

Recetario Listo en 30 minutos...y a la mesa!

 blogexquisit.es/producto/listo-en-30-minutos-y-a-la-mesa

29 de noviembre de 2022



Listo en 30 minutos

...y a la mesa!

En este recetario he querido recopilar mis recetas favoritas a preparar en menos de 30 minutos. Me encanta cocinar sin prisas, pero no siempre es posible y no por ello vamos a dejar de comer cosas ricas. Estas son algunas de las recetas que preparo con más asiduidad en casa.

Las recetas son platos únicos que se pueden completar con algún acompañamiento, que te aconsejo en la misma página, para darte ideas. He hecho una selección de 20 recetas que espero te gusten tanto como a mí. Hay platos de carne, pollo, pescado y pasta.

Todos ellos son sin gluten, la mayoría sin lactosa o adaptables. En el caso que se puedan congelar, te digo cómo hacerlo en el caso que algo varíe, para que si quieres prepares más cantidad y lo tengas ya listo para otro día.

Con estos platos quiero mostrarte que se puede comer bien en casa, sano y con ingredientes a tu alcance, sin tener que ir a buscar/pedir comida preparada por falta de tiempo. En el mismo tiempo que eliges un plato, llamas y te lo traen, tienes tu plato en la mesa. Más barato y más saludable.

Muchas gracias por elegir este recetario!

Sonia

SÍMBOLOS UTILIZADOS



Número de personas



Tiempo de preparación



Consejo



Admite o no congelación



La receta es sin gluten o se indican alternativas



La receta es sin lactosa o se indican alternativas

L'Esquail

Espagueti vegetarianos



4 personas



preparación



consejo

Para carnívoros: se pueden añadir daditos de pollo, entonces fríelos aparte en una sartén con aceite y añádelos con las nueces

Ingredientes:

350 g [espaguetis](#)
50 g nueces, picadas groseramente
2 cucharadas de pasas
1 cucharada de alcaparras
100 g olivas Kalamata deshuesadas,
picadas groseramente
50 g piñones
50 g almendras sin tostar
1 cucharada de aceite
30 g tomates semisecos en
escurre y cortados en tiras
Orégano seco

Preparación:

Remoja las pasas en agua caliente durante 5 minutos. Escurre y reserva.

Tuesta ligeramente los piñones y las almendras en una sartén con el aceite durante 5 minutos a fuego medio. Añade las nueces, las olivas, las pasas y las alcaparras. Remueve y calienta 2 minutos. Agrega los tomates y cocina 2 minutos más.

Mientras, hierva la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante. Escurre y mezcla con el resto. Sirve espolvoreado de orégano.



Utiliza [pasta sin gluten](#)

L'Exquisit

€ 4,95

Las recetas son platos únicos que se pueden completar con algún acompañamiento, que te aconsejo en la misma página, para darte ideas. He hecho una selección de 20 recetas que espero te gusten tanto como a mí. Hay platos de carne, pollo, pescado y pasta.

Todos ellos son sin gluten, la mayoría sin lactosa o adaptables. En el caso que se puedan congelar, te digo cómo hacerlo en el caso que algo varíe, para que si quieres prepares más cantidad y lo tengas ya listo para otro día.

Pasos a seguir:

- 1.- *Añadir al carrito*
- 2.- *Ver carrito*
- 3.- *Finalizar compra*

Al finalizar la compra, podrás pagar via Paypal o con Tarjeta de crédito/débito

¡Atención! Podrás descargar el pdf en la página de agradecimiento inmediatamente después de completar tu pago

Categoría: [Recetario](#) Etiquetas: [30 minutos](#), [pdf](#), [recetario](#), [recetas](#), [sin gluten](#)

Descripción

En este recetario he querido recopilar mis recetas favoritas a preparar en menos de 30 minutos. Me encanta cocinar sin prisas, pero no siempre es posible y no por ello vamos a dejar de comer cosas ricas. Estas son algunas de las recetas que preparo con más asiduidad en casa.

★ [Añadir a tus favoritos](#)

Copyright © 2017 - VineThemes. Designed by Vinethemes.com