



Sanar con Sabor

700 RECETAS SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR

PART. 2

By Chef Mary

Sabores deliciosos que cuidan tu salud

ÍNDICE (PART 2)

ALMUERZO	149
AGUACATE AL HORNO RELLENO	150
CALABAZAS RELLENAS DE CARNE SECA	151
CALABACÍN ASADO	152
CALABACINES MARINADOS	153
CALABACÍN RELLENO DE ATÚN	154
ACELGAS CON AJO Y JENGIBRE	155
BERROS EN MANTEQUILLA	156
ACELGAS RELLENAS DE RICOTTA	157
APIO ESPECIADO	158
APIO CON ALCAPARRAS A LA MOSTAZA	159
ALCACHOFAS RELLENAS	160
ALCACHOFAS AL LIMÓN	161
GORDA CON SALSA DE TOMATE	162
ALCATRA BRASILEÑO	163
RUMP CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN	164
GORDA AL HORNO CON CEBOLLA	165
AJO ASADO CON ORÉGANO	166
ALBÓNDIGAS DE PAVO	167
ALBÓNDIGAS RELLENAS DE MOZARELLA	168
APERITIVO DE BERENJENA	169
ARROZ DE COLIFLOR	170
ARROZ CREMOSO DE COLIFLOR	171
ALAS DE POLLO A LA MOSTAZA	172
ALA CON TOMATE Y PIMIENTO	173
ALA DE POLLO CON SALSA	174
ALA DE POLLO PICANTE	175
ATÚN CON SALSA DE AGUACATE	176
ATÚN CON SÉSAMO	177
ATÚN CON TOMATES CHERRY	178
ATÚN PRECINTADO CON SÉSAMO	179
BACALAO EN LECHE DE COCO	180
BACALAO FRESCO CON AZAFRÁN	181
BACALAO FRESCO CON SALCHICHA	182
BARCO DE AGUACATE CON CAMARONES	183
BARQUETA DE APIO	184
BARQUETA DE ENDIBIAS CON CARNE MOLIDA	185
BARQUETAS DE CHUCHU RELLENAS	186
PATATA SUIZA CON POLLO DESHILADO Y MAÍZ	187
BERENJENAS RELLENAS DE POLLO	188
BERENJENAS BRASADAS	189
FILETE CON HUEVO POR ENCIMA	190
FILETE A LA MILANESA CON LINAZA	191
FILETE DE HÍGADO CON CEBOLLA	192
FILETE DE PICANA CON AJO Y ACEITE	193
FILETE A LA FIORENTINA	194
BISTECA PIZZAIOLLO	195
FILETE CON TOMATE	196
FILETE DE TERNERA CON GORGONZOLA	197
FILETE DE TERNERA MAYONESA DE AJO	198
CHULETA DE CERDO	199
FILETE DE CERDO A LA CREMA ROSADA	200
BISTECA DE CERDO ASADO	201
PASTEL DE RICOTTA	202
GALLETAS DE CARNE MOLIDA CON HUEVOS	203
BRÓCOLI ASADO	204
CABRA A LA VICENTINA	205
CABRA CON SALSA PICANTE	206
CABRA EN LECHE Y COCO	207
PERRO CON SALSA VERDE	208
PERRO CON QUESO CREMA	209
PERROS A LA MOSTAZA	210
CACEROLA DE POLLO CON QUESO FETA	211
CAMARONES A LA SUECA	212
CAMARONES CON CATUPIRY	213
CAMARONES EN LECHE DE COCO	214

CAMARONES CON CHUCHU Y HIERBAS	215
CAMARONES CON MAYONESA	216
LANGOSTINOS CON TOMATE Y ESPINACAS	217
CAMARONES A LA PLANCHA A LAS HIERBAS	218
CAMARONES A LA MOSTAZA	219
CANOAS DE CALABACÍN	220
CARNE ASADA RELLENA DE CALABRESS	221
CARNE A LA OLLA CON SETAS	222
CARNE A LA OLLA CON LIMÓN	223
CARNE MOLIDA CON HUEVO	224
CARNE MOLIDA CON ORA	225
CARNE SECA CON CEBOLLA	226
CARNE SECA CON HUEVOS Y VERDURAS	227
CARNE SECA DESHIDRATADA	228
BARRIL DE CANGREJO	229
CEBOLLA CARAMELIZADA	230
CEBOLLAS RELLENAS	231
ZANAHORIA RELLENA DE RICOTTA	232
CEVICHE	233
CHILES CON CARNE	234
CHIPS DE TOMATE	235
CHAYOTE GRATINADO	236
CHAMPIÑONES RELLENOS	237
CONTRA EL FILETE A LAS FINAS HIERBAS	238
CORAZÓN DE POLLO CON SALSA	239
CORDERO A LAS HIERBAS	240
COSTILLA A LOS 4 QUESOS	241
COSTILLA ASADA	242
CHULETA DE CORDERO AL LIMÓN	243
COSTILLA DE CERDO CON COL	244
COSTILLAS CON COL	245
CINTA CON ORA	246
CINTA DE CERDO FRITA	247
CINTA DE CERDO BRASADA	248
COL DE SIERRA CON TOCINO	249
COLIFLOR GRATINADO	250
MUSLO DE PAVO ASADO CON LAUREL	251
MUSLO DE PAVO RELLENO	252
MEDIAS CON QUESO SUAVE Y BACON	253
MUSLO DE POLLO EN PAPELES	254
ENDIBIAS RELLENAS DE RICOTTA	255
TERMITA CON PROVOLONE	256
ENDIBIAS RELLENAS DE SALMÓN	257
ROLLITO DE COL CON ATÚN	258
ESCAPEBE CON SARDINA	259
ESCALOPA DE POLLO CON MOZARELLA	260
ESCONDIDO CON COLIFLOR	262
PASTEL DE CALABAZA CON POLLO	263
CARNE SECA ENCONDIÑA CON CALABAZA	264
BROCHETA DE CALABACÍN CON TOCINO	265
BROCHETAS DE CAMARONES	266
BROCHETA DE POLLO AL PESTO	267
BROCHETA DE PESCADO	268
BROCHETA DE CARNE MIXTA	269
STROGANOFF DE CHAMPIÑONES	270
BRÓCOLI FARFA	271
FARFA BAJO EN CARBOHIDRATOS	272
FILETE DE ATÚN ASADO	273
FILETE DE DOURADO CON REBAÑO	274
FILETE DE POLLO CON TURNER	275
FILETE DE POLLO CON VERDURAS	276
FILETE DE POLLO EMPANIZADO	277
FILETE DE PESCADO CON SALSA DE ALCAPARRAS	278
FILETE DE PESCADO CON SALSA DE TOMATE	279
FILETE DE PESCADO CON CREMA DE CALABAZA	280
FILETE DE PESCADO A LAS HIERBAS	281
FILETE DE MERLUZA AL HORNO	282
FILETE DE TRUCHA CON SALSA DE ALBÓNDIGAS	283
SOLOMILLO	284
FILETE MIGÓN CON SALSA DE CHIMICHURRI	285
FILETE DE MAR A LA MENTA Y CANELA	286

FALDA DE AJO	287
NEVERA CON TOMATE Y QUESO	288
NEVERA EN MANTEQUILLA	289
NEVERA RELLENA DE CALABRESA	290
POLLO A LA MODA VASCA	291
FRANGO A PASSARINHO	292
PIZZAIOLLO DE POLLO	293
POLLO CON AJO	294
POLLO CON QUESO CREMA	295
POLLO EN LECHE DE COCO	296
POLLO AL LIMÓN CON ALCAPARRAS	297
SALSA DE POLLO CHAMPIÓN	298
POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES	299
POLLO CON SALSA DE PEREJIL Y LIMÓN	300
POLLO AL AJILLO	301
POLLO ASADO	302
POLLO CON JENGIBRE	303
POLLO CON JAMÓN Y CEBOLLA	304
POLLO CON QUIMBOMBÓ	305
POLLO A LA CREMA DE COL	306
POLLO GUISADO	307
FRANGO MINEIRO	308
POLLO A LA MOSTAZA	309
POLLO PICANTE CON SALSA DE AGUACATE	310
POLLO ORIENTAL	311
POLLO RELLENO DE ESPINACAS	312
POLLO AJEDREZ	313
GUACAMOLE	314
HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE	315
HAMBURGUESA CON ENCURTIDOS Y CABAÑA	316
HAMBURGUESA DE POLLO	317
HAMBURGUESA RELLENA	318
CEBO PARA EL HÍGADO	319
CEBO DE PESCADO CON ZUMO DE FRUTA DE LA PASIÓN	320
CEBO PARA PECES	321
JILÓ RELLENO	322
JI KAFTA	323
LAGARTO DE ROQUEFORT	324
LAGARTIJA RELLENA DE ZANAHORIAS	325
LASAGNA DE ZUCHINI	326
LASAÑA DE BERENJENA	327
VERDURAS GRATINADAS	328
DORMIR CON SALSA TERCIOPELO	329
LOMO CON LIMÓN Y MOSTAZA	330
LOMO CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN	331
LOMO DE CERDO CON BERENJENA	332
LOMO DE CERDO CON PARMESANO	333
LOMO DE CERDO CON PARMESANO	334
LOMO DE CERDO RELLENO	335
LOMO A LA MANTEQUILLA	336
CALAMARES A LA PROVENZAL	337
CALAMARES RELLENOS	338
CALAMARES RELLENOS DE TERNERA MOLIDA	339
CALAMAR CON SETAS	340
CALAMARES A LA PLANCHA	341
DE TALLARINES DE CALABACÍN	342
PASTA DE CALABACÍN CON PESTO	343
PECHUGA CON ALBAHACA	344
MEDALLÓN DE JENGIBRE	345
MEDALLÓN DE CARNE CON QUESO SALSA DE QUESO	346
MEDALLÓN DE POLLO CON SALSA DE QUESO	347
MEJILLÓN A LA VINAGRETA	348
SALSA DE TOMATES FRESCOS	349
MOQUECA DE POLLO	350
MOQUECA DE PESCADO BAJO EN CARBOHIDRATOS	351
MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY	352
PANQUEQUE DE CALABACÍN	353
PAN DE QUESO DE HARINA DE ALMENDRAS	354

CEBOLLA RELLENA DE PATO	355
PECHUGA DE PAVO EN PAPEL	356
PESCADO EN VINAGRETA	357
PESCADO ASADO CON CREMA DE ESPINACAS	358
PESCADO CON LECHE DE COCO	359
PESCADO RELLENO	360
PEPINO RELLENO DE ATÚN	361
PERNIL CON SALSA VINAGRETA	362
BATIDO DE CORDERO ASADO AL AJILLO	363
PAVO MARROQUÍ A LA MODA DEL KEBAB	364
SRINK CON SALSA DE GORGONZOLA	365
CINTA INVERSA	366
PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE MOLIDA	367
PIZZA DE CARNE MOLIDA	368
PURÉ DE CALABAZA CON JENGIBRE	369
PURÉ DE CALABACÍN	370
PURÉ DE CHUCHU	371
PURÉ DE COLIFLOR	372
ORA CON BACON Y TOMATE	373
SIERRA DE ATÚN	374
RIÑÓN DE TERNERA A LA PIMIENTO	376
BAJO A LA PARRILLA	377
ROCAMBOLE DE CARNE MOLIDA	378
ROCAMBOLE DE POLLO CON ZANAHORIA	380
ROLLITO DE POLLO CON JAMÓN Y QUESO	381
ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS	382
CARNE ASADA CASERA	383
FILETE MIGÓN DE CARNE ASADA	384
ALMÓNDIGAS CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN	385
ALMÓNDIGAS CON SALSA DE MOSTAZA	386
ALMÓNDIGAS CON QUESO SUAVE	387
ALMÓNDIGAS ASADAS EN CORTEZA DE SÉSAMO	388
ALMÓNDIGAS CON CREMA DE BRÓCOLI	389
ALMÓNDIGAS A LA PIMIENTA DE JAMAICA	390
ALMÓNDIGAS CON PIMIENTO Y PASTA DE ESPINACAS	391
ALMÓNDIGAS A LA PLANCHA CON HUEVO ESCALFÉ	392
SARDINA HECHA EN OLLA A PRESIÓN	393
PALILLO A LAS FINAS HIERBAS	394
STROGANOFF DE CARNE	395
STROGANOFF DE CORAZÓN DE POLLO	396
TABULETA DE COLIFLOR	397
SALMONETE ASADO	398
TOMATE RELLENO DE POLLO	399
TOMATES SECOS Y HUEVOS COCIDOS	400
TOMATES TOSTADOS CON AJO	401
TOMATES RELLENOS DE 3 QUESOS	402
TRUCHA CON SALSA DE ALCAPARRAS	403
WRAP DE LECHUGA RELLENO DE POLLO	404



ALMUERZO

SANAR CON SABOR

700 DELICIOSAS RECETAS

AGUACATE AL HORNO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 4huevos grandes
- ✓ 2aguacates maduros
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Hierbas Aromáticas, Sal y Pimienta Negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta el aguacate por la mitad y quita el hueso;

Extraiga 2 cucharadas de la pulpa del aguacate para dejar espacio para el huevo;

Coloca con cuidado el huevo en el centro del aguacate. Sazone con sal y pimienta al gusto;

Espolvorear con hierbas aromáticas al gusto;

Repite el proceso en cada mitad de aguacate;

Precalentar el horno a 200°C y asar los aguacates por unos 15 minutos o hasta que los huevos alcancen el punto de cocción;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



CALABAZA RELLENA DE CARNE SECO

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabaza mediana
- ✓ 500 g de carne seca desmenuzada
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 Cucharadas de Salsa de Tomate
- ✓ 8 aceitunas verdes picadas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



MODO DE PREPARO

Abre la calabaza por arriba haciendo una tapa;

Con ayuda de una cuchara, quita las semillas y retira un poco de la pulpa de la calabaza;

Reserve la pulpa;

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofría la carne seca, la cebolla, el ajo, la salsa de tomate y las aceitunas;

Reservar. En otra sartén, cuece la pulpa de calabaza reservada y haz un puré;

Agrega la crema de leche, la carne seca;

Mezcla bien y sazona con sal y pimienta al gusto;

Rellena la calabaza con este puré y hornea en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 40 minutos o hasta que la calabaza esté cocida.

Calabacines ASADOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 calabacines 1 cebolla roja
- ✓ 3 cabezas de ajo (enteras)
- ✓
- ✓ Romero fresco (pero también funciona con seco)
- ✓ sal
- ✓ Aceite

MODO DE PREPARO

Cortar el calabacín en rodajas no muy pequeñas;

Cortar la cebolla, el ajo y el romero;

Mezcle todo con aceite de oliva, agregue sal y especias al gusto;

Llevar al horno durante unos 15 a 20 minutos a 200°C, hasta que estén dorados.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



Calabacines MARINADOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines grandes en rodajas
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 100ml Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 cucharada de albahaca
- ✓ 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-385MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el calabacín en rodajas y el ajo hasta que estén dorados;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Mezcla el aceite de oliva, el vinagre, la albahaca, el perejil, la sal y la pimienta negra;

Poner todo en una olla con tapa y llevar a heladera por 6 horas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

Calabacín Relleno de Atún

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines grandes
- ✓ 1 y 1/2 tazas de atún en latado, escurrido
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 Cucharadas Cebolla Verde Picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ queso rallado al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el calabacín en rodajas de unos 3 cm a 4 cm de grosor;

Con una cuchara, retire la pulpa, dejando un borde de unos 0,5 cm y reserve la pulpa;

En una sartén sofrié la cebolla, el atún y la pulpa que le quitaron a las calabacitas con aceite de oliva y sazonar al gusto con sal y pimienta negra;

Rellenar los calabacines y espolvorear queso rallado y cebollín picado al gusto;

Hornear en horno medio a 180°C, precalentado, por unos 30 minutos, o hasta que dore y la calabacita esté suave;

¡Listo!



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



ACELGAS CON AJO Y JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 6 acelgas chinas
- ✓ 6 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cucharadita de jengibre, pelado y picado

- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y el jengibre durante unos 2 minutos. Agrega las acelgas;

cubrir Es dejar cocinar por aproximadamente 7 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto y mezcle bien;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



BERRO EN MANTEQUILLA

INGREDIENTES

- ✓ 6 tazas de berros frescos
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén agregar la mantequilla, el ajo y el aceite de oliva y saltear;

Agregue los berros y saltee hasta que comience a marchitarse;

Retire del fuego y sazone con sal y pimienta al gusto.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



ACELGAS RELLENAS DE RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ hojas de acelgas
- ✓ 2 tazas de ricota
- ✓ 2 tazas (té) de caldo de verduras casero
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de leche de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, poner la ricota dentada y la leche de coco;

Mezcla bien y sazona con sal y pimienta al gusto;

Reservar;

Retire la parte del tallo de las hojas de acelga, abra y coloque una porción de relleno en cada hoja;

Cierra los extremos y los lados hacia adentro y enrolla;

Llevar el caldo de verduras a fuego medio y, cuando hierva, añadir los rollos de acelgas;

Deja que se cocine hasta que la acelga esté blanda;

Retire la acelga y déjela escurrir un poco;

En una sartén calentada con aceite de oliva, añade las acelgas llenas y cocina unos minutos más hasta que estén ligeramente firmes.



ACTUACIÓN
04 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



APIO PICANTE

INGREDIENTES

- ✓ 200g de Apio
- ✓ 1 taza de jugo de tomate
- ✓ 1 chile picante picado y triturado
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Corta los tallos de apio en trozos; Combine el apio con el jugo de tomate en una sartén y sazone con sal y pimienta molida; Cocine a fuego lento durante unos 20 minutos o hasta que el apio esté tierno.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



APIO CON ALCAPARRAS A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de apionabo rallado
- ✓ 5 Cucharadas de Perejil Picado
- ✓ 6 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cucharadas de alcaparras
- ✓ 2 cucharadas de mostaza sin azúcar
- ✓ 500ml de Crema Ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Ralla el apio y mézclalo con el jugo de limón, sal y pimienta negra;

Disponer en un recipiente;

Batir la nata y la mostaza y verter sobre el apio;

Mezclar bien. Cubra con film transparente y refrigerere por unos 60 minutos;

Antes de servir, espolvorear con las alcaparras y agregar el perejil picado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-85MINUTOS**



ALCACHOFAS RELLENAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 alcachofas grandes
- ✓ 60g de Champiñones
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón

- ✓ 1 huevo cocido
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, cuece los champiñones en un poco de agua hirviendo con el jugo de limón;

drenar Es Reservar. cocinar asimismo las alcachofas en agua hirviendo durante unos 20 minutos;

Retire las hojas y la paja del fondo y luego, con la ayuda de una cuchara, retire la parte comestible de la alcachofa;

En un bol Tritura la pulpa de alcachofa junto con los champiñones y el huevo duro hasta obtener una pasta;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Rellenar las alcachofas con la mezcla y llevar al horno precalentado a 200°C durante 5 minutos aproximadamente para que adquieran un color dorado.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



ALCACHOFAS AL LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 5 alcachofas lavadas
- ✓ 2 Cucharadas y 1/2 (sopa) de Mostaza en Grano
- ✓ Jugode2LimonesTahití
- ✓ 2 Cucharadas(de postre) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar las alcachofas quitando los tallos y cortando las bases para que queden erguidas;

Corta los extremos de los pétalos. Llevar a cocer en una olla grande por unos 40 minutos;

Después de la cocción, retirar de la sartén y dejar enfriar;

Retire los pétalos internos y retire las fibras con la ayuda de una cuchara;

En un recipiente, mezcle el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva y la sal;

Colocar esta mezcla en el centro de las alcachofas y servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
05 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



RUMP CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de filetes de lomo
- ✓ 6 tomates picados, sin piel ni semillas
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 150g de crema ligera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, dore bien los filetes de lomo;

Sazonar con sal al gusto. Retire los filetes de la sartén y colóquelos en un recipiente;

En la misma sartén, sofreír la cebolla y el tomate;

A fuego bajo, cocina hasta que el jitomate se deshaga;

Sazone con sal y pimienta al gusto y revuelva bien;

Retire del fuego y agregue la crema de leche mezclando bien;

Deseche la salsa encima de los bistecs y sirva a continuación;

¡Listo!



ACTUACIÓN
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



culo BRASILEÑO

INGREDIENTES

- ✓ 600g grupa
- ✓ 1 calabacín cortado en ruedas
- ✓ 220 g de calabaza picada
- ✓ 500ml de caldo de ternera casero
- ✓ 2 cebollas picadas
- ✓ 2 tomates cortados en cubitos
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla, el tomate y la carne cortada en tiras o cubos por aproximadamente 10 minutos;

Agrega el caldo de carne y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Cocine por aproximadamente 40 minutos;

Agregue la calabaza y cocine por otros 20 minutos;

Agrega el calabacín y deja cocinar hasta que se suavice;

Golpea la sal y espolvorea el perejil picado por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



RUMP CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de grupa
- ✓ 200g de crema ligera 1 Taza
- ✓ (té) de Jugo Natural de Maracuyá 1 Cucharada de
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓

MODO DE PREPARO

Sazone la grupa con sal, pimienta del reino y perejil al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, coloque la carne para dorar;

Después de que la carne esté ligeramente frita, sepárela en otra sartén;

En la misma sartén agregue la crema y el jugo de maracuyá;

Revuelva durante unos minutos;

Ponga la carne que separó junto con la salsa de maracuyá y déjela cocinar por unos 15 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



GORDA AL HORNO CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 1,2 kg de miga de grasa
- ✓ 5 cebollas en rodajas finas
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 cucharada de sal molida gruesa

MODO DE PREPARO

Acomoda la cebolla en un molde, coloca la carne encima con la grasa hacia abajo y cubre con el resto de la cebolla;

Espolvorear con la sal molida y poner mantequilla sobre la carne;

Cubrir con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 220°C por unas 2 horas, o hasta que la carne esté muy tierna;

Retirar el papel aluminio y dejar otros 30 minutos en el horno, vertiendo agua poco a poco hasta que se dore;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS**



AJO ASADO CON ORÉGANO

INGREDIENTES

- ✓ 5 cabezas de ajo
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 1 cucharadita de romero
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta la parte superior de las cabezas de ajo;

Sazone con orégano, romero, sal y pimienta negra al gusto;

Coloca las cabezas de ajo en un refractario y rocía con aceite de oliva por encima;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 45 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
05 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS**



ALBÓNDIGAS DE PAVO

INGREDIENTES

- ✓ 300g de carne de pavo picada
- ✓ 1huevococido
- ✓ 1huevo crudo
- ✓ 1cebolla pequeña
- ✓ Jengibre picado al gusto
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- Sal y pimienta negra al gusto
- ✓

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la carne, la cebolla, el jengibre picado, el huevo cocido y el huevo crudo; Sazone con sal y pimienta al gusto; Mezcla hasta obtener una mezcla homogénea; Modelar bolitas creando la forma de albóndigas y tenerlas en forma untadas con un poco de aceite de oliva; Hornear en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que las albóndigas estén doradas; Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



ALBÓNDIGAS RELLENAS DE MOZARELLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Kg de Carne Molida
- ✓ 1 cucharada de albahaca seca
- ✓ 1/2 Cucharadita (té) de Sal
- ✓ Pimienta negra al gusto
- ✓ 2 cucharadas de agua fría
- ✓ 2 tazas de queso mozzarella (picado)
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra

MODO DE PREPARO

Ponga la carne molida en un recipiente, agregue las especias y un poco de agua fría;

Mezclar bien con las manos;

Forma 10 rollos grandes con carne molida;

Coloca el queso mozzarella dentro de cada rollo de carne molida;

Cierra y forma las albóndigas;

Saltea las albóndigas en una sartén caliente con aceite de oliva a fuego medio hasta que la carne molida esté bien dorada;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



APERITIVO DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ Berenjenas cortadas en cubos
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 tomate mediano
- ✓ 1 Cucharada de Aceitunas Verdes Picadas
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pique las berenjenas, los pimientos, la cebolla y el tomate;

Coloca los ingredientes rebanados en un refractario y agrega las aceitunas, orégano, aceite de oliva, sal, pimienta negra y mezcla bien;

Forjar una forma con papel aluminio y esparcir la mezcla por encima;

Cubre con papel aluminio y hornea por 30 minutos a fuego medio;

Luego de estar cocido, desmoldar y acomodar en un refractario.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



ARROZ DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor grande
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 tazas de agua (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Separar la coliflor en floretes pequeños y llévala a la procesadora hasta que la coliflor tenga una textura de arroz;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo hasta que esté dorado;

Agrega la coliflor, sazona con sal y pimienta negra al gusto y revuelve bien;

Poner el agua y dejar en el fuego hasta que el agua se seque y la coliflor se ablande un poco.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



ARROZ CREMOSO DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 coliflor
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 taza de cebolla (picada)
- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ Queso mozzarella rallado al gusto
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Separá la coliflor en floretes pequeños y llévala a la procesadora hasta que la coliflor tenga una textura de arroz;

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté transparente;

Sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue la coliflor y déjela estofar por otros 8 minutos o hasta que se ablande;

Agrega la nata, el queso mozzarella rallado y mezcla bien hasta obtener una consistencia cremosa.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



ALAS DE POLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 Muslos con Alitas de Pollo
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 5 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 1 pieza de jengibre rallado
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto

MODO DE PREPARO

En un bol, sofreír bien el ajo con la sal, y mezclar el jengibre y la mostaza;

Pasar la mitad de la mezcla sobre el pollo y reservar por 20 minutos;

Engrasa una fuente para horno con aceite de oliva y coloca la otra mitad de la mezcla encima de los muslos;

Llevar a horno precalentado a 200°C hasta dorar;

¡Servir inmediatamente!



