

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes: (4 Personas)

1 Choco de 1kg y cuarto.

Ajo, perejil, sal, vino blanco, un huevo, pan rallado, medio vaso de aceite de oliva, cebolla, pimienta negra y opcionalmente colitas de gambas.

Preparación:

Se pica el choco con ajo y perejil, en un bol se coloca el choco, el huevo, el pan rallado y la sal, y si se desea las colitas de gambas. Se amasa todo y se forman las bolas. Se fríen un poco y se apartan.

En una cacerola se sofríe la cebolla, y cuando este dorada se tritura y se ponen las albóndigas, el vino blanco, una pizca de sal y pimienta negra. Se deja cocer hasta que las albóndigas estén tiernas.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Albóndigas de Choco

nº1



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

Recetas de Choco

Chocos al triki - triki

nº2



Mercado
del Carmen
Huelva



 **Chocos Juanlu**
 www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

Chocos pequeños, dos cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, perejil, dos dientes de ajo, tomate frito, un vaso de vino blanco, sal, unas gotas de tabasco (opcional).

Preparación:

Se cuecen los chocos con agua y sal hasta que estén ligeramente tiernos. Aparte hacemos un majado de ajo y perejil, le agregamos aceite, vinagre y un poco de sal. Finalmente en una cazuela a fuego suave ponemos los chocos, el majado, el tomate frito, sal y el vino blanco, lo dejamos cocinar unos segundos y listo.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg de choco, ½ kg de habas peladas, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, sal, una cucharada de comino, laurel, una cucharada de pimentón, 1 vaso de vino blanco y medio vaso de aceite de oliva.

Preparación:

Con el choco limpio, ponemos una cazuela con las habas, por otro lado en una sartén echamos la cebolla troceada hasta que se dore, añadimos el pimentón y lo echamos en la cazuela con los chocos. Encendemos el fuego y le añadimos el vino blanco, el comino, el laurel, los 3 dientes de ajo pelados y la sal, y los dejamos cocer 25 minutos. Pasado este tiempo añadimos un poquito de agua y lo dejamos hasta que este espesito, y listo para degustar un exquisito plato.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Choco con Habas nº3



Mercado del Carmen Huelva



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

½ kg de garbanzos, choco de 1 kg aprox., un tomate, un pimiento, una cebolla, una cabeza de ajo, medio vaso de aceite de oliva, sal, una hoja de laurel, pimentón, comino y pimienta negra.

Preparación:

La noche anterior metemos los garbanzos en remojo. Ponemos en la olla los garbanzos, el choco cortado a cuadritos pequeños y el resto de ingredientes. Todo en la olla a presión durante 30 minutos, una vez pasado este tiempo, sacamos el tomate, la cebolla y el pimiento, lo trituramos con la batidora y se vuelve a añadir dentro, y listo para comer!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Choco con ^{nº4} Garbanzos



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

 www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 choco de 1 kg, 1 cebolla, 1 cabeza de ajo, 2 hojas de laurel, 1 vaso de vino blanco, 1 huevo duro, 100 g de jamón picado, 5 cucharadas de aceite de oliva, 1 vaso de agua, azafrán y el zumo de dos naranjas.

Preparación:

En una cazuela con aceite ponemos a pochar el ajo y la cebolla muy picados unos diez minutos. Añadimos el choco limpio y troceado y seguimos rehogando unos minutos. Enseguida ponemos el vaso de vino, el laurel y el azafrán, removemos. Con el vaso de agua, dejamos reducir unos treinta minutos a fuego medio. Solo nos queda añadir el zumo de naranjas, el jamón y el huevo duro picado, y sazonar al gusto.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Choco a la Naranja ^{nº5}



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 choco de 300 gr por persona, 300 gr de langostino, 300 gr de bacalao o merluza, 1 vaso de vino blanco, 1 cebolla, aceite de oliva, 3 dientes de ajo, pan rallado, perejil, sal y salsa verde.

Preparación:

Cortamos las patas del choco en trozos pequeños, pelamos y troceamos los langostinos y lo mezclamos junto con el pescado. Sofreímos 1 diente de ajo con la cebolla, cuando esté lista añadimos la mezcla de choco, langostinos y pescado. Rehogamos y añadimos 1 vaso de vino y sal, dejamos que se consuma. En un bol, vertemos todo junto con la salsa verde, y se le va añadiendo pan rallado, hasta formar la masa con la que rellenaremos los chocos. En una fuente de horno ponemos un poco de salsa verde, y encima los chocos ya rellenos. Al horno precalentado a 190°, 40 minutos aprox. El tiempo depende del tamaño del choco.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos Rellenos

nº6



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

½ kg de gurumelos, 1 kg de choco limpio, ½ kg de guisantes, 5 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, un poco de pimienta negra molida, ½ litro de agua, 3 clavos, 1 cucharada de pimentón dulce, 1 vaso de vino blanco, nuez moscada, sal, 5 cucharadas de aceite de oliva y opcional ½ kg de patatas.

Preparación:

Sobre una cazuela se echa el aceite de oliva, se pican los ajos laminados, se pochan. Añadimos los chocos troceados y se rehogan, se añade el vino blanco, laurel y el clavo, hasta que reduzca. Vertemos el agua, pimentón, pimienta, nuez moscada y sal. Finalmente añadimos los gurumelos y los guisantes y los dejamos cocer durante 45 minutos., si queremos freímos las patatas en cuadrados v se añaden a falta de 5 minutos.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Choco con Gurumelos

nº7



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes:

1 kg de choco limpio, 2 tomates rojos, 1 pimiento verde, 5 dientes de ajo, 1 cebolla, ¼ de tomate frito, 1 vaso de vino blanco, ½ litro de agua, 1 cucharada de pimentón dulce, 5 cucharadas de aceite de oliva, sal ½ kg de almejas finas.

