Findus
PROFESSIONAL
Recetario Findus
Innóvate con Findus
Recetas para conquistar a tus clientes

Índice

1 Entrantes
2 Tapas y pinchos
3 Ensaladas
4 Guarniciones

1 Entrantes

2 Tapas y pinchos

3 Ensaladas

4 Guarniciones

Quinotto

Risotto de Quinoa con verduras Findus

Ingredientes 4 personas

· 500g de quinoa con verduras Findus
· 4 cucharadas de mantequilla
· ½ Cebolla
· 1 Diente de ajo
· 150g de bacon ahumado
· 250g de Cóctel de setas baby Findus
· Azafrán
· 1 copa de vino blanco
· ½ litro de caldo de carne
· Sal
· Pimienta
· 200ml Nata
· 100g queso Parmesano

Elaboración

Doramos el ajo y pochamos la cebolla en la mantequilla. Incorporamos el bacon y una vez sofrito añadimos las setas.

Rehogamos con vino blanco y mojamos con el caldo. Añadimos la quinoa cocida, sazonamos y ponemos el azafrán.

Incorporamos la nata y el queso parmesano y finalmente rectificamos de sal y pimienta.

Huevos rotos
con boletus y ajos tiernos

Ingredientes 4 personas

· 500g de base para tortilla de patata con cebolla Findus
· 300g de Boletus edulis troceados Findus
· 300g de ajo tierno Findus
· 8 huevos frescos
· Sal
· Aceite de oliva
· Perejil picado
·Palitos de pan

Para confitar

· Aceite de girasol

Elaboración

Confitar el ajo tierno y boletus edulis en aceite de girasol a 60º de temperatura durante 30 minutos. Reservar. Saltear en sartén durante 7 minutos la base de tortilla de patata con el aceite de oliva y añadir los Boletus y los ajos escurridos.

Añadir los huevos enteros, romper primero la clara y después la yema. Emplatar, decorar con dos palitos de pan.

Timbal de patatas

espinaca al ajillo y juliana de pimientos

Ingredientes 4 personas

· 500g de base para tortilla de patata con cebolla Findus
· 200g de espinacas al ajillo Findus
· 200g juliana de pimientos asados Findus
· 4 huevos frescos
· Brotes de cebolleta
· 4 tomates cherry

Elaboración

Calentar en microondas las espinacas al ajillo Findus a máxima potencia durante 3 minutos y reservar. Calentar en el microondas la juliana de pimientos Findus a máxima potencia durante 3 minutos y reservar.

Saltear la base de tortilla con cebolla Findus en sartén durante un tiempo de 7 minutos.
Freír los 4 huevos frescos en aceite.

Montar el timbal con ayuda de un aro de metal. Colocar una base de tortilla con cebolla, después añadir en la parte superior la espinaca al ajillo y por último añadir la juliana de pimientos.

Colocar el huevo en último lugar y decorar con brotes de cebolleta y tomate cherry alrededor del timbal.

Alcachofas
con calabaza

Ingredientes 4 personas

· 600g Alcachofas corazón Findus
· Perejil
· 150g de calabaza
· 4 unidades de chalota
· 1 diente de ajo
· Aceite de oliva
· Sal

Elaboración

Vierte las alcachofas, sin descongelar en agua hirviendo y déjalas hervir durante unos 12 o 15 minutos. Escúrrelas conservando el agua de cocción.

En una cazuela con aceite sofríe a fuego medio la chalota en juliana y el ajo en láminas hasta que coja color. Agrega la calabaza partida en dados y mézclalo todo.

Vierte el agua de la cocción de las alcachofas hasta que cubra y déjalo cocer durante 15 minutos.

Para terminar, cuando la calabaza esté tierna, añade las alcachofas y el perejil picado y cuece un par de minutos más.

Snack crujiente

de alcachofa con vinagreta de verduras

Ingredientes 4 personas

· 600g Alcachofa corazón Findus
· 50g de harina de tempura
· 200g de verduras de sofrito Findus
· 3 cucharadas de aceite de oliva
· 1 cucharada de vinagre de manzana
· 1 vaso de caldo de pescado
· 1 vaso de agua fría
· Pimienta al gusto
· Sal al gusto

Elaboración

Cuece las alcachofas durante 12 minutos sin descongelar.