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



ALA CON TOMATE Y PIMIENTO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de alitas de pollo
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1/2 Cucharada de Cúrcuma
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ 1 pimiento rojo picado
- ✓ 1 pimiento verde picado
- ✓ 3 tomates picados
- ✓ 1 cebolla rebanada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta cada ala de pollo en tercios y desecha los extremos;

En un recipiente, sazona el pollo con sal, ajo y cúrcuma;

En una sartén caliente con aceite de oliva, fríe el pollo hasta que esté dorado;

Reservar;

En una sartén, agregue los tomates, los pimientos y la cebolla y saltee hasta que las verduras estén muy suaves;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloca el pollo en un platón y coloca la salsa encima;

¡Listo!



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



ALA DE POLLO CON SALSA

INGREDIENTES

- ✓ 250g de Alitas de Pollo
- ✓ 2 cucharadas de curry en polvo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 Cucharada de Paprika
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas (de café) de cebollín picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un tazón, combine el aceite de oliva, el pimentón, el jugo de limón, el curry en polvo, el ajo picado, la sal y la pimienta;

Sazone las alitas de pollo con sal y pimienta y agréguelas a la marinada, mezclando bien;

Déjalo reposar en la nevera durante 40 minutos;

En una sartén con aceite de oliva, fríe las alitas de pollo hasta que estén doradas por ambos lados;

Agregue un poco de agua, cubra y cocine por aproximadamente 25 minutos.

Sirva las alitas de pollo en salsa de curry con cebollino espolvoreado.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS**



ALA DE POLLO PICANTE

INGREDIENTES

- ✓ 10 alitas de pollo
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una cacerola con agua hirviendo, coloca las alitas de pollo y cocina por unos 10 minutos;

Luego retírelos y déjelo enfriar;

Sazonar las alitas de pollo con el jugo y la ralladura de limón, el ajo machacado, el aceite de oliva, la mostaza, la sal y la pimienta negra, removiendo todo muy bien;

Refrigere por 1 hora;

En una bandeja para hornear, coloca las alitas de pollo, cubre con papel aluminio y lleva al horno precalentado a 200°C por unos 45 minutos o hasta que las alitas estén doradas y crocantes.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



ATÚN CON SALSA DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de aguacate (en cubos)
- ✓ 2 Cucharadas Cebolla Morada Picada
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cucharaditas de perejil picado
- ✓ 4 filetes de atún(250g cada uno)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcle el aguacate, la cebolla, el aceite de oliva, el jugo de limón, el perejil y lleve a la heladera por 2 horas aproximadamente;

Sazone los filetes de atún con sal y pimienta negra al gusto;

Pincelar con un poco de aceite de oliva y asar los filetes por ambos lados hasta que estén dorados;

Acomoda las rebanadas en un refractario y coloca encima la salsa de aguacate;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-85 MINUTOS



ATÚN CON SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 300g de atún
 - ✓ 120g de sésamo
 - ✓ 2 dientes de ajo
 - ✓ Perejil verde y cebollino picado al gusto
 - ✓ 350ml Aceite de Oliva Virgen Extra
 - ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN

02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN -35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Agregue a la licuadora el cebollín picado, el perejil verde, el ajo y el aceite de oliva y mezcle bien;

Reservar;

Sazone el atún con sal y pimienta negra al gusto y páselo por las semillas de sésamo;

En una sartén caliente, dore el atún durante unos segundos sin que se cocine demasiado;

Retire el pescado de la sartén, córtelo en tiras y sirva con la salsa reservada.



ATÚN CON TOMATES CHERRY

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de atún fresco, cortado en trozos
- ✓ 3 tazas de tomates cherry
- ✓ 4 dientes de ajo picados
- ✓ 1/4 taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 6 aceitunas negras picadas
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ 1 manojo pequeño de rúcula
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazona el atún con el jugo de limón, sal y pimienta negra al gusto;

Reservar;

Retire la piel de los tomates y colóquelos en agua hirviendo durante dos minutos;

En un refractario, coloca el atún y unta los tomates, el ajo, las aceitunas, las alcaparras, la rúcula picada por encima y rocía con aceite de oliva por encima;

Cubrir con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 180°C por 35 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



ATÚN SELLADO CON SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 300g de atún
- ✓ 120g de sésamo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Perejil verde y cebollino picado al gusto
- ✓ 350ml Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Agregue a la licuadora el cebollín picado, el perejil verde, el ajo y el aceite de oliva y mezcle bien;

Reservar;

Sazone el atún con sal y pimienta negra al gusto y páselo por las semillas de sésamo;

En una sartén caliente, dore el atún durante unos segundos sin que se cocine demasiado;

Retire el pescado de la sartén, córtelo en tiras y sirva con la salsa reservada;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



BACALAO EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1Kg de Bacalao Desalado y Desmenuzado
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 1 cebolla picada grande
- ✓ 2 tomates medianos
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 Cucharada de Cilantro
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Retire la piel y las semillas del tomate;

Picar los tomates y la cebolla muy finamente;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee las cebollas hasta que estén doradas;

Agregue el tomate y el ajo y déjelo estofar por otros 2 minutos;

agregar O bacalao ya desalar, y dejar cocer unos 20 minutos;

Poner la leche de coco, mezclar bien y dejar cocinar por otros 10 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Retire del fuego y sirva de inmediato.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



BACALAO FRESCO CON AZAFRÁN

INGREDIENTES

- ✓ 4 tomates picados
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 pimiento de tu elección
- ✓ 1 cebolla picada,
- ✓ 1/2 taza (té) de perejil,
- ✓ 4 lomos de bacalao fresco,
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 150ml de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓

MODO DE PREPARO

Cortar las cebollas, los tomates y los pimientos en rodajas;

Llevar el bacalao ya desalado a una cacerola y cubrir con agua;

Dejar hervir cuidando de no ablandar demasiado;

Una vez listo, retira el bacalao de la sartén;

En un refractario colocar una capa de cebollas, una de pimientos, una de bacalao y una de tomates;

Espolvorea con el perejil;

Sazone con sal y pimienta negra al gusto, siempre con cuidado de no salar demasiado;

Rocíe con aceite de oliva y coloque en el horno precalentado durante unos 30 minutos.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



BACALAO FRESCO CON SALCHICHA

INGREDIENTES

- ✓ 600g de bacalao fresco
- ✓ 300g de salchicha portuguesa
- ✓ 1/2 limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ olor verde al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

De una forma, coloque el pescado y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Cortar la salchicha en trozos pequeños y freírla en una sartén caliente con aceite de oliva;

Disponer el bacalao en un refractario y esparcir sobre él los dados de chorizo;

Luz para asar en horno precalentado a 200°C por unos 30 minutos o hasta que esté dorado;

Retire del horno y agregue el limón y el olor verde para agregar sabor;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS



CORTEZA DE AGUACATE CON CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 2huevos cocidos
- ✓ 200gdegambas pequeñas limpias
- ✓ 2aguacates maduros
- ✓ 1cucharadademantequilla
- ✓ lechuga al gusto
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con mantequilla, saltee los camarones por unos 5 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Corta los aguacates por la mitad, quita el hueso y separa con cuidado el aguacate de la piel;

Reserva la cáscara y pica el aguacate en cubos;

Trocear los huevos duros y mezclar con el aguacate, las gambas y la lechuga troceada;

Agregue aceite de oliva y jugo de limón y mezcle bien;

Disponer la mezcla en los botes hechos con la piel del aguacate.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



BARQUETA DE APIO

INGREDIENTES

- ✓ 4 tallos gruesos de apio
- ✓ 8 cucharadas (sopa) de requesón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 pimiento rojo, cortado en cubitos
- ✓ 1/2 pepino cortado en cubitos
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla el requesón, el aceite de oliva, la pimienta negra y la sal;

Cortar los tallos de apio por la mitad y también a lo largo, formando las charolas;

Rellénalo con la mezcla de requesón;

Cubre las charolas con el pimiento morrón y el pepino en cubos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



BARQUETA DE ENDIBIAS CON CARNE MOLER

INGREDIENTES

- ✓ 10 hojas de escarola
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Albahaca fresca al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee el ajo machacado, la albahaca y la cebolla picada;

Agregue la carne molida, la sal, la pimienta del reino, el maíz si lo desea y saltee por unos minutos más;

Rellenar las hojas de escarola con el guiso;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



BARQUETAS DE CHUCHU RELLENAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 chayotes grandes
- ✓ 170g de carne molida
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1 tomate picado pequeño
- ✓ 1 dientedeajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Llevar una cacerola con agua y un poco de sal a fuego alto hasta que hierva;

Después de que el agua esté hirviendo, pon los chayotes sin pelar y déjalos cocinar hasta que estén suaves;

Escurrir el agua y dejar que se enfríe un poco;

Corta los chuchus por la mitad y con ayuda de una cuchara retira la pulpa;

Con cuidado. Picar la pulpa de los chuchus y reservar;

En una sartén, sofriá la cebolla, el ajo y la carne molida por unos 5 minutos;

Agrega el jitomate picado y la pulpa de chayote y deja cocinar por otros 5 minutos;

Condimentar con sal y pimienta;

Relleno los chayotes con carne molida y los coloco en un plato.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PATATAS SUIZAS CON POLLO MOLIDO Y MAÍZ

INGREDIENTES

- ✓ 250g de patatas
- ✓ Mantequilla para engrasar la sartén
- ✓ Recipiente con agua y sal para humedecer los dedos
- ✓ Relleno de pollo a tu elección

MODO DE PREPARO

Llevar las papas a cocer en una cacerola con agua;

Cuando comience a hervir marca 7 minutos y retira las papas;

Llévalo a la nevera y déjalo toda la noche;

Retirar de la heladera y pasar por el desagüe grueso;

Engrasa con mantequilla una sartén de 16 cm de diámetro;

Poner la patata rallada, suficiente para cubrir el fondo de la sartén, siempre mojando las manos en agua con sal (facilita el manejo de la patata y salando al mismo tiempo);

Poner también una capa del relleno deseado, cantidad para cubrir la patata, dejando libres los bordes;

Luego poner otra capa de patata y llevar a fuego medio durante unos 3 minutos;

Tome otra sartén también engrasada, voltee y deje otros 3 minutos de este lado;

Repite el proceso dos veces más o hasta que la papa esté dorada.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS**



BERENJENAS RELLENAS DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 berenjenas grandes
- ✓ 350g de pechuga de pollo desmenuzada
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1 pimiento rojo picado
- ✓ 1 tomate picado pequeño
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar la berenjena por la mitad;

Con la ayuda de un cuchillo, quita el corazón y trocéalo. Reservar;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltea el pollo ya desmenuzado hasta que esté dorado;

Agrega el corazón de berenjena, el tomate, la cebolla, el pimiento y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deja que se cocine durante unos 5 minutos;

Rellenar las berenjenas con el pollo, espolvorear perejil por encima y colocarlas en un molde engrasado con un poco de aceite de oliva;

Llevar al horno precalentado a 160°C por unos 20 minutos o hasta que las berenjenas estén muy blandas.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



BERENJENAS BRASADAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 berenjena cortada en cubos
- ✓ 1 tomate cortado en cubitos
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- ✓ Perejil fresco picado al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Colocar la berenjena cortada en un recipiente con agua y sal y reservar;

En una sartén, sofrié el tomate y la cebolla en aceite de oliva;

Agregue un poco de agua, suficiente para que no se seque;

Luego agrega la berenjena y los demás condimentos y saltea por unos 10 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



FILETE CON HUEVO POR ENCIMA

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes de solomillo
- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con aceite de coco, asa los bistecs por todos lados;

Reservar;

Fríe los huevos en aceite caliente y coloca un huevo encima de cada filete;

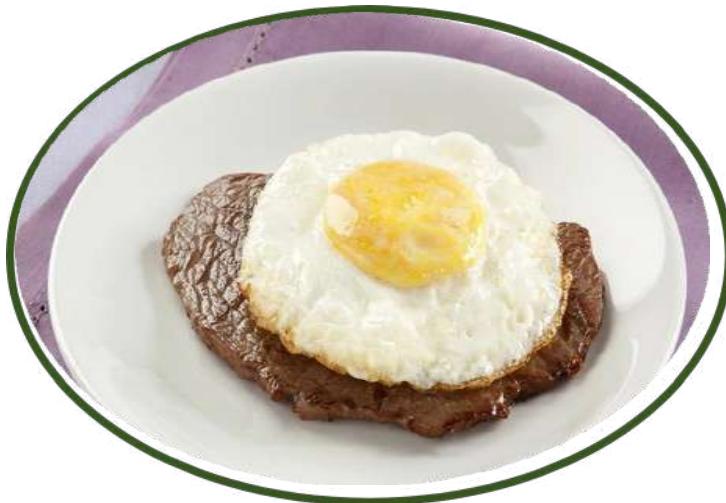
Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



BISTEC ASPIRADO CON LINAZA

INGREDIENTES

- ✓ 400g de filetes de cuadril
- ✓ 1 cucharada de harina de linaza
- ✓ 1 Cucharada de Finas Hierbas
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los bistecs con sal y pimienta y reserve;

En un tazón, bata ligeramente la clara de huevo;

Combina la harina de linaza con las finas hierbas en un recipiente;

Sumerja la carne en la clara de huevo y luego en esta mezcla de harina de linaza;

Disponer los filetes en un refractario engrasado con aceite de oliva y hornear en horno precalentado a 250°C por aproximadamente 8 minutos, volteándolo a la mitad;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



FILETE DE HÍGADO CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de hígado de res
- ✓ 1 cebolla grande cortada en aros finos
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar bien los filetes de hígado; Sazone los filetes con sal, pimienta negra y ajo y dejé marinar por aproximadamente 10 minutos; En una sartén, poner el aceite y dejar calentar a fuego medio; Freír las cebollas y los filetes hasta que estén dorados; Coloca los filetes en un refractario y sirve de inmediato.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



FILETE DE PICANA CON AJO Y ACEITE

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes en filete de cuadril
(Aproximadamente 300g cada uno)
- ✓ 5 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada de mantequilla y 1 manojo de perejil picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón y Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con la mantequilla, fríe los filetes hasta que estén en el punto deseado;

Remueve de la sartén y pon a un lado;

En la misma sartén, pon el aceite de oliva y dora el ajo, agrega el perejil y el jugo de limón y revuelve bien;

Sazone con un poco de sal si es necesario;

Coloca los filetes en un plato y coloca la salsa encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



BISTECA FIORENTINA

INGREDIENTES

- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ 1 kg de bistec de res
- ✓ 1 ramita de romero picado
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal gruesa al gusto

MODO DE PREPARO

En una parrilla muy caliente, asa el bistec a tu gusto sin sazonar;

Reservar;

En una sartén caliente con aceite de oliva, agregue el romero y el ajo rápidamente;

Riegue esta salsa sobre el bistec y salpique la sal gruesa;

Asa el bistec por unos minutos más;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



BISTECA PIZZAIOL

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de bistec de cerdo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 tomates pelados, en rodajas
- ✓ 1/2 taza (té) de orégano
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén calentada con aceite de oliva, asa los filetes por ambos lados hasta que estén bien dorados;

Coloca los filetes en un plato y reserva;

En la misma sartén, coloque el ajo y los tomates y saltee durante unos 3 minutos por cada lado;

Espolvorea con orégano;

Acomoda los tomates en rodajas sobre cada filete;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



FILETE CON TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 4 bistecs de res sin hueso
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 4 tomates, pelados y sin semillas, picados
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, calentada con aceite de oliva, asa los filetes por ambos lados hasta que estén dorados;

Reservar;

En la misma sartén, dore el ajo y los tomates;

Agrega el orégano y sazona con sal y pimienta al gusto;

Deje que se cocine durante unos 10 minutos y agregue los filetes nuevamente a la sartén;

Mezcla bien para que la salsa de tomate se involucre en los filetes;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



FILETE DE TERNERA CON GORGONZOLA

INGREDIENTES

- ✓ 300g de bistec de ternera
- ✓ 3Cucharadas(sopa)deCrema de Leche Light
- ✓ 1Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 60g de Gorgonzola procesada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el filete de res con sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén, calentada con aceite de oliva, asa el bistec y dóralo por ambos lados;

En una sartén añadimos el gorgonzola y la nata hasta que suba hervir, golpeando suavemente con un fuê;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Revuelve hasta obtener una salsa cremosa;

Reservar;

Coloca el bistec en un refractario y coloca encima la salsa de gorgonzola;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



FILETE DE RES CON MAYONESA DE AJO

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de res (chuletas)
 - ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen
 - ✓ Extra
 - ✓ 2 cucharadas de mayonesa ligera
 - ✓ 2 dientes de ajo machacados
 - ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN

04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN -40 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Acomoda los filetes en un molde, sazona con sal y pimienta al gusto y rocía con aceite de oliva;

Cubra con papel aluminio y hornee en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos para cocinar;

En un recipiente mezcla la mayonesa y el ajo;

Pasado el tiempo, retira el papel aluminio, unta una buena capa de mayonesa de ajo sobre los bistecs y deja que se hornee por unos 15 minutos para que se doren;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

CHULETA DE CERDO

INGREDIENTES

- ✓ 8 chuletas de cerdo
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 Cucharada (de postre) de Paprika
- ✓ 1 taza de agua caliente (té)
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone las chuletas de cerdo con ajo machacado, jugo de limón, sal y pimienta negra;

Déjalo reposar como 20 minutos;

Coloque la olla a presión en la estufa para calentar.

Cuando esté muy caliente, coloca los filetes a dorar;

Agrega el pimentón y el agua;

Mezclar y tapar la cacerola;

Cuando la olla a presión comience a silbar, baje el fuego y cocine por 15 minutos;

Luego basta con quitar la presión, destapar la cacerola y volver a llevar a fuego alto;

Deje que la salsa espese un poco, se reducirá y se volverá un poco más espesa.

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



FILETE DE CERDO A LA CREMA ROSADA

INGREDIENTES

- ✓ 4chuletas de cerdo
- ✓ 2Cucharadas(sopa)de Cheiro Verde
- ✓ 3Tazas(té) de SalsadeTomate
- ✓ Cero Azúcar
- ✓ 2Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 2Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2dientes de ajo machacados
- ✓ 220 g de crema ligera
- ✓ 1cebolla picada
- ✓ Sal, cebollín y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y la cebolla hasta que estén dorados;

Agregue las chuletas, la salsa de tomate, la mostaza, el olor verde y cocine por unos 25 minutos o hasta que las chuletas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente;

Agrega la crema de leche, sazona con sal y pimienta al gusto y deja hervir;

Colocar en un refractario y espolvorear cebollino por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



BISTECA DE CERDO ASADO

INGREDIENTES

- ✓ 8chuletas de cerdo
- ✓ 2dientesde ajo
- ✓ 2cucharadas de mantequilla
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Retire un poco de la grasa del bistec;

En un recipiente colocar los filetes y sazonar con limón y sal y dejar reposar;

Amasar el ajo y en un bol y mezclar con la mantequilla;

Retira las chuletas del recipiente y unta la pasta de mantequilla de ajo sobre cada chuleta, por ambos lados;

Coloca los filetes en un refractario y hornea en horno precalentado a 180°C por 25 minutos;

Doblar hacia labios Es lugar

de nuevo en el horno por otros 25 minutos.

¡Listo!



