

Cenas High Protein Power - 200 Recetas Ricas en Proteínas para Cada Día

*Cenas saludables, equilibradas y ricas en proteínas
- para el disfrute, el bienestar y un sueño reparador*

ÍNDICE

• Ensaladas Ligeras y Bowls	9	
• 1. Ensalada César con Pavo a la Parrilla	9	
• 2. Ensalada Griega con Feta y Aceitunas	10	
• 3. Ensalada Niçoise con Atún y Judías Verdes	10	
• 4. Bowl Asiático de Pollo con Aderezo de Sésamo	11	
• 5. Bowl de Quinoa y Salmón con Aguacate	12	
• 6. Ensalada Caprese con Pollo y Balsámico	13	
• 7. Buddha Bowl con Tofu y Hummus	13	
• 8. Ensalada de Gambas y Mango a la Lima	14	
• 9. Ensalada de Lentejas con Queso de Cabra y Rúcula	15	
• 10. Ensalada de Tiras de Bistec con Parmesano	15	
• 11. Bowl de Cuscús con Garbanzos y Feta	16	
• 12. Ensalada Mediterránea de Atún y Alubias	16	
• 13. Bowl de Wrap de Pollo (sin Tortilla)	17	
• 14. Bowl de Sashimi de Salmón con Edamame	17	
• 15. Ensalada Antipasti Italiana con Mozzarella	18	
• 16. Ensalada Tailandesa de Ternera con Cilantro	19	
• 17. Ensalada de Garbanzos y Pepino con Yogur	19	
• 18. Poke Bowl con Salmón Marinado	20	
• 19. Ensalada Turca de Pastor con Queso Blanco	20	
• 20. Protein Power Bowl con Huevo y Quinoa	21	
• Sopas y Estofados	21	

• 21. Sopa Cremosa de Pollo con Verduras	21	• 36. Sopa de Calabaza con Pipas Tostadas	29
• 22. Sopa de Lentejas con Salchichas	22	• 37. Estofado de Col Blanca con Mettenden (Salchichas ahumadas)	29
• 23. Sopa Tailandesa de Coco con Gambas (Tom Yum)	23	• 38. Sopa de Brócoli y Queso	30
• 24. Estofado de Ternera con Verduras	23	• 39. Estofado de Alubias y Jamón	30
• 25. Sopa de Guisantes con Chuleta Sajonia (Kasseler)	24	• 40. Sopa de Pimiento y Tomate con Feta	30
• 26. Sopa de Tomate con Albóndigas	24	• Pollo y Pavo	31
• 27. Sopa Miso Asiática con Tofu y Huevo	25	• 41. Pechuga de Pollo con Costra de Hierbas	31
• 28. Minestrone con Alubias Blancas	25	• 42. Estofado de Pavo con Champiñones (Geschnetzeltes)	32
• 29. Sopa de Patata y Puerro con Bacon	26	• 43. Curry de Pollo con Arroz Basmati	32
• 30. Sopa de Gulash Húngara	26	• 44. Filete de Pavo con Tomate y Mozzarella (Caprese)	33
• 31. Sopa de Lentejas Rojas con Leche de Coco	27	• 45. Pollo Teriyaki con Brócoli	33
• 32. Sopa de Pescado Provenzal	27	• 46. Piccata de Pavo con Alcaparras y Limón	34
• 33. Sopa de Curry y Garbanzos	27	• 47. Pollo Griego con Tzatziki	34
• 34. Olla de Carne Picada y Pimiento	28	• 48. Sartén de Pavo Cajun con Pimiento	35
• 35. Sopa Cremosa de Champiñones con Pollo	28	• 49. Saltimbocca de Pollo con Salvia	35

• 51. Pollo Mediterráneo con Aceitunas	36	• 65. Trucha a la Meunière con Almendras	43
• 52. Rollitos de Pavo Rellenos de Espinacas	37	• 66. Curry de Gambas con Leche de Coco	43
• 53. Pollo Tikka Masala	37	• 67. Solla con Mantequilla de Limón	44
• 54. Muslos de Pollo Asados al Romero	38	• 68. Salmón Teriyaki con Verduras	44
• 55. Wok de Pavo con Verduras Variadas	38	• 69. Mejillones en Salsa de Vino Blanco	44
• 56. Gyros de Pollo con Salsa de Yogur	38	• 70. Lucioperca con Crema de Champiñones	45
• 57. Escalope de Pavo con Costra de Parmesano	39	• 71. Pasta con Gambas (Scampi)	45
• 58. Fajitas de Pollo con Pimiento	39	• 72. Carbonero (Seelachs) con Tomates y Aceitunas	46
• 59. Curry de Pavo con Piña	40	• 73. Vieiras en Mantequilla Tostada (Beurre Noisette)	46
• 60. Pollo al Limón al Horno	40	• 74. Salmón con Salsa de Mango	46
• Pescado y Mariscos	41	• 75. Hamburguesas de Pescado (Frikadellen) con Remoulade	47
• 61. Filete de Salmón con Salsa de Nata y Eneldo	41	• 76. Calamares con Alioli	47
• 62. Sartén de Gambas al Ajillo	41	• 77. Dorada sobre Lecho de Verduras	48
• 63. Bacalao con Costra de Hierbas	42	• 78. Risotto de Gambas	48
• 64. Filete de Atún con Costra de Sésamo	42	• 79. Burger de Atún con Wasabi	48
		• 80. Gratinado de Salmón y Espinacas	49

• Ternera y Cordero	49		
• 81. Bistec de Ternera Clásico con Salsa a la Pimienta	49		
• 82. Tiras de Ternera en Salsa de Nata	50		
• 83. Beef Stroganoff con Champiñones	50		
• 84. Rulada de Ternera Clásica	51		
• 85. Gulash de Ternera a la Húngara	51		
• 86. Bistec con Cebolla Caramelizada	52		
• 87. Salteado de Ternera con Brócoli	52		
• 88. Tafelspitz con Salsa de Rábano Picante	53		
• 89. Chuletas de Cordero al Romero	53		
• 90. Pastel de Carne con Puré de Patatas	53		
• 91. Curry de Cordero con Arroz Basmati	54		
• 92. Sartén de Ternera con Pimiento	54		
• 93. Codillo de Cordero Estofado	55		
• 94. Sándwich de Bistec con Rúcula	55		
• 95. Boeuf Bourguignon	56		
• 96. Brochetas de Cordero con Tzatziki	56		
• 97. Pimientos Rellenos de Carne Picada	56		
• 98. Chili con Carne Clásico	57		
• 99. Fajitas de Ternera con Salsa	57		
• 100. Kebab de Cordero con Salsa de Yogur	58		
• Platos Vegetarianos	58		
• 101. Shakshuka con Feta	58		
• 102. Canelones de Espinacas y Ricotta	59		
• 103. Gratinado de Coliflor y Queso (Cauliflower Cheese)	59		
• 104. Musaka Griega Vegetariana	60		
• 105. Dal de Lentejas con Pan Naan	60		
• 106. Halloumi a la Plancha con Verduras	60		
• 107. Quiche de Verduras con Queso	61		
• 108. Tortilla Francesa con Champiñones y Hierbas	61		
• 109. Tortitas de Calabacín con Salsa de Yogur	62		
• 110. Paneer Tikka Masala	62		

• 112. Parmigiana de Berenjenas	63	• 126. Bowl de Quinoa con Verduras Asadas	69
• 113. Spätzle con Queso y Cebolla Crujiente	63	• 127. Fideos con Salsa de Cacahuete y Tofu Crujiente	69
• 114. Champiñones Rellenos de Espinacas	64	• 128. Dal de Lentejas Rojas con Leche de Coco	70
• 115. Estofado de Garbanzos con Feta	64	• 129. Pulled Pork Vegano de Jackfruit	70
• 116. Tortilla Española	64	• 130. Cuscús de Verduras con Garbanzos	70
• 117. Raviolis de Ricotta y Espinacas	65	• 131. Estofado de Batata y Cacahuete	71
• 118. Calabacines Rellenos (con proteína vegetal/soja)	65	• 132. Arroz Frito con Edamame	71
• 119. Curry Indio de Paneer (Palak Paneer)	65	• 133. Tikka de Coliflor	72
• 120. Gratinado Caprese	66	• 134. Chili sin Carne Vegano	72
• Cenas Veganas	66	• 135. Gyros de Seitán con Ensalada	72
• 121. Boloñesa de Lentejas con Espaguetis	66	• 136. Sándwich de Ensalada de Garbanzos ("Atún Vegano")	73
• 122. Curry de Garbanzos con Espinacas	67	• 137. Tofu Tikka Masala	73
• 123. Revuelto de Tofu con Verduras (Scramble)	67	• 138. Bowl de Berenjena y Hummus	74
• 124. Burger de Alubias Negras	68	• 139. Wraps de Lentejas con Aguacate	74
• 125. Salteado Asiático de Tempeh	68	• 140. Pad Thai Vegano	74
		• Low-Carb y Keto	75

• 143. Sartén Keto de Carne Picada	76	• 158. Pollo Relleno de Espinacas y Feta	82
• 144. Barquitas de Aguacate con Huevo y Bacon	76	• 159. Sopa Low-Carb de Ternera	82
• 145. Pollo al Horno con Espinacas y Feta	77	• 160. Escalopes de Calabacín con Parmesano	83
• 146. Pizza Low-Carb con Base de Coliflor	77	• Platos al Horno y Cazuelas	83
• 147. Solomillo de Cerdo con Espárragos	78	• 161. Pechuga de Pollo Gratinada con Tomate	83
• 148. Ensalada Keto de Atún y Aguacate	78	• 162. Cazuela de Patatas y Carne Picada	84
• 149. Pimientos Rellenos (sin arroz, keto)	78	• 163. Salmón con Costra de Patata	85
• 150. Gratinado de Pollo y Brócoli	79	• 164. Gratín de Verduras con Queso ...	85
• 151. Lasaña de Calabacín (sin pasta)	79	• 165. Musaka con Carne Picada de Cordero	86
• 152. Filete de Ternera con Verduras Verdes	80	• 166. Escalopes de Pavo Gratinados ...	87
• 153. Ensalada Keto de Huevo con Bacon	80	• 167. Lasaña Boloñesa Clásica	87
• 154. Tofu Frito con Pak Choi	80	• 168. Cazuela de Pescado y Patatas ...	88
• 155. Curry Low-Carb de Gambas	81	• 169. Cazuela de Brócoli y Queso con Jamón	89
• 156. Espárragos con Jamón y Salsa Holandesa	81	• 170. Pastel de Pastor con Carne de Cordero (Shepherd's Pie)	89
• 157. Chuletas de Cerdo Keto con Champiñones	82	• 171. Calabacines Gratinados con Feta	90
		• 172. Cazuela de Pollo y Arroz	91

• 173. Setas Ostra Gratinadas	91	• 186. Sartén de Gambas en 15 Minutos	100
• 174. Pastel de Pasta con Queso y Jamón	92	• 187. Chili One-Pot con Arroz	101
• 175. Berenjenas Rellenas Gratinadas	93	• 188. Gyros de Pollo Rápido	102
• 176. Gratín de Coles de Bruselas y Bacon	93	• 189. One-Pot de Salmón con Patatas	102
• 177. Gratín de Patatas con Salmón ...	94	• 190. Ensalada Exprés de Atún	103
• 178. Sartén de Verduras Mediterráneas al Horno	95	• 191. Sartén Rápida de Albóndigas ...	104
• 179. Champiñones Gratinados con Relleno de Carne	95	• 192. Curry Tailandés One-Pot	104
• 180. Pastel de Pasta y Atún	96	• 193. Sartén Rápida de Huevos con Bacon	105
• One-Pot y Platos Rápidos	97	• 194. Tortellini One-Pot	106
• 181. One-Pot de Pollo con Arroz	97	• 195. Salmón Rápido con Brócoli	106
• 182. Sartén Rápida de Ternera	98	• 196. Sartén Campesina One-Pot	107
• 183. Pasta One-Pot con Pollo	98	• 197. Sartén Exprés de Carne Picada con Verduras	108
• 184. Curry Rápido de Pavo	99	• 198. Estofado de Alubias One-Pot ...	108
• 185. One-Pot de Lentejas con Salchichas	100	• 199. Sartén de Pavo Estilo Asiático Rápida	109
		• 200. Espaguetis con Carne Picada One-Pot	110

ENSALADAS LIGERAS Y BOWLS

1. Ensalada César con Pavo a la Parrilla

CLÁSICO AMERICANO PARA LA CENA: LECHUGA ROMANA CRUJIENTE CON PAVO TIERNO, ADEREZO CREMOSO Y PARMESANO - LIGERO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

1. Sazona el pavo y fríe en 1 cda de aceite 6-7 min por lado. Reposa 5 min.
2. Corta chapata en cubos y tuesta con el resto del aceite y ajo prensado hasta dorar.
3. lava la lechuga y trocea.
4. Corta pavo en tiras. Mezcla ensalada con salsa.
5. Pon pavo y picatostes encima, espolvorea parmesano.