Preparación:

En una cazuela echar el aceite, el tomate, el pimentón, la cebolla y el ajo a trozos, se pochan y se añade el choco troceado. Rehogamos, añadimos pimentón y el vino blanco. Vertemos el agua, y cuando el choco esté tierno y se reduzca el agua añadimos el tomate frito v las almejas.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Choco con Almejas ^{nº8}



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes:

1 ¼ kg choco limpio, 1 pimiento verde, 5 dientes de ajo, sal, 1 cebolla, ½ l de agua, 1 vaso de vino blanco, 2 hojas de laurel, 1 lata de ½ kg de tomate triturado, pimentón dulce, 5 cucharadas de aceite de oliva.

Ingredientes

En una cazuela se pone a pochar con el aceite, el ajo, el pimentón y la cebolla. Se añade el choco troceado, el vino, el pimentón, el laurel, el agua y sal, se deja cocer hasta que reduzca el vino, luego se añade el tomate y se deja cocer 20 minutos aprox. Hasta que el tomate se haao v...Listo!!!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos a la Riojana

nº9



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com



Ingredientes

1 kg de choco picado con ajo y perejil, 1 huevo, pimienta negra molida, sal, pan rayado y aceite de oliva.

Preparación

En un bol se añade el choco picado, la sal, el huevo batido, la pimienta y el pan rallado. Se amasa bien todo y se van formando unas bolas, luego se aplasta y se forma una hamburguesa. Las ponemos en una plancha con unas gotas de aceite. Se pueden acompañar de mahonesa en un bocata o en un plato con ensalada.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Hamburguesas de Choco

nº10



Mercado del Carmen Huelva



 **Chocos Juanlu**
 **www.chocos-juanlu.com**

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 ¼ kg de choco limpio, 2 cebollas, 3 diente de ajo, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva, caldo de pescado, sal y la tinta del choco.

Preparación

En una cazuela se sofríe la cebolla y el ajo laminado con aceite de oliva, cuando este la cebolla pochada se le incorpora los chocos con la tinta, disuelta en medio vaso de vino. Removemos y añadimos el caldo, agua, medio vaso de vino y sal. Lo vamos removiendo y lo dejamos cocer durante media hora aprox. Se puede servir con arroz blanco o con puré de patatas. Buen provecho!!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos

en su Tinta

nº11



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

 **www.chocos-juanlu.com**

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg de choco limpio, 1 pimiento rojo, 1 tomate, 1 cebolla, 2 hojas de laurel, 6 dientes de ajo, 2 rebanadas de pan, 1 cucharada de comino molido, 1 kg de patatas, 1 vaso de vino blanco, ½ vaso de aceite de oliva, 1 cucharada de pimentón dulce y sal.

Preparación

En una cazuela poner el aceite con 3 dientes de ajo y freír con el pan, retirarlos y ponerlos en un bol, en el mismo aceite se fríe el tomate, pimentón, cebolla y el ajo picado. Se le añade el choco cortado a cuadrados, el vino y el laurel. Cuando reduzca el vino se añade agua, sal y pimentón, cuando el choco esté tierno se añade las patatas a gajos, triturar lo que tenemos en el bol añadiendo comino y echarlo en la cazuela junto con el choco. Dejar cocer 10 min.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos Estofados

nº12



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

600 gr. de choco limpio, ½ cebolla, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de tomate frito, sal, un chorro de aceite de oliva, agua o caldo de pescado, unas hebras de azafrán o colorante (opcional) y pasta.

Preparación

Ponemos en una cazuela a refreír la cebolla, el ajo y el tomate, cuando empiece a tomar color añadimos el cuerpo del choco a trozos, reservando la cabeza para otra cosa. Refreímos 3 minutos más, echamos el azafrán y ponemos agua o caldo hasta cubrir el choco, lo tapamos y dejamos cocer 10 minutos, luego añadimos la pasta que más nos guste y dejamos cocinar hasta que la pasta esté tierna.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos con Pasta

nº13



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg. choco limpio, ½ cebolla fresca, 1 pimiento rojo y otro verde, 6 dientes de ajos, 2 hojas de laurel, 2 zanahorias, perejil, pimienta negra, 1 cucharada de pimentón, 1 lata de champiñones, ½ kg. patatas, 1 vaso de fino, 1 vaso de agua, aceite de oliva y sal

Preparación

En una cazuela poner el aceite, la cebolla, los pimientos, el ajo troceado, la zanahoria a cuadrados, rehogamos, y añadimos el choco y el vino, pasado 3 min. se añade, el agua, laurel, pimienta y el pimentón. Se deja cocer hasta que esté tierno el choco, freímos las patatas a cuadrados y se le añade al choco, en la misma sartén se frien los ajos laminados con los champiñones también laminados y se le añaden al choco cuando esté frito, perejil sazonar al gusto v...buen provecho!!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos a la Jardinera ^{nº14}



**Mercado
del Carmen
Huelva**



 **Chocos Juanlu**

 **www.chocos-juanlu.com**

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg. choco picado con ajo y perejil, 1 cebolla, sal, 1 vaso de harina de trigo, 2 vasos de leche, pimienta negra molida, 2 huevos, pan rallado, aceite de freír.

Preparación

En una cazuela poner el choco picado con una vaso de agua, se deja cocer hasta que se consuma el agua y se aparta el choco. En otra cazuela se pocha la cebolla troceada muy pequeña, se añade el choco picado y se le da unas vueltas con la cebolla, se añade la harina, la leche, la sal y la pimienta negra, se le va dando vueltas hasta que quede espeso y se deja reposa unas horas. Le damos forma de croqueta, se pasa por el huevo batido y pan rallado, v se fríe en aceite bien caliente.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Croquetas de Choco

nº15



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg. choco limpio, ½ cebolla, 2 clavos, ½ kg de patatas, 4 dientes de ajo, 3 hojas de laurel, 1 vaso de jerez, ½ vaso de agua, 20 cl. Aceite de oliva y sal.

