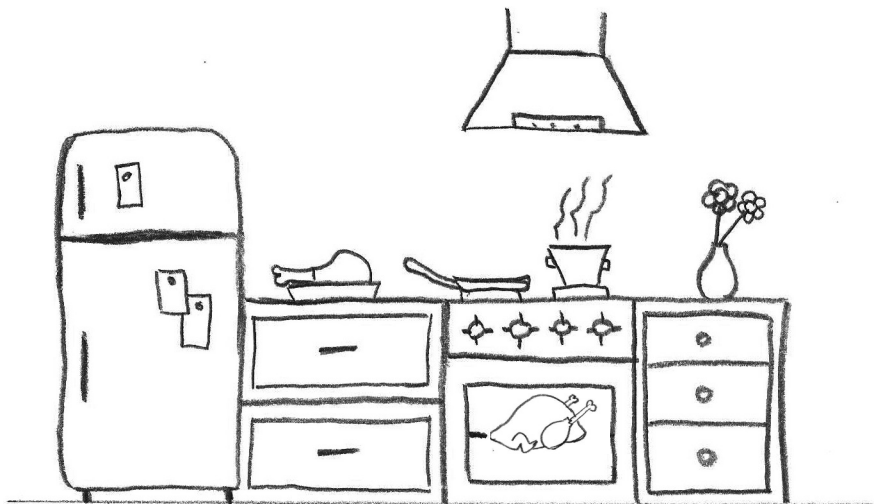
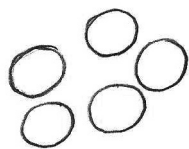


RECETAS DE CASA



ENTRANTES



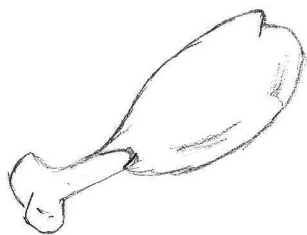
BOLAS DE PATATA

Ingredientes:

- Patatas pequeñas
- Perejil
- Ajos
- Aceite 1/2 cucharada
- Sal

Preparación:

- 1** Pelamos las patas y las ponemos a cocer.
- 2** Después de cocer las patatas las freímos en una sartén con aceite ajos picados y el perejil picado también.
- 3** Doramos las patatas y listo.



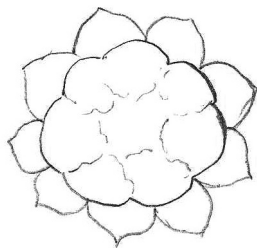
COCIDO

Ingredientes:

- 1 Muslo de pollo
- 150 g Habichuelas verdes
- 3 Zanahorias
- 2 Patatas
- Garbanzos puestos en remojo el día anterior, o un bote de garbanzos en remojo.
- 1 Hueso blanco/rancio
- Aceite 1 cucharada

Preparación:

- 1** Cortamos las verduras y las ponemos en una olla.
- 2** Le añadimos el muslo de pollo limpio y el hueso rancio con los garbanzos.
- 3** Llenamos la olla cubriéndolo todo de agua, le ponemos el aceite y dejamos cocer unos 45 minutos en una olla exprés.
- 4** Una vez hecho probar de sal y si necesita le pones un poco ya que el hueso rancio suele darle el toque de sal.



COLIFLOR REBOZADA

Ingredientes:

- 1 Coliflor
- Harina
- 1 Huevo
- 1 Cucharada de agua

Preparación:

- 1** Cortamos la coliflor en pequeños cachos.
- 2** Batimos el huevo y le ponemos el agua.
- 3** Después mojamos la coliflor en el huevo y rebozamos en la harina.
- 4** Freímos y ya está. Acompañamos con un poco de mahonesa.



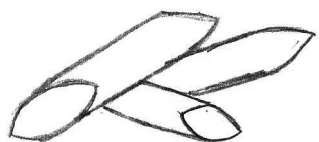
ENSALADA DE ARROZ

Ingredientes para 2 personas:

- Arroz 1 vaso
- Maíz
- Huevos 2
- Pimiento morrón
- Pepinillos
- Atún

Preparación:

- 1 Cocemos el arroz en una olla con agua.
- 2 Ponemos a cocer los huevos también.
- 3 Cortamos los pepinillos en rodajas.
- 4 Cuando el arroz y los huevos estén, unimos todo, pero antes picamos el huevo.



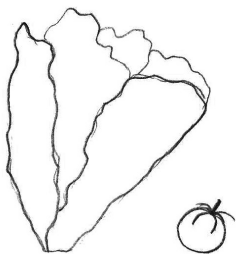
ENSALADA DE PASTA

Ingredientes:

- 200 g de pasta
- Maíz
- Atún
- 2 Huevos
- Lechuga pequeña
- Aceitunas
- Zanahoria rallada
- Mahonesa

Preparación:

- 1 Cocemos la pasta con aceite y sal.
- 2 Cocemos los huevos, cuando estén hechos los picamos.
- 3 Picamos la lechuga y las aceitunas.
- 4 Unimos la pasta y todo en una fuente, le añadimos la mahonesa y removemos todo muy bien.



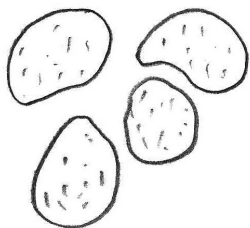
ENSALADA MIXTA

Ingredientes:

- Lechuga
- Remolacha rallada
- Atún
- Aceitunas
- Zanahoria rallada
- 2 huevos
- Cebolla 1
- Tomate 1
- Vinagre
- Aceite
- Sal

Preparación:

- 1** Cocemos los huevos, cuando estén los picamos.
- 2** Picamos la lechuga, el tomate, y la cebolla.
- 3** Unimos todo en una fuente y aliñamos al gusto con el vinagre, aceite y sal.



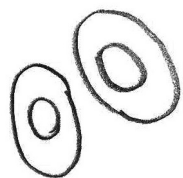
ENSALADILLA DE PATATA

Ingredientes:

- Patatas
- Zanahorias 2
- Guisantes
- Maíz
- Pimiento morrón
- Huevos 2
- Atún
- Surimi (palitos de mar)
- Mahonesa

Preparación:

- 1** Cocemos las patatas junto con las zanahorias cortadas a taquitos y los guisantes.
- 2** En otra olla aparte cocemos los huevos.
- 3** En una fuente ponemos mientras el maíz, el pimiento morrón, el atún y el surimi picado.
- 4** Cuando las patatas estén las aplastamos con un tenedor y lo añadimos a la fuente de antes donde pusimos los otros ingredientes.
- 5** Por último le picamos los huevos y ponemos la mahonesa, unimos todo muy bien y listo.



HUEVOS RELLENOS

Ingredientes para 4 personas:

- 4 huevos
- Lechuga
- Mahonesa
- Kétchup
- Atún 1 lata

Preparación:

- 1** Ponemos en una olla a cocer todos los huevos.
- 2** Picamos dos hojas de lechuga muy picadita.
- 3** Cuando los huevos estén hechos los pelamos, los cortamos por la mitad y le quitamos la yema.
- 4** En un plato ponemos las yemas, las aplastamos, mezclamos con la lechuga y el atún.
- 5** Añadimos un poco de mahonesa y de kétchup al plato de las yemas y lo removemos.
- 6** Rellenamos la clara con la mezcla que hemos hecho anteriormente y listo.