2. Ensalada Griega con Feta y Aceitunas

PLACER MEDITERRÁNEO: VERDURAS MADURAS, FETA CREMOSO Y ACEITUNAS - VACACIONES EN EL PLATO.

INGREDIENTES:

- 150 g de feta
- 2 tomates grandes
- 1/2 pepino
- 1/2 cebolla roja
- 1 pimiento verde
- 50 g de aceitunas Kalamata
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre de vino tinto
- 1 cdta de orégano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Corta tomates, pepino y pimiento en dados grandes.
2. Corta cebolla en aros finos.
3. Mezcla verduras con aceitunas.
4. Haz vinagreta con aceite, vinagre, orégano, sal y pimienta. Vierte encima.
5. Pon el bloque de feta o trozos grandes encima.

3. Ensalada Niçoise con Atún y Judías Verdes

ELEGANCIA FRANCESA: CLÁSICO PROVENZAL CON ATÚN, JUDÍAS Y HUEVO - NUTRITIVO Y LIGERO.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún (150 g)
- 2 huevos

- 150 g de judías verdes
- 8 tomates cherry
- 6 aceitunas negras
- 4 patatas pequeñas (150 g)
- Lechuga
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre
- 1 cdta de mostaza Dijon

PREPARACIÓN:

1. Cuece patatas, cuartéalas.
2. Cuece huevos 7 min (mollet), pela y parte.
3. Blanquea judías 5 min, enfriá.
4. Haz vinagreta con aceite, vinagre y mostaza.
5. Monta todo en el plato, pon atún encima y aliña.

4. Bowl Asiático de Pollo con Aderezo de Sésamo

SABORES LEJANOS: POLLO TIERNO SOBRE ARROZ CON VERDURAS Y SÉSAMO - ENERGÍA PURA.

INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 100 g de arroz jazmín (cocido)
- 80 g de edamame (pelado)
- 1/2 zanahoria (rallada)
- 1/4 pepino (rodajas)
- 2 cdas salsa de soja
- 1 cda aceite de sésamo
- 1 cdta vinagre de arroz
- Sésamo, cebolleta

PREPARACIÓN:

1. Marina pollo con 1 cda soja, fríe 6-7 min por lado.
2. Cuece edamame.
3. Mezcla aceite sésamo, vinagre y resto de soja.
4. Pon arroz en bowl, pollo en tiras y verduras.
5. Aliña y decora con sésamo.

5. Bowl de Quinoa y Salmón con Aguacate

SUPERFOOD Y OMEGA-3: QUINOA, SALMÓN Y AGUACATE CREMOSO - PROTEINAS Y GRASAS SANAS.

INGREDIENTES:

- 150 g de lomo de salmón
- 100 g de quinoa
- 1 aguacate
- 1/4 pepino
- 50 g de edamame
- 2 cdas salsa soja
- 1 cda aceite sésamo
- Lima
- Sésamo

PREPARACIÓN:

1. Cuece quinoa 15 min, deja enfriar.
2. Fríe salmón salpimentado en sésamo 4 min por lado.
3. Corta aguacate y pepino.
4. Mezcla quinoa con lima, pon en bowl.
5. Añade resto de ingredientes, aliña con soja.

6. Ensalada Caprese con Pollo y Balsámico

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

INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 125 g de mozzarella
- 2 tomates grandes
- Albahaca fresca
- 3 cdas aceite de oliva
- 2 cdas crema de balsámico
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Fríe pollo salpimentado 6-7 min por lado. Reposa y corta.
2. Corta tomates y mozzarella en rodajas.
3. Alterna tomate, queso y pollo en el plato.
4. Rocía con aceite y balsámico, decora con albahaca.

7. Buddha Bowl con Tofu y Hummus

COLORIDO Y EQUILIBRADO: TOFU CRUJIENTE, HUMMUS Y VERDURAS - ARMONÍA PERFECTA.

INGREDIENTES:

- 200 g de tofu firme
- 80 g de quinoa (cocida)
- 80 g de hummus
- 1/2 aguacate
- 50 g de lombarda
- 1/2 zanahoria

- Espinacas
- Aceite sésamo, maicena

PREPARACIÓN:

1. Seca tofu, corta en cubos, reboza en maicena.
2. Fríe en sésamo hasta dorar.
3. Pon ingredientes por secciones en el bowl.
4. Pon hummus en el centro.
5. Sazona.

8. Ensalada de Gambas y Mango a la Lima

FRESCOR TROPICAL: GAMBAS Y MANGO DULCE CON LIMA - EXÓTICO Y LIGERO.

INGREDIENTES:

- 200 g de gambas
- 1 mango maduro
- Lechuga variada
- 1/2 pimiento rojo
- 1/4 cebolla roja
- 2 cdas aceite
- Zumo de 2 limas
- Cilantro, Chili

PREPARACIÓN:

1. Saltea gambas 2-3 min.
2. Corta mango, pimiento y cebolla.
3. Mezcla lima, aceite, chili y sal.
4. Monta ensalada, pon gambas, aliña y decora con cilantro.

9. Ensalada de Lentejas con Queso de Cabra y Rúcula

RÚSTICO MEDITERRÁNEO: LENTEJAS, QUESO DE CABRA Y RÚCULA - POTENCIA PROTEICA VEGETARIANA.

INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas cocidas
- 80 g de queso de cabra
- Rúcula
- Tomates cherry
- 1/4 cebolla roja
- Nueces
- Aceite, Balsámico, Miel

PREPARACIÓN:

1. Haz vinagreta con aceite, balsámico y miel.
2. Mezcla lentejas, cebolla y tomates con vinagreta.
3. Pon sobre rúcula.
4. Desmigaja queso y nueces por encima.

10. Ensalada de Tiras de Bistec con Parmesano

NOBLE Y SACIANTE: BISTEC TIERNO SOBRE RÚCULA CON PARMESANO.

INGREDIENTES:

- 200 g de bistec de ternera
- Rúcula
- Tomates cherry
- 40 g de parmesano (lascas)
- 2 cdas aceite
- Balsámico
- Rosmarino

PREPARACIÓN:

- 1.** Sazona bistec con romero y pimienta.
- 2.** Fríe fuerte 3-4 min (medium). Reposa.
- 3.** Monta ensalada con rúcula y tomate.
- 4.** Lamina la carne, pon encima.
- 5.** Añade queso, balsámico y sal en escamas.

11. Bowl de Cuscús con Garbanzos y Feta

ORIENTAL: CUSCÚS, GARBANZOS Y FETA - RÁPIDO Y AROMÁTICO.

INGREDIENTES:

- 100 g de cuscús
- 150 g de garbanzos
- 80 g de feta
- 1/2 pepino
- Tomates cherry
- Menta
- Aceite, limón, comino

PREPARACIÓN:

- 1.** Hidrata cuscús.
- 2.** Corta verduras.
- 3.** Haz aliño de limón, aceite y comino.
- 4.** Mezcla todo, añade feta y menta.

12. Ensalada Mediterránea de Atún y Alubias

DÚO PROTEICO: ALUBIAS BLANCAS Y ATÚN - SIMPLE Y MUY SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún (150 g)

- 1 lata de alubias blancas (240 g)
- 1/2 cebolla roja
- Apio
- Perejil
- Aceite, limón, ajo

PREPARACIÓN:

1. Escurre alubias.
2. Pica verdura.
3. Mezcla aliño de aceite, limón y ajo.
4. Mezcla todo, salpimenta.

13. Bowl de Wrap de Pollo (sin Tortilla)

LOW-CARB: INGREDIENTES DE WRAP EN UN BOWL - POLLO ESPECIADO Y VERDURAS.

INGREDIENTES:

- 200 g de pollo
- Lechuga iceberg
- Tomate, pepino, maíz
- Crema agria
- Pimentón, comino

PREPARACIÓN:

1. Fríe pollo especiado, corta en tiras.
2. Corta ensalada y verduras.
3. Monta en bowl.
4. Pon crema agria encima.

14. Bowl de Sashimi de Salmón con Edamame

INSPIRACIÓN JAPONESA: SALMÓN FRESCO, ARROZ SUSHI Y EDAMAME.

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón fresco
- 100 g de arroz sushi
- 80 g de edamame
- 1/2 aguacate
- Soja, Wasabi, Jengibre, Nori

PREPARACIÓN:

1. Lamina salmón.
2. Pon arroz en bowl.
3. Pon ingredientes encima.
4. Sirve con soja y condimentos.

15. Ensalada Antipasti Italiana con Mozzarella

BELLA ITALIA: VERDURAS ASADAS, MOZZARELLA Y JAMÓN.

INGREDIENTES:

- 125 g de mozzarella
- 50 g de jamón serrano/parma
- Pimientos asados, tomates secos, alcachofas
- Rúcula
- Aceite, Balsámico, Albahaca

PREPARACIÓN:

1. Corta queso.
2. Muestra antipasti en plato con jamón y rúcula.
3. Aliña.

16. Ensalada Tailandesa de Ternera con Cilantro

PICANTE Y FRESCA: TERNERA CON CHILI, LIMA Y HIERBAS.

INGREDIENTES:

- 200 g de filete de ternera
- Lechuga
- 1/2 pepino
- Cebolla roja, chili
- Cilantro, menta
- Salsa pescado, lima, azúcar

PREPARACIÓN:

1. Fríe carne (medium rare). Reposa.
2. Haz dressing thai.
3. Mezcla carne laminada con verduras y hierbas.
4. Añade dressing.

17. Ensalada de Garbanzos y Pepino con Yogur

REFRESCANTE: DIP DE YOGUR CON GARBANZOS.

INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos
- 150 g de yogur griego
- 1 pepino
- Ajo, menta, eneldo
- Limón

PREPARACIÓN:

1. Ralla pepino, escurre.
2. Mezcla yogur con ajo, limón y hierbas.

3. Añade garbanzos y pepino.

4. Sirve frío.

18. Poke Bowl con Salmón Marinado

HAWAII: SALMÓN MARINADO SOBRE ARROZ.

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón (cubos)
- 100 g de arroz
- Aguacate, pepino, edamame
- Soja, sésamo, vinagre arroz

PREPARACIÓN:

- 1.** Marina salmón en soja y sésamo 15 min.
- 2.** Monta bowl con arroz y verduras.
- 3.** Pon salmón encima.

19. Ensalada Turca de Pastor con Queso Blanco

ÇOBAN SALATASI: FRESCA, CRUJIENTE Y CON QUESO.

INGREDIENTES:

- 100 g de queso blanco/feta
- 2 tomates
- 1/2 pepino
- Pimiento verde, cebolla
- Perejil, limón, Sumac

PREPARACIÓN:

- 1.** Pica verduras muy fino.
- 2.** Mezcla con perejil, limón y aceite.

3. Pon queso y Sumac por encima.

20. Protein Power Bowl con Huevo y Quinoa

TRIPLE PROTEÍNA: QUINOA, GARBANZOS Y HUEVO.

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de quinoa
- 100 g de garbanzos
- Espinacas, aguacate, tomate
- Pimentón

PREPARACIÓN:

- 1.** Cuece huevos (7 min).
- 2.** Tuesta garbanzos con pimentón.
- 3.** Monta bowl con quinoa y verduras.
- 4.** Pon huevos encima.

SOPAS Y ESTOFADOS

21. Sopa Cremosa de Pollo con Verduras

BIENESTAR: POLLO TIERNO EN CALDO RICO DE VERDURAS - CALIENTA EL ALMA.

INGREDIENTES:

- 250 g de pechuga de pollo
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 1 puerro
- 100 ml de nata
- 100 g de fideos finos
- Perejil

PREPARACIÓN:

- 1.** Poché pollo en caldo 15 min. Saca y desmenuza.
- 2.** Trocea verduras, cuece en caldo 10 min.
- 3.** Añade fideos, cuece.
- 4.** Añade nata y pollo, sazona.

22. Sopa de Lentejas con Salchichas

TRADICIONAL: LENTEJAS PARDINAS CON SALCHICHAS TIPO FRANKFURT.

INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas pardinas
- 4 salchichas Frankfurt
- 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 patatas
- 1 litro de caldo
- Vinagre

PREPARACIÓN:

- 1.** Sofríe cebolla.
- 2.** Añade verduras en cubos, lentejas y caldo.
- 3.** Cocina 30-35 min.
- 4.** Añade salchichas en rodajas al final.

