



LAS IDEAS QUE BUSCAS ESTA

# Navidad

Recetario

**consum**

Juntos es  
cooperativa

# \* SUMARIO \*

Tradicionales, sorprendentes, gourmet, sencillas, festivas, ligeras, contundentes, dulces, saladas, con carne, marineras, refrescantes... todas fáciles de hacer y con ingredientes que puedes encontrar en cualquiera de nuestros supermercados o en nuestra tienda online. Si quieres innovar en tus menús navideños, **eso que buscas podría estar aquí.**



**05** | **ROLLITO DE SALMÓN AHUMADO Y QUESO**  
con carpaccio de remolacha



**07** | **TARTAR DE GAMBAS**



**09** | **CREMA DE GAMBONES**  
con cigalas



**11** | **ENSALADA DE ESCAROLA**  
con piña y mojama



**13** | **CARPACCIO**  
con salsa de anchoas



**15** | **SOLOMILLO DE CERDO**  
con salsa de granada



**17** | **POLLO ASADO**  
con manzanas  
y nueces pecanas



**19** | **PIERNA DE CORDERO**  
al horno con manzanas  
y orejones



**21** | **RAPE**  
con salsa  
de shiitake



**23** | **CORVINA**  
MARINADA  
con naranja



**25** | **TRIFLE DE**  
NAVIDAD



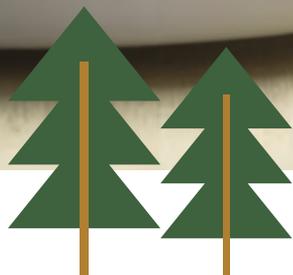
**27** | **TARTA TATIN**  
de naranja



**29** | **CÓCTEL DE RON**  
ESPECIADO  
con arándanos rojos



**31** | **CÓCTEL DE CERVEZA**  
con frutas y especias



# ROLLITO DE SALMÓN AHUMADO Y QUESO

## con carpaccio de remolacha



### INGREDIENTES

- \* 180 g de queso de cabra
- \* 1 sobre de gelatina en polvo
- \* 50 ml de nata
- \* 1 limón
- \* 300 g de remolacha cocida
- \* 2 rabanitos
- \* 100 ml de vinagre de vino blanco
- \* 100 g de salmón ahumado
- \* Sal
- \* Pimienta negra
- \* Aceite de oliva virgen extra
- \* Cebollino fresco



Escanea y haz tu compra en

consum.es 

### ELABORACIÓN

En un cazo pequeño, calienta la nata y, antes de que empiece a hervir, disuelve la gelatina. Deja enfriar.

En un bol, aplasta el queso de cabra hasta que quede lo más cremoso posible. Añade la nata con la gelatina, la ralladura de ½ limón, una pizca de sal y de pimienta negra. Deja enfriar en la nevera al menos una hora o hasta que esté firme.

Estira una lámina de papel film sobre una mesa y pon encima la crema de queso a lo largo. Enrolla para formar un rulo de unos 20 cm. Ponlo a enfriar de nuevo en la nevera.

Corta otra lámina de papel film y coloca las lonchas de salmón ahumado a lo largo, para que mida lo mismo que el rulo de queso de cabra. Quita con cuidado el film del queso, colócalo sobre el salmón y enróllalo todo junto. Vuelve a llevarlo a la nevera.

Corta la remolacha con una mandolina lo más fina posible, aliña con aceite de oliva, sal y pimienta y deja reposar unos minutos.

Para el emplatado, haz una base con el carpaccio de remolacha. Quita el film, corta el rulo de salmón y queso en rollitos de unos 4 cm de largo y coloca dos rollitos sobre el carpaccio.

Termina con unas gotitas de aceite, unas rodajas finas de rabanitos, un poco de ralladura de limón y cebollino fresco.



Escanea y sigue el paso a paso de este entrante en

 YouTube



# TARTAR DE GAMBAS



## INGREDIENTES

- \* 10 gambas crudas
- \* 1 naranja
- \* Mix de pimientas
- \* Sal
- \* Aceite de oliva virgen extra
- \* Hierbabuena fresca



Escanea y haz tu compra en

consum.es

## ELABORACIÓN

Pela las gambas, limpia la tripa y córtalas en trocitos pequeños.

