

# **Almuerzos High Protein - 200 Recetas ricas en proteínas para cada día**

*De ligero a copioso - platos rápidos, sanos y  
proteicos para más energía y sabor al mediodía*



# ÍNDICE

---

• <b>Ensaladas y Bowls</b>	11	
• 1. Ensalada César con Pollo a la Parrilla	11	
• 2. Ensalada Griega con Feta y Garbanzos	11	
• 3. Ensalada Nizarda con Atún	12	
• 4. Bowl de Pollo Asiático con Edamame	12	
• 5. Ensalada de Quinoa con Salmón Ahumado	13	
• 6. Burrito Bowl Mexicano con Ternera	13	
• 7. Ensalada Caprese con Pechuga de Pollo	14	
• 8. Ensalada Tailandesa de Gambas con Salsa de Cacahuete	14	
• 9. Ensalada de Lentejas y Feta con Rúcula	14	
• 10. Bowl de Salmón y Aguacate con Sésamo	15	
• 11. Ensalada de Pollo y Mango con Aliño de Lima	15	
• 12. Poke Bowl con Atún	16	
• 13. Ensalada Antipasti Italiana con Mozzarella	16	
• 14. Ensalada de Tofu Frito con Sésamo	16	
• 15. Ensalada de Tiras de Bistec con Balsámico	17	
• 16. Ensalada de Cuscús con Gambas	17	
• 17. Ensalada de Garbanzos y Atún	17	
• 18. Buddha Bowl con Pollo	18	
• 19. Bowl de Gyros Griego	18	
• 20. Ensalada Power de Tres Judías	18	
• <b>Sopas y Guisos</b>	19	
• 21. Sopa de Pollo Clásica con Verduras	19	
• 22. Sopa de Lentejas con Panceta	20	
• 23. Sopa de Coco Tailandesa con Pollo	20	
• 24. Sopa de Gulash de Ternera	20	

• <b>Ensaladas y Bowls</b> .....	11	<b>16</b>
• 1. Ensalada César con Pollo a la Parrilla	11	
• 2. Ensalada Griega con Feta y Garbanzos	11	
• 3. Ensalada Nizarda con Atún .....	12	
• 4. Bowl de Pollo Asiático con Edamame	12	
• 5. Ensalada de Quinoa con Salmón Ahumado	13	
• 6. Burrito Bowl Mexicano con Ternera	13	
• 7. Ensalada Caprese con Pechuga de Pollo	14	
• 8. Ensalada Tailandesa de Gambas con Salsa de Cacahuete	14	
• 9. Ensalada de Lentejas y Feta con Rúcula	14	
• 10. Bowl de Salmón y Aguacate con Sésamo	15	
• 11. Ensalada de Pollo y Mango con Aliño de Lima	15	
• 12. Poke Bowl con Atún .....	16	
• 13. Ensalada Antipasti Italiana con Mozzarella	16	
• 14. Ensalada de Tofu Frito con Sésamo		<b>16</b>
• 15. Ensalada de Tiras de Bistec con Balsámico		<b>17</b>
• 16. Ensalada de Cuscús con Gambas		<b>17</b>
• 17. Ensalada de Garbanzos y Atún .....		<b>17</b>
• 18. Buddha Bowl con Pollo .....		<b>18</b>
• 19. Bowl de Gyros Griego .....		<b>18</b>
• 20. Ensalada Power de Tres Judías .....		<b>18</b>
<b>• Sopas y Guisos</b> .....		<b>19</b>
• 21. Sopa de Pollo Clásica con Verduras		<b>19</b>
• 22. Sopa de Lentejas con Panceta .....		<b>20</b>
• 23. Sopa de Coco Tailandesa con Pollo		<b>20</b>
• 24. Sopa de Gulash de Ternera .....		<b>20</b>
• 25. Sopa de Pescado con Gambas .....		<b>21</b>
• 26. Sopa de Guisantes con Jamón .....		<b>21</b>
• 27. Sopa de Frijoles Mexicana .....		<b>22</b>
• 28. Sopa de Tomate con Albóndigas .....		<b>22</b>
• 29. Sopa de Miso Asiática con Tofu ..		<b>23</b>
• 30. Minestrone con Parmesano .....		<b>23</b>

• 31. Sopa de Patata y Puerro con Bacon	24	• 45. Filete de Pavo con Tomate y Mozzarella	30
• 32. Sopa de Pavo con Fideos .....	24	• 46. Pollo Teriyaki con Brócoli .....	30
• 33. Sopa de Curry de Lentejas Rojas .....	24	• 47. Piccata de Pavo con Alcaparras .....	31
• 34. Chili con Carne .....	25	• 48. Gyros de Pollo con Tzatziki .....	31
• 35. Sopa de Gulash Húngara .....	25	• 49. Pollo Cajun con Pimientos .....	31
• 36. Potaje de Garbanzos y Espinacas	26	• 50. Cordon Bleu de Pavo .....	32
• 37. Crema de Champiñones con Pollo	26	• 51. Fajitas de Pollo con Pimientos .....	32
• 38. Sopa de Calabaza con Garbanzos Tostados	26	• 52. Muslos de Pollo Asados al Romero	33
• 39. Sopa de Brócoli y Queso .....	27	• 53. Curry de Pavo con Piña .....	33
• 40. Fabada de Alubias Blancas y Salchicha	27	• 54. Saltimbocca de Pollo .....	33
<b>• Pollo y Pavo</b>	<b>28</b>	• 55. Pavo Glaseado a la Miel y Mostaza	34
• 41. Pechuga de Pollo con Salteado de Verduras	28	• 56. Escalope de Pollo al Parmesano .....	34
• 42. Pavo con Champiñones a la Crema	29	• 57. Wok de Pavo con Verduras .....	34
• 43. Pollo a la Parrilla con Mantequilla de Hierbas	29	• 58. Pollo Tikka Masala .....	35
• 44. Curry de Pollo con Arroz .....	29	• 59. Filetes de Pollo al Limón .....	35
		• 60. Rollitos de Pavo con Espinacas .....	35
		<b>• Pescado y Mariscos</b>	<b>36</b>
		• 61. Filete de Salmón con Salsa de Eneldo	36

• 64. Atún con Sésamo .....	37	• <b>Ternera y Carne Picada</b> .....	<b>44</b>
• 65. Trucha a la Molinera (Müllerin Art) con Almendras	37	• 81. Bistec de Ternera Clásico con Mantequilla de Hierbas	44
• 66. Curry de Gambas con Leche de Coco	38	• 82. Sartén de Carne Picada con Pimientos	44
• 67. Solla con Mantequilla de Limón ..	38	• 83. Tiras de Ternera en Salsa de Nata (Geschnetzeltes)	45
• 68. Salmón Teriyaki con Verduras ....	39	• 84. Frikadellen (Albóndigas Alemanas) con Salsa de Mostaza	45
• 69. Mejillones al Vino Blanco .....	39	• 85. Rollitos de Ternera (Rouladen) ...	45
• 70. Lucioperca con Salsa de Champiñones	39	• 86. Espaguetis a la Boloñesa .....	46
• 71. Pasta con Gambas (Scampi) .....	40	• 87. Beef Stroganoff .....	46
• 72. Carbonero (Abadejo) con Tomates y Aceitunas	40	• 88. Köfte con Dip de Yogur .....	47
• 73. Vieiras a la Mantequilla .....	40	• 89. Pastel de Carne con Patatas Fritas	47
• 74. Salmón con Salsa de Mango .....	41	• 90. Sartén de Bistec con Cebolla .....	47
• 75. Hamburguesas de Pescado con Dip de Yogur	41	• 91. Lasaña Boloñesa .....	48
• 76. Calamares con Alioli .....	42	• 92. Carpaccio de Ternera con Parmesano	48
• 77. Dorada sobre Lecho de Verduras ..	42	• 93. Cheeseburger .....	48
• 78. Risotto de Gambas .....	42	• 94. Gulash de Ternera .....	49
• 79. Hamburguesa de Atún .....	43	• 95. Pimientos Rellenos de Carne .....	49
• 80. Gratinado de Salmón y Espinacas	43	• 96. Tacos de Ternera .....	49

• 98. Sartén de Carne y Calabacín .....	<b>50</b>	• 114. Champiñones Rellenos de Espinacas	<b>57</b>
• 99. Philly Cheesesteak .....	<b>50</b>	• 115. Curry de Garbanzos .....	<b>57</b>
• 100. Pastel de Carne y Patata (Shepherd's Pie Style) .....	<b>51</b>	• 116. Tortilla Española .....	<b>57</b>
<b>• Platos Vegetarianos .....</b>	<b>51</b>	• 117. Paneer Tikka Masala .....	<b>58</b>
• 101. Shakshuka con Feta .....	<b>51</b>	• 118. Frittata de Verduras .....	<b>58</b>
• 102. Musaka Griega de Verduras .....	<b>52</b>	• 119. Parmigiana de Berenjenas .....	<b>58</b>
• 103. Pasta con Espinacas y Ricota .....	<b>52</b>	• 120. Sartén de Tofu y Verduras .....	<b>59</b>
• 104. Gratinado de Coliflor y Queso ...	<b>53</b>	<b>• Platos Veganos Power .....</b>	<b>59</b>
• 105. Falafel con Hummus .....	<b>53</b>	• 121. Boloñesa de Lentejas con Espaguetis	<b>59</b>
• 106. Quiche de Verduras con Queso ..	<b>53</b>	• 122. Curry de Garbanzos con Espinacas	<b>60</b>
• 107. Dal de Lentejas con Naan .....	<b>54</b>	• 123. Revuelto de Tofu con Verduras ..	<b>60</b>
• 108. Sándwich Caprese con Pesto ....	<b>54</b>	• 124. Burger de Frijoles Negros .....	<b>61</b>
• 109. Halloumi Frito con Verduras .....	<b>55</b>	• 125. Salteado (Stir-Fry) de Tempeh con Verduras	<b>61</b>
• 110. Ensalada de Huevo sobre Pan Integral	<b>55</b>	• 126. Bowl de Quinoa con Verduras Asadas	<b>61</b>
• 111. Tortitas de Calabacín con Tzatziki	<b>55</b>	• 127. Fideos con Salsa de Cacahuete y Tofu	<b>62</b>
• 112. Tortilla (Omelette) con Champiñones y Queso .....	<b>56</b>	• 128. Dal de Lentejas Rojas .....	<b>62</b>
• 113. Pasta con Brócoli y Ricota .....	<b>56</b>	• 129. Pulled "Pork" de Jackfruit .....	<b>62</b>

• 130. Cuscús de Verduras con Garbanzos	63	• 146. Alfredo de Pollo	68
• 131. Estofado de Batata y Cacahuete	63	• 147. Pasta con Atún y Alcaparras	68
• 132. Arroz Frito con Edamame	63	• 148. Lasaña de Espinacas y Ricota	69
• 133. Sopa de Lentejas con Leche de Coco	64	• 149. Pasta Primavera	69
• 134. Tikka de Coliflor	64	• 150. Orecchiette con Salchicha (Salsiccia)	69
• 135. Chili sin Carne Vegano	64	• 151. Pasta al Pesto con Pollo	70
• 136. Gyros de Seitán con Ensalada	65	• 152. Espaguetis con Albóndigas	70
• 137. Sándwich de Ensalada de Garbanzos	65	• 153. Pasta con Queso de Cabra y Nueces	70
• 138. Tofu Tikka Masala	65	• 154. Pad Thai con Gambas	71
• 139. Bowl de Berenjena y Hummus	65	• 155. Ramen con Cerdo (Chashu)	71
• 140. Wraps de Lentejas con Aguacate	66	• 156. Pasta con Salsa de Carne y Pimiento	71
<b>• Pasta y Fideos</b>	<b>66</b>	• 157. Cacio e Pepe	71
• 141. Espaguetis Carbonara	66	• 158. Udon con Ternera	72
• 142. Penne all'Arrabbiata	67	• 159. Pasta con Guisantes y Panceta	72
• 143. Tagliatelle con Salmón y Nata	67	• 160. Pasta e Fagioli	72
• 144. Espaguetis Aglio e Olio con Gambas	67	<b>• Arroz y Cereales</b>	<b>73</b>
• 145. Rigatoni alla Norma	68	• 161. Arroz Frito con Pollo	73
		• 162. Risotto de Setas	73
		• 163. Jambalaya con Gambas	74

• 164. Ensalada Turca de Bulgur (Kisir) .....	74	• 181. Pollo con Arroz One-Pot .....	79
• 165. Biryani de Pollo .....	74	• 182. Sartén de Ternera Rápida .....	79
• 166. Bowl de Quinoa con Salmón .....	75	• 183. Pasta One-Pot con Pollo .....	80
• 167. Cuscús con Cordero .....	75	• 184. Curry de Pavo Rápido .....	80
• 168. Arroz con Frijoles (Rice and Beans) .....	75	• 185. Lentejas One-Pot con Salchichas .....	80
• 169. Risotto de Cebada con Setas .....	75	• 186. Sartén de Gambas en 15 Minutos .....	81
• 170. Arroz Frito con Tofu .....	76	• 187. Chili con Arroz One-Pot .....	81
• 171. Paella Mixta .....	76	• 188. Gyros de Pollo Rápido .....	81
• 172. Bulgur con Pollo .....	76	• 189. Salmón con Patatas One-Pot .....	82
• 173. Bowl de Arroz y Frijoles con Aguacate .....	77	• 190. Ensalada de Atún Express .....	82
• 174. Sopa de Cebada con Ternera .....	77	• 191. Sartén Rápida de Frikadellen (Albóndigas) .....	82
• 175. Bowl de Mijo con Verduras .....	77	• 192. Curry Tailandés One-Pot .....	82
• 176. Arroz con Lentejas (Mujadara) .....	77	• 193. Sartén Rápida de Huevos con Bacon .....	83
• 177. Polenta con Ragú de Setas .....	78	• 194. Tortellini One-Pot .....	83
• 178. Ensalada de Farro con Verduras .....	78	• 195. Salmón Rápido con Brócoli .....	83
• 179. Nasi Goreng .....	78	• 196. Desayuno Campesino (Bauernfrühstück) One-Pot .....	83
• 180. Arroz con Hígado de Pollo .....	78	• 197. Sartén Express de Carne Picada con Verduras .....	84
<b>• One-Pot y Platos Rápidos .....</b>	<b>79</b>		

- 199. Sartén de Pavo Estilo Asiático  
Rápida

84

- 200. Espaguetis One-Pot con Carne  
Picada

84

# ENSALADAS Y BOWLS

## 1. Ensalada César con Pollo a la Parrilla

**EL CLÁSICO AMERICANO: LECHUGA ROMANA CRUJIENTE CON POLLO JUGOSO, ADEREZO CREMOSO Y CROSTONES CRUJIENTES - UN MILAGRO PROTEICO QUE SIEMPRE GUSTA.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 1 lechuga romana
- 30 g de parmesano (lascas)
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de salsa César
- 1 diente de ajo
- 2 rebanadas de ciabatta (cubos)
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Sazona el pollo con sal y pimienta y fríelo en 1 cda de aceite a fuego medio 6-7 minutos por lado. Reserva y deja reposar 5 minutos.

2. Tuesta los cubos de ciabatta con el resto del aceite y el ajo prensado en una sartén 4-5 minutos hasta que doren.
3. Lava la lechuga, sécala y trocéala.
4. Corta el pollo en tiras.
5. Mezcla la lechuga con la salsa, coloca el pollo y los crostones encima, espolvorea parmesano.

## 2. Ensalada Griega con Feta y Garbanzos

**PLACER MEDITERRÁNEO: VERDURAS MADURADAS AL SOL CON FETA CREMOSO Y GARBAÑOS PROTEICOS - GRECIA EN EL PLATO.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de garbanzos (lata, escurridos)
- 100 g de queso feta
- 2 tomates
- 1/2 pepino
- 1/2 cebolla roja
- 50 g de aceitunas Kalamata
- 2 cdas de aceite de oliva

- 1 cda de vinagre de vino tinto
- 1 cdta de orégano
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Corta tomates y pepino en cubos, cebolla en aros finos.
2. Mezcla las verduras con garbanzos y aceitunas en un bol.
3. Bate el aceite con vinagre, orégano, sal y pimienta para el aliño.
4. Vierte sobre la ensalada y mezcla con cuidado.
5. Desmenuza el feta por encima y sirve.

### **3. Ensalada Nizarda con Atún**

**ELEGANCIA FRANCESA: UN CLÁSICO PROVENZAL CON ATÚN, JUDÍAS VERDES Y HUEVO - SUSTANCIOSO PERO LIGERO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 lata de atún al natural (150 g)
- 2 huevos
- 100 g de judías verdes
- 8 tomates cherry
- 6 aceitunas negras
- 4 patatas nuevas (aprox. 150 g)
- 1 puñado de lechuga
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de zumo de limón
- 1 cdta de mostaza de Dijon

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cuece las patatas en agua salada 15-18 minutos, escurre y corta en cuartos.
2. Cuece los huevos 10 minutos (duros), enfriá y corta en cuartos.
3. Escalda las judías 5 minutos en agua hirviendo, enfriá en hielo.
4. Mezcla aceite, limón y mostaza para el aliño.
5. Dispón todos los ingredientes en un plato, escurre el atún y repártelo, rocía con el aliño.