5. Sazona con vinagre.

23. Sopa Tailandesa de Coco con Gambas (Tom Yum)

EXÓTICA: GAMBAS, COCO Y ESPECIAS.

INGREDIENTES:

- 200 g de gambas
- 400 ml de leche de coco
- 300 ml de caldo
- Champiñones
- Jengibre, Citronela, Chili
- Salsa de pescado, lima, cilantro

PREPARACIÓN:

1. Hierve caldo y coco con aromáticos 10 min.
2. Añade setas y gambas, 5 min.
3. Sazona con salsa pescado y lima.
4. Sirve con cilantro.

24. Estofado de Ternera con Verduras

RÚSTICO: CARNE GUISADA DESPACIO CON VERDURAS.

INGREDIENTES:

- 300 g de carne de guisar
- Patatas, zanahorias, judías verdes
- Caldo carne, tomate concentrado
- Tomillo

PREPARACIÓN:

1. Dora carne.

- 2.** Añade cebolla y tomate.
- 3.** Añade caldo y verduras duras, guisa 60-70 min.
- 4.** Añade judías al final.

25. Sopa de Guisantes con Chuleta Sajonia (Kasseler)

ALEMÁN: SOPA DE GUISANTES SECOS CON CERDO AHUMADO.

INGREDIENTES:

- 200 g de guisantes secos (remojados)
- 200 g de Kasseler (chuleta ahumada)
- Verduras sopa
- Caldo, Mejorana

PREPARACIÓN:

- 1.** Hierve guisantes, verduras y carne en caldo 45-60 min.
- 2.** Trocea carne, tritura sopa parcialmente.
- 3.** Sazona con mejorana.

26. Sopa de Tomate con Albóndigas

INFANTIL: SOPA ROJA SUAVE CON BOLITAS DE CARNE.

INGREDIENTES:

- 250 g de carne picada
- Tomate pasata, Caldo
- Hierbas, Ajo

PREPARACIÓN:

- 1.** Haz albóndigas pequeñas.
- 2.** Hierve tomate y caldo con hierbas.
- 3.** Cuece albóndigas en la sopa 15 min.

27. Sopa Miso Asiática con Tofu y Huevo

JAPÓN: MISO, TOFU SEDOSO Y HUEVOPOCHADO.

INGREDIENTES:

- Miso, Dashi, Algas Wakame
- Tofu sedoso
- Huevos

PREPARACIÓN:

1. Hierve caldo Dashi, añade setas.
2. Baja fuego, disuelve miso.
3. Añade tofu y pocha huevos en la sopa.

28. Minestrone con Alubias Blancas

ITALIA: SOPA DE VERDURAS CON PASTA Y ALUBIAS.

INGREDIENTES:

- Alubias blancas, Pasta corta
- Verduras variadas (calabacín, zanahoria)
- Tomate, Caldo
- Parmesano

PREPARACIÓN:

1. Sofríe verduras.
2. Añade tomate y caldo, cuece 15 min.
3. Añade pasta y alubias, cuece hasta pasta hecha.
4. Sirve con queso.

29. Sopa de Patata y Puerro con Bacon

VICHYSSOISE CALIENTE: CREMOSA CON BACON CRUJIENTE.

INGREDIENTES:

- Patatas, Puerro
- Bacon
- Caldo, Nata

PREPARACIÓN:

1. Fríe bacon. Reserva.
2. Sofríe puerro, añade patatas y caldo, cuece 20 min.
3. Tritura, añade nata.
4. Sirve con bacon.

30. Sopa de Gulash Húngara

PAPRIKA: SOPA PICANTE DE CARNE.

INGREDIENTES:

- Carne guisar
- Mucho pimentón
- Pimiento, patata

PREPARACIÓN:

1. Sofríe cebolla y carne.
2. Añade pimentón y tomate.
3. Añade caldo y verduras, guisa hasta tierno.

31. Sopa de Lentejas Rojas con Leche de Coco

ORIENTAL: LENTEJAS RÁPIDAS CON CURRY.

INGREDIENTES:

- Lentejas rojas
- Leche de coco, Curry
- Jengibre, ajo

PREPARACIÓN:

1. Sofríe aromáticos y curry.
2. Añade lentejas y líquidos, cuece 15 min.
3. Tritura si se desea.

32. Sopa de Pescado Provenzal

SUAVE: PESCADO BLANCO Y HINOJO.

INGREDIENTES:

- Pescado blanco, Gambas
- Hinojo, Tomate
- Caldo pescado, Azafrán

PREPARACIÓN:

1. Sofríe hinojo y ajo.
2. Añade caldo, tomate y azafrán.
3. Añade pescado troceado, cocina 5-7 min.

33. Sopa de Curry y Garbanzos

INDIA: GARBANZOS EN CALDO DE COCO Y CURRY.

INGREDIENTES:

- Garbanzos
- Coco, Caldo
- Curry, Cúrcuma

PREPARACIÓN:

1. Sofríe especias.
2. Añade líquidos y garbanzos.
3. Cocina 10 min. Tritura parte para espesar.

34. Olla de Carne Picada y Pimiento

RÁPIDO: SOPA DE CARNE MOLIDA TIPO GULASH.

INGREDIENTES:

- Carne picada
- Pimientos de colores
- Caldo, Tomate

PREPARACIÓN:

1. Fríe carne.
2. Añade pimiento y líquidos.
3. Cuece 20 min.

35. Sopa Cremosa de Champiñones con Pollo

ELEGANTE: SETAS Y POLLO EN CREMA.

INGREDIENTES:

- Pollo, Champiñones
- Nata, Caldo

PREPARACIÓN:

- 1.** Fríe pollo. Sofríe setas.
- 2.** Cuece en caldo, añade nata.
- 3.** Tritura parte, mezcla todo.

36. Sopa de Calabaza con Pipas Tostadas

OTOÑO: CALABAZA HOKKAIDO CREMOSA.

INGREDIENTES:

- Calabaza, Zanahoria
- Pipas calabaza
- Aceite semilla calabaza (Kürbiskernöl)

PREPARACIÓN:

- 1.** Cuece calabaza en caldo.
- 2.** Tritura con nata/coco.
- 3.** Sirve con pipas y aceite.

37. Estofado de Col Blanca con Mettenden (Salchichas ahumadas)

INVIERNO: COL, PATATA Y SALCHICHA.

INGREDIENTES:

- Col blanca, Patata
- Salchichas ahumadas
- Comino

PREPARACIÓN:

- 1.** Sofríe col.
- 2.** Añade patata, caldo y comino.

3. Cuece con salchichas encima 30 min.

38. Sopa de Brócoli y Queso

AMERICANA: BROCCOLI CHEDDAR SOUP.

INGREDIENTES:

- Brócoli, Cheddar
- Caldo, Nata

PREPARACIÓN:

- 1.** Cuece brócoli en caldo.
- 2.** Tritura, añade nata.
- 3.** Funde queso dentro.

39. Estofado de Alubias y Jamón

ESPAÑOL: FABADA RÁPIDA.

INGREDIENTES:

- Alubias blancas
- Jamón serrano en tacos
- Pimentón

PREPARACIÓN:

- 1.** Sofríe jamón y ajo.
- 2.** Añade pimentón, tomate y alubias con caldo.
- 3.** Guisar 20 min.

40. Sopa de Pimiento y Tomate con Feta

ROJA Y BLANCA: SOPA DE PIMIENTO ASADO.

INGREDIENTES:

- Pimientos asados, Tomate
- Feta, Albahaca

PREPARACIÓN:

1. Asa pimientos.
2. Cuece con tomate y caldo. Tritura.
3. Sirve con feta.

POLLO Y PAVO

41. Pechuga de Pollo con Costra de Hierbas

CRUJIENTE Y AROMÁTICO: POLLO CON COSTRA DE PARMESANO Y HIERBAS.

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo (300 g)
- 3 cdas de pan rallado
- 2 cdas de parmesano rallado
- 2 cdas de hierbas picadas
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cdta de mostaza Dijon
- Aceite, sal, pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalienta horno a 200°C.
2. Mezcla pan, queso, hierbas y mantequilla.
3. Sella pollo 2 min por lado en sartén.
4. Unta con mostaza, pon la costra encima.
5. Hornea 15-18 min.

42. Estofado de Pavo con Champiñones (Geschnetzeltes)

CLÁSICO CREMOSO: TIRAS DE PAVO EN SALSA DE NATA Y SETAS.

INGREDIENTES:

- 300 g de pechuga de pavo
- 250 g de champiñones
- 1 cebolla
- 200 ml de nata
- 100 ml de caldo
- 1 cda de harina
- Pimentón, perejil

PREPARACIÓN:

1. Fríe pavo en tiras 4-5 min. Retira.
2. Sofríe cebolla y setas.
3. Añade harina y pimentón.
4. Vierte caldo y nata, cuece 5 min.
5. Devuelve pavo, calienta. Sirve con perejil.

43. Curry de Pollo con Arroz Basmati

INDIO: POLLO EN SALSA DE COCO Y CURRY CON ARROZ.

INGREDIENTES:

- 250 g de pollo

- 150 g de arroz basmati
- 200 ml de leche de coco
- Pasta de curry
- Cebolla, ajo
- Cilantro

PREPARACIÓN:

1. Cuece arroz.
2. Fríe pollo con cebolla y ajo.
3. Añade pasta y leche de coco, cocina 10 min.
4. Sirve con cilantro.

44. Filete de Pavo con Tomate y Mozzarella (Caprese)

GRATINADO: PAVO CUBIERTO DE TOMATE Y QUESO FUNDIDO.

INGREDIENTES:

- 2 filetes de pavo
- 2 tomates
- 125 g de mozzarella
- Albahaca, Balsámico

PREPARACIÓN:

1. Fríe filetes 3-4 min por lado.
2. Pon en fuente, cubre con tomate y queso.
3. Gratina 5-7 min.
4. Sirve con albahaca y balsámico.

45. Pollo Teriyaki con Brócoli

JAPONÉS: POLLO GLASEADO CON BRÓCOLI AL VAPOR.

INGREDIENTES:

- 250 g de pollo
- 250 g de brócoli
- 4 cdas de soja
- 2 cdas de Mirin
- 1 cda de miel
- Jengibre, ajo, sésamo

PREPARACIÓN:

- 1.** Mezcla salsa (soja, mirin, miel, aromáticos).
- 2.** Fríe pollo, añade salsa y reduce hasta glasear.
- 3.** Blanquea brócoli. Sirve junto.

46. Piccata de Pavo con Alcaparras y Limón

ITALIANO: ESCALOPES FINOS EN SALSA DE LIMÓN.

INGREDIENTES:

- 250 g de pavo
- Harina, Mantequilla
- Caldo, Limón, Alcaparras

PREPARACIÓN:

- 1.** Enharina filetes, fríe en mantequilla. Retira.
- 2.** Haz salsa con caldo, limón y alcaparras en la misma sartén.
- 3.** Sirve carne con salsa.

47. Pollo Griego con Tzatziki

FRESCO: POLLO AL ORÉGANO CON SALSA DE YOGUR.

INGREDIENTES:

- 300 g de contramuslo
- Yogur griego
- Pepino, ajo, eneldo
- Orégano, limón

PREPARACIÓN:

1. Marina pollo con limón y orégano, fríe.
2. Haz Tzatziki con yogur, pepino rallado y ajo.
3. Sirve junto.

48. Sartén de Pavo Cajun con Pimiento

PICANTE: PAVO CON ESPECIAS CAJUN Y VERDURAS.

INGREDIENTES:

- 300 g de pavo
- Pimientos, cebolla
- Especias Cajun
- Caldo, Nata

PREPARACIÓN:

1. Fríe pavo con especias. Retira.
2. Saltea verduras.
3. Añade líquidos, devuelve pavo, calienta.

49. Saltimbocca de Pollo con Salvia

ROMANO: POLLO CON JAMÓN Y SALVIA.

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- Jamón serrano/parma

- Salvia fresca
- Vino blanco, mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Envuelve pollo con salvia y jamón.
2. Fríe en mantequilla. Retira.
3. Haz salsa con vino.

50. Pechuga de Pavo Glaseada con Miel y Mostaza

HORNO: PAVO JUGOSO CON GLASEADO DULCE.

INGREDIENTES:

- 300 g de pavo
- Mostaza, Miel
- Tomillo

PREPARACIÓN:

1. Sella pavo en sartén.
2. Unta con mezcla de miel y mostaza.
3. Hornea 15-18 min a 200°C.

51. Pollo Mediterráneo con Aceitunas

GUISO: POLLO CON TOMATE Y OLIVAS.

INGREDIENTES:

- 4 muslos de pollo
- Tomate troceado
- Aceitunas, Kapern
- Orégano

PREPARACIÓN:

- 1.** Dora pollo.
- 2.** Añade tomate y hierbas, guisa 25 min.
- 3.** Añade aceitunas al final.

