



Hola a todo el mundo y un bienvenido especialmente cálido para todos nuestros nuevos suscriptores de habla Español de los cuales muchos se han suscrito en los últimos tres meses.

Estamos encantados de ofrecer nuestro nuevo recetario trimestralmente en español lleno de nuestras recetas favoritas elegidas de los recetarios de los últimos tres meses que mandamos a nuestros suscriptores en inglés.

Esperemos que continuareis disfrutando de este servicio totalmente gratuito de NoMU.

A pesar de ser una empresa de habla inglesa ubicada en la Ciudad del Cabo, NoMU esta muy orgulloso de compartir con vosotros algo de nuestra cultura culinaria local.

Esperemos que disfrutéis de de nuestras recetas que son una muestra de la vibrante cultura culinaria que tenemos aquí en Sur África.

Son una reflexión del tipo de comida que nos encanta comer y preparar para nosotros, nuestros amigos y familia aquí en NoMU.

Como dice nuestro refrán "Comer, Beber, Vivir" y esto dice todo!

Gracias por apoyar nuestro mailer coleccionable y esperamos que encuentres esta edición incluso más entretenida que la última. Aspiramos a seguir mejorando.

;Que disfrutéis;



eat. drink. live.

risotto de calabaza asada, taleggio y salvia

- 1/2 Calabaza pequeña cortado a dado de unos 2cm
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 30 g de mantequilla
- 100ml de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 300g de arroz Arbóreo
- 250 ml de vino blanco
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 puñado de hojas de salvia
- 1 cuchara del NoMU "One For All" molinillo
- 200g de queso Taleggio tierno (Taleggio maduro es demasiado duro)

Precalentar el horno a 180°.

Pon la calabaza en una bandeja de horno, rociar con aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta y asar en el horno hasta que este tierna y caramelizada. Sobre un calor medio en una cazuela pesada y con un poquito de aceite y mantequilla sofríe cebolla picada fina hasta que este traslúcida pero no dorada. Añade el ajo seguido por el arroz y cuece hasta que el arroz empiece a estar traslúcido. Añade el vino y cocer a fuego lento hasta que todo el alcohol se absorbe.

Bajar mas el fuego y empezar a añadir el caldo, cucharón a cucharón, añadiendo más solamente cuando se haya absorbido lo anterior. Sazonar con los condimentos mientras se esta cocinado pero ;ojo con la sal ; Después de remover y añadir caldo durante unos 20 min. aprox., el arroz debe estar tierno. Ir probando para asegurar. Siguiendo el método para risotto ir añadiendo la salvia, calabaza y nuez moscada casi al final de la cocción.

Antes de servir incorporar el taleggio troceado que se derretirá en el risotto.

Sazonar con sal y pimienta y servir enseguida en bols precalentados.

Nota: Si no encontrarás taleggio, un brie joven sin corteza es igual de delicioso.



salado

ensalada tibia de hongos, piñones espinacas y queso de cabra

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo molidos ligeramente
- 250g de tus hongos favoritos (hongos, shitake, champiñones) en mitades
- 100g de piñones
- Unas hojas de tomillo
- Una cantidad generosa de **NoMU One for All**
- Un poco de jugo de limón
- 4 manojitos de espinacas baby lavadas
- 100g de queso de cabra

Comienza por poner las hojas de espinacas en los platos. En una sartén grande a fuego medio mezcla un poco de mantequilla con aceite de oliva. Añade el ajo, los piñones, el tomillo y el One for All y frie hasta dorar bien.

Nota: No pares de mezclar bien todos los ingredientes bien mientras se cocinan para conseguir que se hagan por todos los lados

Añade un poco de jugo de limón y vierte sobre las espinacas. Añade un poco de queso rallado y sirve mientras esté tibio.



400g de garbanzos cocidos y escurridos
 4 dientes de ajo, machacados finamente
 50g de pasta de tahine
 Jugo/zumo de 2 limones
 1 cucharada de **NoMU Moroccan**
NoMU Pimienta
 Aceite de oliva extra virgen

Para el hummus, pon todos los ingredientes excepto el aceite en la minipimer y bate hasta que se convierta en una pasta suave. Con la minipimer funcionando, incorpora despacio un chorrito continuo de aceite para ligar la mezcla hasta que adquiera la consistencia que quieras. Acompaña tu hummus con sticks de verduras crudos y trocitos de focaccia para untar, delicioso!