### **4. Bowl de Pollo Asiático con Edamame**

**AROMAS LEJANOS: POLLO TIERNO SOBRE ARROZ CON EDAMAME CRUJIENTE Y ADEREZO DE SÉSAMO PICANTE - UN BOL LLENO DE ENERGÍA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de pechuga de pollo
- 100 g de arroz cocido
- 80 g de edamame (pelado)
- 1/2 zanahoria (rallada)
- 1/4 de pepino (en rodajas)
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cdta de vinagre de arroz
- 1 cdta de semillas de sésamo
- Cebolleta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Marina el pollo en salsa de soja y fríe 6-7 minutos por lado.
2. Cuece los edamame según instrucciones.
3. Mezcla el aceite de sésamo con vinagre y un poco de soja.
4. Pon arroz en un bol, coloca el pollo cortado encima.
5. Añade edamame, zanahoria y pepino, espolvorea sésamo y cebolleta, rocía con el aliño.

## 5. Ensalada de Quinoa con Salmón Ahumado

**SUPERFOOD Y OMEGA-3: QUINOA CON NUECES, SALMÓN AHUMADO NOBLE Y HIERBAS FRESCAS - PROTEICO Y LLENO DE GRASAS BUENAS.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de quinoa
- 100 g de salmón ahumado
- 1/2 aguacate
- 1/4 de pepino
- 2 cdas de queso crema
- Eneldo fresco
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de zumo de limón
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Cuece la quinoa 15 minutos, escurre y deja enfriar.
2. Corta aguacate y pepino en dados.
3. Mezcla la quinoa con aceite, limón, sal y pimienta.

4. Incorpora aguacate y pepino.
5. Decora con salmón, queso crema y eneldo.

## 6. Burrito Bowl Mexicano con Ternera

**TEX-MEX EN FORMATO BOL: CARNE PICADA ESPECIADA CON FRIJOLES NEGROS, ARROZ Y TOPPINGS - UNA FIESTA PARA EL PALADAR.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de carne picada de ternera
- 100 g de arroz cocido
- 80 g de frijoles negros (lata)
- 50 g de maíz
- 1/2 aguacate
- 2 cdas de salsa
- 2 cdas de crema agria
- 1 cdta de comino
- 1/2 cdta de chili en polvo
- Sal

### PREPARACIÓN:

1. Fríe la carne 5-6 minutos, sazona con comino, chili y sal.
2. Calienta frijoles y maíz brevemente.
3. Pon arroz en un bol.
4. Distribuye la mezcla de carne encima.
5. Pon aguacate en rodajas, cubre con salsa y crema agria.

## 7. Ensalada Caprese con Pechuga de Pollo

SUEÑO ITALIANO: CAPRESE CLÁSICA MEJORADA CON POLLO JUGOSO - TOMATE, MOZZARELLA Y ALBAHACA EN PERFECCIÓN.

### INGREDIENTES:

- 150 g de pechuga de pollo
- 125 g de mozzarella
- 2 tomates grandes
- Albahaca fresca
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de crema balsámica
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Sazona el pollo y fríe 6-7 minutos por lado. Corta en rodajas.
2. Corta tomates y mozzarella en rodajas.
3. Alterna tomate, mozzarella y pollo en un plato.
4. Rocía con aceite y balsámico, decora con albahaca.

## 8. Ensalada Tailandesa de Gambas con Salsa de Cacahuete

AGRIDULCE Y PICANTE: GAMBAS JUGOSAS SOBRE VERDURAS CRUJIENTES CON ADEREZO CREMOSO

DE CACAHUETE - EXÓTICO E IRRESISTIBLE.

### INGREDIENTES:

- 150 g de gambas (peladas)
- 100 g de col lombarda (finamente cortada)
- 1 zanahoria (rallada)
- 1/2 pimiento (tiras)
- 2 cdas de mantequilla de cacahuete
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de zumo de lima
- 1 cdta de miel
- 2 cdas de cacahuetes picados
- Cilantro fresco

### PREPARACIÓN:

1. Fríe las gambas 2-3 minutos por lado.
2. Mezcla mantequilla de cacahuete, soja, lima, miel y agua para la salsa.
3. Mezcla la col, zanahoria y pimiento.
4. Pon las gambas encima.
5. Vierte la salsa, decora con cacahuetes y cilantro.

## 9. Ensalada de Lentejas y Feta con Rúcula

MEDITERRÁNEO SUSTANCIOSO: LENTEJAS TERROSAS CON FETA PICANTE Y RÚCULA - UNA BOMBA DE PROTEÍNA VEGETARIANA.

### INGREDIENTES:

- 150 g de lentejas cocidas
- 80 g de feta

- 2 puñados de rúcula
- 1/2 cebolla roja
- 8 tomates cherry
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de balsámico
- 1 cdta de miel
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Corta cebolla en aros y tomates por la mitad.
2. Mezcla aceite, balsámico, miel, sal y pimienta.
3. Mezcla lentejas con cebolla y tomate.
4. Añade el aliño y sírvelo sobre la rúcula.
5. Desmenuza el feta encima.

## **10. Bowl de Salmón y Aguacate con Sésamo**

### **BOOST DE OMEGA-3: FILETE DE SALMÓN TIERNO CON COSTRA DE SÉSAMO SOBRE AGUACATE CREMOSO Y ARROZ.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de filete de salmón
- 100 g de arroz sushi (cocido)
- 1 aguacate
- 2 cdas de semillas de sésamo
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cdta de aceite de sésamo
- 1 cdta de vinagre de arroz
- Cebolleta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Empana el salmón en sésamo y fríe en aceite de sésamo 3-4 minutos por lado.
2. Corta el aguacate.
3. Pon el arroz en un bol con el aguacate.
4. Coloca el salmón, sirve con soja, vinagre y cebolleta.

## **11. Ensalada de Pollo y Mango con Aliño de Lima**

### **FRESCO TROPICAL: MANGO DULCE Y POLLO TIERNO CON ALIÑO CHISPEANTE DE LIMA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de pechuga de pollo
- 1 mango maduro
- 1 puñado de lechuga
- 1/2 pimiento rojo
- 2 cdas de aceite de oliva
- Zumo de una lima
- 1 cdta de miel
- Cilantro
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe el pollo salpimentado 6-7 minutos por lado, corta en tiras.
2. Corta mango y pimiento.
3. Mezcla lima, aceite y miel para el aliño.
4. Mezcla ensalada, mango y pimiento, pon el pollo encima.
5. Rocía aliño y decora con cilantro.

## 12. Poke Bowl con Atún

**TREND HAWAIANO: ATÚN FRESCO SOBRE ARROZ CON AGUACATE Y MARINADA PICANTE - ADICTIVO.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de atún fresco (calidad sashimi)
- 100 g de arroz sushi
- 1/2 aguacate
- 1/4 de pepino
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cdta de aceite de sésamo
- 1 cdta de vinagre de arroz
- 1 cdta de semillas de sésamo
- Cebolleta, jengibre encurtido

### PREPARACIÓN:

1. Corta el atún en cubos de 2 cm.
2. Marina 10 minutos en mezcla de soja, aceite de sésamo y vinagre.
3. Corta aguacate y pepino.
4. Pon arroz en un bol, dispón los ingredientes.
5. Decora con sésamo, cebolleta y jengibre.

## 13. Ensalada Antipasti Italiana con Mozzarella

**BELLA ITALIA: VERDURAS ASADAS, MOZZARELLA CREMOSA Y JAMÓN PICANTE.**

### INGREDIENTES:

- 125 g de mozzarella
- 50 g de jamón de Parma
- 100 g de pimientos asados (tarro)
- 50 g de tomates secos
- 50 g de corazones de alcachofa
- Rúcula
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de balsámico
- Albahaca

### PREPARACIÓN:

1. Corta la mozzarella.
2. Dispón los antipasti en un plato.
3. Añade el jamón y rúcula.
4. Rocía con aceite y balsámico, decora con albahaca.

## 14. Ensalada de Tofu Frito con Sésamo

**ASIÁTICO VEGANO: TOFU CRUJIENTE CON VERDURAS Y ALIÑO DE SÉSAMO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de tofu natural (firme)
- 2 puñados de lechuga
- 1/2 pimiento
- 1/2 zanahoria
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cda de vinagre de arroz
- 2 cdta de semillas de sésamo
- 1 cdta de maicena

## PREPARACIÓN:

1. Corta el tofu en cubos y pasa por maicena.
2. Fríe en aceite de sésamo hasta dorar. Desglasá con 1 cda de soja.
3. Mezcla el resto de soja con vinagre.
4. Sirve ensalada y verduras, pon el tofu, rocía aliño y sésamo.

## 15. Ensalada de Tiras de Bistec con Balsámico

**NOBLE Y SACIANTE: BISTEC TIERNO SOBRE ENSALADA FRESCA CON PARMESANO.**

## INGREDIENTES:

- 200 g de bistec de ternera
- 2 puñados de rúcula
- 8 tomates cherry
- 30 g de parmesano
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de reducción de balsámico
- 1 cdta de romero
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Fríe el bistec 3-4 minutos por lado, reposar 5 minutos.
2. Corta en tiras.
3. Sirve sobre rúcula y tomates.
4. Espolvorea parmesano y rocía balsámico.

## 16. Ensalada de Cuscús con Gambas

**INSPIRACIÓN NORTEAMERICANA:  
CUSCÚS ESPONJOSO CON GAMBAS Y HIERBAS.**

## INGREDIENTES:

- 150 g de gambas
- 100 g de cuscús
- 1/2 pepino
- 8 tomates cherry
- Menta y perejil
- 2 cdas de aceite de oliva
- Zumo de limón
- 1 diente de ajo

## PREPARACIÓN:

1. Prepara el cuscús con agua hirviendo.
2. Fríe las gambas con ajo.
3. Mezcla cuscús con verduras picadas, hierbas y limón.
4. Sirve con gambas.

## 17. Ensalada de Garbanzos y Atún

**DÚO PROTEICO: GARBANZOS Y ATÚN - SIMPLE Y MUY SACIANTE.**

## INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos (240 g)
- 1 lata de atún (150 g)

- 1/2 cebolla roja
- 1/2 pimiento
- Perejil
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de zumo de limón
- Comino

#### **PREPARACIÓN:**

1. Escurre garbanzos y atún.
2. Pica las verduras.
3. Mezcla todo con aliño y especias.
4. Deja reposar 15 minutos.

### **18. Buddha Bowl con Pollo**

**COLORIDO Y EQUILIBRADO: POLLO, VERDURAS, HUMMUS Y GRANOS EN ARMONÍA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de pollo
- 80 g de quinoa cocida
- 50 g de hummus
- 1/2 aguacate
- 50 g de lombarda
- 1/2 zanahoria
- Espinacas
- Aceite de oliva

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe el pollo.
2. Dispón los ingredientes por secciones en el bol.
3. Hummus en el centro.

4. Rocía con aceite.

### **19. Bowl de Gyros Griego**

**GYROS SIN PITA: CARNE ESPECIADA CON TZATZIKI Y FETA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de gyros de pollo
- 80 g de arroz
- 50 g de tzatziki
- 40 g de feta
- 1/2 pepino
- 8 tomates cherry
- 1/2 cebolla roja

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe la carne.
2. Pon arroz en un bol.
3. Añade carne y verduras.
4. Topping de tzatziki y feta.

### **20. Ensalada Power de Tres Judías**

**PODER DE LEGUMBRES: TRES TIPOS DE JUDÍAS EN UNA ENSALADA PICANTE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 100 g de judías rojas
- 100 g de judías blancas
- 100 g de judías verdes

- 1/2 cebolla roja
- 1 tomate
- Perejil
- 3 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de vinagre

- 1 cdta de mostaza

#### PREPARACIÓN:

1. Cuece las judías verdes.
2. Mezcla con las otras judías y verduras picadas.
3. Añade el aliño y deja reposar.

# SOPAS Y GUIOS

## 21. Sopa de Pollo Clásica con Verduras

**EL PLATO RECONFORTANTE POR EXCELENCIA: TIRAS DE POLLO TIERNO EN CALDO CLARO CON VERDURAS COLORIDAS - CALIENTA CUERPO Y ALMA.**

#### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 1 puerro
- 100 g de fideos (ej. fideos finos)
- Perejil fresco

- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Escalfa la pechuga de pollo en el caldo a fuego medio durante 15 minutos.
2. Corta las zanahorias, el apio y el puerro en trozos pequeños.
3. Saca el pollo y córtalo en tiras.
4. Añade las verduras al caldo y cocina a fuego lento 10 minutos. Añade los fideos y cuece según el paquete.
5. Devuelve el pollo a la sopa, sazona con perejil, sal y pimienta.

## 22. Sopa de Lentejas con Panceta

**CONTUNDENTE Y SACIANTE: SOPA DE LENTEJAS SABROSA CON PANCETA CRUJIENTE - UNA RECETA TRADICIONAL LLENA DE PROTEÍNAS.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas pardinas
- 100 g de panceta (beicon en dados)
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 2 cdas de vinagre
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Derrite la grasa de la panceta en una olla hasta que esté crujiente.
2. Pica la cebolla y sofríe en la grasa hasta que esté transparente.
3. Corta zanahorias y patatas en dados, añade con las lentejas, el caldo y el laurel.
4. Cocina a fuego medio 30-35 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
5. Sazona con vinagre, sal y pimienta.

## 23. Sopa de Coco Tailandesa con Pollo

**EXÓTICA Y CREMOSA: TOM KHA GAI - SOPA DE LECHE DE COCO TAILANDESA CON POLLO TIERNO Y ESPECIAS AROMÁTICAS.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 400 ml de leche de coco
- 200 ml de caldo de pollo
- 100 g de champiñones
- 2 cm de jengibre
- 1 tallo de hierba limón (lemongrass)
- 2 cdas de salsa de pescado
- Zumo de una lima
- Cilantro fresco
- 1 guindilla

### PREPARACIÓN:

1. Corta el pollo en tiras, el jengibre en rodajas, machaca la hierba limón.
2. Hierve el caldo con leche de coco, jengibre, hierba limón y guindilla.
3. Añade el pollo y los champiñones laminados, cocina 8-10 minutos.
4. Sazona con salsa de pescado y lima.
5. Retira la hierba limón, sirve con cilantro.

## 24. Sopa de Gulash de Ternera

**CLÁSICO HÚNGARO: TROZOS TIERNOS DE TERNERA EN CALDO DE PIMENTÓN PICANTE - UNA SOPA CON PROFUNDIDAD.**

## INGREDIENTES:

- 250 g de carne para gulash (ternera)
- 2 cebollas
- 2 pimientos (rojos)
- 2 patatas
- 2 cdas de pimentón dulce
- 1 litro de caldo de carne
- 2 cdas de concentrado de tomate
- 2 cdas de aceite
- 1 cdta de comino (alcaravea)
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Dora la carne en aceite a fuego fuerte 3-4 minutos.
2. Pica las cebollas, añade y sofrié 3 minutos.
3. Añade el pimentón y el tomate concentrado, desglasá con caldo.
4. Añade pimientos y patatas en dados. Cocina 60-75 minutos a fuego lento.
5. Sazona con comino, sal y pimienta.

## 25. Sopa de Pescado con Gambas

**PLACER MARINERO: FILETE DE PESCADO TIERNO Y GAMBAS JUGOSAS EN CALDO DE TOMATE AROMÁTICO - MEDITERRÁNEO Y LIGERO.**

## INGREDIENTES:

- 150 g de pescado blanco (ej. bacalao)
- 100 g de gambas (peladas)

- 1 lata de tomates troceados (400 g)
- 200 ml de caldo de pescado
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 hinojo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdta de azafrán (opcional)
- Perejil fresco

## PREPARACIÓN:

1. Pica fino cebolla, ajo e hinojo y sofrié en aceite 5 minutos.
2. Añade tomates y caldo, cocina 10 minutos.
3. Corta el pescado en dados, añade a la sopa con las gambas.
4. Deja cocer 5-7 minutos a fuego bajo hasta que estén hechos.
5. Sazona con sal, pimienta y perejil.

## 26. Sopa de Guisantes con Jamón

**CLÁSICO DEL NORTE DE ALEMANIA:  
SOPA CREMOSA DE GUISANTES CON  
JAMÓN SABROSO - SENCILLA,  
SUSTANCIOSA E INCREÍBLEMENTE  
RICA.**

## INGREDIENTES:

- 200 g de guisantes secos (remojados la noche anterior)
- 150 g de jamón cocido
- 1 cebolla
- 2 patatas

- 1 litro de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 1 cdta de mejorana
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Enjuaga los guisantes remojados.
2. Pica cebolla y patatas, hierva con los guisantes, el caldo y el laurel.
3. Cocina 45-60 minutos a fuego lento hasta que los guisantes estén tiernos.
4. Tritura parcialmente para dar cremosidad.
5. Corta el jamón en dados, incopora y sazona.

## **27. Sopa de Frijoles Mexicana**

**PLACER TEX-MEX PICANTE: SOPA DE FRIJOLES CON CARNE PICADA Y JALAPEÑOS - SABOR Y PROTEÍNAS A TOPE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de carne picada de ternera
- 1 lata de frijoles rojos (kidney beans, 240 g)
- 1 lata de tomates troceados
- 500 ml de caldo de carne
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de chili en polvo
- 1 jalapeño
- Crema agria y cilantro

#### **PREPARACIÓN:**

1. Sofríe la carne 5 minutos hasta que se suelte.
2. Añade cebolla, ajo y jalapeño picado, sofríe 3 minutos.
3. Incorpora especias, tomates, caldo y frijoles.
4. Cocina 20 minutos a fuego medio.
5. Sirve con crema agria y cilantro.

## **28. Sopa de Tomate con Albóndigas**

**RECUERDOS DE INFANCIA: SOPA DE TOMATE ATERCIOPELADA CON ALBÓNDIGAS SABROSAS - COMIDA RECONFORTANTE PARA TODOS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de carne picada mixta
- 1 huevo
- 2 cdas de pan rallado
- 1 lata de tomate triturado (400 g)
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 cebolla
- 1 cdta de orégano
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Albahaca fresca

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla la carne con huevo, pan rallado, sal y pimienta, forma bolitas.
2. Pica la cebolla, sofríe en aceite hasta pochar.

