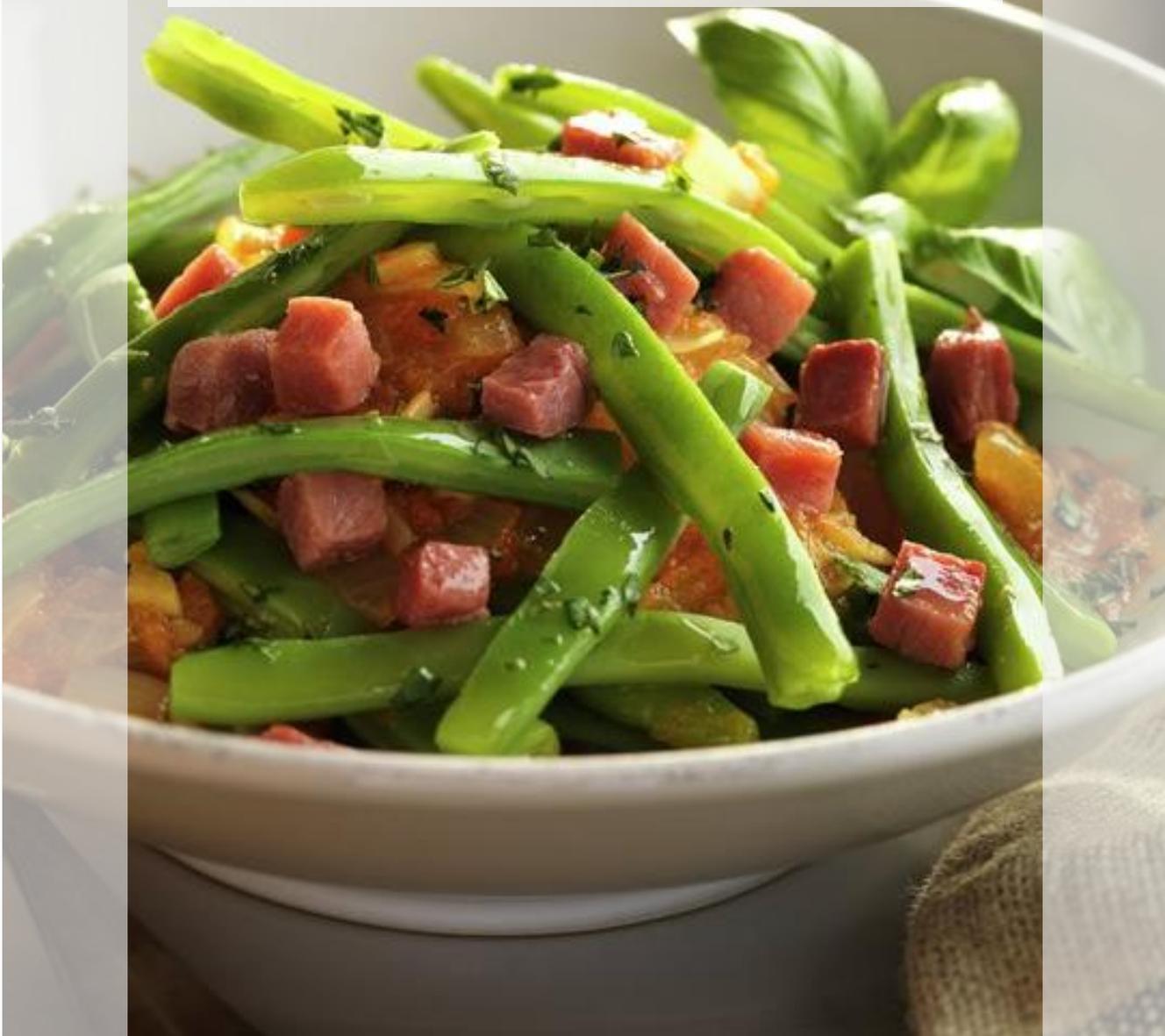


MENÚ ESPECIAL COVID-19



predimed^{plus}

Semana 1

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|--|--|---|--|---|
| Comida | <p>Brotos verdes con nueces y naranja</p> <p>Pollo al horno con cebolla y patatas</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Crema de alubias pintas</p> <p>Pimientos al horno rellenos de verduras, huevo y queso</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Sopa de garbanzos con verduras</p> <p>Dados de atún con pisto</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Espaguetis integrales con brócoli</p> <p>Pechuga de pollo y tomate a la plancha</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Wok de verduras con pollo y garbanzos</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Ensalada verde</p> <p>Lentejas estofadas con gambas y alcachofas</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Escalivada con atún</p> <p>Cazuela de marisco con patatas</p> <p>Naranja con canela y nueces</p> |
| Cena | <p>Judías verdes a la provenzal con arroz integral</p> <p>Merluza con salsa de limón, ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Ensalada de pasta integral con queso, tomate y trigueros</p> <p>Dorada a la plancha con especias</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Caballa con picadillo</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Ensalada tropical con arroz integral</p> <p>Pastel de verduras con huevo y guisantes</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabacín con topping de setas</p> <p>Salteado de dados de pavo y arroz integral</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Tomates gratinados</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta fresca</p> |

Semana 2

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|--|---|--|--|--|
| Comida | <p>Guiso de alubias blancas con acelgas</p> <p>Conejo asado con calabacín</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Estofado de verduras con arroz integral</p> <p>Sardinas a la naranja con espinacas</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Ensalada de arroz integral</p> <p>Rollitos de verdura con ternera</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Fideos integrales a la cazuela con verduras</p> <p>Atún a la plancha con salteado de coles de Bruselas</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Estofado de garbanzos con calabaza</p> <p>Bacalao a la plancha con alcachofas al limón</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Timbal de verduras con macarrones integrales</p> <p>Sepia a la pancha con brócoli al ajillo</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Berenjena rellena con pisto</p> <p>Papillote de salmón con arroz integral</p> <p>Manzana al horno</p> |
| Cena | <p>Patatas con judías</p> <p>Dorada al horno con cebolla y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Habas salteadas con jamón</p> <p>Huevos a la plancha con pisto</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Sopa de verduras</p> <p>Revuelto de gambas</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Ensalada Variada</p> <p>Muslo de pavo a la cazuela con patatas y champiñones</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Ensalada griega con arroz integral</p> <p>Tortilla francesa con espárragos a la plancha</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Crema de coliflor y manzana</p> <p>Hummus de garbanzos con palitos de zanahoria y huevo</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Ensalada de espinacas, nueces y queso de cabra</p> <p>Brocheta de pollo con tomate y patata</p> <p>Fruta fresca</p> |

LIBRO DE RECETAS



predimed^{plus}

#Quedateencasa**PREDIMED-Plus**AlimentatuSalud

Las recetas que se incluyen en el presente recetario están calculadas para 4 personas. Al momento de cocinar es importante adecuar la cantidad en función de los miembros de la familia y del plan nutricional pautado por vuestro nutricionista.