Para 1 taza de hummus.



caponata siciliana de pollo

6 pechugas de pollo
 6 cucharadas de Pesto de Tomate & hierbas de NoMU
 Un poco de aceite oliva extra virgen
 2 pimientos rojos
 2 pimientos amarillos
 2 berenjenas
 12 calabacines baby (zapallitos italianos)
 3 tallos de apio
NoMU Veggie
Sal NoMU
Pimienta NoMU

Corta las verduras en pequeños bocados.

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio fuerte y fríe rápidamente las verduras hasta que estén doradas pero no muy cocidas. Puedes hacerlo en varias tandas si tu sartén no es lo suficientemente grande.

Pon las verduras en una bandeja de hornear, espolvorea el NoMU Veggie y reservar. Frota el pesto de tomate en cada pechuga de pollo y sazona. En la misma sartén, dora el pollo, antes de ponerlo encima de las verduras. Esparce lo que te quede de pesto en las verduras.

Pon la bandeja en el horno a fuego medio durante 20 minutos, o hasta que veas que el pollo está completamente cocinado y su piel sea crujiente.

Delicioso servido con patatas balsámicas o Dauphinoise

Para 6.

pilau de gambas (camarones)

1 cucharada de aceite de maravilla/girasol
 1 cucharada de mantequilla
 2 cebollas, cortadas muy finas.
 2 dientes de ajo, finamente picados.
 Un trocito de jengibre, pelado y rallado
 2 cucharaditas de **NoMU Indian**
 1 cucharadita de **NoMU Masala**
 500 ml de un buen caldo de pescado, caliente.
 1 cucharada de hojas de tomillo.
 1 taza de arroz Basmati.
 16-20 gambas (camarones) grandes, limpios con cascara.
NoMU Sal
NoMU Pimienta

Precalienta el horno a 200°C.

En una sartén para horno, saltea la cebolla en el aceite y la mantequilla hasta que estén suaves y traslúcidas. Añade el ajo, el jengibre, el NoMU Indian y el NoMU Masala y fríe durante 2 minutos. Añade el arroz y fríe durante un minuto, sellando el arroz con el aceite picante.

Vierte el caldo e incorpora rápidamente los camarones/gambas encima formando un círculo concéntrico. Pon papel encerado o papel de hornear encima y mete la sartén en el horno con un agujero en el centro para que pueda salir el vapor

Delicioso con Naan (recetario n° 11 en inglés)



gambas (camarones) a la parrilla

18 gambas grandes/camarones ecuatorianos
 3 cucharadas de tequila dorado
 1 taza de aceite de oliva
 1 cucharada de miel o jarabe de arce
 1 cucharada de **NoMU Mexican**
 1 diente de ajo muy picado
 Jugo/zumo de 2 limas
NoMU Sal

Saca las cabezas y las patas de los camarones/gambas pero deja la cáscara.

Usando unas tijeras o un cuchillo afilado, corta por el lomo superior de los camarones/gambas, para sacar la venita y permitir que la marinada entre.

Haz brochetas, introduciéndolas desde la cola.

Mezcla todos los ingredientes en un bol para hacer la marinada y viértelos sobre los brochetas. Déjalas marinar durante 1 hora. El jugo de la lima comenzará a cocinar los camarones/gambas si los dejas durante mucho tiempo.

Asa las brochetas hasta que tomen un color rosado y se hayan cocido bien. Mientras se estén cocinando puedes echarles el resto de la marinada por encima.