LENTEJAS

Ingredientes:

- 350 g lentejas
- Aceite
- 1 Pimiento verde
- 1 Cebolla
- Agua
- 1 Cucharada de pimentón
- 1 Patata
- 1 Zanahoria
- 3 Ajos
- Pollo 1 muslo
- 1 Tomate
- 1 Hoja de laurel
- Sal

Preparación:

- 1** Picamos la patata, la zanahoria y ponemos en una olla con la cebolla picada en 4 cachos, el pimiento, la hoja de laurel, y el tomate entero pelado.
- 2** Limpiamos el muslo y lo añadimos a la olla le ponemos un chorro de aceite y calentamos 10 minutos.
- 3** Echamos las lentejas a la olla, cubrimos de agua y añadimos el pimentón, calentar en la olla exprés 30 minutos o 45 minutos si es una olla normal.
- 4** Sazonar al gusto.



SOPA DE PICADILLO

Ingredientes:

- 1 Huevo
- 5 Lonchas de jamón
- Fideos finos 1/2 vaso
- Muslo de pollo
- Caldo de pollo 1 litro

Preparación:

- 1** Cocemos el huevo en un cazo a parte.
- 2** Cortamos el jamón en tiras y calentamos el caldo de pollo.
- 3** Cocemos el muslo de pollo y cortamos el pollo en tiras.
- 4** Añadimos el pollo, el jamón y el huevo picado en la olla del caldo.
- 5** Y por ultimo le añadimos los fideos y cocer 3 minutos.



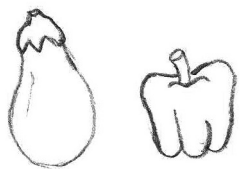
SOPA DE VERDURA

Ingredientes:

- 1 Zanahoria
- 2 Patatas
- Habichuelas verdes 100 g
- 75 g Repollo
- 1 Puerro
- 1 Apio
- 1 Pastilla de avecrem

Preparación:

- 1** Troceamos todas las verduras y las ponemos en una olla.
- 2** Le añadimos un chorreón de aceite a la olla y añadimos agua hasta cubrir.
- 3** Le ponemos la pastilla de avecrem y dejar cocer todo.
- 4** Ya podemos servir y listo.



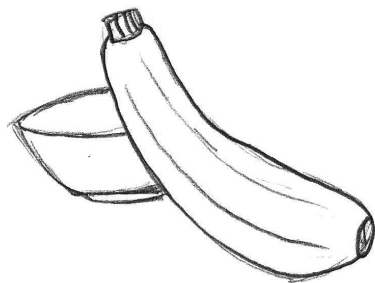
PISTO

Ingredientes:

- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 1 Patata
- Aceite 2 cucharadas

Preparación:

- 1** Pelamos la cebolla y la troceamos en tiras, ponemos a freír en una sartén con el aceite a fuego lento.
- 2** Pelamos los tomates, cortamos en taquitos y añadimos a la sartén.
- 3** Seguimos igual con la berenjena, el calabacín, el pimiento y la patata hasta que esté todo en la sartén y salteamos todo hasta quedar reducido.
- 4** Después de reducir podemos servir.



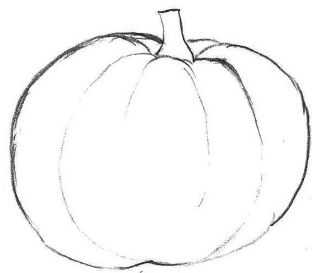
CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes:

- 1 Calabacino
- 1 Cebolla
- 2 Quesitos
- 2 Patatas
- Agua
- Sal

Preparación:

- 1** Pelamos el calabacín, la cebolla y las patatas lo cortamos en cachos grandes.
- 2** Ponemos en una olla a calentar con agua las verduras, pero que el agua no lo cubra todo.
- 3** Revisamos mientras se cuece por si le falta agua o se pega, cuando esté todo cocido paramos el fuego y le añadimos los dos quesitos.
- 4** Le añadimos sal al gusto de cada uno y batimos todo dejándonos una suave crema.



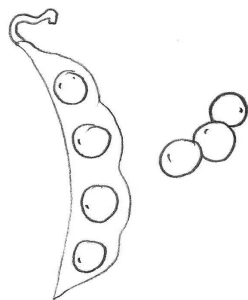
CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:

- Trozo de calabaza
- 1/2 Cebolla
- 2 Patatas
- 3 Quesitos
- Sal

Preparación:

- 1** Troceamos las verduras y las ponemos en una olla a cocer con agua, pero que el agua no cubra del todo.
- 2** Cuando las verduras estén cocinadas le ponemos los quesitos y le añadimos sal.
- 3** Lo batimos todo y ya lo podemos servir.



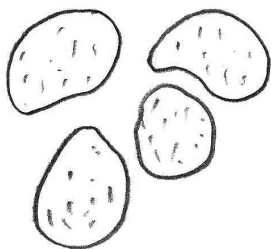
PURÉ DE GUISANTES

Ingredientes:

- 1 Cebolla
- 1/2 kg Guisantes
- Jamón York
- Vino blanco
- Pimienta y Sal
- Aceite

Preparación:

- 1** Picamos la cebolla y rehogamos en una olla le ponemos un poco de aceite.
- 2** Le añadimos los guisantes a la cebolla y después le ponemos un poco de vino, pimienta y sal.
- 3** Dejamos que se reduzca la comida, le añadimos el jamón york, lo cocinamos y después lo pasamos todo.



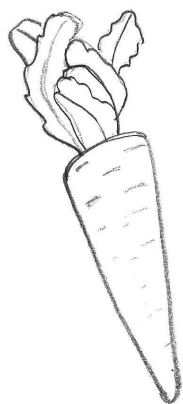
PURÉ DE PATATAS

Ingredientes:

- Patatas
- Quesitos
- Sal
- Leche
- 1 Nuez de mantequilla

Preparación:

- 1** Pelamos las patatas y las ponemos a cocer en una olla.
- 2** Cuando estén cocidas escurrimos el agua y en la misma olla las ponemos otra vez le añadimos mantequilla a las patatas y un poco de leche.
- 3** Batimos y si vemos que está muy espeso le añadimos un poco más de leche, es según el gusto, si más líquido o más espeso.



CREMA DE ZANAHORIAS

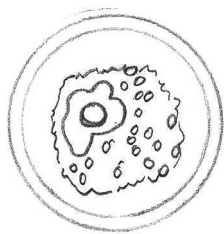
Ingredientes:

- 5 Zanahorias
- 2 Patatas
- 1/2 Calabacino
- 1/2 Puerro
- Aceite

Preparación:

- 1** Pelamos las patatas, zanahorias, y demás verduras.
- 2** Picamos las verduras y las cocemos en una olla con el agua a la mitad de las verduras o un poco más.
- 3** Cuando las verduras están cocidas ya podemos batir y tenemos la crema.