Haz la tempura en un bol con el agua fría y la harina de tempura. Añade poco a poco el agua fría a la tempura hasta que alcance una textura espesa.
Escurre y salpimenta las alcachofas.
Mezcla las alcachofas con la tempura y fríelas en aceite bien caliente. Cuando estén doradas, colócalas en papel secante.

Para la vinagreta, calienta en el microondas directamente del congelador las verduras durante unos 30 segundos a 600 W. Cuando estén listas, mézclalas con las 3 cucharadas de aceite de oliva, el vinagre, la pimienta y la sal hasta que quede una vinagreta homogénea.
Para emplatar pon los snacks de alcachofa y añade por encima la vinagreta.

Guisante
con butifarra negra

Ingredientes 4 personas

· 600g Guisantes finos Findus
· 200g de butifarra negra
· 250g de caldo de pollo
· 1 Cebolla
· Aceite de oliva
· Albahaca
· Sal al gusto

Elaboración

Corta la cebolla y la butifarra negra en daditos y rehógalos en una sartén con un poquito de aceite hasta que la cebolla quede transparente.

Añade 250 ml de caldo, los guisantes Findus sin descongelar y cuece durante 5 - 6 minutos. Añade sal al gusto.

Al servir añadir albahaca picada al gusto.

Crema
de guisante

Ingredientes 4 personas

· 400g Guisantes finos Findus
· 250ml Yogur natural
· 100ml Caldo de verduras
· 12-15 hojas hierbabuena
· 1 Diente de ajo
· 2 cucharadas zumo de limón
· 2 cucharadas azúcar
· Sal pimienta y cayena
· Al gusto

Elaboración

Llevar el caldo a ebullición y añadir los guisantes finos Findus. Dejar cocer durante unos 3 minutos y añadir las hojas de hierbabuena.

Triturar y dejar enfriar la crema obtenida. Mezclar 200 ml de yogur con el ajo prensado, aliñar con el zumo de limón y un poco de sal, pimienta y cayena al gusto.

Incorporar esta mezcla a la crema fría hasta que esté homogénea. Mezclar el resto de yogur con la sal, pimienta y cayena y poner en cuatro boles con el resto de las hojas de hierbabuena picadas.

Pochas
a la riojana

Ingredientes 4 personas

· 600g Pochas Findus
· 1/2 Cebolla
· 1 Pimiento verde
· 1 Tomate
· 2 dientes de ajo
· 100g de panceta de cerdo
· 100g de chorizo picante
· Aceite de oliva
·Sal

Elaboración

Pon en una cazuela las pochas sin descongelar, el pimiento verde, el tomate, la cebolla y cubre con agua. Deja cocer durante 25 minutos.

Retira del fuego, tritura las verduras y pásalo por el Chino o tamiz. Vuelve a añadir a la cazuela con el agua y las pochas.

En una sartén fríe los ajos y los tacos de panceta. Cuando estén dorados añade el chorizo, las pochas cocidas y deja entre 5 y 10 minutos para que se integren los sabores.

Rollito de quinoa

con verduras con salsa de yogur

Ingredientes 4 personas

· 500g de quinoa con verduras Findus
· ½ Lechuga Batavia
· 4 unidades Tortitas de trigo

Para la salsa de yogur
· 125g de yogur natural
· 1/2 diente de ajo
· Zumo de 1/2 limón
· 5 hojas de hierbabuena o menta fresca
· Pimienta negra
· Aceite de oliva virgen extra
· Sal al gusto

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes para hacer la salsa de yogur. Saltear la quinoa con verduras durante 4 minutos.

Cortar en juliana la lechuga Batavia.

Rellenar las tortitas de trigo con lechuga, quinoa con verduras y por último añadir la salsa de yogur.

Cerrar el rollito.

