Bocados de vitaminas

Vitamina C energía positiva

Recetas con naranjas

La fruta da mucho juego

Los expertos en nutrición afirman que tomar alimentos ricos en vitamina C cada día, como las frutas y las hortalizas, garantizan una vida llena de energía.

Por eso, Frutas Tono te ofrece frutas de calidad repletas de energía positiva.
¡Utilízelas cuando cocine!

Frutas Tono te descubre las posibilidades que tiene la fruta fresca. Entrantes, primeros platos, segundos platos...
¡Para chuparse los dedos!

Frutas Tono

Entrantes

- Ensalada de tirabeques con naranjas y aceitunas
- Ensalada de espárragos y toronja rosa
- Ensalada de invierno con naranjas y dátiles
- Albóndigas de pescado con salsa de mostaza a la naranja
- Pitahaya rellena de frutas
- Ensalada de escarola con naranja y rabanitos

Primeros platos

- Ñoquis de mantequilla de jengibre y naranja
- Arroz a la naranja con uvas pasas y cilantro
- Arroz criollo con naranja
- Sopa de remolacha con naranja
- Espaguetis con salsa de cordero a la naranja
- Salmonetes a la siciliana

Segundos platos

- Pollo a la naranja
- Ternera a la naranja
- Filetes de merluza a la cazuela
- Cabrito asado con hortalizas y naranja
- Pechuga de pato con salsa de mango y naranja
- Filetes de solla con salsa de puerro y naranja

Postres

- Tarta de chocolate blanco con naranjas caramelizadas
- Ensalada colorida de frutas y nueces
- Tarta crocanti con jalea de naranja
- Tortitas de bizcocho con crema de naranja
- Ensalada de frutas con crema de quark y semillas de amapola
- Pastel de mandarina y crema de queso
- Tarta de naranjas caramelizadas
- Crema de naranjas y pistachos

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 400 g de tirabeques
- Sal
- 2 naranjas
- 2 cebollas rojas
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta molida
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de melisa
- 100 g de aceitunas negras

Ensalada de tirabeques con naranja y aceitunas

PREPARACIÓN

1 · Prepare los tirabeques, lávelos y blanquéelos en agua salada hirviendo durante 4 minutos. Póngalos en un colador y páselos por agua fría.

2 · Pele las naranjas y corte la pulpa a gajos finos. Pele la cebolla, pártala a lo largo y trocéela.

3 · Prepare el aliño con el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Lave las hierbas, séquelas y separe las hojas del tallo. Añada los tirabeques a los trozos de cebolla, las aceitunas, los trozos de naranja y las hierbas y mezcle el aliño.

4 · Sirva la ensalada de tirabeques con pan crujiente de maíz.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 6 alcachofas pequeñas
- Sal
- Zumo de 2 limones
- 400 g de espárragos verdes
- 200 g de berros
- 2 toronjas rosas
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Pimienta recién molida
- 50 g de almendras peladas

Ensalada de espárragos y toronja rosa

PREPARACIÓN

1 · Corte los tallos de las alcachofas y quite las hojas externas duras. Recorte las puntas de las hojas y extraiga el heno interno.

2 · Caliente agua salada con el zumo de 1 limón y sumerja las alcachofas en el agua hirviendo. Déjelas hervir 30 minutos. Escúrralas y cuartéelas.

3 · Pele el tercio inferior de los espárragos y corte los extremos duros.

4 · Prepare, lave y escurra los berros. Pele las toronjas, elimine las membranas blancas, separe los gajos de fruta, pélelos y recoja su zumo. Pele y pique el diente de ajo.

5 · Mezcle el zumo de toronja y del limón restante con el ajo, el aceite de oliva, la mostaza, la sal y la pimienta para el aliño. Distribuya las alcachofas, los espárragos, los berros, los filetes de toronja y las almendras en los platos y rocíelos con el aliño.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 2 endibias medianas
- 100 g de hierba de los canónigos
- 1 hinojo pequeño
- 2 naranjas
- 6 dátiles
- 1 aguacate pequeño
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal
- Pimienta recién molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite de avellana
- 2 cucharadas de avellanas fileteadas

Ensalada de invierno con naranjas y dátiles

PREPARACIÓN

1 · Separe las hojas de endibia del tronco. Limpie la hierba de los canónigos. Lave ambas cosas en agua fría y elimine el exceso de agua.

2 · Prepare el hinojo y reserve las hojas finas. Córtelo a lo largo en hojas finas.

3 · Pele las naranjas y separe las pieles entre los gajos.

4 · Corte los dátiles por la mitad, deshuéselos y córtelos en cuartos.Haga lo mismo con el aguacate.

5 · Para el aderezo, mezcle el vinagre, la sal y la pimienta y con la ayuda de la batidora incorpore poco a poco los aceites.

6 · Ponga las hojas de endibia y de hierba de los canónigos en una fuente y mézclelas con el hinojo, la naranja, los dátiles y el aguacate. Añada las avellanas y mézclelo con el aderezo.