52. Rollitos de Pavo Rellenos de Espinacas

RELLENO: ROLLITOS CON FETA Y ESPINACA.

INGREDIENTES:

- 4 filetes finos de pavo
- Espinacas, Feta, Tomate seco
- Caldo

PREPARACIÓN:

- 1.** Rellena filetes, enrolla.
- 2.** Dora en sartén.
- 3.** Añade caldo, tapa y cocina 12-15 min.

53. Pollo Tikka Masala

INDIO: POLLO MARINADO EN SALSA CREMOSA DE TOMATE.

INGREDIENTES:

- 300 g de pollo
- Pasta Tikka
- Yogur, Nata, Tomate

PREPARACIÓN:

- 1.** Marina pollo en yogur y pasta. Fríe.
- 2.** Haz salsa con tomate y nata.
- 3.** Mezcla todo.

54. Muslos de Pollo Asados al Romero

RÚSTICO: MUSLOS AL HORNO CON AJO Y LIMÓN.

INGREDIENTES:

- Muslos de pollo
- Rosmarino, Ajo, Limón
- Aceite

PREPARACIÓN:

1. Pon todo en bandeja de horno.
2. Asa 40-45 min a 200°C.

55. Wok de Pavo con Verduras Variadas

ASIÁTICO: SALTEADO RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- Pavo, Verduras wok
- Soja, Sésamo, Jengibre

PREPARACIÓN:

1. Saltea pavo rebozado en maicena.
2. Saltea verduras.
3. Mezcla con soja y sésamo.

56. Gyros de Pollo con Salsa de Yogur

GRIEGO: POLLO ESPECIADO.

INGREDIENTES:

- Pollo, Especias Gyros

- Yogur, Pepino, Ajo

PREPARACIÓN:

1. Fríe pollo con especias.
2. Sirve con Tzatziki casero.

57. Escalope de Pavo con Costra de Parmesano

EMPANADO FINO: PAVO CON QUESO Y PAN.

INGREDIENTES:

- Filetes de pavo
- Parmesan, Pan rallado, Huevo

PREPARACIÓN:

1. Empana filetes con mezcla de queso y pan.
2. Fríe hasta dorar.
3. Sirve con limón.

58. Fajitas de Pollo con Pimiento

MEXICANO: POLLO Y VERDURAS PARA TORTILLAS.

INGREDIENTES:

- Pollo, Pimientos, Cebolla
- Tortillas
- Comino, Lima

PREPARACIÓN:

1. Saltea pollo y verduras con especias.
2. Sirve con tortillas y salsas.

59. Curry de Pavo con Piña

FRUITY CURRY: PAVO, PIÑA Y COCO.

INGREDIENTES:

- Pavo
- Piña, Coco, Curry

PREPARACIÓN:

1. Fríe pavo y verduras.
2. Añade curry, piña y leche de coco.
3. Cocina 15 min.

60. Pollo al Limón al Horno

FRESCO: MUSLOS CON CALDO DE LIMÓN.

INGREDIENTES:

- Muslos de pollo
- Limón, Orégano, Caldo

PREPARACIÓN:

1. Hornea pollo con limón, orégano y caldo 35-40 min.

PESCADO Y MARISCOS

61. Filete de Salmón con Salsa de Nata y Eneldo

NÓRDICO: SALMÓN CON SALSA CREMOSA DE HIERBAS.

INGREDIENTES:

- 2 filetes de salmón
- 150 ml de nata
- 50 ml de vino blanco
- Eneldo fresco
- Limón

PREPARACIÓN:

1. Fríe salmón 4 min por lado. Retira.
2. Haz salsa con vino y nata en la sartén.
3. Añade eneldo y limón. Sirve sobre el salmón.

62. Sartén de Gambas al Ajillo

TAPAS: GAMBAS CON AJO Y GUINDILLA.

INGREDIENTES:

- 300 g de gambas

- 5 dientes de ajo
- Chili, Aceite, Perejil

PREPARACIÓN:

1. Dora láminas de ajo y chili en aceite.
2. Añade gambas, saltea 3 min.
3. Termina con perejil y limón.

63. Bacalao con Costra de Hierbas

HORNO: PESCADO BLANCO CON TOPPING CRUJIENTE.

INGREDIENTES:

- 2 filetes de bacalao
- Pan rallado, Hierbas, Mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Mezcla pan, hierbas y mantequilla.
2. Pon sobre el pescado.
3. Hornea 15-18 min a 200°C.

64. Filete de Atún con Costra de Sésamo

TATAKI STYLE: ATÚN SELLADO CON SÉSAMO.

INGREDIENTES:

- 2 filetes de atún
- Sésamo (blanco/negro)
- Soja, Wasabi

PREPARACIÓN:

1. Reboza atún en sésamo.

2. Sella 30-45 seg por lado (crudo dentro).

3. Sirve con soja y wasabi.

65. Trucha a la Meunière con Almendras

CLÁSICO: TRUCHA FRITA CON MANTEQUILLA Y ALMENDRAS.

INGREDIENTES:

- 2 truchas
- Almendras laminadas
- Mantequilla, Limón, Harina

PREPARACIÓN:

- 1.** Enharina truchas, fríe en mantequilla. Retira.
- 2.** Dora almendras en mantequilla, añade limón.
- 3.** Vierte sobre el pescado.

66. Curry de Gambas con Leche de Coco

THAI: GAMBAS EN SALSA ROJA.

INGREDIENTES:

- Gambas
- Pasta curry rojo, Leche coco
- Verduras

PREPARACIÓN:

- 1.** Cuece pasta y coco.
- 2.** Añade gambas y verduras, cocina 5 min.

67. Solla con Mantequilla de Limón

DELICADO: PESCADO PLANO EN SALSA SIMPLE.

INGREDIENTES:

- Solla (Scholle)
- Mantequilla, Limón, Harina

PREPARACIÓN:

1. Fríe pescado enharinado.
2. Sirve con mantequilla tostada y limón.

68. Salmón Teriyaki con Verduras

GLASEADO: SALMÓN CON SALSA DULCE.

INGREDIENTES:

- Salmón
- Salsa Teriyaki casera (soja, mirin, miel)
- Verduras wok

PREPARACIÓN:

1. Fríe salmón, glasea con salsa.
2. Sirve sobre verduras salteadas.

69. Mejillones en Salsa de Vino Blanco

MOULES FRITES: MEJILLONES AL VAPOR.

INGREDIENTES:

- 1 kg de mejillones
- Vino blanco, Apio, Cebolla

- Nata (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Sofríe verdura.
2. Añade vino y mejillones, tapa 5 min.
3. Desecha los cerrados. Añade nata siquieres.

70. Lucioperca con Crema de Champiñones

ZANDER: PESCADO FINO CON SETAS.

INGREDIENTES:

- Lucioperca (Zander)
- Champiñones, Nata, Vino

PREPARACIÓN:

1. Fríe pescado.
2. Haz salsa de setas y nata.

71. Pasta con Gambas (Scampi)

ITALIA: SPAGHETTI CON GAMBAS Y VINO.

INGREDIENTES:

- Gambas, Spaghetti
- Ajo, Chili, Vino blanco

PREPARACIÓN:

1. Saltea gambas y ajo.
2. Añade vino y pasta cocida.

72. Carbonero (Seelachs) con Tomates y Aceitunas

HORNO MEDITERRÁNEO: PESCADO SOBRE VERDURAS.

INGREDIENTES:

- Pescado blanco
- Tomates, Aceitunas, Hierbas

PREPARACIÓN:

1. Asa tomates y aceitunas 10 min.
2. Pon pescado encima, hornea 12-15 min más.

73. Vieiras en Mantequilla Tostada (Beurre Noisette)

GOURMET: JAKOBSMUSCHELN SIMPLES.

INGREDIENTES:

- Vieiras
- Mantequilla, Limón

PREPARACIÓN:

1. Sella vieiras muy caliente 1-2 min.
2. Baña con mantequilla tostada y limón.

74. Salmón con Salsa de Mango

FRESCO: PESCADO CON SALSA DE FRUTA.

INGREDIENTES:

- Salmón
- Mango, Chili, Cilantro, Lima

PREPARACIÓN:

- 1.** Fríe salmón.
- 2.** Sirve con salsa fría de mango picado.

75. Hamburguesas de Pescado (Frikadellen) con Remoulade

CASERO: TORTITAS DE PESCADO.

INGREDIENTES:

- Pescado blanco picado
- Pan rallado, Huevo, Eneldo
- Remoulade

PREPARACIÓN:

- 1.** Forma hamburguesas, fríe.
- 2.** Sirve con salsa tártara/remoulade.

76. Calamares con Alioli

FRITURA: AROS DE CALAMAR.

INGREDIENTES:

- Anillas de calamar
- Harina, Pimentón
- Mayonesa, Ajo

PREPARACIÓN:

- 1.** Enharina y fríe calamares.
- 2.** Sirve con alioli casero.

77. Dorada sobre Lecho de Verduras

PESCADO ENTERO: DORADA AL HORNO.

INGREDIENTES:

- Dorada entera
- Calabacín, Pimiento, Cebolla

PREPARACIÓN:

1. Pon pescado sobre verduras en bandeja.
2. Asa 25-30 min a 200°C.

78. Risotto de Gambas

CREMOSO: ARROZ ITALIANO CON MARISCO.

INGREDIENTES:

- Arroz arroz, Gambas
- Caldo pescado, Vino, Parmesano

PREPARACIÓN:

1. Haz risotto clásico.
2. Añade gambas salteadas al final.

79. Burger de Atún con Wasabi

FUSIÓN: PATTY DE ATÚN FRESCO.

INGREDIENTES:

- Atún fresco picado
- Soja, Jengibre
- Wasabi-Mayo, Pan burger

PREPARACIÓN:

- 1.** Haz patty, sella poco tiempo.
- 2.** Monta burger con mayo picante.

80. Gratinado de Salmón y Espinacas

GRATÉN: PESCADO Y VERDURA AL HORNO.

INGREDIENTES:

- Salmón, Espinacas
- Nata, Queso

PREPARACIÓN:

- 1.** Pon salmón sobre espinacas salteadas.
- 2.** Cubre con nata y queso.
- 3.** Gratina 20 min.

TERNERA Y CORDERO

81. Bistec de Ternera Clásico con Salsa a la Pimienta

STEAKHOUSE: BISTEC CON SALSA CREMOSA DE PIMIENTA.

INGREDIENTES:

- 2 bistecs de ternera (400 g)

- Pimienta verde en grano
- Nata, Coñac
- Mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Fríe bistecs 3-4 min por lado. Reposa.
2. Desglasá sartén con coñac.
3. Añade nata y pimienta, reduce.
4. Sirve.

82. Tiras de Ternera en Salsa de Nata

GESCHNETZELTES: TERNERA EN SALSA BLANCA CON SETAS.

INGREDIENTES:

- 300 g filete ternera
- Champiñones, Cebolla
- Nata, Caldo
- Pimentón

PREPARACIÓN:

1. Saltea carne tiras muy rápido. Retira.
2. Sofríe verduras.
3. Añade líquidos, reduce.
4. Devuelve carne.

83. Beef Stroganoff con Champiñones

RUSO: TERNERA CON PEPINILLOS Y CREMA AGRIA.

INGREDIENTES:

- Ternera, Champiñones

- Pepinillos, Cebolla
- Crema agria, Caldo, Mostaza

PREPARACIÓN:

1. Saltea carne. Retira.
2. Sofríe verduras.
3. Añade líquidos y pepinillos.
4. Mezcla con carne.

84. Rulada de Ternera Clásica

ALEMÁN: ROLLITOS DE CARNE RELLENOS.

INGREDIENTES:

- 4 filetes grandes ternera
- Mostaza, Bacon, Pepinillo
- Caldo, Vino, Verduras

PREPARACIÓN:

1. Unta carne con mostaza, rellena con bacon y pepinillo. Enrolla.
2. Dora rollitos.
3. Guisa en caldo y verduras 90 min.

85. Gulash de Ternera a la Húngara

PAPRIKA: ESTOFADO PICANTE.

INGREDIENTES:

- Carne guisar
- Mucho pimentón
- Pimiento, Cebolla

PREPARACIÓN:

- 1.** Sofríe cebolla y carne.
- 2.** Añade pimentón y líquidos.
- 3.** Guisa 2 horas.

86. Bistec con Cebolla Caramelizada

DULCE Y SALADO: STEAK CON CEBOLLA CONFITADA.

INGREDIENTES:

- Bistecs
- Cebollas, Mantequilla, Azúcar

PREPARACIÓN:

- 1.** Pocha cebolla 30 min hasta caramelizar.
- 2.** Fríe bistecs a la plancha.
- 3.** Sirve cebolla encima.

