

# **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

---

• <b>Ensaladas Ligeras y Bowls</b> .....	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	
• <b>Sopas y Estofados</b> .....	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	<b>• Pollo y Pavo</b> .....	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
<b>• Pescado y Mariscos</b>	<b>41</b>	• 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

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

• 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	<b>• Platos al Horno y Cazuelas .....</b>	<b>83</b>
• 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
<b>• One-Pot y Platos Rápidos .....</b>	<b>97</b>	• 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 GUIADA 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 GARBAZOS.**

**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 ENE尔DO - 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.