Exprime el zumo de la naranja y añade unas hojas de hierbabuena fresca picadas.

Pon las gambas troceadas en el zumo de naranja, añade una pizca de sal y de pimienta y déjalas en el aliño entre 2 y 5 minutos.

Sírvelas en un plato con un poco más de pimienta y un chorrito de aceite de oliva virgen.

## MARIDAJE

### Ribeiro 7 cupos

Nada como un ribeiro fresco, aromático y equilibrado para realzar el sabor del marisco. Sírvelo entre 10°C y 12°C.



“Guarda las cabezas y las cáscaras de las gambas para añadirselas a un fumet; ¡verás que sabor!”

**UN FRESCO CONSEJO DE JORDI**



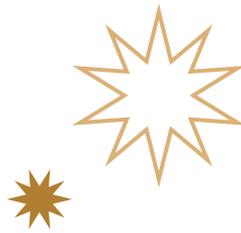
Escanea y sigue el paso a paso de esta receta en

YouTube



# CREMA DE GAMBONES

con gambas y cigalas



## INGREDIENTES

- \* 200 g de gambones
- \* 200 g de gambas
- \* 200 g de cigalas
- \* 1 diente de ajo
- \* 50 g de tomate triturado
- \* 280 g de patata cocida
- \* 1 litro de agua
- \* Aceite de oliva virgen extra
- \* Sal
- \* Pimienta negra
- \* Cebollino fresco
- \* 1 cucharadita de pimentón dulce



Escanea y haz tu compra en

[consum.es](https://consum.es)



Escanea y sigue la receta de esta crema de marisco en



## ELABORACIÓN

Empieza cociendo las patatas hasta que estén tiernas y resévalas. Luego, pela todo el marisco, dejando la cola en ocho piezas para usar en el emplatado final. Guarda las cáscaras y cabezas, ya que serán esenciales para darle sabor al plato.

En una olla, calienta un poco de aceite y sofríe el marisco pelado durante unos minutos, luego resévalo. Añade un poco más de aceite en la misma olla y sofríe las cáscaras y cabezas, aplastándolas bien para que suelten todos sus jugos y aromas.

Añade el ajo picado y el pimentón a la olla. Incorpora el tomate triturado, una pizca de sal y pimienta, y cocina la mezcla durante unos 5 minutos para que los sabores se integren.

Vierte agua en la olla y cocina todo durante 20 minutos para obtener un caldo lleno de sabor. Después, cuela el caldo y vuelve a ponerlo en la olla. Añade las patatas cocidas y el marisco que ya has sofrido.

Con el fuego apagado, tritura bien todo el contenido de la olla hasta obtener una crema suave y homogénea. Vuelve a colar la crema para asegurarte de que quede bien fina y caliéntala. Si te ha quedado demasiado espesa, puedes agregar un poco más de agua para ajustar la textura.

Para servir, coloca las piezas de marisco reservadas en el centro del plato, vierte la crema alrededor y decora con un poco de cebollino picado.

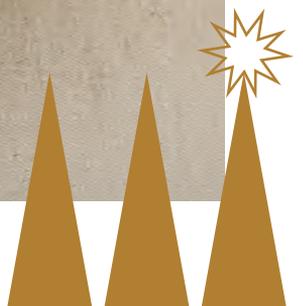
Un plato para celebrar.

## MARIDAJE

### Martín Códax

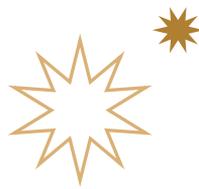
Elegir un albariño fresco, envolvente y con buen equilibrio como este, es acierto seguro cuando se trata de marisco.





# ENSALADA DE ESCAROLA

## con piña y mojama



### INGREDIENTES

- \* 100 g de escarola
- \* 150 g de piña
- \* ½ granada
- \* 20 g de mojama de atún
- \* 20 g de cebolla morada
- \* 4 nueces
- \* 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- \* 1 cucharada de mostaza
- \* 1 cucharadita de miel
- \* Sal
- \* Pimienta negra

### ELABORACIÓN

Coloca una base generosa de escarola en una ensaladera. Después, corta en trozos pequeños la piña, la cebolla y las nueces. Añádelas a la ensaladera junto con la mojama y la granada, que darán un toque de color y sabor especial.