PASTA Y ARROZ



ARROZ A LA CUBANA

Ingredientes:

- 1 Vaso de arroz redondo
- Beicon
- 2 Ajos
- 2 Huevos
- Sal
- Tomate frito
- 1 Cucharada grande de mantequilla

Preparación:

- 1** Ponemos el arroz a cocer en un cazo con agua, mientras vamos cortando los ajos y el beicon en trozos pequeños y lo sofreímos en una sartén hasta dorarlo.
- 2** Cuando se haya hecho el arroz lo escurrimos bien en el escurridor, lo pasamos al plato y le añadimos la mantequilla, lo movemos bien para que se derrita por todo, le añadimos el beicon con los ajos fritos y se junta todo.
- 3** Hacemos el huevo frito y lo añadimos encima del arroz con el tomate frito.



ARROZ CON NATA

Ingredientes para 1 persona:

- 1 Huevo
- 2 Salchichas
- 250 ml Nata liquida
- 1/2 Vaso de arroz
- Sal

Preparación:

- 1** Para empezar cocemos el arroz en una olla, cortamos las salchichas en rodajas y las ponemos a freír en la sartén.
- 2** Escurrimos el arroz y lo añadimos a la sartén de las salchichas, le echamos sal.
- 3** Después echamos el huevo y la nata todo junto en la sartén con el arroz y las salchichas salteamos todo hasta que el huevo quede bien cocinado. Si gusta puede espolvorear un poco de nuez moscada para darle un toque diferente.



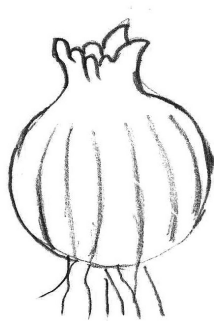
ARROZ CON SALSA DE SOJA

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Vaso y medio de arroz largo
- 2 Zanahorias
- 1/2 Calabacín
- Maíz
- 2 Cucharadas y media de Salsa de soja
- 1/2 Cucharadita de azúcar
- Limón
- Sal

Preparación:

- 1** Ponemos a cocer el arroz, y mientras cortamos las verduras en juliana dejándolas en tiras cortas.
- 2** Ponemos a freír las verduras y el maíz en la sartén hasta pochar.
- 3** Escurrimos el arroz, lo añadimos a la sartén con las verduras y le echamos la sal, el azúcar y unas gotas de limón.
- 4** Lo salteamos todo, por ultimo le ponemos la salsa de soja y removemos bien.



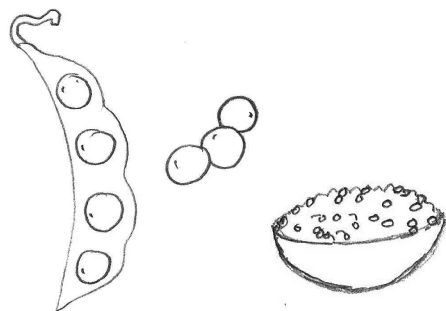
ARROZ EN BLANCO

Ingredientes:

- 1 Vaso de arroz
- 1 Pimiento
- 1 Tomate
- 1 Cabeza de ajos
- Aceite 1 cucharada
- 1 Muslo de pollo
- 1 Cebolla
- Zanahorias

Preparación:

- 1** Añadimos a una olla la cebolla, los ajos, el tomate pelado, el pimiento limpio por dentro y las zanahorias cortadas en cachitos.
- 2** Limpiar el muslo de pollo, le quitamos la piel, lo lavamos y lo ponemos en la olla.
- 3** Llenamos la olla de agua hasta la mitad o un poco más que quede todo cubierto por el agua, y le echamos la sal al gusto y el aceite.
- 4** Una vez esté todo cocinado le añadimos el arroz y lo cocemos.



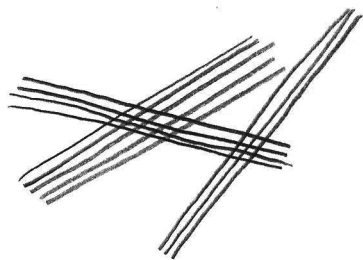
ARROZ TRES DELICIAS

Ingredientes para 2 personas:

- 1 Vaso de arroz largo o basmati
- 1 Cucharada de mantequilla
- 200 ml de agua
- 1 Zanahoria
- Maíz
- 1 Huevo
- Jamón York
- Guisantes
- Sal

Preparación:

- 1** Ponemos en una sartén la mantequilla y el arroz, lo freímos hasta que el grano de arroz quede transparente, después le añadimos el agua previamente hervida, lo dejamos cocer a fuego lento unos 10 minutos o hasta que desaparezca el agua.
- 2** Con el huevo hacemos una tortilla que cortaremos en trocitos.
- 3** Cortamos el jamón york y la zanahoria en taquitos.
- 4** En una sartén freímos la zanahoria, el maíz, el jamón york y los guisantes, cuando esta cocinado añadimos todos los ingredientes al arroz y sal la deseada. Y listo para servir.



ESPAGUETIS CARBONARA

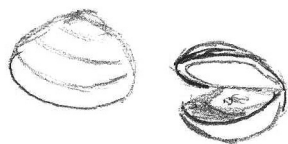
Ingredientes para 4 personas:

- Espaguetis 400 g
- Leche
- Beicon en taquitos 200 g
- Cebolla
- Sal
- Nata 250 ml
- Aceite
- Queso parmesano rallado 150 g

Preparación:

- 1** Ponemos en una olla los espaguetis a cocer con un poco de sal y aceite.
- 2** Picamos la cebolla en pequeños trozos y la ponemos a freír en una sartén con el beicon.
- 3** Escurrimos los espaguetis y le añadimos la cebolla con el beicon en una olla. 3 Añadimos la nata y un poco de sal y lo removemos, le ponemos un chorreón de leche y el queso para que quede más cremoso.

Nota: Se le puede añadir un poco de nuez moscada en polvo para dar más sabor.



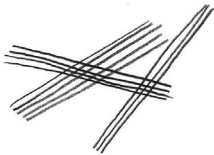
ESPAGUETIS CON MARISCO

Ingredientes:

- Espaguetis 400 g
- Almejas 500 g
- Gambas 400 g
- Perejil
- Ajos
- 1 Vaso tomate triturado
- Sal
- Aceite

Preparación:

- 1** Ponemos a cocer los espaguetis en una olla con aceite y sal.
- 2** Pelamos las gambas y las cocinamos con aceite, perejil, ajo y las almejas.
- 3** En una olla añadimos los espaguetis escurridos y las gambas con almejas.
- 4** Por último le añadimos el tomate triturado y lo cocinamos todo.



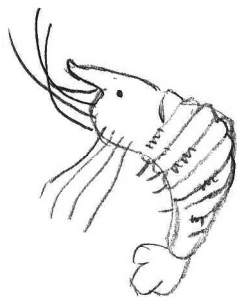
ESPAGUETIS CON NATA

Ingredientes:

- Espaguetis 400 g
- Bote nata 250 ml
- 2 Huevos
- Beicon en tiras 200 g
- Aceite
- Sal
- Nuez moscada en polvo

Preparación:

- 1** Cocemos los espaguetis en una olla con un puñado de sal y un chorreón de aceite durante 10 minutos.
- 2** En una sartén freímos el beicon, cuando esté terminado lo reservamos.
- 3** Escurrimos los espaguetis y los ponemos en otra olla con un poco de aceite, le añadimos el beicon, la nata lo movemos un poco para que no se peguen al fondo y un poco de nuez moscada.
- 4** Por último le ponemos los huevos y remover hasta que el huevo este cocinado.