87. Salteado de Ternera con Brócoli

WOK: TERNERA Y BRÓCOLI EN SALSA SOJA.

INGREDIENTES:

- Ternera tiras
- Brócoli, Ajo, Jengibre
- Soja, Oyster sauce

PREPARACIÓN:

- 1.** Blanquea brócoli.
- 2.** Saltea carne.
- 3.** Mezcla todo con salsas.

88. Tafelspitz con Salsa de Rábano Picante

VIENA: CARNE COCIDA CON SALSA PICANTE.

INGREDIENTES:

- Tafelspitz (tapa)
- Verduras caldo
- Rábano picante, Nata

PREPARACIÓN:

1. Cuece carne en caldo suave 2h.
2. Haz salsa con nata y rábano.
3. Sirve carne laminada.

89. Chuletas de Cordero al Romero

MEDITERRÁNEO: CHULETAS A LA PLANCHA.

INGREDIENTES:

- Chuletas cordero
- Romero, Ajo

PREPARACIÓN:

1. Marina carne con ajo y romero.
2. Fríe 3-4 min por lado.

90. Pastel de Carne con Puré de Patatas

FAMILIAR: HACKBRATEN CLÁSICO.

INGREDIENTES:

- Carne picada

- Huevo, Pan rallado
- Patatas, Leche, Mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Hornea pastel de carne 45 min.
2. Haz puré de patatas.
3. Sirve junto.

91. Curry de Cordero con Arroz Basmati

ROGHAN JOSH STYLE: CORDERO EN SALSA ESPECIADA.

INGREDIENTES:

- Cordero
- Tomate, Coco
- Garam Masala

PREPARACIÓN:

1. Dora carne.
2. Añade especias y líquidos.
3. Guisa 60 min.

92. Sartén de Ternera con Pimiento

RÁPIDO: TIRAS DE CARNE CON PIMIENTOS.

INGREDIENTES:

- Ternera
- Pimientos colores
- Soja

PREPARACIÓN:

1. Saltea carne.
2. Saltea pimientos.
3. Mezcla con soja.

93. Codillo de Cordero Estofado

LENTO: LAMB SHANK TIERNO.

INGREDIENTES:

- Codillos cordero
- Vino tinto, Romero
- Verduras raíz

PREPARACIÓN:

1. Sella carne.
2. Pon en olla con vino y verduras.
3. Estofa 3 horas.

94. Sándwich de Bistec con Rúcula

BOCADILLO GOURMET.

INGREDIENTES:

- Bistec
- Ciabatta
- Rúcula, Parmesano

PREPARACIÓN:

1. Fríe bistec.
2. Monta bocadillo con rúcula y queso.

95. Boeuf Bourguignon

FRANCIA: ESTOFADO AL VINO TINTO.

INGREDIENTES:

- Ternera
- Vino Borgoña
- Champiñones, Bacon, Cebollitas

PREPARACIÓN:

1. Dora carne y bacon.
2. Añade vino y guisa 2h.
3. Añade setas y cebollitas salteadas al final.

96. Brochetas de Cordero con Tzatziki

SOUVLAKI: PINCHOS GRIEGOS.

INGREDIENTES:

- Cordero troceado
- Limón, Orégano
- Tzatziki

PREPARACIÓN:

1. Marina carne, ensarta.
2. Grilla. Sirve con salsa.

97. Pimientos Rellenos de Carne Picada

CLÁSICO: PIMIENTOS AL HORNO.

INGREDIENTES:

- Pimientos enteros
- Carne picada, Arroz
- Salsa tomate

PREPARACIÓN:

1. Rellena pimientos con mezcla cruda de carne y arroz.
2. Hornea en salsa de tomate 45 min.

98. Chili con Carne Clásico

TEX-MEX: CARNE Y FRIJOLES.

INGREDIENTES:

- Carne picada
- Alubias rojas, Maíz
- Chili, Comino, Tomate

PREPARACIÓN:

1. Fríe carne.
2. Añade resto, guisa 30 min.

99. Fajitas de Ternera con Salsa

TORTILLAS: RELLENO DE CARNE Y VERDURA.

INGREDIENTES:

- Ternera tiras
- Pimientos, Cebolla
- Tortillas, Salsa

PREPARACIÓN:

1. Saltea carne y verduras con especias fajita.

2. Sirve en tortillas.

100. Kebab de Cordero con Salsa de Yogur

KÖFTE: CARNE PICADA ESPECIADA.

INGREDIENTES:

- Cordero picado
- Comino, Menta
- Yogur

PREPARACIÓN:

1. Forma salchichas con la carne especiada.
2. Asa. Sirve con yogur.

PLATOS VEGETARIANOS

101. Shakshuka con Feta

ORIENTE MEDIO: HUEVOS EN TOMATE.

INGREDIENTES:

- Huevos
- Tomates, Pimiento
- Comino, Feta

PREPARACIÓN:

- 1.** Haz salsa de tomate especiada.
- 2.** Casca huevos dentro, tapa hasta cuajar.
- 3.** Añade feta.

102. Canelones de Espinacas y Ricotta

PASTA: ROLLOS RELLENOS.

INGREDIENTES:

- Canelones
- Espinacas, Ricotta
- Salsa tomate, Queso

PREPARACIÓN:

- 1.** Rellena pasta con mezcla de queso y espinaca.
- 2.** Cubre con tomate y queso.
- 3.** Hornea 35 min.

103. Gratinado de Coliflor y Queso (Cauliflower Cheese)

BRITISH: COLIFLOR CON BECHAMEL.

INGREDIENTES:

- Coliflor
- Bechamel, Queso Cheddar

PREPARACIÓN:

- 1.** Cuece coliflor.
- 2.** Cubre con salsa de queso.
- 3.** Gratina 20 min.

104. Musaka Griega Vegetariana

CAPAS: BERENJENA Y PATATA.

INGREDIENTES:

- Berenjena, Patata
- Lentejas (en vez de carne)
- Bechamel

PREPARACIÓN:

1. Fríe verduras.
2. Haz salsa de lentejas.
3. Monta capas con bechamel. Hornea 40 min.

105. Dal de Lentejas con Pan Naan

DHAL: CURRY DE LENTEJAS.

INGREDIENTES:

- Lentejas rojas
- Coco, Curry
- Naan

PREPARACIÓN:

1. Cuece lentejas con especias y coco.
2. Sirve como sopa espesa con pan.

106. Halloumi a la Plancha con Verduras

QUESO CHIPRIOTA: NO FUNDE, SE DORA.

INGREDIENTES:

- Halloumi
- Verduras parrilla

PREPARACIÓN:

1. Grilla verduras.
2. Grilla queso. Sirve junto.

107. Quiche de Verduras con Queso

TARTA SALADA.

INGREDIENTES:

- Masa quebrada/hojaldre
- Verduras, Huevo, Nata, Queso

PREPARACIÓN:

1. Pon base en molde.
2. Rellena con verduras y batido de huevo.
3. Hornea 30 min.

108. Tortilla Francesa con Champiñones y Hierbas

OMELETTE CLÁSICO.

INGREDIENTES:

- Huevos
- Champiñones, Hierbas

PREPARACIÓN:

1. Saltea setas.
2. Haz tortilla rellena con ellas.

109. Tortitas de Calabacín con Salsa de Yogur

FRITTERS: PUFFER DE VERDURA.

INGREDIENTES:

- Calabacín rallado
- Huevo, Harina, Feta

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todo.
2. Fríe tortitas. Sirve con yogur.

110. Paneer Tikka Masala

CURRY INDIO: QUESO FRESCO EN SALSA ROJA.

INGREDIENTES:

- Paneer (queso)
- Salsa Tikka Masala

PREPARACIÓN:

1. Dora queso.
2. Cocina en salsa especiada.

111. Frittata Mediterránea de Verduras

TORTILLA AL HORNO.

INGREDIENTES:

- Huevos
- Verduras, Feta

PREPARACIÓN:

- 1.** Saltea verduras en sartén horno.
- 2.** Añade huevo batido.
- 3.** Hornea hasta cuajar.

112. Parmigiana de Berenjenas

MELANZANE: BERENJENA Y QUESO.

INGREDIENTES:

- Berenjena frita
- Tomate, Mozzarella, Parmesano

PREPARACIÓN:

- 1.** Alterna capas de ingredientes.
- 2.** Gratina al horno.

113. Spätzle con Queso y Cebolla Crujiente

KÄSESPÄTZLE: PASTA ALEMANA.

INGREDIENTES:

- Spätzle
- Mucho queso (Emmental)
- Cebolla frita

PREPARACIÓN:

- 1.** Mezcla pasta caliente con queso.
- 2.** Corona con cebolla.

114. Champiñones Rellenos de Espinacas

TAPAS: SETAS AL HORNO.

INGREDIENTES:

- Portobello o Champis grandes
- Espinaca, Queso crema

PREPARACIÓN:

1. Rellena sombreros con crema.
2. Hornea.

115. Estofado de Garbanzos con Feta

GUISO RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- Garbanzos
- Tomate, Orégano, Feta

PREPARACIÓN:

1. Guisa legumbres en tomate.
2. Sirve con queso.

116. Tortilla Española

DE PATATAS.

INGREDIENTES:

- Huevos
- Patatas, Cebolla
- Aceite

PREPARACIÓN:

- 1.** Confita patata y cebolla.
- 2.** Cuaja tortilla con huevo.

117. Raviolis de Ricotta y Espinacas

PASTA FRESCA CON MANTEQUILLA SALVIA.

INGREDIENTES:

- Raviolis
- Mantequilla, Salvia

PREPARACIÓN:

- 1.** Cuece pasta.
- 2.** Saltea en mantequilla con salvia.

118. Calabacines Rellenos (con proteína vegetal/soja)

STUFFED ZUCCHINI.

INGREDIENTES:

- Calabacines
- Soja texturizada, Tomate, Queso

PREPARACIÓN:

- 1.** Rellena barcas de calabacín.
- 2.** Gratina.

119. Curry Indio de Paneer (Palak Paneer)

SAAG PANEER: ESPINACAS Y QUESO.

INGREDIENTES:

- Paneer
- Espinacas puré, Especias

PREPARACIÓN:

1. Cocina queso en salsa verde especiada.

120. Gratinado Caprese

TOMATE Y QUESO CALIENTE.

INGREDIENTES:

- Tomates, Mozzarella
- Albahaca

PREPARACIÓN:

1. Hornea rodajas alternas hasta fundir.

CENAS VEGANAS

121. Boloñesa de Lentejas con Espaguetis

CLÁSICO VEGANO: RAGÚ DE LENTEJAS ROJAS.

INGREDIENTES:

- 150 g de lentejas rojas
- 250 g de espaguetis
- 1 lata de tomate troceado
- Zanahoria, Cebolla, Ajo
- Orégano, Albahaca

PREPARACIÓN:

1. Sofríe verduras.
2. Añade lentejas, tomate y agua.
3. Cocina 20 min hasta espesar.
4. Sirve sobre pasta.

122. Curry de Garbanzos con Espinacas

CHANA MASALA SUAVE: GARBANZOS Y ESPINACAS EN COCO.

INGREDIENTES:

- Garbanzos
- Espinacas frescas
- Leche coco, Curry

PREPARACIÓN:

1. Sofríe cebolla y especias.
2. Añade coco y garbanzos, 10 min.
3. Añade espinacas al final.

123. Revuelto de Tofu con Verduras (Scramble)

DESAYUNO/CENA: TOFU DESMIGADO TIPO HUEVO.

INGREDIENTES:

- Tofu firme

- Kala Namak (sal negra), Cúrcuma
- Pimiento, Tomate

PREPARACIÓN:

1. Desmiga tofu.
2. Saltea verduras, añade tofu y especias.
3. Cocina 5 min.

124. Burger de Alubias Negras

PATTY VEGETAL: ALUBIAS Y AVENA.

INGREDIENTES:

- Alubias negras
- Avena, Comino, Chili
- Pan burger

PREPARACIÓN:

1. Chafa alubias, mezcla con resto.
2. Forma hamburguesas, fríe.
3. Monta en pan.

125. Salteado Asiático de Tempeh

FERMENTADO: TEMPEH CRUJIENTE EN WOK.

INGREDIENTES:

- Tempeh
- Verduras wok
- Soja, Arce, Sésamo

PREPARACIÓN:

1. Marina y fríe tempeh.
2. Saltea verduras.
3. Mezcla todo.

126. Bowl de Quinoa con Verduras Asadas

SANO: QUINOA Y VERDURAS AL HORNO.