3. Añade tomates y caldo, hierva y sazona con orégano.
4. Echa las albóndigas en la sopa y cocina 15 minutos a fuego lento.
5. Decora con albahaca y sirve.

## 29. Sopa de Miso Asiática con Tofu

**CLÁSICO JAPONÉS: SOPA DE MISO RICA EN UMAMI CON TOFU SEDOSO Y ALGAS WAKAME - LIGERA, CALÓRICA Y PROTEICA.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de tofu sedoso (silken tofu)
- 3 cdas de pasta de miso
- 600 ml de agua
- 1 cdtá de caldo dashi (en polvo) o vegetal
- 2 cdas de algas wakame secas
- 2 cebolletas
- 50 g de setas Shiitake

### PREPARACIÓN:

1. Remoja el wakame 5 minutos en agua fría, escurre.
2. Hierve el agua con dashi, añade las setas laminadas y cocina 5 minutos.
3. Baja el fuego, disuelve el miso en un poco de caldo y añádelo (¡no hervir más!).
4. Corta el tofu en cubos y añádelo con cuidado.
5. Sirve con wakame y cebolletas.

## 30. Minestrone con Parmesano

**ARTE VEGETAL ITALIANO: UNA SOPA DE VERDURAS COLORIDA CON JUDÍAS Y PASTA - ABUNDANTE, SANA Y VITAMÍNICA.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de judías blancas (lata)
- 100 g de pasta pequeña (Ditalini)
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 1 calabacín
- 1 lata de tomates troceados
- 800 ml de caldo de verduras
- 30 g de parmesano
- 2 cdas de aceite de oliva
- Albahaca fresca

### PREPARACIÓN:

1. Pica zanahorias, apio y calabacín, sofrié en aceite 5 minutos.
2. Añade tomates y caldo, cocina 15 minutos.
3. Añade pasta y judías, cocina 10 minutos más hasta que la pasta esté al dente.
4. Sazona con sal y pimienta.
5. Sirve con parmesano rallado y albahaca.

## 31. Sopa de Patata y Puerro con Bacon

**ATERCIOPELADA Y CONTUNDENTE:  
SOPA CREMOSA DE PATATA CON  
PUERRO Y BACON CRUJIENTE - UN  
CLÁSICO QUE SIEMPRE GUSTA.**

### INGREDIENTES:

- 400 g de patatas
- 2 puerros
- 100 g de bacon (panceta ahumada)
- 800 ml de caldo de pollo
- 100 ml de nata
- 1 cebolla
- 2 cdas de mantequilla
- Cebollino
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Fríe el bacon hasta que esté crujiente, reserva.
2. Sofríe cebolla y puerro en mantequilla 5 minutos.
3. Añade patatas en dados y caldo, cocina 20 minutos.
4. Tritura la sopa, añade la nata y sazona.
5. Sirve con bacon y cebollino.

## 32. Sopa de Pavo con Fideos

**LIGERA Y SACIANTE: PECHUGA DE  
PAVO MAGRA EN CALDO CLARO CON  
FIDEOS - PERFECTA PARA DÍAS FRÍOS.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pavo
- 1 litro de caldo de pollo
- 100 g de tallarines anchos
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 1 cebolla
- 1 cdta de tomillo
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Escalfa la pechuga en el caldo 15 minutos.
2. Saca y corta en tiras.
3. Pica las verduras y cocina en el caldo 10 minutos.
4. Añade la pasta y cuece según instrucciones.
5. Devuelve el pavo, sazona con tomillo, perejil, sal y pimienta.

## 33. Sopa de Curry de Lentejas Rojas

**TOQUE ORIENTAL: LENTEJAS ROJAS  
CREMOSAS CON CURRY Y LECHE DE  
COCO - EXÓTICO, VEGANO Y  
PROTEICO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas rojas
- 200 ml de leche de coco
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

- 2 cm de jengibre
- 2 cdas de curry en polvo
- 1 cda de aceite de oliva
- Cilantro fresco
- Sal

#### **PREPARACIÓN:**

1. Pica fino cebolla, ajo y jengibre, sofrié en aceite 3 minutos.
2. Añade el curry y tuesta 1 minuto.
3. Añade lentejas, caldo y leche de coco, cocina 15-18 minutos hasta que estén tiernas.
4. Tritura parcialmente si deseas.
5. Sazona con sal y sirve con cilantro.

## **34. Chili con Carne**

**EL CLÁSICO TEX-MEX: CARNE PICADA ARDIENTE CON FRIJOLES Y TOMATES - PICANTE, SACIANTE Y PROTEICO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 300 g de carne picada de ternera
- 1 lata de frijoles rojos (240 g)
- 1 lata de tomates troceados
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 cdtas de comino
- 2 cdtas de chili en polvo
- 1 cda de aceite
- Crema agria y cilantro

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe la carne en aceite 5-6 minutos hasta que se suelte.
2. Pica cebolla, ajo y pimiento, sofrié 5 minutos.
3. Añade especias, tomates y frijoles.
4. Cocina 30 minutos a fuego lento.
5. Sirve con crema agria y cilantro.

## **35. Sopa de Gulash Húngara**

**PODER DEL PIMENTÓN: SOPA DE GULASH PICANTE CON TERNERA TIERRA - UN CLÁSICO CON ALMA HÚNGARA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de carne de gulash (ternera)
- 2 cebollas
- 2 pimientos (mixtos)
- 2 patatas
- 3 cdas de pimentón dulce
- 1 litro de caldo de carne
- 2 cdas de concentrado de tomate
- 2 cdas de manteca o aceite
- 1 cdtá de comino (alcaravea)
- Crema agria

#### **PREPARACIÓN:**

1. Pochas las cebollas en manteca, retira y mezcla con el pimentón.
2. Añade la carne y dora brevemente.

3. Añade tomate, caldo, pimientos y patatas en dados.
4. Cocina 60-75 minutos a fuego lento.
5. Sazona con comino y sal, sirve con crema agria.

## 36. Potaje de Garbanzos y Espinacas

**INSPIRACIÓN ESPAÑOLA: GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PIMENTÓN - VEGETARIANO Y SUSTANCIOSO.**

### INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos (240 g)
- 200 g de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta de pimentón (ahumado)
- 1/2 cdta de comino
- 400 ml de caldo de verduras
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre de Jerez
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Sofríe cebolla y ajo en aceite 3 minutos.
2. Añade especias y tuesta 1 minuto.
3. Incorpora garbanzos y caldo, cocina 15 minutos.
4. Añade las espinacas y deja reducir 2-3 minutos.
5. Sazona con vinagre, sal y pimienta.

## 37. Crema de Champiñones con Pollo

**PLACER ATERCIOPELADO: CREMA DE CHAMPIÑONES CON POLLO TIERNO - NOBLE, SACIANTE Y LLENA DE UMAMI.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de pechuga de pollo
- 300 g de champiñones
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de caldo de pollo
- 150 ml de nata
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cdta de tomillo
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Fríe el pollo 6-7 minutos por lado, corta en dados.
2. Sofríe cebolla y ajo en mantequilla, añade champiñones y sofríe 5 minutos.
3. Añade caldo y cocina 10 minutos.
4. Tritura, añade nata y sazona con tomillo, sal y pimienta.
5. Sirve con los dados de pollo.

## 38. Sopa de Calabaza con Garbanzos Tostados

**CALIDEZ OTOÑAL: SOPA DE CALABAZA ATERCIOPELADA CON GARBANZOS**

## **CRUJIENTES - DULCE, ESPECIADA Y PROTEICA.**

### **INGREDIENTES:**

- 500 g de calabaza Hokkaido
- 1 lata de garbanzos (240 g)
- 1 cebolla
- 500 ml de caldo de verduras
- 200 ml de leche de coco
- 1 cdta de curry en polvo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cdta de pimentón
- Pipas de calabaza

### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla los garbanzos con 1 cda de aceite y pimentón, hornea a 200°C durante 20 minutos.
2. Sofríe la cebolla y los dados de calabaza en aceite 5 minutos.
3. Añade curry, luego caldo y cocina 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna.
4. Tritura, añade leche de coco y sal.
5. Sirve con garbanzos y pipas.

## **39. Sopa de Brócoli y Queso**

**CREMOSA Y QUESERA: SOPA DE BRÓCOLI CON CHEDDAR FUNDIDO - COMFORT FOOD EN SU MEJOR VERSIÓN.**

### **INGREDIENTES:**

- 400 g de brócoli
- 100 g de queso Cheddar (rallado)

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 600 ml de caldo de verduras
- 100 ml de nata
- 2 cdas de mantequilla
- Sal y pimienta
- 1/4 cdta de nuez moscada

### **PREPARACIÓN:**

1. Sofríe cebolla y ajo en mantequilla 3 minutos.
2. Añade ramilletes de brócoli y caldo, cocina 15 minutos hasta que estén tiernos.
3. Tritura y añade nata.
4. A fuego bajo, incorpora el queso hasta fundir (¡no hervir!).
5. Sazona con nuez moscada, sal y pimienta.

## **40. Fabada de Alubias Blancas y Salchicha**

**INSPIRACIÓN FRANCESA: ESTILO CASSOULET CON ALUBIAS CREMOSAS Y SALCHICHA SABROSA - CONTUNDENTE.**

### **INGREDIENTES:**

- 1 lata de alubias blancas (400 g)
- 200 g de salchicha (ej. Bratwurst o fresca)
- 100 g de panceta (dados)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 lata de tomates troceados
- 300 ml de caldo de pollo

- 1 cdta de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Perejil fresco

#### PREPARACIÓN:

1. Corta la salchicha en rodajas y sofríe con la panceta 5 minutos.
2. Añade cebolla y ajo, sofríe 3 minutos.
3. Incorpora alubias, tomates, caldo, tomillo y laurel.
4. Cocina 30 minutos a fuego lento.
5. Retira el laurel, sirve con perejil.

## POLLO Y PAVO

### 41. Pechuga de Pollo con Salteado de Verduras

COLORIDO Y SANO: PECHUGA DE POLLO JUGOSA SOBRE VERDURAS CRUJIENTES - FÁCIL, RÁPIDO Y VITAMÍNICO.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 1 pimiento (rojo)
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdta de pimentón

- 1 cdta de orégano
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Sazona el pollo con pimentón, orégano, sal y pimienta.
2. Fríe en 1 cda de aceite a fuego medio 6-7 minutos por lado. Reserva.
3. Corta las verduras en tiras y saltea en el resto del aceite 5-6 minutos.
4. Sazona con sal y pimienta.
5. Corta el pollo en rodajas y sírvelo sobre las verduras.

## 42. Pavo con Champiñones a la Crema

**CLÁSICO CREMOSO: TIRAS DE PAVO TIERNO EN SALSA ATERCIOPELADA DE CHAMPIÑONES - UN PLATO RECONFORTANTE.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de pechuga de pavo
- 200 g de champiñones
- 1 cebolla
- 150 ml de nata
- 100 ml de caldo de pollo
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cda de harina
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Corta el pavo en tiras, salpimenta y sofrié en 1 cda de mantequilla 4-5 minutos. Retira.
2. Sofríe cebolla y champiñones laminados en el resto de mantequilla 5 minutos.
3. Añade la harina, vierte caldo y nata, deja espesar 5 minutos.
4. Devuelve el pavo, espolvorea perejil y sirve.

## 43. Pollo a la Parrilla con Mantequilla de Hierbas

**AROMAS MEDITERRÁNEOS: PECHUGA DE POLLO PERFECTAMENTE ASADA**

**CON MANTEQUILLA DE HIERBAS CASERA - SIMPLE E IRRESISTIBLE.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 50 g de mantequilla (blanda)
- 2 cdas de hierbas mixtas (perejil, tomillo, romero)
- 1 diente de ajo
- 1 cda de aceite de oliva
- Zumo de medio limón
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla la mantequilla con hierbas, ajo prensado y zumo de limón.
2. Frota el pollo con aceite, sal y pimienta.
3. Asa en parrilla o sartén a fuego fuerte 6-7 minutos por lado.
4. Deja reposar 5 minutos.
5. Sirve con un trozo de mantequilla de hierbas.

## 44. Curry de Pollo con Arroz

**INSPIRACIÓN INDIA: POLLO TIERNO EN SALSA DE CURRY AROMÁTICA - ESPECIADO, CREMOSO Y PERFECTO CON ARROZ BASMATI.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 150 g de arroz basmati
- 200 ml de leche de coco
- 1 cebolla

- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de pasta de curry (amarilla o roja)
- 1 cda de aceite
- Cilantro fresco
- Sal

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cuece el arroz.
2. Corta el pollo en dados y fríe en aceite 5 minutos.
3. Añade cebolla y ajo, sofríe 2 minutos.
4. Incorpora la pasta de curry, añade leche de coco y cocina 10 minutos.
5. Sazona, sirve sobre arroz y decora con cilantro.

### **45. Filete de Pavo con Tomate y Mozzarella**

#### **GRATINADO ITALIANO: FILETE DE PAVO JUGOSO CON TOPPING CAPRESE - MOZZARELLA FUNDIDA SOBRE TOMATES.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de filetes de pavo (2 und)
- 2 tomates
- 100 g de mozzarella
- Albahaca fresca
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de balsámico
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Salpimienta los filetes, fríe en aceite 4-5 minutos por lado.

2. Corta tomates y mozzarella en rodajas.
3. Pon los filetes en una fuente, cubre con tomate y mozzarella.
4. Gratina 3-4 minutos hasta que funda el queso.
5. Sirve con albahaca y balsámico.

### **46. Pollo Teriyaki con Brócoli**

#### **CLÁSICO JAPONÉS: POLLO GLASEADO EN SALSA DULCE-SALADA CON BRÓCOLI CRUJIENTE - PURO UMAMI.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de pechuga de pollo
- 200 g de brócoli
- 3 cdas de salsa de soja
- 2 cdas de mirin (o 1 cda miel + 1 cda agua)
- 1 cdta de aceite de sésamo
- 1 cdta de maicena
- 1 diente de ajo
- Sésamo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Corta el pollo en trozos.
2. Mezcla soja, mirin y ajo.
3. Saltea el pollo en aceite de sésamo 5-6 minutos, añade salsa y deja reducir.
4. Blanquea el brócoli 5 minutos.
5. Sirve pollo con brócoli y espolvorea sésamo.

## 47. Piccata de Pavo con Alcaparras

ELEGANCIA ITALIANA: FILETES FINOS DE PAVO EN SALSA DE LIMÓN Y ALCAPARRAS - ÁCIDO, SABROSO Y REFINADO.

### INGREDIENTES:

- 200 g de filetes de pavo
- 2 cdas de harina
- 2 cdas de mantequilla
- 100 ml de caldo de pollo
- Zumo de una limón
- 2 cdas de alcaparras
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Aplana los filetes, salpimienta y pasa por harina.
2. Fríe en 1 cda de mantequilla 2-3 minutos por lado. Retira.
3. Añade el resto de mantequilla, caldo y zumo, reduce 2 minutos.
4. Añade alcaparras.
5. Sirve la salsa sobre el pavo con perejil.

## 48. Gyros de Pollo con Tzatziki

STREET FOOD GRIEGO: POLLO MARINADO ESPECIADO CON TZATZIKI CREMOSO - COMO DE VACACIONES.

### INGREDIENTES:

- 250 g de pechuga de pollo
- 150 g de yogur griego
- 1/2 pepino
- 2 dientes de ajo
- 2 cdtas de especias para gyros
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de limón
- Eneldo fresco
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Corta el pollo en tiras, marina con aceite, especias y limón.
2. Ralla el pepino, escurre y mezcla con yogur, ajo y eneldo.
3. Fríe el pollo a fuego fuerte 5-6 minutos.
4. Sirve con el tzatziki.

## 49. Pollo Cajun con Pimientos

FUEGO SUREÑO: POLLO PICANTE CAJUN CON PIMENTOS DE COLORES - SABOR DE LOUISIANA.

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 2 pimientos (varios colores)
- 1 cebolla
- 2 cdas de especias Cajun
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

- 100 ml de caldo de pollo
- Sal

#### PREPARACIÓN:

1. Corta el pollo en tiras, sazona con Cajun.
2. Fríe en 1 cda de aceite 5 minutos. Retira.
3. Saltea pimientos, cebolla y ajo 5 minutos.
4. Añade caldo, devuelve el pollo y cocina 3 minutos.
5. Sazona y sirve.

## 50. Cordon Bleu de Pavo

#### CLÁSICO AUSTRIACO: PAVO EMPANADO RELLENO DE JAMÓN Y QUESO - CRUJIENTE E IRRESISTIBLE.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de filetes de pavo (2 ud)
- 2 lonchas de jamón cocido
- 2 lonchas de Emmental
- 2 cdas de harina
- 1 huevo
- 4 cdas de pan rallado
- 3 cdas de mantequilla clarificada o aceite
- Limón
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Aplana los filetes, salpimienta.
2. Rellena con jamón y queso, dobla y fija con palillos.
3. Pasa por harina, huevo y pan rallado.

4. Fríe 4-5 minutos por lado hasta dorar.
5. Sirve con limón.

## 51. Fajitas de Pollo con Pimientos

**FIESTA TEX-MEX: POLLO CHISPORTEANTE CON PIMIENTOS Y CEBOLLA - IDEAL ENROLLADO EN TORTILLAS.**

#### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 2 pimientos
- 1 cebolla grande
- 4 tortillas de trigo
- 2 cdas de aceite
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de pimentón
- Zumo de una lima
- Crema agria y salsa

#### PREPARACIÓN:

1. Corta el pollo, marina con especias y lima.
2. Corta pimientos y cebolla en tiras.
3. Saltea el pollo a fuego fuerte 5 minutos. Retira.
4. Saltea verduras 4-5 minutos, añade el pollo.
5. Sirve en tortillas calientes con salsas.