La cocina es arte, siempre podemos ser creativos/as cambiando algunos componentes por otros y dándole otra versión a la misma receta.

Procuramos hacer un consumo moderado de sal. Siempre podemos abstener de la cantidad de sal y sustituirla por diferentes especies que tenemos a nuestro alcance

Documento elaborado por:
Consorcio PREDIMED-Plus.

Con el apoyo de:



BROTOS VERDES CON NUECES Y NARANJA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g ensalada tipo mezclum
80 g tomates cherrys
1 cebolleta
10 nueces
1 naranja
Jugo de limón
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar los tomates.
2. Pelar la naranja y cortar a dados.
3. Pelar las nueces.
4. Cortar la cebolleta a dados pequeños.
5. Preparar la vinagreta de limón. Mezclar el jugo de un limón con aceite de oliva virgen extra y sal.
6. Emplatar y aliñar al gusto.

POLLO AL HORNO CON CEBOLLA Y PATATAS DELUXE

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de pollo cuarteado
2 cebollas
3 patatas medianas
Especias: ajo en polvo, tomillo, pimentón dulce, pimienta negra y orégano
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar los tomates.
2. Colocar en una bandeja apta para el horno el pollo cuarteado y la cebolla troceada.
3. Aderezar con las especias, aceite de oliva virgen extra y sal.
4. Hornear a 180°C aproximadamente 90 minutos. Dar la vuelta al pollo a mitad de cocción para que quede cocinado de forma homogénea.
5. Lavar bien las patatas y las cortamos en forma de gajos con piel. Colocamos papel de horno en la rejilla del mismo.
6. epartir las patatas y aliñar con especias y aceite de oliva virgen extra. Hornear a 180°C aproximadamente 25 minutos.
7. Emplatar el pollo al horno y acompañar con las patatas gajo.

JUDÍAS VERDES A LA PROVENZAL CON ARROZ INTEGRAL

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g judías verdes
200 g de arroz integral
2 cebollas
80 g jamón serrano a tacos
2 dientes de ajo
Especias: perejil y tomillo
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar las judías verdes, retirar las puntas y cortarlas a lo largo y ancho por la mitad.
2. Poner a hervir en un cazo con una pizca de sal durante 12 minutos aproximadamente.
3. Escurrir.
4. Lavar, secar y rallar los tomates.
5. Hacer un sofrito con el tomate, cebolla y ajos.
6. Añadir las judías verdes al sofrito y sofreír durante 5 minutos más.
7. Saltear el jamón en otra sartén con aceite de oliva virgen extra e incorporarlo al guiso.
8. Hervir el arroz integral al punto y escurrir.
9. Emplatar las judías verdes a la provenzal con arroz integral de guarnición.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 rodajas grandes de merluza
2 zanahorias
1 Puerro
2 dientes de ajo
Especias: perejil
Jugo de limón
Vino blanco
Aceite de oliva virgen extra y sal

MERLUZA CON SALSA DE LIMÓN, AJO Y PEREJIL

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar y cortar a trozos pequeños la zanahoria, puerro, y el ajo. Pochar con aceite de oliva virgen extra y sal en una cazuela.
2. Añadir un chorrito de vino blanco y el jugo de limón.
3. Añadir la merluza y especias, dejar cocer durante 5-10 minutos y servir.



CREMA DE ALUBIAS PINTAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g de judías pintas cocidas
 1 zanahoria
 1 cebolla mediana
 2 dientes de ajo
 2 tomates medianos
 ½ pimiento rojo
 1 L de caldo de verduras
 Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Pelar, cortar y cortar a dados las verduras.
2. Preparar un sofrito con aceite de oliva virgen extra y sal.
3. Poner en una olla las judías pintas junto con el sofrito, triturar con el caldo de verduras.
4. Añadir más caldo hasta encontrar la textura deseada.

PIMIENTOS AL HORNO RELLENOS DE VERDURAS, HUEVO Y QUESO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

2 pimientos rojos grandes
 1 cebolla
 1 calabacín
 200 g champiñones
 6 huevos
 100 g queso tierno
 3 dientes de ajo
 Especias: pimienta negra y orégano
 Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Limpiar, pelar y cortar las verduras. Cortar el pimiento rojo por la mitad a lo largo.
2. Sofreír las verduras cortadas en una sartén con aceite de oliva virgen extra, sal y especias al gusto.
3. En una bandeja apta para el horno colocar los pimientos y rellenar con las verduras sofritas.
4. Batir los huevos y añadir por encima de las verduras dentro de los pimientos.
5. Añadir tacos pequeños de queso tierno por encima para gratinar.
6. Hornear a 180°C aproximadamente durante 25-30 minutos.



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON QUESO, TOMATE Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

200 g lechuga
200 g de pasta integral
2 tomates de ensalada
80 g queso fresco
1 zanahoria rallada
Aceitunas (1 puñado pequeño)
80 g espárragos trigueros
Aceite de oliva virgen extra y sal
Vinagre de manzana

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar la lechuga y cortar en juliana.
2. Lavar y cortar el tomate a dados y la zanahoria rallada.
3. Cortar el queso fresco a dados.
4. En una sartén a parte hacer los espárragos trigueros a la plancha previamente cortados a trozos más pequeños.
5. Hervir la pasta el tiempo indicado por el fabricante y escurrir bien.
6. Colocar en un bol los ingredientes y mezclar.
7. Aliñar al gusto con aceite de oliva virgen extra, sal y vinagre de manzana.