800g de filetes de abadejo(merluza) ahumado
(puedes emplear congrio en su lugar)

1 cebolla cortada por la mitad
Una hoja de laurel

1 diente de ajo, cortado por la mitad
1 cucharada de mantequilla

1 cebolla morada finamente picada

1 cucharadita colmada de **NoMU Indian**

1 taza de arroz de grano largo
3 tazas de caldo (pescado)

3 huevos cocidos
15g de perejil picado

Jugo/zumo de 1 limón

Otro pedazo de mantequilla

1 cucharadita de **NoMU Masala**

NoMU Sal

NoMU Pimienta

Pon los filetes de merluza/abadejo en una sartén con la cebolla, el ajo, el laurel e incorpora suficiente agua para cubrir los filetes. Sube el fuego y guisa el pescado hasta que esté hecho. Tardará unos 15 minutos.
No lo hiervas.

Reserva el caldo del guiso y con un tenedor corta los filetes en trozos generosos. Mezcla la mantequilla en una sartén hondo antiadherente hasta que espumee, incorpora la cebollas hasta que estén traslúcidas y añade el NoMU Indian. Cuando puedas oler todas las especias añade el arroz, asegurándote que se tueste ligeramente. Añade el caldo que reservaste y hierve a fuego lento.

Cubre la sartén con una tapa y cocina suavemente hasta que los granos estén tiernos.

Cuando el arroz esté listo, añade el pescado, el perejil picado, el jugo/zumo de limón y para enriquecerlo un poco echa un pedacito de mantequilla.

Espolvorea el NoMU Masala, mézclalo bien y sazona a gusto.
Sírvelo en una bandeja tibia y decora con los huevos cocidos.



higos gratinados con queso manchego

Un picnic perfecto! El Manchego es un queso muy famoso de España.

Tradicionalmente se sirve en los bares de tapas con membrillo y una copa de Jerez ; Pero aquí lo hemos versionado con higos jugosos y la combinación es fabulosa!

Precalienta el horno con el grill o gratinador encendido.

Marcar una pequeña cruz en medio de los higos. Pon un poco de **NoMU Sweet** en la mitad de cada higo.

Asa los higos de 3 a 5 minutos o hasta que los higos comiencen a burbujear levemente!

Sírvelos con el queso y un buen pan rústico.

8 higos

1 cucharada de **NoMU Sweet**

Una cuña de queso Manchego

Pan rústico

espalda de cordero asada servida con pita y tzatziki

1-2 kg de espalda de cordero o pierna de cordero

NoMU Sal

NoMU Pimienta

Aceite de oliva

3 cucharadas de **NoMU Lamb**

6 dientes de ajo, picados finamente

2 cucharadas de mostaza

2 ramitas de cordero, si son del jardín mejor!

jugo/ zumo de 2 limones

1 botella de sidra

4 zanahorias

4 puerros

2 cebollas moradas, a la mitad

Para el tzatziki

250 ml de yogur griego

jugo/ zumo de 1 limón

1 diente de ajo, finamente picado

10g de perejil, pinamente picado

1 pepino pequeño, finamente rallado sin las semillas

1 cucharadita de **NoMU Veggie**

Radicchio (achicoria) opcional

Tomates asados (opcional)

Precaliente el horno a la temperatura más alta que pueda.

En una licuadora o mortero mezcla el ajo, mostaza, f0 el NoMU Lamb, sal y pimienta y una pizca de aceite de oliva. Cuando consigas una pasta gruesa, frótala sobre el cordero.

Coloca en una bandeja de hornear las ramitas de romero, las zanahorias, los puerros y las cebollas.

Vierte la sidra en la bandeja junto con el jugo/zumo de limón y cúbrelo perfectamente con una tapa metálica. Ponla en el horno y de inmediato baja la temperatura hasta 150 °C. Cocina el cordero de 4 a 5 horas. Sabrás que está listo cuando puedas tirar fácilmente de la carne con un tenedor.

Para el tzatziki mezclar todos los ingredientes con el yogur y dejar enfriar en la nevera durante la noche para que se combinen todos los deliciosos sabores.

Sazona con sal y pimienta justo antes de que servir, ya que el yogur podría estar demasiado líquido si se añade demasiado pronto.

Para servir el cordero, simplemente pon pan pita tostado con un poco de achicoria, el cordero desmenuzado y una Buena cantidad de tzatziki!

Sírvelo con tomates a la plancha.

Delicioso!