Preparación

En una cazuela ponemos el aceite, la cebolla picada, el ajo laminado. Pochamos y añadimos el choco cortado a trozos, el clavo, el laurel y el jerez, esperamos 5 minutos y se añade el agua. Cocemos durante 30 minutos, sazonamos al gusto y freímos las patatas en forma de "chips" y añadir para la presentación.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos al Jerez

nº16



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg de choco limpio, aceite de oliva, sal, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 zanahoria, ½ kg de guisantes limpios, 1 vaso de vino blanco, 1 hoja de laurel, colorante amarillo y 5 cucharadas de tomate triturado.

Preparación

En una cazuela ponemos el aceite, la cebolla y el ajo troceado, cuando este dorado se añade el choco cortado a tiras y rehogamos bien, luego añadimos el vino al tomate, el laurel, la zanahoria en rodajas y los guisantes con el colorante y dejamos cocinar hasta que el choco y los guisantes estén tiernos

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos con Guisantes en amarillo

nº17



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes (4 Personas)

4 chocos de 250 gr. 4 carabineros. 250 gr. de guisantes, 2 huevos duros, 4 espárragos blancos, 1 cabeza de ajo, perejil picado, 10 hebras de azafrán, pimienta negra, 2 hojas de laurel, ½ cucharada de pimentón dulce, 1 vaso de vino blanco, ½ l de agua, sal y 20 cl. de aceite de oliva.

Preparación

En un olla ponemos el aceite y los ajos cortados pequeños. Cuando se poche los ajos añadimos los chocos limpios enteros, el vino, el laurel, la pimienta y el agua. cocemos 15 min. y se añaden los guisantes, el azafrán y el pimentón. A los 10 min. añadir los carabineros enteros, 1 huevo duro y el perejil muy picados, cocer 5 min. más sazonar y presentar en un plato con una cuñita de huevo duro un espárrago y un toque de perejil picado.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos en salsa Verde con Carabineros nº18



Mercado del Carmen Huelva



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 cocho de 1,250 gr. 1 vaso de aceite, 1 vaso de vino blanco, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, comino, sal, orégano, pimienta, azúcar y 1 ata de tomate triturado.

Preparación

En una cazuela de barro con el aceite, se saltean la cebolla y un diente de ajo, cuando se pochen se añade el cocho y se sofríe un poco, se añade el vino, la sal y la pimienta, reducimos hasta que reduzca el caldo, añadimos el tomate, el orégano y otro diente de ajo majado con el comino. Dejamos cocer durante 8 min. y si está ácido se añade azúcar.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos con Tomate

nº19



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes (4 personas)

2 kg de choco limpio (4 piezas de ½ kg.), albahaca, romero, sal, tomillo, pimienta negra molida, 20 cl. de aceite de oliva, 1 vaso de vino fino, 250 gr. de jamón en lonchas y 1 lechuga.

Preparación

Condimentar cada pieza de choco entera con un poco de sal y abundante pimienta, untar con aceite y espolvorear con albahaca, tomillo y romero, poner encima una loncha de jamón untada en aceite de oliva. Preparadas las piezas dentro de papel de aluminio, cerramos como un sobre bien hermético con un poco de vino fino en el interior. Ponemos todo en el horno a 160° durante 2 horas y media. Servimos con una ensalada de lechuga.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos en Papillote ^{nº20}



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes (4 personas)

1 kg de choco limpio, 1 cebolla, sal, 1 cabeza de ajo, 2 hojas de laurel, 1 vaso de vino tinto, 1 vaso de agua, una pizca de pimienta negra molida y aceite de oliva.

Preparación

En una cazuela vertemos el aceite de oliva, echamos la cebolla cortada en julianas y el ajo en láminas, se rehogan, se añaden los chocos cortados a cuadraditos, las hojas de laurel y la pimienta negra. A los cinco minutos se le añade el vino y el agua y dejamos cocer hasta que esté tierno, una vez tierno se añade el perejil picado y se deja reducir sin remover.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos

al Vino Tinto

nº21



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg de choco, ½ kg de langostinos (depende del peso del choco), aceite de oliva virgen, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 pimiento verde, un vaso de vino blanco, sal, ñora molida y fideos si fuera el caso.

Preparación

Preparar un fume con las pieles y cabezas de los langostinos, los langostinos quedaran pelados y limpios. En una chispa de aceite, pochar el ajo laminado, añadir la cebolla y el pimiento verde picado. Añadir el choco a trocitos, saltear y echar el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol, echar una chispita de ñora molida y cubrir con el fume. Dejar cocer suave y al final, añadir los langostinos pelados, si tiene mucho caldo, colarlo y cocer unos fideos.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Receta de Isabelo García

Recetas de Choco

Chocos Guisados ^{nº22}

Con Langostinos



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

350 gr de espaguetis negros, 1 choco de 1 kg, 16 gambones, guisantes, pimiento rojo, aceite de oliva, vino blanco y sal.

Preparación

Hervimos los espaguetis (según el envase), y los reservamos. Picamos el pimiento en juliana muy finito y ponemos en una sartén a pochar con aceite de oliva y reservamos. En esa misma sartén hacemos los gambones y añadimos un poco más de aceite para saltear el choco cortado a cuadraditos y reservamos. En la sartén ponemos medio vaso de vino blanco, las cabezas de los gambones reservadas y dejamos que el vino hierva dejando que coja el jugo. En una cazuela, ponemos la pasta, los pimientos, los gambones, el choco, los guisantes y añadimos el caldo resultante de la cocción de las cabezas con el vino, colándolo previamente. Removemos todo y ponemos a marchar para que cojan la misma temperatura y plato listo!!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Espaguetis Negros ^{nº23}

Con Chocos y Gambones



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 1 tomate, 4 dientes de ajo, pimentón dulce, azafrán, sal y aceite de oliva.

Preparación

En una cazuela se hace un sofrito con el pimiento, la cebolla, el ajo y el tomate. Cuando este pochado se le añade el choco y se cubre de agua, se añade el pimentón, la sal y se deja cocer. Cuando el choco este casi tierno se le añade el arroz y el azafrán, y se aparta cuando el arroz esté tierno. " Truco especial de la Bohemia: servir con un poquito de culantro picado".

