

# Recetas de Verano

Cuidate y disfruta con las recetas SantaTeresa;  
**ifrescas, ricas y saludables!**



SANTA TERESA



SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano



## Ensalada de pera y Membrillo Santa Teresa

### ● INGREDIENTES para 4 personas:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 150 g de Membrillo Santa Teresa.   | <input type="checkbox"/> 200 gr de rúcula.                          |
| <input type="checkbox"/> 2 peras de conferencia.            | <input type="checkbox"/> 6 nueces.                                  |
| <input type="checkbox"/> Queso parmesano rallado en lascas. | <input type="checkbox"/> Aceite de Oliva Virgen Extra Santa Teresa. |
|   | <input type="checkbox"/> Vinagre y sal.                             |

### ● ELABORACIÓN:

1. Lavamos la rúcula y las dos piezas de fruta que vamos a utilizar y escurrimos bien todo para quitar el agua. Pelamos las peras y las cortamos en pequeños daditos. Reservamos para más tarde.
2. Hacemos unas lascas o tiras finas de queso parmesano y también cortamos las nueces en trozos no muy pequeños.
3. Colocamos en un bol o plato para ensalada todos nuestros ingredientes frescos: la rúcula, Membrillo Santa Teresa cortado en dados, los trozos de pera y las nueces y mezclamos bien. Aliñamos el conjunto con un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra Santa Teresa, el vinagre y una pizca de sal.
4. Una vez listo, añadimos las lascas de queso parmesano que hemos cortado anteriormente y unas tiras de pera sobre la ensalada para decorar y... ¡A disfrutar!



SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano



## Ensalada de quinoa y Salmorejo Santa Teresa

### ● INGREDIENTES para 2 personas:

- |                          |                              |                          |  |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Salmorejo Santa Teresa.      | <input type="checkbox"/> | Aceite de Oliva Virgen Extra Santa Teresa. |
| <input type="checkbox"/> | 2 tazas de quinoa ecológica. | <input type="checkbox"/> | 4 tazas de agua.                           |
| <input type="checkbox"/> | Salmón ahumado.              | <input type="checkbox"/> | Sal.                                       |
| <input type="checkbox"/> | 1 aguacate.                  | <input type="checkbox"/> | Eneldo o cilantro.                         |

### ● ELABORACIÓN:

1. Lavamos bien los granos de quinoa ecológica en un colador bajo el grifo durante 1 minuto. A continuación, ponemos a calentar una cazuela con agua para cocer la quinoa. Hervimos aproximadamente una taza de quinoa por cada dos de agua y añadimos una pizca de sal. Dejamos cocer durante unos 20 minutos. Mientras, vamos troceando el salmón ahumado y el aguacate.

2. Retiramos la quinoa de la cazuela, escurrimos bien y con ayuda de un cortapastas cilíndrico, vamos colocándola en la base, sobre ella el aguacate, y en la superficie, el salmón ahumado. Aderezamos con un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra Santa Teresa y un poquito de eneldo o cilantro.

3. Por último, vertemos cuidadosamente el Salmorejo Santa Teresa al gusto sobre nuestra ensalada de quinoa o en el lateral del plato si lo preferimos. ¡Y ya tenemos una combinación perfecta de alimentos sanos y equilibrados listos para consumir!.



SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano



## Ensalada de salmón y Huevo Hilado Santa Teresa

### ● INGREDIENTES para 4 personas:

- |                          |                            |                          |                               |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Huevo Hilado Santa Teresa. | <input type="checkbox"/> | Membrillo Santa Teresa.       |
| <input type="checkbox"/> | Brotos variados.           | <input type="checkbox"/> | Aceite de oliva virgen extra. |
| <input type="checkbox"/> | 2 lomo de salmón fresco.   | <input type="checkbox"/> | Vinagre de Módena.            |
| <input type="checkbox"/> | Queso fresco de cabra.     | <input type="checkbox"/> | Sal y pimienta.               |

### ● ELABORACIÓN:

1. Lavamos y ponemos en remojo los brotes. Una vez limpios, quitamos el agua y centrifugamos.

2. Salpimentamos el salmón y lo hacemos a la plancha con 1 c/s de Aceite de Oliva Virgen Extra. Una vez listo, lo sacamos de la sartén y dejamos que se temple.

3. Desmenuzamos retirando con mucho cuidado las espinas y la piel. Reservamos. Cortamos en tiras de 1/2 cm el queso y cortamos en tiras finas el membrillo.

4. Para el emplatado utilizaremos un aro de 10 cm. Primero, colocamos los brotes, echamos una pizca de sal, vinagre y aceite de oliva virgen extra, y mezclamos.

5. A continuación colocamos el queso, luego una capa de lascas de salmón, el membrillo y otra capa con el resto del salmón. Y para finalizar ponemos abundante huevo hilado.



SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano

## Poke de pollo con arroz basmati, vegetales y Mayonesa de sriracha

### ● INGREDIENTES para 4 personas:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 brick Mayonesa Santa Teresa 125 ml. | <input type="checkbox"/> 1 taza de arroz basmati. |
| <input type="checkbox"/> 1 filete de pollo.                    | <input type="checkbox"/> 1 lata de maíz.          |
| <input type="checkbox"/> Panko: pan rallado japonés.           | <input type="checkbox"/> 150 gr de tirabeques.    |
| <input type="checkbox"/> 1 huevo.                              | <input type="checkbox"/> 250 gr de canónigos.     |
| <input type="checkbox"/> 150 gr de cebolla morada.             | <input type="checkbox"/> Salsa sriracha           |

### ● ELABORACIÓN:

1. Cortamos el filete de pollo en tiras. Lo empanamos con huevo y panko y freímos hasta que quede doradito.
2. Cocemos el arroz con un poco de aceite de oliva y sal y cortamos la cebolla fina. Hervimos los tirabeques en agua con un poquito de aceite y sal hasta que queden un poco blandos pero crujientes.
3. Colocamos en un bol los ingredientes: los canónigos, el arroz basmati , el maíz, la cebolla, los tirabeques y las tiras de pollo empanadas.
4. Aderezamos con la mayonesa de sriracha. Para que quede más líquida y sea fácil de mezclar con los ingredientes, metes un poco más de la mitad del brick de Mayonesa en un biberón de cocina, añades un dedo de agua fría y agitas bien para que se mezcle. A continuación, añade la siracha al gusto. ¡Te quedará deliciosa!





SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano

## Lasaña fría con Mayonesa Santa Teresa

### ● INGREDIENTES para 2 personas:

- 1 brick Mayonesa Santa Teresa 125 ml.
- 1 paquete de pasta para lasaña.
- 400 gr de atún en lata.
- ½ cebollita picada.
- 1 ramita de cilantro.
- 4 cucharadas soperas de tomate frito.

### ● ELABORACIÓN:

1. Ponemos a hervir las placas de lasaña siguiendo las instrucciones del fabricante. Mientras, vamos preparando una mezcla para poner entre lámina y lámina de pasta.

2. Mezclamos en un bol las latas de atún con el tomate frito, esto es opcional, solo para darle colorcito y algo de sabor. Añadimos la cebollita picada y el cilantro, y mezclamos finalmente con la mayonesa.

3. Vamos colocandolo sobre la fuente dónde lo vamos a presentar, primero pasta, un poco de mayonesa y luego la mezcla de atún, y así hasta cubrir con pasta. Encima untar bien de mayonesa. Y decorar por arriba al gusto con ensalada en juliana o yema de huevo rallada, o Huevo Hilado Santa Teresa y aceitunas. ¡Y listo para disfrutar!





SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano



## Milhojas de tomate rosa con Mayonesa Santa Teresa

### ● INGREDIENTES para 4 personas:

- 1 brick Mayonesa Santa Teresa 125 ml.
- 1 Tomate Rosa grande.
- 1 bote de atún.

- Lechugas surtidas.
- Sal negra ahumada y sal rosa del Himalaya.
- Aceite de Oliva Virgen Extra Santa Teresa.

### ● ELABORACIÓN:

1. Primero, lavamos bien el tomate y lo cortamos en tres o cuatro capas de medio centímetro aproximadamente. Después montamos el tomate en pisos en un plato: primero una rodaja de tomate, en la que echaremos Mayonesa AOVE Santa Teresa, después otra rodaja de tomate añadiendo diferentes tipos de lechugas; en este caso hemos utilizado espinacas, roble y rúcula.

2. Posteriormente añadimos otra capa de tomate y colocamos el bote de atún de 250 g entero. La última capa de tomate la salpimentamos bien, en este caso con dos tipos de sal, ahumada negra y sal rosa del himalaya. Aderezamos con Aceite de Oliva Virgen Extra Santa Teresa y ya está lista nuestra Torre de Tomate Rosa.



SANTA TERESA

#RecetasDeVerano

## Cubitos de queso azul con mejillones, cebolla caramelizada y mayonesa al azafrán

### ● INGREDIENTES para 2 personas:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mayonesa AOVE Santa Teresa.                | <input type="checkbox"/> Para los cubitos:      |
| <input type="checkbox"/> 100 grs. de mejillones.                    | <input type="checkbox"/> 50 grs. de queso azul. |
| <input type="checkbox"/> 1 Cebolla                                  | <input type="checkbox"/> 75 grs. de queso       |
| <input type="checkbox"/> Aceite de Oliva Virgen Extra Santa Teresa. | <input type="checkbox"/> Philadelphia.          |
| <input type="checkbox"/> Sal y unas remitas de azaran.              | <input type="checkbox"/> 1 chorrito de leche.   |
|   | <input type="checkbox"/> Albahaca molida.       |

### ● ELABORACIÓN:

1. Para preparar los cubitos, ponemos todos los ingredientes en un cazo, excepto la albahaca, a fuego moderado y removemos hasta que se integren por completo. Echamos la albahaca, removemos y vertemos la mezcla en una cubitera. Dejamos que se enfríe e introducimos en el congelador hasta el momento de preparar el plato.