## 52. Muslos de Pollo Asados al Romero

RÚSTICO Y AROMÁTICO: MUSLOS ASADOS CON ROMERO Y AJO - PIEL CRUJIENTE, CARNE JUGOSA.

### INGREDIENTES:

- 4 muslos de pollo (500 g)
- 4 ramas de romero
- 6 dientes de ajo
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 limón
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C.
2. Frota el pollo con aceite, sal y pimienta.
3. Pon en bandeja con romero, ajo y rodajas de limón.
4. Asa 40-45 minutos.

## 53. Curry de Pavo con Piña

DULCE Y EXÓTICO: PAVO EN CURRY AFRUTADO CON PIÑA - UNA EXPLOSIÓN TROPICAL.

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pavo
- 150 g de piña (fresca o lata)
- 200 ml de leche de coco
- 1 cebolla

- 1 cda de curry en polvo
- 1 cda de aceite
- 1 cdta de jengibre
- Cilantro

### PREPARACIÓN:

1. Trocea y fríe el pavo 5 minutos.
2. Añade cebolla y jengibre, sofrié 2 minutos.
3. Añade curry, leche de coco y piña.
4. Cocina 10 minutos.
5. Sirve con cilantro.

## 54. Saltimbocca de Pollo

ESPECIALIDAD ROMANA: POLLO ENVUELTO EN SALVIA Y JAMÓN SERRANO - ELEGANTE Y RÁPIDO.

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 4 lonchas de jamón serrano/Parma
- 8 hojas de salvia
- 2 cdas de mantequilla
- 100 ml de vino blanco
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Aplana el pollo, pimienta (cuidado con la sal).
2. Pon salvia y envuelve con jamón.
3. Fríe en mantequilla 4-5 minutos por lado.
4. Saca, vierte vino y reduce la salsa.
5. Sirve con la salsa.

## 55. Pavo Glaseado a la Miel y Mostaza

**DULCE Y PICANTE: PECHUGA DE PAVO JUGOSA CON GLASEADO AROMÁTICO - SENCILLO E IMPRESIONANTE.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de pechuga de pavo
- 2 cdas de mostaza Dijon
- 2 cdas de miel
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdta de tomillo
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C.
2. Mezcla mostaza, miel y tomillo.
3. Dora el pavo salpimentado en sartén 2 minutos por lado.
4. Unta con la mezcla y hornea 15-18 minutos.
5. Deja reposar y corta.

## 56. Escalope de Pollo al Parmesano

**CRUJIENTE ITALIANO: POLLO FINO EN EMPANADO DE PARMESANO - DELICIOSA ALTERNATIVA AL SCHNITZEL.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo

- 50 g de parmesano rallado
- 3 cdas de pan rallado
- 2 cdas de harina
- 1 huevo
- 3 cdas de aceite de oliva
- Limón

### PREPARACIÓN:

1. Aplana el pollo, salpimienta.
2. Mezcla parmesano y pan rallado.
3. Pasa el pollo por harina, huevo y mezcla de queso.
4. Fríe 3-4 minutos por lado hasta dorar.
5. Sirve con limón.

## 57. Wok de Pavo con Verduras

**ESTILO ASIÁTICO RÁPIDO: VERDURAS AL WOK CRUJIENTES CON PAVO TIENRO - LISTO EN 15 MINUTOS.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de pavo
- 200 g de verduras para wok
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cdta de maicena
- 1 diente de ajo
- Jengibre
- Sésamo

### PREPARACIÓN:

1. Corta el pavo en tiras, espolvorea maicena.
2. Fríe en aceite de sésamo 4-5 minutos. Retira.
3. Sofríe ajo, jengibre y verduras 3-4 minutos.
4. Añade pavo y soja, saltea 1 minuto.
5. Sirve con sésamo.

## 58. Pollo Tikka Masala

**CLÁSICO ANGLO-INDIO: POLLO MARINADO EN SALSA CREMOSA DE TOMATE - EL CURRY MÁS POPULAR.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de pollo
- 100 g de yogur
- 200 g de tomate triturado
- 100 ml de nata
- 2 cdas de pasta Tikka Masala
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Cilantro

### PREPARACIÓN:

1. Marina el pollo con yogur y 1 cda de pasta 30 min.
2. Fríe el pollo, retira.
3. Sofríe cebolla y ajo, añade resto de pasta, tomate y nata.
4. Cocina pollo en salsa 10 minutos.
5. Sirve con cilantro.

## 59. Filetes de Pollo al Limón

**SIMPLEMENTE PERFECTO: POLLO JUGOSO CON NOTA FRESCA DE LIMÓN - RÁPIDO Y SANO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de filetes de pollo
- 1 limón
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta de tomillo
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Marina el pollo con aceite, zumo de limón, ajo y tomillo.
2. Fríe 6-7 minutos por lado.
3. Deja reposar y sirve con rodajas de limón.

## 60. Rollitos de Pavo con Espinacas

**ELEGANTEMENTE ENROLLADO: FILETES RELLENOS DE ESPINACAS Y FETA - FESTIVO Y PROTEICO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de filetes de pavo
- 100 g de espinacas frescas
- 50 g de feta
- 2 cdas de tomates secos
- 2 cdas de aceite
- 100 ml de caldo

### PREPARACIÓN:

1. Aplana los filetes.
2. Saltea espinacas brevemente.
3. Rellena filetes con espinacas, feta y tomates, enrolla y fija.
4. Dora en aceite, añade caldo y cuece tapado 10 minutos.

# PESCADO Y MARISCOS

## 61. Filete de Salmón con Salsa de Eneldo

**CLÁSICO ESCANDINAVO: SALMÓN ROSADO CON SALSA CREMOSA DE ENELDO - ELEGANTE, SALUDABLE Y RICO EN OMEGA-3.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de filete de salmón (con piel)
- 100 ml de nata
- 50 ml de vino blanco
- 3 cdas de eneldo fresco (picado)
- 1 cda de mantequilla
- 1 cda de aceite de oliva
- Zumo de medio limón
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Salpimienta el salmón, fríe en aceite por el lado de la piel 4 minutos a fuego medio.
2. Dale la vuelta y fríe 3-4 minutos más. Retira.
3. Añade mantequilla a la sartén, vierte vino y nata, reduce 3 minutos.
4. Incorpora eneldo y zumo de limón.
5. Sirve el salmón con la salsa.

## 62. Gambas al Ajillo

**RAPIDEZ MEDITERRÁNEA: GAMBAS JUGOSAS EN ACEITE DE AJO - SIMPLE, AROMÁTICO Y LISTO EN 10 MINUTOS.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de gambas (peladas)
- 4 dientes de ajo
- 4 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cdtá de hojuelas de chili
- Zumo de medio limón

•Perejil fresco

•Sal

#### PREPARACIÓN:

1. Lamina el ajo fino.
2. Calienta el aceite, sofrié ajo y chili 1 minuto.
3. Añade las gambas y fríe 2-3 minutos por lado hasta que estén rosadas.
4. Sazona y rocía con limón.
5. Espolvorea perejil y sirve.

## 63. Bacalao en Costra de Hierbas

**FINO Y CRUJIENTE: BACALAO TIERNO BAJO UNA COSTRA DORADA DE HIERBAS - LIGERO E IMPRESIONANTE.**

#### INGREDIENTES:

- 200 g de filete de bacalao
- 3 cdas de pan rallado
- 2 cdas de hierbas frescas (perejil, eneldo, cebollino)
- 2 cdas de mantequilla (blanda)
- 1 cda de ralladura de limón
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C.
2. Mezcla pan rallado, hierbas, mantequilla y ralladura.
3. Salpimienta el bacalao y pon en fuente engrasada.
4. Presiona la mezcla de hierbas sobre el pescado.

5. Hornea 15-18 minutos hasta dorar.

## 64. Atún con Sésamo

**TOQUE ASIÁTICO: CRUJIENTE POR FUERA, ROSADO POR DENTRO - ATÚN EN COSTRA DE SÉSAMO COMO EN EL JAPONÉS.**

#### INGREDIENTES:

- 200 g de filete de atún (calidad sashimi)
- 3 cdas de sésamo (mezcla negro y blanco)
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cm de jengibre (rallado)
- Wasabi y jengibre encurtido

#### PREPARACIÓN:

1. Marina el atún con soja y jengibre.
2. Pasa el atún por el sésamo cubriendo todos los lados.
3. Calienta aceite de sésamo fuertemente.
4. Sella el atún 30-45 segundos por lado (interior crudo).
5. Corta en láminas y sirve con wasabi.

## 65. Trucha a la Molinera (Müllerin Art) con Almendras

**CLÁSICO: TRUCHA FRITA CON ALMENDRAS TOSTADAS Y MANTEQUILLA DE LIMÓN - DISFRUTE ATEMPORAL.**

## INGREDIENTES:

- 1 trucha (limpia, aprox. 300 g)
- 50 g de almendras (laminadas)
- 3 cdas de mantequilla
- 2 cdas de harina
- Zumo de un limón
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Salpimienta la trucha y pasa por harina.
2. Fríe en 2 cdas de mantequilla 5-6 minutos por lado. Retira.
3. Añade el resto de mantequilla y almendras, tuesta hasta dorar.
4. Añade zumo de limón.
5. Vierte sobre la trucha y decora con perejil.

## 66. Curry de Gambas con Leche de Coco

INSPIRACIÓN TAILANDESA: GAMBAS EN CURRY DE COCO CREMOSO - EXÓTICO Y LLENO DE SABOR.

## INGREDIENTES:

- 200 g de gambas (peladas)
- 200 ml de leche de coco
- 1 cda de pasta de curry rojo
- 1 pimiento (rojo)
- 100 g de judías verdes
- 1 cda de salsa de pescado
- 1 cda de aceite

- Albahaca tailandesa (o normal)

## PREPARACIÓN:

1. Tuesta la pasta de curry en aceite 1 minuto.
2. Añade leche de coco y pimiento en tiras, cocina 5 minutos.
3. Añade judías troceadas y gambas, cocina 5 minutos.
4. Sazona con salsa de pescado.
5. Sirve con albahaca.

## 67. Solla con Mantequilla de Limón

CLÁSICO DEL NORTE: SOLLA TIERRA EN MANTEQUILLA NOISETTE CON LIMÓN - SIMPLE Y DELICIOSO.

## INGREDIENTES:

- 1 solla (limpia, aprox. 300 g)
- 4 cdas de mantequilla
- 2 cdas de harina
- 1 limón
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Salpimienta la solla y enharina.
2. Fríe en 2 cdas de mantequilla 4-5 minutos por lado. Retira.
3. Dora el resto de mantequilla en la sartén.
4. Añade zumo de limón y deja espumar.
5. Vierte sobre la solla y sirve con perejil.

## 68. Salmón Teriyaki con Verduras

DULZOR JAPONÉS: SALMÓN GLASEADO EN SALSA TERIYAKI CASERA CON VERDURAS AL WOK.

### INGREDIENTES:

- 200 g de filete de salmón
- 200 g de verduras para wok
- 3 cdas de salsa de soja
- 2 cdas de mirin (o miel + agua)
- 1 cda de sake (opcional)
- 1 cdta de maicena
- 1 cda de aceite
- Sésamo

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla soja, mirin y sake.
2. Fríe el salmón en aceite 3-4 minutos por lado.
3. Añade la salsa y deja reducir hasta glasear.
4. Saltea las verduras aparte 3-4 minutos.
5. Sirve salmón sobre verduras con sésamo.

## 69. Mejillones al Vino Blanco

CLÁSICO BELGA: MOULES MARINIÈRES - MEJILLONES FRESCOS EN SALSA AROMÁTICA DE VINO Y AJO.

### INGREDIENTES:

- 500 g de mejillones (limpios)

- 200 ml de vino blanco
- 2 chalotas
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de nata
- 2 cdas de mantequilla
- Perejil fresco
- Pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Pica chalotas y ajo, sofríe en mantequilla 2 minutos.
2. Añade vino y hierve.
3. Echa los mejillones, tapa y vaporiza 5-6 minutos hasta que abran.
4. Saca los mejillones (tira los cerrados), añade nata a la salsa.
5. Sirve con perejil y pimienta.

## 70. Lucioperca con Salsa de Champiñones

ALTA COCINA: LUCIOPERCA TIERNO EN SALSA CREMOSA DE CHAMPIÑONES - NOBLE E IRRESISTIBLE.

### INGREDIENTES:

- 200 g de filete de lucioperca (Zander)
- 150 g de champiñones
- 100 ml de nata
- 50 ml de vino blanco
- 1 chalota
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cdta de tomillo
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Salpimienta el pescado, fríe en 1 cda de mantequilla 3-4 minutos por lado. Retira.
2. Sofríe chalota y champiñones laminados en el resto de mantequilla 5 minutos.
3. Añade vino y nata, reduce 3 minutos.
4. Sazona con tomillo, sal y pimienta.
5. Sirve el pescado con la salsa.

## 71. Pasta con Gambas (Scampi)

### ITALIANO MEDITERRÁNEO: GAMBAS JUGOSAS EN SALSA DE AJO Y VINO CON ESPAGUETIS - UN CLÁSICO.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de gambas (peladas)
- 200 g de espaguetis
- 4 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 4 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cdta de chili en hojuelas
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Cuece la pasta al dente (guarda 100ml de agua).
2. Lamina el ajo y sofrière con chili en aceite 1 minuto.
3. Añade gambas, saltea 2 minutos por lado, desglasá con vino.
4. Añade pasta y un poco de agua de cocción, mezcla bien.

5. Sirve con perejil.

## 72. Carbonero (Abadejo) con Tomates y Aceitunas

### LIGERO MEDITERRÁNEO: FILETE DE PESCADO SOBRE CAMA DE TOMATES Y ACEITUNAS - SANO Y AROMÁTICO.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de filete de carbonero/abadejo (Seelachs)
- 200 g de tomates cherry
- 50 g de aceitunas negras
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cdta de orégano
- Albahaca fresca
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C.
2. Pon tomates partidos, aceitunas, ajo prensado y orégano en fuente.
3. Rocía con 2 cdas de aceite, hornea 10 minutos.
4. Salpimienta el pescado, pon sobre verduras, añade resto de aceite.
5. Hornea 12-15 minutos más. Sirve con albahaca.

## 73. Vieiras a la Mantequilla

### LUJO PURO: VIEIRAS PERFECTAMENTE SELLADAS EN MANTEQUILLA TOSTADA

## - MINIMALISTA Y DELICADO.

### INGREDIENTES:

- 8 vieiras (aprox. 200 g)
- 3 cdas de mantequilla
- 1 cda de aceite de oliva
- Zumo de medio limón
- Cebollino fresco
- Flor de sal
- Pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Seca las vieiras y salpimenta.
2. Calienta el aceite fuertemente.
3. Sella vieiras 1-2 minutos por lado hasta dorar. Retira.
4. Pon mantequilla en la sartén hasta dorar, añade limón.
5. Vierte sobre vieiras, decora con cebollino y flor de sal.

## 74. Salmón con Salsa de Mango

FRESCURA TROPICAL: SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA COLORIDA DE MANGO - VERANIEGO.

### INGREDIENTES:

- 200 g de salmón
- 1 mango maduro
- 1/4 cebolla roja
- 1 jalapeño
- Zumo de una lima

- Cilantro fresco
- 1 cda de aceite
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Pica mango, cebolla y jalapeño, mezcla con lima y cilantro.
2. Salpimienta el salmón, fríe en aceite 4 minutos por lado.
3. Sazona la salsa.
4. Sirve el salmón cubierto con abundante salsa de mango.

## 75. Hamburguesas de Pescado con Dip de Yogur

DELICIA DEL NORTE: FRIKADELLEN DE BACALAO JUGOSAS CON DIP CREMOSO - PERFECTAS FRÍAS O CALIENTES.

### INGREDIENTES:

- 300 g de filete de bacalao
- 1 huevo
- 2 cdas de pan rallado
- 1 cebolla pequeña
- 150 g de yogur griego
- 1 pepino (rallado)
- 2 cdas de aceite
- Eneldo
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

- Pica el pescado, mezcla con huevo, pan rallado y cebolla picada.
- Salpimienta y forma hamburguesitas.
- Fríe 3-4 minutos por lado hasta dorar.
- Mezcla yogur con pepino escurrido y eneldo.
- Sirve con el dip.

## 76. Calamares con Alioli

**TAPAS ESPAÑOLAS: ANILLAS DE CALAMAR FRITAS CRUJIENTES CON MAYONESA DE AJO.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de calamares (anillas)
- 100 g de harina
- 1 cdta de pimentón
- Aceite para freír
- 100 g de mayonesa
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de limón
- Sal

### PREPARACIÓN:

- Mezcla harina, pimentón y sal. Reboza los calamares.
- Calienta aceite a 180°C, fríe 2-3 minutos hasta dorar.
- Escurre en papel.
- Mezcla mayonesa con ajo prensado y limón.
- Sirve calientes con alioli.

## 77. Dorada sobre Lecho de

## Verduras

**HORNO MEDITERRÁNEO: DORADA ENTERA ASADA SOBRE VERDURAS - AROMÁTICA Y JUGOSA.**

### INGREDIENTES:

- 1 dorada ( limpia, aprox. 400 g)
- 1 calabacín
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 limón
- 4 cdas de aceite de oliva
- Tomillo y romero
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

- Precalienta horno a 200°C.
- Pon verduras troceadas en fuente con 2 cdas de aceite, sal y pimienta.
- Salpimienta la dorada, rellena con limón y hierbas.
- Pon sobre verduras, rocía aceite.
- Hornea 25-30 minutos.