Revuelto
de verduras y pollo

Ingredientes 4 personas

· 500g Salteado de pollo con verduras
· 8 Huevos
· 8 panecillos de avena
· 1/2 diente de ajo
· Zumo de 1/2 limón
· 5 hojas de hierbabuena o menta fresca.
· Pimienta negra.
· Aceite de oliva virgen extra.
· Sal al gusto

Elaboración

Saltear las verduras con pollo durante 7 minutos, terminar con el huevo entero encima de las verduras con pollo y decorar con los panecillos de avena.

Fajita
de verduras con pollo

Ingredientes 4 personas

· 800g de salteado de pollo con verduras
· 4 fajitas de trigo
· Salsa para acompañar
· Guacamole
· Salsa mexicana

Elaboración

Saltear las verduras con pollo durante 7 minutos aproximadamente.

Rellenar las fajitas con las verduras y acompañar con las salsas.

1 Entrantes

2 Tapas y pinchos

3 Ensaladas

4 Guarniciones

Risotto
con Boletus

Ingredientes 4 personas

· 400g Boletus edulis Findus
· 180g Arroz redondo
· 300g Verduras sofrito Findus
· 0,6 litros Caldo de pollo
· 50ml Nata
· Sal al gusto
· Aceite de oliva al gusto
· 50g Parmesano rallado

Elaboración

Rehogar las verduras para sofrito en el aceite de oliva, añadir los Boletus y rehogar hasta que queden bien dorados.

Añadir el arroz, rehogar y después añadir el caldo. A falta de 5 minutos para terminar la cocción añadir la nata.

Emplatar y añadir el parmesano rallado.

Huevos Rotos

con espinacas al ajillo y bacon

Ingredientes 4 personas

· 100g Espinacas al ajillo Findus
· 180g Huevos
· 80g Patata pochada con cebolla Findus
· 20g Bacon
· 12g Parmesano rallado

Elaboración

Poner el bacon a dorar y añadir la patata pochada junto a las espinacas.

Rehogar durante unos minutos, añadir el huevo y añadir la sal.

Dejar que se haga la clara y después la yema, emplatar y rallar el parmesano por encima.

Hamburguesa
con cebolla caramelizada

Ingredientes 4 personas

· 200g mini hamburguesas de ternera
· 4 mini panes de hamburguesa
· 120g Cebolla caramelizada Findus
· 15g Berros
· 8 tomates cherry

Elaboración

Regenerar la cebolla caramelizada en el microondas a máxima potencia durante 4 minutos y reservar. Planchear las mini hamburguesas durante 5 minutos.

Hornear un poco el pan de hamburguesa ya cortado por la mitad para darle un toque crujiente.

Emplatar con los berros y el tomate cherry cortado en rodajas. Colocar la mini hamburguesa encima del pan tostado. Por último colocar en la parte superior la cebolla caramelizada Findus.

Panecillos
a la portuguesa

Ingredientes 4 personas

· 200g de espinacas cortadas Findus
· 2 Panecillos tipo viena
· 6 filetes de anchoa
· 2 Huevos duros
· 2 Tomates grandes carnosos
· Aceite de oliva
· Tomillo seco desmenuzado

Elaboración

Primero pela, despepita y pica los tomates en trocitos pequeños.

En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, vierte el tomate picado y sofríelo. A media cocción sazona y añade el tomillo. Sabrás que esta listo cuando el tomate ha perdido todo su líquido.

Cuece las espinacas sin descongelar en agua con sal durante 6 minutos y escúrrelas bien.
Corta las anchoas y los huevos en trozos menudos y mezcla con las espinacas hasta que se te forme un masa. Pre-calienta el horno a 200 grados.

Corta los panecillos transversalmente y vacíalos de miga. Rellena primero con el tomate y después con la masa de espinacas, huevo y anchoas. Viérteles un poco de aceite por encima y hornea hasta que queden crujientes, aproximadamente durante 10-12 min.

Langostinos
con alcachofas

Ingredientes 4 personas

· 200g Alcachofa corazón Findus
· 100g Langostinos
· 50ml Salsa americana
· Cebollino al gusto
· 10g Ajo picado Findus
· 2 cucharadas Coñac
· 2 cucharadas Aceite de oliva
·Sal al gusto

Elaboración

Sofreír en el aceite el ajo y añadir los langostinos. Saltear durante 7 minutos. Flambear con el coñac.