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Arroz Caldoso Con Chocos

nº 24

La Bohemia



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

12 calamares, 30 gr de queso rallado, 2 huevos duros, 1 cebolla blanca, 1 cucharada sopera de miga de pan rallado, 1 vaso de vino blanco seco, 1 puñadito de piñones, 3 cucharadas soperas de harina, 1 cucharón de aceite de oliva, 500ml de caldo de pescado, nuez moscada, sal y pimienta.

Preparación

Limpiamos muy bien los calamares y troceamos tentáculos y aletas, reservamos. Para el relleno: en una sartén con aceite echamos la cebolla picada y pochamos, luego añadimos el calamar picado y rehogamos, añadimos pan rallado, huevo duro picado, perejil picado, salpimentar, nuez moscada y vino blanco, removemos y cocemos a fuego lento hasta conseguir una papilla muy espesa. Rellenamos los calamares (cerrarlo con palillos) y sofreímos en una olla con aceite de oliva, agregamos el caldo y dejar cocer hasta que estén tiernos. Salpimentamos al gusto y apartamos.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Calamares Rellenos ^{nº25} a la Andaluza



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

 **www.chocos-juanlu.com**

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

4 calamares (200gr pieza). 2 latas de atún en aceite vegetal. 2 huevos duros. 1 cebolla. 1 tomate maduro. 100gr de almendra cruda. 1,5l de caldo de pescado. 1 vaso de vino blanco. aceite de oliva. 15gr de harina. perejil picado, pimentón dulce, sal y pimienta.

Preparación

Se limpian bien los calamares y se rellenan con el atún, tentáculos y aletas troceados, huevo duro picado, cerramos el calamar. Enharinamos y freímos en una sartén con aceite de oliva, reservamos. SALSA: sofreímos la cebolla picada y el tomate, salpimentamos. Pasamos el sofrito a una cazuela y añadimos el caldo de pescado, vino blanco, los calamares rellenos, almendras picadas y perejil. Cocemos lentamente hasta que el líquido se reduzca, cuando veamos que esté tierno apartamos y servimos.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Calamares Rellenos nº26

a la Alicantina



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

500gr de chocos, 1,5l de caldo de pescado, vinagre, 1 vaso de vino blanco, 30gr de harina, 3 dientes de ajo, 2 cebollas, 1 hoja de laurel, tomillo, orégano, pimentón choricero, hebras de azafrán, perejil picado, sal y pimienta.

Preparación

El choco limpio se trocea. En una sartén con aceite de oliva rehogamos la cebolla y el ajo picados, cuando esté añadimos los chocos, el pimentón, un chorrillo de vinagre, el vino blanco, una hoja de laurel, el tomillo, el orégano, la harina (disuelta en agua fría) y las hebras de azafrán. Salpimentamos, regamos con el caldo de pescado y añadimos las patatas peladas y cortadas a trozos, junto con el perejil. Cocinamos durante una hora con la sartén tapada y a fuego muy lento. Y servimos caliente.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos a la Marinera

nº27



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

6 chocos de 300gr. aceite, sal. Para la salsa: 6 cucharadas de quesos mezclados rayados, ½ taza de mahonesa, 6 cucharadas de quesos cremosos de untar, 2 pimientos del piquillo, 2 cucharadas de cebolla picada, pimienta molida y sal.

Preparación

En el vaso de la batidora se pone todos los ingredientes de la salsa, se baten, y se reservan. Hacemos los chocos enteros a la plancha, ponemos la salsa en una salsera y por encima de los chocos echamos un chorreón de aceite de oliva. Y listo para comer!!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

○ Chocos a la Plancha ^{nº28} con Salsa de Queso y Pimiento



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Preparación

En una olla exprés añadimos dos cucharadas soperas de aceite de oliva, añadimos ajo muy troceado y calentamos a fuego medio. Cuando esté levemente dorado, añadimos tomate en rama muy troceado, azafrán en hebras, una hoja de laurel y salpimentamos. Removemos hasta que el tomate esté pochado. Incorporamos el choco cortado en tacos, rehogamos durante 4 minutos, añadiendo el vino blanco continuando con la elaboración hasta que se evapore. Echamos agua hasta cubrir el choco con dos centímetros más por arriba. Lo dejamos con la tapa cerrada durante 15 minutos a fuego medio y, pasado este tiempo, abrimos la olla y reducimos la salsa a fuego lento durante unos minutos más.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos en salsa a nuestro nº29
estilo más Onubense



**Mercado
del Carmen
Huelva**



 **Chocos Juanlu**
 **www.chocos-juanlu.com**

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes

2 chocos, jamón en tiritas, 2 cebollas, 1 pimiento rojo, ajos, perejil fresco, patatas, langostinos, pimienta blanca molida, pan rallado, 2 tomates maduros, vino. Sal y aceite de oliva

Preparación

1 choco mediano por persona (limpiarlo bien y abrirlo como una barca)

Para el relleno: 1 cebolla, ½ pimiento rojo, 3 dientes de ajo, patatas o rejos del choco troceados, langostinos, jamón serrano en tiras, pimienta blanca molida, perejil, y pan rallado para espesar. Hacer sofrito, añadir los rejos, salpimentar y añadir perejil picado. Triturar, quedando consistente para rellenar el choco. Ponemos en el fuego y añadimos las tiras de jamón, y los langostinos cocidos y troceados.

Para la salsa: 2 tomates maduros, 1 cebolla, ¼ de pimiento rojo, vino tinto, sal. Hacer el sofrito, salpimentar y añadir el vino. Dejar reducir y triturar. Ponemos los chocos en leche 30 min para ponerlos tiernos. Escurrimos la leche de los chocos y los rellenamos (se cose por uno de sus lados) metemos con cuidado el choco en la salsa reducida y triturada. Tapamos el caldero y a fuego bajo. Media hora a fuego puede ser suficiente. Servimos al gusto. Para acompañar arroz blanco, tallarines o una patatas cocidas.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos con Jamón

nº30



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu
www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

Choco de 1 kg, ¼ de guisantes frescos, 2 cebollas, medio vaso de manzanilla, 100ml de salsa pesto, un puñadito de especias de algas marinas, sal y aceite de oliva virgen.