INGREDIENTES:

- Quinoa
- Verduras asar (calabacín, pimiento)
- Garbanzos, Tahini

PREPARACIÓN:

1. Asa verduras y garbanzos.
2. Sirve sobre quinoa con salsa tahini.

127. Fideos con Salsa de Cacahuete y Tofu Crujiente

SATAY: PASTA CON SALSA DE MANÍ.

INGREDIENTES:

- Fideos asiáticos
- Tofu frito
- Crema cacahuete, Soja, Lima

PREPARACIÓN:

1. Mezcla salsa.
2. Mezcla con fideos cocidos y tofu.

128. Dal de Lentejas Rojas con Leche de Coco

COMFORT FOOD: SOPA ESPESA INDIA.

INGREDIENTES:

- Lentejas rojas
- Coco, Jengibre, Cúrcuma

PREPARACIÓN:

1. Sofríe aromáticos.
2. Cuece lentejas en coco y caldo 15 min.

129. Pulled Pork Vegano de Jackfruit

BBQ: FRUTA YACA GUISADA.

INGREDIENTES:

- Jackfruit en lata (verde)
- Salsa BBQ
- Pan

PREPARACIÓN:

1. Deshilacha fruta.
2. Sofríe y guisa en salsa BBQ 15 min.
3. Sirve en bocadillo.

130. Cuscús de Verduras con Garbanzos

RÁPIDO: CUSCÚS MARROQUÍ.

INGREDIENTES:

- Cuscús

- Garbanzos, Ras el Hanout
- Verduras

PREPARACIÓN:

1. Hidrata cuscús.
2. Saltea verduras y garbanzos con especias.
3. Mezcla.

131. Estofado de Batata y Cacahuete

AFRICANO: BATATA EN SALSA DE MANÍ.

INGREDIENTES:

- Batata (Boniato)
- Crema cacahuete, Tomate
- Jengibre, Chili

PREPARACIÓN:

1. Guisa batata en tomate y caldo.
2. Añade crema cacahuete al final.

132. Arroz Frito con Edamame

FRIED RICE: ARROZ SALTEADO CON SOJA.

INGREDIENTES:

- Arroz frío
- Edamame, Verduras picadas
- Soja, Sésamo

PREPARACIÓN:

1. Saltea verduras y edamame.

2. Añade arroz, fríe bien. Sazona.

133. Tikka de Coliflor

ASADA: COLIFLOR EN ADOBO INDIO.

INGREDIENTES:

- Coliflor en flores
- Yogur soja, Pasta Tikka

PREPARACIÓN:

- 1.** Marina coliflor.
- 2.** Hornea 25-30 min a 200°C.

134. Chili sin Carne Vegano

FRIJOLES: ESTOFADO PICANTE SIMPLE.

INGREDIENTES:

- Alubias rojas y negras
- Tomate, Maíz, Pimiento
- Comino, Chili

PREPARACIÓN:

- 1.** Sofríe verduras.
- 2.** Añade legumbres y tomate. Guisa 20 min.

135. Gyros de Seitán con Ensalada

GRIEGO VEGANO: TIRAS DE SEITÁN ESPECIADAS.

INGREDIENTES:

- Seitán
- Especias Gyros
- Ensalada, Yogur vegetal

PREPARACIÓN:

1. Fríe seitán muy crujiente.
2. Sirve sobre ensalada.

136. Sándwich de Ensalada de Garbanzos ("Atún Vegano")

RELLENO: GARBANZOS CHAFADOS.

INGREDIENTES:

- Garbanzos
- Mayo vegana, Mostaza, Apio
- Pan

PREPARACIÓN:

1. Chafa garbanzos con tenedor.
2. Mezcla con salsas y verduras picadas.
3. Rellena sándwich.

137. Tofu Tikka Masala

CURRY ROJO: TOFU EN SALSA CREMOSA.

INGREDIENTES:

- Tofu
- Salsa Tikka (tomate, coco, especias)

PREPARACIÓN:

1. Dora tofu.

2. Cocina en salsa 10 min.

138. Bowl de Berenjena y Hummus

SABICH STYLE: BERENJENA ASADA Y GARBANZOS.

INGREDIENTES:

- Berenjena
- Hummus, Quinoa

PREPARACIÓN:

- 1.** Asa berenjena en cubos.
- 2.** Sirve sobre hummus y quinoa.

139. Wraps de Lentejas con Aguacate

BURRITO FRÍO: LENTEJAS Y GUACAMOLE.

INGREDIENTES:

- Tortillas
- Lentejas cocidas aliñadas
- Aguacate, Tomate

PREPARACIÓN:

- 1.** Rellena tortillas, enrolla.

140. Pad Thai Vegano

FIDEOS DE ARROZ: SALSA TAMARINDO SIN PESCADO.

INGREDIENTES:

- Fideos arroz

- Tofu, Brotes soja, Cacahuete
- Salsa (soja, tamarindo, azúcar)

PREPARACIÓN:

1. Saltea tofu y fideos con salsa.
2. Añade brotes y cacahuete.

LOW-CARB Y KETO

141. Zoodles (Espaguetis de Calabacín) con Salmón

PASTA VEGETAL: CALABACÍN EN ESPIRAL.

INGREDIENTES:

- Calabacín
- Salmón
- Mantequilla, Limón, Eneldo

PREPARACIÓN:

1. Haz espirales de calabacín.
2. Fríe salmón.
3. Saltea zoodles en mantequilla 2 min.

142. Arroz de Coliflor con Pollo

FALSO ARROZ: COLIFLOR TRITURADA.

INGREDIENTES:

- Coliflor rallada
- Pollo
- Soja, Sésamo, Huevo (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Saltea pollo.
2. Añade coliflor, saltea 5 min como arroz frito.

143. Sartén Keto de Carne Picada

RÁPIDO: CARNE Y VERDURAS VERDES.

INGREDIENTES:

- Carne picada
- Calabacín, Pimiento
- Queso o Nata

PREPARACIÓN:

1. Fríe carne y verduras.
2. Añade un poco de nata o queso al final.

144. Barquitas de Aguacate con Huevo y Bacon

HORNO: HUEVO DENTRO DE AGUACATE.

INGREDIENTES:

- Aguacate

- Huevos, Bacon frito

PREPARACIÓN:

1. Pon huevo en hueco de aguacate.
2. Hornea 15 min.
3. Sirve con bacon.

145. Pollo al Horno con Espinacas y Feta

HASSELBACK: POLLO RELLENO.

INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo
- Espinaca, Feta

PREPARACIÓN:

1. Haz cortes en pollo, rellena.
2. Hornea 20 min.

146. Pizza Low-Carb con Base de Coliflor

MASA VEGETAL: SIN HARINA.

INGREDIENTES:

- Coliflor rallada, Huevo, Queso
- Toppings pizza

PREPARACIÓN:

1. Mezcla base, hornea 15 min.
2. Pon toppings, hornea 10 min más.

147. Solomillo de Cerdo con Espárragos

ELEGANTE: CARNE MAGRA Y VERDURA.

INGREDIENTES:

- Solomillo cerdo
- Espárragos verdes
- Mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Fríe carne y espárragos en mantequilla.

148. Ensalada Keto de Atún y Aguacate

ALTO EN GRASA: ATÚN CON MAYO.

INGREDIENTES:

- Atún lata
- Aguacate, Mayo
- Cebolla roja

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todo. Sirve en el aguacate.

149. Pimientos Rellenos (sin arroz, keto)

RELLENO PURO: CARNE Y QUESO.

INGREDIENTES:

- Pimientos
- Carne picada, Queso crema, Queso rallado

PREPARACIÓN:

- 1.** Rellena pimientos con carne sofrita con queso crema.
- 2.** Hornea con queso rallado encima.

150. Gratinado de Pollo y Brócoli

CASSEROLE: POLLO, BRÓCOLI Y SALSA QUESO.

INGREDIENTES:

- Pollo cocido, Brócoli
- Nata, Cheddar

PREPARACIÓN:

- 1.** Pon ingredientes en fuente.
- 2.** Cubre con nata y queso.
- 3.** Gratina.

151. Lasaña de Calabacín (sin pasta)

CAPAS: LÁMINAS DE CALABACÍN.

INGREDIENTES:

- Calabacín laminado
- Boloñesa, Ricotta, Queso

PREPARACIÓN:

- 1.** Monta laaña usando calabacín en vez de pasta.
- 2.** Hornea 30 min.

152. Filete de Ternera con Verduras Verdes

SIMPLE: CARNE Y VERDURA.

INGREDIENTES:

- Filete ternera
- Judías verdes, Brócoli
- Mantequilla hierbas

PREPARACIÓN:

1. Fríe carne.
2. Vaporiza y saltea verduras.

153. Ensalada Keto de Huevo con Bacon

EGG SALAD: HUEVO DURO Y MAYO.

INGREDIENTES:

- Huevos duros
- Bacon frito, Mayo, Mostaza

PREPARACIÓN:

1. Pica huevo. Mezcla con resto.

154. Tofu Frito con Pak Choi

ASIÁTICO KETO: PROTEINA VEGETAL.

INGREDIENTES:

- Tofu
- Pak Choi
- Sésamo, Jengibre

PREPARACIÓN:

- 1.** Fríe tofu.
- 2.** Saltea verdura.

155. Curry Low-Carb de Gambas

SIN ARROZ: CURRY CON VERDURAS.

INGREDIENTES:

- Gambas
- Leche coco, Curry
- Pimiento, Zuckerschoten

PREPARACIÓN:

- 1.** Haz curry rápido.

156. Espárragos con Jamón y Salsa Holandesa

CLÁSICO: ESPÁRRAGOS BLANCOS.

INGREDIENTES:

- Espárragos
- Jamón cocido
- Salsa Holandesa (mantequilla/huevo)

PREPARACIÓN:

- 1.** Hierve espárragos.
- 2.** Sirve con jamón y salsa.

157. Chuletas de Cerdo Keto con Champiñones

SALSA CREMA: CHULETAS EN SALSA SETAS.

INGREDIENTES:

- Chuletas
- Setas, Nata

PREPARACIÓN:

1. Fríe carne.
2. Haz salsa en la misma sartén.

158. Pollo Relleno de Espinacas y Feta

PECHUGA RELLENA.

INGREDIENTES:

- Pollo
- Espinaca, Feta, Tomate seco

PREPARACIÓN:

1. Rellena pechugas.
2. Hornea.

159. Sopa Low-Carb de Ternera

CALDO CLARO: CARNE Y VERDURAS NO ALMIDONADAS.

INGREDIENTES:

- Carne sopa
- Apio, Puerro, Zanahoria (poca)

PREPARACIÓN:

1. Cuece caldo lento.

160. Escalopes de Calabacín con Parmesano

EMPANADO KETO: SIN PAN.

INGREDIENTES:

- Rodajas calabacín
- Huevo, Parmesano, Almendra molida

PREPARACIÓN:

1. Empaña calabacín en queso/almendra.
2. Fríe.

PLATOS AL HORNO Y CAZUELAS

161. Pechuga de Pollo Gratinada con Tomate

INSPIRACIÓN ITALIANA: JUGOSA PECHUGA DE POLLO CON TOMATES Y MOZZARELLA DERRETIDA - UN PLATO AL HORNO SENCILLO.

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo (aprox. 300 g)
- 2 tomates
- 125 g de mozzarella
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de hierbas italianas
- Albahaca fresca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Salpimentar la pechuga de pollo, condimentar con hierbas y dorar en aceite de oliva 2 minutos por lado.
3. Colocar en una fuente para horno, cubrir con rodajas de tomate y mozzarella.
4. Hornear durante 18-20 minutos.
5. Servir con albahaca fresca.

162. Cazuela de Patatas y Carne Picada

CLÁSICO FAMILIAR: CAPAS DE PATATAS Y CARNE PICADA ESPECIADA CON UNA COSTRA DORADA DE QUESO.

INGREDIENTES:

- 600 g de patatas
- 350 g de carne picada de ternera
- 1 cebolla
- 200 ml de nata
- 100 ml de leche
- 150 g de queso rallado
- 1 cdta. de pimentón en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.

- 3.** Sofreír la carne picada con la cebolla, condimentar con pimentón, sal y pimienta.
- 4.** En una fuente para horno, alternar capas de patatas y carne picada. Mezclar la nata con la leche y verter por encima.
- 5.** Espolvorear con queso y hornear durante 45-50 minutos.

163. Salmón con Costra de Patata

ELEGANCIA ESCANDINAVA: FILETE DE SALMÓN BAJO UNA COSTRA CRUJIENTE DE PATATA - NOBLE Y SENCILLO.

