

EL MENU DE KARLOS ARGUINANO



Redondo de ternera con vino de Oporto

Ingredientes (4 personas):

- Un redondo de ternera de 1,5 kilogramos aproximadamente.
- 4 zanahorias.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 hojas de laurel.
- 1/2 litro de vino de Oporto.
- 1 litro de agua.
- Sal.
- Aceite.
- Para acompañar, puré de patata.

Elaboración:

En una cazuela con aceite, pochá las zanahorias y la cebolla troceadas junto con la cabeza de ajo partida transversalmente por la mitad. Sazona y añade también las hojas de laurel. Una vez pochada la verdura, añade el redondo sazonado (si quieres puedes pasarlo por harina), y rehógalo hasta que se dore. A continuación añade el vino de Oporto y el agua hasta cubrir y deja que cueza de cuarenta y cinco minutos a una hora a fuego medio (en olla a presión tardará unos treinta minutos). Saca el redondo y reduce la salsa retirando los ajos. Si queda muy líquida, puedes ligarla con un poco de harina de maíz diluida en agua. Corta el redondo en lonchas no muy gordas y sírvelas en una fuente. Vierte por encima la salsa con las verduras y acompaña el plato con puré de patata.

key
La Cocina

Tarta de higos

Ingredientes (4-8 personas):

- 200 gramos de pasta quebrada.
- 200 gramos de crema pastelera.
- 12 higos.
- 4 cucharadas de nata montada.
- Un puñado de frambuesas y grosellas.
- Canela en polvo.
- Unas hojitas de menta.

Elaboración:

Forra un molde con la pasta quebrada bien estirada. Hornealo hasta que quede como una galleta y déjalo enfriar. A continuación extiende en el fondo la crema pastelera. Coloca sobre ella los higos pelados y abiertos por la mitad. Hornea la tarta durante tres minutos a horno fuerte. Por último, desmóldala y decora con la nata montada las frambuesas y las grosellas. Espolvorea con canela en polvo y sirve con unas hojitas de menta.

Balay

Cocción integrable

Recetas emitidas en TVE-1, a las 13,30 h., dentro del programa
EL MENU DE KARLOS ARGUINANO



Ian Reina, tras once meses en Estados Unidos, volvió ayer a casa arropado por los abrazos y el cariño de toda Sevilla

El reloj del Aeropuerto de San Pablo rozaba las diez de la mañana cuando una atronadora ovación saludó a Ian Reina y a sus padres, Ángel Reina y Ana Polo, que tras once meses de dura lucha volvían a casa. Unas doscientas personas, familiares nerviosos y emocionados, vecinos de la barriada del Zodiaco, amigos de la familia y, en resumen, una impresionante muestra de la generosidad de toda Sevilla, asistieron al feliz reencuentro. Mientras, el coro rociero de la asociación de vecinos «El Pueblo» cantaba por sevillanas la alegría de todos por la vuelta de Ian. «La mejor prueba de que el niño está bien es que ya está corriendo por ahí» aseguraban sus padres, quienes, sin embargo, comentaron que de momento Ian no podrá llevar una vida completamente normal ya que al menos durante un año no podrá ir al colegio». Pese a todo, Ian, ya está en casa.



Sanvicente