Preparación

En Chocos Juanlu nos tienen que dejar el choco limpio y troceado pequeño. Y ya en casa..Ponemos a pochar las cebollas picadas y las pasamos por la batidora, en un olla ponemos el sofrito triturado a saltear lo guisantes y la manzanilla unos diez minutos. A continuación ponemos el choco troceado y la salsa pesto y corregimos de sal. Por último, añadimos las especias de algas. Dejamos todo unos 30 -40 minutos hasta que el choco se ponga tierno. Y listo para comer!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos con salsa pesto nº31 y Guisantes



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg choco limpio, ½ cebolla, 4 dientes de ajo, 250ml nata líquida, 250gr champiñones, 100gr taquitos de jamón, 50gr de foie-gras, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de agua, ½ copa de Brandy, 20cl de aceite de oliva.

Preparación

En una cazuela echamos el aceite de oliva, la cebolla y los ajos troceados pequeños y se rehogan. Se añaden los chocos cortados en cuadradito, se rehoga. Se añade el brandy y se flamea, vertemos el vino blanco, los champiñones laminados y el agua, se deja cocer hasta que este tierno. En un bol e pone la nata líquida y el foie-gras y se tritura, se le añade al choco. A los 10 minutos se le añade ellos taquitos jamón y sazonar a gusto!

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos a la Cazadora

nº32



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg de choco limpio, ½ kg de patatas, 1 cabeza de ajo, orégano, comino, ½ l de agua, 2 hojas de laurel, pimentón dulce, 1 vaso de vino blanco, sal y aceite de oliva.

Preparación

En una cazuela echamos 5 cucharadas de aceite de oliva, echamos el choco cortado a cuadrados, junto con una cucharada de pimentón dulce, orégano y comino, el laurel, el vino y el agua. Cocemos durante 40 minutos. Freímos las patatas cortadas a tacos y las agregamos 5 minutos antes de retirar. Sazonar a gusto.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos en salsa de Adobo

nº33



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu
 www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes

1 kg de choco limpio, 4 cebollas blancas, 2 tomates maduros, 3 dientes de ajo, pimentón dulce, 1 vaso de vino blanco y sal

Preparación

Cortamos el choco en trozos pequeños, pelamos las cebollas y los dientes de ajo, y los picamos finamente. Cortamos los tomates por la mitad y los exprimimos para obtener la pulpa. En una olla con aceite de oliva caliente, pochamos el picadito de cebollas y ajos; añadimos los trocitos de choco y rehogamos; agregamos la pulpa de tomate, algo de sal, el vino blanco, el pimentón rojo dulce. Removemos y seguimos cociendo hasta que el choco esté tierno. Si hiciera falta más líquido, agregamos poco a poco, caldo de pescado o agua. Servimos caliente.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos

nº34

Encebollados



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes

2 kg de choco limpio, 1 yogurt enriquecido, 1 limón, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de harina de maíz, 1 cucharada de estragón seco, pimienta blanca molida, 1 vaso de vino blanco y sal.

Preparación

Dejar el choco entero, salpimentar y meter el limón entero en su interior, untar el choco con aceite. Ponemos el choco en el horno caliente durante 30min. tapado con papel de aluminio. Retirar y cortar en 4 trozos, reservándolo caliente, mezclar el jugo de la cocción con el vino y el yogur, y cocer poco a poco. Diluir la harina de maíz en dos cucharadas de agua, agregarla a la salsa, añadir un poco de sal y estragón. Cocer sin dejar de revolver durante 30min. Disponer el choco en una fuente y cubrirlo con la salsa colada. Introducir en el horno un momento para calentarlo. Servir con puré de manzanas.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos al Estragón

nº35



**Mercado
del Carmen
Huelva**



 **Chocos Juanlu**

 **www.chocos-juanlu.com**

Ingredientes

1,5 kg de choco limpio, ½ kg de puerros, ½ kg de zanahorias, ½ kg de tomates maduros, ½ kg de pimientos morrones, 1 rama de perejil, 2 hijas de laurel, 1 hg de guisantes, ½ kg de aceitunas sin hueso, 1 kg de cebollas, 1 cabeza de ajos, harina, vinagre, 1 cucharada de pimentón, ½ litro de vino blanco, 20 cl de aceite de oliva, granos de pimienta y sal.

Preparación

Cortar el choco en trozos, salpimentar, pasar por harina y saltear en la sartén con el aceite bien caliente. Una vez salteado ponerlo en una cazuela junto con la cebolla pelada y partida en cascos, los tomates pelados y troceados, los ajos, el laurel, los granos de pimienta, las zanahorias raspadas y partidas en redondeles, los puerros limpios y cortados en redondeles, el vino y el vinagre. Tapar la cazuela y dejar cocer, a fuego suave durante una hora y media. Cuando el choco ya esté tierno, se pasa a otra cazuela junto con las verduras, previamente pasadas por el chino. Después, se añaden los pimientos morrones cortados en tiras, las aceitunas partidas en rodajas y los guisantes, previamente hervidos, y se deja que cueza todo 15 min. Por último se retira la cazuela del fuego, se pone una fuente y se espolvorea en perejil picado por encima.

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos a la Sevillana

nº36



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes

1 kg de choco limpio, 50gr de pasas de corinto, 50gr de piñones, 1 cebolla, 2 cucharadas de azúcar, 1 ramita de perejil, 1 pastilla de caldo de pescado, 6 granos de pimienta negra, 1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo, harina, vinagre, 2 vasos de vino tinto, 1/2l de agua, 20cl aceite de oliva y sal.