INGREDIENTES
(para 10 - 12 personas)

- 100 g de pan de molde
- 1/4 l de leche hirviendo
- 2 cebollas
- 40 g de mantequilla
- 800 g de filetes de merluza o de lenguado congelado
- 3 huevos
- 1 cucharada de eneldo picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal
- Pimienta recién molida
- Pimienta de Cayena
- 100 ml de aceite
- 250 g de mayonesa
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de raiforte rayado
- 1 cucharada de confitura de naranja
- 1-2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de crema de leche

Albóndigas de pescado con salsa de mostaza a la naranja

PREPARACIÓN

1 · Remoje el pan en la leche caliente. Pele las cebollas y píquelas finamente. Caliente la mantequilla y sofría la cebolla hasta que esté transparente.

2 · Pase los filetes de pescado ligeramente descongelados por el robot eléctrico hasta obtener puré. Exprima el pan, añádalo al pescado junto con las cebollas y los huevos y redúzcalo todo a puré. Añada las hierbas y sazone con sal, pimienta y pimienta de Cayena.

3 · Con las manos humedecidas forme albóndigas de unos 4 cm de diámetro con el puré de pescado. Aplánelas ligeramente.

4 · Caliente el aceite en una sartén y fría las albóndigas de pescado hasta que estén doradas. Déjelas escurrir sobre papel de cocina.

5 · Para la salsa de mostaza mezcle la mayonesa con la mostaza de Dijon suave, el raiforte, la confitura de naranja, el vinagre y el vino y sazone con la pimienta y la pimienta de Cayena. Mézclelo todo con la crema montada. Sirva la salsa de mostaza para acompañar a las albóndigas.

INGREDIENTES
(para 8 - 10 piezas)

- 4-6 pitahayas
- 1 plátano
- 1 naranja
- 1 manzana
- 1 melocotón
- 300 g de copos de avena
- 200 ml de leche
- 2 cucharadas de yogur entero
- 2 cucharadas de leche condensada
- Azúcar
- 2- 3 cucharadas de nata montada
- 10 fresas
- 50 g de nueces
- Unas hojas de menta

Pitahaya rellena de frutas

PREPARACIÓN

1 · Corte las pitahayas por la mitad, separar la pulpa y córtela en dados. Pele el plátano, la naranja, la manzana y el melocotón. Corte todas las frutas en dados pequeños.

2 · Ponga los copos de avena en un cuenco. Añada los dados de fruta, la leche, el yogur y la leche condensada y endulce con el azúcar. Añada la nata montada.

3 · Lave las fresas y córtelas por la mitad. Caramelice una cucharada de azúcar en una sartén. Añada las nueces y recúbralas con el caramelo. Lave y seque las hojas de menta.

4 · Rellene las cáscaras de pitahaya con la mezcla de frutas. Decórelas con las fresas, la menta y las nueces caramelizadas.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 1 escarola de batavia
- 4 naranjas
- 1 cebolla roja
- 1/2 manojo de rabanitos
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1/2 cucharadita de mostaza
- Sal
- Pimienta recién molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Ensalada de escarola con naranja y rabanitos

PREPARACIÓN

1 · Separe las hojas de la escarola del tronco y lávela con abundante agua. Centrifúguelas y reserve unas hojas pequeñas para decorar la ensaladera. Corte el resto de trocitos de tamaño proporcionado.

2 · Pele las naranjas con un cuchillo afilado. Separe los gajos cortándolos a través de la piel. Recoja el zumo que dejen y aprovéchelo para el aliño.

3 · Pele la cebolla y córtela en rodajas finas. Prepare y lave los rabanitos y córtelos en rodajas finas.

4 · Para el aliño, mezcle mientras remueve el vinagre de vino blanco con la mostaza, la sal, la pimienta y tres cucharadas soperas de zumo de naranja. Siga removiendo con la batidora de varillas mientras incorpora el aceite. Mezcle las hojas de escarola, la cebolla y los rabanitos con el aliño.

5 · Coloque las hojas de escarola reservadas en el borde de la ensaladera. Ponga la ensalada aliñada en el centro y esparza por encima los gajos de naranja.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- Sal
- 1 kg de patatas
- 220 g de harina y harina para la superficie del trabajo
- 2 guindillas rojas
- 2 naranjas
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre del tamaño de una nuez
- 8 cucharadas de aceite de girasol
- 50 g de mantequilla
- pimienta recién molida
- 1/2 manojo de albahaca
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado

Ñoquis con mantequilla de jengibre y *naranja*

PREPARACIÓN

1 · Lave las patatas y hiérvalas en agua salada durante 30 minutos. Pélelas y todavía calientes páselas por el pasapuré. Sálelas y déjelas enfriar.

2 · Mezcle el puré con la harina. Forme rollos de un dedo de grosor sobre la superficie enharinada y córtelos a trozos. Aplástelos un poco con el tenedor. Deje reposar los ñoquis unos 15 minutos.

3 · Corte las guindillas por la mitad a lo largo, quíteles las semillas, lávelas y córtelas a tiras finas. Pele las naranjas y corte la pulpa en rodajas. Pele los dientes de ajo y el jengibre y píquelos finamente.

4 · Hierva los ñoquis en abundante agua salada unos 5 minutos Sáquelos con una espumadera y déjelos escurrir.