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PASTEL RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de ricota
- ✓ 1 Cucharada de Harina de Almendras
- ✓ 2 Cucharadas de Pechuga de Pavo cortada en cuadritos
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Poner la ricota en un recipiente y amasar bien con ayuda de un tenedor;

Agrega la harina de almendras, el orégano, el perejil, la pechuga de pavo, el huevo y mezcla bien con las manos hasta que la mezcla quede bien homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Modele con sus manos pequeñas bolas planas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa las bolas de ricotta por cada lado hasta que estén doradas;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



GALLETAS DE CARNE MOLIDA CON HUEVOS

INGREDIENTES

- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 1 cebolla rallada
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 10 huevos cocidos
- ✓ Sal y pimienta para probar
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ 1 cucharada de agua

MODO DE PREPARO

Sazone la carne con la cebolla rallada, el ajo, la pimienta siria y la sal. Ama bien y abre una porción de carne en tu mano;

Colocar el huevo cocido en el centro y cubrir con la carne formando una bola ovalada;

En una sartén calentada con aceite de oliva, freír la bola de masa rellena a fuego moderado durante 20 minutos, hasta que esté dorada por todos lados;

Sigue chorreando agua hasta que la carne esté bien cocida por dentro y se forme un poco de salsa en la sartén;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



BRÓCOLI ASADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 brócoli grande
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cocine los ramos de brócoli al vapor;

En un refractario, acomoda el brócoli y riega con el aceite de oliva al gusto;

Espolvorea el ajo picado por encima y sazona con sal y pimienta al gusto;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 minutos aproximadamente;

Retirar del horno y repartir las aceitunas por encima.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



CABRA VICENTINA

INGREDIENTES

- ✓ 1/4 chivo (parte delantera)
- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 diente de ajo exprimido
- ✓ Hojas de salvia al gusto
- ✓ romero al gusto
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ JugoPuro de2Limones
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, sazona bien la carne con ajo, romero, laurel, orégano, salvia, sal y pimienta;

regar el jugo de limón y el aceite de oliva y dejar reposar por aproximadamente 14 horas;

Reserve la salsa que se quedó y tome la carne en un asado;

Hornear en horno precalentado a 220°C durante 40 minutos aproximadamente, bañando con la salsa, reservando de vez en cuando;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



CABRA CON SALSA PICANTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Kg de Cabra
- ✓ 1 cucharada de comino
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Coco 400 ml de Agua
- ✓ 2 chiles picados
- ✓ 2 cebollas en rodajas
- ✓ 2 zanahorias en rodajas Sal al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el chivo en 'trozos' medianos y sazonar con sal, pimienta picada y comino;

Disponer el cabrito en un molde ligeramente engrasado y repartir la cebolla y las zanahorias alrededor del cabrito;

Agregue aceite de coco y agua. Llevar a horno medio hasta que la carne esté crocante por fuera y tierna por dentro. Si es necesario, agregue más agua durante la preparación;

Disponer la carne en un recipiente, colar la salsa que quedó en forma y regar por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



CABRA EN LECHE Y COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de cabrito
 - ✓ 1 Cucharada de Comino en Granos
 - ✓ 1 taza (café) de vino blanco seco
 - ✓ 2dientes deajo machacados
 - ✓ 1taza(de café) devinagre
 - ✓ 1Cucharada de Aceite de Oliva Virgen
 - ✓ Extra
 - ✓ 1 Cucharada (de postre) de Paprika
 - ✓ 3tomates picados grandes
 - ✓ 1/2 manojo de olor verde
 - ✓ 200 ml de leche de coco
 - ✓ 200ml de agua
 - ✓ 2 cebollas picadas
- Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Corta la carne en trozos medianos; Sazone con comino, ajo, vinagre, vino y sal;

Deje marinar por aproximadamente 1 hora;

En una sartén, coloca el aceite de oliva, el pimentón, los tomates y la cebolla picada;

Saltear;

Agregue la carne, revuelva bien y agregue el agua;

Tape la sartén y cocine hasta que la carne esté muy tierna;

Agregue más agua caliente si es necesario;

Deseche el olor verde triturado y la leche de coco y mezcle bien;

Cocine por unos minutos más;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PERRO CON SALSA VERDE

INGREDIENTES

- ✓ 1Kg de cazón en rodajas
- ✓ 3 Cucharadas Mayonesa Casera
- ✓ 1 taza de cebolla verde (picada)
- ✓ 1 taza de mayonesa casera
- ✓ 1 taza de perejil (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, sazona los filetes de cazón con la mayonesa, la sal y la pimienta negra;

Reservar y dejar al gusto unos 20 minutos;

Coloca los trozos de cazón en un refractario y hornea en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén dorados;

Para la salsa verde, licúa en una licuadora la taza de mayonesa, el perejil picado, las cebollas de verdeo picadas, la sal y la pimienta negra hasta obtener una mezcla homogénea;

Retire el cazón del horno y coloque la salsa verde encima;



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PERRO CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1Kg de cazón en rodajas
- ✓ 1taza (té)deperejilverde picado
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 200gderequesónligero
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2cucharadas de mantequilla
- ✓ 1/2 taza de leche de coco (té)
- ✓ 1cebolla pequeña
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el pescado con limón, sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa el pescado por ambos lados y reserva;

En otra cacerola ponemos a hervir la leche de coco, con la mantequilla y la cebolla picada;

Cuando hervir, agregar O requesón y apagar el fuego;

Sazone al gusto. En un refractario disponer el pescado a la parrilla y la crema encima, salpicar el queso parmesano rallado y el orégano verde;

Llevar al horno a 180°C por aproximadamente 20 minutos para dorar el queso.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PERRO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Kg de Filetes de Cazón
- ✓ 6 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar

- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 1 cucharadita de romero
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ Sala gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcle el jugo de limón, la mostaza, el orégano, el romero, el aceite de oliva y sazone con sal;

Extiende la mezcla sobre las láminas de cazón y déjalo reposar en un refractario por 10 minutos aproximadamente;

Hornear a 220°C durante 30 minutos aproximadamente.



ACTUACIÓN
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CACEROLA DE POLLO CON QUESO FETA

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 kilo de pechugas de pollo
- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Crema de Leche Light
- ✓ 1/2 taza de aceitunas sin hueso
- ✓ 2 tazas de queso feta, en cubos
- ✓ 1 diente de ajo, finamente picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 200°C;
 Corta las pechugas de pollo en trozos;
 Sazone con sal y pimienta al gusto;
 En una sartén caliente con mantequilla, saltee el pollo hasta que esté dorado;
 Coloque los trozos de pollo en una bandeja para hornear junto con las aceitunas, el queso feta y el ajo;
 Agrega la crema agria;
 Hornee en el horno durante aproximadamente 30 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CAMARONES AL ESTILO SUECO

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de gambas frescas, limpias y peladas
- ✓ 1 Cucharadita de Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Cilantro
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con la mantequilla, saltea los camarones con el jugo de limón y el cilantro por unos 5 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Sirve los camarones con la salsa que quedó en la sartén;

¡Buena comida!



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



CAMARONES CON CATUPIRY

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de gambas limpias
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 taza de salsa de tomate casera

- ✓ Queso catupiry al gusto
- ✓ Quesoparmesanoralladoal gusto
- ✓ 2pimientospicados
- ✓ 1cebollarallada
- ✓ 1 cucharada de salsa
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con aceite de oliva, sofreír la cebolla y los pimientos. Agrega la salsa de tomate y los camarones;

Sazone con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar por aproximadamente 5 minutos;

Forra un refractario con el queso catupiry y coloca encima la salsa de camarones;

Espolvorear con queso parmesano rallado y perejil por encima y hornear a 180°C para dorar.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CAMARONES EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de gambas limpias
- ✓ 200mllechedecoco
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 3dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cebollapicada
- ✓ 1/4 Cucharadita de Comino en Polvo
- ✓ 1 Cucharaditade Paprika
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Chile picante al gusto
- ✓ Perejil, cebollín y cilantro al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone las gambas con limón, sal, pimienta y ajo;

dejar marinando por

aproximadamente 1 hora;

En una sartén derretir la mantequilla y sofreír la cebolla hasta que se torne transparente, agregar el pimiento niña (picado y sin semillas);

Añadir las gambas y dorar rápidamente por ambos lados;

Agrega la leche de coco, la paprika, el comino y sazona con sal y pimienta;

Deje que la salsa hierva a fuego lento durante unos minutos;

Termine agregando las cebollas verdes, el perejil y el cilantro;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



CAMARONES CON CHUCHU Y HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de gambas limpias
- ✓ 2 chuchus en cubos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1/2 Manojo de Cilantro
- ✓ 1/2 manojo de cebollín
- ✓ 1 pizca de achiote
- ✓ 2 tazas de agua (té)
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, sofriá el chayote, la cebolla, el ajo y las hierbas por aproximadamente 5 minutos;

Agrega los camarones, sazona con el achiote, la sal y la pimienta negra. Déjalo estofar por unos minutos más;

Agrega el agua y deja cocinar por unos 15 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



CAMARONES CON MAYONESA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de gambas medianas limpias
- ✓ 1 taza demayonesalight
- ✓ 1 cucharadita de mostaza sin azúcar
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Cuece las gambas en agua y sal;

Corre, reserva y deja enfriar;

En un recipiente mezcla la mayonesa, la mostaza, el ajo y la cebolla;

Coloca los langostinos en un refractario y coloca encima la salsa mayonesa;

Servir frío y buena comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



CAMARONES CON TOMATE Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 6 tomates
- ✓ 3 tazas de espinacas
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 240 g de gambas limpias
- ✓ 1 Cucharadita de Cilantro
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con mantequilla, dorar la cebolla;

Agregue el ajo y saltee hasta que esté dorado;

Agregue también el tomate y las espinacas, revuelva bien y cocine por unos 2 minutos;

Agrega los camarones, el cilantro, mezcla bien y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deje que se cocine durante unos 15 minutos, revolviendo a la mitad;



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



Servir inmediatamente y Buena Comida.

CAMARONES A LA PLANCHA A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 12 Und. de camarones grandes
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cucharadita de albahaca (té)
- ✓ 1 cucharadita de tomillo
- ✓ 1 cucharadita de salvia
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar los langostinos y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

Colocar las gambas en un bol y añadir un poco de aceite de oliva y marinar durante 10 minutos aproximadamente.

En una sartén caliente con el resto del aceite de oliva, asa los camarones por ambos lados hasta que estén dorados;

Retire los langostinos y reserve;

En la misma sartén, sofreír el ajo con la mantequilla y agregar las hierbas;

Poner los langostinos en un plato y poner encima la salsa con las hierbas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



CAMARONES A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de camarones limpios
- ✓ 1taza(té) de mostazasin azúcar
- ✓ 3dientes de ajo
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 2Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla y el ajo hasta que estén dorados;

Agregue los camarones, saltee hasta que estén rosados y bien cocidos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agrega la crema agria y la mostaza;

Deja que se cocine durante unos 5 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
03 PORCIONES**

.....



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



CANOAS DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines italianos grandes
- ✓ pimienta negra agosto
- ✓ Sal a gusto
- ✓ 1 taza de jamón (rallado)
- ✓ 1 taza de ricotta (puré)
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ 1 tomate sin semillas cortado en cubitos

MODO DE PREPARO

Precaliente el horno a temperatura media;

Desinfecte los calabacines;

Córtalos por la mitad a lo largo;

Rocié con aceite de oliva y hornee por 5 minutos;

Retira, deja enfriar y retira las semillas con ayuda de una cuchara;

En un recipiente coloca la pulpa de calabacín, la pimienta, la sal, el jamón, la ricota, la cebolla, el tomate, la albahaca y la aceituna;

Rellenar las calabacitas y espolvorear con el queso rallado;

Llevar nuevamente al horno, ahora alto, por 10 minutos para gratinar;

Atender.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



CARNE ASADA RELLENA DE PEPPERONI

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2Kg de Lagarto
- ✓ 4 hojas de laurel
- ✓ 2 ramitas de romero
- ✓ 4 ramitas de tomillo
- ✓ 5 dientes de ajo machacados
- ✓ 3 tazas (té) de vino tinto seco
- ✓ 1 salchicha de pepperoni
- ✓ 1 zanahoria en bastones
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva

- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Haga un corte en X a lo largo de la carne con un cuchillo e inserte la salchicha y las zanahorias en palitos;

En una bolsa sellable, combine la sal, la pimienta, el laurel, el romero, el tomillo, el ajo, el vino y la carne;

Masajea la carne para mezclar los ingredientes y reserva en el refrigerador por 12 horas, volteando la carne de costado;

Freír la cebolla con aceite en la olla a presión hasta que se dore, agregar la carne y dorar por todos lados;

Agregue la marinada, cierre la olla y cocine a presión durante 40 minutos;

Corta la carne en forma de cruz (o como prefieras) y sirve con la salsa.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CARNE A LA OLLA CON SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de filete de pato
- ✓ 300gde champiñonesshitake en rodajas
- ✓ 4 tomates sin piel ni semillas
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 100gdeAceitunas
- ✓ 3cebollaspicadas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, calentada con mantequilla, dorar los filetes de pato;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue la cebolla, el tomate y cocine a fuego lento durante unos 25 minutos;

Agregue los champiñones y las aceitunas y cocine por otros 5 minutos;

Golpea la sal si es necesario;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



CARNE A LA OLLA CON LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1,5 kg de solomillo con una capa limpia de grasa
- ✓ 1/2 Cucharada de Sal
- ✓ 1Cucharadita(sopa)de condimentos secos (perejil, laurel, pepperonimolido, cebolla y ajo)
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de
- ✓ Caldo De Res Casero
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón

MODO DE PREPARO

Sazone el bistec con sal y condimentos secos, frotando bien;

Pasa la carne a un recipiente con tapa y refrigerera por aproximadamente 12 horas;

Retire el bistec de lomo y reserve el líquido sazonador;

En una sartén caliente con aceite de coco, dore bien la carne;

Agrega el líquido reservado y el caldo de carne caliente, poco a poco;

Cocina a fuego medio por unos 50 minutos, o hasta alcanzar tu preferencia;

Agregue el jugo de limón y cocine por otros 5 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



CARNE MOLIDA CON HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 550g de carne molida
- ✓ 3cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4dientes de ajo picados
- ✓ 1cebolla picada grande
- ✓ 1/2 taza de chile rojo (picado)

- ✓ 1/2 taza (té) de pimiento verde picado
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ 4huevos
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee el ajo y la cebolla hasta que estén dorados;

Agregar la carne molida y sofreír bien;

Agrega los chiles picados, sazona con sal y pimienta negra al gusto y fríe por otros 5 minutos o hasta que la carne esté seca;

Añadir el agua y llevar a ebullición;

Con ayuda de una cuchara haz cuatro huecos en la carne cocida y rompe un huevo en cada uno de ellos;

Cubra la sartén y cocine hasta que el huevo esté casi listo;

¡Listo!



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CARNE MOLIDA CON ORA

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de carne molida
- ✓ 500g de okra en rodajas
- ✓ 1 taza (té) de Salsa de Tomate Cero
- ✓ Azúcar
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 tomates picados
- ✓ 5 dientes de ajo exprimidos
- ✓ Perejil y cebollín picados al gusto
- ✓ aceite de coco al gusto
- ✓ sal y pimienta negra

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee el ajo;

Agrega la carne molida, sazona con sal y pimienta negra al gusto y deja que la carne se cocine;

Agrega la cebolla, los tomates, el cebollín y la salsa de tomate casera;

Golpea la sal si es necesario;

Reservar;

En otra sartén, saltee la okra en rodajas en el aceite;

Sazonar con sal y agregar y tapar. Después de que la okra esté cocida, mézclala con carne molida;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



CARNE SECA CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de carne seca desalada en cubos
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 3 tazas (té) de agua filtrada
- ✓ 3 cebollas rebanadas
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloque la cecina desalada en una olla a presión, cubra con agua y cocine por 20 minutos, luego de que empiece a chisporrotear;

Retire del fuego, escurra la carne seca y reserve;

En una sartén caliente con aceite de coco y mantequilla, saltee la cebolla hasta que esté dorada;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue los cubos de carne seca y saltee durante 5 minutos;

Disponer la carne en un refractario y esparcir por encima el perejil picado;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



CARNE SECA CON HUEVOS Y VERDURAS

INGREDIENTES

- ✓ 300g de carne seca
- ✓ 3 calabacines
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cebolla roja
- ✓ 1 pimiento
- ✓ 1 zanahoria pequeña
- ✓ Hierbas frescas al gusto
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las verduras en bastones, las cebollas en medias lunas finas y picar los ajos;

En una sartén calentada con mantequilla, dorar la carne;

Agrega las verduras, la cebolla, el ajo y sazona con sal y pimienta;

Agregue las hierbas frescas a continuación;

En otra sartén, fríe los huevos de un solo lado;

Agrega sobre las verduras;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS**



CARNE SECA DESHIDRATADA

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de carne seca al sol
- ✓ 2Cucharaditasde Aceite de Oliva
- ✓ 2cebollas cortadas en aros finos
- ✓ 1/3 taza de perejil picado

MODO DE PREPARO

Pon la carne seca a remojar en un recipiente con agua fría y déjala en la heladera por 24 horas;

Cambie el agua durante este tiempo al menos seis veces;

Escurrir y cortar la carne en trozos pequeños. Calentar el aceite de oliva y sofreír bien la cebolla. Retire la mitad de la cebolla y reserve; En la misma sartén, con el resto de la cebolla, agrega la carne seca y cubre con agua fría;

Cocine hasta que la carne esté muy suave;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



Retire la carne del fuego y desmenúcela bien. Vuelva a colocar la carne en la sartén, agregue la cebolla reservada y revuelva suavemente para calentar; Espolvorear con perejil picado y servir inmediatamente.

NUECES DE CANGREJO

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne de cangrejo desmenuzada
- ✓ 2 tomates sin semillas
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 cucharada de crema ligera de ricotta
- ✓ 1 Cucharadade Queso Cottage Light
- ✓ 1 Cucharada de Perejil 1
- ✓ cucharada de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con aceite de coco, saltee la cebolla y los tomates;

Agrega la carne de cangrejo y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Cuando esté cocido, agregue la crema ligera de ricotta y el requesón para ligar;

Coloca la mezcla en las conchas de cangrejo y espolvorea el perejil por encima;

Disponer las conchas en un refractario y llevar al horno para gratinar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



CEBOLLA CARAMELIZADA

INGREDIENTES

- ✓ 2cebollas rojas, en rodajas finas y en rodajas uniformes
- ✓ 2Cucharadas de Endulzante Culinario
- ✓ 2Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1pizca de sal
- ✓ 1/4 taza (té) de vinagre balsámico

MODO DE PREPARO

En una sartén, sofreír las cebollas en aceite de oliva;

Cuando estén blandas y translúcidas, agrega el endulzante culinario, la sal y el vinagre balsámico;

Disminuya el fuego y déjelo dorar bien, removiendo de vez en cuando;

El punto es cuando tiene una textura de mermelada.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



CEBOLLAS RELLENAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 cebollas grandes
- ✓ 350g de carne molida magra
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 pimiento verde picado
- ✓ 1 pimiento amarillo picado
- ✓ 100 g de crema ligera
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloca una olla con agua y sal a fuego alto hasta que hierva;

Cuando el agua esté hirviendo, poner las cebollas peladas en la sartén y dejar cocinar por unos 20 minutos;

Escurra el agua y deje que las cebollas se enfríen;

Retire el corazón de las cebollas, con cuidado de no perforar la parte inferior;

Reservar;

Picar el corazón de la cebolla y saltearlo en una sartén con aceite de oliva junto con el ajo hasta que esté dorado;

Agregue la carne molida y déjela estofar durante unos 10 minutos;

Agregue los pimientos, el perejil y la crema y revuelva bien, sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Rellenar las cebollas con la carne picada y colocar en un molde, engrasado con un poco de aceite de oliva. Llevar a horno precalentado a 160°C por 20 minutos;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS**



ZANAHORIA RELLENA DE RICOTTA

INGREDIENTES

- ✓ 4 zanahorias grandes
- ✓ 2 Cucharadas de Pimiento Verde
- ✓ 1/2 taza de zanahoria (en cubos)
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 100g de ricota triturada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pelar las zanahorias y cortarlas en unos 5 cm; Retire el corazón de las zanahorias con un cuchillo hasta que tengan forma de copas, con cuidado de no perforar el fondo o los lados; En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla, el pimiento y la zanahoria en cubos;

Reserva hasta que se enfrie. Una vez que se haya enfriado, agregue la ricota y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Reservar;

En una cacerola con agua hirviendo, cocina las tacitas de zanahoria hasta que estén al dente; Deja enfriar y rellena con la mezcla de ricota.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



CEVICHE

INGREDIENTES

- ✓ 350g pescado blanco (lenguado)
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1/2 Cebolla Morada
- ✓ 1/2 Cucharadita (té) de Pimienta Picada
- ✓ 1 cucharadita de cilantro picado
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal común y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el pescado en cubos de tamaño mediano y regular para que queden marinados uniformemente;

Disponer el pescado en un recipiente y agregar el limón;
Sazone el pescado con sal y pimienta negra al gusto;
Cortar la cebolla en tiras muy finas;

Retire todas las semillas de la pimienta de los dedos de la niña y córtelos en cubos pequeños;

Agregue la cebolla, el pimiento rojo y el cilantro al pescado;

Mezclar todos los ingredientes, rociar con aceite de oliva y servir frío.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



CHILE CON CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 kg de carne molida
- ✓ 1/2 kg de frijoles cocidos sin caldo
- ✓ 3tomates medianos cortados en cubos medianos
- ✓ 1 pimiento verdepequeñocortado en cubos
- ✓ 1 pimiento rojo picado pequeño
- ✓ 1 cebolla mediana cortada en cubos

MODO DE PREPARO

En una sartén grande, dore la cebolla con el ajo y el aceite de coco;

Agrega la carne molida. Siempre revolviendo, saltear de 3 a 4 minutos; Agrega los condimentos de tu preferencia;

Luego los tomates y pimientos y saltear unos minutos más;

Por último, agregue los frijoles y el agua hirviendo.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



CHIPS DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 6 tomates
- ✓ 1 Cucharada de Paprika
- ✓ Pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Elija tomates redondos y muy firmes;
 Cortar en rodajas de 2 mm de grosor;
 Coloca los tomates en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y espolvoréalos con paprika y pimienta negra al gusto;

Hornear en horno precalentado a 120°C por aproximadamente 2 horas;



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-130 MINUTOS



CHAYOTE GRATINADO

INGREDIENTES

- ✓ 6 chuchus en cubos
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 100 g de puré de ricota
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofriá el chayote con cebolla y ajo por unos 10 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Una vez cocidas, colócalas en un refractario y agrega la crema y la ricota;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 15 minutos.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



CHAMPIÑONES RELLENOS

INGREDIENTES

- ✓ 12 hongos grandes
- ✓ 2 tazas (té) de tocino
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Queso Crema
- ✓ 3 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 1 Cucharadita de Pimentón en Polvo
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 200°C; En una sartén, fríe el tocino hasta que quede muy crocante;

Retire y deje enfriar;

Reserve la grasa de tocino;

Con ayuda de un tenedor, tritura el tocino hasta que se desmorone;

Retire los tallos de los champiñones y píquelos muy finamente;

Saltee en grasa de tocino, agregue mantequilla si es necesario;

Disponer los champiñones en una fuente de horno engrasada. Combine el tocino desmenuzado, los tallos de champiñones fritos y el resto de los ingredientes en un tazón;

Añadir un poco de la mezcla a cada champiñón. Llevar al horno por aproximadamente 20 minutos.



**ACTUACIÓN
12 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



CONTRA FILETE A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de solomillo (200 g cada uno)
- ✓ 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1/2 Cucharada de Albahaca
- ✓ 1/2 Cucharada de Romero
- ✓ 1/2 Cucharada de Orégano
- ✓ 1/2 Cucharada de Tomillo
- ✓ 1/2 Cucharada de Mejorana
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, agrega la albahaca, el romero, el orégano, el tomillo, la mejorana, la sal, la pimienta negra, el vinagre de manzana (suficiente para cubrir las hierbas), mezcla bien y deja reposar unos minutos;

Coloca la mezcla en una sartén y calienta hasta que reduzca;

En una sartén, asa los filetes hasta que estén dorados en el aceite;

Acomoda los filetes en un plato y agrega la salsa por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



CORAZÓN DE POLLO EN SALSA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de Corazón de Pollo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 taza de vino blanco
- ✓ 3 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- Sal, pimienta negra y cebolla al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar los corazones, quitando toda la grasa;

En una sartén caliente con el aceite de oliva y dorar los corazones;

Retire del fuego y sazone con sal y pimienta al gusto;

En la misma sartén, escurrir el exceso de grasa;

Agregue el vino blanco y deje que se evapore;

Agrega la mostaza, el corazón y el tomillo;

Revuelve bien y agrega la crema de leche;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



Calentar sin hervir.