Preparación

En una olla, poner aceite de oliva con la mitad de la cebolla picada, el perejil, el tomillo, el laurel, la pimienta en grano y el vino tinto, calentar. Lavar y remojar las pasas, diluir la pastilla de caldo de pescado en una taza de agua tibia. Escurrir los trozos de choco salarlos y enharinarlos. Freír en una cacerola el resto de la cebolla hasta que se dore, añadir poco a poco el caldo de adobo dejando que se evapore cada vez: incorporar el choco, pocharlo y cubrirlo con el caldo, dejándolo cocer a fuego suave 1 hora. Preparar un caramelo con el azúcar añadiéndole un poco de vinagre y una cucharada de agua; agregar al choco. Escurrir las pasas e incorporarlas a la cazuela junto con los piñones y el caldo de pescado; corregir la sazón de sal, mover y dejar cocer hasta que espese.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

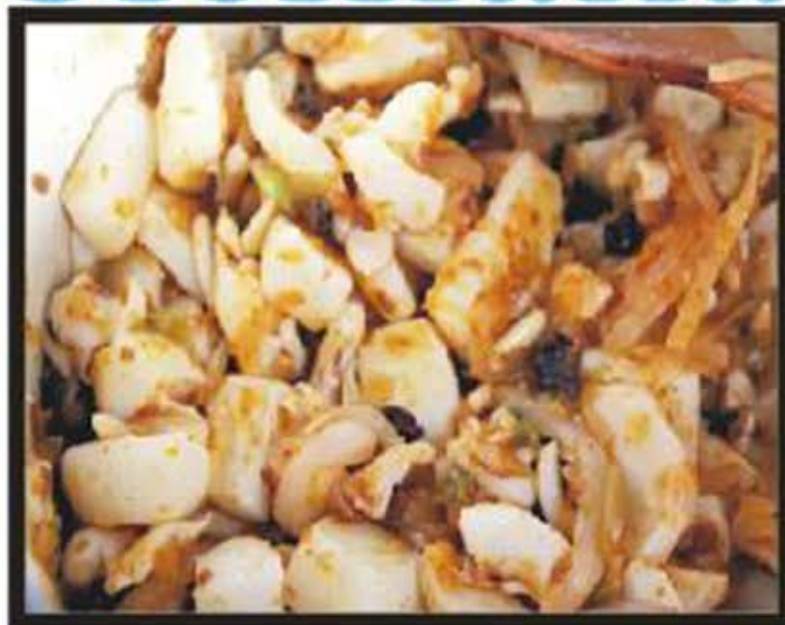
609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos a la

nº37

Siciliana



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

1 Choco de 1kg limpio, 1 cebolla, 200 gr de pimienta verde, 200 gr de pimienta roja, 4 tacitas de arroz, 4 hojas de laurel, 2 clavos, 4 granos de pimienta negra, 300 gr de setas de temporada, 3 l de caldo de pescado, 1 copa de vino viejo, 1 cucharadita de pimentón dulce, perejil picado, pimienta molida, aceite de oliva y sal.

Preparación:

Picamos todas las verduras y, en un salten con aceite, las pochamos. Le echamos el pimentón dulce y rehogamos un poquito, a continuación le ponemos el choco cortado a dados, sal, pimienta, clavos, laurel, vino y rehogamos. Añadimos el caldo de pescado y cuando es choco esté en su punto (aprox. 45 min a fuego lento) le añadiremos las setas y el arroz. Dejamos cocer durante veinte minutos más hasta que se haga el arroz. Si necesitara más caldo durante la cocción se lo añadimos. Una vez terminado el plato, para adornarlo le podemos poner por encima un poquito de perejil picado.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Arroz con Choco y Setas nº38 de Temporada



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

1 kg de choco limpio, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 tomate 8 langostinos medianos, 1 ramita de perejil, 1 ramita de Eneldo Fresco, 3 dientes de ajo, 20 cl de Aceite de Oliva, 1 chorrito de limón, 1 chorrito de vinagre y sal.

Preparación:

Cortar el choco a cuadrados, la cebolla, el pimiento y el tomate a tacos, y los langostinos pelados con cola y sin cabeza. Ensartar en el pincho de la siguiente manera: trozo de choco, trozo de cebolla, pimiento y tomate, langostino y repetir la serie para la brocheta. Una vez preparadas las brochetas, en un bol se pica el ajo, el perejil, se le añade aceite de oliva con el vinagre y el limón. Se calienta la plancha y se colocan las brochetas, con una brocha de cocina se van impregnando con el preparado del bol y se le añade una pizquita de eneldo fresco y sal a gusto.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

○ Brochetas de Choco nº39



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

1 kg de choco limpio, ½ kg de fabes, ½ kg de almeja fina italiana (grande), 1 pimiento verde, 1 tomate, 1 cebolla, 2 hojas de laurel, 1 cabeza de ajo, 250 gr de ajo, 250 gr de tomate frito, 1 vaso de vino blanco, 1 l de agua, 20 cl de aceite de oliva, 1 cucharadita de pimentón dulce y sal.

Preparación:

En una cazuela poner el aceite. Cortar ½ pimiento, ½ cebolla, ½ tomate y ½ cabeza de ajo picaditos, el choco a cuadrados, se rehoga y se le añade el vino blanco. A los cinco minutos se le añade el agua junto con el pimentón, el laurel y las fabes. Aparte se pican: ½ pimiento, ½ cebolla, ½ tomate y ½ cabeza de ajo muy picaditos y se ponen a sofreír en una sartén con aceite de oliva, se le añade una pizquita de pimentón dulce y el tomate frito, a los 5 minutos se le añaden las almejas hasta que se abran. Cuando las fabes y el choco este tiernos añadiremos el sofrito con las almejas. Sazonar a gusto. A los 3 minutos apartar y servir caliente.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Choco con fabes y Almejas

nº40



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

1 kg de choco limpio, 1kg de patatas tempranas, 3 cebollas, 3 dientes de ajo, 6 pimientos choriceros, 12 almendras crudas, 1 cucharada de manteca, pimienta negra molida, 1 vaso de vino blanco, 20 cl de aceite de oliva, harina, caldo de pescado y sal.