5 · Caliente el aceite en una sartén grande. Sofría brevemente el jengibre, el ajo y las guindillas. Incorpore la mantequilla y los ñoquis y mézclelo con cuidado.

6 · Agregue las rodajas de naranja y sazone con sal y pimienta. Lave y escurra la albahaca, y separe las hojas de los tallos. Sirva los ñoquis con su salsa en platos individuales, y sazone con la pimienta molida, el queso parmesano y las hojas de albahaca.

INGREDIENTES
(para 2 personas)

- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria grande
- 4 naranjas
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 150 g de arroz de grano largo
- 300 ml de caldo vegetal
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de cardamomo molido
- Sal
- Pimienta recién molida
- 2 cucharadas de uvas pasas

Arroz a la *naranja* con uvas pasa y cilantro

PREPARACIÓN

1 · Pele la cebolla y córtela en tiras finas. Pele las zahanorias y córtelas en tiras de unos 2 cm de largo. Corte 3 naranjas por la mitad y exprima el zumo.

2 · Caliente el aceite en una sarten y sofría la cebolla y las zanahorias. Agregue el arroz y sofríalo unos 3 minutos. Añada el caldo vegetal y 150 ml del zumo de naranja. Condimente con el cilantro, la canela, el cardamono, la sal y la pimienta. Deje cocer el arroz a fuego lento unos 40 minutos o hasta que el líquido se haya consumido.

3 · Mientras tanto, pele la naranja restante y elimine la membrana blanca. Con un cuchillo muy afilado, separe los gajos de fruta sobre un cuenco para recoger las gotas de zumo que puedan derramarse. Remoje las uvas pasas en dicho zumo.

4 · Rectifique la condimentación del arroz, añadiendo sal y pimienta si fuera necesario. Incorpore los gajos de naranja y las uvas pasas remojadas y déjelo reposar 5 minutos antes de servir.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200g de arroz integral (o de grano largo)
- 400 ml de caldo vegetal
- Pimienta recién molida
- 400 g de albaricoques fuertes
- 1 manojo de cebollas tiernas
- 50 g de aceitunas verdes
- Salsa de soja
- Canela molida
- 75 g de anacardos
- 200 ml de zumo de naranja

Arroz criollo con naranja

PREPARACIÓN

1 · Caliente en una cacerola 1 cucharada de aceite de oliva y sofría el arroz hasta que esté transparente. Agregue el caldo y un poco de pimienta. Deje que dé un hervor y prosiga la cocción a fuego lento 45 minutos (el arroz de grano largo sólo necesita de 20 a 25 minutos).

2 · Lave los albaricoques, pártalos por la mitad, deshuéselos y córtelos en gajos.

3 · Precaliente el horno a 250º C y engrase la placa del horno con aceite de oliva.

4 · Prepare las cebollas tiernas, lávelas y córtelas en anillos finos. Corte las aceitunas por la mitad, deshuéselas y trocéelas.

5 · Condimente el arroz cocido con un poco de salsa de soja y canela, mézclelo con los albaricoques, las cebollas, las aceitunas y los anacardos y póngalo en una fuente refractaria.

6 · Rocíelo con el resto del aceite de oliva y el zumo de naranja y déjelo cocer en el centro del horno unos 10 minutos.

IINGREDIENTES
(para 4 - 6 personas)

- 500 g de remolacha, pelada y cortada en dados
- 1 cebolla grande cortada a trozos
- Ralladura 3 naranjas
- 1 hoja de laurel
- 1,20 litros de caldo
- 1 vaso y cuarto de zumo de naranja
- Sal
- Pimienta negra
- 200 g de crema de leche

Sopa de remolacha con naranja

PREPARACIÓN

1· Eche la remolacha en una cacerola con las cebollas, el zumo de naranja, el caldo y la ralladura. Ponga sal y pimienta al gusto. Llévelo a ebullición, luego baje el fuego y déjelo cocer tapado durante 1 hora, hasta que la remolacha esté tierna.

2· Pase la sopa por la batidora y redúzcala a puré. Vuélvala a poner en la cacerola y llévela de nuevo a ebullición removiendo de vez en cuando.

3· Añádale la crema de leche y sírvala caliente. Encima de cada plato de sopa puede colocar un par de rodajas finas de naranja de adorno. Esta sopa también se puede servir helada.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 400 g de pierna de cordero
- 100 de tocino ahumado
- 1 cebolla grande
- 1 manojo de dientes de león
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal
- 400 g de espaguetis
- 1/8 de l de vino blanco
- 1/4 de l de caldo vegetal
- Pimienta recién molida
- Nuez moscada recién rallada
- 1 cucharadita de corteza de limón rallada
- 150 g de crema acidificada
- 6 cucharadas de zumo de naranja

Espaguetis con salsa de cordero a la naranja

PREPARACIÓN

1 · Corte la carne de cordero y el tocino a dados pequeños. Pele la cebolla y píquela finamente. Prepare,lave y seque el diente de león.

2 · Caliente el aceite en una sartén y dore la carne y el tocino durante unos 5 minutos. Reserve el fondo de cocción de la carne. Pele y pique el diente de ajo, añádalo a la sartén con las cebollas y sofríalos brevemente.