Añadir las alcachofas cocidas y partidas por la mitad y rehogar. Añadir la salsa americana y hervir un par de minutos y emplatar.

Cucharita
de cebolla caramelizada

Ingredientes 4 personas

· 100g Cebolla caramelizada Findus
· 40g Micuit de pato
· Reducción de fresas al gusto

Elaboración

Calentar la cebolla en el microondas durante 4 minutos a 800 W y reservar.

Partir el micuit en cubos.

Emplatar en cucharitas de presentación con la cebolla de base y el micuit, y por último añadir una cucharada de reducción de fresas.

Bacalao
con espárrago verde, boletus y gulas

Ingredientes 4 personas

· 300g Lomos de bacalao Findus
· 120g Espárrago verde entero Findus
· 15g Ajo picado Findus
· 90g Boletus edulis trozo Findus
· 120g Gulas
· 2 cucharadas Aceite de oliva
· Sal al gusto

Elaboración

Sofreír en el aceite el ajo picado, añadir las gulas y los Boletus edulis y rehogar durante 8 o 10 minutos.

Añadir el bacalao sin descongelar y dejar cocer entre 12 y 15 minutos.

Para finalizar añadir los espárragos enteros y dejar cocer tapados.

Emplatar.

Mini Hamburguesa
de anillas de calamar

Ingredientes 4 personas

· 225g de anillas a la romana compass
· 120g Mini pan de hamburguesa
· 50g Mahonesa
· 100g Lechuga

Elaboración

Freír en freidora las anillas de calamar romana compass y reservar.

Montar las hamburguesas con la mahonesa de base, la lechuga cortada en juliana y las anillas a la romana compass.

Verduras
a la parrilla salteadas con gulas y gambas

Ingredientes 4 personas

· 225g Mezcla de verduras parrilla Findus
· 60g Gambas
· 120g Gulas
· 25g Ajo picado Findus
· Aceite de oliva al gusto
· Sal al gusto
· Cebollino al gusto

Elaboración

Saltear las gulas con el ajo, la mezcla de verduras parrilla y las gambas durante un tiempo entre 7 y 10 minutos.

Añadir sal al gusto y cebollino.

Tartaleta
de juliana de pimientos con atún y tomate

Ingredientes 4 personas

· 150g Juliana de pimientos asados Findus
· 120g Tomate frito
· 2 Huevos cocidos
· 350g Tartaleta de pasta quebrada
· 100g Atún en aceite

Elaboración

Poner el tomate en una cazuela y añadir el atún en aceite. Rehogar unos 5 minutos y añadir la juliana de pimientos Findus. Rehogar durante unos 7 u 8 minutos.

Cocer los huevos.
Rellenar las tartaletas y rallar el huevo por encima

Varitas de verduras
con salsa de yogur y ali-oli

Ingredientes 4 personas

· 12 varitas de verduras
· 100g de lechuga mézclum
· 3 cucharas de aceite
· 1 cuchara de vinagre
· Sal

Salsa de yogur

· 125g de yogur natural
· 1/2 diente de ajo, o si es pequeñito, 1 diente entero
· Zumo de 1/2 limón
· 5 hojas de hierbabuena o menta fresca
· Pimienta negra recién molida
· Aceite de oliva virgen extra y sal

Salsa ali oli

· Un vaso de aceite de oliva virgen extra
· Un poco de zumo de limón recién exprimido
· 2 dientes de ajo
· 1 huevo
· Perejil fresco (opcional)
· Sal

Elaboración

Freír u hornear las varitas según método de regeneración.
Hacer la vinagreta.

Mezclar los ingredientes para las salsas.
Emplatar con la lechuga mézclum y acompañar las salsas para dipear.

Sushi
de quinoa con verduras y atún

Ingredientes 4 personas

· 500g de salteado de quinoa con verduras
· 4 hojas de alga Nori
· Salsa de soja
· Wasabi
· 125g de atún

Elaboración

Saltear la quinoa durante un tiempo de 5 minutos.