Para 7 personas



albóndigas de cerdo servidas con NoMU Stir



500 g de carne picada de cerdo
1 cucharada de **NoMU Pork**
3 lonchas de beicon/panceta/tocino
1 cucharada de mostaza picante
1 cebolla grande roja cortada finamente en dados
2 dientes de ajo, finamente picados
Cáscara y el jugo de 1 limón
30 g de perejil picado
NoMU Sal
NoMU Pimienta
Aceite para cocinar
Un buen chorro de vino Marsala/Dulce
2 cucharadas de NoMU Stir (tomate y hierbas)

Pica la panceta/tocino y mézclala con la carne molida junto con el resto de ingredientes en un bol.

Forma bolas del tamaño que quieras. Sin embargo ten en cuenta que cuanto más grandes más tiempo tardarán en cocinarse. Pon las albóndigas en una bandeja y déjalas reposar en la nevera durante 30 minutos antes de cocinarlas.

Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente e incorpora la mitad de las albóndigas. Una vez doradas, baja el calor para asegurarse de que se cocinen completamente.

Justo al final, sube la temperatura y añade un buen toque de vino Marsala/Dulce. Deja que el alcohol reduzca enérgicamente moviendo la sartén, para asegurarse que las albóndigas se sellen deliciosamente con el vino.

Sírvelas templadas con el NoMU Stir.

costillas de cordero con salsa verde

Cuando compres cordero al carnicero asegurar que te de el costillar mondado
Asegurarnos que los huesos estén bien raspados y limpios de un exceso de grasa en la parte superior.

1 kg de costillas de cordero (8 costillas)
1 cuchara de NoMU Lamb rub
1 cuchara de mostaza
Aceite de oliva
2 dientes de ajo machacados
Zumo de 1 limón
NoMU Just Salt
NoMU Just Pepper
Para la salsa verde
1 cuchara de alcaparras, lavadas y picadas
1-2 anchoas picaditas
Los dientes de ajos machacados
40g de menta fresca
40g de perejil picado
Zumo y ralladura de 1 limón

Pon las costillas individuales en un bol de mezclar no metálico y añade los ingredientes de adobo, mostaza, ajo, limón y Lamb Rub (el rub NoMU cordero).

Sazonar con sal y pimienta. Tapar el bol y dejar adobando en la nevera durante unas horas antes de asar.

Para preparar la salsa verde mezclar juntos todos los ingredientes (ver listado ingredientes) y sazonar con sal y pimienta.

Dependiendo de cómo os guste de salado añadir más o menos anchoas teniendo en cuenta que las anchoas son saladas.

Añade zumo de limón a las hierbas antes de servir para impedir el cambio de color.

Pon las costillas a la plancha o BBQ y asar hasta que estén churruscadas por fuera y rosas y succulentas en el centro
Esto lo consigues con 3-4 minutos por lado.

Servir en una bandeja bonita con la salsa rociada sobre las costillas o si prefieres en un bol y a remojar.

Para 8 costillas



curry de lemongrass y coco



6 pechugas limpias de pollo
1 lata de leche de coco
Porotos/ judías verdes, cortados verticalmente
Baby choclos/maíz, cortados verticalmente
Un chorro de aceite de girasol/maravilla o de maní /cacahuete marinada
2 chalotas cortadas gruesamente
1 ají verde
1 tallo de lemongrass, finamente picado
1 cucharadita de gengibre molido
1 cucharadita de **NoMU Oriental**
3 dientes de ajo, molidos.
Un manojo de cilantro fresco
1 cucharadita de salsa de pescado.
Un chorrito de jugo de limón o lima

Sin querer parecer repetitivos, ¡esto es tan fácil de hacer y delicioso!
En cada bocado tendrás un estallido de sabores orientales con un toque de Chile.

Corta las pechugas en pequeños bocados y ponlas en un bol.

Para hacer la marinada, simplemente pon todos los ingredientes en la "minipimer" y tritura hasta conseguir una pasta. Viértela sobre el pollo y déjalo marinar durante 30min.

Calienta el aceite en una sartén grande e incorpora el pollo con la marinada. Fríe rápidamente hasta dorar el pollo, echa la leche de coco y mezcla bien.