INGREDIENTES:

- 2 filetes de salmón (aprox. 300 g)
- 2 patatas
- 3 cdas. de mantequilla (derretida)
- 1 cda. de cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1.** Precalentar el horno a 200°C.
- 2.** Pelar las patatas y cortarlas en rodajas muy finas (mandolina).
- 3.** Salpimentar el salmón y colocarlo en una fuente para horno.
- 4.** Colocar las rodajas de patata sobre el salmón a modo de escamas, pincelar con mantequilla derretida.
- 5.** Hornear 20-25 minutos, hasta que las patatas estén doradas y crujientes.

164. Gratín de Verduras con Queso

VEGETARIANO Y COLORIDO: CAPAS DE VERDURAS VARIADAS GRATINADAS EN UNA CREMOSA SALSA DE QUESO.

INGREDIENTES:

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 tomates
- 200 ml de nata

- 150 g de queso rallado
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de tomillo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cortar las verduras en rodajas y colocarlas en capas en una fuente engrasada.
3. Mezclar la nata con el ajo prensado, tomillo, sal y pimienta y verter por encima.
4. Espolvorear con queso.
5. Hornear durante 35-40 minutos.

165. Musaka con Carne Picada de Cordero

CLÁSICO GRIEGO: BERENJENAS EN CAPAS CON CARNE PICADA DE CORDERO ESPECIADA Y CREMOSA BECHAMEL.

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas
- 350 g de carne picada de cordero
- 1 lata de tomates troceados
- 1 cebolla
- 400 ml de leche
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina
- 1 cdta. de canela
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar las berenjenas en rodajas y freírlas en aceite de oliva hasta que estén doradas.
2. Sofreír la carne picada con la cebolla, añadir los tomates y la canela, cocinar a fuego lento 10 minutos.
3. Preparar la bechamel: Derretir la mantequilla, añadir la harina, incorporar la leche poco a poco.

4. En una fuente, alternar capas de berenjena y salsa de carne, cubrir con bechamel.

5. Hornear a 180°C durante 40-45 minutos.

166. Escalopes de Pavo Gratinados

RÁPIDO Y DELICIOSO: ESCALOPES DE PAVO RÁPIDAMENTE DORADOS Y GRATINADOS CON QUESO - UN FAVORITO FAMILIAR.

INGREDIENTES:

- 4 escalopes de pavo (aprox. 400 g)
- 200 g de puré de tomate (passata)
- 150 g de queso rallado
- 1 cdta. de orégano
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1.** Precalentar el horno a 200°C.
- 2.** Salpimentar los escalopes y dorarlos en aceite de oliva 2 minutos por lado.
- 3.** Colocar en una fuente, cubrir con el puré de tomate.
- 4.** Espolvorear con orégano y cubrir con queso.
- 5.** Hornear durante 15-18 minutos.

167. Lasaña Boloñesa Clásica

EL CLÁSICO ITALIANO DE LOS DOMINGOS: CAPAS DE PASTA, SALSA BOLOÑESA Y CREMOSA BECHAMEL.

INGREDIENTES:

- 12 placas de lasaña
- 400 g de carne picada mixta
- 1 lata de puré de tomate
- 1 cebolla

- 2 dientes de ajo
- 500 ml de leche
- 50 g de mantequilla
- 50 g de harina
- 100 g de parmesano

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Sofreír la carne picada con cebolla y ajo, añadir el tomate y cocinar 20 minutos.
3. Preparar la bechamel: Derretir mantequilla, añadir harina, incorporar leche poco a poco.
4. En una fuente, alternar capas de lasaña, boloñesa y bechamel.
5. Espolvorear con parmesano y hornear 40-45 minutos.

168. Cazuela de Pescado y Patatas

CREMOSO DEL NORTE DE ALEMANIA: FILETE DE PESCADO SOBRE PATATAS EN SALSA DE NATA Y ENELDO - UN CLÁSICO AL HORNO.

INGREDIENTES:

- 300 g de filete de pescado blanco (bacalao, abadejo)
- 500 g de patatas
- 200 ml de nata
- 100 ml de caldo de pescado
- 3 cdas. de eneldo fresco
- 1 cebolla
- 50 g de queso rallado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas y precocer 10 minutos.
3. Colocar en capas en una fuente, distribuir aros de cebolla y trozos de pescado encima.
4. Mezclar la nata con el caldo y el eneldo, verter por encima, espolvorear con queso.

5. Hornear 30-35 minutos.

169. Cazuela de Brócoli y Queso con Jamón

RÁPIDO Y SACIANTE: BRÓCOLI EN SALSA CREMOSA DE QUESO GRATINADO CON SABROSO JAMÓN.

INGREDIENTES:

- 500 g de brócoli
- 150 g de jamón cocido
- 200 ml de nata
- 150 g de queso rallado
- 1 diente de ajo
- 1/4 cdta. de nuez moscada
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Dividir el brócoli en ramaletas y blanquear 5 minutos.
3. Colocar en una fuente con el jamón cortado en dados.
4. Mezclar la nata con ajo (prensado), 100 g de queso, nuez moscada, sal y pimienta, y verter por encima.
5. Espolvorear con el queso restante y hornear 20 minutos.

170. Pastel de Pastor con Carne de Cordero (Shepherd's Pie)

CLÁSICO DE PUB BRITÁNICO: CONTUNDENTE CARNE PICADA DE CORDERO BAJO UN CREMOSO PURÉ DE PATATAS - RECONFORTANTE Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 400 g de carne picada de cordero
- 600 g de patatas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias

- 100 g de guisantes
- 200 ml de caldo de cordero
- 2 cdas. de concentrado de tomate
- 100 ml de leche
- 50 g de mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Sofreír la carne con cebolla y zanahorias, añadir concentrado de tomate y caldo, cocinar 10 minutos. Incorporar los guisantes.
3. Cocer las patatas y hacer un puré con leche y mantequilla.
4. Poner la carne en una fuente, distribuir el puré por encima.
5. Hornear 25-30 minutos hasta que la superficie esté dorada.

171. Calabacines Gratinados con Feta

GRIEGO-MEDITERRÁNEO: BARQUITAS DE CALABACÍN RELLENAS DE FETA Y TOMATE - LIGERAS Y AROMÁTICAS.

INGREDIENTES:

- 2 calabacines grandes
- 150 g de feta
- 1 tomate
- 50 g de pan rallado
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de orégano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Cortar los calabacines por la mitad y vaciarlos.
3. Mezclar la pulpa con feta, tomate en dados, ajo prensado y orégano.

4. Rellenar los calabacines, espolvorear con pan rallado y aceite de oliva.

5. Hornear 25-30 minutos.

172. Cazuela de Pollo y Arroz

MARAVILLA DE UN SOLO PLATO: POLLO Y ARROZ COCINADOS JUNTOS EN EL HORNO - UNA COMIDA FAMILIAR SIN COMPLICACIONES.

INGREDIENTES:

- 300 g de muslos de pollo
- 200 g de arroz
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 500 ml de caldo de pollo
- 1 cdta. de pimentón en polvo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1.** Precalentar el horno a 180°C.
- 2.** Salpimentar el pollo y condimentar con pimentón.
- 3.** Poner el arroz, el pimiento y la cebolla en dados y la cebolla en una fuente, verter el caldo.
- 4.** Colocar el pollo encima.
- 5.** Hornear 50-55 minutos.

173. Setas Ostra Gratinadas

DELICATESEN VEGETARIANA: GRANDES SETAS OSTRA GRATINADAS CON MANTEQUILLA DE AJO Y HIERBAS - NOBLE Y RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- 400 g de setas ostra
- 80 g de mantequilla (blanda)

- 3 dientes de ajo
- 3 cdas. de perejil fresco
- 50 g de pan rallado
- 30 g de parmesano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Mezclar la mantequilla con el ajo prensado y el perejil.
3. Colocar las setas en una fuente y untar con la mantequilla de hierbas.
4. Mezclar el pan rallado y el parmesano y espolvorear por encima.
5. Hornear 15-18 minutos.

174. Pastel de Pasta con Queso y Jamón

CLÁSICO DE LA INFANCIA: CREMOSO PASTEL DE PASTA CON JAMÓN Y COSTRA DORADA DE QUESO - SENCILLO Y POPULAR.

INGREDIENTES:

- 300 g de pasta
- 150 g de jamón cocido
- 200 ml de nata
- 200 ml de leche
- 2 huevos
- 150 g de queso rallado
- 1/4 cdta. de nuez moscada
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cocer la pasta al dente.
3. Mezclar nata, leche, huevos y 100 g de queso, condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.
4. Poner la pasta y el jamón en dados en una fuente, verter la mezcla líquida.

5. Espolvorear con el queso restante y hornear 30-35 minutos.

175. Berenjenas Rellenas Gratinadas

ORIENTAL-MEDITERRÁNEO: BERENJENAS RELLENAS DE CARNE PICADA ESPECIADA CON COSTRA DE QUESO.

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas grandes
- 250 g de carne picada de ternera
- 1 cebolla
- 1 lata de tomates troceados
- 100 g de queso rallado
- 1 cdta. de comino
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Perejil fresco

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cortar las berenjenas por la mitad y vaciarlas. Picar la pulpa.
3. Sofreír la carne con cebolla, pulpa de berenjena y comino, añadir tomates.
4. Rellenar las mitades de berenjena, espolvorear con queso.
5. Hornear 30-35 minutos, servir con perejil.

176. Gratín de Coles de Bruselas y Bacon

CONTUNDENTE Y OTOÑAL: COLES DE BRUSELAS CON BACON CRUJIENTE GRATINADAS EN SALSA DE NATA.

INGREDIENTES:

- 500 g de coles de Bruselas
- 100 g de bacon
- 200 ml de nata

- 100 g de queso rallado
- 1/4 cdtá. de nuez moscada
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Limpiar las coles y blanquearlas 8 minutos en agua con sal.
3. Freír el bacon hasta que esté crujiente.
4. Poner las coles y el bacon en una fuente. Mezclar la nata con nuez moscada, sal y pimienta y verter por encima.
5. Espolvorear con queso y hornear 20-25 minutos.

177. Gratín de Patatas con Salmón

ESCANDINAVO Y CREMOSO: CAPAS FINAS DE PATATA CON SALMÓN Y NATA - UN PLATO AL HORNO ELEGANTE.

INGREDIENTES:

- 200 g de filete de salmón
- 500 g de patatas
- 200 ml de nata
- 100 ml de leche
- 2 cdas. de eneldo fresco
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta, nuez moscada

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.
3. Cortar el salmón en dados. Frotar la fuente con ajo.
4. Alternar capas de patatas y salmón, mezclar nata con leche, eneldo y especias y verter por encima.
5. Hornear 45-50 minutos.

178. Sartén de Verduras Mediterráneas al Horno

COLORIDO Y AROMÁTICO: VERDURAS ASADAS AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS - VEGANO Y LLENO DE SABOR.

INGREDIENTES:

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 8 tomates cherry
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 cdta. de romero y tomillo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Cortar las verduras en trozos grandes.
3. Mezclar con aceite de oliva, hierbas, ajo prensado, sal y pimienta.
4. Distribuir en una bandeja de horno.
5. Asar durante 30-35 minutos.

179. Champiñones Gratinados con Relleno de Carne

ENTRANTE RÁPIDO O CENA LIGERA: GRANDES CHAMPIÑONES RELLENOS DE CARNE PICADA ESPECIADA Y QUESO.

INGREDIENTES:

- 12 champiñones grandes
- 150 g de carne picada de ternera
- 50 g de queso rallado

- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Quitar los tallos de los champiñones y picarlos fino.
3. Sofreír la carne con los tallos, ajo y perejil, salpimentar.
4. Rellenar las cabezas de los champiñones, espolvorear con queso.
5. Hornear 15-18 minutos.

180. Pastel de Pasta y Atún

RÁPIDO Y DE DESPENSA: PASTEL DE PASTA CON ATÚN Y SALSA CREMOSA - UN PLATO AL HORNO PRÁCTICO.

INGREDIENTES:

- 250 g de pasta
- 2 latas de atún al natural
- 1 lata de tomates troceados
- 150 ml de nata
- 100 g de queso rallado
- 1 cdta. de orégano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cocer la pasta al dente.
3. Mezclar los tomates con nata y orégano, salpimentar.
4. Mezclar la pasta con el atún escurrido y la salsa en una fuente, espolvorear con queso.
5. Hornear 20-25 minutos.

ONE-POT Y PLATOS RÁPIDOS

181. One-Pot de Pollo con Arroz

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

INGREDIENTES:

- 300 g de muslos de pollo
- 200 g de arroz
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 400 ml de caldo de pollo
- 1 cdta. de pimentón en polvo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Condimentar el pollo y dorarlo en aceite de oliva 5 minutos. Retirar.
2. Sofreír cebolla y pimiento, incorporar arroz y pimentón.
3. Añadir caldo, colocar el pollo encima.
4. Tapar y cocinar a fuego lento durante 25 minutos.
5. Servir directamente de la olla.