DORADA A LA PLANCHA CON ESPECIAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 filetes de dorada
Especias: hierbas provenzales y ajo
Aceite de oliva virgen extra y sal
Jugo de limón (opcional)

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Calentar una sartén con aceite de oliva virgen extra.
2. Añadir la dorada y las especias al gusto.
3. Vuelta y vuelta y listo.
4. Para darle un toque más cítrico se puede poner un chorrillo de limón junto a las especias.



SOPA DE GARBANZOS CON VERDURAS

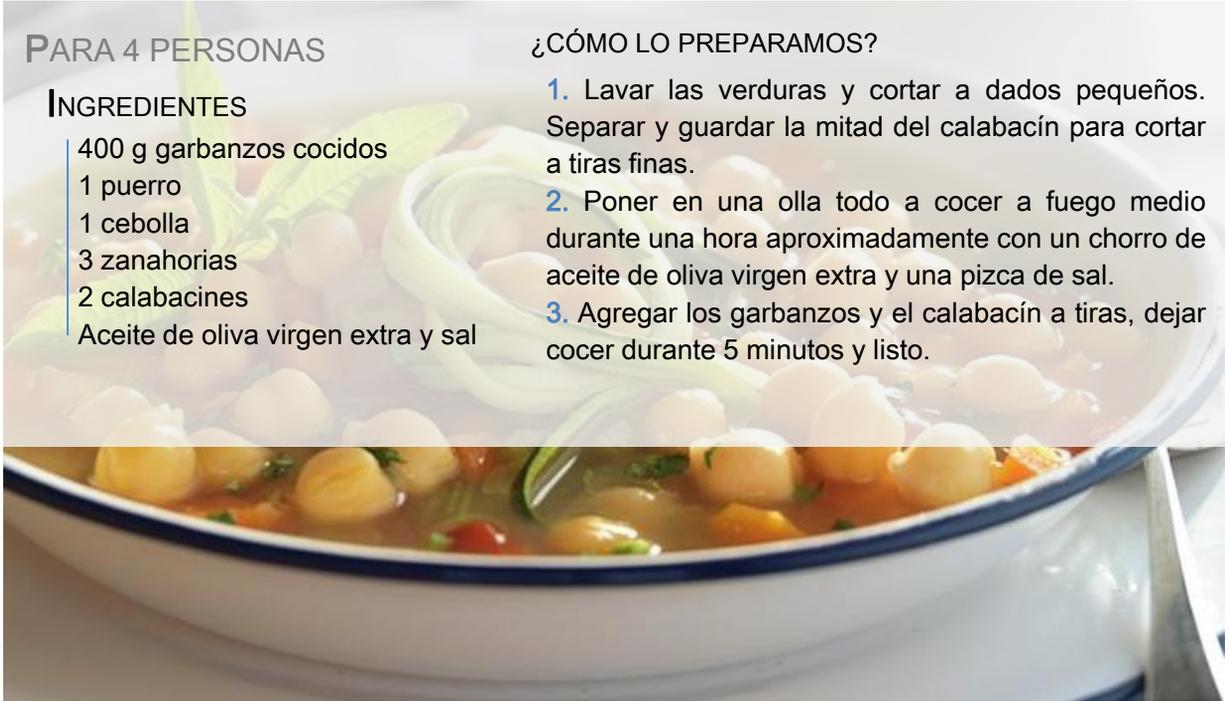
PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g garbanzos cocidos
 1 puerro
 1 cebolla
 3 zanahorias
 2 calabacines
 Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar las verduras y cortar a dados pequeños. Separar y guardar la mitad del calabacín para cortar a tiras finas.
2. Poner en una olla todo a cocer a fuego medio durante una hora aproximadamente con un chorro de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.
3. Agregar los garbanzos y el calabacín a tiras, dejar cocer durante 5 minutos y listo.



DADOS DE ATÚN CON PISTO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

600 g de atún cortado en dados
 2 tomates maduros
 1 pimiento rojo
 2 pimientos verdes
 1 calabacín
 1 cebolla
 3 dientes de ajo
 Especias: perejil
 Aceite de oliva virgen extra

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar todas las verduras y reservar.
2. Triturar el tomate fino y cortar a dados pequeños el resto de verduras.
3. En una cazuela añadir el tomate triturado junto con la cebolla, el ajo y el perejil. Preparar el sofrito. Si queremos una textura más fina podemos volver a triturar el sofrito. Reservar.
4. En la misma cazuela añadir el pimiento, calabacín, y cebolla cortado a dados, con aceite de oliva virgen extra y sofreír.
5. Cuando las verduras estén pochadas añadir el sofrito de tomate y los dados de atún. Cocer a fuego medio durante 10 minutos aproximadamente.



ENSALADA MEDITERRÁNEA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

1 lechuga
4 cucharadas de maíz
6 espárragos
4 huevos duros
2 latas de atún
2 tomates
100 g de queso (al gusto)
50-100 g remolacha en conserva
50-100 g zanahoria rallada
Vinagre, sal y aceite de oliva virgen extra

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lo primero, lavar y cortar la lechuga y ponerla como base de la ensalada.
2. Cortar el queso a dados (del que más guste) y colocar por encima de la lechuga junto con el maíz.
3. Cortar y colocar los tomates y con el atún por encima, colocar por encima también los espárragos enteros y los huevos duros cortados decorando la ensalada y aliñar.
4. Colocar en el centro la remolacha y la zanahoria cortada.



ESPAGUETIS INTEGRALES CON BRÓCOLI

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

240 g espaguetis integrales
3 tomates maduros
1 cebolla
1 brócoli
2 dientes de ajo
Guindillas (opcional)
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Hervir los espaguetis integrales durante el tiempo indicado según el fabricante.
2. Lavar el brócoli, colocar las flores en un bol y añadir dos dedos de agua. Tapar con film apto para microondas y cocinar a máxima potencia en el microondas durante 6 minutos.
3. Lavar y triturar los tomates. Picar la cebolla y los ajos.
4. Preparar un sofrito con la cebolla, ajo y tomate triturado, aceite de oliva y sal. Para darle un toque picante: sofreír el ajo con unas guindillas y luego retirar.
5. Añadir al sofrito el brócoli y los espaguetis, y listo.

