

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

• Ensaladas y Bowls	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	
• Sopas y Guisos	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	

• Ensaladas y Bowls	11	16
• 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
• Sopas y Guisos		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
• 25. Sopa de Pescado con Gambas		21
• 26. Sopa de Guisantes con Jamón		21
• 27. Sopa de Frijoles Mexicana		22
• 28. Sopa de Tomate con Albóndigas		22
• 29. Sopa de Miso Asiática con Tofu ..		23
• 30. Minestrone con Parmesano		23

• 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
• Pollo y Pavo	28	• 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
		• Pescado y Mariscos	36
		• 61. Filete de Salmón con Salsa de Eneldo	36

• 64. Atún con Sésamo	37	• Ternera y Carne Picada	44
• 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	50	• 114. Champiñones Rellenos de Espinacas	57
• 99. Philly Cheesesteak	50	• 115. Curry de Garbanzos	57
• 100. Pastel de Carne y Patata (Shepherd's Pie Style)	51	• 116. Tortilla Española	57
• Platos Vegetarianos	51	• 117. Paneer Tikka Masala	58
• 101. Shakshuka con Feta	51	• 118. Frittata de Verduras	58
• 102. Musaka Griega de Verduras	52	• 119. Parmigiana de Berenjenas	58
• 103. Pasta con Espinacas y Ricota	52	• 120. Sartén de Tofu y Verduras	59
• 104. Gratinado de Coliflor y Queso ...	53	• Platos Veganos Power	59
• 105. Falafel con Hummus	53	• 121. Boloñesa de Lentejas con Espaguetis	59
• 106. Quiche de Verduras con Queso ..	53	• 122. Curry de Garbanzos con Espinacas	60
• 107. Dal de Lentejas con Naan	54	• 123. Revuelto de Tofu con Verduras ..	60
• 108. Sándwich Caprese con Pesto	54	• 124. Burger de Frijoles Negros	61
• 109. Halloumi Frito con Verduras	55	• 125. Salteado (Stir-Fry) de Tempeh con Verduras	61
• 110. Ensalada de Huevo sobre Pan Integral	55	• 126. Bowl de Quinoa con Verduras Asadas	61
• 111. Tortitas de Calabacín con Tzatziki	55	• 127. Fideos con Salsa de Cacahuete y Tofu	62
• 112. Tortilla (Omelette) con Champiñones y Queso	56	• 128. Dal de Lentejas Rojas	62
• 113. Pasta con Brócoli y Ricota	56	• 129. Pulled "Pork" de Jackfruit	62

• 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
• Pasta y Fideos	66	• 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	• Arroz y Cereales	73
• 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
• One-Pot y Platos Rápidos	79		

- 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 ENERA 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 ramales de coliflor 8 min, pon en fuente.
- 2.** Bechamel: Funde mantequilla, añade harina, leche, hiere 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 cdtá 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 DESMENUZADO 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
- Basilico
- 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 basilico.

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.