3 · Ponga a hervir abundante agua salada y cueza los espaguetis siguiendo las instrucciones del fabricante hasta que estén al dente.

4 · Añada a la salsa el fondo de cocción, el vino y el caldo y sazónela con pimienta, sal, nuez moscada y corteza de limón. Cueza la salsa de cordero unos 10 minutos más.

5 · Agréguele la crema acidificada y el zumo de naranja y prosiga la cocción unos 10 minutos más a fuego lento.

6 · Escurra los espaguetis en un colador. Mézclelos con la salsa de cordero y el diente de león y sírvalos.

IINGREDIENTES
(para 4 - 6 personas)

- 4 salmonetes de 250 g
- 1 1/2 naranjas
- 1 limón
- Sal
- Pimienta molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/8 de l de vino blanco seco
- 100 g de mantequilla fría
- Unas rodajas de limón

Salmonetes a la siciliana

PREPARACIÓN:

1 · Descame los salmonetes con cuidado, lávelos y séquelos suavemente con mucha atención.

2 · Pase las naranjas por agua caliente y séquelas frotándolas. Pélelas muy finas y corte la piel a tiras finas antes de picarla. Exprima las naranjas y el limón.

3 · Sazone los salmonetes. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande y fríalos unos 4 minutos por lado. Retírelos de la sartén y resérvelos al calor en el horno precalentado.

4 · Agregue al fondo de cocción el zumo de naranja y el vino blanco y deje hervir la salsa. Trocee la mantequilla y añádala a la salsa. Sazone con sal y pimienta y esparza por encima la piel de naranja finamente picada. Rocíe los salmonetes con la salsa y decórelos con las rodajas de naranja.

INGREDIENTES
(para 2 personas)

- 1/2 pollo troceado
- 1 cebolla
- 300 ml de zumo de naranja
- 2 naranjas
- 1 diente de ajo
- Perejil y tomillo
- Sal y pimienta

Pollo a la *naranja*

PREPARACIÓN

1 · Limpie el pollo, trocéelo y póngalo en un recipiente cubriéndolo con el zumo de naranja. Déjelo macerar en la nevera durante 12 horas.

2 · Una vez pasado el tiempo de maceración, saque el pollo del recipiente y sazónelo con sal y pimienta. Caliente una sartén con aceite de oliva y dore el pollo y resérvelo.

3 · Trocee la cebolla y pique el ajo. Añada a la misma sartén del pollo (habiendo retirado éste) la cebolla troceada, el ajo picado, el tomillo y el perejil y sofríalo todo.

4 · Incorpore a la sartén el pollo y el zumo de naranja de la maceración. Tape la sartén y deje cocer durante 25 minutos a fuego suave.

5 · Mientras termina de cocer, prepare la fuente donde servirá el pollo. Pele una de las naranjas y córtela a rodajas para decorar.

4 · Incorpore el pollo con todo el jugo y añada la otra naranja troceada a gajos.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 100 g de arroz basmati
- Sal
- 1 naranja
- 2 cebollas tiernas
- 300 g de carne de ternera para saltear
- Pimienta
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 150 ml de zumo de naranja
- 1 cucharada de salsa de soja clara
- 1 cucharada de miel líquida

Ternera a la *naranja*

PREPARACIÓN

1 · Lave el arroz a fondo y hiérvalo en una cacerola con el doble de su volumen en agua, sálelo, y déjelo cocer tapado y a fuego lento unos 20 minutos.

2 · Lave la naranja, séquela, pele la piel finamente y córtela a tiras finas, filetee la pulpa y recoja el zumo. Prepare las cebollas tiernas, lávelas y córtelas en aros.

3 · Corte la carne en lonchas diagonales que quepan en la boca, saltéelas en un wok o en una sartén caliente durante unos 3 minutos sin dejar de remover. Reserve la carne al calor.

4 · Agregue la parte blanca de las cebollas tiernas al aceite de la carne asada y saltéela. Añada el zumo de naranja, la salsa de soja y la miel y déjelo cocer a fuego vivo hasta que la salsa adquiera una consistencia almibarada. Sazone.

5 · Añada la carne al recipiente, caliéntela bien e incorpore la parte verde de las cebollas. Ponga la carne sobre el arroz y esparza la piel de la naranja.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 4 filetes de merluza
- Sal
- Pimienta recién molida
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- El zumo de una naranja
- 400 g de zanahorias
- 300 g de colinabo
- 200 g de apio
- 2 cebollas tiernas
- 1/2 manojo de perejil
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/4 l de caldo vegetal

Filetes de merluza a la cazuela

PREPARACIÓN

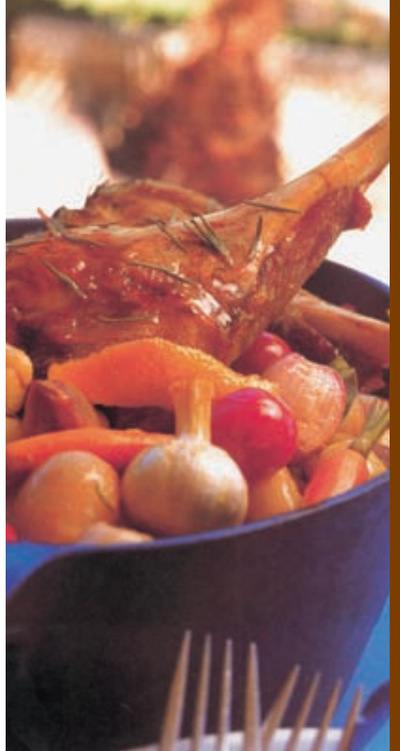
1 · Humedezca una cazuela de barro sumergiéndola en agua al menos 15 minutos para que los pequeños poros se llenen de agua. Sazone los filetes de pescado con sal y pimienta y rocíelos con el zumo de limón.