Poner en la hoja de alga nori el salteado y el atún partido en láminas muy finas. Enrollar y cortar. Servir con salsa de soja y wuasabi

1 Entrantes

2 Tapas y pinchos

3 Ensaladas

4 Guarniciones

Ensalada Templada

de quinoa con verduras, langostinos y vinagreta de frambuesas

Ingredientes 4 personas

Ensalada
· 400g Quinoa con verduras Findus
· Brotes tiernos de ensalada
· Langostinos flambeados
· Vinagreta de frambuesas
· Sal

Vinagreta
· Vinagre de Módena
· Aceite de Oliva
· Frambuesas

Langostinos
· Langostinos
· Ajo
· Guindilla
· Brandy
· Aceite de Oliva
· Sal

Elaboración

Vinagreta
Emulsiona parte del aceite triturando frambuesas y añade vinagre de Módena al gusto.

Langostinos
Lamina el ajo y dóralo con una guindilla.
Introduce los langostinos pelados manteniendo la cabeza y la cola, flambea con brandy y corrige de sal.

Ensalada
de couscous oriental

Ingredientes 4 personas

· 40g Lechuga Mézclum
· 40g Tomates cherry
· 120g Couscous oriental Findus
· 66ml Aceite de oliva
· 33ml Vinagre
· Sal al gusto

Elaboración

En un bol poner la lechuga mézclum y mezclar con el cous cous salteado durante 7 minutos una vez esté enfriado.
Añadir el tomate cherry, la chalota juliana y por último la vinagreta.

Ensalada
de guisantes con caballa

Ingredientes 4 personas

· 4 filetes de caballa
· 250g Guisantes finos Findus
· 2 cebollas de primavera
· 1 cucharada perejil picado
· 2 cucharadas vinagre de sidra
· 6 cucharadas Aceite de oliva 0.4
· ½ cucharadita sal fina
· 4 huevos duros
· 2 tomates pelados picados
· Pimienta negra molida al gusto
· Escarola al gusto

Elaboración

Picar las cebolletas limpias en juliana. Pelar, despepitar y cortar el tomate. En un bol mezclar la sal con el vinagre. A continuación añadir el aceite, el perejil picado, el picado de las cebolletas y el tomate. Añadir un poco de pimienta negra y batir la mezcla hasta conseguir una emulsión.

Dejar reposar durante 30 minutos.
Cocer los guisantes durante un tiempo de 5 a 7 min. Planchear los 4 lomos de caballa, salpimentarlos y reservar. Antes de preparar la ensalada, batir de nuevo la vinagreta y rociar con ella los guisantes en una ensaladera.

Presentar el plato con unas rodajas de huevo cocido partido en rodajas, encima poner el filete de caballa y por último aliñar con la mezcla de la vinagreta y los guisantes. Decorar con un poco de escarola y con perejil picado.

Ensalada
de quinoa con verduras

Ingredientes 4 personas

· 500g de quinoa con verduras Findus
· 100g lechuga Batavia
· 100g lechuga mézclum
· 30g berros
· Aceite de oliva virgen
· Vinagre de vino blanco
· Sal al gusto

Elaboración

Descongelar la ensalada de quinoa con verduras según método de regeneración.

Mezclar las diferentes lechugas.
Hacer la vinagreta con el aceite, el vinagre y la sal.

Poner una base de lechuga, añadir la ensalada de quinoa con verduras y por último aliñar con la vinagreta.

Ensalada templada

de tartaleta de queso con quinoa y verduras

Ingredientes 4 personas

· 500g quinoa con verduras Findus
· 300g de queso rallado
· 100g de mézclum de lechuga
· Reducción de vinagre balsámico de manzana al gusto
· Aceite de oliva virgen
· Sal al gusto
· Vinagre de vino

Elaboración

En una sartén caliente añadir el queso rallado, espolvorear y sacar a una flanera para darle forma y dejar que se endurezca.

Cortar la lechuga mézclum.
Hacer la vinagreta con el aceite, el vinagre y la sal.