2. Picamos los mejillones, salamos al gusto y sofreímos. Reservamos. Pelamos y picamos la cebolla muy finamente, ponemos una sartén con 1 c/s de Aceite de Oliva Virgen Extra a fuego medio, incorporamos la cebolla y le añadimos una pizca de sal para que suelte el agua. Cuando empiece a dorarse añadimos un chorrito de agua que corte la cocción y cuando veamos que no tiene agua le vamos añadiendo. Así hasta que esté caramelizada. Reservamos.

3. Echamos en un bol Mayonesa Santa Teresa, le añadimos unas gotas de agua y unas ramas de azafrán. Removemos y reservamos.

4. Sacamos los cubitos del congelador. y desmoldamos. Colocamos encima los mejillones, la cebolla caramelizada y salseamos con la mayonesa. Un contraste de sabores y texturas sorprendente.







SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano



## Tartar de Atún Rojo con Gazpacho Raf Santa Teresa

### ● INGREDIENTES para 2 personas:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 500 ml de Gazpacho Raf Santa Teresa. | <input type="checkbox"/> 150 gr de fresas.   |
| <input type="checkbox"/> 300 gr de atún rojo.                 | <input type="checkbox"/> 1 cebolleta.        |
| <input type="checkbox"/> 2 tomates pequeños maduros.          | <input type="checkbox"/> Zumo de medio limón |
| <input type="checkbox"/> 150 gr de remolacha cocida.          | <input type="checkbox"/> AOVE Santa Teresa.  |
|   | <input type="checkbox"/> Sal y pimienta.     |

### ● ELABORACIÓN:

1. Cortamos en trocitos pequeños el atún rojo y la cebolleta muy fina, y reservamos.
2. En un bol vertemos nuestros ingredientes naturales troceados y mezclamos muy bien el atún rojo con la cebolleta; incorporamos el zumo de limón y lo condimentamos con una pizca de sal y pimienta negra molida.
3. Pelamos y cortamos los tomates, la remolacha y las fresas e incorporamos al bol. Añadimos un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra Santa Teresa y removemos; dejamos reposar la mezcla durante media hora aproximadamente en la nevera.
4. Emplatamos el tartar, rociamos el plato con nuestro Gazpacho Raf Santa y ¡a disfrutar de este super plato bajo en calorías!.



SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano



## Salmorejo Santa Teresa con tomate y mozzarella

### ● INGREDIENTES para 4 personas:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 750 ml de Gazpacho Raf Santa Teresa. | <input type="checkbox"/> Albahaca fresca.                           |
| <input type="checkbox"/> Ocho bolas de mozzarella de búfala.  | <input type="checkbox"/> Orégano seco.                              |
|   | <input type="checkbox"/> 30 gramos de Aceite de Oliva Virgen Extra. |

### ● ELABORACIÓN:

1. Para empezar, picaremos al gusto la albahaca y el orégano. No conviene hacer los cortes ni muy finos ni muy gruesos para que sean distinguibles a la vista y al paladar. Tendremos listo el aceite y el Salmorejo Raf Santa Teresa servido en cuencos o platos hondos.

2. Respecto al queso, podemos cortarlo en secciones circulares, partirlo por la mitad o mantenerlo entero.

3. Tras servir el salmorejo, colocaremos con cuidado las bolas de mozzarella (una por ración). Si hemos decidido dividirla, buscaremos una posición adecuada para que sobresalgan y sean visibles para el comensal. A continuación, sazonaremos el plato con orégano al gusto, lo bañaremos con un chorrito de aceite y por último lo decoraremos con la albahaca.



SANTA TERESA  
#RecetasDeVerano



## Vasito de cheesecake con Membrillo Santa Teresa

### ● INGREDIENTES para 4/6 personas:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 310 gr de Membrillo Santa Teresa.        | <input type="checkbox"/> 220 gr de azúcar blanco. |
| <input type="checkbox"/> 625 gr de queso crema tipo Philadelphia. | <input type="checkbox"/> 250 ml de nata.          |

### ● ELABORACIÓN:

1. Calentamos a fuego lento un cazo con el Membrillo Santa Teresa y cocinamos hasta que se ablande. Retiramos del fuego y vamos cubriendo con ayuda de una cucharita la base de cada vasito con una buena capa de membrillo.

2. Batimos el queso crema que hayamos escogido junto con el azúcar hasta que estén ambos ingredientes bien integrados. Cuando la mezcla sea homogénea, añadimos la nata y batimos de nuevo hasta que la pasta esté bien firme y cremosa.

3. A continuación, rellenamos los vasitos con la crema de queso con ayuda de una manga pastelera sin dejar que el vasito rebose.

4. Por último, decoramos sobre la crema con otra capa de Membrillo Santa Teresa ¡Y ya lo tenemos listo para servir! ¡Fácil y rápido, para que la disfrutes tanto como nosotros!