PECHUGA DE POLLO Y TOMATE A LA PLANCHA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 pechugas de pollo
2 tomates
Especias: pimienta negra molida
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Calentar la plancha con un poquito de aceite de oliva virgen extra.
2. Filetear las pechugas y cocinar hasta que queden ligeramente dorados en ambas partes. Reservar.
4. Lavar los tomates y cortar en rodajas.
5. Sofreír las rodajas de tomate con un poquito aceite de oliva virgen extra.
6. Añadir sal y pimienta negra molida al gusto.

SOPA DE PESCADO CON ARROZ

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 filetes de merluza limpia
 12/15 mejillones
 2 zanahorias
 1 tomate pelado
 1 cebolla
 2 dientes de ajo
 300 g arroz integral
 Agua
 Especies: perejil
 Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. En una cazuela, añadir un poco de agua y hervir Los mejillones durante unos dos minutos (hasta que se abran).
2. Retirar el mejillón de la cáscara, colar el caldo sobrante y reservar.
3. En una olla, cocer la merluza limpia y cortada junto con agua, sal y perejil durante 20 minutos.
4. Pasado el tiempo, colar el caldo y reservar.
5. Lavar el tomate y la zanahoria y pelar.
6. Cortar todas las verduras.
7. En una cacerola, preparar un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate y la zanahoria pelados.
8. Añadir el arroz integral y el caldo de la cocción de los mejillones y el de la merluza.
9. Dejar cocer durante 20 minutos.
10. Emplatarse la sopa con los mejillones y la merluza troceados.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

450 g de caballa fresca para plancha
 2 tomates grandes rojos y enteros
 1 pimiento verde grande
 1 cebolla
 Pepino (opcional)
 Aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Secamos bien los lomos de la caballa, salpimentamos y hacer a la plancha.
2. Limpiar y picar en trozos muy pequeños todas las verduras. Preparar el picadillo aliñando con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal.
3. Servir el pescado con el picadillo por encima.



WOK DE VERDURAS CON POLLO Y GARBANZOS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

300 g garbanzos cocidos
4 pechugas de pollo
1 calabacín
200 g champiñones
1 pimiento verde grande
1 pimiento rojo
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra y sal
Especias: laurel

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. En un cazo poner agua, aceite de oliva virgen extra, sal y una hoja de laurel. Calentar hasta hervir y añadir los garbanzos.
2. Lavar y cortar la verdura a tiras.
3. En el Wok o sartén a fuego medio poner la cebolla y los pimientos con aceite de oliva virgen extra y saltear. Añadir el resto de verduras.
4. Cortar el pollo a tiras finas y añadir junto con las verduras.
Finalmente, añadir los garbanzos, mezclar bien y servir.



ENSALADA TROPICAL CON ARROZ INTEGRAL

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

200 g de arroz integral
 200 g de lechuga iceberg
 50 g de nueces
 100 g de piña troceada a dados pequeños
 1 tarrina de queso fresco
 Especias: cilantro
 Vinagre de manzana
 Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Hervir el arroz el tiempo indicado por el fabricante y escurrir bien.
2. Lavar y cortar la lechuga en juliana.
3. Picar las nueces y triturar. Cortar a dados pequeño el queso fresco.
4. Mezclar todos los ingrediente y aliñar al gusto con aceite de oliva virgen extra y sal.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 tomates maduros medianos
 1 cebolla
 2 pimientos verdes
 1 pimiento rojo
 1 calabacín
 3 huevos
 50 g harina integral
 150 ml leche
 100 g guisantes cocidos
 1 cucharadita de levadura química
 4 cucharadas de pan rallado
 Especias: pimienta negra
 Sal

PASTEL DE VERDURAS CON HUEVO Y GUISANTES



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Mezclar los huevos, la leche y los guisantes en un bol o recipiente y triturar la mezcla.
2. Añadir harina, levadura, vinagre, pimienta, sal y batir toda la mezcla.
3. Picar la cebolla, el pimiento y el calabacín. Retirar las semillas del tomate y cortar en dados pequeños.
4. Añadir la verdura a la mezcla anterior.
5. Untar un molde con aceite y espolvorear con el pan rallado. Verter la mezcla en el molde y meter en el horno precalentado previamente a 180°C durante 30 minutos.
6. Servir el plato en caliente o frío.

ENSALADA VERDE

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 1 escarola
- 2 tomates
- ½ cebolla
- 1 pepino
- 8 aceitunas
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Vinagre (opcional)



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar las hortalizas y cortar.
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol y añadir las aceitunas.
3. Aliñar al gusto.

LENTEJAS ESTOFADAS CON GAMBAS Y ALCACHOFAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 400 g de lentejas secas
- 4 alcachofas grandes
- 12/16 gambas peladas congeladas
- 4 tomates maduros
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla
- ½ pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- Especias: laurel
- Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Poner las lentejas en remojo dos horas antes. Lavar y escurrir bien.
2. Lavar y triturar los tomates.
3. Pelar y picar los ajos y la cebolla.
4. Limpiar, pelar y trocear la zanahoria.
5. Retirar las hojas sobrantes de las alcachofas y trocear en cuartos.
6. Preparar un sofrito con los ajos, tomate triturado, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y una pizca de sal.
7. Añadir agua nueva a las lentejas, añadir el sofrito y las alcachofas. Dejar cocer aproximadamente durante 30 minutos.
8. Cuando falten 5 minutos de cocción añadir las gambas.

CREMA DE CALABACÍN CON TOPPING DE SETAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

3 calabacines medianos
1 cebolla
½ bandeja de champiñones
1 patata mediana
100 ml de leche
250 ml de caldo de verduras
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Pelar y cortar la cebolla y la patata a dados.
2. Lavar y cortar los champiñones en láminas y el calabacín a dados grandes.
3. Sofreír la cebolla en una sartén con aceite de oliva virgen extra y sal.
4. En una olla poner el sofrito, la patata y el calabacín. Cubrir con el caldo de verduras y dejar cocer durante 20 minutos aproximadamente.
5. A mitad de cocción añadir 100 ml de leche.
6. Mientras se cocina la crema, saltear con aceite de oliva virgen extra los champiñones para preparar el topping.
8. Una vez cocidas las verduras, triturar bien y servir en un plato hondo con los champiñones salteados por encima.