Saltear la quinoa con verduras durante 4 minutos. Poner en la tartaleta una base de lechuga, añadir la quinoa con verduras, aliñar con un poco de vinagreta y por último salsear con el balsámico de manzana

1 Entrantes

2 Tapas y pinchos

3 Ensaladas

4 Guarniciones

Atún
con cebolla caramelizada

Ingredientes 4 personas

· 500g Suprema de atún Findus
· 300g Cebolla caramelizada Findus
· Mézclum de lechuga
· Sal
· Pimienta
· Tomate cherry
· Reducción de Módena

Elaboración

Regenerar la cebolla caramelizada en el microondas a máxima potencia durante 4 minutos y reservar.

Planchear la suprema de atún durante 5 minutos por cada uno de los lados.

Emplatar con la lechuga mézclum, el tomate cherry y la cebolla por encima de la suprema de atún.

Lubina
sobre cama de verduras a la parrilla

Ingredientes 4 personas

· 4 lubinas de ración
· 1kg Mezcla de verduras parrilla Findus
· Aceite de oliva al gusto
· Sal al gusto
· Perejil un manojo

Elaboración

En bandeja de horno Gastonorm poner las verduras en congelado y el pescado en fresco, hornear a 180º durante un tiempo de 8 a 10 minutos.

Servir añadiendo aceite de oliva, sal y por último, perejil picado.

Verduras
con demi glace y huevo al horno

Ingredientes 4 personas

· 150g Verduras para pisto Findus
· 35cl Salsa demi glace
· 4 Huevos
· Aceite de oliva al gusto
· Sal al gusto

Elaboración

Poner las verduras para pisto (sin descongelar) en el recipiente para hornear.

Añadir un poco de salsa demi glace y un huevo en crudo con sal al gusto.

Hornear a 180º durante 8 -10 minutos.

Wok Tropical

con fideos chinos y soja

Ingredientes 4 personas

· 500g Wok tropical Findus
· 200g Fideo chino al huevo
· Salsa de soja al gusto
· 2 cucharadas aceite de oliva
· 4 hojas albahaca y 20g picada

Elaboración

Cocer los fideos chinos al huevo durante un tiempo de 5 minutos y reservar.

Saltear en el aceite el wok tropical durante 7 minutos. Agregar los fideos y, por último, añadir salsa de soja al gusto.

Espolvorear la albahaca.
Emplatar y añadir una hoja de decoración de albahaca.

Couscous
de verduras con pollo y salsa de yogur

Ingredientes 4 personas

· 600g de salteado de verduras con pollo
· 250g de couscous
· 300 ml de agua

Salsa de yogur
· 125g de yogur natural
· 1/2 diente de ajo, o si es pequeñito, 1 diente entero
· Zumo de 1/2 limón
· 5 hojas de hierbabuena o menta fresca
· Pimienta negra recién molida
· Aceite de oliva virgen extra y sal

Elaboración

Poner el agua a hervir con sal, cuando hierva añadir el couscous y dejar reposar de 5 a 10 minutos.

Saltear las verduras con pollo durante 7 minutos, añadir el couscous.

Mezclar todos los ingredientes de salsa y batir.

Emplatar.

Arroz integral

con verduras y pollo con salsa de mostaza y miel

Ingredientes 4 personas

· 600g de salteado de verduras con pollo
· 300g Arroz integral
· 900 ml de agua
· 200g de cebolla
· Sal al gusto
· 2 cucharadas de aceite de oliva
· Salsa de mostaza y miel
· 4 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
· 2 cucharadas de vinagre blanco
· 2 cucharadas de miel de abejas
· 2 cucharaditas de granos de mostaza o 1 cucharada de mostaza

Elaboración

Rehogar la cebolla en el aceite y añadir el arroz integral: rehogar un par de minutos.

Añadir el agua y dejar cocer durante unos 25 minutos y añadir el salteado de verduras con pollo dejar cocer durante unos 10 minutos más.

Rectificar de sal. Mezclar todos los ingredientes para hacer la salsa.

Emplatar.

Findus
PROFESSIONAL
WWW.FINDUSFOODSERVICES.COM