2 · Pele las zanahorias y el colinabo y córtelos en tiras finas. Prepare y lave el apio y las cebollas tiernas y córtelos en rodajas finas y aros. Lave y seque el perejil y píquelo de modo muy fino.

3 · Caliente la mantequilla en una sartén y sofría las hortalizas. Sazónelas con sal y pimienta y añada el caldo y el zumo de naranja. Agregue el perejil y vierta todo en la cazuela.

4 · Coloque encima los filetes de pescado y tape la cazuela. Introdúzcala en el horno frío y caliéntelo a 220º c. Hornee el pescado y las hortalizas durante 35 minutos.

5 · Distribuya los filetes de pescado en los platos. Agregue las hortalizas y vierta el caldo de cocción por encima.



INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 1,5 kg de cabrito (preparado para cocinar)
- Sal
- Pimienta molida
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 500 g de escalonias
- 6 zanahorias
- 6 cl de coñac
- El zumo de una naranja
- 200 ml de caldo de ave
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 rama de canela
- 300 gramos de tomates cherry
- 3 tiras de piel de naranja
- 1 ramita de romero
- 3 cucharadas de mantequilla fría

Cabrito asado con hortalizas

PREPARACIÓN

1 · Lave el cabrito y séquelo suavemente; sazone con sal y pimienta. Caliente en una sartén 3 cucharadas de aceite de oliva y dore el cabrito por ambos lados. Precaliente el horno a 150 º C.

2 · Pele las escalonias y las zanahorias y pártalas a lo largo y de forma longitudinal. Caliente el resto del aceite en una fuente refractaria y sofría en él las hortalizas pequeñas.

3 · Mezcle las hortalizas con el zumo de naranja y el coñac, añada el caldo y ponga encima el cabrito. Hornéelo tapado durante 1 hora y media.

4 · Pasada aproximadamente una hora añada la hoja de laurel, los dientes de ajo sin pelar, los granos de pimienta y la rama de canela. Añada los tomates cherry lavados, la piel de naranja y la ramita de romero minutos antes del tiempo de cocción.

5 · Saque el cabrito de la fuente y manténgalo al calor. Retire las especias, la piel de naranja, la ramita de cordero y los dientes de ajo de la salsa. Tamice la salsa hasta que quede tan fina como desee y llévela a ebullición.

6 · Bata la salsa con la mantequilla ayudándose de la batidora de varillas. Trinche el cabrito y sírvalo en platos precalentados con las hortalizas y la salsa.

INGREDIENTES
(para 10 - 12 personas)

- 3 filetes de pechuga de pavo de 250 g
- Sal
- Pimienta recién molida
- 1 cucharada de grasa de pato o de aceite
- 2 mangos medianos
- 1/2 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Pimienta de Cayena
- 2 cl de oporto
- 1 l de caldo de pollo
- Cáscara de naranja rallada

Pechuga de pato con salsa de mango

PREPARACIÓN

1 · Precaliente el horno a 220 ºC. Sazone los filetes de pechuga de pato con sal y pimienta.

2 · Caliente la grasa de pato o el aceite en una sartén de fondo grueso y agregue los filetes de pechuga de pato con la parte de la piel hacia abajo. Fríalos a fuego vivo de 3 a 4 minutos, déles la vuelta, tápelos y fríalos a fuego moderado de 8 a 10 minutos.

3 · Pele los mangos y deshuéselos. Corte uno de ellos a gajos y el otro a dados pequeños. Coloque los filetes de pechuga de pato en una fuente refractaria, con la parte de la piel hacia arriba y hornéelos en el centro del horno caliente de 8 a 10 minutos o hasta que estén crujientes. Retírelos y resérvelos al calor.

4 · Desgrase la salsa del asado. Fría brevemente los dados de mango en una sartén con la grasa sobrante y condiméntelos con el jengibre, el curry y la pimienta de Cayena. Vierta el oporto, el caldo y la salsa del asado y fríalos hasta que empiecen a ablandarse. Antes de retirarlos del fuego incorpore la cáscara de naranja rallada.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 4 filetes de solla o lenguado
- Sal
- Pimienta recién molida
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de raiforte (en conserva)
- 2 naranjas
- 1 puerro
- 1 guindilla roja
- 1 cucharada de aceite 1/8 litros de caldo vegetal
- 3 cucharadas de crema acidificada
- 1 cucharada de almendras fileteadas

Filetes de solla con salsa de puerro y naranja

PREPARACIÓN

1 · Sazone los filetes de pescado con sal y pimienta y rocíelos con el zumo de limón. Úntelos por una cara con el raiforte

2 · Pele las naranjas, córtelas en rodajas y trocéelas.