CORDERO A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 400g de Filete de Cordero (Picanha o Solomillo)
- ✓ 4 hojas desalvia
- ✓ 1 cucharada de romero
- ✓ 1 cucharada de tomillo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

Picar bien las hierbas; Sazone los filetes por ambos lados con sal y pimienta negra y deje reposar por aproximadamente 10 minutos; En una sartén, agregue el aceite de oliva y las hierbas picadas y mezcle bien;

Dejar calentar y llevar los filetes a la parrilla;
Déjalo asar dos minutos por cada lado, o hasta que alcance el punto deseado;

Acomodar en un plato y servir a continuación;
Buena comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



COSTILLA A LOS 4 QUESOS

INGREDIENTES

- ✓ 2Kg de Costillas de Ternera en trozos
- ✓ 1taza de parmesano (rallado)
- ✓ 1taza de Mozzarella (rallada)
- ✓ 1taza de provolone rallado
- ✓ 1taza (té) de Gorgonzola
- ✓ 1taza de vino blanco seco

- ✓ 6 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 1cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta del reino;

Sazone la costilla con esta mezcla. Freír la costilla en su propia grasa en una olla a presión hasta que se dore uniformemente;

Agregue el agua, tape la olla y cocine por unos 40 minutos, después de que la olla tenga presión;

Retire la presión, escurra el agua, retire los huesos y coloque la carne en un refractario;

Rociar con el vino, distribuir los quesos por encima y llevar al horno



ACTUACIÓN
08 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS



medio, precalentado, por aproximadamente 20 minutos o hasta gratinar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

COSTILLA ASADA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Parte en Costilla
(Aproximadamente 1,5Kg)
- ✓ Ramitas de tomillo y 1 puerro
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el puerro en rodajas y colocar en el fondo de un refractario; Sazone la carne con sal y pimienta al gusto y cepille con aceite de oliva;

Coloca la costilla encima del ajo en el refractario;

Coloca las ramitas de tomillo encima de la carne y cubre con papel aluminio;

Hornear en horno precalentado a 180°C durante 1 hora y 20 minutos aproximadamente;

Retire el papel aluminio y deje que la carne se dore durante otros 20 minutos;

Retirar del horno y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150 MINUTOS



CHULETAS DE CORDERO AL LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 6 chuletas de cordero
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1Cucharadita de Tomillo
- ✓ 60ml Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón siciliano, el tomillo y sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloca las costillas en un recipiente y vierte la salsa por encima;

Llevar a la heladera y dejar marinar por 1 hora. Retire las costillas del recipiente y deseche la salsa; Coloque las costillas en una parrilla precalentada y áselas durante aproximadamente 15 minutos o hasta que estén bien doradas y bien cocidas;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90 MINUTOS**



Servir inmediatamente y Buena Comida.

COSTILLA DE CERDO CON COL

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de costillas cortadas en trozos pequeños
- ✓ 1 repollo cortado en tiras finas
- ✓ 150 g de tocino picado
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente freír el tocino con ajo y cebolla; Agregue el costillar y renueve bien;

Agregue las hojas de laurel, el repollo y sazone con sal y pimienta al gusto; Cubra con agua y deje cocinar por 25 minutos aproximadamente o hasta que la carne esté en el punto deseado;

Servir inmediatamente y Buena Comida;



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



COSTILLAS CON COL

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de costillas de res
- ✓ 3/4 taza de cebolla (en rodajas finas)
- ✓ 1 col cortada en gajos
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 1/2 taza (té) de vinagre
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las costillas en trozos; En una sartén freír en aceite de coco hasta dorar bien; Agrega el agua, la mostaza, el vinagre, el orégano, la cebolla, la sal y la pimienta negra; Tape la sartén y cocine a fuego lento hasta que la carne esté tierna; Añadir más agua si es necesario;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**

Agregue las secciones de repollo y cocine por otros 25 minutos o hasta que el repollo esté bien cocido.

Servir inmediatamente y Buena Comida.



CINTA CON ORA

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 kg de costillas de cerdo
- ✓ 1/2 kg de okra
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone las costillas con sal, pimienta negra y dos dientes de ajo;

Disponer en una cacerola con agua hirviendo y dejar al fuego por 15 minutos;

Escurrir y freír en aceite caliente hasta que estén doradas;

Reservar;

En otra sartén, calentada con aceite de oliva, sofreír dos dientes de ajo;

Agregue la okra cortada en rodajas y cocine hasta que esté suave;

Sazonar con sal al gusto;

Agrega la costilla, deja que hierva;

Espolvorea el perejil por encima al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS**



CINTA DE CERDO FRITA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de Costillas de Cerdo en Trozos
- ✓ 3 dientes de ajo picados
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ Aceite de coco para freír
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Licúa la sal, el jugo de limón, el ajo y la pimienta negra en una licuadora;

En un recipiente coloque las costillas de cerdo y mezcle con los ingredientes que batió en la licuadora; Llévalo a la heladera y déjalo reposar alrededor de 1 hora; Retira las costillas del refrigerador y escurre el líquido que se formó en el fondo del recipiente; Fríe las costillas en una sartén con aceite por unos 20 minutos o hasta que estén doradas;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80 MINUTOS**



Servir inmediatamente y Buena Comida.

CINTA DE CERDO BRASADA

INGREDIENTES

- ✓ 3 kg de costillas de cerdo
- ✓ 1 cebolla roja
- ✓ 2 Cabezas de Ajo Picado
- ✓ orégano al gusto
- ✓ perejil al gusto
- ✓ 50 ml de Jugo Puro de Limón
- ✓ 3 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 2 Cucharadas de Sal Gruesa
- ✓ 6 hojas de laurel
- ✓ 200 ml de agua
- ✓

MODO DE PREPARO

Cortar la costilla en grupos de 3 listones;

Agrega a la licuadora las hojas de laurel, la mostaza, el jugo de limón, el agua, el perejil, el orégano, el ajo, la cebolla y licúa por 30 segundos;

Luego tenga el condimento en un recipiente grande y comience a bañar la chuleta en el condimento;

Agregue la sal espesa y mezcle bien;

Coloca las costillas en otro recipiente, agrega la salsa y deja reposar por 20 minutos;

Lleva las costillas a la parrilla y asa hasta que estén doradas por ambos lados.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



COL DE SIERRA CON BACON

INGREDIENTES

- ✓ 200g Mantequilla De Col
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 50 g de tocino magro (opcional)
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte muy bien el repollo con agua corriente;

Retire los tallos de las hojas y córtelas en rodajas finas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el tocino y la cebolla hasta que estén dorados;

Agregue el ajo y saltee por otro 1 minuto;

Luego agregue la col rizada picada a la sartén y saltee durante otros 3 minutos o hasta que la col rizada comience a marchitarse;

Sazone con sal al gusto y revuelva bien.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



COLIFLOR GRATINADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 Coliflor en Ramos cocida
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Harina de Almendras
- ✓ 500 ml de leche de coco tibia
- ✓ 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 100 g de mozzarella rallada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, derrite la mantequilla, agrega la harina de almendras y revuelve bien hasta formar una crema;

Agrega poco a poco la leche de coco y, sin dejar de revolver, cocina hasta que espese;

Condimentar con sal y pimienta;

Agrega el queso rallado y la crema agria;

Mezclar bien y apagar el fuego;

Deja que se desmorone;

Acomodar la coliflor en un refractario, ligeramente engrasado;

Encima, unte la crema y cubra con la mozzarella rallada;

Llévalo al horno precalentado a 200°C, hornea hasta que esté dorado y el queso se derrita;

Buena comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



MUSLO DE PAVO ASADO CON LAUREL

INGREDIENTES

- ✓ 2 muslos y muslos de pavo
- ✓ 2 cebollas cortadas en trozos
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 6 hojas de laurel
- ✓ 1 Cucharada de Sal

MODO DE PREPARO

Bate la cebolla, el ajo, el vinagre, el agua, el laurel y la sal en una licuadora;

Transfiere la mezcla a un recipiente y coloca encima los muslos de pavo;

Tape y deje reposar en el refrigerador por 24 horas;
 Coloca los muslos de pavo en una bandeja para hornear y hornea en horno precalentado a 190°C por aproximadamente 60 minutos o hasta que estén muy suaves;
 Regar de vez en cuando con la salsa del asado;

Listo.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



MUSLO DE PAVO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 2muslos de pavo
- ✓ 3Tazas (té) de Ramos de Brócoli Hervidos
- ✓ 1/2 taza (té) de jugo de maracuyá
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Deshuesar los muslos y reservar;

Sazone el pavo con el jugo de maracuyá, sal y pimienta negra al gusto;

Llevar a la heladera por unos 20 minutos al gusto;

En un recipiente, mezcle el brócoli cocido, la mantequilla y sazone con un poco de sal;

Rellenar los muslos de pavo con esta mezcla y cerrar bien con un hilo;

Coloca el pavo en una asadera y cubre con papel aluminio;

Llevar al horno precalentado a 180°C por unos 60 minutos o hasta que la carne esté tierna;

Retire el papel aluminio y vuelva a colocarlo en el horno hasta que esté dorado;



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



Buena comida.

MEDIAS CON QUESO SUAVE Y BACON

INGREDIENTES

- ✓ 6 muslos de pollo compel
- ✓ 12 rebanadas de tocino delgado
- ✓ 1 taza de requesón light
- ✓ 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 3 dientes de ajo rallado
- ✓ 2 Cucharadas de Sal
- ✓ 1 cebolla mediana rallada
- ✓ Pimienta negra al gusto
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

MODO DE PREPARO

Retire el extremo del hueso del muslo, dejando solo la parte con la carne;

Sazone con ajo, cebolla, sal y pimienta negra;

Reserve para obtener el sabor del condimento durante aproximadamente 2 horas;

Envuelve 2 rebanadas de tocino en cada uno de los muslos y coloca en un refractario;

Rocíe con un poco de aceite de oliva;

Llevar al horno precalentado a 160°C por 40 minutos aproximadamente o hasta que los muslos estén bien dorados y horneados;

Cuando esté listo, retira el refractario del horno y coloca el requesón encima de los muslos de pollo;

Agrega el queso rallado sobre todo el pollo;

Regresa el refractario al horno por otros 10 minutos para que se dore.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-180 MINUTOS**



MUSLO DE POLLO EN PAPEL

INGREDIENTES

- ✓ 2 muslos de pollo
- ✓ 100g de requesón
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 10 cebollines picados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 150°C;
 Prepare el relleno mezclando el requesón, el perejil y el cebollino; Agregue sal y pimienta del reino al gusto;
 Retire la piel de los muslos de pollo y corte una hendidura de aproximadamente una pulgada en la parte más gruesa de la carne;
 Agrega el relleno por la raja y cubre los muslos de pollo con el resto de la preparación;
 Corta dos hojas de papel de aluminio;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



Coloque los muslos en el medio de cada hoja y cierre, formando una bolsa de papel;

Agrega un poco de agua al molde y acomoda los papeles;
 Hornee por 45 minutos;

Servir inmediatamente.

ENDIBIAS RELLENAS DE RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 escarola
- ✓ 140g de Jamón
- ✓ 200g de ricota
- ✓ Frutos secos (al gusto)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar un poco del tallo de la escarola, desechar las hojas exteriores y separar el resto;

Reservar;

Cortar el jamón en tiras y en un recipiente mezclar con la ricota y las nueces;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloque un poco de pasta de ricotta en cada hoja de escarola y espolvoree con nueces picadas;

Repite el proceso con el resto de las hojas de escarola.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



TERMITA CON PROVOLONE

INGREDIENTES

- ✓ 2,5 Kg de Termitas
- ✓ 150g de Provolone en tiras
- ✓ 2 cucharadas de romero picado
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 3 dientes de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la mantequilla, el ajo, el romero, la sal y la pimienta del reino;
Reservar;

Haz agujeros a lo largo de la carne y coloca las tiras de provolone en cada agujero;

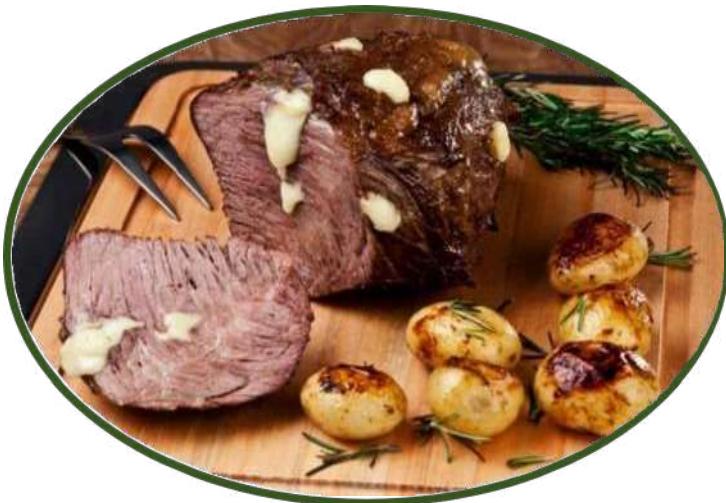
Extienda la mezcla de mantequilla reservada por toda la pieza y coloque la termita en una fuente para horno;
Cubrir la placa de horno con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 200°C durante 1 hora aproximadamente;



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-180 MINUTOS**



Retire el papel de aluminio, vierta el agua en la sartén y hornee por otros 30 minutos.

ENDIBIAS RELLENAS DE SALMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 escarola
- ✓ 140g desalmón fresco
- ✓ 1 aguacate
- ✓ Jugo puro de 1 Limón
- ✓ 1 cuchara Poda de Semillas de chía
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Retire la piel del salmón y córtelo en cubos pequeños;

Rocíe con jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, mezcle y reserve en la nevera durante 10 minutos;

Corta el aguacate en cubos pequeños y sazona con sal y pimienta negra;

En uno envase, mezcla con cuidado el salmón, el aguacate y las semillas de chía;

Vierta un poco de la mezcla en las hojas de escarola.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



ROLLITO DE COL CON ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 4hojas de col rizada
- ✓ 1latadeatún rallado
- ✓ 2cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ 1cucharadita de cebolla verde
- ✓ 1 cucharadita de cebolla morada (picada)
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los tallos de la col, dejando la hoja más lisa;
En una cacerola con agua caliente y sal cocina cada hoja de repollo por 30 segundos para que se ablanden un poco;

Retire e inmediatamente coloque en un recipiente con agua helada;

Seque muy bien cada hoja con una toalla de papel;

Para el relleno, escurre el líquido del atún y en un bowl mezcla el atún, la mayonesa, la cebolla, el cebollín, el aceite de oliva y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Tome cada hoja de col, coloque una porción de relleno y enrolle como un rollo, doblando los lados antes de la última vuelta para terminar.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



ESCABECHE CON SARDINA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de filete de sardina
- ✓ 2 cebollas en rodajas
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 taza de vinagre (té)
- ✓ 3 dientes de ajo picado
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Hacer una capa en el fondo de una olla a presión con la cebolla cortada en aros;

Agregue las sardinas y agregue los demás ingredientes encima;
Terminar con aceite de oliva y vinagre;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Luz hacia fuego promedio por
aproximadamente 40 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



ESCALOPA DE POLLO CON MOZARELLA

INGREDIENTES

- ✓ 10 pechugas de pollo cortadas en escalopes
- ✓ 10 rebanadas de jamón
- ✓ 10 Lonchas de Queso Prato
- ✓ 10 Rebanadas de Queso Mozzarella
- ✓ 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 10 hojas de salvia
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Aplane ligeramente los escalopes entre dos pedazos de envoltura de plástico y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Cubrir cada escalope con una loncha de jamón doblada por la mitad, una de queso y otra de mozzarella;

Une los extremos de cada escalope y asegúralos con dos palillos;

En una sartén, caliente el aceite de coco y la mantequilla a fuego alto y saltee la salvia hasta que esté blanda;

Retire con una espumadera y reserve;

En la misma sartén, freír los escalopes, por todos lados; Retire de la sartén y retire los palillos de dientes;

Transfiera a un plato, riegue con la salsa y tenga la salvia encima.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de calabaza cabotí sin pelar
- ✓ 400 g de carne picada cocida y condimentada al gusto
- ✓ 200 g de cuajada ligera
- ✓ 100g de mozzarella
- ✓ Queso parmesano rallado

MODO DE PREPARO

Cuece la calabaza con sal al gusto hasta que esté muy suave;

Usa parte de la crema para cubrir el fondo de una fuente para horno;

Cubre una capa de calabaza con mozzarella;

Mezcla la carne molida con el requesón hasta obtener una mezcla homogénea;

Extienda esta mezcla sobre la forma; Termina cubriendo con más queso mozzarella y queso rallado por encima; Llevar a horno precalentado a temperatura media por unos 10 minutos;

Retire el horno y sirva a continuación.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



ESCONDIDO CON COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de aceite de coco
- ✓ 1 coliflor grande
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2/3 tazas de leche descremada o vegetal
- ✓ 1/4 taza de queso crema ligero
- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ Queso parmesano al gusto
- ✓ Al gusto olor verde, sal, pimienta

MODO DE PREPARO

Para el puré: lavar bien la coliflor y cortarla en ramos; En una cacerola mediana, agrega agua hasta cubrirla;

Espere levantar el hervor y cocine hasta que esté suave;

Escurrir bien el agua y picar en trozos más pequeños. En la licuadora, bate la coliflor, la mantequilla y la leche hasta obtener un puré cremoso; Póngalo en una sartén, agregue el requesón y la sal y revuelva hasta obtener una crema homogénea;



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



Reservar;

Para la carne molida: saltea el ajo hasta que esté dorado. Añadir la carne y la cebolla y dejar sofreír. Poner sal y pimienta al gusto. Cuando la carne esté cocida, agregar el olor verde y dejar hasta que se seque casi toda el agua. Puedes agregar otros condimentos de tu preferencia;

En un platón, coloca la carne molida, cubre con el puré y coloca encima el queso parmesano u otro queso de tu preferencia. Llevar al horno hasta que el queso esté dorado;

Estará listo para servir.

CALABAZA ESCONDIDA CON POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 cebolla mediana picada
- ✓ 1 y 1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ✓ (té) cortada en cubitos
- ✓ 4 tazas de calabaza japonesa pelada

- ✓ 1/2 diente de ajo picado
- ✓ 1 cebolla mediana en tiras
- ✓ 1/2 pechuga de pollo (300 g) en dados
- ✓ 1/4 de chile picante picado
- ✓ 1/2 vaso de agua (100ml)

MODO DE PREPARO

En una sartén, dore la cebolla picada en 1/2 cucharada de aceite de oliva. Agregue la calabaza y saltee hasta que esté blanda (gotee agua poco a poco para que no se queme);

Amasar con un tenedor y mezclar la sal y la pimienta;

Reservar;

En la olla a presión, sofreír el ajo y la mitad de la cebolla en tiras en el aceite restante. Agregue el pollo, la sal, los pimientos y 1/2 taza de agua. Tapar y dejar a fuego medio durante 8 minutos. Espere a que se libere la presión y agite la sartén cerrada para desmenuzar el pollo;

Abra la sartén, agregue la cebolla restante, el pimiento y el tomate. Saltee por otros 2 minutos. Rectifica la sal y mezcla el perejil. Divida en cuatro tazones pequeños, agregue la cuajada y cubra con la calabaza. Espolvorear con la mozzarella y llevarla a gratinar.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



CARNE SECA ESCONDIDA CON CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de carne seca desalada
- ✓ 800 g de calabaza, pelada y cortada en trozos grandes
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 5 dientes de ajo picados
- ✓ 1 taza de cebollín picado
- ✓ 1 trozo de canela en rama

MODO DE PREPARO

Para la Carne Seca: Cortar en cubos grandes y desalar por 24 horas en el refrigerador, cambiando el agua de 4 a 5 veces;

Coloque la carne seca en la olla a presión, cubra con agua y cocine por 30 minutos después de que comience a sonar;

Retire la carne, desmenúcela con un tenedor. Tiene que estar blanda para que con solo apretarla con un tenedor se empiece a desmoronar;

En una sartén o sartén colocar 1 cucharada de aceite de oliva, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla y dos dientes de ajo y media taza de cebollín.

Cocine a fuego lento durante 2 minutos y agregue la carne deshebrada;

Sigue revolviendo, agrega pimienta negra recién molida al gusto, mezcla todo hasta que quede bien salteado.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



KEBAB DE CALABACÍN CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines italianos
- ✓ 1 taza de tocino (picado)
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y Orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta cada calabacín en 4 partes y luego en rodajas, dejándolo en forma de rectángulo; Sazone con sal, pimienta del reino, orégano y aceite de oliva; Reservar;

Coloque un trozo de calabacín y luego un trozo de tocino en una brocheta de madera y siga alternando;
Repite el proceso hasta que te quedes sin ingredientes;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



Asa las brochetas en una plancha, volteándolas por todos lados.

BROCHETAS DE CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de gambas limpias
- ✓ 2 Dientes de Ajo machacados y picados
- ✓ 1 cucharada de tomillo
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Lava y seca las gambas; En un bol, colocar las gambas y sazonar con el zumo de limón, el ajo, el aceite de oliva, el tomillo, la sal y la pimienta negra; Déjalos reposar unos 20 minutos dentro de la nevera;

Cagaerún tú
pinchos que mantienen una distancia media entre sí;

a nosotros

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa las brochetas durante 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien cocidas.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



BROCHETA DE POLLO AL PESTO

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de pechuga de pollo troceada
- ✓ 1 taza de hojas de albahaca picadas
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1/2 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Tomates cherry al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un procesador de alimentos muele la albahaca, el ajo, el queso parmesano, la sal y la pimienta negra hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregar lentamente el aceite con el aparato encendido y batir bien;

En un recipiente mezcla el pollo con la salsa pesto y deja marinar por 2 horas aproximadamente;
Montar las brochetas, alternando entre un cubito de pollo al pesto y un tomate cherry;
Repite el proceso hasta terminar con todo el pollo;



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-160 MINUTOS**



Hornee las brochetas de pollo al pesto en una parrilla hasta que estén doradas y bien cocidas;

Servir inmediatamente y Buena Comida;

BROCHETA DE PESCADO

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de filete de pescado cortado en cubitos
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 Cucharada de Shoyu Zero
- ✓ Azúcar
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los filetes de pescado, la cebolla y los pimientos en cubos de aproximadamente 3 cm; Reserve los pimientos y la cebolla; En un recipiente, coloca los cubos de pescado y sazona con jugo de limón, salsa de soya, sal y pimienta negra;

Deje marinar el pescado en esta mezcla durante 40 minutos;

Montar las brochetas, alternando con un cubo de pescado, un cubo de pimiento morrón y un cubo de cebolla;

Repite el proceso hasta llenar todas las brochetas; Coloque las brochetas en una bandeja para hornear y hornee por 20 minutos;

Gire a la mitad;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



BROCHETA DE CARNE MIXTA

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de lomo cortado en cubos
- ✓ 300 g de pechuga de pollo troceada
- ✓ Salchicha de Calabria 300g
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar la grupa, la salchicha y el pollo en cubos de hasta 4 cm;
 Sazone los cubos con sal y pimienta negra al gusto;
 Cortar la cebolla y el morrón en trozos de unos 3cm;
 Montar las brochetas alternando carnes, pimientos y cebollas;

En una parrilla eléctrica, hornea las brochetas hasta el punto deseado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



STROGONOFF DE SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 3 tazas (té) de Champiñones
- ✓ 2 tazas de salsa de tomate casera
- ✓ 1 taza de leche de coco (té)
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cucharadita de vinagre
- ✓
- ✓ 1/2 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los champiñones en trozos pequeños y reservar; En una sartén caliente, saltee el ajo y la cebolla en mantequilla hasta que estén dorados;

agregar tú hongos Es

mantener a fuego lento durante unos 5 minutos;

Agrega la salsa de tomate, la leche de coco y el vinagre y revuelve bien;

Agregue la crema y mezcle bien para incorporar;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Buena comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



BRÓCOLI FAROFA

INGREDIENTES

- ✓ 150g de brócoli
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla
- ✓ 1 Cucharadita de Harina de Coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, ponga la mantequilla y el brócoli cortado en trozos; Deja que se cocine removiendo de vez en cuando;

Agrega el huevo sobre el brócoli y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deje que el huevo se cocine y mezcle bien;

Agregue la harina de coco y mezcle bien.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



FAROFA BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ Salchicha de Calabria 400g
- ✓ 1 cebolla finamente picada
- ✓ 4 dientes de ajo picados
- ✓ 3 tomates picados
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de almendras 2 tazas (té) de nueces de Brasil trituradas, 1 taza (té) de aceitunas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con aceite de coco, sofrié la cebolla y el ajo por unos 4 minutos;

Agrega el pepperoni picado y deja que se dore un poco más; Agregue los tomates y las aceitunas y mezcle bien. Dejar cocinar hasta que se seque el líquido;

Agregue la harina de almendras, las nueces de Pará trituradas y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Mezclar bien.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**

.....