182. Sartén Rápida de Ternera

LISTO EN 15 MINUTOS: TIERNA CARNE DE TERNERA CON PIMIENTO Y CEBOLLA - RÁPIDO, SENCILLO, DELICIOSO.

INGREDIENTES:

- 250 g de filete de ternera
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de aceite
- 1 cdta. de pimentón en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar la carne en tiras, salpimentar.
2. Saltear a fuego fuerte en aceite caliente 2-3 minutos. Retirar.
3. Cortar pimiento y cebolla en tiras, saltear 4-5 minutos.
4. Incorporar la carne de nuevo, añadir salsa de soja y pimentón.
5. Saltear brevemente y servir.

183. Pasta One-Pot con Pollo

PASTA SIN PRECOCCIÓN: TODO COCINADO EN UNA OLLA - 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 de pollo
- 100 g de espinacas

- 50 g de parmesano
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo en dados y dorar en aceite de oliva con ajo 5 minutos.
2. Añadir pasta, leche y caldo.
3. Llevar a ebullición y cocinar a fuego medio 12-14 minutos (remover ocasionalmente).
4. Incorporar espinacas y parmesano.
5. Salpimentar al gusto.

184. Curry Rápido de Pavo

EXÓTICO EN MINUTOS: TIERNO PAVO EN SALSA CREMOSA DE CURRY - AROMÁTICO Y RÁPIDO DE HACER.

INGREDIENTES:

- 250 g de pechuga de pavo
- 200 ml de leche de coco
- 1 cda. de pasta de curry (amarilla o roja)
- 1 pimiento
- 100 g de tirabeques
- 1 cda. de aceite
- Cilantro fresco
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pavo en dados y dorar en aceite 4-5 minutos.
2. Incorporar la pasta de curry, añadir la leche de coco.
3. Añadir el pimiento (en tiras) y los tirabeques.
4. Cocinar a fuego lento 8-10 minutos.
5. Sazonar con sal y servir con cilantro.

185. One-Pot de Lentejas con Salchichas

ESTOFADO CONSISTENTE: LENTEJAS CON SALCHICHAS ESPECIADAS EN UNA SARTÉN - TRADICIONAL Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas pardinas
- 4 salchichas (tipo Frankfurt o Viena)
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 800 ml de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 2 cdas. de vinagre
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar cebolla y zanahorias y sofreír en un poco de aceite.
2. Añadir lentejas, caldo y laurel.
3. Cocinar 30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Cortar las salchichas en rodajas, cocinar los últimos 5 minutos.
5. Sazonar con vinagre, sal y pimienta.

186. Sartén de Gambas en 15 Minutos

RELÁMPAGO Y DELICIOSO: GAMBAS CON AJO Y LIMÓN - DISFRUTE DE MARISCO EN TIEMPO RÉCORD.

INGREDIENTES:

- 300 g de gambas (peladas)
- 4 dientes de ajo
- 1 limón
- 3 cdas. de mantequilla

- 1/2 cdta. de escamas de chile
- Perejil fresco
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Laminar el ajo y dorar en mantequilla 1 minuto.
2. Añadir gambas y chile, cocinar 2-3 minutos por lado.
3. Desglasar con zumo de limón.
4. Sazonar con sal.
5. Servir espolvoreado con perejil.

187. Chili One-Pot con Arroz

TEX-MEX EN UNA OLLA: CHILI CON CARNE ESPECIADO CON ARROZ – TODO COCINADO EN UN SOLO PASO.

INGREDIENTES:

- 200 g de carne picada de ternera
- 150 g de arroz
- 1 lata de alubias rojas (kidney)
- 1 lata de tomates troceados
- 400 ml de caldo de carne
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de chile en polvo
- 1 cebolla
- Nata agria

PREPARACIÓN:

1. Sofreír la carne con la cebolla 5 minutos.
2. Incorporar especias, añadir tomates, caldo y alubias.
3. Mezclar el arroz, llevar a ebullición.
4. Tapar y cocinar a fuego lento 20 minutos.
5. Servir con nata agria.

188. Gyros de Pollo Rápido

COMIDA RÁPIDA GRIEGA: POLLO GYROS ESPECIADO EN 15 MINUTOS - PERFECTO PARA PITA O ENSALADA.

INGREDIENTES:

- 300 g de pechuga de pollo
- 2 cdtas. de condimento para gyros
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 200 g de yogur
- 1/2 pepino
- 1 diente de ajo
- Pan de pita
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo en tiras y condimentar con especias gyros y 1 cda. de aceite.
2. Saltear a fuego fuerte 5-6 minutos en una sartén caliente.
3. Para el Tzatziki: Rallar el pepino, escurrir, mezclar con yogur y ajo.
4. Calentar el pan de pita.
5. Servir el gyros con tzatziki en el pan de pita.

189. One-Pot de Salmón con Patatas

SENCILLEZ ESCANDINAVA: SALMÓN SOBRE PATATAS EN SALSA DE NATA Y ENELDO - ELEGANTE Y SIN COMPLICACIONES.

INGREDIENTES:

- 200 g de filete de salmón
- 400 g de patatas (en rodajas)
- 200 ml de nata
- 100 ml de caldo de pescado

- 3 cdas. de eneldo fresco
- 1 cda. de mantequilla
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Sofreír las patatas en mantequilla 2 minutos.
2. Añadir nata y caldo, cocinar 15 minutos.
3. Salpimentar el salmón y colocarlo sobre las patatas.
4. Tapar y cocinar a fuego lento 10 minutos.
5. Espolvorear con eneldo.

190. Ensalada Exprés de Atún

LISTA EN 5 MINUTOS: ENSALADA DE ATÚN RICA EN PROTEÍNAS DE LATA – RÁPIDA, SANA Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún (150 g)
- 1 puñado de lechuga
- 1 tomate
- 1/4 de pepino
- 1/4 de cebolla
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de zumo de limón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Escurrir el atún.
2. Picar tomate, pepino y cebolla en dados.
3. Disponer la lechuga en un plato.
4. Distribuir las verduras y el atún por encima.
5. Aliñar con aceite, limón, sal y pimienta.

191. Sartén Rápida de Albóndigas

COMIDA FAMILIAR EN 20 MINUTOS: JUGOSAS ALBÓNDIGAS CON VERDURAS Y PATATAS - TODO EN UNA SARTÉN.

INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada mixta
- 1 huevo
- 2 cdas. de pan rallado
- 400 g de patatas (precocidas)
- 200 g de guisantes
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la carne con huevo, pan rallado, sal y pimienta, formar pequeñas albóndigas.
2. Freír en 1 cda. de aceite 4-5 minutos por lado. Retirar.
3. Cortar las patatas en dados, freír en el aceite restante 5 minutos.
4. Añadir guisantes, devolver las albóndigas.
5. Saltear todo junto 3 minutos y servir.

192. Curry Tailandés One-Pot

TAILANDÉS EN UNA OLLA: CREMOSO CURRY CON POLLO, VERDURAS Y ARROZ - TODO COCINADO JUNTO.

INGREDIENTES:

- 200 g de pechuga de pollo
- 150 g de arroz
- 400 ml de leche de coco
- 200 ml de agua
- 2 cdas. de pasta de curry rojo

- 100 g de pimiento
- 100 g de tirabeques
- Cilantro fresco

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo en dados y sofreír con pasta de curry 3 minutos.
2. Añadir leche de coco, agua y arroz, llevar a ebullición.
3. Tapar y cocinar a fuego lento 15 minutos.
4. Añadir verduras y cocinar 5 minutos más.
5. Servir con cilantro.

193. Sartén Rápida de Huevos con Bacon

PROTEÍNA PURA EN 10 MINUTOS: CONTUNDENTE SARTÉN DE HUEVOS CON BACON CRUJIENTE Y TOMATE - SENCILLO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 100 g de bacon (en dados)
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 cda. de mantequilla
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Freír el bacon crujiente, añadir cebolla y freír 2 minutos.
2. Añadir el tomate en dados.
3. Romper los huevos encima o añadirlos batidos.
4. Dejar cuajar a fuego lento.
5. Servir con cebollino, sal y pimienta.

194. Tortellini One-Pot

COMIDA RÁPIDA ITALIANA: TORTELLINI CON ESPINACAS Y TOMATE - TODO EN UNA OLLA EN 15 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 300 g de tortellini (frescos)
- 500 ml de caldo de verduras
- 200 g de tomates cherry
- 100 g de espinacas
- 100 ml de nata
- 50 g de parmesano
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Hervir el caldo con ajo, añadir tortellini.
2. Cocinar 8-10 minutos hasta que estén hechos.
3. Añadir tomates partidos y espinacas.
4. Incorporar la nata.
5. Servir con parmesano, sal y pimienta.

195. Salmón Rápido con Brócoli

SANO EN 15 MINUTOS: FILETE DE SALMÓN CON BRÓCOLI AL VAPOR Y LIMÓN - SENCILLO, RÁPIDO, NUTRITIVO.

INGREDIENTES:

- 200 g de filete de salmón
- 300 g de brócoli
- 2 cdas. de mantequilla
- Zumo de un limón

- 1 cdta. de eneldo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Dividir el brócoli en ramilletes y blanquear 5 minutos en agua con sal.
2. Salpimentar el salmón y freír en 1 cda. de mantequilla 4 minutos por lado.
3. Derretir el resto de mantequilla con zumo de limón y eneldo.
4. Emplatar salmón y brócoli.
5. Servir con la mantequilla de limón.

196. Sartén Campesina One-Pot

PLATO CLÁSICO ALEMÁN: PATATAS, BACON Y HUEVOS EN UNA SARTÉN - CONTUNDENTE Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 500 g de patatas (cocidas)
- 4 huevos
- 150 g de bacon
- 1 cebolla
- 2 cdas. de aceite
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar patatas en rodajas, picar bacon.
2. Freír bacon en aceite hasta que esté crujiente, añadir cebolla.
3. Añadir patatas y freír 8-10 minutos hasta que estén doradas.
4. Batir los huevos y verter sobre las patatas, dejar cuajar.
5. Servir con cebollino, sal y pimienta.

197. Sartén Exprés de Carne Picada con Verduras

COMIDA FAMILIAR RÁPIDA: CARNE PICADA ESPECIADA CON VERDURAS VARIADAS - EN LA MESA EN 15 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada de ternera
- 1 calabacín
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 cdta. de pimentón en polvo
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Freír la carne en aceite 5 minutos hasta que se dore.
2. Cortar las verduras en dados y freír con la carne 5 minutos.
3. Condimentar con pimentón, sal y pimienta.
4. Saltear 3 minutos.
5. Servir directamente de la sartén.

198. Estofado de Alubias One-Pot

POTENCIA VEGETARIANA: ESTOFAZO DE ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE Y HIERBAS - SACIANTE Y RICO EN PROTEÍNAS.

INGREDIENTES:

- 2 latas de alubias blancas
- 1 lata de tomates troceados
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

- 1 cdta. de romero
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Parmesano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Sofreír cebolla y ajo en aceite de oliva 3 minutos.
2. Añadir tomates, caldo, alubias y romero.
3. Cocinar 15 minutos.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Servir con un chorrito de aceite de oliva y parmesano.

199. Sartén de Pavo Estilo Asiático Rápida

ASIÁTICO Y RÁPIDO: TIERNO PAVO CON VERDURAS AL WOK Y SALSA DE SOJA - LISTO PARA SERVIR EN 15 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 250 g de pechuga de pavo
- 200 g de verduras para wok (congeladas o frescas)
- 3 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 1 cdta. de maicena
- 1 diente de ajo
- 1 cm de jengibre
- Semillas de sésamo

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pavo en tiras y espolvorear con maicena.
2. Freír en aceite de sésamo 4-5 minutos. Retirar.
3. Saltear ajo, jengibre y verduras 3-4 minutos.
4. Añadir pavo y salsa de soja, saltear todo junto.
5. Espolvorear con sésamo.

200. Espaguetis con Carne Picada One-Pot

CLÁSICO DE PASTA SIMPLIFICADO: ESPAGUETIS CON SALSA DE CARNE EN UNA SOLA OLLA - PERFECTO PARA COCINA RÁPIDA.

INGREDIENTES:

- 250 g de espaguetis
- 200 g de carne picada de ternera
- 1 lata de puré de tomate
- 500 ml de agua
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de hierbas italianas
- 30 g de parmesano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Sofreír la carne con cebolla y ajo 5 minutos.
2. Añadir tomates, agua y hierbas, llevar a ebullición.
3. Añadir los espaguetis (partidos a la mitad) y cocinar 12-15 minutos (remover ocasionalmente).
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Servir con parmesano.