Añade el azúcar y los porotos/judías verdes y el choclo/maíz y cocina a fuego lento durante 10 min. hasta que el pollo esté listo.

Sírvelo con arroz.



queso feta marinado con Nomu Rub "provençal"

500g de un queso feta de buena calidad
 250ml de aceite de oliva virgen
 Cáscara de 2 limones
 2 cucharadas de **NoMU Rub Provençal**
 100g de alcaparras
NoMU Just Pepper

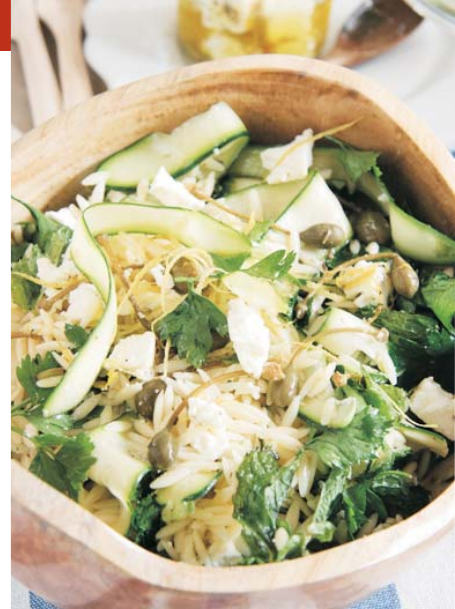
Cortar el queso feta en dados de unos 2 cm.
 En un bol, mezclar el queso feta con cáscara de limón, NoMU Provençal, alcaparras y pimienta negra. Tapar con aceite de oliva.
 Para mejores resultados dejar marinar toda la noche.
 Esto es tan bueno como aperitivo o primer plato junto con un buen pan y un bol de olivas!; Probar feta en ensaladas como nuestra ensalada Risoni o emparejar feta con pasta o pollo.
 Las cantidades aquí llenarán un bote de cristal de 500ml.

ensalada risomi con cáscara de limón, lazos de calabacín, perejil y feta

Con más sustancia que una simple ensalada mixta, esta ensalada tiene el mejor de los dos mundos con mucho verde y una vinagreta deliciosa.

1 taza de risoni
 Aceite de oliva a gusto
 Cáscara de 2 limones
 30g de hojas de menta rotas
 3 calabacines tiernos y hacer lazos con un pelador
 30 g de perejil
 1 taza de feta marinada
NoMU Just Salt
NoMU Just Pepper
 1 taza de vinagreta

Hervir una cazuela de agua y cocinar el risoni al dente.
 Cuando la pasta este lista, colar y enfriar con agua.
 Colar otra vez y aliñar con aceite de oliva.
 Cuando la pasta este totalmente fría echar un un bol y mezclar con el queso feta marinado, las alcaparras y lazos de calabacín.
 Añadir la menta picada, cáscara de limón y sazonar con sal y pimienta.
 Antes de servir aliñar con vinagreta.



pollo al limón y sirope de arce con salsa de soja y BBQ rub

10 trocitos de pollo (alas y muslitos)
NoMU Just Salt
NoMU Just Pepper
 Aceite para freír
 8 dientes de ajo machacados
 1 cucharada grande de **NoMU BBQ rub**
 2 cucharadas de salsa de soja
 2 cucharadas de sirope de arce
 1 limón cortado a rodajas
 125 ml de agua caliente

Sazonar los trozos de pollo con sal y pimienta. En una sartén pon aceite y dorar los trocitos de pollo al fuego vivo. Sería aconsejable hacerlo en 2 tandas. Cuando todo el pollo este dorado ponerlo junto de nuevo en la sartén con el ajo y el rub BBQ. Mezclar muy bien haciendo hincapié en que todo el pollo este bañado con las especias. Si se empieza a quemar reducir el fuego.
 Añadir la salsa de soja, sirope de arce, rodajas de limón y agua caliente a la sartén. Deje que se vaya reduciendo el líquido hasta que se reduzca a la mitad y el pollo sea bastante pringoso. Tardara unos 20 mins. Mientras se reduce se ira cocinado el pollo.
 Servir a temperatura ambiente con muchas servilletas!!