Para el aliño, utiliza un frasco de cristal con tapa. Añade aceite, mostaza, miel, sal y pimienta. Cierra el frasco y agítalo bien hasta que el aliño emulsione y tenga una textura uniforme.

Por último, vierte el aliño sobre la ensalada, asegurándote de que todos los ingredientes queden bien cubiertos para disfrutar del sabor en cada bocado.

Con este entrante, siempre aciertas.



Escanea y haz tu compra en

[consum.es](https://consum.es)



Así se elabora esta ensalada. Escanea y sigue el video en

YouTube



### OPCIÓN VEGGIE

Puedes sustituir la mojama por setas shiitake a la plancha



“La escarola combina de maravilla con sabores dulces, como fruta, compotas, cebolla caramelizada y vinagretas a la miel”

**UN FRESCO CONSEJO DE ADRIÁN**



# CARPACCIO

con salsa de anchoas



## INGREDIENTES

### El producto incluye:

- \* 110 g de carpaccio
- \* 15 g de lascas de parmesano
- \* 15 g de salsa vinagreta

### Añadimos:

- \* 2 filetes de anchoas
- \* 15 ml de aceite de oliva
- \* Zumo y ralladura de 1 limón
- \* 1 diente de ajo
- \* 25 g de alcaparras
- \* 30 g de brotes tiernos
- \* Mini panecillo 100% integral



Escanea y haz tu compra en

consum.es

## ELABORACIÓN

### Elaboración de la salsa

El carpaccio ya incluye una salsa, pero si deseas darle un toque especial, puedes añadirle un poco de aceite, anchoas, limón, ralladura de limón y un diente de ajo. Tritura todos estos ingredientes hasta obtener una salsa homogénea y reserva.

### Para el emplatado

Extiende el carpaccio en un plato llano y amplio, asegurándote de que quede bien distribuido. Agrega algunos brotes frescos y coloca las lascas de parmesano de forma uniforme. Aliña con la salsa que preparaste y añade unas alcaparras para dar un sabor extra. Acompaña con panecillos integrales y... ¡buon appetito!



Así se elabora este entrante. Escanea y sigue el video en

YouTube



Acompáñalo con unos brotes y canónigos



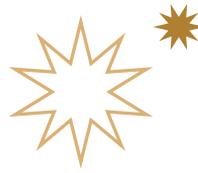
“También puedes hacer rollitos de carpaccio rellenos con rúcula, parmesano y dátiles”

**UN FRESCO CONSEJO DE TERESA**



# SOLOMILLO DE CERDO

## con salsa de granada



### INGREDIENTES

- \* 600 g de solomillo de cerdo
- \* 3 dientes de ajo
- \* 1 cucharada de tomillo seco
- \* 300 ml de zumo de granada (unas 4 granadas)
- \* 30 g de mantequilla
- \* 10 g de maicena
- \* Sal
- \* Pimienta negra
- \* Aceite de oliva virgen extra



Escanea y haz tu compra en

consum.es



### ELABORACIÓN

Salpimienta el solomillo y dóralo en una sartén con un poco de aceite.

Pasa el solomillo a una fuente y añade 100 ml de zumo de granada, los dientes de ajo picados y el tomillo. Hornea a 200°C durante unos 25/30 minutos o hasta que esté hecho.

Para preparar la salsa, funde en una sartén la mantequilla, añade el resto de zumo de granada y, cuando llegue a ebullición, baja el fuego y agrega la maicena disuelta en un poco de agua. Cocina hasta que la salsa empiece a espesar.

Cuando el solomillo esté listo, córtalo en rodajas y sírvelo repartiendo la salsa de granada por encima.

### MARIDAJE

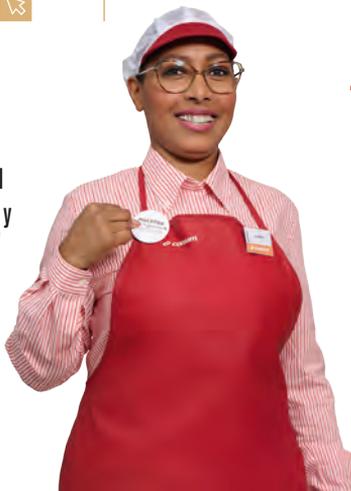
#### Valdelosfrailes

Por su aroma a fruta negra y su final intenso, este crianza monovarietal es una buena elección para acompañar tu solomillo.