Preparación:

Poner los pimientos en remojo, partir los chocos a dados y sal-pimentar. En una cazuela poner la manteca y un poco de aceite. Freír en ella los trozos de choco, pasados por harina, darles vueltas para que no se peguen. Freír en una sartén la cebolla picada, despacio hasta que esté muy blandita, añadir el ajo picado. Rascar los pimientos y añadir su carne a lo anterior. Mojar las almendras en un poco de agua y agregar también a lo anterior. Sal-pimentar y dejar hervir la salsa muy despacio durante 5 min. Pasar por el pasapurés y verter sobre los chocos, apretando mucho para que salga todo el jugo. Añadir un vaso de vino blanco y otro de caldo de pescado. Tapar la cazuela y cocer hasta que el choco esté tierno. Servir caliente.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos en salsa de Pimientos

nº41



Mercado del Carmen Huelva



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

1 kg de choco limpio, ½ kg de castañas, 1 cabeza de ajo, 1 cucharada de Bovril, ½ vaso de manzanilla fina, ½ vaso de vino blanco, ½ l de agua, 20 cl de aceite de oliva y sal.

Preparación:

En una cazuela poner a cocer las castañas. Una vez cocidas se pelan y trituran, dejar cuatro castañas para la presentación. La pasta resultante se clarifica con un chorrito de agua, se aparta. En una cazuela se pone aceite de oliva y se introduce el ajo picado, el choco y el vino blanco, reducimos un poco y añadimos el agua hasta que el choco esté tierno. Se introduce la Manzanilla y se deja cinco minutos para que el alcohol se evapore. En un bol se echan las castañas trituradas y se añade el Bovril, se mezcla y se añade a la cazuela del choco. Se deja 5 min. Sazonar a gusto y presentar con una castaña picadita por encima. Servir caliente.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos en salsa de Castañas nº42



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu
 www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes:

4 chocos limpios de 250 gr, ½ kg de patatas, 6 dientes de ajo, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de romero, 1 dl de vinagre de vino blanco, 1 cucharada de pimentón picante, sal gorda, 250 cl de aceite de oliva y 1 dl de limón (chorreado).

Preparación:

Coger una tartera y echar el aceite de oliva. Se introducen los chocos boca abajo, en crudo se agrega la patata cortada a la mitad sin pelar, el orégano, el ajo picadito, el romero, el chorreón de vinagre y el de limón. En la patata se hacen cortes con el cuchillo y a cada trozo se le pone un chorreoncito de aceite, una pizca de sal gorda y otra de pimentón picante. Se deja cocer durante veinte minutos a 180º, y sazonar a gusto.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Choco al horno con patata Gallega

nº43



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

4 chocos limpios de 300 gr, ½ kg de patatas, 250 gr de coquinas, 6 dientes de ajo, 1 cucharada de tomillo, 1 cucharada de romero, 1 dl de vinagre de vino blanco, 1 cucharada de perejil, 1 cucharada de crema de champiñones, 250 cl de aceite de oliva, 1 dl de limón, 1 dl de vino blanco, 250 cc de nata líquida para cocinar, sal y ½ l de agua..

Preparación:

Coger una cazuela y echar el aceite de oliva. Se introducen los chocos boca abajo, se rehoga. A los cinco minutos se añaden, el tomillo, el romero, el ajo picadito, el perejil, el vino blanco, un chorreoncito de zumo de limón, unas gotas de vinagre. Dejar cocer durante cinco minutos se le añade el agua hasta que esté tierno el choco y haya reducido la salsa. Se cortan las patatas en tacos grandes y se pochan. Se añade la nata líquida y la crema de champiñones diluida en la misma nata y a los cinco minutos se le introducen las coquinas hasta que se abran y las patatas, sazonar.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos a la Gaditana

nº44



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu
www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes:

1 kg. de choco limpio, 250gr de fideos gordos, 1 tomate, 1 pimiento, 6 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 cucharada de pimentón dulce, 2 hojas de laurel, 10 hojas de hierbabuena grandes, 1 vaso de vino blanco, 1l. de agua, 20 cl. de Aceite de Oliva y sal.

Preparación:

Coger una cazuela y echar el aceite de oliva. Se introduce: el tomate, la cebolla, el ajo, el pimiento cortado en juliana y se sofríe, se le añade el choco cortado a cuadrados. Se le añade el vino blanco las hojas de laurel y el pimentón dulce. A los tres minutos se le añade $\frac{1}{2}$ l. de agua. Se deja cocer hasta que el choco esté tierno. Se le añade otro $\frac{1}{2}$ l. de agua y se introducen los fideos y las hierbabuena. Sazonar a gusto. Tiempo de cocción 40 min.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos con Fideos

nº45



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

300g de huevos de choco, 300g de arroz redondo, 2 chalotas, 1 diente de ajo, un vaso de vino blanco, un chorro de brandy, cilantro, piri-piri, aceite, mantequilla, pimienta, sal, furmet (cabeza de rape y cascaras de gamba)

Preparación:

Se separa la coral de los huevos de choco. En un poco de aceite sofreimos un diente de ajo y deshacemos las corales hasta conseguir una crema. Añadimos un chorrito de brandy y dejamos evaporar. Por otro lado sofreimos dos chalotas en un poco de aceite y mantequilla. Añadimos el arroz, sofreimos y aplicamos vino blanco. Dejamos evaporar y vamos agregando el furmet poco a poco hasta que el arroz esté listo (unos 17 minutos). Añadimos los huevos de choco que hemos cocido previamente durante unos 8 minutos. Finalmente agregamos la crema de la coral, cilantro picado y un poco de piri-piri al gusto. Lo colocamos en el plato y a comer!!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Arroz cremoso con nº46

Huevo de Choco



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes:

1 kg. de choco limpio, 250 gr. de fideo gordo, 100 gr. de almendra frita, 6 dientes de ajo, 1 ramita de perejil, 1 cebolla, 2 hojas de laurel, 1 cucharada de pimentón dulce, 1 cucharada de comino molido, 1 pellizquito de colorante alimentario, 1 vaso de vino blanco, ½ l. de agua, 20 cl. de Aceite de Oliva y sal.