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



FILETE DE ATÚN ASADO

INGREDIENTES

- ✓ 900g de lomo de atún fresco
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharadita de jengibre (rallado)
- ✓ 1/2Taza(té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Cilantro seco al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente agrega los filetes de atún con el ajo, la sal, la pimienta negra, el cilantro, el jengibre y el jugo de limón;

Mezcla bien para que los ingredientes se involucren en los filetes;

Deja marinar los filetes por aproximadamente 30 minutos;

Disponer los filetes en un refractario y tapar con papel aluminio;

Llevar a horno precalentado a 250°C por unos 30 minutos;

Retire el papel de aluminio, agregue el aceite de oliva y déjelo en el horno hasta que esté dorado.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



FILETE DOURADO CON REBAÑO

INGREDIENTES

- ✓ 300g de filete dorado
- ✓ 250 g de requesón
- ✓ azafrán al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes dorados con sal y pimienta negra al gusto;

Agregue el requesón y la cúrcuma;

Coloca los filetes en un refractario y coloca encima el requesón con azafrán;

Cubra con papel aluminio y hornee en horno precalentado a 200°C por aproximadamente 10 minutos o hasta que los filetes estén dorados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FILETE DE POLLO CON TURMER

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharadita de cúrcuma
- ✓ 1 puñado de tomillo
- ✓ 1 Cucharada de Vino Blanco
- ✓ 400g de filete de pollo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, agrega la cúrcuma, la sal, la pimienta negra, el tomillo, el aceite de oliva y el vino blanco y mezcla bien;

Pasar la mezcla sobre los filetes con los dedos para incorporar bien los ingredientes al pollo;

En una sartén o parrilla antiadherente, asa los filetes por ambos lados;

Servir inmediatamente y Buena Comida;



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



FILETE DE POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pechuga de pollo
- ✓ 1 taza (té) de zanahorias
- ✓ 1 taza de cebollas (té)
- ✓ 1 taza (té) de brócoli en ramos

- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una cacerola con agua hirviendo, cocina el brócoli y la coliflor por 5 minutos;

Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio;

Agregue las zanahorias, las cebollas y la coliflor y saltee durante unos 6 minutos, revolviendo ocasionalmente;

Reservar;

Sazone los filetes con sal y pimienta;

Calienta una sartén con aceite de oliva y asa los filetes hasta que estén dorados;

En un plato distribuye las gallinas y las verduras y espolvorea con orégano y perejil por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



FILETE DE POLLO EMPANIZADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 paquete de harina de almendras
- ✓ Pimienta negra, ajoconsaly
- ✓ vinagre al gusto

MODO DE PREPARO

Tome la pechuga de pollo, límpiela y córtela en forma de filete;

Perforar los filetes con el cuchillo para que entre la sazón;

Sazone con pimienta, ajo y vinagre al gusto;

Déjalo en el condimento durante 2 minutos para que se vuelva más sabroso;

Vierta los huevos en un plato y la harina en otro;

Pasar los filetes primero por el huevo y luego por la harina;

Después de pasar todo, simplemente freír.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



FILETE DE PESCADO CON SALSA DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pescado (aproximadamente 200 g cada uno)
- ✓ 2 cucharadas de alcaparras picadas
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, sazona los filetes de pescado con el jugo de medio limón, sal y pimienta negra y deja marinar por 15 minutos;

En una sartén calentada a fuego lento, derrita la mantequilla y coloque los filetes a la parrilla hasta que estén dorados;

Retire los filetes y reserve;

Coloca la otra mitad del jugo de limón y las alcaparras en la sartén;

Agitar bien;

Colocar los filetes en un plato y verter encima la salsa de alcaparras;

Espolvorea con el perejil encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



FILETE DE PESCADO CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 400g de filetes de pescado
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 tomate mediano cortado en cubitos
- ✓ 3 Cucharadas de Salsa de Tomate casera
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un tazón, mezcle el diente de ajo picado, sal y pimienta negra al gusto. Regar los filetes de pescado con el jugo de limón y pasar la mezcla por todo el filete;

Déjalo macerar durante 15 minutos en la nevera para que coja el sabor;

Agregue la salsa de tomate, el aceite de oliva, el tomate picado y la cebolla y sazone con sal y pimienta negra. Mezclar bien;

Agregue los filetes de pescado y cocine por aproximadamente 25 minutos o hasta que la textura esté firme y suave.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



FILETE DE PESCADO CON CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de Filete de Pescado
- ✓ 200g de Calabaza de Cabotiá cocida y triturada
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1/2 manojo de espinacas cocidas
- ✓ 1/2 taza (té) de mayonesa light
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, dore la cebolla, agregue la calabaza, las espinacas picadas y saltee por unos 2 minutos;

Agrega la mayonesa y mezcla hasta obtener una crema homogénea;

Reservar;

Coloca los filetes de pescado, la sal y el jugo de limón en un recipiente y déjalo reposar unos minutos;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes hasta que se doren por ambos lados;

Disponer los filetes en un plato y la nata a un lado.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



FILETE DE PESCADO A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de pescado (200 g cada uno)
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 manojo de perejil picado
- ✓ 1 manojo de cebollín picado
- ✓ Medio manojo de albahaca picada
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de pescado con sal, pimienta negra, una cucharada de aceite de oliva y la mitad del jugo de limón;

En una sartén con el resto del aceite, coloque los filetes de pescado para freír por ambos lados hasta que estén cocidos y bien dorados;

Retire el pescado y reserve. En la misma sartén, dorar el ajo picado, agregar el resto del jugo de limón y el agua;

Una vez que hierva, agregue la albahaca, el cebollino y el perejil y mezcle bien;

Sazone con un poco de sal;

Acomoda los filetes de pescado en un plato y vierte la salsa por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



FILETE DE MERLUZA AL HORNO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 kg de filete de merluza
- ✓ 1 jugo de limón
- ✓ 1/3 taza (té) de mantequilla
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ Cucharada de orégano
- ✓ Aceite de coco para engrasar
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar bien los filetes y sazonar con jugo de limón, sal y pimienta negra al gusto;

En un recipiente prepara una pasta con mantequilla, perejil, orégano, sal y pimienta;

Corta un trozo de papel aluminio para cada filete;

Engrasa el papel con la mantequilla sazonada, coloca los filetes y cierra los paquetes;

Disponer en forma engrasada con aceite y tener los paquetes con los filetes;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos;

Deshaga los paquetes y coloque los filetes en un plato;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



FILETE DE TRUCHA CON SALSA ALBÓNDIGA

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes de trucha (+/- 200 g cada uno)
- ✓ 1 taza de mantequilla (té)
- ✓ 1 taza de almendras (picadas)
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Derrita la mantequilla en una sartén y déjela hervir durante 2 minutos;

Agrega las almendras troceadas, baja el fuego y deja cocinar por 5 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Retire del fuego y agregue la ralladura de limón;

Reservar;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes durante unos 2 minutos por cada lado;

Disponer los filetes en un refractario y verter encima la salsa;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
03 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



SOLOMILLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes mignon
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1/2 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ Sal gruesa y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con dos cucharadas de mantequilla, asa los filetes por ambos lados hasta que estén dorados;

En una sartén, caliente la mitad de la mantequilla a fuego alto;

Bajar el fuego, agregar el resto de la mantequilla y seguirriendo los filetes hasta el punto deseado;

Agregue la crema y mezcle bien;

Coloca los filetes en un refractario y agrega encima el jugo de limón;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



FILETE MIGÓN CON SALSA DE CHIMICHURRI

INGREDIENTES

- ✓ 6 filet mignon (aproximadamente 300 g cada uno)
- ✓ 1/2 taza (té) de orégano
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 pimiento verde mediano
- ✓ 5 dientes de ajo picados
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, fríe los filetes por ambos lados hasta que estén en el punto deseado;

Reservar;

Para hacer la salsa, en una sartén ponemos el agua, el ajo picado, la cebolla picada, el morrón picado, un poco de aceite de oliva y orégano;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



Deja cocinar por unos 20 minutos o hasta que la salsa esté más espesa;

Distribuya la salsa sobre los filetes y sirva a continuación.

FILETE DE MAR A LA MENTA Y CANELA

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de lubina con piel
- ✓ 3 ramitas de menta fresca
- ✓ 1/2 cucharada (café) de canela en polvo
- ✓ 2 palitos de canela
- ✓ 1/2 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En el fondo de una olla de vapor, calienta el agua con la menta fresca y la canela molida;

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

Coloque los filetes de pescado encima de la vaporera y cocine durante unos 10 minutos;

Colocar los filetes de lubina en un plato, espolvorear con unas gotas de limón por encima y decorar con hojas de menta fresca y canela;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



NEVERA DE AJO

INGREDIENTES

- ✓ 1 Parte en Filete de flanco
(Aproximadamente 1Kg)
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 y 1/2 Cucharadita (Sopa) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar la falda, quitando el exceso de grasa;

Coloque el bistec de flanco en una fuente para horno y rocíe con aceite de oliva;

Exprima los dos dientes de ajo por encima y sazone con pimienta negra al gusto;

Extienda bien los condimentos a través de la carne;

Dar la vuelta a la pieza y hacer lo mismo por el otro lado;

Cubrir con papel film y dejar reposar en la heladera por aproximadamente 2 horas;

Retire la carne del refrigerador y sazone con sal al gusto por ambos lados;

Llevar la carne al horno precalentado a 240°C por 40 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-160MINUTOS



NEVERA CON TOMATE Y QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de arrachera
- ✓ 200g de espinacas
- ✓ 200g de quesoprovolone en lonchas
- ✓ 200g de tomates cherry
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto

MODO DE PREPARO

Con ayuda de un cuchillo, abre el pañal para que se haga más delgado y largo;
 Sasona la carne con sal y pimienta;
 Espolvorea las espinacas sobre toda la superficie;
 Agregar el provolone y el tomate y enrollar formando un rocambole;
 Calentar una sartén con aceite de oliva y dorar la carne por todos lados;
 Luz para para asar en horno
 Precalentado a 180°C durante 30 minutos;
 Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



NEVERA EN MANTEQUILLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Parte en Filete de flanco (aproximadamente 1 kg)
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla blanda (sin derretir) 1
- ✓ cucharada de ajo picado Sal
- ✓ y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el filete de flanco con sal y pimienta por ambos lados y colóquelo en una bandeja para hornear forrada con papel pergамино;

Haga una pasta con la mantequilla blanda y el ajo y extiéndala bien por ambos lados de la carne;

Hornear en horno precalentado a 200°C durante unos 15 minutos o hasta alcanzar el punto deseado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



COSAS PLANAS CON PEPPERONI

INGREDIENTES

- ✓ 1 pieza entera de bistec de falda
- ✓ Bacon y Pepperoni en cubos pequeños al gusto
- ✓ 4 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Hojuelas de ajo al gusto
- ✓ ajo finamente picado
- ✓ Romero y Tomillo al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Freír ligeramente el pepperoni y el tocino y reservar. Mezcle el ajo y la mostaza finamente picados y rocíe con aceite de oliva;

Remueve bien, formando así el relleno de tu carne;

Abre la carne en un refractario y pasa sal por ambos lados;

Coloque el relleno en el medio, enrolle la carne y átela con una cuerda;

Envuelva la carne en papel aluminio y rocíe con más aceite de oliva, espolvoree con hojuelas de ajo y agregue ramitas de romero y tomillo;

Cerrar y colocar en el horno. Regar la carne de vez en cuando, con el caldo que suelte, para que no se seque;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



POLLO A LA MODA VASCA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pollo de 1,5 kg limpio y troceado
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cebollas
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 3 tomates
- ✓ 4 pimientos
- ✓ 200g de Jamón
- ✓ 1/2 pimiento picante
- ✓ 200 ml devino blanco seco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Dorar el pollo en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Luego retíralo y desprecia la grasa;

Pelar y picar las cebollas y los dientes de ajo. Escaldar los tomates, quitarles la piel y las semillas y trocearlos;

Pinchar los pimientos con un tenedor y asarlos directamente al fuego, para quitarles la piel con facilidad. Cortar el pimiento morrón sin piel en tiras finas. Pique el jamón en cubos;

Agregue el ajo, los pimientos, los tomates, la pimienta y el vino. Sazone con sal y pimienta, mezcle y cocine por 10 o 12 minutos, sin tapar;

Añadir el resto del aceite a la sartén y llevar a ebullición. Agregue el jamón, la cebolla y saltee, revolviendo constantemente;

Agrega las piezas de pollo, revuelve, tapa la olla y cocina de 30 a 40 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



FRANGO A PASSARINHO

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de pechuga de pollo cortada en trozos
- ✓ 3 dientes de ajos picados
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazone el pollo con ajo, limón, sal y pimienta negra;
- Colocar el pollo en un molde antiadherente y hornear en horno precalentado a 180°C por unos 10 minutos;
- Retire del horno y voltee las piezas de pollo;
- Llevar nuevamente al horno y dejar por otros 10 minutos o hasta que esté en el punto deseado;
- Retirar del horno y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



POLLO PIZZAIOL

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo cortada en filetes finos
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 2 tomates medianos pelados
- ✓ Jugo puro de 1 limón
- ✓ 1/2 taza (té) de queso mozzarella rallado
- ✓ Aceite de Oliva, Sal, Pimienta Negra y Orégano al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal, pimienta negra, ajo y limón;

Dejar reposar los filetes unos 30 minutos al gusto;

Para la salsa, sofrié la cebolla en una sartén calentada con aceite de oliva. Agrega el ajo, mezcla y agrega los jitomates;

Con una cuchara, desmenuce los tomates;

Cocine a fuego lento hasta que los tomates se rompan por completo;

Sazonar con sal, pimienta del reino al gusto, una vez lista la salsa colocar en una fuente apta para horno;

Reserva y en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva, asa los filetes por ambos lados hasta que estén dorados;

Coloque los filetes sobre la salsa en el plato.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



POLLO CON AJO

INGREDIENTES

- ✓ 2 kg de muslos de pollo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 8dientes de ajo, en rodajas
- ✓ 1 jugo de limón
- ✓ 1/2 taza de perejil picado
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;
 Coloque las piezas de pollo en una fuente para horno untada con mantequilla;
 Sazone con sal y pimienta al gusto;
 Espolvorea el ajo y el perejil sobre los trozos de pollo y rocía con el jugo de limón y el aceite de oliva por encima;
 Llévalo al horno y hornea por aproximadamente 40 minutos o hasta que el pollo esté bien 'dorado' y cocido;
 Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



POLLO CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de filete de pechuga de pollo
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 1 taza de cuajada ligera
- ✓ 1 paquete de queso rallado
- ✓ Nuez moscada
- ✓ sal pimienta negra

MODO DE PREPARO

Asa los filetes de pollo ya sazonados con sal y pimienta en una sartén (sin aceite) o en una parrilla eléctrica, hasta que estén dorados;

Luego distribuye los filetes en un refractario;

En otro envase unirse o el requesón, la crema de leche, el queso rallado y mezclar todo, distribuir esta crema cubriendo todos los filetes, rallar la nuez moscada por encima y llevar al horno a calentar y dorar;

Sirve inmediatamente y disfruta de una buena comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



POLLO EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de filete de pechuga de pollo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 tomates picados
- ✓ 1 Cucharada (de postre) de Paprika
- ✓ 200ml de lechede coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pique el pollo en cubos;
 En una sartén ponemos el aceite de oliva y dejamos que se caliente;
 Agrega los cubos de pollo y fríe bien;
 Agrega la cebolla, el ajo machacado, el tomate y el pimentón, mezcla todo y deja sofreír un poco;
 Agrega la leche de coco, sazona con sal y pimienta negra al gusto y lleva a ebullición;
 Acomoda el pollo en un plato;
 Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



POLLO AL LIMÓN CON ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pechuga de pollo
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1/2 taza (té) de jugo puro de limón

- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto.

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de pollo con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes de pollo hasta que estén dorados;

Reservar;

En la misma sartén, agregue las alcaparras, la mantequilla, el jugo de limón y caliente por aproximadamente 1 minuto;

Agrega el perejil y un poco de sal si lo necesitas;

Coloque los filetes en la sartén y deje que absorba un poco de la salsa durante aproximadamente 1 minuto;

Coloque los filetes de pollo en platos y agregue la salsa encima.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



POLLO CON SALSA CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 pechugas de pollo deshuesadas grandes
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 100 g de champiñones en rodajas
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta cada pechuga de pollo por la mitad para formar los filetes y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente con mantequilla, asa los filetes de pollo por ambos lados hasta que estén dorados;

Remueve de la sartén y pon a un lado;

En la misma sartén, poner el ajo y la cebolla y dejar dorar;

Agregue la crema y los champiñones, mezcle bien y cocine por unos 2 minutos;

Acomoda los filetes de pollo en una fuente y vierte encima la salsa de champiñones;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo en tiras
- ✓ 1 taza (té) de Champiñón
- ✓ 1 taza de tocino (picado)

- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Crema de Leche Light
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar

- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 2 dientes de ajó picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone las tiras de pollo con sal, ajo y pimienta del reino al gusto;

En una sartén, fríe el tocino hasta que esté dorado;

Agrega el pollo y cocina hasta que el pollo esté tierno y dorado;

Agregue la cebolla y los champiñones en rodajas y cocine por 5 minutos más;

Agrega la crema, la mostaza y el queso y revuelve hasta que estén bien incorporados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



POLLO CON SALSA DE PEREJIL Y LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 6 filetes de pechuga de pollo
- ✓ 4 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1/3 taza de perejil picado
- ✓ 1/4 taza (té) de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, derrita la mantequilla y reserve;

Sazone la pechuga de pollo con sal y pimienta negra al gusto;

Coloque los filetes en una fuente para horno y rocíe con la mitad de la mantequilla;

Hornear en horno precalentado a 220°C por aproximadamente 30 minutos o hasta que estén doradas;

Pasa los filetes de pollo a un refractario y reserva, en la fuente para horno coloca el jugo de limón y la mantequilla restante;

Raspe el fondo con una cuchara de madera y agregue el perejil picado y el agua;

Caliente bien y ponga la salsa sobre los filetes de pollo;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



POLLO AL AJILLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de piezas de pollo
- ✓ 1 1/4 taza de vino blanco
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente coloca el pollo, agrega el vino y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deje marinar durante al menos 1 hora;

Esurre y reserva la marinada;

Coloca el pollo en un refractario engrasado con un poco de mantequilla;

Sobre el pollo, esparcir los dientes de ajo sin pelar y la mantequilla;

Cubra con papel aluminio y hornee en horno precalentado a 220°C por aproximadamente 20 minutos, rociando ocasionalmente con la marinada;

Retire el papel aluminio y sirva.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-120MINUTOS**



POLLO ASADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pollo entero de 1,5 kg limpio
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Salsa Shoyu Zero
- ✓ Azúcar
- ✓ orégano al gusto
- ✓ romero al gusto
- ✓ albahaca al gusto
- ✓ Jugopurode1/2limón
- ✓ 200mldeagua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloque el pollo limpio dentro de la bolsa de cocción;

En un bowl agrega el jugo de limón, el agua, la salsa Shoyu, el orégano, el romero, la albahaca, la sal y la pimienta del reino al gusto y mezcla bien;

Pon esta mezcla dentro de la bolsa junto con el pollo y amarra bien;

Después de atar, agitar para que los condimentos se mezclen bien con el pollo;

Deje marinar por 1 hora;

Retire el pollo de la bolsa de plástico y colóquelo en una bandeja para hornear;

Cubrir el pollo con papel aluminio y llevar al horno precalentado a 200°C.

Después de que hayan pasado 30 minutos, retira el pollo del horno y unta con mantequilla;

Vuelva a colocar el pollo en el horno sin el papel aluminio y déjelo hornear hasta que esté suave y dorado. ¡Listo!



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS**



POLLO CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ Trozos de pollo entero
- ✓ 2 cebollas picadas grandes
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Clavo indio al gusto
- ✓ 6g de jengibre
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, sofría la cebolla y el ajo;

Agregue los trozos de pollo, en los que se habrán unido los clavos;

Sazone con sal, pimienta negra y jengibre rallado;

Cubrir con agua y cocinar a fuego medio hasta que se evapore toda el agua.