“Acuérdate de encargar el solomillo con antelación y lo prepararé a tu gusto”

UN FRESCO  
CONSEJO  
DE LUMI



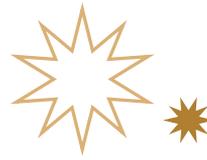
Así se elabora esta receta. Escanea y sigue el video en





# POLLO ASADO

con manzanas y  
nueces pecanas



## INGREDIENTES

- \* 2 kg de pollo
- \* 2 manzanas golden
- \* 3 dientes de ajo
- \* 1 cebolleta
- \* 100 g de nueces pecanas
- \* 100 g de mantequilla
- \* 1 cucharada de tomillo seco
- \* 100 ml de vino blanco
- \* Sal
- \* Pimienta negra
- \* Aceite de oliva virgen extra



Escanea y haz  
tu compra en

consum.es

## TOQUE CÍTRICO

Si te gusta el contraste  
del ácido con el dulzor de  
la manzana, añade unos  
gajos de limón

## ELABORACIÓN

Corta las manzanas en rodajas, pica la cebolla y los dientes de ajo y colócalos en una fuente de horno, junto con las nueces pecanas.

Sazona con sal, pimienta y el tomillo. Añade también el vino y un poco de aceite de oliva.

Salpimenta el pollo y úntalo con la mantequilla. Colócalo en la fuente sobre las manzanas.

Hornea a 165°C durante aproximadamente 90 minutos, abriendo cada 15/20 minutos para ir rociando con los jugos de la cocción.

## MARIDAJE

### Sommos Reserva

Este Somontano multivarietal, de tanino fino y redondo, combina a la perfección con asados como este. Sírvelo entre 16°C y 18°C.



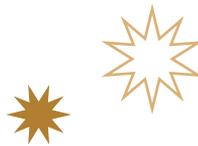
“Si te sobra pollo,  
aprovecha para otro día añadirlo  
en la sopa, en la ensalada,  
hacer tacos o croquetas”

UN FRESCO  
CONSEJO  
DE JOSE



# PIERNA DE CORDERO

al horno con manzanas y orejones



## INGREDIENTES

- \* 1 pierna de cordero
- \* 5 manzanas
- \* 100 g de orejones
- \* Aceite de oliva virgen extra
- \* 2 vasos de agua
- \* 100 ml de vinagre de manzana
- \* Sal
- \* Pimienta negra
- \* Tomillo



Escanea y haz tu compra en

consum.es 



“Si no sois muchos, puedes hacer la misma receta con una paletilla de cordero en lugar de con la pierna”

UN FRESCO  
CONSEJO  
DE PILAR



## ELABORACIÓN

Comienza precalentando el horno a 180°C. Salpimenta bien la pierna de cordero por ambos lados y colócala en una fuente para horno. Agrega un poco de tomillo y rocíala con un poco de aceite de oliva para darle sabor y aroma. Hornea el cordero a 180°C durante 45 minutos.

Mientras se hornea, asegúrate de rociar la carne de vez en cuando con sus propios jugos para que quede jugosa y tierna.

Pasado este tiempo, saca el cordero del horno, corta las manzanas en gajos y colócalas en la misma fuente junto a los orejones. Añade un poco más de sal, pimienta, tomillo y un chorrito de aceite de oliva. Vierte el agua y el vinagre, y hornea todo junto durante 15 minutos más.

Después, sube la temperatura del horno a 220°C y cocina durante otros 15 minutos para que el cordero quede dorado y la salsa se espese un poco más.

Sirve el cordero acompañado de las manzanas, los orejones y la salsa que se ha formado con sus jugos. ¡Quedará increíblemente jugoso y sabroso!

## MARIDAJE

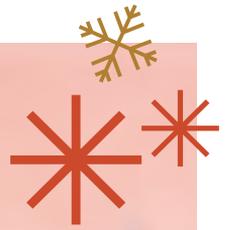
### Ramón Bilbao

Este clásico riojano, criado en barricas de roble americano, frutal y equilibrado, es una buena elección para disfrutar de tu receta de cordero.



