

## Recetas con miel

### ***“Fregola” con salsa de gambas, nueces y miel***

*Para la salsa*

*Ingredientes para 500 g de “fregola”\* (o pasta):*

*1 cebolla o puerro*

*250 g de colas de gambas peladas*

*250 g aproximadamente de nueces molidas*

*400 ml de nata para cocinar*

*1 cucharada de miel por cada 200 ml de nata (se recomienda miel MULTIFLORA con sabor predominante de cardo o miel de CARDO pura)*

*Preparación:*

*Pica finamente la cebolla o el puerro, sofríela en una sartén con un hilo de aceite de oliva extra virgen y añade las gambas. Una vez que las gambas empiecen a tomar color, añade la nata para cocinar, casi al final de la cocción, y luego las nueces molidas.*

*Unos minutos después de haber apagado el fogón, pero con la salsa todavía tibia/caliente, inmediatamente antes de que aliñes la pasta, añade las dos cucharadas de miel.*

*Una vez que hayas escurrido la “fregola” (o la pasta), agrégala a la salsa, revuélvela y sírvela.*

*Sugerencia: también es exquisita la variante de la salsa con almendras tostadas y cebollino (mucho más delicada) en lugar de las nueces y de la cebolla/puerro.*

*Vino aconsejado: Monica\*\* de la bodega de Quartu o de Monserrato.*

\*Fregola: es un tipo de pasta pequeña típica de Cerdeña; se trata de pequeñas bolitas hechas con trigo duro y agua, trabajadas a mano y tostadas en el horno.

\*\*Monica: vino tinto típico de Cerdeña.

## **Guarniciones: Zanahorias**

*Preparación:*

*Hierve las zanahorias, a tres cuartos de la cocción mételas en un cazo con ½ diente de ajo o con cebolla picada finamente y con un hilo de aceite. Al final de la cocción y una vez que se hayan enfriado un poco, añade la miel MULTIFLORA para obtener un sabor más aromático o la miel de madroño para tener un fondo de contraste.*

## **Calabacines**

*Preparación:*

*Mete los calabacines en el horno o en la parrilla, y al final de la cocción añade la miel en hilo (se pueden sustituir los calabacines por las patatas).*

## **Risotto con miel**

*Ingredientes: 400 g de arroz para risotto, 100 g de mantequilla, media cebolla picada, un litro de caldo vegetal pasado por el colador, 50 g de parmesano, 100 g de miel milflores.*

*Preparación:*

*Una vez que hayas reblandecido la cebolla en la mantequilla, agrega el arroz y déjalo tostar ligeramente, y luego echa el caldo poco a poco hasta el final de la cocción; por último añade el parmesano y la miel.*

## **Compota de queso ricotta y nueces**

*Preparación:*

*Mezcla, a la vez que aplastes con un tenedor, 300 g de queso ricotta con 100 g aproximadamente de nueces molidas, y amalgama bien con 2 cucharadas de miel.*

*- Para la elección de la miel podrías optar por mieles distintas dependiendo del tipo de queso ricotta.*

*- Para los quesos ricotta de cabra, más delicados, añade mieles de sabor dulce y con aroma ligero como el de zulla o de trébol. Como alternativa, si quieres una compota más perfumada, opta por una buena miel de cítricos.*

*- En el caso de que el queso ricotta sea de vaca o mixto, se podría optar por una miel más sabrosa pero al mismo tiempo no particularmente dominante como gusto; en este caso se empezaría por la miel de cítricos (la mejor combinación entre las mieles producidas en Cerdeña), o si no una miel de romero, una miel de Teocrium marum o una miel milflores muy equilibrada.*

- En el caso del queso ricotta de oveja, se podrían elegir, sin arriesgarse, mieles típicas mucho más sabrosas, con una particular predilección por la miel de cardo o por la miel de eucalipto.

*La compota es deliciosa para untar en el pan.*

*Sugerencia: puedes probar a sustituir las nueces molidas por las almendras tostadas o las avellanas molidas.*

*Vino aconsejado: si se trata de un aperitivo, se aconseja un Vermentino\* Funtanaliras de la bodega de los montes, y si fuera para un entremés durante una comida más importante, se aconseja un Semidano\* de la bodega de Mogoro.*

\*Vermentino y Semidano: vinos blancos típicos de Cerdeña.