3 · Corte la parte blanca del puerro en rodajas gruesas.

4 · Parta la guindilla por la mitad, elimine las semillas y córtela en aros finos. Caliente el aceite en una sartén y sofría el puerro y la guindilla. Vierta el caldo vegetal y llévelo a ebullición.

5 · Agregue los filetes de pescado y déjelo cocer a fuego lento unos 3 minutos. Sáquelos de la sartén y resérvelos al calor.

6 · Añada la crema acidificada al caldo. Sazone con sal y pimienta y déjelo hervir un momento. Incorpore de nuevo los filetes de pescado y los trozos de naranja y deje que se calienten.

7 · Reparta la preparación en los platos y decórelo con las almendras fileteadas y eneldo.

INGREDIENTES
(para 10 - 12 personas)

(Para molde de base desmontable de 26 cm)

Para el bizcocho:
- 6 yemas de huevo
- 180 g de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 6 claras de huevo
- 120 g de harina
- 80 g de maicena

Para el relleno:
- 6 hojas de gelatina blanca
- 300 g de cobertura de chocolate blanco
- 4 cl de licor de naranja
- 600 g de crema de leche espesa
- 150 g de naranjas confitadas
- 2 cucharadas de cacao en polvo

Además:
- Mantequilla para el molde
- Cacao en polvo para espolvorear
- 100 g de cobertura de chocolate blanco
- 2 rodajas de naranjas confitadas

Tarta de chocolate blanco con naranjas confitadas

PREPARACIÓN

1 · Precaliente el horno a 175 ° C. Engrase el molde. Bata las yemas con la mitad del azúcar y la vainillina hasta que estén espumosas. Bata las claras a punto de nieve y mézclelas con el azúcar restante. Tamice la harina y la maicena sobre las yemas batidas, añada las claras y mezcle el conjunto. Vierta la masa en el molde, alísela y hornee de 25 a 30 minutos. Deje enfriar el bizcocho ligeramente. Después, sepárelo cuidadosamente de las paredes del molde con un cuchillo muy fino, colóquelo sobre una rejilla y déjelo enfriar y reposar al menos durante 2 horas.

2 · Remoje la gelatina en agua fría. Derrita la cobertura finamente picada al baño María, añádele el licor de naranja. Exprima la gelatina y mézclela con la cobertura. Monte la crema de leche, reserve su parte y mezcle el resto con el chocolate. Déjela enfriar en la nevera hasta que la mezcla comience a cuajar. Corte las naranjas confitadas a trozos pequeños. Bata ligeramente la mezcla de chocolate y crema, divida en dos porciones, y haga lo mismo con una de las mitades. Mezcle el cacao en polvo con una de estas porciones y las naranjas confitadas troceadas con la otra.

3 · Divida el bizcocho en tres capas. Extienda la mezcla de chocolate oscuro sobre la capa inferior, coloque una nueva capa de bizcocho y extienda la mezcla de chocolate y naranja. Cúbralo con la tercera capa y cubra totalmente con la mezcla de chocolate y crema batida.

4 · Adórnelo con 16 copetes de crema y espolvoree con el cacao en polvo. Deje enfriar la tarta unas 3 horas en la nevera. Corte virutas de la cobertura blanca y adorne con ellas el centro de la tarta. Corte las rodajas de naranja a cuartos y altérnelos sobre los copos de crema batida.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

- 2 manzanas ácidas
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 naranja
- 2 nectarinas
- 125 g de uvas
- 1 plátano
- 2 cucharadas de miel
- 2 kiwis
- 150 g de fresas
- 150 g de nueces
- 1 cucharada de azúcar glacè

Ensalada colorida de frutas y nueces

PREPARACIÓN

1 · Lave las manzanas, pélelas y cuartéelas. Córtelas en trozos pequeños y rocíelas enseguida con unas gotas de zumo de limón.

2 · Pele las naranjas y separe los gajos con un cuchillo, pélelos y recoja el zumo que desprendan. Exprima las pieles para extraer el zumo que aún contienen.

3 · Lave las nectarinas, córtelas por la mitad y deshuéselas. Corte la pulpa a gajos.

4 · Lave las uvas y córtelas por la mitad. Pele el plátano y redúzcalo a puré con la miel y el zumo restante de la naranja y el limón.

5 · Mezcle los trozos de frutas y vierta por encima el puré de plátano. Pele los kiwis y córtelos en rodajas. Lave las fresas y córtelas por la mitad. Trocee las nueces y añádalas a la ensalada y espolvoree el azúcar lustre por encima.

INGREDIENTES
(para 10 - 12 personas)

(Para molde de base desmontable de 22 cm)

Para la pasta crujiente:
· 50 g de mantequilla ablandada
· 100g de azúcar
· 50 g de harina
· 3 cucharadas de zumo de limón
· 50 g de almendras molidas

Para el relleno:
· 3/4 de l de zumo de naranja recién exprimido
· 1 cucharadita de agar-agar
· 5 cucharadas de campari

Además:
· Azúcar glacé para espolvorear
· 10 kumquats (naranjas chinas)
· Melisa para decorar

Tarta crocanti con jalea de *naranja*

PREPARACIÓN

1 · Precaliente el horno a 180º C. Amase la mantequilla, el azúcar, la harina y el zumo de naranja, añada las almendras y divida la pasta en dos. Extienda una mitad sobre el molde forrado con papel sulfurizado. Hornee 12 minutos y deje enfriar. Extienda la segunda mitad en el molde, hornéela y divídala en 8 trozos.