## 78. Risotto de Gambas

**ELEGANCIA ITALIANA: RISOTTO CREMOSO CON GAMBAS - UN CLÁSICO.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de gambas
- 150 g de arroz Arborio

- 500 ml de caldo de pescado (caliente)
- 100 ml de vino blanco
- 1 chalota
- 2 cdas de mantequilla
- 30 g de parmesano
- Perejil
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Sofríe chalota en 1 cda de mantequilla, añade arroz y tuesta.
2. Desglasá con vino, añade caldo poco a poco removiendo (18 min).
3. Saltea gambas aparte en mantequilla.
4. Mezcla parmesano con el risotto.
5. Sirve con gambas y perejil.

## 79. Hamburguesa de Atún

**ORIGINAL Y RICA: PATTY DE ATÚN FRESCO - ALTERNATIVA SANA A LA CARNE.**

#### INGREDIENTES:

- 250 g de atún fresco
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cdta de aceite de sésamo
- 1 cdta de jengibre
- 2 panecillos de burger
- Lechuga
- 2 cdas de mayonesa de wasabi
- Aguacate

#### PREPARACIÓN:

1. Pica el atún, mezcla con soja, sésamo y jengibre.
2. Forma 2 patties.
3. Fríe 1-2 minutos por lado (dejar rosa dentro).
4. Tuesta el pan, unta mayonesa.
5. Monta con lechuga, patty y aguacate.

## 80. Gratinado de Salmón y Espinacas

**CREMOSO AL HORNO: SALMÓN SOBRE ESPINACAS CON COSTRA DE QUESO - PROTEICO Y SACIANTE.**

#### INGREDIENTES:

- 200 g de salmón
- 300 g de espinacas frescas
- 100 ml de nata
- 100 g de queso rallado (Gouda)
- 1 diente de ajo
- 1 cda de mantequilla
- 1/4 cdta de nuez moscada
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C.
2. Saltea espinacas con ajo en mantequilla, sazona con muscat, sal y pimienta.
3. Pon en fuente, cubre con nata.
4. Salpimienta el salmón y pon encima.
5. Cubre con queso y hornea 20 minutos.

# TERNERA Y CARNE PICADA

## 81. Bistec de Ternera Clásico con Mantequilla de Hierbas

CLÁSICO DE STEAKHOUSE: BISTEC  
PERFECTAMENTE ASADO CON  
MANTEQUILLA FUNDIDA - IMBATIBLE.

### INGREDIENTES:

- 250 g de bistec de ternera (ej. Rib-Eye)
- 50 g de mantequilla (blanda)
- 1 cda de hierbas frescas
- 1 diente de ajo
- 1 cda de aceite de oliva
- Flor de sal
- Pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla mantequilla con hierbas y ajo, enfriá.
2. Saca el bistec 30 min antes de la nevera.
3. Unta con aceite, fríe a fuego muy fuerte 3-4 minutos por lado (al punto).
4. Reposa 5 minutos.

5. Sirve con sal, pimienta y mantequilla.

## 82. Sartén de Carne Picada con Pimientos

RÁPIDO Y SABROSO: CARNE PICADA  
CON PIMIENTOS DE COLORES -  
SENCILLO PLATO FAMILIAR.

### INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada de ternera
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 cdas de concentrado de tomate
- 1 cdta de pimentón
- 1 cda de aceite
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Fríe la carne en aceite 5-6 minutos.
2. Añade dados de cebolla y pimiento, sofríe 4-5 minutos.

3. Añade concentrado y tomates picados.
4. Cocina 10 minutos.
5. Sazona.

### 83. Tiras de Ternera en Salsa de Nata (Geschnetzeltes)

**COMFORT FOOD: TERNERA TIERRNA EN SALSA CREMOSA - PERFECTA CON ARROZ O PASTA.**

#### INGREDIENTES:

- 300 g de filete de ternera
- 200 g de champiñones
- 1 cebolla
- 150 ml de nata
- 100 ml de caldo de carne
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cda de harina
- 1 cdta de mostaza
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Corta la carne en tiras, saltea fuerte en 1 cda mantequilla 2-3 minutos. Retira.
2. Sofríe cebolla y setas en el resto de mantequilla 5 minutos.
3. Añade harina, caldo y nata, cocina 5 minutos.
4. Añade mostaza y carne.
5. Sazona.

### 84. Frikadellen (Albóndigas Alemanas) con Salsa de Mostaza

**CLÁSICO DE ABUELA: JUGOSAS HAMBURGUESAS CON SALSA PICANTE DE MOSTAZA.**

#### INGREDIENTES:

- 400 g de carne picada mixta
- 1 huevo
- 1 panecillo (remojado)
- 1 cebolla
- 150 ml de nata
- 2 cdas de mostaza
- 2 cdas de aceite
- Sal, pimienta, pimentón

#### PREPARACIÓN:

1. Escurre el pan, pica la cebolla.
2. Mezcla carne, pan, cebolla, huevo y especias. Forma frikadellen.
3. Fríe 5-6 minutos por lado. Retira.
4. Añade nata y mostaza a la sartén, hierve brevemente.
5. Sirve con la salsa.

### 85. Rollitos de Ternera (Rouladen)

**ASADO DE DOMINGO: ROLLITOS RELLENOS EN SALSA - TRADICIONAL Y DELICIOSO.**

## INGREDIENTES:

- 4 filetes para rollito (aprox. 500 g)
- 4 cdtas de mostaza
- 4 lonchas de panceta
- 2 pepinillos
- 1 cebolla
- 500 ml de caldo de carne
- 2 cdas de aceite
- 1 cda de harina
- Palillos

## PREPARACIÓN:

1. Unta mostaza, pon panceta, pepinillo y cebolla, enrrolla y fija.
2. Dora en aceite 5 minutos.
3. Desglasá con caldo, tapa y guisa 90 minutos a fuego lento.
4. Saca rollitos, espesa salsa con harina.
5. Sirve con salsa.

## 86. Espaguetis a la Boloñesa

FAMILIA ITALIANA: SALSA RICA DE CARNE Y TOMATE CON PASTA.

## INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada
- 250 g de espaguetis
- 1 lata de tomates troceados
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de concentrado de tomate

- 1 zanahoria

- 1 cdtá de orégano
- Parmesano

## PREPARACIÓN:

1. Sofríe cebolla, ajo y zanahoria picada 3 minutos.
2. Añade carne, fríe 5 minutos.
3. Añade concentrado, tomates y orégano, cocina 20 minutos.
4. Cuece la pasta.
5. Sirve con parmesano.

## 87. Beef Stroganoff

CLÁSICO RUSO: TERNERA EN SALSA DE SETAS Y NATA - ELEGANTE.

## INGREDIENTES:

- 300 g de filete de ternera
- 200 g de champiñones
- 1 cebolla
- 150 ml de nata
- 2 cdas de aceite
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de salsa Worcestershire
- Sal, pimienta, perejil

## PREPARACIÓN:

1. Corta carne en tiras finas, saltea fuerte 2 minutos. Retira.
2. Sofríe cebolla y setas 5 minutos.
3. Añade nata, mostaza y salsa Worcester, cocina 3 minutos.

4. Devuelve carne, sazona.

5. Decora con perejil.

## 88. Köfte con Dip de Yogur

**DELICIA TURCA: ALBÓNDIGAS  
ESPECIADAS CON COMINO Y DIP  
FRESCO.**

### INGREDIENTES:

- 400 g de carne picada
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta de comino
- 1/2 cdta de canela
- 150 g de yogur
- Menta fresca
- 2 cdas de aceite
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla carne, cebolla rallada, ajo, especias.
2. Forma Köfte alargados.
3. Fríe 4-5 minutos por lado.
4. Mezcla yogur con menta y sal.
5. Sirve junto.

## 89. Pastel de Carne con Patatas Fritas

**SOULFOOD ALEMÁN: PASTEL JUGOSO  
CON PATATAS CRUJIENTES.**

### INGREDIENTES:

- 500 g de carne picada
- 1 huevo
- 1 panecillo (remojado)
- 1 cebolla
- 500 g de patatas firmes
- 3 cdas de aceite
- 1 cdta de mostaza
- Especias

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 180°C.
2. Mezcla carne, huevo, pan, cebolla, mostaza. Forma un pan.
3. Hornea con 1 cda de aceite 45-50 minutos.
4. Cuece patatas, enfriá, corta y fríe en aceite hasta dorar.
5. Sirve junto.

## 90. Sartén de Bistec con Cebolla

**RÚSTICO: TIRAS DE BISTEC CON  
CEBOLLA CARAMELIZADA.**

### INGREDIENTES:

- 300 g de bistec
- 2 cebollas grandes
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cda de aceite
- 1 cdta de tomillo
- 100 ml de caldo
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Carameliza aros de cebolla en mantequilla 15 minutos.
2. Corta el bistec en tiras, salpimienta.
3. Sella en aceite a fuego fuerte 2-3 minutos.
4. Añade cebolla, tomillo y caldo, reduce brevemente.
5. Sirve.

## 91. Lasaña Boloñesa

### HORNO ITALIANO: CAPAS DE PASTA, CARNE Y BECHAMEL - IRRESISTIBLE.

#### INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada
- 9 placas de lasaña
- 1 lata de tomate troceado
- 400 ml de leche
- 40 g de harina
- 40 g de mantequilla
- 100 g de queso rallado
- 1 cebolla
- Nuez moscada

#### PREPARACIÓN:

1. Fríe carne y cebolla, añade tomate, cuece 15 minutos.
2. Bechamel: Funde mantequilla, añade harina, luego leche, espesa. Sazona.
3. Alterna capas de boloñesa, pasta y bechamel en fuente.
4. Cubre con queso, hornea 35-40 min a 180°C.

## 92. Carpaccio de Ternera con Parmesano

### ENTRANTE ITALIANO: CARNE CRUDA FINÍSIMA CON ACEITE Y QUESO.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de solomillo de ternera (calidad sushi)
- 50 g de parmesano (lascas)
- Rúcula
- 3 cdas de aceite de oliva
- Zumo de limón
- Flor de sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Congela la carne 30 minutos (corta mejor).
2. Corta láminas muy finas.
3. Extiende en plato.
4. Rocía aceite y limón.
5. Decora con rúcula y parmesano.

## 93. Cheeseburger

### EL CLÁSICO: PATTY JUGOSO CON QUESO FUNDIDO Y TOPPINGS.

#### INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada
- 2 panes de burger
- 2 lonchas de Cheddar
- Lechuga, tomate, cebolla
- Ketchup y mayonesa

- Pepinillos
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Forma 2 patties planos, salpimienta.
2. Fríe 3-4 minutos por lado.
3. Funde el queso encima.
4. Tuesta el pan, unta salsas.
5. Monta la burger completas.

## 94. Gulash de Ternera

#### GUISO HÚNGARO: CARNE TIERRA EN SALSA DE PIMENTÓN - SABOR INTENSO.

#### INGREDIENTES:

- 500 g de gulash de ternera
- 2 cebollas
- 2 pimientos rojos
- 3 cdas de pimentón dulce
- 300 ml de caldo
- 2 cdas de concentrado de tomate
- 2 cdas de grasa
- 1 cdta de comino
- Crema agria

#### PREPARACIÓN:

1. Pochas cebolla en grasa.
2. Añade pimentón fuera del fuego.
3. Añade carne, dórala, añade tomate.
4. Añade caldo y pimientos, guisa 90-120 minutos.
5. Sirve con crema agria.

## 95. Pimientos Rellenos de Carne

#### HORNO COLORIDO: PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE Y ARROZ.

#### INGREDIENTES:

- 4 pimientos
- 300 g de carne picada
- 100 g de arroz (cocido)
- 1 lata de tomate triturado
- 1 cebolla
- 100 g de queso rallado
- 1 cdta de pimentón
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 180°C.
2. Limpia pimientos.
3. Fríe carne y cebolla, mezcla con arroz y mitad del tomate.
4. Rellena pimientos, pon en fuente con el resto de tomate.
5. Hornea 40 minutos, pon queso 10 minutos antes del final.

## 96. Tacos de Ternera

#### STREET FOOD MEXICANO: TACOS CRUJIENTES CON CARNE ESPECIADA.

#### INGREDIENTES:

- 250 g de carne picada

- 8 conchas de taco
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de chili
- 1 tomate
- Lechuga
- 100 g de queso rallado
- Salsa y crema agria

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe carne con especias 5-6 minutos.
2. Pica tomate y lechuga.
3. Calienta tacos.
4. Rellena con todo.

## **97. Stir-Fry de Ternera con Brócoli**

#### **WOK RÁPIDO: TERNERA Y BRÓCOLI EN 15 MINUTOS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de ternera (filete)
- 200 g de brócoli
- 3 cdas de salsa de soja
- 1 cda de salsa de ostras
- 1 cdta de maicena
- 2 cdas de aceite
- Ajo y jengibre

#### **PREPARACIÓN:**

1. Marina carne en tiras con soja y maicena.
2. Escalda brócoli 2 minutos.
3. Saltea carne 2 minutos. Retira.

4. Saltea ajo, jengibre y brócoli.

5. Mezcla todo con salsas.

## **98. Sartén de Carne y Calabacín**

#### **LOW-CARB: CARNE PICADA CON CALABACÍN Y TOMATE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 300 g de carne picada
- 2 calabacines
- 200 g de tomates cherry
- 2 dientes de ajo
- Hierbas italianas
- 50 g de feta
- 2 cdas de aceite

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe carne 5 minutos.
2. Añade rodajas de calabacín y ajo, fríe 4 minutos.
3. Añade tomates y hierbas, cocina 3 minutos.
4. Sazona y pon feta por encima.

## **99. Philly Cheesesteak**

#### **SANDWICH USA: TERNERA FINA Y QUESO FUNDIDO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de bistec (fino)
- 2 panecillos
- 4 lonchas de Provolone

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 cdas de aceite
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Sofríe tiras de cebolla y pimiento 5 minutos.  
Retira.
2. Saltea carne 2-3 minutos.
3. Junta con verduras, pon queso encima a fundir.
4. Rellena panecillos tostados.

## 100. Pastel de Carne y Patata (Shepherd's Pie Style)

HORNO RECONFORTANTE: CARNE BAJO CAPA DE PATATA.

#### INGREDIENTES:

- 400 g de carne picada
- 500 g de patatas
- 1 cebolla
- 200 g de tomate triturado
- 100 ml de nata
- 100 g de queso
- Oregano

#### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C. Corta patatas en rodajas finas.
2. Fríe carne y cebolla, añade tomate y orégano, cuece 5 minutos.
3. Pon carne en fuente, cubre con patatas.
4. Vierte nata, pon queso.
5. Hornea 35-40 minutos.

# PLATOS VEGETARIANOS

## 101. Shakshuka con Feta

CLÁSICO DESAYUNO ORIENTAL:  
HUEVOS POCHADOS EN SALSA DE

TOMATE PICANTE CON QUESO FETA CREMOSO - IDEAL PARA EL ALMUERZO.

#### INGREDIENTES:

- 4 huevos

- 1 lata de tomates troceados
- 100 g de feta
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta de comino
- 1/2 cdta de pimentón
- 2 cdas de aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Sofríe cebolla y ajo en aceite 3 minutos.
2. Añade especias, tomates y cocina 10 minutos.
3. Haz 4 huecos y casca los huevos dentro.
4. Desmenuza el feta por encima, tapa y cocina 8-10 minutos a fuego lento.
5. Espolvorea perejil y sirve.

## **102. Musaka Griega de Verduras**

**GRATINADO MEDITERRÁNEO: CAPAS DE BERENJENA, PATATA Y BECHAMEL - UN FESTÍN VEGETARIANO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 berenjenas
- 3 patatas
- 1 lata de tomates troceados
- 1 cebolla
- 400 ml de leche
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina

- 100 g de queso rallado
- 1 cdta de canela
- Aceite, sal, pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Corta berenjenas y patatas en rodajas, fríe en aceite hasta dorar.
2. Sofríe cebolla, añade tomates y canela, cocina 10 minutos.
3. Bechamel: Funde mantequilla, añade harina, luego leche, espesa.
4. Monta capas de patata, tomate, berenjena y bechamel en fuente.
5. Cubre con queso, hornea 35 min a 180°C.

## **103. Pasta con Espinacas y Ricota**

**CREMOSO ITALIANO: PASTA CON SALSA ATERCIOPELADA DE ESPINACAS Y RICOTA - LISTO EN 15 MINUTOS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de pasta (ej. Penne)
- 200 g de espinacas frescas
- 150 g de ricota
- 2 dientes de ajo
- 50 g de parmesano
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/4 cdta de nuez moscada
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cuece la pasta, guarda 100ml de agua de cocción.

- 2.** Sofríe ajo en aceite, añade espinacas hasta que reduzcan.
- 3.** Incorpora ricota y agua de cocción.
- 4.** Mezcla con la pasta, sazona con nuez moscada, sal y pimienta.
- 5.** Sirve con parmesano.

## 104. Gratinado de Coliflor y Queso

**CREMOSO Y SACIANTE: COLIFLOR AL HORNO CON SALSA DE QUESO - COMFORT FOOD PARA DÍAS FRÍOS.**

### INGREDIENTES:

- 1 coliflor (aprox. 600 g)
- 150 g de queso rallado (Cheddar o Gouda)
- 300 ml de leche
- 2 cdas de mantequilla
- 2 cdas de harina
- 1 cdta de mostaza
- Pan rallado
- Sal, pimienta, nuez moscada

### PREPARACIÓN:

- 1.** Blanquea ramaletas de coliflor 8 min, pon en fuente.
- 2.** Bechamel: Funde mantequilla, añade harina, leche, hierva hasta espesar.
- 3.** Añade queso y mostaza, sazona.
- 4.** Vierte sobre coliflor, espolvorea pan rallado.
- 5.** Gratina 20 min a 200°C.

