

# CHALOTA DE CARRILLERAS Y CALABACIN CON COMPOTA DE MANZANA A LA VAINILLA

4 raciones | 45 min.

## INGREDIENTES

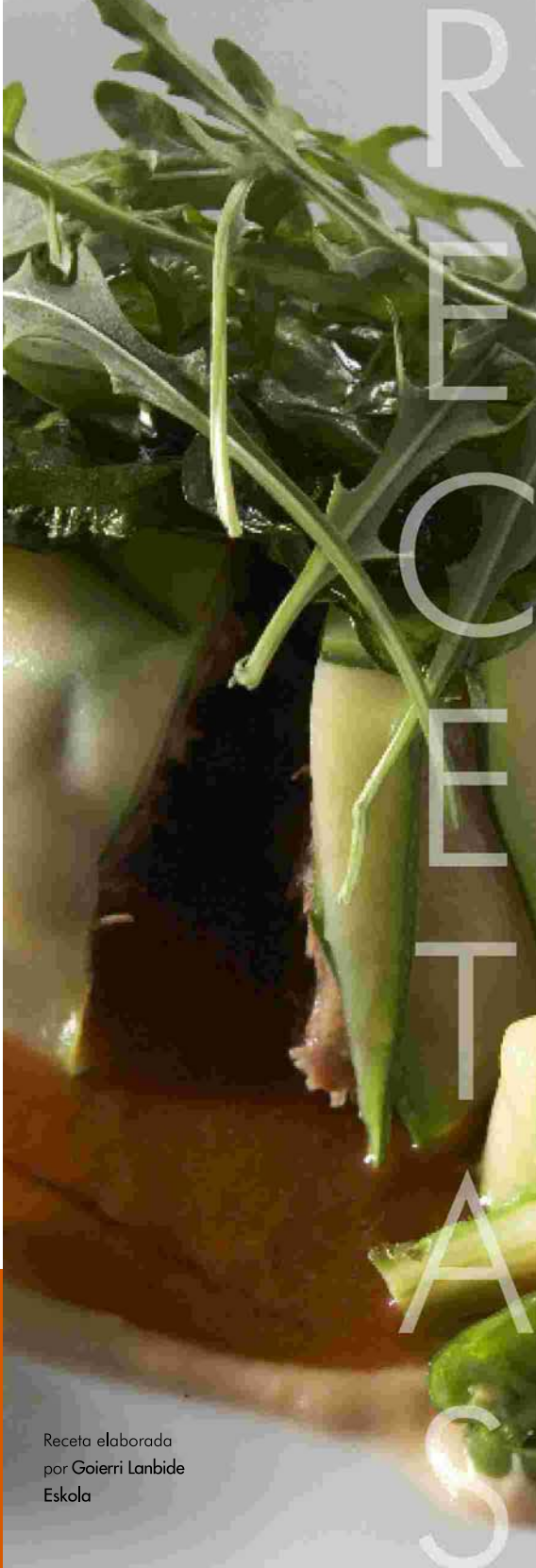
- 8 carrilleras de cerdo
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 2 pimientos verdes
- 2 puerros
- 300 ml de vino tinto
- 3 dientes de ajo
- 2 calabacines
- 100 g de setas
- 1 manojo de espinacas frescas

## Para la compota de manzana:

- 3 manzanas reinetas
- 20 g de mantequilla o aceite de oliva
- 15 g de azúcar
- ½ vaina de vainilla natural

## CARACTERÍSTICAS

- Plato de buen aporte proteico acompañado por verduras.
- Un modo de introducir verdura en platos principales.
- Fuente de proteínas de muy buen valor biológico.
- La variedad de verduras ofrece diversidad de vitaminas, minerales y fibra.



Receta elaborada  
por Goierri Lanbide  
Eskola

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	B2,B12, A, Ac. fol., Niac.	Fe, K	A.G.S y M.I.S, Fibra
378	13-19%	11,6	2%	26,6	8-12%	25,5	3-5%			

Lo primero a realizar es el estofado de carrilleras al modo tradicional.

Para ello, se rehogan las carrilleras, ya limpias, en una cazuela hasta dorarlas. Una vez doradas se retiran de la cazuela. Al aceite restante se añaden las verduras cortadas en mirepoix. Cuando las verduras estén bien hechas se les añaden nuevamente las carrilleras y el vino tinto, dejando reducir todo hasta que se evapore totalmente el alcohol. Seguidamente se añade caldo de carne, o en su ausencia agua, hasta cubrir las carrilleras dejándolas hervir suavemente hasta que estén perfectamente cocidas y tiernas.

Mientras se guisan las carrilleras se cortan los calabacines a lo largo, en láminas muy finas. Estas láminas se escaldan en agua hirviendo para conferirles la suficiente elasticidad que facilite la realización de las chalotas. Para ello, se puede servir de moldes individuales de flan que se forran por su parte interior con las láminas de calabacín.

Para la farsa que servirá de relleno, se pican los dientes de ajo, las setas y los recortes de calabacín y se pochan bien. A este sofrito se le añaden las carrilleras guisadas y desmigadas y se mezcla bien todo.

Una vez preparada la farsa únicamente queda rellenar las chalotas y reservarlas para calentarlas en el horno en el último momento.

Para la compota se pelan las manzanas y se asan con un poquito de mantequilla o un chorrito de aceite de oliva, el azúcar y la media vaina de vainilla. Una vez asadas se trituran bien aligerando si fuera necesario con un poquito de agua. Por otro lado, las espinacas, bien lavadas y secas, se fríen en abundante aceite bien caliente hasta que queden crujientes y llamativas.

Sólo queda montar el plato con la chalota, una cucharada de compota a un lado y las espinacas fritas como guarnición.



## NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- La cocción de las carrilleras también se puede realizar en olla rápida durante unos 20 minutos dependiendo del tipo de olla.
- La técnica de realización de chalotas utilizada en este plato puede servir también para otros cambiando únicamente el relleno. Se pueden elaborar así nuevos platos de diferentes sabores y texturas.

## INDICACIONES

- Plato adecuado para cualquier persona.
- Las personas con problemas cardiovasculares pueden cambiar el relleno por otro tipo de carne menos grasa, algún pescado, pasta, arroz o legumbres. Pueden, a su vez, sustituir la mantequilla por aceite de oliva o de alguna semilla.