FIDEOS DE ARROZ

Ingredientes para 2 personas:

- Fideos de arroz 100 g
- 1/2 Calabacín
- 2 Zanahorias
- 1/2 Cebolla
- 150 g Pechuga de pollo
- 100 g Gambas
- 2 Cucharadas de salsa de soja
- Vino blanco
- Pimienta
- Sal

Preparación:

- 1** Picamos las verduras en cachitos pequeños.
- 2** Cortamos el pollo en tiras y lo freímos en la sartén, cuando esté bien hecho le añadimos el vino, un poco de pimienta y sal, y dejamos que se consuma un poco el vino, después dejamos aparte.
- 3** En otra sartén aparte sofreímos las verduras con las gambas.
- 4** Calentamos una olla con agua y cuando este hirviendo le añadimos los fideos, los dejamos durante 4 minutos y escurrimos.
- 5** Por último unimos todos los ingredientes en una sola sartén y le añadimos la salsa de soja, removemos todo hasta quedar todo bien repartido.



MACARRONES BOLOÑESA

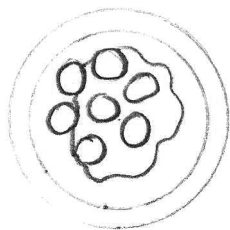
Ingredientes para 2 personas:

- 200 g de macarrones
- 1 Pimiento verde
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla
- 200 g carne picada
- Tomate frito
- Vino blanco
- Queso rallado
- Sal
- Aceite

Preparación:

- 1** Ponemos a cocer en una olla con sal y aceite los macarrones.
- 2** Picar las verduras y sofreír en una sartén.
- 3** Freír la carne picada y añadir el vino después, dejar que se consuma un poco.
- 4** Cuando esta todo lo unimos todo en una fuente para horno y recubrimos con el queso rallado, lo metemos en el horno y lo dejamos gratinar.

CARNE



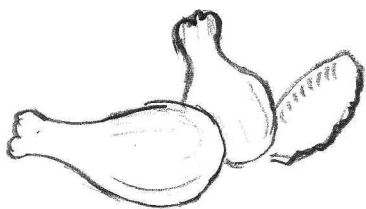
ALBÓNDIGAS CON TOMATE

Ingredientes para 4 personas:

- 24 Albóndigas
- 2 Zanahorias
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cebolla
- 1 l De caldo de pollo
- Tomate frito

Preparación:

- 1** Freímos las albóndigas en una sartén.
- 2** Picamos las verduras muy pequeñas y sofreímos en una sartén.
- 3** Añadimos las albóndigas a la sartén de las verduras y las cubrimos con el caldo de pollo, tomate frito y dejamos consumir.
- 4** Después de consumir la comida ya podemos servir.



ALITAS DE POLLO

Ingredientes:

- 1 kg de alitas de pollo
- 3 Ajos
- 2 Cucharadas de azúcar moreno
- 1 Cucharada de salsa de soja

Preparación:

- 1** En una fuente para horno mezclamos la soja, el azúcar y los ajos.
- 2** Ponemos las alitas en la fuente y las cubrimos bien con la mezcla.
- 3** Dejamos macerar las alitas dos horas para que coja el sabor.
- 4** Precalentamos el horno a 180 grados unos minutos y después metemos las alitas en el horno durante 30 o 40 minutos según como las quieras de hechas.



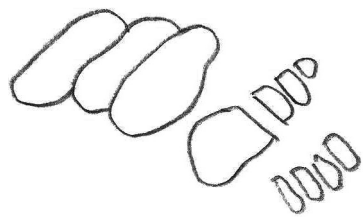
CARNE CON TOMATE

Ingredientes:

- 1/2 kg de carne picada en trozos
- Tomate rallado
- 1 Pimiento
- 1 Cebolla
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

- 1** Calentamos la carne en una sartén con un poco de aceite y sal.
- 2** Rallamos unos cuantos tomates según veas para cubrir la carne.
- 3** Lavamos el pimiento, la cebolla y lo picamos.
- 4** Sofreímos el tomate con la cebolla y el pimiento.
- 5** Después cuando este hecho el tomate lo pasamos todo por la batidora y se lo añadimos a la carne, ya dejamos cocinar la carne para que se ponga blanda.



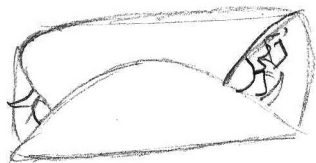
CARNE EN SALSA

Ingredientes:

- 1/2 kg de carne de pollo
- Vino blanco
- Agua
- Caldo de pollo
- 2 Zanahorias
- 1/2 Cebolla

Preparación:

- 1** Cortamos la zanahoria y la cebolla en cachitos pequeños.
- 2** Ponemos a calentar en una olla la zanahoria y la cebolla con un poco de aceite, doramos un poco.
- 3** Añadimos el pollo cortado en cachos y doramos.
- 4** Cuando se dore un poco la carne añadimos un chorreón de vino y cubrimos con el caldo de pollo toda la carne.
- 5** Ya lo dejamos hasta que se consuma el caldo y quede un poco de salsa.



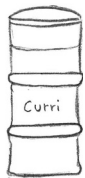
CARNE KEBAB I

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo enteras
- Pan de pita
- Marinado:
- 1 Ajo
- 200 ml de aceite oliva
- 2 Cucharadas de vinagre
- 1/2 Limón exprimido
- Sal
- 2 Cucharadas de tomate frito
- 1 Cucharada de mostaza
- Pimienta
- Pimentón
- Curri

Preparación:

- 1** En un recipiente para batidora añadimos todos los ingredientes del marinado.
- 2** Después lo batimos todo y lo ponemos en un recipiente.
- 3** Picamos las pechugas de pollo en tiras y ponemos en el recipiente del marinado lo removemos bien hasta que quede bien cubierto, dejamos marinar un día entero.
- 4** Freímos en una sartén o en la plancha, después rellenar el pan de pita con la carne.



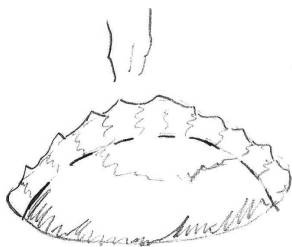
CARNE KEBAB 2

Ingredientes:

- 300 g de carne picada
- 1 Rebanada de pan
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de comino molido
- 2 Cucharadas de curry
- 1 Cucharada de sal
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Cebolla
- 2 Huevos

Preparación:

- 1** En una picadora molemos la cebolla y el pan.
- 2** Después le añadimos todos los ingredientes menos la carne y molemos todo conjuntamente.
- 3** Ponemos la carne en un recipiente y lo unimos con la mezcla de antes.
- 4** El horno lo ponemos a precalentar a 180 grados unos minutos y después ponemos la carne en una bandeja en el horno durante 30 minutos hasta que se cocine.
- 5** Cuando este hecha la cortamos en cachos pequeños y rellenamos el pan de pita.