pizza de coppa, alcachofas y olivas

1 medida de masa de pizza comprada.
 5 cucharadas de **NoMU Tomato & Chilli STIR** preparado
 6 lonchas de Coppa (Jamón italiano)
 2 corazones de alcachofa marinados y cortados en 4
 6 tomates secos
 12 olivas negras sin hueso
 Un puñado de mozzarella rallado al momento
NoMU Just Salt
NoMU Just Pepper
 Aceite de oliva virgen extra para rociar
 Perejil picado

Pizza es sinónima con ;quedarse en casa! Cuando pides pizza siempre llega o fría o desmontada en una esquina de la caja porque el motorista toma las curvas con demasiado ímpetu. Es mucho mas divertido hacerlas en casa y cada uno pone su combinación favorita. Aquí esta la mía.

Consejo: puedes utilizar salami, beicon o jamón en vez de coppa.

Precalentar tu horno hasta la máxima temperatura.
 Extender la masa de pizza en un círculo de no mas de 1 cm. de grosor. Pon la masa sobre una bandeja de hornear ligeramente espolvoreada de harina y untar bien de NoMU Stir. Ordenar uniformemente la coppa, salami o jamón, los tomates secos y las olivas. Cubrir con mozzarella, sazonar con sal y pimienta y hornear durante 10 mins hasta que este bien dorada y crujiente.

Rociar con un poquito de aceite de oliva y perejil y ;!a comer;



croissants con crema de Almendras

Una manera ingeniosa de comer estos croissants que han sobrado, son realmente deliciosos y nunca decepcionan

10 croissants
Sirope
1 taza de agua
1 taza de azúcar
60 ml de kirsch
Crema de Almendras
150g de azúcar
150 g de mantequilla sin sal
150 grs. de almendras en polvo.
2 huevos batidos
2 cucharas de pasta de **vainilla NoMU**
2 cucharas de licor de Kirsch
60 grs. de almendras fileteadas
Azúcar glasé para espolvorear.

Pon el agua y el azúcar en un cazo y llevar al punto de ebullición. Remueve hasta que se haya disuelto todo el azúcar. Retira del calor y añade el kirsch. Deja que el sirope se enfríe antes de echarlo a los croissants
Pre-calentar el horno hasta 180°.
En una batidora mezclar la mantequilla y el azúcar hasta conseguir una textura cremosa y fina de un color pálido.
Añade las almendras polvorizadas y mezclar con la crema. Incorporar los huevos lentamente para evitar que corte la mezcla. Añade la pasta de vainilla y el Kirsch a la mezcla y remover bien.
Abrir los croissants por la mitad y colocarlos en una bandeja de horno sobre papel de parafina. Con un pincel pinta los croissants por dentro con sirope. Utilizando una espátula llenarlos de crema por dentro, cerrar y extender un poquito de crema por fuera también. Salpicar los croissants con almendras fileteadas
Poner los croissants en el horno y hornear hasta dorarlos y la crema este algo firme. Sacar del horno, espolvorear con azúcar glasé. Dejar enfriar un poquito antes de servir
Para 10

dulce



cacao caliente con canela

4 cucharas de NoMU cacao
Tacita de azúcar
1 cucharita de **NoMU Sweet**
1 taza de agua
3 tazas de leche
1 cucharadita de extracto de vainilla

En un cazo mezclar el cacao, Sweet rub NoMU, azúcar y sal.
Añadir el agua y llevar al punto de ebullición sobre un fuego medio, remover constantemente durante 2 minutos. Poco a poco ir añadiendo la leche y continuar calentando y removiendo. No dejes que hierva.
Retirar del fuego y añadir el extracto de vainilla. Servir en tus tazas favoritas
Para 4



pastel de café, chocolate y nueces

250g de mantequilla
250 g de azúcar de caña
4 huevos orgánicos
1 cucharita de NoMU extracto de vainilla
50 ml de café expreso
250g de harina
1 cucharita de levadura en polvo
200g de nueces
200g de NoMU virutas de chocolate
Para la crema de café
200g de mantequilla sin sal
300g de azúcar glasé
3 cucharadas de café expreso fuerte.