## 105. Falafel con Hummus

**PODER ORIENTAL: BOLITAS CRUJIENTES DE GARBAZOS CON HUMMUS CREMOSO - VEGANO Y RICO EN PROTEÍNA VEGETAL.**

### INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos (240 g escurridos) + 1 lata para hummus
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cdta de comino
- 3 cdas de tahini
- Zumo de 2 limones
- Perejil y cilantro frescos
- Aceite para freír
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 1.** Falafel: Tritura 1 lata de garbanzos con cebolla, 2 ajos, hierbas y comino. Forma bolas.
- 2.** Fríe en aceite hasta dorar.
- 3.** Hummus: Tritura el resto de garbanzos con tahini, limón y 1 ajo.
- 4.** Sazona con aceite y sal.
- 5.** Sirve falafel con hummus.

## 106. Quiche de Verduras con Queso

**PASTELERÍA FRANCESA: MASA QUEBRADA (O HOJALDRE) RELLENA**

## DE VERDURAS Y CREMA DE HUEVO - ELEGANTE.

### INGREDIENTES:

- 1 lámina de masa (quiche/hojaldre)
- 200 g de verduras mixtas (pimiento, calabacín, tomate)
- 3 huevos
- 150 ml de nata
- 100 g de queso rallado
- 1 cebolla
- 1 cda de aceite
- Sal, pimienta, nuez moscada

### PREPARACIÓN:

1. Pon la masa en el molde, pincha con tenedor.
2. Sofríe verduras picadas y cebolla 5 minutos.
3. Bate huevos, nata, queso y especias.
4. Pon verduras sobre la masa, vierte la mezcla líquida.
5. Hornea 30-35 min a 180°C.

## 107. Dal de Lentejas con Naan

### BIENESTAR INDIO: DAL CREMOSO DE LENTEJAS ROJAS CON ESPECIAS FRESCAS - VEGANO Y AROMÁTICO.

### INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas rojas
- 400 ml de leche de coco
- 200 ml de agua
- 1 cebolla

- 2 dientes de ajo
- 2 cm de jengibre
- 2 cdtas de Garam Masala
- 1 cdta de cúrcuma
- Pan Naan
- Cilantro fresco

### PREPARACIÓN:

1. Sofríe cebolla, ajo y jengibre en aceite 3 minutos.
2. Añade especias y tuesta 1 minuto.
3. Añade lentejas, leche de coco y agua, cocina 15-18 minutos.
4. Sazona con sal.
5. Sirve con cilantro y Naan.

## 108. Sándwich Caprese con Pesto

### CLÁSICO ITALIANO EN PAN: MOZZARELLA FRESCA, TOMATE Y PESTO DE ALBAHACA - SIMPLE Y DELICIOSO.

### INGREDIENTES:

- 125 g de mozzarella
- 2 tomates
- 4 rebanadas de chapata o baguette
- 2 cdas de pesto de albahaca
- Albahaca fresca
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan con un poco de aceite.
2. Unta con pesto.
3. Corta mozzarella y tomate en rodajas.
4. Monta sobre el pan.
5. Decora con albahaca, sal y pimienta.

## 109. Halloumi Frito con Verduras

**MEDITERRÁNEO Y PROTEICO: QUESO HALLOUMI CRUJIENTE SOBRE VERDURAS ASADAS - VEGETARIANO Y SACIANTE.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de halloumi
- 1 calabacín
- 1 pimiento
- 1 berenjena
- 3 cdas de aceite de oliva
- Zumo de un limón
- 1 cdta de orégano
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Corta verduras en láminas, asa en sartén/grill con 2 cdas de aceite 5-6 min. Sazona.
2. Corta halloumi, fríe en el resto de aceite 2 min por lado hasta dorar.
3. Pon sobre las verduras.
4. Rocía con limón.

## 110. Ensalada de Huevo

## sobre Pan Integral

**CLÁSICO PROTEICO: CREMOSA  
ENSALADA DE HUEVO SOBRE PAN  
INTEGRAL FUERTE - PERFECTO PARA  
HAMBRE RÁPIDA.**

### INGREDIENTES:

- 4 huevos duros
- 3 cdas de mayonesa
- 1 cda de mostaza
- 1 cebolla pequeña (picada fina)
- Cebollino
- 4 rebanadas de pan integral
- Lechuga
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Pela los huevos y aplasta con tenedor.
2. Mezcla con mayonesa, mostaza y cebolla.
3. Sazona con sal, pimienta y cebollino.
4. Pon lechuga sobre el pan.
5. Pon la ensalada de huevo encima.

## 111. Tortitas de Calabacín con Tzatziki

**CRUJIENTE Y LIGERO: TORTITAS DORADAS DE CALABACÍN CON DIP DE YOGUR Y PEPINO.**

### INGREDIENTES:

- 2 calabacines (aprox. 400 g)
- 2 huevos

- 3 cdas de harina
- 50 g de feta
- 150 g de yogur
- 1/2 pepino
- 1 diente de ajo
- Aceite, eneldo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Ralla calabacín, sala y deja 10 min, escurre bien.
2. Mezcla con huevos, harina y feta desmenuzado.
3. Fríe pequeñas tortitas en aceite 3-4 min por lado.
4. Tzatziki: Ralla pepino, escurre, mezcla con yogur, ajo y eneldo.
5. Sirve junto.

## **112. Tortilla (Omelette) con Champiñones y Queso**

**RÁPIDO Y PROTEICO: TORTILLA ESPONJOSA RELLENA DE SETAS Y QUESO FUNDIDO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 100 g de champiñones
- 50 g de queso rallado
- 1 cda de mantequilla
- Perejil
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Saltea champiñones laminados en un poco de mantequilla 3 min. Reserva.

2. Bate huevos con sal y pimienta.
3. Calienta resto de mantequilla, echa huevos.
4. Deja cuajar, pon setas y queso en una mitad.
5. Dobra y sirve con perejil.

## **113. Pasta con Brócoli y Ricota**

**SANO ITALIANO: PASTA CREMOSA CON BRÓCOLI Y SALSA SUAVE DE RICOTA - RÁPIDO Y CON VITAMINAS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de pasta
- 300 g de brócoli
- 150 g de ricota
- 2 dientes de ajo
- 50 g de parmesano
- 2 cdas de aceite de oliva
- Ralladura de limón
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cuece pasta, añade brócoli los últimos 5 min. Guarda 100ml agua.
2. Sofríe ajo en aceite.
3. Mezcla pasta, brócoli, ricota y agua de cocción.
4. Sazona, añade parmesano y ralladura de limón.

## 114. Champiñones Rellenos de Espinacas

ELEGANTE Y PROTEICO: GRANDES CHAMPIÑONES RELLENOS DE ESPINACA ESPECIADA Y QUESO.

### INGREDIENTES:

- 8 champiñones grandes
- 150 g de espinacas
- 100 g de queso crema
- 50 g de parmesano
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de aceite
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C.
2. Quita tallos de champiñones, pícalos.
3. Sofríe tallos y espinaca con ajo, mezcla con queso crema.
4. Rellena sombreros, espolvorea parmesano.
5. Hornea 15-18 minutos.

## 115. Curry de Garbanzos

INDIO-VEGANO: CURRY ESPECIADO CON GARBANZOS EN SALSA CREMOSA DE TOMATE.

### INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos
- 1 lata de tomates troceados

- 150 ml de leche de coco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cdtas de Garam Masala
- 1 cdtá de cúrcuma
- 1 cda de aceite
- Cilantro

### PREPARACIÓN:

1. Sofríe cebolla y ajo 3 minutos.
2. Añade especias, tomates y leche de coco.
3. Añade garbanzos, cocina 15 minutos.
4. Sazona y sirve con cilantro.

## 116. Tortilla Española

CLÁSICO ESPAÑOL: TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA - RICA CALIENTE O FRÍA.

### INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 500 g de patatas
- 1 cebolla grande
- 150 ml de aceite de oliva
- Sal

### PREPARACIÓN:

1. Corta patatas finas y cebolla en aros.
2. Pocha en abundante aceite 20-25 minutos (sin dorar mucho).
3. Escurre, mezcla con huevos batidos y sal.

- Cuaja en sartén con poco aceite 5 min, da la vuelta.
- Cocina 4-5 min más por el otro lado.

## 117. Paneer Tikka Masala

**CLÁSICO INDIO DE QUESO: PANEER MARINADO EN SALSA CREMOSA DE TOMATE - VEGETARIANO Y AROMÁTICO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de Paneer (o queso fresco firme)
- 100 g de yogur
- 200 g de tomate triturado
- 100 ml de nata
- 2 cdas de pasta Tikka-Masala
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de aceite
- Cilantro

### PREPARACIÓN:

- Marina cubos de Paneer en yogur y 1 cda pasta.
- Dora Paneer en aceite 3-4 min. Retira.
- Sofríe cebolla y ajo, añade resto de pasta, tomate y nata.
- Devuelve Paneer, cocina 10 min.
- Sirve con cilantro.

## 118. Frittata de Verduras

**ESTILO ITALIANO: HUEVO Y VERDURAS AL HORNO - VERSÁTIL.**

### INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 200 g de verduras mixtas
- 50 g de queso rallado
- 2 cdas de nata
- 1 cebolla
- 2 cdas de aceite
- Hierbas italianas
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

- Precalienta horno a 180°C.
- Sofríe verduras y cebolla en sartén apta para horno 5 min.
- Bate huevos con nata, queso, hierbas y sal.
- Vierte sobre verduras.
- Hornea 20-25 minutos hasta que cuaje.

## 119. Parmigiana de Berenjenas

**CLÁSICO GRATINADO: CAPAS DE BERENJENA, TOMATE Y PARMESANO - SIN CARNE, PURO SABOR.**

### INGREDIENTES:

- 2 berenjenas
- 1 lata de tomate triturado
- 200 g de mozzarella
- 50 g de parmesano

- 1 diente de ajo
- Basilico
- Aceite, sal, pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Corta berenjenas, sala, reposa 20 min, seca.
2. Fríe en aceite hasta dorar.
3. Hervir tomate con ajo brevemente.
4. Monta capas de berenjena, tomate y quesos en fuente.
5. Hornea 25-30 min a 180°C.

## 120. Sartén de Tofu y Verduras

ASIÁTICO-VEGANO: TOFU CRUJIENTE CON VERDURAS AL WOK EN SALSA DE

#### SOJA.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de tofu firme
- 200 g de verduras para wok
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cdta de maicena
- 1 diente de ajo
- 1 cm de jengibre
- Sésamo

#### PREPARACIÓN:

1. Seca tofu, corta en cubos, reboza en maicena.
2. Fríe en aceite sésamo 5-6 min. Retira.
3. Saltea ajo, jengibre y verduras 3-4 min.
4. Añade tofu y soja, mezcla.
5. Sirve con sésamo.

# PLATOS VEGANOS POWER

## 121. Boloñesa de Lentejas con Espaguetis

ITALIANO-VEGANO: RICA SALSA DE LENTEJAS COMO SUSTITUTO PERFECTO DEL RAGÚ CLÁSICO - PROTEICO.

#### INGREDIENTES:

- 150 g de lentejas rojas
- 250 g de espaguetis
- 1 lata de tomates troceados
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 cdas de concentrado de tomate
- 1 cdta de hierbas italianas
- 2 cdas de aceite de oliva
- Parmesano vegano (opcional)

#### **PREPARACIÓN:**

1. Sofríe cebolla, ajo y zanahoria picada en aceite 3 min.
2. Añade concentrado, lentejas, tomates y 200ml de agua.
3. Cocina 20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Sazona con hierbas, sal y pimienta.
5. Sirve con espaguetis cocidos.

## **122. Curry de Garbanzos con Espinacas**

**INDIO-VEGANO: CURRY CREMOSO CON GARBANZOS Y ESPINACAS FRESCAS - NUTRITIVO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 lata de garbanzos (240 g)
- 200 g de espinacas
- 200 ml de leche de coco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

- 2 cdtas de curry
- 1 cdta de Garam Masala
- 1 cda de aceite
- Cilantro

#### **PREPARACIÓN:**

1. Sofríe cebolla y ajo en aceite 3 min.
2. Añade especias, tuesta 1 min.
3. Añade leche de coco y garbanzos, cocina 10 min.
4. Incorpora espinacas hasta que reduzcan.
5. Sazona y sirve con cilantro.

## **123. Revuelto de Tofu con Verduras**

**HUEVOS REVUELTO VEGANOS: TOFU ESPECIADO CON VERDURAS COLORIDAS - SUSTITUTO PERFECTO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de tofu natural (firme)
- 1 pimiento
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1/2 cdta de cúrcuma
- 1/4 cdta de Kala Namak (sal negra, opcional)
- 2 cdas de aceite
- Cebollino

#### **PREPARACIÓN:**

1. Desmenuza el tofu con las manos.
2. Sofríe cebolla y pimiento 3 min.
3. Añade tofu, cúrcuma y Kala Namak, fríe 5 min.

4. Añade tomate picado.
5. Sirve con cebollino, sal y pimienta.

## 124. Burger de Frijoles Negros

BURGER POWER VEGANA: PATTY SABROSA DE FRIJOLES NEGROS - LLENA DE PROTEÍNA.

### INGREDIENTES:

- 1 lata de frijoles negros (240 g)
- 50 g de copos de avena
- 1 cebolla
- 1 cdta de comino
- 1/2 cdta de chili en polvo
- 2 panes de burger
- 2 cdas de aceite
- Aguacate, lechuga, tomate

### PREPARACIÓN:

1. Chafa los frijoles con tenedor, mezcla con cebolla picada, avena y especias.
2. Forma 2 patties, deja reposar 15 min.
3. Fríe en aceite 4-5 min por lado.
4. Monta las burgers con pan tostado y vegetales.

## 125. Salteado (Stir-Fry) de Tempeh con Verduras

ASIÁTICO-PROTEICO: TEMPEH CRUJIENTE CON VERDURAS AL WOK - FERMENTADO Y MUCHO UMAMI.

### INGREDIENTES:

- 200 g de tempeh
- 200 g de verduras wok
- 3 cdas de soja
- 1 cda de sirope de arce
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 ajo, 1 cm jengibre
- Sésamo

### PREPARACIÓN:

1. Corta tempeh en dados, marina en soja y sirope 10 min.
2. Fríe en aceite sésamo 5-6 min. Retira.
3. Saltea ajo, jengibre y verduras 3-4 min.
4. Añade tempeh y marinada.
5. Sirve con sésamo.

## 126. Bowl de Quinoa con Verduras Asadas

PAQUETE DE NUTRIENTES: QUINOA CON VERDURAS AL HORNO Y DRESSING DE TAHINI.

### INGREDIENTES:

- 150 g de quinoa
- 1 calabacín
- 1 pimiento
- 1 cebolla roja
- 100 g de garbanzos
- 2 cdas de tahini
- Zumo de limón
- 3 cdas de aceite

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Asa verduras troceadas con aceite y especias a 200°C 25 min.
- 2.** Cuece la quinoa.
- 3.** Dressing: Tahini, limón, 1 cda aceite y agua.
- 4.** Monta el bowl con quinoa, verduras y garbanzos.
- 5.** Rocía con tahini.

## **127. Fideos con Salsa de Cacahuete y Tofu**

### **ASIÁTICO-CREMOSEN: FIDEOS EN SALSA PICANTE DE CACAHUETE CON TOFU CRUJIENTE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de fideos (Mie o Espaguetis)
- 200 g de tofu
- 3 cdas de mantequilla de cacahuete
- 2 cdas de soja
- 1 cda de vinagre de arroz
- 1 cdta de Sriracha
- Aceite de sésamo
- Cebolleta, cacahuetes

#### **PREPARACIÓN:**

- 1.** Cuece los fideos.
- 2.** Fríe tofu en cubos hasta dorar.
- 3.** Mezcla mantequilla de cacahuete, soja, vinagre, sriracha y agua para la salsa.
- 4.** Mezcla todo.
- 5.** Sirve con cebolleta y cacahuetes.

## **128. Dal de Lentejas Rojas**

### **CLÁSICO INDIO: CREMOSO DAL CON LECHE DE COCO Y ESPECIAS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de lentejas rojas
- 400 ml de leche de coco
- 200 ml de caldo vegetal
- 1 cebolla
- 2 ajos, 2 cm jengibre
- 2 cdas Garam Masala
- 1 cdta Cúrcuma
- Cilantro

#### **PREPARACIÓN:**

- 1.** Sofríe cebolla, ajo y jengibre.
- 2.** Añade especias.
- 3.** Añade lentejas, coco y caldo, cocina 15-18 min.
- 4.** Sazona y sirve con cilantro.

## **129. Pulled "Pork" de Jackfruit**

### **BBQ VEGANO: JACKFRUIT DESMENIZADO EN SALSA BARBACOA - TEXTURA INCREÍBLE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 lata de Jackfruit (en salmuera)
- 150 ml de salsa BBQ
- 1 cebolla

- 1 cdta de pimentón ahumado
- 1/2 cdta de comino
- 4 panes de burger
- Ensalada de col

#### **PREPARACIÓN:**

1. Desmenuza jackfruit escurrido.
2. Sofríe cebolla, añade jackfruit y especias, 5 min.
3. Añade BBQ y cocina 10 min.
4. Rellena panes con jackfruit y ensalada de col.