EMPANADILLAS DE CARNE

Ingredientes:

- Relleno:
- Carne picada
- Queso
- Aceitunas
- Huevo
- Masa:
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Cucharadas de aguardiente
- 2 Vasos de harina de trigo
- 1 Cucharada pequeña de sal
- 1 Cucharada de azúcar pequeña
- 1 Vaso de agua caliente

Preparación:

- 1** Preparamos la masa uniendo todos los ingredientes y amasando bien.
- 2** Cuando veamos la masa bien consistente dejamos descansar media hora.
- 3** Después con un rodillo amasamos bien dejándola lisa para hacer la forma de las empanadillas.
- 4** Cocinamos la carne picada en una sartén y la apartamos.
- 5** Cocemos el huevo y picamos las aceitunas y el queso.
- 6** Rellenamos las empanadillas con la carne, el huevo, las aceitunas, el queso y freímos.



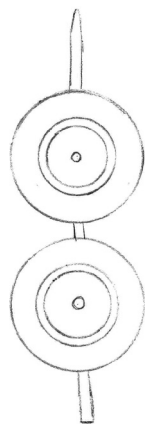
ESCALOPINES DE POLLO

Ingredientes:

- 500 g Patatas cocidas
- 200 g de champiñones
- Perejil
- 2 Huevos
- 150 ml vino blanco
- 150 ml Nata liquida
- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Cucharadita de mostaza
- 2 Ajos
- 4 Pechugas fileteadas
- 50 g de harina
- 100 g de pan rallado
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- 1** Lava con agua fría las patatas cocidas.
- 2** Pon los champiñones en una sartén y añade las patatas, los ajos laminados y un chorrito de aceite.
- 3** Cuando las patatas se estén dorando, échale el vino y deja que se reduzca.
- 4** Añade la mantequilla, la mostaza y la nata. Salpimenta y espolvorea un poco de perejil picado.
- 5** Cogemos los filetes y los vamos mojando en el huevo batido y después los pasamos por la harina y el pan rallado.
- 6** Freímos los filetes y acompañamos con las patatas con champiñones.



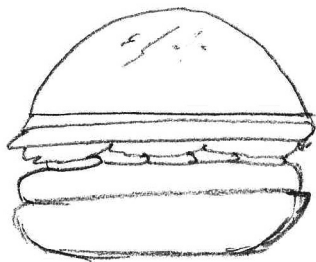
ESPIRALES DE POLLO

Ingredientes:

- 4 Pechugas de pollo
- 4 Lonchas de jamón
- 4 Lonchas de aceite
- Aceite
- Sal
- Mantequilla

Preparación:

- 1** Golpea las pechugas para que queden bien finas. Úntalas con mantequilla y pon encima una loncha de queso y otra de jamón.
- 2** Después enrolla las pechugas haciendo un rollito y envuélvelas en papel transparente, congélalas durante 30 minutos.
- 3** Más tarde cortamos en rodajas y los pinchamos en brochetas.
- 4** Rociamos con aceite las brochetas y los asamos a la plancha.



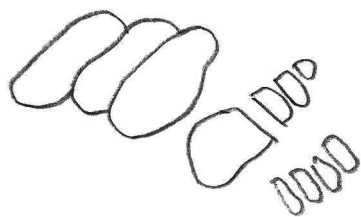
HAMBURGUESAS DE POLLO

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo enteras
- 1 Ajo
- Perejil
- Pan rallado
- 1 Huevo

Preparación:

- 1** En un mortero ponemos el ajo con el perejil y lo machacamos bien.
- 2** Picamos las pechugas en una picadora y las unimos con el ajo y el perejil.
- 3** Después le añadimos el huevo y le vamos añadiendo pan rallado hasta que se una una masa consistente.
- 4** Ya hecha la carne vamos cogiendo carne y haciendo la forma de las hamburguesas, las freímos en una sartén y listo.



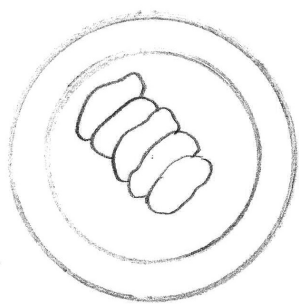
LOMO AL AJILLO

Ingredientes:

- Lomo
- Ajos
- Vino blanco
- Sal

Preparación:

- 1** Calentamos en una sartén los ajos y sofreímos un poco.
- 2** Ponemos el lomo cortado en tiras en la sartén con los ajos, cocinamos la carne.
- 3** Cuando la carne esté hecha le añadimos un buen chorreón de vino y sal, dejamos que se valla consumiendo el vino y servir.



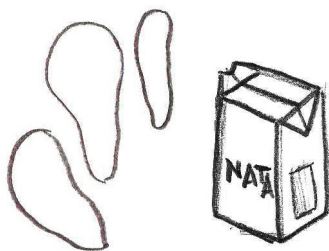
MONTADITOS

Ingredientes:

- 12 Filetes de lomo
- Alioli
- Lechuga
- Perejil
- 1 Ajo
- Aceite de oliva
- Queso rallado
- Tomate frito
- Orégano
- 12 Rebanadas de pan

Preparación:

- 1** Freímos los filetes de lomo en una sartén y apartamos en un plato.
- 2** En un cuenco pequeño picamos el ajo muy pequeño, el perejil y le añadimos aceite de oliva.
- 3** En cuatro rebanadas de pan untamos alioli, ponemos lechuga y el lomo encima.
- 4** En otras cuatro rebanadas le ponemos su lomo y por encima le echamos el aceite con el ajo y el perejil y un poco de sal.
- 5** En las últimas rebanadas de pan untamos tomate frito, el lomo y por encima del lomo le ponemos el queso rallado con un poco de orégano y lo calentamos un poco en el grill para derretir el queso y ya podemos servirlos todos juntos.



PECHUGAS CON NATA

Ingredientes:

- 6 Pechugas de pollo
- Nata líquida 200 ml
- Champiñones laminados 200 g
- Vino blanco

Preparación:

- 1** Añadimos las pechugas a una sartén las cocinamos un poco y le ponemos los champiñones lo salteamos todo junto un rato.
- 2** Después le añadimos un poco de vino blanco dejamos consumir.
- 3** Cuando se haya consumido el vino le añadimos la nata líquida y cocinamos un poco y le ponemos sal al gusto de cada uno.



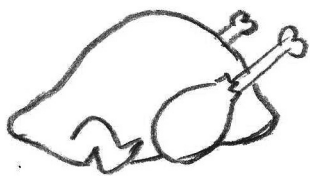
POLLO EN SALSA DE SOJA

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo enteras
- 2 Cucharadas de salsa de soja
- Pimienta
- 1/2 Cucharada pequeña de sal
- 1/2 Cucharada pequeña de azúcar
- 1 Cucharada de agua
- 2 Cucharadas de vino blanco

Preparación:

- 1** Cortamos las pechugas en tiras pequeñas.
- 2** Ponemos las pechugas en una fuente y le ponemos el azúcar, la sal, un poco de pimienta, el agua y el vino.
- 3** Lo dejamos marinar 20 minutos, después podemos cocinar en una sartén con un poco de aceite, cuando este casi hecho le añadimos la salsa de soja cocinamos un poco más y listo.