Precalentar el horno hasta 180°. Untar con mantequilla un molde de 23 cm y forrar la base con papel de parafina.
Tostar las nueces en el horno hasta que estén doradas. Enfriarlas y picarlas bastante fino.
Usando una batidora eléctrica, emulsionar la mantequilla y el azúcar hasta conseguir una textura esponjosa y pálida. Añade los huevos uno por uno seguido por la vainilla y café. No te preocupes si la mezcla parece un poco "coagulada"
Añade la harina tamizada con la levadura y mezclar bien. Incorporar las nueces y el chocolate, poner en el molde y hornear durante 1 hora. Para comprobar si esta cocido perforar el centro del pastel con una aguja/pincho si sale limpio de mezcla de pastel ya esta hecho.
Sacar del horno y dejar enfriar antes de cubrir con la capa de crema de café. Para la crema de café, emulsionar la mantequilla y azúcar glasé hasta un punto cremoso. Añade el café y mezclar bien. Cubre el pastel.



tartaletas de lima y coco.

Precalentar el horno hasta 180°C. Extender el hojaldre hasta alcanzar un grosor de 1cm. Usar un cortador de tartaletas de 4cm cortar 12 tartaletas. Untar una bandeja para tartaletas con un poquito de mantequilla y espolvorear con azúcar. Cubrir y dejar reposar en la nevera.

1 lamina de hojaldre
2 cucharadas de azúcar extrafino
1 taza de leche
1 taza de nata
2 huevos enteros
2 yemas
1 taza de azúcar extrafino
El zumo de 1 lima
Taza de coco desecado
Para la lima confitada
Cáscara de 2 limas en palitos
Taza de azúcar extrafino
Taza de agua
2 cucharadas de coco desecado para decorar.

Para hacer la crema pastelera. Calentar la leche y la nata en un cazo. Retira antes que hierva. En un bol batir los huevos, las yemas y azúcar todos juntos hasta conseguir una mezcla espesa y pálida. Muy lentamente añade la leche y la nata a los huevos y remover. Devolver la crema pastelera a un fuego muy bajo y remover lentamente hasta que tenga un espesor suficiente para que cubra una cuchara. Añade el zumo de lima y el coco y remover.

Verter la mezcla dentro de los moldes de hojaldre casi hasta arriba y poner en el horno. Hornear las tartaletas hasta que se doren y la crema pastelera se cuaje, unos 20 mins. Retirar del horno y enfriar.

Para la lima confitada, mezclar el azúcar extrafino y el agua en un cazo y llevar hasta la ebullición. Añade los trocitos de lima y hervir el sirope de azúcar a fuego lento. Después de 5 minutos quitar la lima del sirope y blanquear con agua fría. Devolver la lima al sirope y cocinar 5 minutos más. Repetir el proceso hasta que los trocitos de lima estén tiesos y de un color verde brillante.

Para servir, dorar el coco en una sartén y poner a un lado Coronar cada tartaleta con lima confitada y espolvorear con el coco tostado.

Para 24 tartaletas.



- 225g azúcar extrafino
- 2 huevos grandes
- 1 cucharada de mermelada de albaricoque
- 135g de harina
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharada de bicarbonato
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, derretida
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 taza de leche entera
- 1 cucharada de **NoMU Sweet**
- Sirope
- 1 taza de nata
- 100g mantequilla sin sal
- ½ taza de azúcar extrafino
- ½ taza de leche
- 1 cucharada de NoMU extracto de vainilla

¡Comida reconfortante de la mejor! Esto es un postre tradicional de Sur África, increíblemente sustancioso pero que vale la pena cada caloría.

Precalentar el horno hasta 180°C. Untar con un poquito de mantequilla un recipiente resistente al horno. Usando una batidora eléctrica, batir los huevos y azúcar hasta que estén pálidos y esponjosos. Añadir la confitura y mezclar bien. Añade el vinagre a la mantequilla derretida y verter a la mezcla alternando con la leche, la harina tamizada, levadura, sal y bicarbonato. Batir bien. Verter al recipiente preparado y hornear durante 45-55 mins. Este budín debe quedar completamente seco. Es preferible que quede muy hecho en vez de no cocer suficientemente y así dejar que todo el sirope que viertas después quede absorbido. Quitar del horno y perforar todo el budín con un tenedor y verter el sirope. Dejar enfriar un poco antes de servir con una crema pastelera templada y un poco líquida.