PASTEL DE VERDURAS CON HUEVO Y GUISANTES

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

2 pechugas de pavo
200 g de arroz integral
½ cebolla
2 dientes de ajo
Especias: curry, perejil y
pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Hervir el arroz integral el tiempo indicado por el fabricante y escurrir bien. Reservar.
2. Cortar las pechugas de pavo a dados medianos.
3. Lavar la cebolla y cortarla en juliana.
4. Añadir aceite de oliva virgen extra en una sartén antiadherente y rehogar la cebolla cortada en juliana y el ajo cortado fino.
5. A continuación, añadir los dados de pavo y el arroz con las especias y saltear hasta que esté hecho el pavo pero sin que se quede seco.

ESCALIVADA CON ATÚN

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

2 pimientos grandes
 2 berenjenas
 2 cebollas
 2 latas de atún en aceite de oliva o al natural.
 Especias: pimienta negra molida
 Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Limpiar las berenjenas y los pimientos, secar y untar con aceite de oliva y sal.
2. Pelar las cebollas y envolver en papel de aluminio.
3. Hornear aprox. durante 45 minutos a 200°C.
4. Una vez asado, pelar y despepitar los pimientos y pelar las berenjenas.
5. Cortar todo a tiras.
6. Pelar las cebollas y córtalas a dados.
7. Dejar atemperar en una fuente y servir con el atún.
8. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 colas de rape
 4 langostinos
 12/16 mejillones
 1 puñado de almejas
 2 calamares
 2 tomates maduros
 ½ cebolla
 ½ pimiento rojo
 3 dientes de ajo
 1 puñado de almendras picadas
 400 ml de caldo de pescado o fumet
 Especias: pimienta negra, 1 hoja de laurel. Aceite de oliva virgen extra y sal

CAZUELA DE MARISCO CON PATATAS



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar los tomates y triturar.
2. Pelar y picar la cebolla y los ajos. Lavar y picar el pimiento.
3. Limpiar y cortar los calamares en rodajas.
4. En una cazuela con aceite de oliva virgen extra dorar las colas de rape, langostinos y los calamares, y retirar.
5. En la misma cazuela añadir las verduras para preparar el sofrito. Una vez esté listo, triturar para que quede una textura más homogénea. Añadir el puñado de almendras picadas.
6. Pelar y cortar las patatas a rodajas. Añadirlas a la cazuela junto el sofrito y el caldo de pescado/fumet. Tiene que cubrir los ingredientes y dejar cocer durante 20 minutos. Especiar con pimienta y hojas de laurel. Añadir más caldo si es preciso (sin interrumpir la cocción).
7. A mitad de cocción añadir el pescado retirado previamente, las almejas y los mejillones.

TOMATES GRATINADOS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 tomates maduros
- 4 cucharadas soperas de mozzarella
- 3 dientes de ajo
- Especias: perejil
- Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar y cortar los tomates por la mitad.
2. Pelar y picar muy pequeño los ajos. Hacer una mezcla con aceite de oliva virgen extra y el perejil. Colocar la mezcla encima de los tomates y añadir la mozzarella.
3. Gratinar a 180°C aproximadamente durante 20 minutos.



TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 5 patatas medianas
- 6 huevos
- 2 calabacines
- ½ cebolla
- Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Pelar las patatas y hacer rodajas de 2 mm de grosor.
2. Pelar y cortar la cebolla a dados pequeños.
3. Lavar y cortar el calabacín.
4. Freír las patatas en aceite de oliva virgen extra y escurrir bien con papel de cocina.
5. Sofreír el calabacín y la cebolla con aceite de oliva y sal.
6. Batir los huevos y mezclar con el calabacín, cebolla y las patatas. Rectificar de sal.
7. Verter la mezcla en una sartén antiadherente con una gota de aceite de oliva virgen extra. Bajar el fuego, cuando se vaya cuajando, dar la vuelta y listo.



GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON ACELGAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g de alubias secas
 1 manojo de acelgas
 1 cebolla
 1 puerro
 2 tomates maduros
 3 dientes de ajo
 Especias: 1 pizca de pimentón dulce, pimienta negra.
 Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Poner las alubias en remojo 12 horas antes.
2. Lavar y escurrir con agua fría después.
3. Añadir agua fría nueva a la olla de las alubias hasta cubrir. Poner a hervir a fuego medio con una pizca de sal.
4. Lavar las acelgas y trocear.
5. Lavar y picar los tomates y el puerro.
6. Pelar y picar los ajos y la cebolla.
7. Preparar el sofrito con aceite de oliva virgen extra, cebolla, ajos, cebolla y puerro. Una vez listo añadirlo a la olla con las alubias.
8. Especiar al gusto el guiso con pimentón dulce, pimienta negra y laurel. Rectificar de sal.
9. Dejar cocer todo durante 45 minutos. A mitad de cocción añadir las acelgas.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

1 conejo cuarteado
 1 calabacín mediano
 2 dientes de ajo
 Agua
 Especias: pimienta negra
 Aceite de oliva virgen extra y sal

CONEJO ASADO CON CALABACÍN



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Pelar y picar los ajos.
2. Hacer una picada con aceite de oliva virgen extra, ajos, sal y pimienta negra.
3. Pelar el calabacín y cortar en rodajas de un 1,5 cm aproximadamente.
4. En una bandeja apta para el horno colocar las rodajas de calabacín y hacer una cama. Colocar encima el conejo cuarteado. Repartir por encima la picada homogéneamente.
5. Añadir un chorrito de agua y hornear durante 20-30 minutos aproximadamente.