2 · Mezcle el zumo de naranja con el agar-agar y déjelo hervir durante 2 minutos al menos. Añada el campari, deje enfriar y cuando la mezcla comience a cuajar, viértala en el molde forrado con película. Déjela cuajar.

3 · Coloque el fondo de tarta en una fuente y desmolde encima la gelatina de naranja. Coloque sobre ésta las porciones de pasta crujiente, comprímalas un poco y espolvoree todo con azúcar glacé. Corte las kumquats a rodajas y póngalas como un abanico sobre cada porción. Adorne con las hojas de melisa.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

Para las tortitas de bizcocho:
· 2 claras de huevo
· 1 cucharadita de zumo de limón
· 1 yema de huevo
· Cáscara rallada de un limón
· 1 cucharadita de vainilla azucarada
· 3 cucharadas de azúcar
· 2 cucharadas de harina

Para el relleno:
· 75 g de crema de leche espesa
· 2 cucharadas de azúcar glacé
· 2 cucharadas de confituras de naranja
· 1 naranja
· 1 cucharada de licor de naranja

Tortitas de bizcocho con *crema de naranja*

PREPARACIÓN

1 · Precaliente el horno a 200 ºC. Forre una placa de hornear con papel sulfurizado. Dibuje sobre el papel dos círculos de unos 15 cm de diámetro.

2 · Bata las claras de huevo y el zumo de limón a punto de nieve. Bata la yema con la cáscara de limón, la vainilla azucarada y el azúcar hasta que la mezcla esté espumosa.

3 · Cierna la harina sobre la mezcla de yema de huevo y mezcle con cuidado. Agregue las claras batidas e incorpórelas igualmente con mucha suavidad, sin remover. Distribuya la mezcla de bizcocho sobre los 2 círculos y cuézalos en el centro del horno precalentado unos 6 minutos o hasta que los bizcochos estén dorados.

4 · Bata la crema de leche y endúlcela con el azúcar glacè. Mezcle la confitura de naranja con la crema batida. Pele la naranja, separe los gajos y rocíelos con el licor de naranja.

5 · Espere a que las tortitas de bizcocho se enfríen, cúbralas con la crema y los gajos de naranja. Dóblelas con cuidado y espolvoréelas con el azúcar glacé restante.

INGREDIENTES
(para 4 - 6 personas)

- 2 kiwis
- 1 naranja
- 100 g de uvas verdes
- 100 g de uvas negras
- 1 pera
- 1 manzana ácida
- Zumo de 1/2 limón
- 1 sobre de azúcar vainallado
- 500 g de quark
- 100 g de semillas de amapola

Ensalada de *frutas* con crema de quark y semillas de amapola

PREPARACIÓN

1· Pele los kiwis y córtelos en rodajas. Pele la naranja, corte los gajos entre las pieles y conserve el zumo. Exprima también las pieles para obtener más zumo.

2· Lave las uvas y córtelas por la mitad. Cuartee la pera y la manzana. Pélelas y corte la pulpa en trozos pequeños tras quitarle el corazón.

3· Mezcle el zumo de limón con el azúcar avainillado y luego con las frutas.

4· Mezcle el quark, las semillas de amapola y el zumo de naranja. Reparta la preparación en 4 platos y distribuya la fruta por encima.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

(Para molde de base desmontable de 26 cm)

Para la pasta de quark y aceite:
- 150 g de queso quark descremado
- 4 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- 50 g de azúcar
- 200 g de harina
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo

Para el relleno:
- 470 g de mandarinas (en conserva)
- 750 g de queso quark descremado
- 250 g de crema acidificada
- 1 sobre de flan de vainilla en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 3 huevos
- 100 g de mantequilla ablandada
- 150 g de azúcar
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada

Además:
- Mantequilla para el molde
- Azúcar glacé

Pastel de *mandarina* y crema de queso

PREPARACIÓN

1 · Coloque el quark sobre un paño de cocina limpio, déjelo escurrir y exprímalo con las manos con cuidado. Mezcle el queso con el aceite, el huevo, el azúcar, la harina y la levadura en polvo y amáselo todo. Precaliente el horno a 180º C. Engrase el molde con mantequilla.

2 · Para el relleno, escurra las mandarinas en un colador. Mezcle el queso quark en un cuenco con la crema acidificada, el flan de vainilla en polvo y la levadura en polvo.

3 · Separe los huevos. Bata las yemas con la mantequilla y el azúcar hasta que estén espumosas y mézclelas con la preparación de quark. Bata las claras a punto de nieve con el zumo y la cáscara de limón e incorpórelas con cuidado a la mezcla de quark. Corte la mitad de los gajos de mandarinas escurridos a trozos pequeños y mézclelos con el quark.

