



## Pique Macho

🕒 1.5 h  
👤 5-6 Personas  
📄 Restaurante Miraflores

### Preparación

- 1 Cortar la carne en dados pequeños y condimentarla con sal, ajo, pimienta y comino a gusto.
- 2 Freír la carne tapando la cacerola para obtener una carne jugosa.
- 3 Aparte, freír las salchichas cortadas en rodajas.
- 4 Pelar y cortar las papas en bastones y freírlas en aceite caliente.
- 5 Mezclar la carne, las papas fritas y las salchichas.
- 6 Servir adornando con el locoto crudo picado en tiras largas, los huevos duros, la cebolla y el tomate.

### Ingredientes

1 Kg	Carne de res
1/2 Kg	Salchichas
8	Papas medianas
4	Cebollas picadas tipo pluma
2	Tomates medianos
2	Locotos picados
1 cda.	Pimienta molida
1 pisca	Comino molido
2 cda.	Sal
	Ajo molido (opcional)
3	Huevos cocidos
1 1/2	Taza de aceite

### Nota

*Añadir ketchup, Mostaza y Mayonesa a gusto.*



## Ensalada de pollo con Palta

🕒 1 h  
👤 5 Personas

### Preparación

- 1 Corta la pechuga de pollo en trozos pequeños y sofríe en una sartén con un poco de aceite de oliva. Reserva.
- 2 Trocea el aguacate, la manzana, el apio y la cebolla. Reserva.
- 3 Coloca en un bol los trocitos de pollo, aguacate, manzana, apio y cebolla.
- 4 Con la ayuda de un tenedor machaca el aguacate y mézclalo con el resto de ingredientes hasta formar una especie de pasta.
- 5 Añade el perejil (o cilantro), el zumo de limón (o lima), la sal y la pimienta y mézclalo bien.
- 6 Puedes añadir más zumo o incluso aceite de oliva si ves que está demasiado seco.
- 7 Sirve acompañado de pan, pan tostado o algún tipo de hoja verde para ensalada, como lechuga, berros, verdolaga.

### Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo troceada
- 1 palta maduro pelado
- 1 manzana pelada
- 1/4 taza de apio
- 1/2 taza de cebolla
- Perejil o cilantro
- 2 cda. de limón
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva

### Nota

*Puedes conservarlo en el frigorífico tapado con film transparente..*



## Llusp'ichi

🕒 1 h  
👤 5 Personas

### Preparación

- 1 Remojar el trigo pelado noche antes. Al día siguiente lavar en varias aguas.
- 2 Poner al fuego una olla con el agua. Cuando empiece a hervir añadir las carne de res, el cuerillo de cerdo y el trigo. Aparte calentar el aceite en la sartén en el fuego y sofreír la cebolla con el ajo.
- 3 Dejando dorar, incorporar el comino, el perejil, la zanahoria, el colorante y las arvejas. Añadir este ahogado a la olla y dejar cocer.
- 4 Mover continuamente para que no se pegue al fondo de la olla, hasta que las carnes estén suaves y el trigo reviente, luego incorporar las papas, las habas.
- 5 Sazonar con la sal y el oregano, al final si está muy líquido añadir un poco de harina diluida en agua sin grumos. Dejar cocer las papas y retirar del fuego.

### Ingredientes

1/2 Kg	de trigo pelado
1/2 Kg	de papas
1/4 Kg	carne de res
	Cuerito de cerdo un pedazo
2 cda.	de colorante rojo
1/2 taza	de habas
1/4 taza	de arvejas
2	cebollas medianas
1	zanahoria rallada
2	ramitas de perejil picado
2	dientes de ajo molidos
1/4 cda	de comino
4	cucharas de aceite
6 lt	de agua
1 cda.	Perejil picado

### Nota

*Servir caliente.*



## Ensalada Cesar

🕒 5 min  
👤 2 Personas

### Preparacion

- 1 Salpimentamos la pechuga de pollo y hacemos a la plancha, reservamos.
- 2 Lavamos la lechuga, podéis utilizar la variedad que os guste, pero si queréis hacer la más típica utilizad lechuga romana. La secamos y picamos finamente.
- 3 Ponemos en la fuente o plato la lechuga, encima la pechuga cortada en trozos pequeños o en tiras, unos picatostes de pan y unos trocitos de queso parmesano.
- 4 Incorporamos un poco de salsa, mezclamos y rallamos por encima queso parmesano.