## **130. Cuscús de Verduras con Garbanzos**

**ORIENTAL RÁPIDO: CUSCÚS CON VERDURAS COLORIDAS Y GARBAÑOS EN 15 MINUTOS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de cuscús
- 1 lata de garbanzos
- 1 calabacín
- 1 pimiento
- 1 cdta de Ras el Hanout
- Limón, menta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Hidrata cuscús con agua hirviendo 5 min.
2. Saltea verduras picadas 5 min.
3. Añade garbanzos y especias, cocina 2 min.
4. Mezcla con cuscús, limón y menta.

## **131. Estofado de Batata y Cacahuete**

**INSPIRACIÓN AFRICANA: GUIZO CREMOSO DE BATATA Y CACAHUETE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 batatas
- 3 cdas de mantequilla de cacahuete
- 1 lata de tomate troceado
- 300 ml de caldo
- 1 cebolla, 2 ajos, jengibre
- Chili, cilantro

#### **PREPARACIÓN:**

1. Sofríe cebolla, ajo, jengibre.
2. Añade batata en cubos, tomate y caldo, cocina 20 min.
3. Incorpora mantequilla de cacahuete, sazona.
4. Sirve con cilantro y cacahuetes.

## **132. Arroz Frito con Edamame**

**CLÁSICO ASIÁTICO: ARROZ SAZONADO CON EDAMAME PROTEICO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de arroz cocido
- 100 g de edamame
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento

- 2 cdas de soja
- Aceite sésamo
- Cebolleta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Saltea zanahoria y pimiento picados.
2. Añade edamame y arroz, fríe fuerte 4-5 min.
3. Añade soja, mezcla.
4. Sirve con cebolleta.

### **133. Sopa de Lentejas con Leche de Coco**

#### **ORIENTAL CREMOSO: SOPA DE LENTEJAS CON JENGIBRE Y COCO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de lentejas rojas
- 200 ml de leche de coco
- 500 ml de caldo
- 1 cebolla, 2 ajos, jengibre
- Curry
- Cilantro

#### **PREPARACIÓN:**

1. Sofríe aromáticos.
2. Añade lentejas, caldo y curry, cocina 15 min.
3. Añade coco, tritura.
4. Sirve con cilantro.

### **134. Tikka de Coliflor**

#### **INDIO ESPECIADO: COLIFLOR ASADA EN MARINADA TIKKA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 coliflor
- 150 g de yogur de soja
- 2 cdas de pasta Tikka
- Garam Masala
- Limón

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla yogur, pasta y especias.
2. Unta ramalettes de coliflor, marina 30 min.
3. Asa a 200°C 25-30 min.
4. Sirve con limón.

### **135. Chili sin Carne Vegano**

#### **FUEGO PROTEICO: CHILI DE FRIJOLES PICANTE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 lata de kidney beans
- 1 lata de frijoles negros
- 1 lata de tomate
- 1 pimiento
- 1 cebolla, 2 ajos
- Comino, Chili

#### **PREPARACIÓN:**

1. Sofríe cebolla y ajo.
2. Añade pimiento y especias.

**3.** Incorpora tomate y frijoles escurridos.

**4.** Cocina 20-25 min.

## 136. Gyros de Seitán con Ensalada

**GYROS VEGANO: SEITÁN MARINADO AL ESTILO GRIEGO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de seitán
- Especias gyros
- Limón
- Ensalada
- Yogur vegano

### PREPARACIÓN:

- 1.** Corta seitán en tiras, marina con especias y limón.
- 2.** Fríe fuerte 5-6 min.
- 3.** Sirve sobre ensalada con dip de yogur.

## 137. Sándwich de Ensalada de Garbanzos

**"ENSALADA DE HUEVO" VEGANA: GARBANZOS CHAFADOS CON MAYONESA.**

### INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos
- 3 cdas de mayonesa vegana
- Mostaza
- Cebolla roja, apio

•Pan

### PREPARACIÓN:

- 1.** Chafa garbanzos.
- 2.** Mezcla con mayo, mostaza, cebolla y apio picados.
- 3.** Sazona (cúrcuma para color).
- 4.** Sirve en sándwich con lechuga.

## 138. Tofu Tikka Masala

**INDIO CREMOSO: TOFU MARINADO EN SALSA DE TOMATE.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de tofu
- Yogur soja
- Tomate pasata
- Leche de coco
- Pasta Tikka

### PREPARACIÓN:

- 1.** Marina tofu en yogur y pasta.
- 2.** Fríe tofu.
- 3.** Haz salsa con cebolla, pasta, tomate y coco.
- 4.** Junta todo y cocina 10 min.

## 139. Bowl de Berenjena y Hummus

**ORIENTAL: BERENJENA ASADA SOBRE HUMMUS.**

## INGREDIENTES:

- 1 berenjena
- Hummus
- Quinoa
- Tomates cherry
- Limón

## PREPARACIÓN:

1. Asa rodajas de berenjena condimentadas 20 min a 200°C.
2. Monta bowl con hummus, quinoa, berenjena y tomates.
3. Aliña con limón y aceite.

## 140. Wraps de Lentejas

## con Aguacate

### VEGANO Y PROTEICO: LENTEJAS ESPECIADAS EN TORTILLA.

## INGREDIENTES:

- 150 g de lentejas cocidas
- 1 aguacate
- 4 tortillas
- Tomate, cebolla
- Comino, lima

## PREPARACIÓN:

1. Sazona lentejas con comino y lima.
2. Haz puré de aguacate.
3. Rellena tortillas con aguacate, lentejas y verduras picadas.

# PASTA Y FIDEOS

## 141. Espaguetis Carbonara

### CLÁSICO ROMANO: CREMOSA SALSA DE HUEVO Y QUESO CON PANCETA CRUJIENTE - AUTÉNTICA SIN NATA.

## INGREDIENTES:

- 250 g de espaguetis
- 150 g de Guanciale o panceta
- 3 yemas de huevo
- 50 g de Pecorino (rallado)
- 30 g de Parmesano (rallado)

- Pimienta negra
- Sal

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cuece pasta al dente, guarda 100ml de agua.
2. Fríe guanciale en cubos hasta que esté crujiente. Retira del fuego.
3. Bate yemas con quesos y mucha pimienta.
4. Echa pasta caliente en la grasa del guanciale, retira del fuego, mezcla con huevo.
5. Añade agua de cocción para cremosidad y sirve.

## **142. Penne all'Arrabbiata**

#### **FUEGO ITALIANO: PASTA EN SALSA PICANTE DE TOMATE Y AJO - SIMPLE Y RÁPIDO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de Penne
- 1 lata de tomates troceados
- 4 dientes de ajo
- 1 cdta de hojuelas de chili
- 4 cdas de aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal
- Parmesano

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cuece los penne.
2. Dora ajos laminados en aceite.
3. Añade chili y tomate.
4. Cocina 15 min, sazona.

5. Mezcla con pasta, sirve con perejil y parmesano.

## **143. Tagliatelle con Salmón y Nata**

#### **ELEGANTE Y CREMOSO: CINTAS CON SALMÓN TIERNO EN SALSA DE NATA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de Tagliatelle
- 200 g de filete de salmón
- 150 ml de nata
- 100 ml de vino blanco
- 1 chalota
- 2 cdas de mantequilla
- Eneldo fresco
- Ralladura de limón
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe salmón salpimentado en mantequilla, trocea.
2. Pocha chalota, desglasa con vino.
3. Añade nata, reduce 3 min.
4. Mezcla con pasta cocida.
5. Añade salmón, eneldo y limón.

## **144. Espaguetis Aglio e Olio con Gambas**

#### **MEDITERRÁNEO SIMPLE: AJO, ACEITE Y GAMBAS - MÁXIMO SABOR.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de espaguetis
- 200 g de gambas
- 6 dientes de ajo
- 1/2 cdta de chili
- 6 cdas de aceite de oliva
- Perejil
- Sal

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cuece pasta, guarda agua.
2. Dora ajos laminados en aceite.
3. Añade gambas y chili, fríe 2-3 min.
4. Añade pasta y un poco de agua.
5. Sirve con perejil.

## **145. Rigatoni alla Norma**

#### **SICILIANO: PASTA CON BERENJENA, TOMATE Y RICOTTA SALATA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de Rigatoni
- 1 berenjena
- 1 lata de tomate
- 50 g de Ricotta Salata (o Feta)
- 3 ajos
- Basílico
- Aceite

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe cubos de berenjena en aceite. Retira.
2. Sofríe ajo, añade tomate, cuece 10 min.
3. Mezcla pasta con salsa y berenjena.

4. Sirve con queso y basílico.

## **146. Alfredo de Pollo**

#### **CREMOSO AMERICANO: FETTUCCINE EN SALSA RICA DE QUESO CON POLLO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de Fettuccine
- 200 g de pechuga de pollo
- 200 ml de nata
- 50 g de mantequilla
- 80 g de parmesano
- 2 ajos
- Perejil

#### **PREPARACIÓN:**

1. Fríe pollo salpimentado, corta en tiras.
2. Cuece pasta.
3. Funde mantequilla con ajo, añade nata, calienta.
4. Añade queso, pasta y pollo.

## **147. Pasta con Atún y Alcaparras**

#### **RÁPIDO DE DESPENSA: PASTA CON ATÚN, ALCAPARRAS Y ACEITUNAS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de pasta
- 1 lata de atún en aceite
- 2 cdas de alcaparras
- 50 g de aceitunas negras

- 2 ajos
- 1 lata de tomate
- Perejil

#### PREPARACIÓN:

1. Cuece pasta.
2. Sofríe ajo, añade tomate, cuece 5 min.
3. Añade atún (con su aceite), alcachofas y aceitunas.
4. Mezcla con pasta.

## 148. Lasaña de Espinacas y Ricota

**VEGETARIANA: CAPAS DE PASTA, ESPINACAS Y BECHAMEL.**

#### INGREDIENTES:

- 9 placas de lazaña
- 400 g de espinacas
- 250 g de ricota
- 400 ml de leche
- 40 g mantequilla/harina
- 100 g de queso
- Ajo, nuez moscada

#### PREPARACIÓN:

1. Saltea espinacas con ajo, mezcla con ricota.
2. Haz bechamel.
3. Monta capas de pasta, mezcla de espinacas y bechamel.
4. Gratina con queso 35-40 min.

## 149. Pasta Primavera

**PRIMAVERAL: PASTA CON VERDURAS SALTEADAS FRESCAS.**

#### INGREDIENTES:

- 250 g de pasta
- 1 calabacín
- 1 pimiento
- 100 g de guisantes
- 100 g de tomates cherry
- Ajo, parmesano, basilico

#### PREPARACIÓN:

1. Cuece pasta.
2. Saltea verduras troceadas con ajo 5-6 min.
3. Añade guisantes y tomates, 2 min.
4. Mezcla con pasta y agua de cocción.
5. Sirve con parmesano.

## 150. Orecchiette con Salchicha (Salsiccia)

**SUR DE ITALIA: PASTA CON LONGANIZA Y BRÓCOLI.**

#### INGREDIENTES:

- 250 g de Orecchiette
- 200 g de Salsiccia
- 200 g de brócoli
- 3 ajos
- Chili

- Pecorino

#### PREPARACIÓN:

1. Cuece pasta y brócoli juntos.
2. Desmenuza salsiccia, fríe 5 min.
3. Añade ajo y chili.
4. Mezcla con pasta y brócoli.
5. Sirve con Pecorino.

### 151. Pasta al Pesto con Pollo

#### RÁPIDO: PESTO DE ALBAHACA Y POLLO JUGOSO.

#### INGREDIENTES:

- 250 g de pasta
- 200 g de pollo
- 4 cdas de pesto
- Tomates cherry
- Piñones, parmesano

#### PREPARACIÓN:

1. Fríe pollo, trocea.
2. Cuece pasta.
3. Mezcla pasta con pesto y agua de cocción.
4. Añade pollo, tomates y piñones.

### 152. Espaguetis con Albóndigas

#### ITALO-AMERICANO: MEATBALLS EN SALSA DE TOMATE.

#### INGREDIENTES:

- 250 g de espaguetis
- 300 g de carne picada
- 1 huevo
- Pan rallado
- Tomate triturado
- Ajo, orégano

#### PREPARACIÓN:

1. Forma albóndigas con carne, huevo y pan.
2. Dora en aceite. Retira.
3. Sofríe ajo, añade tomate y orégano.
4. Cocina albóndigas en salsa 10 min.
5. Sirve con pasta.

### 153. Pasta con Queso de Cabra y Nueces

#### CREMOSO Y CRUJIENTE: SALSA DE QUESO DE CABRA CON MIEL.

#### INGREDIENTES:

- 250 g de pasta
- 100 g de rulo de cabra
- 50 g de nueces
- 2 cdas de miel
- Rúcula

#### PREPARACIÓN:

1. Cuece pasta, guarda agua.

- 2.** Tuesta nueces.
- 3.** Disuelve queso con agua caliente de pasta.
- 4.** Mezcla con pasta, añade rúcula.
- 5.** Sirve con nueces y miel.

## 154. Pad Thai con Gambas

THAI STREET TOOL: FIDEOS DE ARROZ  
AGRIDULCES.

### INGREDIENTES:

- 200 g de fideos de arroz
- 150 g de gambas
- 2 huevos
- Salsa de pescado, Tamarindo, Azúcar
- Cacahuetes

### PREPARACIÓN:

- 1.** Remoja fideos.
- 2.** Mezcla salsas con azúcar.
- 3.** Saltea gambas, añade huevos.
- 4.** Añade fideos y salsa, saltea 3-4 min.
- 5.** Sirve con cacahuetes y lima.

## 155. Ramen con Cerdo (Chashu)

SOULFOOD JAPONÉS: CALDO RICO  
CON FIDEOS Y CERDO.

### INGREDIENTES:

- 2 porciones de Ramen
- 200 g de panceta cocida

- 800 ml de caldo
- 2 huevos (mollet)
- Soja, aceite sésamo

### PREPARACIÓN:

- 1.** Calienta caldo con soja.
- 2.** Cuece fideos.
- 3.** Sirve fideos con caldo, carne, huevo y cebolleta.

## 156. Pasta con Salsa de Carne y Pimiento

FAMILIAR: SALSA DE CARNE PICADA  
RÁPIDA.

### INGREDIENTES:

- 250 g de pasta
- 300 g de carne picada
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- Tomate triturado
- Pimentón

### PREPARACIÓN:

- 1.** Fríe carne y cebolla.
- 2.** Añade pimiento y especias.
- 3.** Añade tomate, cuece 15 min.
- 4.** Sirve con pasta.

## 157. Cacio e Pepe

ROMANO: QUESO Y PIMIENTA.

### INGREDIENTES:

- 250 g de espaguetis
- 150 g de Pecorino Romano
- Pimienta negra

### PREPARACIÓN:

1. Cuece pasta en poca agua.
2. Tuesta pimienta.
3. Echa pasta a la sartén con poco agua.
4. Mezcla con queso fuera del fuego hasta cremar.

## 158. Udon con Ternera

### JAPONÉS: FIDEOS GRUESOS CON TERNERA.

### INGREDIENTES:

- 200 g de Udon
- 200 g de ternera
- Pak Choi
- Soja, Mirin

### PREPARACIÓN:

1. Cuece Udon.
2. Saltea ternera en sésamo. Retira.
3. Saltea verdura.
4. Junta todo con salsas.

## 159. Pasta con Guisantes y Panceta

### DEFTIG: PASTA CON GUISANTES DULCES Y BACON.

### INGREDIENTES:

- 250 g de pasta
- 150 g de guisantes
- 100 g de panceta
- 100 ml de nata
- Parmesano

### PREPARACIÓN:

1. Cuece pasta con guisantes.
2. Fríe panceta.
3. Añade nata.
4. Mezcla todo con queso.

## 160. Pasta e Fagioli

### RÚSTICO: PASTA CON ALUBIAS BLANCAS.

### INGREDIENTES:

- 150 g de pasta corta
- 1 lata de alubias blancas
- Tomate, caldo
- Rosmarino

### PREPARACIÓN:

1. Sofríe aromáticos.
2. Añade tomate y caldo, cuece 10 min.
3. Añade alubias y pasta, cocina hasta que esté hecha.

# ARROZ Y CEREALES

## 161. Arroz Frito con Pollo

**FAST FOOD ASIÁTICO: ARROZ  
ESPECIADO CON POLLO Y VERDURAS -  
RÁPIDO Y PROTEICO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de arroz cocido (del día anterior)
- 200 g de pechuga de pollo
- 2 huevos
- 100 g de guisantes
- 2 zanahorias
- 3 cdas de salsa de soja
- 2 cdas de aceite de sésamo
- 2 cebolletas
- 1 diente de ajo

### PREPARACIÓN:

1. Corta pollo, fríe en aceite sésamo 5-6 min. Retira.
2. Haz revuelto con los huevos en la misma sartén. Reserva.
3. Saltea zanahoria picada, guisantes y ajo 3 min.

4. Añade arroz y pollo, sazona con soja, fríe 3-4 min.

5. Sirve con cebolleta.

## 162. Risotto de Setas

**CLÁSICO ITALIANO: CREMOSO CON  
HONGOS AROMÁTICOS - PURO UMAMI.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de arroz Arborio
- 300 g de setas variadas
- 700 ml de caldo vegetal
- 100 ml de vino blanco
- 1 chalota
- 50 g de parmesano
- 3 cdas de mantequilla
- Tomillo

### PREPARACIÓN:

1. Saltea setas en mantequilla. Retira.
2. Pocha chalota, añade arroz, tuesta.

- Desglasas con vino, añade caldo poco a poco removiendo (18-20 min).
- Mezcla setas, queso y tomillo.