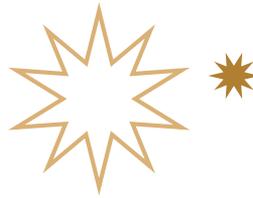
Así se elabora esta receta. Escanea y sigue el video en

 YouTube



# RAPE

## con salsa de shiitake



### INGREDIENTES

- \* 4 rodajas de rape
- \* 50 g de mantequilla
- \* 300 g de setas shiitake
- \* 4 dientes de ajo
- \* 1 cebolleta
- \* 200 ml de moscatel
- \* 200 ml de caldo de verduras
- \* 200 ml de nata para cocinar
- \* Aceite de oliva virgen extra
- \* Sal
- \* Pimienta negra
- \* Perejil fresco



Escanea y haz tu compra en

consum.es

“Cuando te corten las rodajas, pide que te guarden la cabeza y otro día haces el fumet para un arroz marinero”

**UN FRESCO CONSEJO**  
**DE EVA**



### ELABORACIÓN

Salpimenta las rodajas de rape. En una olla de fondo grueso, calienta un poco de aceite y dóralas por ambos lados. Reserva.

Añade la mantequilla en la misma olla y, cuando esté fundida, agrega la cebolla cortada en juliana. Cocina unos minutos hasta que esté blandita y transparente.

Lamina las setas shiitake y añádelas, junto con los dientes de ajo picados. Salpimenta y cocina durante 4 minutos.

Añade el moscatel y cocina hasta que reduzca y evapore el alcohol, unos 3 minutos. Agrega el caldo y la nata, una pizca de sal y pimienta y cocina 5 minutos más. Incorpora el rape y cocina 4 minutos más.

Sirve con un poco de perejil fresco recién picado.

### MARIDAJE

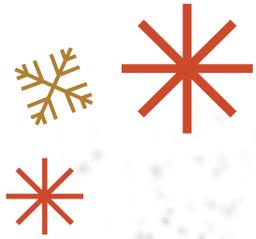
#### Cuatro Rayas

Un verdejo de Rueda, con notas frutales, fresco y equilibrado, ideal para acompañar este plato de pescado tan especial.



Así se elabora esta receta. Escanea y sigue el video en

YouTube



# CORVINA MARINADA

con naranja



## INGREDIENTES

- \* 2 filetes de corvina
- \* 1 naranja
- \* ½ granada
- \* 1 diente de ajo
- \* ¼ de cebolla morada
- \* Aceite de oliva virgen extra
- \* Sal
- \* Pimienta negra
- \* 1 cucharadita de pimentón dulce
- \* Hierbabuena fresca



Escanea y haz  
tu compra en

[consum.es](https://consum.es)

“Tanto en la sección como en la tienda online, te serviremos la corvina limpia, desescamada y fileteada para que la receta te salga perfecta”

**UN FRESCO  
CONSEJO**  
DE AMALIA



## ELABORACIÓN

Para comenzar, prepara el marinado mezclando aceite, el zumo de media naranja, un poco de sal, ajo picado, pimienta y pimentón. Este marinado le dará un sabor cítrico y especiado a la corvina. Unta bien los filetes de corvina con esta mezcla y déjalos marinar durante 30 minutos en la nevera para que absorban los sabores.

Luego, coloca la corvina en una fuente para horno y hornea a 180°C durante unos 15 minutos, hasta que el pescado esté en su punto y jugoso.

### Para la guarnición

Corta en trozos la otra media naranja y mézclala con cebolla picada y granada, para darle un toque fresco y colorido. Aliña esta mezcla con un poco de aceite, sal, pimienta y unas hojas de hierbabuena.

Al momento de servir, decora los filetes con los trozos de naranja, la granada y la hierbabuena. ¡Un plato vibrante y lleno de sabor!

## MARIDAJE

### Viñas del Vero

Este chardonnay de Somontano, sabroso, denso, estructurado, redondo y con un final largo, es ideal para maridar esta receta de corvina.

