

1. Paella Valenciana

Ingredientes:

- 400 g de arroz
- 800 ml de caldo de pollo
- 200 g de pollo, en trozos
- 200 g de conejo, en trozos
- 100 g de judías verdes
- 100 g de garrofó (frijol valenciano)
- 1 tomate, triturado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Hebras de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal
- Ramitas de romero (opcional)

Procedimiento:

- En una paellera, calienta el aceite de oliva y añade el pollo y el conejo. Dora bien la carne.
 - Agrega las judías verdes y el garrofó, y sofríe durante unos minutos.
 - Incorpora el tomate triturado y el ajo picado. Cocina hasta que el tomate esté reducido.
 - Añade el pimentón dulce y mezcla bien.
 - Vierte el arroz y remueve para que se mezcle con los ingredientes.
 - Agrega el caldo caliente, el azafrán y la sal. Cocina a fuego fuerte durante 10 minutos.
 - Reduce el fuego y cocina durante 10-15 minutos más, hasta que el arroz esté en su punto.
 - Deja reposar 5 minutos antes de servir. Si lo deseas, decora con romero.
-

2. Spaghetti Carbonara

Ingredientes:

- 400 g de spaghetti
- 150 g de panceta o guanciale, en trozos
- 3 yemas de huevo
- 100 g de queso parmesano, rallado
- Sal y pimienta negra
- Perejil picado (opcional)

Procedimiento:

- Cocina los spaghetti en agua con sal según las instrucciones del paquete.
 - En una sartén grande, dora la panceta o guanciale a fuego medio hasta que esté crujiente.
 - En un bol, bate las yemas de huevo y mezcla con el queso parmesano, sal y pimienta.
 - Una vez cocidos los spaghetti, escúrrelos y añádelos a la sartén con la panceta, apagando el fuego.
 - Agrega la mezcla de huevo y queso a la pasta caliente y mezcla rápidamente para que el calor cocine ligeramente las yemas.
 - Sirve caliente, decorado con perejil si deseas.
-

3. Tacos de Carnitas

Ingredientes:

- 1 kg de carne de cerdo (espaldilla)
- 1 cebolla, en cuartos
- 4 dientes de ajo
- 1 naranja, en mitades
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- Sal
- Tortillas de maíz
- Cilantro fresco y cebolla picada (para servir)

Procedimiento:

- En una olla grande, coloca la carne de cerdo, la cebolla, el ajo, el comino, el orégano, la sal y las mitades de naranja.
 - Cubre con agua y cocina a fuego medio durante aproximadamente 2 horas o hasta que la carne esté tierna.
 - Desmenuza la carne y fríela en su propia grasa en una sartén hasta que esté dorada y crujiente.
 - Sirve la carne en tortillas de maíz, y acompaña con cilantro fresco y cebolla picada.
-

4. Sushi Maki

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz para sushi
- 2 ½ tazas de agua
- ¼ taza de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- Algas nori
- 200 g de pescado fresco (salmón, atún)
- Verduras (aguacate, pepino, zanahoria)
- Salsa de soja (para servir)

Procedimiento:

- Enjuaga el arroz hasta que el agua salga clara. Cocina el arroz con el agua en una olla a fuego medio hasta que el agua se absorba.
 - Mezcla el vinagre, el azúcar y la sal en un cazo y calienta hasta disolver. Añade al arroz cocido y mezcla bien.
 - En una esterilla para sushi, coloca una hoja de nori y extiende una capa de arroz.
 - Coloca el pescado y las verduras en el centro y enrolla firmemente.
 - Corta en piezas y sirve con salsa de soja.
-

5. Ensalada César

Ingredientes:

- 1 lechuga romana, troceada
- 50 g de queso parmesano, rallado
- 100 g de croutons
- 2 filetes de anchoa (opcional)
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- Jugo de 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- En un bol grande, mezcla la mayonesa, la mostaza, el jugo de limón, sal y pimienta.
 - Agrega la lechuga troceada y mezcla bien.
 - Incorpora los croutons y el queso parmesano, y mezcla suavemente.
 - Sirve en platos individuales, decorado con filetes de anchoa si lo deseas.
-

6. Pollo al Limón

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- 2 limones (jugo y ralladura)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta
- Ramitas de romero (opcional)

Procedimiento:

- Precalienta el horno a 200 °C.
 - En un bol, mezcla el jugo y la ralladura de limón, el aceite de oliva, el ajo, sal y pimienta.
 - Coloca las pechugas de pollo en una bandeja para hornear y vierte la marinada por encima.
 - Hornea durante 25-30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.
 - Decora con romero y sirve caliente.
-

7. Ratatouille

Ingredientes:

- 1 berenjena, en cubos
- 1 calabacín, en cubos
- 1 pimiento rojo, en cubos
- 1 pimiento verde, en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 tomates, triturados
- 2 dientes de ajo, picados
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Hierbas de Provenza (opcional)

Procedimiento:

- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y añade la cebolla. Sofríe hasta que esté transparente.
 - Agrega el ajo, la berenjena, los pimientos y el calabacín. Cocina durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente.
 - Incorpora los tomates triturados, sal, pimienta y las hierbas de Provenza. Cocina a fuego lento durante 20-30 minutos.
 - Sirve caliente como acompañamiento o plato principal.
-

8. Tarta de Manzana

Ingredientes:

- 1 masa de tarta (puede ser comprada)
- 4 manzanas, peladas y en rodajas
- 100 g de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de mantequilla
- Jugo de 1 limón

Procedimiento:

- Precalienta el horno a 180 °C.
 - En un bol, mezcla las manzanas con el azúcar, la canela y el jugo de limón.
 - Extiende la masa de tarta en un molde y coloca las manzanas en rodajas de manera uniforme.
 - Agrega pequeños trozos de mantequilla por encima de las manzanas.
 - Hornea durante 45 minutos o hasta que la masa esté dorada.
 - Deja enfriar antes de servir.
-

9. Brownies de Chocolate

Ingredientes:

- 200 g de chocolate negro
- 150 g de mantequilla
- 250 g de azúcar
- 3 huevos
- 100 g de harina
- 50 g de nueces (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Sal

Procedimiento:

- Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde cuadrado.
 - Derrite el chocolate y la mantequilla en un cazo a fuego bajo.
 - Retira del fuego y añade el azúcar, mezcla bien.
 - Agrega los huevos uno a uno, luego la vainilla y mezcla.
 - Incorpora la harina y una pizca de sal, mezcla hasta que esté homogéneo. Añade las nueces si deseas.
 - Vierte en el molde y hornea durante 25-30 minutos.
 - Deja enfriar antes de cortar en cuadrados y servir.
-

10. Lentejas Estofadas

Ingredientes:

- 300 g de lentejas
- 1 cebolla, picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento verde, en cubos
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino
- 1 litro de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- Enjuaga las lentejas y escúrrelas.
- En una olla grande, calienta el aceite de oliva y añade la cebolla, ajo, zanahorias y pimiento. Sofríe hasta que estén tiernos.
- Agrega las lentejas, el comino, la hoja de laurel y el caldo de verduras. Lleva a ebullición.
- Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.
- Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve caliente.