## ***Tomates con miel***

*Ingredientes: 400 g de tomates muy maduros, 200 g de miel milflores y una pizca de vainillina.*

*Preparación:*

*Después de que hayas quitado las semillas y cortado los tomates, mételos en una cacerola y échales sal. Luego pásalos por el colador para quitarles la piel. Vierte la salsa que has obtenido en el fogón y cuando empiece a calentarse, añade la miel y la pizca de vainillina. Sírvelo frío con pan.*

## ***Brochetas de fruta con yogur de miel***

*Ingredientes para 12 brochetas: 1/2 piña mediana, 2 naranjas grandes, 250 g de fresas, 2 plátanos, 30 g de mantequilla, 55 g de azúcar moreno, 1 cucharada de zumo de limón, 280 g de yogur de miel.*

*Preparación:*

*Pela la media piña y quítale el centro. Pártela en lonchas de unos 2.5 cm de largo y córtalas en piezas de unos 3 cm de largo. Pela las naranjas y separa los gajos. Limpia las fresas y pártelas por la mitad de forma vertical. Quita la piel a los plátanos y córtalos en rodajas de unos 3 cm. Coloca las piezas de fruta, alternando los diversos tipos, en los 12 palos de madera de las brochetas de unos 20 cm de largo y disponlos en una bandeja. Haz derretir la mantequilla en un pequeño cazo con el azúcar moreno y el zumo de limón y mezcla los ingredientes.*

*Vierte la mantequilla fundida encima de toda la fruta y ve cociendo poco a poco las brochetas en la parrilla ligeramente untada con aceite o en la barbacoa durante 5 minutos o hasta que la fruta esté ligeramente dorada. Sirve las brochetas con yogur de miel.*

## ***Jamón San Daniele con miel***

*Para 1 ración, corta en lonchas muy finas 100 g de Jamón D.O.P. San Daniele, curado durante un mínimo de 18 meses, y colócalas en un plato grande en forma radial.*

*Prepara 4-5 lonchas de pan tostadas en la parrilla con miel de castaño o de acacia bastante denso.*

*Sírvelo todo decorado con fruta de estación.*

## ***Galletas de miel***

*Ingredientes para 4 personas: 350 g de harina de repostería, 100 g de mantequilla, 100 g de miel de acacia, 100 g de azúcar moreno, la piel rallada de 1 limón, 1 huevo, 3 cucharadas de leche.*

*Tamiza la harina en un cuenco grande, añade la mantequilla y el resto de los ingredientes. Amásalos hasta que obtengas una pasta lisa y homogénea. Extiéndela en una hoja de 1/2 cm de grueso y córtala con las formas de galletas. Colócalas en una fuente para horno forrada con papel vegetal y hornear a 200 grados durante aproximadamente 15 minutos.*

## ***Tarta de miel***

*Ingredientes para 4 personas: 6 cucharadas de miel, 150 g de harina,*

*2 huevos, 100 g de azúcar, 1/2 sobre de levadura para dulces,*

*2 cucharadas de aceite de oliva, la piel rallada*

*de medio limón, el zumo de medio limón, 1 dl de brandy,*

*50 g de uvas pasas, 50 g de nueces enteras, 1 pizca*

*de clavo en polvo, 1 pizca de canela en polvo, 1 cucharada*

*de azúcar glas.*

*Preparación:*

*Escalda las nueces enteras durante 1 minuto, pélalas, tuéstalas y pásalas por la picadora. Pon en remojo las uvas pasas durante 15 minutos, luego escúrrelas. Bate los huevos hasta que alcancen un estado espumoso, añade el azúcar, la miel y el aceite y mezcla todo durante unos minutos; hecha poco a poco la harina con la levadura y sigue mezclando hasta que obtengas una masa lisa; añade la piel y el zumo de un limón, el brandy, las pasas las nueces molidas, el clavo y la canela en polvo. Recubre con mantequilla y harina un molde, echa la masa, nivélala y métela en el horno a 180 grados durante 45 minutos. Deja enfriar la tarta, quítalo del molde y espárcelo con el azúcar glas.*

## **“Crispelle” (buñuelos) de arroz y miel**

*Ingredientes: 1 kg de arroz, 1/2 litro de leche, 300 g de azúcar, canela, piel de limón, harina, aceite de girasol, miel.*

*Preparación:*

*Hierve el arroz (sin añadir sal) y, una vez finalizada la cocción, escúrrelo y vuelve a meterlo en la olla con la leche, un poco de canela, el azúcar y la piel rallada de limón.*