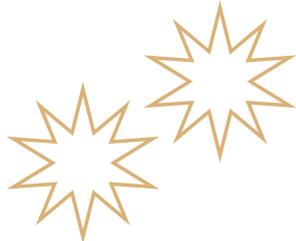


En el video tienes el  
paso a paso de la receta.  
Escanea y síguela en

YouTube



# TRIFLE DE NAVIDAD



## INGREDIENTES

- \* 1 naranja
- \* ½ granada
- \* 170 g de frambuesas
- \* 200 g de piña
- \* 500 ml de nata para montar
- \* 2 cucharadas de azúcar glas
- \* 2 cucharadas de queso mascarpone
- \* 50 g de pistachos
- \* 2 cucharadas de mermelada de fresa
- \* 4 bocaditos Consum



Escanea y haz tu compra en

[consum.es](https://consum.es)



“No tires toda la piel de la naranja y rállala al final sobre el trifle, para decorar y potenciar su aroma”

**UN FRESCO  
CONSEJO  
DE PEDRO**

## ELABORACIÓN

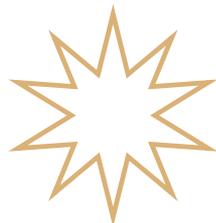
Comienza pelando y troceando la naranja y la piña en pedazos pequeños para que se integren bien en el postre. Coloca toda la fruta en un bol, mezcla con la mermelada y reserva algunos trozos de fruta para la decoración final.

Corta los bocaditos en rebanadas de aproximadamente medio centímetro de grosor y resérvalos, ya que serán la base de las capas del trifle.

En otro bol, bate la nata con unas varillas. Cuando la nata empiece a espesar, añade el mascarpone y el azúcar glas y continúa batiendo hasta obtener una mezcla densa y homogénea, ideal para crear capas cremosas en el postre.

Para montar el trifle en una copa grande de cristal, coloca primero una capa de bocaditos, luego una capa de fruta y finalmente una capa de nata montada. Repite este proceso de capas hasta llenar la copa por completo.

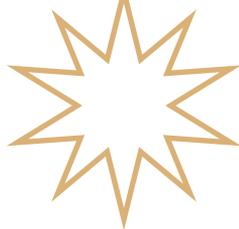
Al final, decora la superficie con fruta fresca reservada y espolvorea con pistachos picados para añadir un toque de color y textura crujiente. ¡Un postre vistoso y delicioso para disfrutar!





# TARTA TATIN

## de naranja



### INGREDIENTES

- \* 125 g de mantequilla
- \* 250 g de azúcar
- \* 4 naranjas
- \* 60 g de maicena
- \* 125 g de yogur
- \* 150 g de harina
- \* 1 cucharadita de levadura
- \* ½ cucharadita de bicarbonato
- \* 2 huevos
- \* Sal



Escanea y haz  
tu compra en

consum.es 



Escanea y sigue el paso  
a paso de la receta  
de esta tarta en



### ELABORACIÓN

Comienza precalentando el horno a 175°C. Mientras tanto, derrite 25 g de mantequilla y utiliza un pincel de cocina para cubrir con ella el fondo de un molde para tarta. Luego, espolvorea 50 g de azúcar en el molde de manera uniforme.

Corta tres naranjas en rodajas muy finas y colócalas en el fondo del molde, superponiéndolas en forma de espiral sobre el azúcar para lograr una bonita presentación al final. Reserva el molde con las naranjas preparadas.

En un bol, tamiza la harina, la maicena, el bicarbonato, la levadura y una pizca de sal. Esto ayudará a evitar grumos y dará una textura suave al bizcocho.

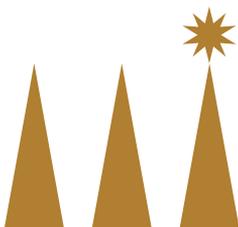
En otro bol, mezcla 200 g de azúcar con la ralladura de una naranja para obtener un aroma cítrico intenso. Añade 100 g de mantequilla a temperatura ambiente y bate con unas varillas hasta obtener una crema suave y esponjosa.

Añade los huevos, uno a uno, integrándolos bien en la mezcla. Por último, incorpora el yogur, que dará humedad y esponjosidad al bizcocho.