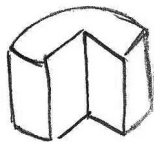
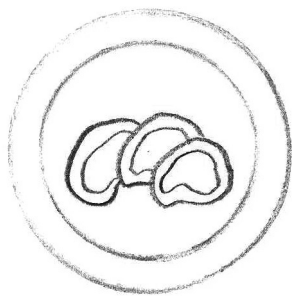
POLLO AL HORNO

Ingredientes:

- 1 Pollo entero limpio
- 1 Cabeza de ajos
- 1/2 Limón
- Manteca de cerdo blanca
- Pimienta
- Sazonador de pollo
- Patatas
- 1 Vaso y medio de vino blanco
- 1/2 Vaso de agua

Preparación:

- 1** Rellenamos el pollo con los ajos, el medio limón, la manteca de cerdo, sal y pimienta.
- 2** Le ponemos sazonador por la parte de fuera del pollo y lo ponemos en el rulo del horno, si no tiene rulo lo puede poner en la bandeja del horno.
- 3** En la bandeja del horno le ponemos unas patatas cortadas en rodajas y le ponemos el vino blanco y medio vaso de agua, lo dejamos cocinando en el horno unas 2 horas, lo tenemos que ir vigilando y si las patatas se quedan sin caldo añadir más vino.
- 4** Cuando se dore el pollo está listo.



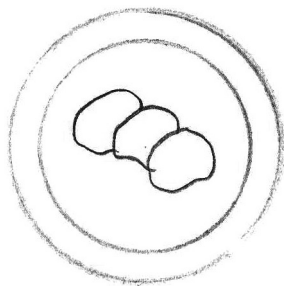
SOLOMILLO A LA ITALIANA

Ingredientes:

- 1/2 k Solomillo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Mozarella
- Orégano
- Vino blanco
- Sal

Preparación:

- 1** Cortamos la cebolla muy fina y pochamos en una sartén con aceite de oliva, en una sartén aparte doramos la carne y añadimos a la cebolla pochada.
- 2** Le echamos un poco de vino y dejamos que hierva 5 minutos, le añadimos el tomate pelado y cortado en dados sofreímos otros 5 minutos a fuego fuerte.
- 3** Le añadimos el queso, el orégano y la sal hasta que el queso se derrita y servimos.



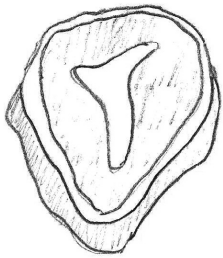
SOLOMILLO AL WHISKY

Ingredientes:

- Ajos
- 1 Limón
- Whisky
- Aceite de oliva
- 1/2 k de solomillo

Preparación:

- 1** Aplastamos los ajos con piel y los añadimos a la sartén con el aceite caliente, sofreímos los ajos hasta que estén dorados.
- 2** En una sartén aparte sellamos el solomillo vuelta y vuelta.
- 3** Añadimos a la sartén con los ajos y le echamos el whisky y después el limón, y dejamos que la carne coja un poco de sabor y servimos con patatas fritas



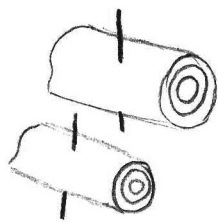
TERNERA EN SALSA DE OSTRAS

Ingredientes:

- 200 g Ternera
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1/2 Cucharada de ajo picado
- 1 Cucharada de salsa de ostras
- 1 Cucharada de salsa de soja
- 2 Cucharadas de vino
- 1/2 Cucharadita de azúcar
- 1/2 Cucharadita de sal
- 1/2 Cucharadita de pimienta molida
- 2 Cucharadas de agua

Preparación:

- 1** Marinamos la carne con el agua, azúcar, sal, pimienta y el vino durante 10 minutos.
- 2** Freímos la ternera en aceite caliente.
- 3** Cortamos las verduras en taquitos y freímos con el ajo, le añadimos la salsa de ostras y la salsa de soja y lo cocinamos un poco más.
- 4** Servimos todo junto.



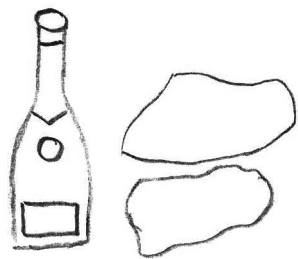
SOLOMILLO CON JAMÓN

Ingredientes:

- 6 Filetes de solomillo de cerdo
- 6 Lonchas de jamón
- Nata líquida 200 ml
- Salsa bovril
- Champiñones 200 g

Preparación:

- 1** Golpeamos los solomillos para que se queden finos y le ponemos a cada uno una loncha de jamón encima y hacemos rollitos con ellos y para que se queden cerrados le ponemos un palillo de dientes que lo atraviese.
- 2** En una sartén los ponemos a freír, le añadimos los champiñones, la nata y vamos dándole la vuelta a la carne para que se haga por todas partes.
- 3** Antes le añadimos media cucharadita de salsa bovril puesto que si le ponemos más cantidad no tendrá buen sabor, seguimos removiendo para que la salsa se reparta por toda la nata. Servimos y listo.



SECRETO IBÉRICO CON CAVA

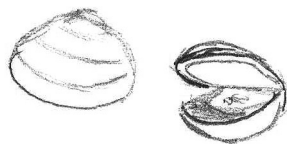
Ingredientes:

- Secreto ibérico
- 150 ml de cava
- Aceite
- 300 g de patatas
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- 1** Cocinamos el secreto con una cucharada de aceite, lo doramos un poco, le añadimos el cava y lo dejamos reducir.
- 2** Ponemos a cocer las patatas, cuando estén listas le añadimos aceite y salpimentamos.
- 3** Lo servimos todo junto.

PESCADO



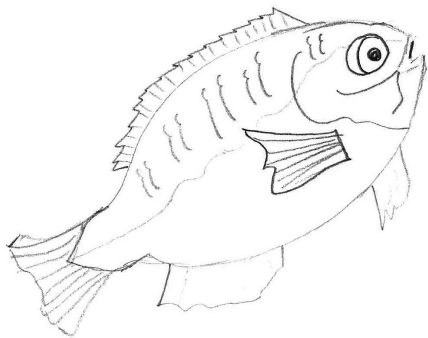
ALMEJAS

Ingredientes:

- 250 g de almejas
- Perejil
- 3 Ajos
- Vino blanco
- Agua
- Aceite

Preparación:

- 1** Metemos las almejas en una fuente con agua dulce para que tiren la tierra.
- 2** Cortamos los ajos en láminas, el perejil lo picamos un poco y lo ponemos en una sartén a freír con un poco de aceite.
- 3** Cuando los ajos estén un poco dorados le tiramos el agua a las almejas y las echamos a la sartén.
- 4** Le añadimos vino blanco un chorreón y dejamos que se abran las almejas, ya será cuando estén listas.



DORADA AL HORNO

Ingredientes:

- 2 Doradas
- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- 2 Patatas
- Aceite de oliva
- Vino blanco

Preparación:

- 1** Picamos las verduras en rodajas y lo ponemos en la bandeja del horno con un vaso de vino blanco y salpimentamos.
- 2** Abrimos las doradas por la mitad y las ponemos en la bandeja, ya las metemos en el horno y dejar cocinar 1 hora más o menos hay que ir revisándolo.
- 3** Otra forma de hacerlas seria envolver las doradas en papel de plata y ponerlas en la bandeja del horno sin verduras ni nada, y después servir con un poco de aceite con ajo y perejil picado.