## 163. Jambalaya con Gambas

**COCINA CRIOLLA: ARROZ CON GAMBAS, CHORIZO Y VERDURAS DE NUEVA ORLEANS.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de arroz largo
- 150 g de gambas
- 100 g de chorizo
- 1 pimiento
- 1 cebolla, 2 ajos
- Tomate troceado
- 400 ml de caldo de pollo
- Especias Cajun

### PREPARACIÓN:

- Dora chorizo, retira.
- Sofríe verduras.
- Añade arroz, tomate, caldo y especias, cuece 15 min.
- Añade chorizo y gambas, cuece 5-7 min más.

## 164. Ensalada Turca de Bulgur (Kisir)

**FRESCO ORIENTAL: BULGUR CON TOMATE Y HIERBAS.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de bulgur fino
- 3 cdas de concentrado de tomate
- 1 cda de pasta de pimiento
- Perejil, cebolleta
- Tomate, pepino
- Limón, aceite

### PREPARACIÓN:

- Hidrata bulgur con agua hirviendo 20 min.
- Mezcla con concentrados, aceite y limón.
- Añade verduras picadas y hierbas.
- Deja reposar 30 min.

## 165. Biryani de Pollo

**FESTÍN INDIO: ARROZ AROMÁTICO CON POLLO ESPECIADO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de arroz Basmati
- 250 g de pollo
- 150 g de yogur
- Cebolla frita
- Especias Biryani
- Azafrán en leche

### PREPARACIÓN:

- Marina pollo en yogur y especias 1h.
- Fríe pollo con cebolla 10 min.
- Cuece arroz a medias.

4. Pon arroz sobre pollo, echa leche azafrán, tapa y vaporiza 20 min.
5. Sirve con anacardos.

## 166. Bowl de Quinoa con Salmón

SUPERFOOD: QUINOA CON SALMÓN Y VERDURAS.

### INGREDIENTES:

- 150 g de quinoa
- 150 g de salmón
- Aguacate, Edamame, Pepino
- Soja, aceite sésamo

### PREPARACIÓN:

1. Cuece quinoa.
2. Fríe salmón en sésamo.
3. Monta bowl con todos los ingredientes.
4. Aliña con soja.

## 167. Cuscús con Cordero

MARROQUÍ: CUSCÚS CON CORDERO TIERNO Y VERDURAS.

### INGREDIENTES:

- 200 g de cuscús
- 250 g de cordero
- Calabacín, zanahoria
- Garbanzos
- Ras el Hanout

### PREPARACIÓN:

1. Fríe cordero en cubos.
2. Añade especias, verduras y garbanzos.
3. Cubre con agua, guisa 20 min.
4. Prepara cuscús, sirve junto.

## 168. Arroz con Frijoles (Rice and Beans)

CARIBEÑO: ARROZ CREMOSO CON FRIJOLES Y COCO.

### INGREDIENTES:

- 200 g de arroz
- 1 lata de frijoles rojos
- 200 ml de leche de coco
- Tomillo, ajo, cebolla
- 1 chile Scotch Bonnet (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Sofríe aromáticos.
2. Añade frijoles, coco, agua y tomillo.
3. Añade arroz y chile entero, cocina 20 min tapado.
4. Retira chile.

## 169. Risotto de Cebada con Setas

ALTERNATIVA: CEBADA PERLADA EN LUGAR DE ARROZ - MUCHA FIBRA.

### INGREDIENTES:

- 200 g de cebada perlada
- 200 g de champiñones
- Caldo, vino blanco
- Parmesano

#### PREPARACIÓN:

1. Fríe setas. Retira.
2. Pocha chalota, añade cebada, vino y caldo (30-35 min).
3. Mezcla setas y queso.

### 170. Arroz Frito con Tofu

#### VEGANO RÁPIDO: ARROZ CON TOFU CRUJIENTE.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de arroz cocido
- 200 g de tofu
- Guisantes, maíz, zanahoria
- Soja, sésamo

#### PREPARACIÓN:

1. Dora tofu en cubos. Retira.
2. Saltea verduras.
3. Añade arroz, fríe fuerte.
4. Añade tofu y soja.

### 171. Paella Mixta

#### CLÁSICO ESPAÑOL: ARROZ CON MARISCO Y POLLO.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de arroz bomba
- 150 g de pollo
- Gambas, mejillones
- Pimiento, azafrán, caldo

#### PREPARACIÓN:

1. Disuelve azafrán en caldo.
2. Dora pollo.
3. Añade pimiento y arroz, tuesta.
4. Añade caldo, cuece 15 min.
5. Pon marisco encima, tapa 5 min.

### 172. Bulgur con Pollo

#### ORIENTAL SANO: BULGUR CON POLLO Y YOGUR.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de bulgur
- 200 g de pollo
- Yogur
- Comino, menta

#### PREPARACIÓN:

1. Cuece bulgur.
2. Saltea pollo especiado con cebolla.
3. Mezcla con bulgur.
4. Sirve con yogur y menta.

## 173. Bowl de Arroz y Frijoles con Aguacate

MEXICANO: ARROZ, FRIJOLES NEGROS Y AGUACATE.

### INGREDIENTES:

- 150 g de arroz
- Frijoles negros
- Aguacate, tomate, maíz
- Lima, cilantro

### PREPARACIÓN:

1. Cuece arroz.
2. Calienta frijoles con comino.
3. Monta bowl.
4. Aliña con lima y cilantro.

## 174. Sopa de Cebada con Ternera

CASERO ALEMÁN: SOPA CON CEBADA Y CARNE.

### INGREDIENTES:

- 100 g de cebada perlada
- 200 g de carne de guisar
- Zanahoria, patata, puerro
- Caldo

### PREPARACIÓN:

1. Cuece carne en caldo 45 min. Saca y trocea.

2. Añade cebada y verduras, cuece 25 min.

3. Devuelve carne.

## 175. Bowl de Mijo con Verduras

SIN GLUTEN: MIJO CON VERDURAS ASADAS Y TAHINI.

### INGREDIENTES:

- 150 g de mijo
- Batata, calabacín
- Garbanzos
- Tahini

### PREPARACIÓN:

1. Cuece mijo.
2. Asa verduras y garbanzos.
3. Sirve con salsa de tahini.

## 176. Arroz con Lentejas (Mujadara)

ÁRABE: ARROZ, LENTEJAS Y CEBOLLA CARAMELIZADA.

### INGREDIENTES:

- 150 g de arroz
- 100 g de lentejas
- 3 cebollas
- Comino, yogur

### PREPARACIÓN:

1. Cuece lentejas 15 min.
2. Carameliza 2 cebollas muy oscuras.
3. Fríe 1 cebolla, añade arroz y lentejas, termina de cocer junto (15 min).
4. Sirve con cebolla frita y yogur.

## 177. Polenta con Ragú de Setas

NORTE DE ITALIA: POLENTA CREMOSA CON SETAS.

### INGREDIENTES:

- 150 g de polenta
- 300 g de setas
- Caldo, nata, parmesano

### PREPARACIÓN:

1. Cuece polenta en caldo 20 min. Añade queso.
2. Saltea setas, añade nata y hierbas.
3. Sirve junto.

## 178. Ensalada de Farro con Verduras

GRANO ANTIGUO: FARRO CON VERDURAS MEDITERRÁNEAS.

### INGREDIENTES:

- 150 g de Farro (Emmer)
- Tomate, pepino, feta
- Aceitunas

### PREPARACIÓN:

1. Cuece Farro, enfriá.
2. Mezcla con verduras y queso.
3. Aliña con limón y aceite.

## 179. Nasi Goreng

INDONESIO: ARROZ FRITO PICANTE CON KECAK MANIS.

### INGREDIENTES:

- Arroz, pollo/gambas
- Huevos
- Kecap Manis (soja dulce)
- Sambal/Chili

### PREPARACIÓN:

1. Saltea carne.
2. Añade arroz, ajo, chili.
3. Sazona con Kecap Manis.
4. Sirve con huevo frito y pan de gamba.

## 180. Arroz con Hígado de Pollo

PROTEICO: ARROZ CON HÍGADOS ENCEBOLLADOS.

### INGREDIENTES:

- 200 g de arroz
- 200 g de hígado de pollo
- Cebolla, nata, tomillo

## PREPARACIÓN:

1. Cuece arroz.

2. Saltea cebolla y hígados.

3. Añade nata y tomillo.

4. Sirve sobre arroz.

# ONE-POT Y PLATOS RÁPIDOS

## 181. Pollo con Arroz One-Pot

**TODO EN UNA OLLA: POLLO JUGOSO CON ARROZ Y VERDURAS - MÍNIMO ESFUERZO, MÁXIMO SABOR.**

### INGREDIENTES:

•300 g de jamoncitos de pollo

•200 g de arroz

•1 pimiento

•1 cebolla

•400 ml de caldo de pollo

•1 cdta de pimentón

•2 cdas de aceite de oliva

•Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Dora el pollo sazonado en aceite 5 min. Retira.

2. Sofríe cebolla y pimiento, añade arroz y pimentón.

3. Añade caldo, pon el pollo encima.

4. Tapa y cocina 25 min a fuego lento.

5. Sirve directo de la olla.

## 182. Sartén de Ternera Rápida

**LISTO EN 15 MINUTOS: CARNE TIERRNA CON PIMIENTOS - RÁPIDO Y RICO.**

### INGREDIENTES:

•250 g de filete de ternera

•2 pimientos

•1 cebolla

•2 cdas de soja

•1 cda de aceite

•1 cdta de pimentón

•Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Corta carne en tiras, salpimienta.
2. Saltea a fuego fuerte 2-3 min. Retira.
3. Saltea verduras 4-5 min.
4. Devuelve carne, añade soja y pimentón.
5. Mezcla y sirve.

## 183. Pasta One-Pot con Pollo

### SIN PRE-COCER PASTA: PASTA CREMOSA CON POLLO EN 20 MINUTOS.

## INGREDIENTES:

- 250 g de pasta
- 200 g de pechuga de pollo
- 400 ml de leche
- 400 ml de caldo
- 100 g de espinacas
- 50 g de parmesano
- 2 ajos
- Aceite

## PREPARACIÓN:

1. Sella pollo troceado con ajo 5 min.
2. Añade pasta, leche y caldo.
3. Hervir y cocinar 12-14 min a fuego medio removiendo.
4. Añade espinacas y queso al final.

## 184. Curry de Pavo Rápido

## EXÓTICO EN MINUTOS: PAVO TIERNO EN SALSA DE COCO.

## INGREDIENTES:

- 250 g de pechuga de pavo
- 200 ml de leche de coco
- 1 cda de pasta de curry
- 1 pimiento
- 100 g de tirabeques
- Cilantro

## PREPARACIÓN:

1. Fríe pavo en cubos 4-5 min.
2. Añade pasta de curry y coco.
3. Añade verduras, cocina 8-10 min.
4. Sirve con cilantro.

## 185. Lentejas One-Pot con Salchichas

### GUISO TRADICIONAL: LENTEJAS Y SALCHICHAS EN UNA OLLA.

## INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas pardinas
- 4 salchichas (tipo Frankfurt/Wiener)
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 800 ml de caldo
- Salsa de soja/Vinagre

## PREPARACIÓN:

1. Sofríe verduras picadas.

2. Añade lentejas y caldo.
3. Cocina 30 min.
4. Añade salchichas en rodajas los últimos 5 min.
5. Sazona con vinagre.

## 186. Sartén de Gambas en 15 Minutos

**RAYO: GAMBAS AL AJILLO CON LIMÓN.**

### INGREDIENTES:

- 300 g de gambas
- 4 ajos
- 1 limón
- 3 cdas de mantequilla
- Chili
- Perejil

### PREPARACIÓN:

1. Sofríe ajo en mantequilla.
2. Añade gambas y chili, 2-3 min.
3. Rocía limón y sazona.
4. Sirve con perejil.

## 187. Chili con Arroz One-Pot

**TEX-MEX: CHILI CON CARNE Y ARROZ COCINADO JUNTO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de carne picada
- 150 g de arroz

- 1 lata de frijoles kidney
- 1 lata de tomate
- 400 ml de caldo
- Comino, Chili
- Crema agria

### PREPARACIÓN:

1. Fríe carne.
2. Añade especias, tomate, caldo y frijoles.
3. Añade arroz, tapa y cocina 20 min suave.
4. Sirve con crema agria.

## 188. Gyros de Pollo Rápido

**GRIEGO EXPRESS: POLLO ESPECIADO EN 15 MINUTOS.**

### INGREDIENTES:

- 300 g de pollo
- Especias Gyros
- 200 g de yogur
- 1/2 pepino, ajo (Tzatziki)
- Pan de pita

### PREPARACIÓN:

1. Corta pollo, sazona, fríe fuerte 5-6 min.
2. Haz Tzatziki con yogur, pepino y ajo.
3. Sirve en pita.

## 189. Salmón con Patatas One-Pot

ESCANDINAVO: SALMÓN SOBRE PATATAS EN NATA Y ENELDO.

### INGREDIENTES:

- 200 g de salmón
- 400 g de patatas (rodajas)
- 200 ml de nata
- 100 ml de caldo
- Eneldo

### PREPARACIÓN:

1. Saltea patatas 2 min.
2. Añade nata y caldo, cocina 15 min.
3. Pon salmón encima, tapa y cocina 10 min.
4. Decora con eneldo.

## 190. Ensalada de Atún Express

LISTO EN 5 MIN: ATÚN DE LATA Y ENSALADA FRESCA.

### INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Aceite, limón

### PREPARACIÓN:

1. Escurre atún.

2. Trocea verduras.
3. Mezcla todo, aliña.

## 191. Sartén Rápida de Frikadellen (Albóndigas)

FAMILIAR: ALBÓNDIGAS, PATATAS Y GUISANTES EN UNA SARTÉN.

### INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada
- Huevo, pan rallado
- 400 g de patatas cocidas
- Guisantes

### PREPARACIÓN:

1. Forma y fríe albóndigas. Retira.
2. Saltea patatas en cubos 5 min.
3. Añade guisantes y albóndigas, calienta todo.

## 192. Curry Tailandés One-Pot

THAI: POLLO, ARROZ Y VERDURAS EN COCO.

### INGREDIENTES:

- 200 g de pollo
- 150 g de arroz
- 400 ml de leche de coco
- 200 ml de agua
- Pasta de curry rojo
- Verduras

## PREPARACIÓN:

1. Fríe pollo con pasta.
2. Añade coco, agua y arroz. Tapa y cocina 15 min.
3. Añade verduras, cocina 5 min más.

## 193. Sartén Rápida de Huevos con Bacon

PROTEÍNA EN 10 MIN: HUEVOS, BACON Y TOMATE.

## INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 100 g de bacon
- Tomate, cebolla
- Cebollino

## PREPARACIÓN:

1. Fríe bacon y cebolla.
2. Añade tomate.
3. Echa huevos encima, deja cuajar.
4. Sirve con cebollino.

## 194. Tortellini One-Pot

ITALIANO RÁPIDO: TORTELLINI EN CALDO CON ESPINACAS Y NATA.

## INGREDIENTES:

- 300 g de Tortellini
- 500 ml de caldo
- Tomates cherry, espinacas

- Nata, parmesano

## PREPARACIÓN:

1. Hierve caldo, añade tortellini (8-10 min).
2. Añade tomates y espinacas.
3. Añade nata y queso.

## 195. Salmón Rápido con Brócoli

SANO: SALMÓN CON BRÓCOLI AL VAPOR Y MANTEQUILLA DE LIMÓN.

## INGREDIENTES:

- 200 g de salmón
- 300 g de brócoli
- Mantequilla, limón

## PREPARACIÓN:

1. Blanquea brócoli 5 min.
2. Fríe salmón 4 min por lado.
3. Sirve con mantequilla derretida con limón.

## 196. Desayuno Campesino (Bauernfrühstück) One-Pot

ALEMÁN: PATATAS, BACON Y HUEVO REVUELTO.

## INGREDIENTES:

- 500 g de patatas cocidas
- 4 huevos

- 150 g de bacon
- Cebolla

#### PREPARACIÓN:

1. Saltea bacon y cebolla.
2. Añade patatas en rodajas, dora 8-10 min.
3. Echa huevos batidos, cuaja.

### 197. Sartén Express de Carne Picada con Verduras

FAMILIAR: CARNE Y VERDURAS SALTEADAS.

#### INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada
- Calabacín, pimiento, cebolla
- Pimentón

#### PREPARACIÓN:

1. Fríe carne 5 min.
2. Añade verduras, fríe 5 min.
3. Sazona y sirve.

### 198. Estofado de Alubias One-Pot

VEGETARIANO: ALUBIAS BLANCAS EN TOMATE.

#### INGREDIENTES:

- 2 latas de alubias blancas

- 1 lata de tomate
- Caldo, romero, parmesano

#### PREPARACIÓN:

1. Sofríe aromáticos.
2. Añade tomate, caldo, alubias y romero.
3. Cocina 15 min.
4. Sirve con parmesano.

### 199. Sartén de Pavo Estilo Asiático Rápida

WOK: PAVO Y VERDURAS CON SOJA.

#### INGREDIENTES:

- 250 g de pavo
- Verduras wok
- Soja, sésamo, jengibre

#### PREPARACIÓN:

1. Tiras de pavo con maicena, fríe en sésamo.
2. Saltea verduras y jengibre.
3. Mezcla con pavo y soja.

### 200. Espaguetis One-Pot con Carne Picada

CLÁSICO SIMPLIFICADO: PASTA COCIDA EN SU PROPIA SALSA.

#### INGREDIENTES:

- 250 g de espaguetis
- 200 g de carne picada

- Tomate pasata, agua
- Hierbas, parmesano

## PREPARACIÓN:

1. Fríe carne.
2. Añade tomate, agua y hierbas.
3. Mete espaguetis, cocina 12-15 min en la salsa.
4. Sirve con queso.