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



POLLO CON JAMÓN Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 1,5 kg de pollo cortado en tiras
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar

- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 200ml de vino tinto
- ✓ 150g de jamón picado
- ✓ 200ml de Caldo de Ternera Casero
- ✓ 10 Mini Cebollas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloque el pollo en una sartén y agregue la mantequilla, la mostaza, el ajo, la sal, la pimienta negra, el vino y el jamón;

Tape y cocine a fuego lento durante unos 60 minutos;

Durante la cocción, abra la olla de vez en cuando y riegue el pollo con un poco de caldo de carne caliente;

Agregue las cebollas y cocine por otros 10 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS



POLLO CON QUIMBOMBÓ

INGREDIENTES

- ✓ 700 g de pechuga de pollo cortada
- ✓ 200 g de okra
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 1 taza de caldo de pollo casero
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla y el ajo;

Agrega el pollo y fríe hasta que esté bien dorado;

Agregue el caldo de pollo caliente y la okra;

Mezcla bien y sazona con sal y pimienta al gusto;

Deja cocinar a fuego medio hasta que el pollo esté cocido;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



POLLO A LA CREMA DE COL

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de pechuga de pollo cortada en tiras
- ✓ 1 colverdemediana
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Bacon en trocitos
- ✓ 4Cucharadas(sopa)deQuesoCottage Light
- ✓ 100g Queso Mozzarella
- ✓ 3 dientes de ajo picados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta la pechuga de pollo en tiras y sazona con sal, pimienta y ajo picado;

Reservar;

Corta el repollo por la mitad y córtalo en rodajas finas;

En una sartén ya calentada con la mantequilla, agrega los pollos y déjalos sofreír hasta que estén dorados;

Póngalos luego en un plato y reserve;

En la misma sartén, pon el tocino y déjalo sofreír hasta que esté dorado;

Agregue el repollo y déjelo estofar hasta que se ablande;

Condimentar con sal y pimienta;

Agrega el requesón y el queso;

Revuelva hasta que el queso se derrita y esté bien cremoso;

Coloque el pollo frito encima y revuelva para incorporarlo a la salsa.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



POLLO GUISADO

INGREDIENTES

- ✓ 600g de Pechuga y Muslo de Pollo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 cebolla mediana picada
- ✓ 1/2 tomate mediano picado
- ✓ 1 diente de ajo picado 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 2 tazas de agua caliente (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

En un recipiente deja marinar el pollo en vinagre por 15 minutos aproximadamente;

Lave con agua corriente. En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír rápidamente la cebolla y el ajo;

Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado;

Agrega el jitomate y déjalo cocinar por 3 minutos, o hasta que comience a desmoronarse;

Agrega el agua caliente, sazona con sal y pimienta negra al gusto y deja cocinar a fuego medio por unos 25 minutos;

Retire del fuego y agregue el perejil;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

FRANGO MINEIRO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 kg de muslos y muslos de pollo
- ✓ 1 kg de okra en trozos
- ✓ 6 dientes de ajo machacados
- ✓ 2 tazas (té) de caldo de pollo casero
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 2 cucharadas de cebollín
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, fríe los trozos de pollo hasta que estén dorados;

Retire el pollo y reserve la sartén sin lavar;

Sazone la okra con el ajo, la sal y la pimienta negra;

En la misma sartén, fríe la okra a fuego alto por aproximadamente 10 minutos, retira del fuego y reserva;

Coloca las piezas de pollo en la sartén, agrega poco a poco el caldo de pollo y, a fuego lento, cocina por 20 minutos;

Agregue la okra y cocine por otros 10 minutos;

Agregue el cebollino y el perejil para terminar;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



POLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de filete de pollo
- ✓ 1 Cucharada de Ajo Machacado
- ✓ 2 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 1 Cucharada de Salsa Shoyu Zero Azúcar
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un plato coloca los filetes de pollo ya cortados, el ajo machacado, la salsa de soya, la mostaza, la sal y la pimienta negra y mezcla bien con las manos para que el pollo quede completamente cubierto por la mezcla;

Déjalo reposar durante unos 15 minutos;

Coloca los filetes en una bandeja para hornear antiadherente y hornea en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén dorados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



POLLO PICANTE CON SALSA PALTA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de filete de pollo
- ✓ 2 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 3 Cucharadas Mayonesa Casera
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 aguacate pequeño
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal, pimienta negra y chile chipotle al gusto



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS

MODO DE PREPARO

Sazona los filetes de pollo con ajo, sal, pimienta negra y chile chipotle al gusto;

En una sartén calentada con aceite de oliva, dorar los filetes por ambos lados;

Reservar;

Coloca el aguacate, el jugo de limón, la mayonesa y el cebollino en una licuadora y licúa hasta que quede suave;

Agrega una pizca de sal y bate un poco más;

Acomoda los filetes de pollo en un plato y agrega la salsa de aguacate encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



POLLO ORIENTAL

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de brotes de soja (moyashi)
- ✓ 1 zanahoria pequeña, en rodajas finas
- ✓ 100g de guisantes
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 cucharada de aceite
- ✓ 400g de pollo entirras anchas
- ✓ 1 cebolla pequeña en rodajas
- ✓ 1 cucharadita de salsa de soja (shoyu sin azúcar)

MODO DE PREPARO

En una sartén, sumerja los brotes de soja, los guisantes y las zanahorias en agua hirviendo con sal para que se cocinen rápidamente. Escurre las verduras y reserva;

En una sartén grande, caliente el aceite y dore bien el pollo, sin mezclar demasiado para no agregar líquido;

Agregue la cebolla y déjela sofreír hasta que se marchite;

Agrega las verduras reservadas, sazona al gusto y la salsa de soya;

Mezcla bien hasta espesar
levemente;

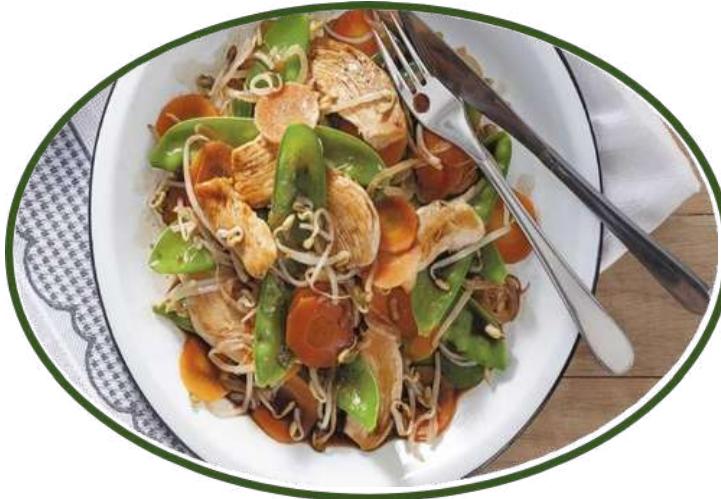
Atender.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



POLLO RELLENO DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pechuga de pollo
- ✓ 1/2 manojo de espinacas picadas
- ✓ 3 cucharadas de ricota
- ✓
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de pollo con sal; Reservar;

En una sartén sofreír la cebolla con aceite de oliva y agregar las espinacas y dejar secar, sazonar con sal y pimienta negra;

Exprimir las espinacas para eliminar el exceso de agua, mezclar la ricota y reservar;

Rellene el pollo y enróllelo como un rocambole y asegúrelo con un palillo;

Póngalo en un refractario y póngalo en el horno precalentado por aproximadamente 40 minutos;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



POLLO AJEDREZ

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de pechuga de pollo troceada
- ✓ 8 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 2 pimientos verdes
- ✓ 50 g de cacahuetes pelados
- ✓ 2 Cucharadas (Sopa) de Salsa Shoyu
Cero Azúcar
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
Virgen Extra
- ✓ Sal al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el pollo hasta que esté dorado;

Agregue el ajo y la salsa de soya y cocine por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente;

Pica la cebolla y los pimientos en trozos grandes y colócalos en la sartén;

Agregue los cacahuates, sazone con sal al gusto y cocine por otros 10 minutos;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



GUACAMOLE

INGREDIENTES

- ✓ 2 tomates medianos sin semillas
- ✓ 1 Pimienta DedoChica Mediana
- ✓ 1/2 manojo de hojas de cilantro
- ✓ 1 aguacate mediano
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Pique el tomate en cubos muy pequeños;

Abre el pimiento por la mitad, quita las semillas con los filamentos blancos y córtalo en trozos muy pequeños;

Picar finamente las hojas de cilantro y reservar;

Pele el aguacate, quítele el hueso y coloque la pulpa en un recipiente;

Triture con un tenedor, dejando unos pedazos y rocíe con el jugo de limón;

Añade el tomate, el pimiento, el cilantro, la cebolla, el aceite de oliva y la sal y mezcla bien hasta obtener una crema homogénea.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne molida magra
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 2 Tazas(té) de Salsa de Tomate
- ✓ Cero Azúcar
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la carne con una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto;

Forme bistecs del tamaño deseado y áselos por ambos lados hasta que estén dorados en una sartén antiadherente;

Coloque las hamburguesas en un plato y reserve;

Cortar la cebolla en rodajas muy finas;

En la misma sartén agrega una cucharada de aceite de oliva y sofrié la cebolla hasta que esté dorada;

Agrega la salsa de tomate y sazona al gusto;

Vierta la salsa sobre las hamburguesas y sirva inmediatamente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



HAMBURGUESA CON ENCURTIDOS Y REBAÑO

INGREDIENTES

- ✓ 4 hamburguesas de ternera
- ✓ 4 Cucharadas de Queso Cottage
- ✓ 6 cucharadas de pepinillos cortados en cubitos
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Asa bien las hamburguesas por ambos lados;

En un recipiente, mezcle el queso y los pepinillos picados;

Sazone con aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto;

Coloque una porción de requesón con pepinillos en cada hamburguesa a la parrilla;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



HAMBURGUESA DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de pechuga de pollo, en cubitos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ olor verde al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Agrega la pechuga de pollo, el ajo, la cebolla y el olor verde en el procesador de alimentos y muele bien hasta obtener una masa homogénea;

Coloca la masa en un bol y sazona con sal y pimienta al gusto;

Agregue la harina de berenjena poco a poco y mezcle bien hasta que quede suave;

Modelar las hamburguesas y asar por ambos lados en una sartén engrasada con aceite de oliva;

Repite el proceso con todas las hamburguesas;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



HAMBURGUESA RELLENA

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de carne molida
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 3 Cucharadas Cebolla Picada

- ✓ 240g Queso Mozzarella
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente agrega la carne molida, los dientes de ajo picados, la cebolla y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Mezcla bien para todo tú los ingredientes se involucran;

Tome una cantidad de carne molida y haga un disco de unos 8 cm de diámetro;

Coloca encima el queso mozzarella y cubre con la carne molida, formando una hamburguesa;

Llévala a la sartén caliente y déjala gratinar bien por ambos lados;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CEBO HÍGADO

INGREDIENTES

- ✓ 2 cebollas rebanadas
- ✓ 1/4 taza de mantequilla (té)
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 500g de hígado de pollo, limpio y troceado
- ✓ 2 hojas de laurel trituradas
- ✓ 4 cucharadas de vinagre
- ✓ 1/2 pimiento cortado en tiras
- ✓ 2 tomates en rodajas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloca la cebolla en un refractario con la mantequilla y el aceite y lleva al horno de microondas;

Cocine a potencia alta durante 5 minutos o hasta que estén blandas;

Agrega el hígado sazonado con sal y pimienta negra, el laurel, los pimientos, los tomates y el vinagre;

Ase en la sartén;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



CEBO DE PESCADO CON ZUMO DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pescado
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 190ml de Zumo Natural de Maracuyá
- ✓ 2 cucharadas de cebollín picado

- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los filetes de pescado en tiras;

Reservar;

En un recipiente agrega el jugo de maracuyá, el cebollín, la cebolla, el ajo picado y los cebos de pescado;

Déjalo marinar durante aproximadamente 1 hora;

En una sartén colocar los cebos de pescado con la salsa y dejar sofreír por unos 10 minutos;

Sazonar con sal al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-120 MINUTOS



CARNADA DE PEZ

INGREDIENTES

- ✓ 200g de merluza o filetes de merluza
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 diente de ajopequeño picado
- ✓ 1 cucharada de cebolla picada
- ✓ 1/2 Cucharada de Perejil Picado
- ✓ 1/2 Cucharada Cebollín Picado

- ✓ 4 Cucharadas de Vino Blanco Seco

- ✓ Harina de linaza para rebozar
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los filetes en tiras pequeñas;
- Agregue sal, jugo de limón, cebolla, ajo, perejil, cebollín y vino blanco seco a una licuadora;
- Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;
- En un recipiente, sazona las carnadas de pescado con la mezcla y deja reposar por 2 horas aproximadamente;
- Empanizar los cebos de pescado con harina de linaza y freír en aceite muy caliente;
- Cuando esté dorado, retirar y escurrir sobre una toalla de papel.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-130 MINUTOS



JILÓ RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 400g de carne molida
- ✓ 12 unidades de jilo
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1/2 taza (té) de salsa de tomate
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 Hilo de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Perfore cada berenjena y retire la pulpa;
Reservar;

En una sartén caliente con aceite de oliva,
saltee la cebolla y el ajo hasta que estén
dorados;

Agrega la carne molida y la pulpa de
berenjena y deja cocinar;

Agrega la salsa de tomate y sazona
con sal y pimienta al gusto;

Rellenar los jilós con la mezcla de
carne molida;

Disponer en un platón y hornear en
horno medio precalentado por
aproximadamente 20 minutos;

Retire del fuego y espolvorea perejil
picado por encima.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



JI KAFTA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 1 taza de cebolla (picada)
- ✓ 3 cucharadas de menta picada
- ✓ 1 cucharada de comino
- ✓ 1 cucharadita de granos de pimienta
- ✓ 1 cucharadita de cúrcuma
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y sazona con sal y pimienta al gusto;

Arregla una porción de carne alrededor de un palo de barbacoa;

En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, dora las kaftas por todos lados a fuego medio;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS**



LAGARTO DE ROQUEFORT

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de lagartija
- ✓ 6 rebanadas de tocino
- ✓ 1 taza de mantequilla (té)
- ✓ 2 puerros
- ✓ 2 tazas de agua (té)
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 100 g de queso roquefort
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Abre la carne y sazona con sal y pimienta al gusto;

Acomode el tocino sobre la carne y enróllelo. Ate con una cuerda;

Coloca la carne en una cacerola con la mantequilla, los puerros y el agua y cocina hasta que hierva;

Después de levantar el hervor, bajar el fuego y cocinar por 3 horas o hasta que la carne esté blanda;

Mientras tanto, en una sartén mezcle el queso y la crema y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Llevar a fuego bajo hasta que hierva;

Pasa la carne a un refractario y coloca encima la salsa de queso;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-180 MINUTOS**



LAGARTO CON SALSA DE ACEITUNAS

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de lagartija
- ✓ 3cucharadasde pepino en escabeche picado
- ✓ 1/2taza (té)deaceitunasverdes picadas
- ✓ 1/2 taza de aceitunas negras picadas
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 1 taza de mayonesa light
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una olla express, cuece la lagartija con medio litro de agua y sal, a fuego medio por unos 40 minutos;

Dejar enfriar y envolver en papel aluminio;

Refrigere por 12 horas;

Pasadas las 12 horas, sacar del frigorífico y cortar en rodajas finas;

En un recipiente, mezcle las aceitunas, la mostaza, la mayonesa casera, el pepino picado y sazone con sal y pimienta negra al gusto;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-740MINUTOS**



Disponer las láminas de lagartija en un refractario y colocar encima la salsa de aceitunas. Metemos en el horno precalentado a 200°C durante unos 8 minutos.

LAGARTO RELLENO DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 Parte en Lagarto (Aproximadamente 1Kg)
- ✓ 2 Zanahorias enteras sin piel
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 1 taza de agua caliente (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar la lagartija quitando el exceso de grasa y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

Perfore la pieza de un extremo al otro con un cuchillo;

Rellenar con las zanahorias sin piel. Coloque la lagartija en una bandeja para hornear;

Retire la piel de las cebollas y córtelas por la mitad;

Acomodar el lado de la carne en el asado;

Llevar al horno precalentado a 180°C por unos 45 minutos o hasta que la carne esté bien dorada y cocida;

Retirar del horno y servir inmediatamente;

Buena comida.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS**



LASAGNA DE ZUCHINI

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de calabacín
- ✓ 400 g de carne de pollo picada
- ✓ 200g Queso Mozzarella
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 400g de crema ligera
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los calabacines con piel y cocer en agua con sal durante 5 minutos aproximadamente;

Retirar del agua y dejar escurrir para sacar toda el agua;

Reservar;

En una sartén sofrié la cebolla picada con aceite de oliva y agregar la carne molida;

Luego de estar bien estofado, agregar la crema de leche y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

En un refractario, haz una capa con la crema de leche;

Luego el calabacín y el queso mozzarella;

Repetir hasta llenar el refractario;

Espolvorear orégano por encima y hornear en horno precalentado a 160°C durante unos 15 minutos.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



LASAÑA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de berenjena
- ✓ 400gde carne molida magra
- ✓ 200g Queso Mozzarella
- ✓ 1cebolla mediana picada
- ✓ 100g de pasta de tomate
- ✓
- ✓ 4Cucharadas de Aceitunas Verdes Picadas
- ✓ 1Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ orégano al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las berenjenas con piel y cocerlas en agua con sal durante unos 5 minutos;

Retirar del agua y dejar escurrir para sacar toda el agua;

Reservar. En una sartén sofreír la cebolla con aceite de oliva y agregar la carne molida;

Luego de estar bien estofado, agregar la pulpa de tomate y las aceitunas y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

En un refractario, haz una capa con la salsa;

Luego haz otra capa con la berenjena y el queso rebanado;

Repetir hasta llenar el refractario;

Espolvorea el orégano por encima y hornea hasta que el queso se derrita.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



VERDURAS GRATINADAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 tomate mediano pelado y sin semillas
- ✓ 1 berenjena pequeña, cortada en cubitos
- ✓ 1 taza (té) de ramos de brócoli
- ✓ 1 taza (té) de Ramos de Coliflor
- ✓ 300gde quesomozzarellarallado
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una cacerola con agua y un poco de sal, pon a cocer la berenjena, el brócoli y la coliflor;

Escurre y distribuye las verduras en un refractario, agrega el jitomate y mezcla bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agrega la crema de leche y mezcla;

Coloca encima el queso mozzarella y espolvorea con el orégano;

Llevar al horno precalentado a 170°C por unos 25 minutos o hasta que el queso se derrita bien.



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



DORMIR CON SALSA DE TERCIOPELO

INGREDIENTES

- ✓ 800g de Filete de Lenguado
- ✓ 2 cucharadas de cilantro picado
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ Puro Jugo de 1 Limón para marinar
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 2 gemas
- ✓ 1 cucharada de curry
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazonar los filetes con el curry, el jugo de 1 limón y dejar marinar por unos 10 minutos;

Envuelve cada filete en papel aluminio, colócalo en un refractario y hornea a 200°C por unos 15 minutos;

En una cacerola mezcle, la crema de leche, las yemas de huevo, la cucharada de jugo de limón, el cilantro y deje cocinar hasta que hierva;

Sazone con sal y pimienta al gusto;



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



Retirar el papel aluminio de los filetes y disponer la salsa encima;

Servir entonces y Buena comida.

LOMO CON LIMÓN Y MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de lomo de cerdo cortado en dados
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 2 Cucharadas de Perejil
- ✓ 2 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Jengibre picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

En un recipiente, colocar el solomillo troceado y sazonar con aceite de oliva, mostaza de Dijon, sal y pimienta y mezclar bien;

En una sartén caliente, coloca el solomillo con la mezcla y fríe a fuego lento por 15 minutos aproximadamente;

Agrega el ajo, el jengibre y el jugo de limón a la sartén;

Cocine por 1 minuto siempre revolviendo;

Agregue el perejil, la cebolla y mezcle bien;

Retire del fuego y sirva de inmediato.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



LOMO CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 kg de lomo magro de cerdo
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 taza (té) de endulzante culinario

- ✓ 200ml de Zumo Natural de Maracuyá
- ✓ 1 litro de agua filtrada
- ✓ 1 cebolla picada entiras
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una jarra mezcle el jugo de maracuyá, el agua filtrada y el endulzante culinario;

Reservar;

Retire el exceso de grasa del lomo y perfore con un cuchillo afilado todo el largo del lomo;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloque el lomo en una sartén caliente con la mantequilla y la cebolla para cocinar;

Agregar poco a poco el jugo de maracuyá, volteando el lomo de vez en cuando para que se cocine por ambos lados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



LOMO DE CERDO CON BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de cerdo
- ✓ 1kg de berenjenas
- ✓ 1 pimiento picado y triturado

- ✓ 1diente de ajo machacado
- ✓ 3cebollasenrodajas
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva

- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, dore el lomo de cerdo en aceite de oliva; Sazone con sal y pimienta al gusto; Agregue las cebollas y el ajo en rodajas y deje que se dore un poco; Tape la sartén y cocine a fuego lento durante unos 45 minutos; agregar berenjenas hacia berenjenas pelado y cortado en rodajas finas; Deje cocinar por otros 30 minutos; Agregue un poco de agua si está seco; Poner la pimienta triturada y mezclar con el solomillo; Coloca el lomo en un refractario y córtalo en rodajas; Disponer las berenjenas encima y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



LOMO DE CERDO CON PARMESANO

INGREDIENTES

- ✓ 3 kg de lomo de cerdo
- ✓ 220gdequesoparmesano rallado
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ Sal gruesa

MODO DE PREPARO

Cortar el lomo por la mitad, a lo largo, de manera que queden dos láminas;

Tempera con el jugo de limón y sal gruesa;

Acomoda la carne en una brocheta doble y coloca la brocheta a la mitad de la altura de la parrilla, a fuego medio, hasta que la carne quede en el punto que deseas;

Cuando comience a dorarse, espolvorea con queso parmesano y vuelve a colocar la brocheta en la parrilla hasta que el queso esté dorado y crocante;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



LOMO DE CERDO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de cerdo
- ✓ Salchicha de Calabria 350g
- ✓ 4 hojas de col rizada finamente picadas
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- ✓ 200 g de ricota picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓

MODO DE PREPARO

Abrir todo el lomo dejándolo como una manta, de 1 dedo de espesor aproximadamente;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Reservar;

En una sartén, caliente el aceite, saltee el ajo y agregue el repollo picado, revolviendo durante unos 2 minutos. Golpea la sal si es necesario;

Reservar;

Sobre la “manta” del lomo, esparcir el pepperoni, luego la col y, por último, la ricotta. Enrollar como un rocambole, apretado, pero con cuidado para que no se rompa;

Atar luego con un cordel culinario, tapar con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 180°C por 1 hora aproximadamente;

Retire el papel aluminio y déjelo dorar por unos 15 minutos;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS**



LOMO A LA MANTEQUILLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de cerdo
- ✓ 1/2 taza de mantequilla (té)
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sobre una superficie plana, abre el lomo por la mitad y corta por los lados, hasta formar un rectángulo grande;

Bate un poco y sazona con sal, pimienta del reino y limón;

Dejar reposar unas 2 horas en la nevera;

Coloque el lomo de cerdo en una bandeja para hornear y coloque en el horno precalentado durante unos 40 minutos o hasta el punto de cocción deseado;

En un recipiente batir la manteca con la cebolla picada y disponer sobre el lomo;

Deja que se hornee por unos minutos más;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-160 MINUTOS**



CALAMARES A LA PROVENZAL

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de aros de calamar
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas de perejil picado
- ✓ 3 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 3 Cucharadas Hierbas de Provenza
- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Lavar bien los calamares y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente, derrita la mantequilla junto con el aceite de oliva;

Agrega los calamares y saltea por unos 5 minutos o hasta que estén dorados;

Agregue el ajo y las hierbas provenzales y cocine por aproximadamente 3 minutos;

Espolvorear el perejil y el cebollino sobre los calamares y servir inmediatamente;

Buena comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



CALAMARES RELLENOS

INGREDIENTES

- ✓ 3calamares medianos
- ✓ 2tomates medianos
- ✓ 2 Cucharadas de Salsa de Tomate Sin Azúcar
- ✓ 1 cucharada de cebollín
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 cucharada de eneldo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- ✓ 2 Cucharadas de Sal Gruesa
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar los calamares y quitarles los tentáculos. Vaciar el centro, eliminando las vísceras. Lava nuevamente y quita la piel al calamar;

Colocar los calamares en una cacerola con agua hirviendo con sal gruesa y pimienta negra;

Deja que se cocine durante unos 3 minutos. Retire los calamares del agua y reserve;

En un tazón, combine los tomates y las hierbas y sazone con un poco de sal;

Rellene los calamares por dentro y envuélvalos en una envoltura de plástico, presionando hacia abajo para formar rollitos;

Llevar al congelador por unas 2 horas o hasta que los rollitos de calamar estén firmes;

En una sartén, coloque la salsa de tomate, el eneldo y el aceite de oliva y saltee por unos 2 minutos;

Retire los rollitos de calamar del congelador y córtelos en rodajas. Colocar las láminas de calamar en un plato y añadir la salsa por encima.