4 · Extienda la pasta sobre la superficie de trabajo enharinada, forre el fondo y las paredes del molde, vierta dentro el relleno de requesón y coloque las mandarinas restantes de forma decorativa sobre el pastel.

5 · Hornee el pastel unos 60 minutos, sáquelo del horno, déjelo enfriar ligeramente, desmóldelo y déjelo enfriar del todo. Espolvoréelo con azúcar glacé antes de servir.

INGREDIENTES
(para 4 - 6 personas)

(Para molde de base desmontable de 21 cm)

Para la pasta quebrada:
· 200 g de harina
· 100 g de mantequilla fría
· Sal

Para la crema:
· 3 huevos
· 150 g de azúcar
· 150 g de crema de leche espesa
· Zumo y cáscara rallada de 2 naranjas
· 75 g de mantequilla
· 1 sobre de glaseado blanco para tartas
· 1/4 de l de zumo de naranja

Además:
· Mantequilla para el molde
· Legumbres para hornear a ciegas
· 1 naranja
· 2 cucharadas de azúcar glacé

Tarta de naranjas caramelizadas

PREPARACIÓN

1 · Amase rápidamente la harina, la mantequilla cortada en trozos pequeños, una pizca de sal y de 1 a 2 cucharadas de agua. Forme una bola con la pasta, envuélvala en película de plástico y enfríela 1 hora en la nevera. Engrase el molde. Precaliente el horno a 200º C.

2 · Extienda la pasta sobre la superficie de trabajo enharinada y forre con ella las paredes y la base del molde; elimine la pasta que sobresalga de los bordes. Recorte el papel de hornear, colóquelo sobre la pasta y cúbralo con las legumbres. Hornee 20 minutos. Saque la tarta del horno, retire el papel y las legumbres y hornéelas 10 minutos más, o hasta que la pasta esté dorada.

3 · Mientras tanto, bata los huevos con el azúcar en un recipiente metálico hasta que estén espumosos. Añada la crema de leche, el zumo y la ralladura de naranja, así como la mantequilla cortada a copos pequeños. Bata con la batidora eléctrica al baño maría.

4 · Vierta la crema sobre el fondo de tarta caliente, alísela y hornee a 180º unos 45 minutos o hasta que el relleno se solidifique. No debe dorarse, por lo que es posible que al final tenga que taparlo con papel de aluminio. Saque la tarta del horno y déjela enfriar. Cúbrala con el glaseado preparado con el zumo de naranja, siguiendo las instrucciones del fabricante.

5 · Lave la naranja. Séquela y córtela en rodajas. Colóquelas sobre una placa de hornear recubierta con papel sulfurizado, espolvoréelas con azúcar glacé por encima y dórelas bajo el grill. Decore la tarta con las rodajas de naranja y sírvala.

INGREDIENTES
(para 4 personas)

· 5 láminas de gelatina blanca
· 4 yemas de huevo
· 100 g de azúcar glacé
· 2 cl de licor de naranja
· 1/4 de l de zumo de naranja recién exprimido
· 25 g de pistachos picados o granulados
· 250 g de crema de leche
· 1 naranja

Crema de naranjas y pistachos

PREPARACIÓN

1· Remoje la gelatina en agua fría. Bata las yemas de huevo, el azúcar glacé y el licor de naranja hasta obtener una mezcla cremosa. Añádale 3/4 del pistacho picado o granulado y el zumo de naranja.

2· Saque la gelatina del agua y derrítala en un cazo calentándola a fuego lento. Añádale un poco de la crema de naranja y mézclelo todo.

3· Vierta el resto de la crema, mezcle y deje enfriar.

4· Bata la crema de leche hasta que esté consistente y mézclela con la crema de naranja antes de que empiece a solidificarse. Llene pequeños moldes con la crema de naranja y déjelo enfriar en la nevera de 2 a 3 horas.

5· Pele la naranja. Corte la pulpa a rodajas finas. Desmolde la crema de naranja y sírvala decorada con las rodajas de naranja, el resto de la crema batida y de pistacho granulado. Espolvoréelo con azúcar glacé antes de servir.

Aumentamos año tras año la superficie dedicada a la agricultura sostenible. Es nuestra forma de entender y apostar por el futuro, una agricultura moderna basada en la buena practica agrícola.

agricultura **sostenible**

La “Producción Controlada Tono” parte de los principios de calidad, seguridad y garantía para el cultivo de los cítricos. Una producción que minimiza el uso de agroquímicos y pone un énfasis especial en la protección de la salud y el medioambiente. Esto supone cambiar el concepto tradicional de la agricultura y establece un protocolo operativo basado en las buenas prácticas. Un sistema integrado que garantiza la calidad en higiene y consumo. El respeto al medioambiente y la producción integrada, desde el campo y la empresa hasta el supermercado y el consumidor

Frutas Tono

www.frutastono.com

Algunas de las recetas y fotografías de este libro han sido extraídas de la colección "COCINA TENDENCIAS" de la Editorial Blume. Cada una de ellas ha sido supervisadas por un asesor culinario experimentado en el uso de los cítricos como elemento para la cocina.

Dirección de arte: Alex Vila - Textos: Juan Pellicer - Salva Daries

Benifairó de Valldigna (Valencia) - Diciembre, 2003