### Ingredientes

200 g lechuga romana  
Salsa César  
Picatostes de pan  
40 g queso parmesano  
1/2 u pechuga de pollo  
Sal  
Jamon  
Pimienta negra



# Tacos Integrales

🕒 1 h  
👤 5-6 Personas

## Preparación

**1** Para comenzar con nuestros tacos mexicanos, picamos los ajos y los cocinamos a fuego muy suave durante 1 minuto. Que no coja color.

**2** Añadimos el medio kilo de tomates y subimos la potencia del fuego. Salpimentamos y cocinamos durante un rato. El tomate soltará agua, debe evaporarse toda que, puede tartar un rato. Una vez evaporada dejamos cocinar a fuego suave mientras removemos constantemente, durante 5 minutos más, para que coja buen sabor.

**3** Mientras se evapora el agua de los tomates, preparamos el pico de gallo. El pico de gallo es una salsa que le viene al pelo a los tacos mexicanos. En un bol echamos toda la verdura de esta salsa bien picada. Añadimos el zumo de 1/2 lima o de medio limón y removemos bien. Dejamos reposar.

**4** Cuando se haya cocinado un poco el tomate, añadimos la carne picada que hayamos elegido. Echamos su parte de sal y pimienta y cocinamos a fuego fuerte. Con una cuchara de madera, vamos removiendo todo y desmenuzando la carne picada, para que no queden trozos grandes. De hecho, cuanto más finos queden mejor. Así que mezclamos con el tomate y el ajo, mientras la desmenuzamos y cocinamos la carne.



**5** Una vez se haya cocinado, ¡ya está lista! Calentamos una a una las tortillas por sus dos caras en una sartén a fuego medio. Después ponemos encima unas cucharadas de la carne, aderezamos con un poco de pico de gallo, las envolvemos dándole la forma característica de taco ¡Y ya está listo!. Opcionalmente puedes espolvorear también queso rallado por encima.

## Ingredientes

6 u	tortillas integrales
350 g	de carne picada de ternera o de pollo
4 dinetes	de ajo
500 g	de tomates
	Sal y pimienta
	Aceite y Queso rallado
1 u	cebolleta pequeña picada
1 u	Locoto
2 u	tomates medianos
	Unas hojas de cilantro
1/2 u	limón



## Silpancho

 1 h  
 5-6 Personas  
 doña Celia la Fuente Peredo

### Preparación

- 1 Sazonar la carne con sal y pimienta y adelgazar con el pan molido hasta que quede como un asado grande y delgado, se debe agregar pan molido constantemente y suficiente para que la carne no se rompa con los golpes.
- 2 Freir las papas previamente cocidas y cortadas en rodajas, los huevos y la carne apanada.
- 3 Picar el tomate, la cebolla y el locoto en cuadritos chicos; mezclar y sazonar con sal, pimienta y vinagre.
- 4 Servir en un plato poniendo una cama de arroz, distribuir unas cuantas papas, encima poner la carne, el huevo frito y decorar con la salsa cruda.

### Ingredientes

Carne en filetes  
1 taza de arroz graneado  
4 papas cocidas  
4 huevos  
Tomate, Cebolla y  
Locoto  
Pan molido  
Vinagre, Aceite  
Sal y Pimienta






### Nota

*Servir como en la foto.*





## Pastel de brócoli Al microondas

-  10 min
-  17 min
-  4 Personas
-  350 Cal
-  Cocina Española

### Preparacion

**1** Lo primero que haremos, será cocer el brócoli si no lo tenemos cocido. Bastará con añadirlo a una olla, con agua que lo cubra completamente y sal. Dejamos hervir durante aproximadamente 5 minutos.

**2** Mientras, vamos a untar de aceite de oliva el recipiente que vayamos a utilizar nuestro pastel de brócoli. De esta manera, nos aseguramos que no se nos adhiera a las paredes y podamos sacarlo para emplatar fácilmente.

**3** Lo siguiente, será coger un bol y añadir los 3 huevos, los 200 ml de leche (nosotros hemos usado semidesnatada normal), una pizca de sal como de pimienta negra molida. Batimos bien hasta conseguir una mezcla homogénea.

**4** Cuando el brócoli haya hervido, lo vamos a ir introduciendo en el recipiente de manera equitativa y a continuación, echamos la mezcla anterior que hemos batido en el bol. Lo último que añadiremos serán los taquitos de queso cheddar. Los repartiremos bien por todo el recipiente (no sólo por la superficie sino también por dentro).

**5** Y lo último será introducirlo en el microondas, a máxima potencia, alrededor de los 15-17 minutos.

### Ingredientes

- 500 g de brocoli cocido
- 150 g de queso cheddar
- 3 huevos
- 200 ml de leche
- Aceite de Oliva
- Sal a gusto
- Pizca de pimienta negra