JUDÍAS VERDES CON PATATAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g judías verdes
 2 patatas mediana
 ½ cebolla
 2 dientes de ajo
 1 litro de caldo de verduras
 Especias: pimienta negra
 Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Pelar las patatas y cortarlas a dados medianos.
2. Pelar la cebolla y los ajos y picarlos, sofreírlos en una cazuela con un chorro de aceite de oliva virgen extra.
3. Añadir las patatas y las judías en la misma cazuela. Cubrir con caldo vegetal y hervir durante 20 minutos aproximadamente.

DORADA AL HORNO CON
CEBOLLA Y TOMATE

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 doradas pequeñas
 1 cebolla
 2 tomates maduros
 4 dientes de ajo
 100 ml de vino blanco
 Especias: pimienta blanca
 Aceite de oliva y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Pelar y cortar en rodajas la cebolla.
2. Lavar y cortar a rodajas los tomates.
3. Pelar y laminar los ajos.
4. Hacer una cama con la cebolla, tomate y ajos en una bandeja apta para el horno.
5. Colocar encima las doradas y añadir aceite de oliva virgen extra, pimienta blanca, sal y un chorro de vino blanco.
6. Hornear a 180°C durante 30 minutos.



ESTOFADO DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

300 g de arroz integral
1 zanahoria
1 cebolla
2 tomates maduros
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
Especias: pimienta negra, pimentón dulce y laurel
Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar y picar los tomates, el pimiento y la zanahoria.
2. Pelar y picar los ajos y la cebolla.
3. Preparar un sofrito con los ajos, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento, aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.
4. Añadir el arroz integral al sofrito. Dejar cocer aproximadamente durante 30 minutos. Sazonar al gusto con las especias y rectificar de sal si es necesario.

SARDINAS A LA NARANJA CON ESPINACAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

800 g de sardinas frescas
400 g de espinacas
4 dientes de ajo
1 cebolla
50 ml de vino blanco
Jugo de una naranja
Piel de naranja
Especias: laurel, tomillo, orégano, pimienta negra
Aceite de oliva y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Limpiar bien las sardinas.
2. Añadir aceite de oliva virgen extra a una cazuela y sofreír los ajos y la cebolla con una pizca de sal.
3. Cuando empiece a cambiar de color añadir las especias, el jugo y la piel de naranja y el vino blanco.
4. Dejamos cocinar durante 10 minutos.
5. Añadir las sardinas y cocinar todo junto durante 5 minutos más. Dejar enfriar.
6. Lavar las espinacas y colocar en una olla para cocinarlas al vapor. No añadir ningún otro líquido. Tapar la olla y cocinar a fuego mínimo durante 5 minutos. Escurrir el agua restante.
7. Servir las sardinas a la naranja con una guarnición de espinacas.



HABAS SALTEADAS CON JAMÓN

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 600 g de habas tiernas
- 70 g de jamón en tacos
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Hervir las habas durante 10 minutos y escurrir con un colador.
2. Pelar y laminar los dientes de ajo. Saltear en una sartén con aceite de oliva virgen extra.
3. Añadir las habas a la sartén con los tacos de jamón y saltear 5 minutos todo a fuego medio.

HUEVOS A LA PLANCHA CON PISTO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 calabacín grande
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 3-4 tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Pelar los dientes de ajo y picar.
2. Lavar, pelar y cortar las verduras a dados.
3. Poner en una cazuela a fuego suave aceite de oliva virgen extra y los ajos picados.
4. Cuando los ajos estén dorados, añadir la cebolla, seguido los pimientos, la berenjena y, por último, el calabacín.
5. Finalmente, añadir el tomate y un poco de sal. Cocinar todo a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente, hasta que las verduras estén al gusto.
6. En otra sartén caliente con un chorro de aceite de oliva virgen extra romper el huevo y tapar.
7. Servir el pisto en la base del plato y añadir el huevo a la plancha encima.



ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g de hojas verdes variadas (lechuga, escarola, endivia...)
 200 g de arroz integral
 2 tomates
 8 espárragos blancos
 ½ remolacha picada
 1 cebolla roja
 1 puñado de aceitunas
 Especias: orégano y pimienta negra.
 Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Hervir el arroz integral el tiempo indicado por el fabricante. Escurre bien.
2. Lavar todas las verduras, pelar y trocear.
3. Colocar en la base las hojas verdes y encima el resto de hortalizas.
4. Especiar el arroz y añadir.
5. Aliñar y servir.



ROLLITOS DE VERDURAS CON TERNERA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

1 col repollo
 200 g de ternera picada en casa
 2 zanahorias
 1 cebolla
 1 puerro
 100 g de variado de setas
 Especias: pimentón dulce
 Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Escaldar las hojas de repollo más grandes en una olla con abundante agua hirviendo. Escurrir y reservar extendidas en un paño de cocina.
2. Pelar y picar la cebolla. Rehogar en una sartén con aceite de oliva virgen extra y sal a fuego lento.
3. Lavar y trocear a tiras finas el resto de verduras y las setas. Picar también las hojas pequeñas de col sobrantes.
4. Saltear las verduras en una sartén con aceite de oliva virgen extra, pimentón dulce y sal.
5. Añadir la carne picada y dorar con todas las verduras.
6. Colocar en cada hoja un poco de relleno e ir formando los rollitos. Colocar los rollitos en una bandeja apta para horno y pintar con aceite de oliva virgen extra.
7. Hornear a 180°C durante 15 minutos.

SOPA DE VERDURAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 200 g de pasta integral para sopa
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ¼ de calabaza
- 1 calabacín
- Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar las verduras y cortarlas a dados pequeños.
2. En una olla añadir aceite de oliva virgen extra y sofreír las verduras con una pizca de sal.
3. Añadir agua y dejar cocer a fuego medio durante una hora aproximadamente.
4. Añadir la pasta integral y dejar cocinar el tiempo indicado por el fabricante.

REVUELTO DE GAMBAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 16/20 gambas grandes
- 4 dientes de ajos picados
- 4 huevos
- Especias: perejil picado
- Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar y pelar las gambas.
2. En una sartén poner un chorro de aceite de oliva virgen extra, saltear las gambas con el perejil, el ajo picado y sal.
3. Añadir los huevos batidos y remover.