Para hacer el sirope simplemente pon todos los ingredientes en un cazo y llevar al punto de ebullición removiendo hasta disolver todo el azúcar



estofado de ternera

2 kg de jarrete de ternera
cortado en trocitos pequeños

NoMU Just Salt

NoMU Just Pepper

1 taza de harina

Aceite de oliva a gusto

50g mantequilla

200g beicon ahumado o panceta (Opcional)

12 chalotas (escalonias), enteras, peladas

2 bastones de apio cortados

3 zanahorias peladas y cortadas a bies

3 dientes de ajos cortados finos

1 cucharada molida de **NoMU One For All**

Una botellas de 750ml de un vino tinto corpulento

1 cucharada de tomate concentrado

Champiñones o setas

1 cucharada de mantequilla

Una medida de coñac.

Todo el mundo necesita un estofado en su repertorio!

Precalentar el horno hasta 160°.

Sazonar la ternera y espolvorear con harina, quitando lo sobrante. En una cazuela pesada apta para horno, dorar la carne muy bien. Hazlo en pequeñas cantidades para que la carne se dore bien y que no se cuece. Es en la caramelización que conseguiremos potenciar el sabor del plato terminado. Quitarla de la cazuela y poner a un lado.

En la misma cazuela, añade la mantequilla y dora las escalonias (chalotas) y el beicon (si usas) el apio, las zanahorias y el ajo.

Verter NoMU "One for all" y un puñado de hojas frescas de tomillo.

Devolver la carne y sus jugos a la cazuela, añadir el vino.

Sazonar con sal y pimienta.

Añadir el tomate, cubrir con la tapa y llevar hasta el punto de ebullición antes de meterlo en el horno durante 3 horas

En una sartén, derretir la mantequilla y saltear las setas hasta dorarse. Flambea con un poco de coñac y añadir al estofado.

Servir en platos hondos con puré de patata y un poco de perejil, y como no, tomar con vino tinto.

Para 6-8

focaccia con NoMU stir

15 g de levadura fresca

15g de miel

625 ml de agua tibia

500ml harina para pan

15g de sal

4 cucharadas de **NoMU Stir preparado**

2 cucharadas de **NoMU Just Salt**

Aceite de oliva

Más rellenos:

1 taza de feta desmigada e mezclada con

2 cucharadas **NoMU Veggie Rub**

1 taza de tomates Cherry co 2 cucharadas de

italian Rub

1 taza de cebollas rojas caramelizadas con una cantidad generosa de **NoMU "One for All"**

Disolver la levadura en miel y la mitad del agua tibia.

Mezclar la harina y la sal y hacer un hoyo en el centro. Verter la levadura disuelta y con tus manos haciendo movimientos circulares hacer la masa, Dependiendo del nivel de hidratación de la harina que uses quizás necesitas añadir más agua. Amasar la masa hasta que este perfectamente liso y que brilla un poco. Hacer una forma redonda con la masa y marcarla con un cuchillo.

Poner en un bol, cubrir con un poquito de harina y tapar el bol con un trapo húmedo. Dejar en un lugar templado hasta que la masa se doble en tamaño. Tardara unos 40 minutos.

Tomar la masa subida y darle puñetazos hasta conseguir una forma bastante plana y cubrir con NoMU Stir.

Enrollar la masa y transferir a una bandeja de horno. Con tus dedos extender la masa para llenar la superficie de la bandeja. Debe quedar en un grosor de unos 3 cm.

Moler un poco de sal sobre la masa y dejarla tapada con un trapo húmedo para que vuelva a subir al doble de tamaño otro vez. Hornear en un horno precalentado a 180°C durante 20 minutos o hasta que este dorado Quitar del horno y rociar con un poquito de aceite de oliva.