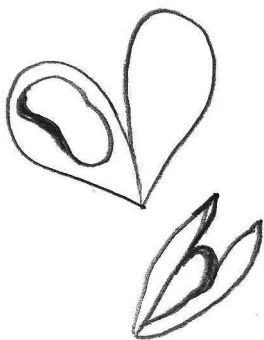
EMPANADILLAS DE ATÚN

Ingredientes:

- 1 Huevo
- Tomate frito 100 g
- Atún 2 latas
- 100 g de pimienta
- 100 g de cebolla
- Masa quebrada o de empanadillas

Preparación:

- 1** Ponemos el pimiento, la cebolla y el tomate en un vaso para batir y lo batimos todo junto.
- 2** Después lo cocinamos 10 minutos en una olla.
- 3** Cuando esté le ponemos el atún sin aceite y mezclamos bien.
- 4** Dejamos que enfríe un poco, después estiramos la masa y le ponemos un poco de relleno y cerramos con un tenedor.
- 5** Precalentamos el horno a 180 grados, colocamos las empanadillas en la bandeja del horno con papel vegetal debajo para que no se peguen y le das con un poco de huevo batido por encima, las dejamos 20 minutos y listo.



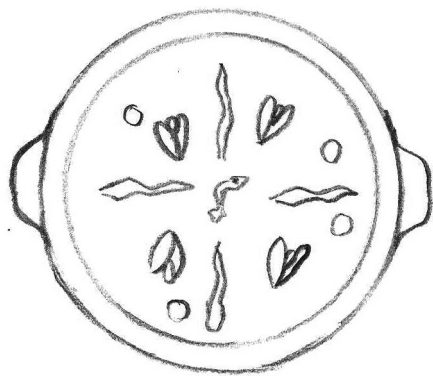
MEJILLONES CON PIPIRRANA

Ingredientes:

- 1 Tomate pequeño
- 1 Pimiento verde pequeño
- 1 Pepino pequeño
- 1 Cebolla pequeña
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- 1 Malla de mejillones
- Limón

Preparación:

- 1** Cocemos los mejillones en una olla con un cacho de limón y nada más.
- 2** Picamos las verduras en taquitos pequeños y cuando las tengamos todas cortadas aliñamos con aceite, sal y vinagre.
- 3** Después cuando los mejillones estén listos los vamos abriendo y poniendo en un plato en fila, los rellenamos con la ensalada y listo.



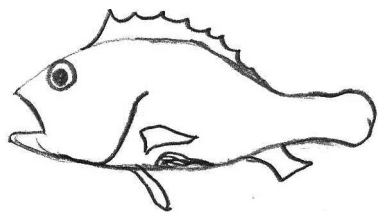
PAELLA DE MARISCO

Ingredientes:

- Ajos
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Tomate
- 250 g Calamares
- Vino blanco
- 250 g Gambas
- 1/2 kg Almejas
- 1/2 kg Mejillones
- Azafrán
- 1/2 kg Arroz
- Agua o caldo de pescado doble que el arroz

Preparación:

- 1** Picamos las verduras y sofreímos en la paellera, añadimos todo el marisco y le ponemos vino blanco.
- 2** Le echamos el arroz y el caldo de pescado a la paellera, vamos removiendo para que no se pegue y según necesite de agua le añadimos poco a poco.



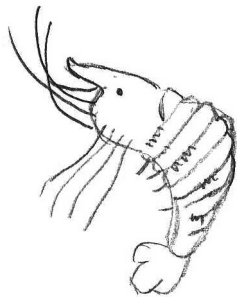
PATÉ DE CABRACHO

Ingredientes:

- 1/2 kg de cabracho
- 250 g de gambas cocidas
- 8 Palitos de mar
- 200 ml de nata liquida
- 200 ml de tomate frito
- Pimienta
- Sal
- 6 Huevos

Preparación:

- 1 Cocemos el cabracho, cuando este hecho lo dejamos enfriar, lo limpiamos de espinas y piel, lo ponemos en el vaso para moler.
- 2 Pelamos las gambas y las añadimos junto con los demás ingredientes en el vaso.
- 3 Lo molemos todo hasta dejar como una crema.
- 4 Precalentamos el horno a 180 grados, añadimos la crema a un molde para horno lo ponemos a calentar al baño maría, que es poner el molde encima de una fuente con agua dentro del horno.
- 5 Calentamos durante 30 minutos, o hasta que al pincharlo con un cuchillo salga limpio el cuchillo, poner papel de plata por encima.
- 6 Servir en tostadas junto con mahonesa.



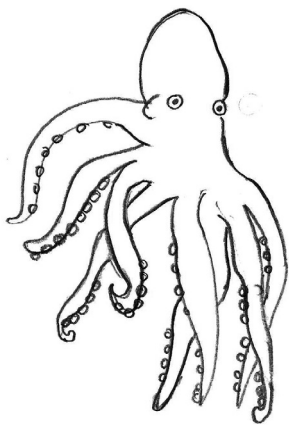
PINCHITOS DE GAMBAS

Ingredientes:

- 500 g de gambas crudas
- Aceite 50 ml
- Perejil
- Ajo
- Sal

Preparación:

- 1** Pelamos las gambas y las ponemos en los palos de los pinchitos por la mitad, ponemos a calentar la plancha.
- 2** Batimos el ajo con el perejil y el aceite y hacemos una salsa. Colocamos las gambas en la plancha y les vamos añadiendo el aceite que hemos hecho antes y ya después poner en los platos con un poco más de aceite.



PULPO A LA GALLEGA

Ingredientes:

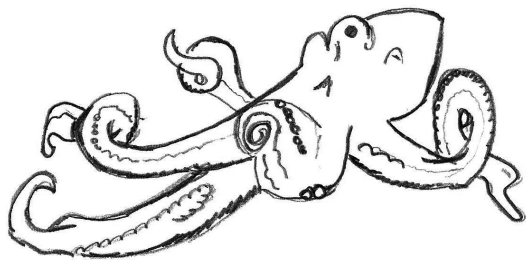
- Pulpo fresco o cocido
- Sal fina
- Sal gorda
- Pimentón
- Aceite

Preparación:

1 Si tenemos el pulpo fresco lo que tenemos que hacer es congelarlo durante un tiempo para que se ablande o si lo queremos al momento lo que tenemos que hacer es golpearlo antes de ponerlo a cocer.

2 Ponemos una olla a calentar con agua y mucha sal cuando este el agua hirviendo podemos meter el pulpo y lo sacamos al momento y dejamos que hierva otra vez el agua lo volvemos a meter y hacemos esto tres veces y ya a la tercera lo dejamos cocer 20 minutos.

3 Lo cortamos en rodajas, lo distribuimos en platos y le añadimos pimentón, sal gorda y aceite de oliva, ya podemos servir.



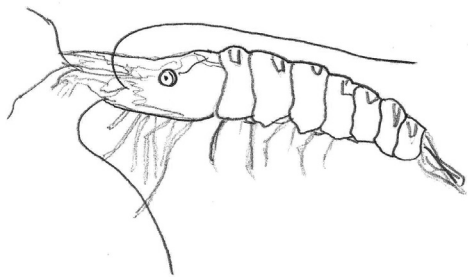
PULPO CON PISTO

Ingredientes:

- Pulpo cocido
- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 1 Patata
- Aceite 2 cucharadas

Preparación:

- 1** Pelamos la cebolla y la troceamos en tiras, ponemos a freír en una sartén con el aceite a fuego lento.
- 2** Pelamos los tomates, cortamos en taquitos y añadimos a la sartén.
- 3** Seguimos igual con la berenjena, el calabacín, el pimiento y la patata hasta que esté todo en la sartén y salteamos todo.
- 4** Por último cortamos el pulpo en cachitos, lo unimos con el pisto lo cocinamos y servimos.