Poco a poco, incorpora los ingredientes secos del primer bol a esta mezcla, integrándolos suavemente para obtener una masa homogénea.

Vierte la mezcla en el molde, cubriendo las rodajas de naranja, y hornea a 175°C durante unos 45 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga limpio.

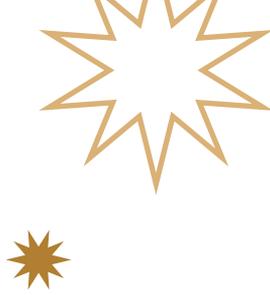
Deja enfriar el bizcocho a temperatura ambiente antes de desmoldar. Sirve acompañado de una porción de nata helada para un toque fresco y cremoso.





# CÓCTEL DE RON ESPECIADO

con arándanos rojos



## INGREDIENTES

- \* 100 ml de ron añejo
- \* 300 ml de zumo de arándanos rojos
- \* Zumo de medio limón
- \* 2 ramas de canela
- \* 1 cucharadita de canela molida
- \* 1 anís estrellado
- \* 2 cucharadas de azúcar
- \* Hielo



Escanea y haz  
tu compra en

consum.es

## ELABORACIÓN

Comienza mezclando el azúcar con una pizca de canela en un plato, creando un azúcar especiado que dará un toque aromático a los vasos.

Moja el borde de los vasos con un poco de zumo de limón y luego pásalos por el azúcar especiado para que se adhiera bien, decorando así el borde con un toque dulce y picante.

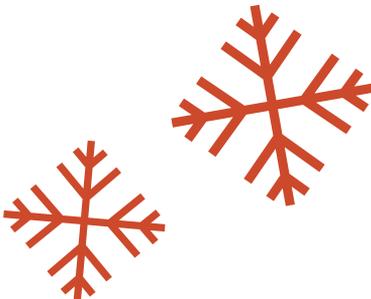
En una coctelera, coloca una medida de ron junto con una pizca de canela molida, un anís estrellado y dos cubitos de hielo. Agita la coctelera enérgicamente para mezclar bien todos los sabores y enfriar la mezcla.

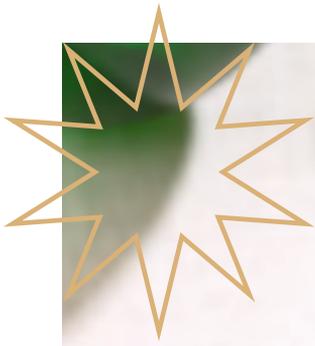
Sirve el contenido de la coctelera en los vasos preparados, llenándolos también con hielo. Añade el zumo de arándanos para darle un color y sabor afrutado, y termina con una ramita de canela en cada vaso para decorar y aromatizar. ¡A disfrutar!



Escanea y sigue  
el paso a paso de  
este cóctel en

 YouTube





# CÓCTEL DE CERVEZA

## con frutas y especias



### INGREDIENTES

- \* 330 ml de cerveza
- \* 200 ml de zumo de piña
- \* 4 rodajas de naranja
- \* 8 frambuesas
- \* Zumo de ½ limón
- \* 1 cucharada de azúcar



Escanea y haz  
tu compra en

consum.es 

### ELABORACIÓN

Comienza vertiendo la cerveza lentamente en un vaso, procurando que no se forme demasiada espuma.

A continuación, añade un poco de zumo de piña para darle un toque tropical, y el zumo de medio limón para añadir frescura y acidez al combinado.

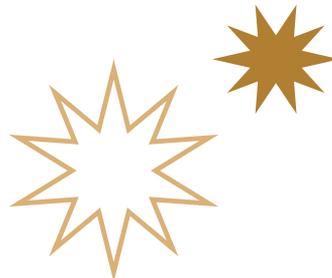
Por último, decora colocando rodajas de naranja y unas frambuesas en el vaso, que aportarán color y un toque de sabor afrutado.

¡Un combinado refrescante, perfecto para el aperitivo!



Escanea y sigue  
el paso a paso de  
este cóctel en

 YouTube





PREGUNTA A NUESTROS  
MAESTROS DE LA FRESCURA  
Y TE DARÁN FRESCOS CONSEJOS  
PARA TUS RECETAS  
navideñas