Preparación:

En una cazuela echar el Aceite de Oliva. Freír el ajo entero y se aparta. Se fríe la cebolla cortada en juliana y dos dientes de ajo laminados, y se introduce el choco cortado a cuadrados, se añade el vino blanco y el laurel y a los 5 min. se añade; el agua, el pimentón dulce y el colorante, hasta que esté tierno el choco. Se tritura el ajo frito entero, las almendras, el comino y el perejil. Se introduce en la cazuela. Sazonar a gusto. A los 10 min. retirar.

CHOCOS JUANLU

Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Chocos en salsa nº47

de Almendras



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu

www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN



Ingredientes:

500 gr. de Sepia, perejil, 2 pastillas de Avecream
Caldo de Pescado -30% de sal, 1 vaso de vino
blanco, 2 dientes de ajo, 4 tomates, 1 pimiento, 1
cebolla, 4 alcachofas, 200 gr. de guisantes y aceite.

Preparación:

Sofreír la cebolla cortada a trozos. Cuando empiece a dorarse, añadir los dientes de ajo, el pimiento a trozos y el perejil picado. Añadir la sepia limpia y troceada. Dejar que tome color y verter el vino. Esperar que evapore el vino y agregar los tomates pelados y cortados. Por último, añadir los guisantes y las alcachofas troceadas junto con un poco de agua y las pastillas de Avecream desmenuzadas. Cocer hasta que el caldo se esté listo.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Sepia con Alcachofas

nº48



**Mercado
del Carmen
Huelva**



f Chocos Juanlu
www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

400 gr de Arroz, 1 Choco, 16 Mejillones, 1 Pimiento verde, 1 Chalota, 1 Diente de ajo, 1 cucharada de tinta de Choco, 100ml de nata, ½ vaso de vino blanco, 1 chorro de Brandy, 1l de caldo de verduras, Aceite de Oliva, sal, pimienta, perejil picado y cebollino.

Preparación:

Retiramos las barbas de los mejillones y los abrimos en una cazuela con un chorro de aceite y de vino blanco. Picamos finamente la chalota y la pochamos en una cazuela con un chorro de aceite. Agregamos el ajo y el pimiento verde picados. Incorporamos el arroz y sofreímos. Salpimentamos. Vertemos un poco de caldo y cocinamos durante 5 min. Picamos las aletas y un trozo del manto del choco y saltemos todo en una sartén con un chorro de aceite. Incorporamos al arroz y cocinamos durante 8 min. Se va añadiendo caldo según lo vaya necesitando y removemos constantemente, agregamos la tinta y mezclamos bien. Cocinamos durante 1 min, y dejamos reposar 5 min. Servimos el risotto en un plato hondo. Ponemos encima el choco con los mejillones. Decoramos con cebollino. Cortamos el resto del choco en tiras y salteamos. Incorporamos los mejillones y condimentamos con perejil picado. Vertemos el brandy y flameamos, una gota de vino blanco y se deja evaporar. Añadimos nata y dejamos reducir 1 min. Y listo!

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Risotto Negro de Choco

y Mejillones

nº49



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

400 gr de Choco, 1 cebolla mediana, 1 hoja de laurel, 6 cucharadas de Aceite de Oliva, 300 gr de arroz de grano redondo, 1 diente de ajo, ½ taza de vino Blanco, perejil y pimienta molida.

Preparación:

Limpiar muy bien los chocos, lavarlos y trocarlos. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla picada a fuego medio hasta que empiece a dorarse. Incorporamos los choco y salteamos unos 5 min. Regar con el vino y añadir el laurel y un majado hecho con el ajo, la pimienta, el perejil y la sal. Cubrir con agua y cocer tapado hasta que los chocos estén tiernos (unos 20 min.) añadir el arroz y cocer unos 20 min. o hasta que esté en su punto. Es conveniente poner bastante agua para que no quede seco.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Arroz con Choco

nº50



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com

MERCADO DEL CARMEN

Ingredientes:

1 Choco, 1 cebolla, cous-cous, 1 pimiento verde, 1 vaso de salsa de tomate, 1 copa de vino blanco, caldo, de pescado, pimienta negra, Aceite de Oliva Virgen, 2 dientes de ajo, perejil y sal.

Preparación:

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una olla rápida con un chorrito de aceite. Pela y pica la cebolla y el pimiento verde y añádelos. Sazona y deja que se pochen las verduras. Limpia bien el choco y córtalos en trozos medianos. Haz unos cortes superficiales a cada trozo sin llegar hasta el fondo. Salpimenta, añádelos a la olla y rehoga. Vierte el vino blanco y la salsa de tomate. Agrega perejil picado, coloca la tapa y cocina durante 5-6 min. a partir de que suba la válvula de seguridad. Abre la olla y retira el choco a un plato. Tritura la salsa con la batidora e introduce de nuevo los trozos de choco. Mezcla bien y cocina a fuego suave 2-3 min. Coloca el cous-cous en un cuenco y vierte la misma cantidad de caldo caliente. Tapa el cuneco con un papel transparente y deja que se hidrate durante 4-5 min. Añade perejil picado y mezcla. Vierte una gotita de aceite en un molde, rellénalo de cous-cous, presiona y desmóldalo en un plato. Coloca el choco en el plato con los cortes hacia arriba y decora con una hojita de perejil.

CHOCOS JUANLU
Puesto 154

609 561 178 - 665 999 013

Recetas de Choco

Choco en salsa nº51 de Cous-Cous



**Mercado
del Carmen
Huelva**



Chocos Juanlu



www.chocos-juanlu.com