**ACTUACIÓN
03PORCIONES**



**TIEMPODEPREPARACIÓN
140MINUTOS**



CALAMARES RELLENOS DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de calamares limpios
- ✓ 700g de carne molida
- ✓ 1tazadesalsadetomate casera

- ✓ 1manojo de cilantro
- ✓ 1manojo deperejil
- ✓ 1cebolla picada grande
- ✓ 2tomates picados
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la carne y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Rellenar los calamares con la carne picada, asegurar la punta con palillos y reservar;

En otra sartén, agrega la cebolla picada, los tomates, la salsa de tomate casera, el perejil, el cilantro y deja cocinar por unos minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



Poner los calamares en la sartén, revolver bien y dejar cocinar unos 5 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

CALAMARONES CON SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de calamares frescos, limpios y cortados en trozos medianos
- ✓ 450g de Champiñones
- ✓ 1 taza(té) devinoblanco
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 6 pistilos de azafrán
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Aceite de Oliva VirgenExtra, Sal y Pimienta Negra al gusto
- ✓ 2yemas

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla y el ajo hasta que estén dorados;

Agrega los champiñones y los calamares y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Desmenuzar el azafrán por encima, añadir el vino blanco y dejar cocer unos 10 minutos o hasta que los calamares estén muy blandos;

En un bol batimos ligeramente las yemas, añadimos un poco de líquido caliente de la cocción de los calamares y mezclamos bien;

Luego tenga la mezcla de huevo en la sartén y revuelva rápidamente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
06PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



CALAMARES A LA PLANCHA

INGREDIENTES

- ✓ 800g de calamares limpios
- ✓ 4dientes deajo picado 1/2 taza (café)
- ✓ de vino blanco
- ✓ Jugo puro de limón al gusto
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2cucharadas (sopa) de perejil picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los calamares con limón, sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa bien los calamares por ambos lados hasta que estén dorados;

Agrega el ajo picado, el vino blanco y el perejil;

Deja que se cocine hasta que se reduzca el líquido;

Golpea la sal si es necesario;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



DE FIDEOS DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines medianos, en rodajas finas a lo largo
- ✓ 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/4 taza (té) de agua
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ 1 cucharada de perejil picado

MODO DE PREPARO

Cuece las calabacitas con el agua y un poco de sal por 4 minutos o hasta que las calabacitas estén blandas;

Deje correr el agua y reserve;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y el perejil;

Deja sofreír hasta que el ajo comience a dorarse y agrega las calabacitas;

Corregir la sal y agregar la pimienta del reino al gusto;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PASTA DE CALABACÍN CON PESTO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de castañas picadas
- ✓ 2 tazas de albahaca (té)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharada de jugo de limón siciliano
- ✓ 1 calabacín cortado en tiras finas
- ✓ 1 cucharadita de aceite de coco
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra, Saly
- ✓ Pimienta Negra al gusto
- ✓ 2 cubitos de hielo

MODO DE PREPARO

Para hacer la salsa pesto, licúa en una licuadora las castañas, la albahaca, el ajo, el aceite de oliva, dos cubitos de hielo y el jugo de limón hasta formar una pasta;

Desechar la pasta en un recipiente, tapar con film plástico y guardar en heladera;

Para los fideos, corte el calabacín a lo largo en fideos;

En una sartén calentada con aceite de coco, coloca las tiras de calabacín y déjalo cocinar por unos minutos hasta que comience a blandirse;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloca los fideos de calabacín en un refractario y pon encima la salsa pesto.



**ACTUACIÓN
02PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



PECHUGA CON ALBAHACA

INGREDIENTES

- ✓ 1,2 kg de Pechuga
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 2 Cucharadas(sopa)de ShoyuZero
- ✓ Azúcar
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 3 hojas de albahaca picadas
- ✓ 1/2 pimiento picado
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ Salsa gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar la pechuga quitando el exceso de grasa de la carne;

En un recipiente mezcle el aceite, el shoyu, el orégano, la sal, la albahaca y la pimienta;

Cubrir la carne con la mezcla, tapar con papel aluminio y llevar al horno, precalentado a 220°C, por 1 hora;

Retire el papel aluminio y hornee por otros 30 minutos o hasta que la carne esté tierna;

En una sartén, caliente el aceite y dore el ajo;

Retire la carne del horno y distribuya el ajo encima.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS**



MEDALLON DE JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 7 Solomillos en Medallones
- ✓ 3 Cucharadas de Jugo de Jengibre Fresco
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cucharadas de cebollín verde picado
- ✓ 1/2 pimiento picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los medallones con sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén calienta el aceite de coco y dora los medallones por ambos lados;

En un recipiente, mezcle bien el jugo de jengibre, el cebollino y los pimientos;

Cubrir los medallones con la mezcla, calentar con la sartén tapada a fuego lento durante 5 minutos y luego servir.



**ACTUACIÓN
07PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



MEDALLON DE CARNE CON SALSA QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 400g de Medallón de Ternera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1/4 taza (té) de caldo de res casero
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Queso Cottage Light
- ✓ Perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con mantequilla, asa los medallones por ambos lados;

Agrega la cebolla, el caldo de carne casero y deja hervir;

Agregue el requesón y el perejil picado y cocine por unos minutos más;

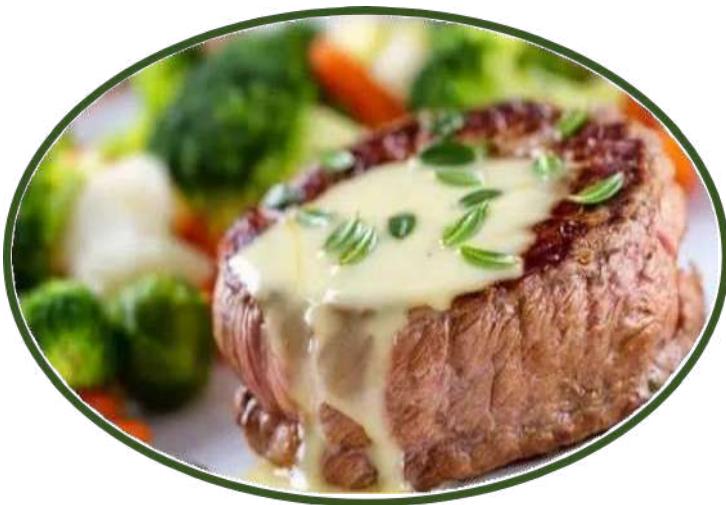
Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



MEDALLON DE POLLO CON SALSA QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de pechuga de pollo molida
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 150 g de queso mozzarella, en cubos
- ✓ 10 rebanadas de tocino
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la carne con sal, pimienta del reino y jugo de limón;
 Déjalo reposar por 1 hora;
 Hacer bolitas con la carne y llenar con los cubitos de mozzarella;
 Aplanar hacia canicas formando medallones, envuelva cada uno con una rebanada de tocino y asegúrelos con un palillo;
 En una sartén caliente con aceite de coco, asa los medallones por ambos lados hasta que estén dorados;
 Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



MEJILLÓN A LA VINAGRETA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de mejillones
- ✓ 1 cebolla rojapicada
- ✓ 1 pimiento rojo picado
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2taza (té)devinagredesidrade manzana
- ✓ Sala gusto

MODO DE PREPARO

Compre los Mejillones ya limpios o límpielos con cuidado;

Colocar los mejillones en una cacerola con agua y llevar a ebullición;

Escurrir el agua y colocar los mejillones en una fuente;

Reservar;

Pique los tomates, la cebolla y los pimientos;

Poner todo en un bol y agregar el vinagre, el aceite de oliva, el perejil y sazonar con sal al gusto;

Mezclar bien y colocar sobre los mejillones;

Llevar a la heladera alrededor de 1 hora al gusto.



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS**



SALSA DE TOMATES FRESCOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de tomates maduros sin piel y sin semillas
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 diente de ajo entero
- ✓ 1/2 Cebolla cortada en cubos pequeños
- ✓ 1/2 manojo de hojas de albahaca fresca picada

MODO DE PREPARO

Cortar la mitad de los jitomates en cubos medianos y la otra mitad licuar en una licuadora con un poco de agua (suficiente para batir);

Caliente el aceite de coco en una sartén, agregue la cebolla y saltee hasta que esté transparente;

agregar O ajo Es marrón
levemente;

Agrega el tomate picado y la pulpa batida, cocina a fuego lento hasta que el tomate comience a secarse;

Agregue las hojas de albahaca picadas y retire el ajo.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MOQUECA DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de pechuga de pollo, en cubitos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco

- ✓ 1 cebolla cortada en tiras
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 pimiento rojo en tiras finas
- ✓ 1 pimiento verde en tiras finas
- ✓ 1 taza de leche de coco (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el pollo con sal y pimienta al gusto;
 Dejar descansar por aproximadamente 15 minutos;
 En una sartén, caliente el aceite de coco y agregue los trozos de pollo, dorándolos bien por todos lados;
 Agrega el aceite de oliva, la cebolla, los pimientos y remueve unos minutos más;
 Agregue la leche de coco, pique la sal y cocine por otros 5 minutos;
 Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



MOQUECA DE PESCADO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 8 filetes de pescado pequeños
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 2 tomates medianos
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 4 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de cilantro picado
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



MODO DE PREPARO

Cortar los tomates y la cebolla en rodajas;

Picar los pimientos en tiras;

En un recipiente, sazona las rodajas de pescado con el jugo de limón, cilantro, sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén grande, coloca los filetes de pescado y agrega el aceite de oliva;

Agrega encima la cebolla, el tomate, los pimientos y el agua;

Llévalo al fuego y déjalo hervir;

Una vez que esté hirviendo, reduce el fuego y deja cocinar por 25 minutos aproximadamente o hasta que el pescado esté muy suave.

MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY

INGREDIENTES

- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 Cucharadas de Salsa de Tomate Sin Azúcar
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 3 cucharadas de perejil verde picado
- ✓ 4 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 6 Cucharadas (sopa) de Catupiry
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcle la carne molida, la cebolla, el ajo, el huevo ligeramente batido, la salsa de tomate, el perejil, la sal, la pimienta y la harina poco a poco;

Llena el fondo y los lados de los moldes para muffins con mantequilla con la mezcla de carne molida;

Colocar el Catupiry en el medio y terminar de cerrar con la masa de carne, apretando suavemente;

Llevar a horno precalentado a 200°C por aproximadamente 15 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado;
Desmoldar y servir.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



TORTA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de harina de berenjena
- ✓ 2 calabacines rallados
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 cucharada de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de cebolla picada
- ✓ 1 cucharadita de ajo (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla el ajo con los huevos;

Agrega la cebolla, el parmesano rallado, una pizca de pimienta y la harina de berenjena;

Mezclar bien y luego agregar el calabacín rallado. Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Ponga un poco de masa a la vez en una sartén engrasada y caliente para hacer los panqueques;

Cuando los bordes comiencen a deshonorarse de la sartén, volteo el panqueque y espere hasta que ambos lados estén igualmente dorados;

Repite hasta que te quedes sin masa;

Rellena las tortitas con el relleno de tu preferencia;

Buena comida.



**ACTUACIÓN
02PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PAN DE QUESO DE HARINA ALMENDRAS

INGREDIENTES

- ✓ 3/4 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 4 huevos grandes
- ✓ 250g Harina de Almendras
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ✓ 60 g de harina de coco
- ✓ 1/2 Cucharadita (té) de Sal
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light

MODO DE PREPARO

Agrega a la licuadora los huevos, el queso parmesano, la harina de almendras, la harina de coco, la sal y la crema y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregue el polvo de hornear y mezcle suavemente;

Modela las bolitas de pan de queso y tenlas en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que dore bien;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



CEBOLLA RELLENA DE PATO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pato entero (aprox. 1,5Kg) sin cuello y sin menudencias
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cebollas grandes en rodajas
- ✓ 4 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 1 tableta de caldo de pollo
- ✓ Pimienta Negra, Romero y Tomillo al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar el pato, quitando toda la grasa;

En un tazón, combine el jugo de limón, la sal, el tomillo, el romero y la pimienta. Mezclar bien;

Sazone el pato por dentro y por fuera con esta mezcla líquida;

En otro recipiente, mezcle la cebolla en rodajas, con el perejil y el caldo de pollo;

Rellena el pato con esta mezcla;

Envuelve todo el pato en papel aluminio;

Colocar el pato en una placa de horno y hornear en horno precalentado a 200°C durante dos horas o hasta que esté cocido.

Retire el pato del horno y retire el papel aluminio;

Vuelva a colocar el pato en el horno sin el papel de aluminio y déjelo hornear durante otros 30 minutos.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150 MINUTOS**



PECHUGA DE PAVO EN PAPEL

INGREDIENTES

- ✓ 6 pechugas de pavo (100 g cada una)
- ✓ 6 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 6 rebanadas de jamón magro
- ✓ Mezcla de hierbas al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C grados;
 Retire la grasa de las pechugas de pavo, si es necesario, y colóquelas en paquetes pequeños sobre papel de aluminio;
 Untar las pechugas de pavo con una cucharada de mostaza, envolverlas con una loncha de jamón magro y espolvorear con las hierbas;
 Agregue sal y pimienta del reino al gusto;
 Agrega un poco de agua, cierra el papel aluminio y hornea por 30 minutos;
 Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



PESCADO EN VINAGRETA

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pescado (aproximadamente 200 g cada uno)
- ✓ 100 ml de leche de coco
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 3 tomates sin semillas picados
- ✓ 1 pimiento verde pequeño
- ✓ Jugo Puro de Medio Limón
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de pescado con jugo de limón y sal al gusto;

Reservar;

Pique la cebolla, el perejil, el tomate y los pimientos;

Llevar a saltear en una sartén caliente con aceite de oliva hasta que empiece a soltar el líquido;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue los filetes de pescado a la sartén y deje que se cocine;

Después de que los filetes estén cocidos, agregue la leche de coco y cocine por otros 5 minutos;

Golpea la sal, si es necesario, y espolvorea el perejil por encima.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS**



PESCADO AL HORNO CON NATA ESPINACA

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de filetes de pescado blanco
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 diente de ajo grande
- ✓ 1 manojo de espinacas picadas
- ✓ 150ml de crema ligera
- ✓ 200 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con limón, sal, pimienta negra y reserve;

En una sartén, dore la cebolla y el ajo en aceite de oliva;

Agregue la espinaca y déjela cocer hasta que comience a desmoronarse;

Agrega la nata, la pimienta negra (al gusto) y la sal;

Deja que reduzca un poco y apaga. En un refractario que pueda entrar al horno, agrega aceite de oliva, acomoda los filetes y cubre con la crema de espinacas;

Cubrir la fuente con el parmesano rallado y llevar al horno medio por 25 minutos.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



PESCADO CON LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de lenguado
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Jugo Puro de Limón Tahití
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 400 ml de leche de coco
- ✓ 1 taza de tomates cherry
- ✓ 1 taza de brócoli picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de lenguado con sal, pimienta negra y jugo de limón;

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee el ajo y la cebolla;

Luego colocar los filetes de lenguado y dorar por ambos lados;

Agrega la leche de coco, el tomate y el brócoli;

Cuando hierva, baja el fuego y deja que se cocine durante 20 minutos.

Retirar del fuego y disponer los filetes en un refractario.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



PESCADO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pescado entero limpio
- ✓ 1 pimiento
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 tomate mediano
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 cucharada de cebollín picado

- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pique la cebolla, el tomate y los pimientos;

En un recipiente, sazona el pescado con el jugo de limón, sal y pimienta negra al gusto;

Deje marinar al gusto por unos 20 minutos;

En un tazón grande, mezcle el jitomate, el pimiento, el perejil, el cebollín y la cebolla y sazone con un poco de sal y aceite de oliva;

Coloca esta mezcla dentro de la panza del pescado;

Coloque el pescado en una bandeja para hornear y cubra con papel de aluminio;

Llevar al horno precalentado a 180°C por unos 45 minutos.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS**



PEPINO RELLENO DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino grande
- ✓ 1 lata de atún
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Perejil picado al gusto
- ✓ 1 yema de huevo hervido y picada
- ✓ 1 Cucharada Mayonesa Casera

- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte bien el pepino;
 Córtalo en dos y luego córtalo en dos pedazos más, verticalmente;
 Retire las semillas con una cuchara, dejando un borde de al menos 1 cm;
 Sazone con sal y pimienta del reino al gusto;
 En un recipiente coloca el atún, la cebolla, el perejil, la yema de huevo picada, la mayonesa y un poco de sal y pimienta negra;
 Revuelve bien con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea;
 Rellenar el pepino con el atún.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PERNIL CON SALSA VINAGRETA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 kg de pierna de cerdo
- ✓ 1 cucharada de romero 1
- ✓ cucharada de tomillo 1 Taza
- ✓ (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra 1 Copa de Vino Blanco
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 6 tomates
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓
- ✓

MODO DE PREPARO

Colocar la pierna en un recipiente y marinar con romero, tomillo, sal, pimienta, aceite de oliva y vino durante unas 24 horas;

Luego, lleva la carne al horno precalentado a 180°C, por aproximadamente 80 minutos;

Aprovecha la salsa de la cocción y hierve los pimientos y los tomates hasta formar una vinagreta;

Coloca la salsa vinagreta sobre la pierna;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS**



BATIDO DE CORDERO ASADO AJO

INGREDIENTES

- ✓ 1 caña en Cordero
(Aproximadamente 2Kg)
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de romero
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el ajo en rodajas;
Haz pequeños cortes por toda la carne y rellena con el ajo;
Sazone la pierna con romero, sal y pimienta negra al gusto por ambos lados, frotando bien las especias en la pierna;
Colóquelo en una sartén antiadherente con la grasa hacia arriba y llévelo al horno precalentado a 180°C por aproximadamente 2 horas o hasta que la pierna esté cocida al punto;
Retirar del horno y servir inmediatamente;
Buena comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140 MINUTOS**



PAVO MARROQUÍ AL ESTILO KEBAB

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de pavo cortado en cubitos
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 2 cucharaditas de curry
- ✓ 1/2 Cucharadita de Jengibre en Polvo
- ✓ 1/3 Cucharadita Azafrán
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle muy bien los cubitos de pavo, el jugo de limón, el ajo machacado, el curry, el jengibre en polvo, el azafrán, la sal y la pimienta negra;

Luz el refrigerador por aproximadamente 60 minutos para obtener sabor;

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee bien los cubos de pavo hasta que estén dorados y suaves;

Deja caer un poco de agua en la sartén para aflojar la salsa;

Servir mientras aún está caliente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80 MINUTOS**



LANGOSTINOS CON SALSA DE GORGONZOLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Pieza de Picanha
- ✓ 200g de queso Gorgonzola
- ✓ 250g crema ligera
- ✓ 200g Crema ligera de ricota
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la picanha con sal y pimienta negra al gusto;

Colocar en un molde ligeramente engrasado y hornear en horno precalentado a 200°C por 45 minutos aproximadamente o hasta que esté en el punto deseado;

Reservar;

En un recipiente disponer el queso gorgonzola picado y derretir al baño maría;

Agrega la crema de leche al baño maría y mezcla bien hasta que se disuelva;

Agregue la crema ligera de ricotta y revuelva bien hasta que se incorpore. Cortar la picanha y tenerla en un refractario;

Lugar O salsa en queso gorgonzola por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



PISTA SIN PISTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pieza grande de Picanha
- ✓ 250g de Provolone
- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Haga un corte en el centro de la picanha y retire el corazón;

Voltee la picanha, dejando la capa de grasa adentro;

Rellenar con queso provolone y orégano. Coser la abertura;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Colocar la picanha en un molde y poner un poco de aceite de oliva encima;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 30 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE MOLER

INGREDIENTES

- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 250 g de carne picada
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 tomate mediano picado
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Después de estar bien lavados, quita la tapa a los pimientos, para que puedas volver a taparlos;

Retire todas las semillas y reserve;

En uno cacerola antiadherente, salteelacarnemolida;

Una vez seco, agrega el perejil picado, la cebolla, el tomate y sazona con sal y pimienta negra;

Refo bien hasta que el jitomate y la cebolla estén dorados;

Agrega el perejil y apaga el fuego;

Reservar. Rellenar los pimientos con la carne molida (Apretar bien para que no quede espacio);

Coloca la tapa y asegura con ayuda de palillos;

Hornear en una bandeja para hornear antiadherente en un horno precalentado a 200°C durante aproximadamente 20 a 30 minutos.



**ACTUACIÓN
03PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PIZZA DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

- ✓ 400g de carne molida
- ✓ 1 huevo
- ✓ 3dientes de ajo machacados
- ✓ 1cucharadade mostazasin azúcar
- ✓ Sal, mantequilla y pimienta al gusto
- ✓ 200g de queso de Minas
- ✓ 1tomate cortado en rodajas
- ✓ 1 cebolla cortada en aros
- ✓ 6 cucharadas de salsa de tomate sin azúcar

MODO DE PREPARO

Mezcla la carne molida con el huevo y los condimentos;

Rebana el tomate, la cebolla y el queso;

Partir la carne y dar forma a las hamburguesas;

Derrita un poco de mantequilla en una sartén mediana, retire del fuego y coloque las hamburguesas de carne en la sartén, aplastando con una espátula para cubrir el fondo de la sartén con las hamburguesas;

Vuelve al fuego y deja que se dore por ambos lados;

En una forma, disponer las hamburguesas y encima poner la salsa de tomate, el queso, la cebolla y el jitomate;

Terminar con orégano.