*Quítalo del fogón cuando el arroz habrá absorbido toda la leche. Déjalo enfriar y prepara los buñuelos de manera que el arroz coja la forma de un palito. Rebózalos en la harina y fríelos en abundante aceite de girasol caliente (trata de evitar que se hagan demasiado crujientes). Una vez que esté terminada la cocción, pásalos por la miel y espolvoréalos con canela molida. Como alternativa a la miel, los buñuelos se pueden pasar por el azúcar.*

## **Pan “carasau” y queso de oveja**

*Ingredientes: 500 g de pan “carasau”\*, 500 g de queso de oveja de Cerdeña curado; 200 cc de aguardiente (“fil’e ferru”), 200 g de miel de cardo (o de madroño).*

*Preparación:*

*Funde el queso en una cacerola bastante grande (sería mejor hacerlo delante de la chimenea con fuego vivo) a una temperatura mediana, quita la grasa que se forma en la superficie y añade el aguardiente mezclando todo bien.*

*Prepara el pan cortándolo según prefieras y luego úntalo con la miel, echa encima el queso fundido y sírvelo todavía caliente en una bandeja.*

*\*El pan “carasau” es un pan muy fino y crujiente, que puede recordar el pan ácimo, muy típico en algunas zonas de Cerdeña.*

## **Pan “pistoccu”, queso ricotta y miel de eucalipto**

*Ingredientes: 500 g de pan tipo “pistoccu”\*, 500 g de queso ricotta de oveja, 200 g de miel de eucalipto (como alternativa se puede emplear miel de brezo), 50 g de cebollino picado finamente.*

*Preparación:*

*Amalgama el queso ricotta, la miel y el cebollino hasta que obtengas un compuesto homogéneo, rompe el pan “pistoccu” (no mojado), y coloca encima el compuesto previamente obtenido. Consérvalo en el frigorífico hasta 15 minutos antes de servirlo.*

*Se puede acompañar con un vino tipo Vermentino de Gallura.*

*Si prefieres, y según tus gustos, el cebollino se puede reemplazar por ajo triturado finamente (10-12 g) o por puerro (30 g aproximadamente), y también por comino o nuez moscada.*

\*El pan “pistoccu” es un pan fino seco que se conserva sabroso y perfumado durante mucho tiempo; es también un pan típico de Cerdeña.

### ***“Mallorreddus” (ñoquis sardos) con salsa de miel de asfódelo y azafrán***

*Ingredientes para 6 personas: 350 g de “mallorreddus”, 100 g de miel de asfódelo, 3 l de caldo de pollo, una pizca de canela, 10 g de azafrán de San Gavino, 80 g de mantequilla, una cucharadita de vinagre, un vaso de vino blanco seco.*

*Preparación:*

*En una olla derrite la mantequilla, a temperatura moderada, añade la miel y el vino blanco; deja evaporar el vino e incorpora el vinagre, una pizca de canela y el azafrán, que habrás disuelto previamente en un poco de agua caliente.*

*Al mismo tiempo haz hervir el caldo de pollo en el que cocerás los “mallorreddus”; escúrrelos cuando estén al dente y añade el condimento preparado previamente.*

*Sírvelos espolvoreados con abundante queso de oveja semicurado fresco rallado.*

### ***Patatas al horno con romero y miel***

*Ingredientes para 6 personas: 350 g de patatas de Quartu, un manojo de romero fresco, sal, aceite de oliva, 80 g de miel de cítricos de Cerdeña.*

*Preparación:*

*En una fuente para horno untada con aceite, coloca las patatas recién cortadas en trozos y ligeramente humedecidas en salmuera; mételas en el horno a una temperatura de 180 grados y muévelas de vez en cuando. A mitad de la cocción, incorpora el romero partido en trozos y una vez que la cocción esté terminada, con las patatas todavía calientes, añade un par de cucharadas de miel de cítricos de Cerdeña y remueve para uniformar la distribución.*

*Sirve enseguida, cuando las patatas todavía estén calientes.*

## ***Ensaladas de verduras***

*Ingredientes: 2 pepinos, 1 hinojo, 1 tallo de apio, 2 zanahorias, el zumo de un limón, 30 g de asfódelo, aceite de oliva extra virgen.*