FIDEOS INTEGRALES A LA CAZUELA CON VERDURAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

240 g de fideos integrales
 1 puerro
 1 berenjena
 1 calabacín
 1 patata mediana
 ½ pimiento rojo
 2 cucharadas soperas de tomate frito casero
 1,5 L de caldo de verduras
 Especias: sal y pimienta negra
 Aceite de oliva virgen extra



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Pelar, lavar y cortar la patata en dados pequeños.
2. Lavar, secar y cortar a dados la verdura: el calabacín, la berenjena, el pimiento y el puerro.
3. En una cazuela, con un poco de aceite rehogar con un poco de sal todas las verduras cortadas previamente, durante unos 12-15 minutos.
4. Cortar los espárragos en rodajas estrechas y añadir conjuntamente con el tomate frito y mezclar todo.
 Incorporar los fideos integrales y sofreír la mezcla durante un minuto de tiempo.
5. Verter el caldo de verdura caliente, rectificar de sal y pimienta, cocinar hasta que los fideos estén en su punto (se suele tardar unos 5-6 minutos, si se necesita más tiempo, lo dejamos durante unos minutos más).

ATÚN A LA PLANCHA CON SALTEADO DE COLES DE BRUSELAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 filetes de atún
 400 g de coles de Bruselas
 2 dientes de ajo
 Aceite de oliva virgen extra y sal

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Limpiar las coles de bruselas y cortar por la mitad.
2. En una sartén a fuego medio con aceite de oliva virgen extra dorar los ajos y poner las coles hasta que estén tiernas y doradas. Especial al gusto.
3. Hacer el atún a la plancha, vuelta y vuelta, y añadir sal y aceite de oliva virgen extra a continuación.



ENSALADA VARIADA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g de hojas verdes variadas
(lechuga, escarola, endivia...)
2 tomates
1 zanahoria
½ remolacha picada
1 cebolla roja
1 puñado de aceitunas
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar todas las verduras, pelar y trocear.
2. Colocar en la base las hojas verdes y encima el resto de hortalizas.
3. Aliñar al gusto y servir.

MUSLOS DE PAVO A LA CAZUELA CON PATATAS Y CHAMPIÑONES

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 muslos de pavo
400 g de champiñones
3 patatas medianas
4 dientes de ajo
100 ml de vino blanco
Especias: pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Salpimentar el pavo. Poner una cucharada de aceite de oliva virgen extra en una cazuela y sofreír el pavo, sin cerrar. Cuando está bien dorado sacar y reservar.
2. Añadir una cucharada de aceite de oliva virgen extra en la misma cazuela y sofreír la cebolla troceada, con los dientes de ajo hasta que empiecen a tomar color.
3. Volver a meter el pavo, las patatas cortadas a dados y añadir el vino blanco, un vaso de agua caliente. Cocinar a fuego medio aproximadamente durante 45 minutos.
4. Cuando falten 15 minutos para terminar, añadir los champiñones cortados en mitades.

ESTOFADO DE GARBANZOS CON CALABAZA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g de garbanzos cocidos
300 g de carne de calabaza
1 tomate
½ cebolla
4 dientes de ajo
Especias: pimentón, comino, laurel,
pimienta negra, clavo
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar, pelar y trocear la cebolla y el tomate.
2. Poner a sofreír con aceite de oliva virgen extra los ajos, cebolla y tomate picados. Cuando esté pochado, añadir el pimentón, comino y la calabaza troceada gruesa.
3. Retirar cuando la calabaza esté tierna pero entera.
4. Poner en una olla los garbanzos, una hoja de laurel y el clavo con abundante agua.
5. Añadir el sofrito de verduras y dejar que haga un hervor durante 10 minutos.
6. Dejar reposar 15 minutos y servir.

BACALAO A LA PLANCHA CON ALCACHOFAS AL LIMÓN

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 lomos de bacalao
4-8 alcachofas
1 limón
2 dientes de ajo
Especias: pimienta negra y perejil
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Limpiar las alcachofas, quitar las hojas exteriores y puntas y cortar a cuartos.
2. Poner en una cazuela las alcachofas, aceite de oliva virgen extra, los ajos laminados, perejil picado, zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
3. Cubrir los ingredientes anteriores con agua y tapar la cazuela. Cocer a fuego lento durante 30 minutos (vigilar que no se quede sin agua).
4. Retirar cuando las alcachofas estén tiernas.
5. Poner el bacalao por la parte de la piel en una sartén con aceite de oliva virgen extra.
6. Cuando esté dorado, añadir un poco de sal y dar la vuelta durante 2-3 minutos.
7. Servir acompañado de las alcachofas al limón.

ENSALADA GRIEGA CON ARROZ INTEGRAL

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1 pepino grande
- 16/20 aceitunas negras
- 1 cebolla roja
- 80 g de queso feta a dados
- 200 g de arroz integral
- Especias: orégano y pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Hervir el arroz integral el tiempo indicado por el fabricante. Escurrir bien.
2. Lavar todas las verduras, pelar y trocear.
3. Colocar en un recipiente todos los ingredientes, aliñar con aceite de oliva virgen extra, sal y especias al gusto.

TORTILLA A LA FRANCESA CON ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 50 ml de leche
- 300 g de espárragos trigueros
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Especias: pimienta negra molida y ajo en polvo.



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar los espárragos y poner en una sartén caliente con aceite de oliva virgen extra y sal (opcional: añadir especias como pimienta negra molida o ajo en polvo).
2. Retirar cuando estén tiernos.
3. Batir los huevos de forma individual y añadir un chorrillo de leche hasta que la mezcla esté espumosa. Añadir sal.
4. Poner en la misma sartén caliente con aceite de oliva virgen extra y cuajar el huevo..
5. Servir la tortilla con la guarnición de espárragos.

