½ pimiento verde

Pimentón

Aceite de oliva

Para la masa:

300 gr de harina

1 huevo

25 gr de aceite

75 gr de agua

Mantequilla

Sal

Vino blanco

Sésamo negro

Una lata de bonito del norte (Cuca Reserva de Familia)

Surtido de ensaladas

**Dificultad:** 2/10

**Tiempo de elaboración:** 15 min.

**Tiempo de horneado:** 12 min.