*Preparación:*

*Quítales la piel a los pepinos, córtalos en rodajas y, en una fuente para ensaladas, añádelos al hinojo lavado y cortado finamente, a las zanahorias peladas y cortadas a la julienne y al apio lavado y troceado. Alíñalo con un condimento preparado agregando la miel al aceite de oliva extra virgen, al zumo de limón y a la sal.*

*Mezcla todos los ingredientes y sirve la ensalada fresca.*

## ***Pasta con sardas y miel***

*Ingredientes para 6 personas: 500 g de espaguetis gruesos, 400 g de sardas frescas sin espinas, ni cabezas y colas, 2 puerros o cebolletas frescas, 50 g de uvas pasas, 50 g de piñones, 4 sardas saladas, 2 hinojos de unos 300 g, aceite de oliva extra virgen (medio vaso aproximadamente), 1 sobrecito de azafrán, sal, pimienta, 100 g de pan rallado tostado, 50-60 g de miel de cardo.*

*Preparación:*

*Limpia los hinojos, hiérvelos, escúrrelos, tritúralos y deja de lado ya sea el triturado de hinojo ya sea el agua en la que los has hervido. Echa el aceite en una cacerola y sofríe las cebollas picadas, las sardas saladas que habrás desecho separadamente en un pequeño cazo con unas gotas de aceite, con las uvas pasas y los piñones previamente ablandecidos en agua tibia y luego secados. Incorpora los hinojos triturados y las sardas sin espinas. Mezcla con una cuchara de madera tratando de deshacer las sardas. Una vez terminada la cocción del pescado, terminar la salsa añadiendo un sobrecito de azafrán disuelto en agua tibia, añade la miel de cardo, una pizca de pimienta y de sal y apártala. Cuece la pasta al dente en el agua en la que has hervido los hinojos en la que habrás disuelto el otro sobrecito de azafrán (si lo necesitas, añade más agua). Escurre la pasta, mézclala con la salsa y sírvela espolvoreándola con el pan rallado tostado. Merece la pena probar el pan rallado tostado al que habrás incorporado dos cucharaditas de miel de cardo, ya que el resultado será excelente. La pasta con las sardas y la miel se tiene que comer tibia pero está muy bien incluso fría.*

*De la pasta con las sardas hay también otra versión, que hay que hornear. La preparación es la misma hasta cuando está a punto de ser servida, ya que en ese momento tienes que untar una fuente para horno con el aceite y esparcirla con el pan rallado tostado, de manera que cubra enteramente el fondo y los bordes de la fuente en la que echarás la pasta condimentada con la salsa, que al final tendrás que cubrir con más pan rallado tostado. Mete la fuente en el horno precalentado a 180 grados durante unos 10 minutos. Esta pasta se puede degustar también servida fría.*

## ***Pennette con pez espada y miel***

*Ingredientes para 6 personas: 500 g de Penne Rigate, 200 g de pez espada cortado en dos lonchas gruesas, 2 berenjenas, 10 tomates cherry, 2 cucharadas de miel de asfódelo (unos 30-40 g) de Cerdeña, hojas de menta (la cantidad suficiente), sal, pimienta, y la cantidad suficiente de ajo y aceite.*

### *Preparación:*

*Corta en cubitos las berenjenas después de haberlas lavado con cuidado. Colócalas en un trapo para que se absorba el agua sobrante y déjalas secar un poco.*

*En una sartén, sofríe un diente de ajo en aceite de oliva, añade las berenjenas y déjalas freír.*

*Limpia las lonchas de pez espada y córtalas en trozos gruesos, luego sofríe el ajo en aceite en una sartén grande y echa los trozos de pescado.*

*Una vez que haya alcanzado la mitad de la cocción, añade la sal y la pimienta, deja dorar y amalgámalo todo; quita la sartén del fogón, agrega la miel una vez que esté frío y vuelve a mezclar.*

*Pon a hervir el agua para cocer la pasta.*

*Limpia y corta en cuatro partes los tomates cherry, limpia las hojas de menta.*

*Añade las berenjenas en la sartén con el pez espada, además de los tomates cherry y la menta que habrás cortado a mano (¡si utilizaras el cuchillo se perdería la esencia de las hojas!).*

*Una vez que las Penne Rigate estarán al dente, escúrrelas e incorpóralas a la sartén en la que está el resto de los ingredientes.*

*Mézclalas y cuécelas a temperatura baja durante un par de minutos; quítalas del fogón y sírvelas.*