TIMBAL DE VERDURAS CON MACARRONES INTEGRALES

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 patatas medianas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 200 g de macarrones integrales
- Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Hervir los macarrones el tiempo indicado por el fabricante. Escurrir y reservar.
2. Lavar y cortar todas las verduras: los ajos y la cebolla muy picados, los pimientos en dados y la patata y el calabacín cortados en láminas finas.
3. En una sartén, rehogar los ajos y la cebolla, dejar que se doren un poco.
4. Añadir los pimientos y pochar a fuego lento
5. Incorporar la patata, el calabacín y los huevos. Remover todos los ingredientes.
6. Colocar un aro de aluminio en un plato y rellenar con la mezcla de verduras. Una vez relleno el aro apretar un poco hasta que se quede bien compactado todo. Quitar el aro y servir el Timbal de verduras con macarrones integrales de guarnición.

SEPIA A LA PLANCHA CON BRÓCOLI AL AJILLO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 sepias
- 1 brócoli
- 4-6 dientes de ajo
- Especias: guindilla
- Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar y separar los árboles del brócoli. Cocer al vapor.
2. Lavar bien la sepia y hacer a la plancha
3. En una sartén, poner el aceite y dorar el ajo y la guindilla (todo con el aceite en frío para que el ajo quede crujiente o no se queme).
4. En un plato poner la sepia, el brócoli y encima la salsa.

CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 manzana
- 1 cebolla
- 800 ml caldo de verdura
- 100-150 ml leche
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Espicias: pimienta



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. En primer lugar lavar, pelar y trocear la cebolla y la manzana (manzana se puede mantener la piel), rehogarlas durante 10 minutos en una olla con aceite de oliva virgen extra.
3. Mientras, trocear y lavar la coliflor.
4. Añadir a la olla la coliflor, sal y la pimienta. Pochar durante 5 minutos más.
5. A continuación, echar el caldo de verdura (mejor utilizar un caldo hecho en casa), tapar y dejar cocer a fuego lento durante 25-30 minutos.
6. Una vez hecha la mezcla, triturar todo hasta conseguir una crema fina y sin grumos. Añadir leche hasta conseguir la textura deseada.

HUMMUS DE GARBANZOS CON PALITOS DE ZANAHORIA Y HUEVO DURO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 zanahoria cortada en palitos
- 400 g de garbanzos cocidos
- 4 huevos
- 1 diente de ajo
- Zumo de un limón
- 2 cucharadas soperas de sésamo o salsa tahini
- Espicias: sal y pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Mezclar los garbanzos con el resto de ingredientes y triturar todo. Debe quedar una textura cremosa.
2. Si la crema está muy espesa, añadir agua para mejorar la textura.
3. Hervir los huevos en un cazo durante 10 minutos. Pelar y cortar en mitades.
4. Servir el hummus con pimentón dulce por encima y un chorrito de aceite de oliva virgen extra acompañando con palitos de zanahoria y huevo duro.

BERENGENA RELLENA CON PISTO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 berenjenas
- 1 cebolla morada
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 2 calabacines
- 200 g tomate frito casero
- 1 puñado de queso rallado
- 2 dientes de ajo
- Especias: pimienta, cúrcuma y orégano seco
- Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar las berenjenas. Cortar la capucha y vaciar con la ayuda de un cuchillo.
2. En una olla con agua hirviendo poner las berenjenas vacías durante 2 minutos y sacar en una bandeja de horno.
3. Pelar los dientes de ajo y picar.
4. Lavar, pelar y cortar las verduras a dados.
5. Poner en una cazuela a fuego suave aceite de oliva virgen extra y los ajos picados.
6. Cuando los ajos estén dorados, añadir la cebolla. A continuación ir añadiendo los pimientos, después la carne de la berenjena que se ha retirado y, por último, el calabacín.
7. Finalmente, añadir el tomate y un poco de sal, pimienta negra y cúrcuma. Cocinar todo a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente, hasta que las verduras estén al gusto.
8. Rellenar las berenjenas, añadir queso rallado por encima y meter en el horno durante unos 20 minutos a una temperatura de 180-190°C.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón
- 200 g de arroz integral
- 1 cebolla
- Especias: pimienta negra y perejil
- Aceite de oliva virgen extra y sal



PAPILLOTE DE SALMÓN CON ARROZ INTEGRAL

¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Hervir el arroz integral el tiempo indicado por el fabricante. Escurrir bien.
2. Aderezo del salmón: triturar el ajo y perejil. Mezclar con el aceite de oliva virgen extra.
3. Pintar el papel de horno y el salmón con la mezcla obtenida y situar el salmón en el centro del papel.
4. Cortar la cebolla en juliana muy fina y poner encima del salmón.
5. Cerrar el papel formando un paquete con el objetivo de evitar que se nos escape el vapor.
6. Precalentar el horno e introducir el salmón durante unos 10 minutos. Sacar el paquete y sazonar.
7. Presentar el salmón con su guarnición de arroz.

ENSALADA DE ESPINACAS, NUEVES Y QUESO DE CABRA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g espinacas crudas
3-4 rodajas de queso de rulo de cabra
2 puñados de frutos secos (podemos coger un solo tipo o mezclar varios frutos secos)
Aceite de oliva virgen extra y sal
Vinagre



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. Lavar las espinacas, escurrir y colocar en un plato.
2. En una sartén antiadherente, dorar el queso de cabra por ambas caras.
3. Preparar una vinagreta con aceite de oliva virgen extra, sal y vinagre.
4. Encima de las espinacas poner los frutos secos, el queso y aliñar con la vinagreta.

BROCHETAS DE POLLO CON TOMATE Y PATATA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 pechugas de pollo
2 dientes de ajo
4 tomates grandes
4 patatas pequeñas
Especias: pimienta negra y perejil
Aceite de oliva virgen extra y sal



¿CÓMO LO PREPARAMOS?

1. En un bol, poner el pollo cortado en tacos de un tamaño uniforme y añadir sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra, ajo y perejil picados.
2. Mezclar bien y dejar macerar durante unos 30 minutos.
3. Preparar las brochetas ensartando el pollo en los palos y cocinar en una plancha. Utilizar la mezcla en la que hemos macerado el pollo para mojar las brochetas y no se queden secas.
4. Lavar la patata, pelar y cortar a dados para poner en el microondas durante 5 minutos con aceite de oliva virgen extra y sal.
5. Lavar el tomate, cortar en rodajas y colocar en la plancha con unas gotitas de aceite de oliva virgen extra.
6. Servir y aderezar con especias.