ROLLITOS DE LANGOSTINOS

Ingredientes:

- 16 Langostinos
- Pasta filo
- Salsa de soja
- Cebollino

Preparación:

- 1** Pelamos los langostinos y mojamos en salsa de soja. Cortamos una lámina de pasta filo en tiras de 20cm x 2cm.
- 2** Envolvemos cada langostino con unas ramas de cebollino y con la pasta.
- 3** Los freímos y después escurrimos en papel de cocina.

POSTRES



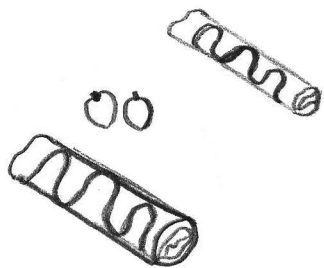
CREMA DE LECHE CON NUECES

Ingredientes:

- 250 g de nueces peladas
- 1 Ramita de canela
- Canela en polvo
- 1 l de leche
- 100 g de azúcar
- Piel de una naranja

Preparación:

- 1** Pones a cocer las nueces con la leche, la ramita de canela y la piel de naranja durante 1 hora a fuego mínimo.
- 2** Echamos el azúcar y removemos durante 5 minutos más.
- 3** Después lo pasamos por un colador y dejamos enfriar en la nevera.
- 4** Para servir le espolvoreamos un poco de canela en polvo por encima.



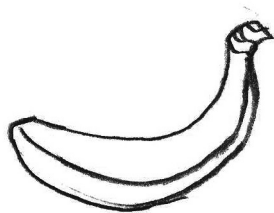
CRÊPES

Ingredientes:

- 1 Huevo
- 1 Vaso de leche
- 1 Cucharadita de aceite
- 125 g de harina
- 1 Pellizco de sal

Preparación:

- 1** Unimos todos los ingredientes y lo batimos hasta que quede hecho una masa, lo dejamos reposar media hora.
- 2** Después con ayuda de una cuchara grande vamos cogiendo la masa y vamos haciendo los crepes en una sartén antiadherente para que no se peguen.
- 3** Después servir con sirope de chocolate o el que guste, o también leche condensada.



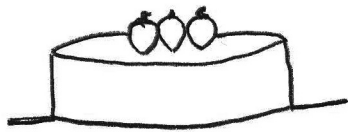
PLÁTANOS CARAMELIZADOS

Ingredientes:

- 4 Plátanos
- 3 Naranjas
- 20 g de mantequilla
- 5 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharada de maicena

Preparación:

- 1** Lava la naranja y ralla hasta la parte blanca. Mezcla con dos cucharadas de azúcar y dos cucharadas de agua en un cazo.
- 2** Exprime las naranjas, disuelve la maicena con el zumo y lo agregamos al cazo hasta espesar.
- 3** Pelamos los plátanos, cortamos en rodajas, doramos con mantequilla y tres cucharadas de azúcar para caramelizar. Servimos con la salsa.



TARTA DE FRESAS

Ingredientes:

- 400 g de chocolate blanco
- 4 Yogures griegos
- 200 g de galletas
- 1 Cucharada de cacao
- 100 g de mantequilla
- Fresas
- 1 Sobre de gelatina
- 2 Cucharadas de azúcar
- Agua

Preparación:

- 1** Trituramos las galletas unimos con el cola cao y la mantequilla hasta mezclarlo todo bien. Cubrimos el fondo del molde y lo calentamos en el horno 10 minutos.
- 2** Fundimos el chocolate al baño maría y mezclamos con el yogur utilizando la batidora.
- 3** Vertemos la mezcla sobre el molde y dejamos que se endurezca en la nevera.
- 4** Ponemos una olla con el azúcar, 100ml de agua y 100g de fresa limpias, cocemos durante 20 minutos hasta hacer un puré, disolvemos la gelatina en el puré y extendemos sobre el molde. Dejamos enfriar en la nevera.



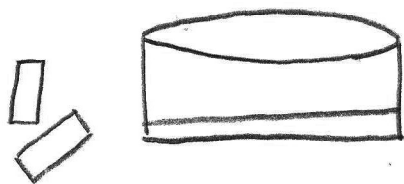
TRUFAS

Ingredientes:

- 100 ml nata liquida
- 150 g chocolate fondant
- 150 g chocolate con leche
- 50 ml de brandy o whisky
- Cacao en polvo o fideos de chocolate para rebozar

Preparación:

- 1** Echamos la nata en un cazo y calentamos unos 5 minutos a fuego medio.
- 2** Añadimos los chocolates troceados y movemos hasta que queden bien fundidos incorporamos el brandy y mezclamos bien.
- 3** Vertimos la mezcla en un bol e introducimos en el congelador cuando la mezcla este solidificada hacemos bolitas con la ayuda de dos cucharillas.
- 4** Las pasamos por cacao en polvo o por fideos de chocolate y las colocamos en capsulas de papel mantenerlas en el congelador hasta el momento de consumirlas



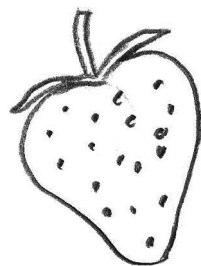
TARTA DE NUBES

Ingredientes:

- Un rulo de galletas maria
- 90 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 250 g de nata montada sin azúcar
- 230 g de nubes
- 50 ml de leche
- 200 ml de zumo de naranja natural

Preparación:

- 1 Molemos las galletas con la batidora y mezclamos con la mantequilla hasta que quede una masa ponemos en un molde y aplastamos bien reservar en la nevera.
- 2 Montamos la nata y reservamos en la nevera, en un cazo ponemos la leche y las nubes unos cinco minutos, movemos hasta que las nubes estén bien derretidas.
- 3 Añadimos el zumo de naranja y mezclamos bien un minuto sacamos la mezcla a un bol y dejamos enfriar hasta que tenga una textura cremosa pero sin cuajarse.
- 4 Incorporamos la nata ya montada con movimientos envolventes y volcamos sobre la base de la tarta que teníamos en la nevera, dejar cuajar en la nevera mínimo dos horas y cuando este servimos y listo.



MACEDONIA

Ingredientes:

- Fresas
- Plátano
- Naranja
- Manzana
- Zumo de naranja
- Azúcar

Preparación:

- 1** Cortamos la fruta en trozos pequeños y los ponemos en remojo con el zumo de naranja.
- 2** Le añadimos azúcar hasta poner en su punto y lo dejamos reposar en la nevera para que este frío a la hora de servir.

Autora: Cyntia Garcia Ruíz

Diseñadora Gráfica:

Cyntia Garcia Ruíz

Ilustraciones:

Alexander Quesada López

Cyntia Garcia Ruíz

En colaboración de:

Lydia Garcia Ruíz

Alberto Muñoz Luque