**ACTUACIÓN
06PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PURÉ DE CALABAZA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de calabaza en dados
- ✓ 1 cucharadita de jengibre (rallado)
- ✓ 2 cucharadas de cebollín picado

- ✓ 1/2 Cucharada de Mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cocinar la calabaza, escurrir y pasar por el exprimidor de verduras;

Ponga la calabaza en la sartén y agregue la mantequilla;

Llevar al fuego, siempre removiendo hasta que la mantequilla se derrita;

Agrega el jengibre, la sal y la pimienta del reino al gusto;

Mezclar bien y espolvorear el cebollino picado por encima.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



PURÉ DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 900g de calabacín
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Condimento Verde picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los calabacines en rodajas, colocar en una cacerola con suficiente agua para cubrirlos y sazonar con sal;

Pelar los dientes de ajo y agregar a la sartén;

Dejar cocinar por aproximadamente 10 minutos;

Escurra los calabacines y colóquelos en una licuadora o tritúrelos con un tenedor;

Ponga los calabacines en una sartén y agregue la mantequilla poco a poco, revolviendo constantemente para que no se pegue al fondo de la sartén;

Sazona a tu gusto con sal y pimienta negra y agrega el sazón verde;

Colocar en un plato y servir de inmediato.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



PURÉ DE CHUCHU

INGREDIENTES

- ✓ 3 chayotes medianos
- ✓ 1 tallode ajo picado
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 3 tomates
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva saltear el puerro y el diente de ajo;

Agrega el chayote picado (sin la cáscara);

Bate los tomates en la licuadora y agrega sal y pimienta al gusto;

Agrega el jitomate batido al chayote y deja cocinar hasta que esté suave;

Apaga el fuego, deja que se enfrie un poco y golpea la licuadora;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



PURÉ DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor
 - ✓ 2 dientes de ajo machacados
 - ✓ 1 cucharada de mantequilla
 - ✓ 2 Cucharadas de Perejil
 - ✓ Crema ligera al gusto
 - ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar la coliflor en floretes y cocinar en agua hasta que estén muy suaves, casi deshaciéndose,

Escurrir la coliflor y triturar con un procesador de alimentos y reservar;

En una sartén caliente con mantequilla,
freír los dientes de ajo machacados
hasta que estén dorados;

Agrega el puré, sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Agrega la crema poco a poco hasta obtener la consistencia que deseas;



ACTUACIÓN 04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN -25MINUTOS



OKRA CON BACON Y TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de tocino (picado)
- ✓ 500 g de okra, en rodajas
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1/2 pimiento verde picado
- ✓ 2 tallos de apio picados
- ✓ 400 g de tomates pelados picados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén saltear bien el tocino;

Cuando esté bien coloreado, retíralo con una espumadera y reserva;

En la sartén en que se frió el tocino, cocine la okra junto con la cebolla, el pimiento verde y el apio;

Cuando la okra esté suave, agregue los tomates pelados y sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue el tocino y cocine por otros 5 minutos;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



SIERRA ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 2 latas de atún rallado
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 tomatesin semillas picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla hasta que esté transparente;

Agregue el tomate y saltee hasta que esté ligeramente cocido;

Agregue el atún escurrido y saltee por unos 8 minutos o hasta que esté más seco;

Sazone con sal y pimienta al gusto y espolvoree el perejil por encima.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



COL CARBONARA

INGREDIENTES

- ✓ 200g de tocino
- ✓ 3 gemas
- ✓ 200g de repollo
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta el tocino en rebanadas pequeñas y, en una sartén, fríe hasta que esté dorado y crujiente;

Reservar. Corta el repollo en rodajas medianas;

Llevar a cocer en agua con sal de 3 a 4 minutos;

En una cacerola, caliente la crema hasta casi hervir;

Agregue las yemas y mezcle bien;

Agrega el queso parmesano y deja que se derrita;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Sirve el repollo con la salsa por encima y unta el tocino junto con un poco más de queso parmesano.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



RIÑON DE TERNERA CON CHILES

INGREDIENTES

- ✓ 2 riñones limpios de bovino
- ✓ 3 cucharadas de vinagre
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 cebolla cortada en cubos
- ✓ 1 taza de vino blanco seco

- ✓ 1 pimiento amarillo en tiras
- ✓ 1 pimiento verde en tiras
- ✓ 1 pimiento rojo en tiras
- ✓ 1 taza de cebollín (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los riñones en gomes;
- Coloca en un recipiente y sazona con vinagre, sal y pimienta negra al gusto;
- Cubra con papel plástico y refrigerere por aproximadamente 1 hora;
- En una sartén caliente con aceite de coco, dore la cebolla;
- Agregue el riñón y saltee bien hasta que se seque toda el agua;
- Agregue el vino y cocine hasta que los riñones estén suaves y el líquido se reduzca a la mitad;
- Agrega los pimientos en tiritas y cocina por unos minutos más;
- Salpique la cebolla por encima;
- Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



BAJO A LA PARRILLA

INGREDIENTES

- ✓ 600g de lubina fresca
- ✓ 1 jugo de limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la Lubina con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto;

Llevar a la heladera por unos 20 minutos al gusto;

Coloque el pescado en una parrilla precalentada y cocine a la parrilla durante unos 10 minutos por cada lado;

Colocar el pescado en un plato, espolvorear perejil por encima y un chorrito de aceite de oliva.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CARNE MOLIDA ROCAMBOLE

INGREDIENTES

- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 3huevos
- ✓ 2dientes de ajo machacados
- ✓ 2cucharadasdecebollaplicada
- ✓ 3Cucharadas(sopa)deCheiroVerde
- ✓
- ✓ 100g dequeijo parmesano rallado
- ✓ 250g jamón loncheado
- ✓ Tocino rebanado algusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla la carne molida con los huevos y los condimentos;

Con ayuda de un rollo, abre la carne entre dos plásticos;

Después de abrir, retire el plástico de la parte superior;

Coloca el jamón, el queso y el tocino y enrulla con ayuda del plástico de abajo;

Pincelar con aceite de oliva, retirar el plástico y colocar a hornear en una asadera bien engrasada hasta dorar;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



ROCAMBOLE DE CARNE RELLENO DE RICOTTA

INGREDIENTES

- ✓ 400g de carne molida
- ✓ 1 y 1/2 taza(té) de ricota desmenuzada
- ✓ 1 claro
- ✓ Sal, orégano y pimienta negra al gusto
- ✓ 1 Cucharada de Harina de Almendras

MODO DE PREPARO

Sazone la carne con sal y pimienta al gusto, agregue la clara de huevo y mezcle bien;

Agregar la harina poco a poco, hasta que se una al punto de soltarse de las manos;

Forjar una encimera con film transparente y distribuir la carne tratando de formar un triángulo;

Extienda la ricota, sazone con un poco de sal, pimienta y orégano al gusto;

Con la ayuda de una película adhesiva, enrolle el rollo y transfíralo a una bandeja para hornear engrasada;

Cubrir con papel aluminio y hornear a 180°C durante 15 minutos;

Retire el papel aluminio y hornee por otros 10 a 15 minutos o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
02PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



ROCAMBOLE DE POLLO CON ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ✓ Zanahoria: 2 piezas
- ✓ Papa: 4 piezas
- ✓ Pechuga de pollo: 1 pieza
- ✓ Caldo de pollo natural al gusto
- ✓ Guisantes: 1 lata
- ✓ Mayonesa: 3 cucharadas
- ✓ Sal a gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cuece la papa, la zanahoria y la pechuga de pollo con el caldo de pollo;

Una vez cocido, desmenuzar la pechuga de pollo y reservar;

Ama las papas y las zanahorias en el exprimidor, para formar un puré colorido;

Abre esta masa en una bolsa de plástico, o en un trozo de papel PVC;

Sazone el pollo con sal;

Agregue los guisantes y la mayonesa;

Extiende el pollo sobre la masa y enrulla con ayuda de un plástico;

Coloque en el refrigerador por 2 horas;

Si lo desea, adorne con mayonesa antes de servir.

ROLLITO DE POLLO CON JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 140g de Jamón
- ✓ 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 1 y 1/2 Cucharada de Perejil y Cebollino Picado
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar la pechuga de pollo en cuatro filetes. Sobre dos hojas de papel film, batir con un batidor de carne, adelgazando los filetes;

Sazonarlos con sal, pimienta y ajo picado;

Sobre cada filete, colocar 2 lonchas de jamón, espolvorear el queso parmesano rallado, las hierbas y enrollar cerrando con un palillo;

Coloca los rollitos en un refractario engrasado, cúbrelos con pedacitos de mantequilla y lleva al horno por 40 minutos aproximadamente o hasta que estén bien dorados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de salmón ahumado
- ✓ 250 g de queso crema
- ✓ 1 cucharada de cebollín picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Bate el Queso Crema, la sal, la pimienta negra y el cebollín en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea;

Cortar el salmón en lonchas muy finas;

Coloca las lonchas de salmón sobre una estructura plana y rellena con la mezcla de Queso Crema;

Enrolle las lonchas de salmón como pajitas;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



CARNE ASADA CASERA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Pieza de Lagarto (+/- 1 Kg)
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 Cucharadita de Paprika
- ✓ 1 cucharadadademostazasinazúcar

- ✓ 3 ramitas de tomillo
- ✓ 2 Cucharadas de Pimienta Negra Molida
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y sal al gusto

MODO DE PREPARO

Sazonar la lagartija con sal, pimentón, mostaza, tomillo, pimienta, ajo y dejar macerar en la nevera durante dos horas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, dorar la lagartija por todos lados;

Acomode la lagartija en un refractario y hornee en horno precalentado a 200°C por unos 15 minutos;

Retire del horno y deje enfriar;

Cortar en rodajas muy finas;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140 MINUTOS**



FILETE DE CARNE ASADA MIGNON

INGREDIENTES

- ✓ 1filet mignon (central)
50gde champiñones
- ✓ 1cucharadita de chimichurri
- ✓ ½cebolla
- ✓ 1diente de ajo picado
- ✓ 1tallo de perejil
- ✓ 1tallo de cebollín
- ✓

MODO DE PREPARO

Limpiar la carne y amarrarla con cordel culinario para que quede firme y tersa;

Sazone con sal, pimienta, la mitad del vino blanco, la cebolla y el ajo y deje marinar por 30 minutos;

En una sartén gruesa y grande bien calentada, derrita un poco de mantequilla o margarina;

Agrega la carne y deja que se dore, volteando y agregando poco a poco el resto de la mantequilla para que no se pegue;

Regar con el resto del vino, bajar el fuego y voltear la carne hasta que se evapore el líquido;

Servir en rodajas finas o al gusto.



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



SALMÓN CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de salmón
- ✓ 4 cucharadas demantequilla
- ✓ 1 Lima Tahití (Jugo Puro)
- ✓ 1 pulpa de maracuyá mediana
- ✓ 3/4 taza de vino blanco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloca los filetes de salmón en un recipiente y agrega el jugo de limón, sal y pimienta negra;

Deja marinar por aproximadamente 30 minutos;

Disponer el salmón en un refractario forrado con papel aluminio y untar sobre él dos cucharadas de mantequilla;

Cubrir el salmón con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 200°C por 25 minutos aproximadamente;

Para preparar la salsa de maracuyá, coloque dos cucharadas de mantequilla en una sartén y coloque a fuego lento para que se derrita;

Agrega el vino y la pulpa de maracuyá;

Mezclar bien y dejar hervir unos minutos, para conocer el sabor, y apagar;

Después de que el salmón esté cocido, retíralo del horno y colócalo en un plato y rocía con la salsa de maracuyá encima;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
02PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



SALMÓN CON SALSA DE MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de salmón sin piel (200 g cada uno)
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de cebolla picada
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el salmón con sal y pimienta;

En una sartén calentada con aceite de oliva, coloca los filetes de salmón;

Asa bien los filetes hasta que estén muy 'dorados' y retíralos de la sartén;
En la misma sartén, agregue un poco de aceite de oliva y la cebolla para dorar;

Agrega la crema de leche y la mostaza y revuelve bien por unos 2 minutos o hasta crear más consistencia;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloca los filetes en un plato y agrega la salsa encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



SALMÓN CON QUESO SUAVE

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de filetes de salmón
- ✓ 1/2 taza (té) de requesón light
- ✓ 1/2 taza de leche de coco (té)
- ✓ 1/2 taza (té) de Salsa de Tomate
- ✓ Cero Azúcar
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ Perejil y cebollín al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de salmón con sal, pimienta negra y jugo de limón al gusto;

En un recipiente mezcla la salsa de tomate, el requesón, la leche de coco, el perejil y el cebollín;

Sazone con un poco de sal;

Coloca los filetes de salmón en un refractario y vierte la mezcla por encima;

Espolvorea las alcaparras encima;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



SALMÓN ASADO EN CORTEZA SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes de salmón (200 g cada uno)
- ✓ 3 cucharadas (sopa) de sésamo negro
- ✓ 3 cucharadas de sésamo blanco
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un tazón, mezcle bien las semillas de sésamo blanco y negro;

Retire la piel del salmón y deséchelo;

Sazone los filetes con sal y pimienta negra al gusto y pase las semillas de sésamo hasta que quede una capa de semillas de sésamo que cubra los filetes;

Poner los filetes en forma engrasada con aceite de oliva;

Regar con un hilo de aceite de oliva sobre los filetes;

Llevar al horno precalentado por unos 20 minutos a fuego medio, volteando los filetes a la mitad de la cocción;

Retire del horno y acomode en el plato;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SALMÓN CON CREMA DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de salmón sin piel (200 g cada uno)
- ✓ 250g de brócoli cocido y picado
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cocine el brócoli y colóquelo en la licuadora y agregue gradualmente el agua caliente que usó para cocinar el brócoli;

Derrotar hasta para obtener una crema homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Reservar. Sazone los filetes con sal, pimienta negra y jugo de limón;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa el salmón hasta que esté dorado;

Coloca el salmón en una fuente y agrega la crema de brócoli encima en la cantidad deseada;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



SALMÓN CON PIMENTA DE JAMAICA

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de salmón (+/- 250 g cada uno)
- ✓ 1 cucharadita de pimienta de Jamaica (molida)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Haz unos tres cortes diagonales en cada filete de salmón;
Sazone los filetes con pimienta de Jamaica, sal y pimienta negra al gusto;

Acomode los filetes en un refractario ligeramente engrasado y hornee en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos, o hasta que los filetes estén completamente cocidos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



SALMÓN CON PASTA DE PIMIENTA Y ESPINACA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Kg de Salmón, en trozos
- ✓ 1 taza (té) de pasta de pimienta
- ✓ 1 taza de mayonesa light
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 1 kg de espinacas frescas
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C; Sazone el salmón con sal y pimienta negra al gusto y coloque en una fuente para horno engrasada con un poco de mantequilla; Mezcle la mayonesa, la pasta de pimiento rojo y el queso parmesano y extienda sobre los filetes de salmón; Hornee por 30 minutos o hasta que el salmón esté dorado. Mientras tanto, saltee las espinacas en mantequilla hasta que las espinacas se hayan encogido un poco; Sazonar con un poco de sal y pimienta; Disponer el salmón en un plato y distribuir encima un poco de espinacas estofadas; Buena comida.



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



SALMÓN A LA PLANCHA CON HUEVO ESCALFÉ

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de salmón (+/- 250 g cada uno)
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cucharadita de pasta de ajo
- ✓ Tomillo seco al gusto
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de salmón con la pasta de ajo, tomillo seco, sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes de salmón por unos 20 minutos o hasta que estén bien cocidos;

Reservar;

Para preparar los huevos escalfados, forra una taza con film transparente y añade un poco de aceite de oliva y un huevo;

Sazonar con sal, cerrar el film plástico y repetir el proceso con el otro huevo;

En una cacerola con agua hirviendo, coloca los huevos y cocina por 8 minutos o hasta que los huevos estén sólidos;

Coloca los filetes de salmón en un plato y coloca un huevo encima de cada filete;

Buena comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SARDINA HECHA EN OLLA A PRESIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 800g de sardinas limpias (sin cabeza ni cola)
- ✓ 5 cebollas grandes
- ✓ 6 hojas de albahaca
- ✓ 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta las cebollas en rodajas gruesas y colócalas en el fondo de la olla a presión;

Coloque las sardinas sobre las cebollas;

Agrega el vinagre, el aceite de oliva, el ajo, las hojas de albahaca y un poco de agua;

Espolvorea con sal y pimienta al gusto;

Tape la sartén y, en cuanto tenga presión, cocine durante unos 40 minutos;

Pasado el tiempo, apagar y esperar a que se enfrié;

Cuando esté muy frío, retira las sardinas y las cebollas de la sartén y colócalas en una fuente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



PALILLO A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 6 muslos de pollo
- ✓ Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cucharadas de ralladura de limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ tomillo al gusto
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente coloca las baquetas y agrega el jugo de limón, la ralladura de limón, el aceite de oliva, el tomillo, el orégano, la sal y la pimienta negra al gusto;

Mezclar y dejar marinar por 20 minutos aproximadamente;

Coloque las baquetas en una bandeja para hornear antiadherente y hornee en un horno precalentado a 180 ° C durante aproximadamente 30 minutos.

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 300g Grupa o Filet Mignon
- ✓ 10Cucharadas(sopa)deQuesoCottage Light
- ✓ 1cebolla mediana picada
- ✓ 1 tomate mediano cortado en cubitos
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla hasta que esté dorada;

Agregue el tomate y saltee por otros 2 minutos;

Cortar la carne en tiras y agregar a la sartén y dejar hasta que esté cocida;

Agregue un poco de agua si es necesario;

Una vez cocido, sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue la cuajada y mezcle bien. Retire del fuego y espolvoree con el perejil por encima;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
02PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



CORAZON STROGONOFF POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de corazones de pollo limpios
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 300g de champiñones
- ✓ 1/2 taza (té) de Salsa de Tomate Cero Azúcar
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 3 Cucharadas (taza) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír el ajo y la cebolla; Poner el corazón y dejar sofreír hasta que esté muy suave; Agrega los champiñones, la salsa de tomate, la crema y sazona con sal y pimienta negra al gusto; Déjalo al fuego hasta que espese la salsa; Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
06PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



TABULETA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino cortado en cubitos
- ✓ 1 tomate sin semillas cortado en cubos
- ✓ 1/2 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubitos
- ✓ 1/2 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en cubitos
- ✓ 1/2 cebolla roja picada
- ✓ 1 cabeza pequeña de coliflor, finamente picada
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 ramita de menta picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS

MODO DE PREPARO

Lleva la coliflor picada al microondas por tres minutos y reserva;

En un recipiente junta las verduras en cubos;

Agrega la coliflor cocida, la cebolla, el perejil y la hierbabuena;

Sazone con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto;

Mezclar bien y servir de inmediato.



salmonete asado

INGREDIENTES

- ✓ 1 salmonete de 1,5 kg limpio
- ✓ 5 Dientes de Ajo, machacados y picados
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Romero al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Haz cortes diagonales en el salmonete y coloca dentro de ellos trozos de ajo;

En un recipiente, pon el jugo de limón, la sal, la pimienta del reino al gusto y mezcla bien;

Sazone el pescado con esta mezcla;

Acomodar el pescado en forma engrasada con aceite de oliva y poner romero al gusto por encima;

Rociar con un poco de aceite de oliva y llevar al horno precalentado a 180°C durante 35 minutos aproximadamente.



**ACTUACIÓN
02PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



TOMATE RELLENO DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 6 tomates grandes (maduros y firmes)
- ✓ 350 g de pechuga de pollo cocida desmenuzada
- ✓ 3 cucharadas (sopa) de crema ligera
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte los tomates; Corta una tapa por encima, retira todas las semillas sin perforar la base y reserva boca abajo sobre papel toalla;

En una sartén, dorar la cebolla con el aceite de oliva;

Luego agrega el pollo desmenuzado y la crema de leche y mezcla bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Rellenar los tomates con la mezcla;

Colóquelos en una bandeja para hornear ligeramente engrasada;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 minutos aproximadamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



TOMATES SECOS Y HUEVOS COCIDOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 Cucharadas de Tomates Secos
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cucharadita de albahaca fresca
- ✓ 1 cucharadita de perejil fresco
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano (rallado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los tomates por la mitad y distribuir en un bol grande;
- Rocíe con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta al gusto;
- Mezcla ligeramente para incorporar los condimentos;
- Coloque los tomates en una bandeja para hornear y agregue los huevos sobre los tomates;
- Espolvorea la albahaca, el perejil y el queso rallado;
- Llevar a horno precalentado a 160°C por 15 minutos aproximadamente o hasta que el huevo alcance la temperatura deseada;
- Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



TOMATES TOSTADOS CON AJO

INGREDIENTES

- ✓ 420g de tomates
- ✓ 6 dientes de ajo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cubra el interior de una cacerola con aceite de oliva; Coloca los tomates secos y coloca el ajo encima; Sazone con sal y pimienta al gusto; y regar con el aceite de oliva; Llevar a horno precalentado a 160°C por unos 30 minutos o hasta que estén a tu gusto; Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



TOMATES RELLENOS CON 3 QUESOS

INGREDIENTES

- ✓ 8 tomates italianos pequeños
- ✓ 4 Cucharadas de Queso Provolone
- ✓ 2 Cucharadas de Queso Mozzarella
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 2 Cucharadas de Aceitunas Verdes Picadas
- ✓ Orégano, Aceite de Oliva Virgen Extra, Pimienta Negra y Sal al gusto

MODO DE PREPARO

Retire la tapa de cada tomate y retire la pulpa de la semilla con cuidado usando una cuchara como ayuda;

En un recipiente, mezcle todos los ingredientes y sazone con sal, pimienta negra y aceite de oliva al gusto;

Deseche el relleno dentro de cada tomate y póngalo en un refractario;

Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 30 minutos, o hasta que los quesos estén derretidos;

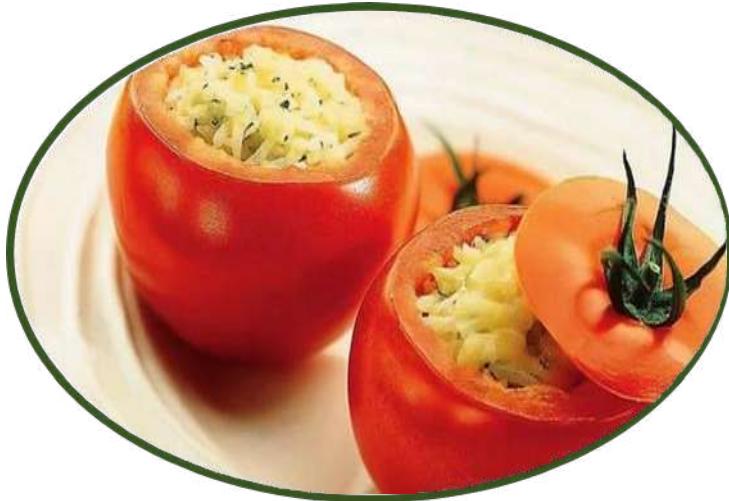
¡Listo!



**ACTUACIÓN
08PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



TRUCHA CON SALSA DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de trucha
- ✓ Jugo Puro de Limón
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light
- ✓ 1 cucharada de mayonesa ligera
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ 1 Hilo de Aceite de Oliva Virgen
- ✓ Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente dejar marinando la trucha en el limón por unos 30 minutos;

En otro recipiente mezcla la nata, la mayonesa, las alcaparras, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra;

Mezclar bien;

Coloque los filetes de trucha en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y rocíe con la salsa;

Cerrar con papel pergamino y hornear en horno precalentado a 180°C por 30 minutos aproximadamente;

Retire el papel manteca y deje hornear un poco más;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS**



WRAP DE LECHUGA RELLENO DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes de pechuga de pollo medianos
- ✓ 4 hojas de lechuga rizada
- ✓ 1/2 zanahoria cortada en tiras
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra para freír
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Ponga la zanahoria a cocer en una cacerola con agua y sal hasta que esté al diente;

Después de que estén listos, reserve;

Sazone los filetes de pechuga de pollo con sal y pimienta negra al gusto;

Cortar los filetes en cubos;

En una sartén con aceite de oliva, asa los cubos de pollo hasta que estén cocidos y bien dorados;

Agregue la cebolla y saltee durante unos 3 minutos;

Después de que el relleno se haya enfriado, coloque las hojas de lechuga en una fuente o plato y rellene con el pollo;

Enrolle las hojas y sirva a continuación.



**ACTUACIÓN
03PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**

