



LA BIBLIA SALUDABLE DE @MasterChef



SHINE IBERIA
We are Iberian



rtve

ÍNDICE

Portada

Sinopsis

Portadilla

Legumbres, verduras y hortalizas

Pastas, arroces y huevos

Carnes

Pescados

Postres

Índice alfabético de recetas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Este libro recoge las mejores recetas para llevar una alimentación sana y cuidarte a ti y a los tuyos. Cocina de forma equilibrada con productos de temporada que, además de sabor, aportan energía para todos los días.

Podrás encontrar platos exquisitos, tales como: garbanzos con huevos y espinacas; arroz con coco, lima y pez limón; huevos con salsa bretona o tarta de calabaza. ¡Comienza a disfrutar de una vida más saludable y deliciosa con MasterChef!

LA BIBLIA SALUDABLE DE MasterChef





Legumbres, verduras y hortalizas



Garbanzos con huevos y espinacas

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos
- 200 g de panceta ibérica
- 100 g de hojas de espinacas baby
- 4 huevos
- 1 cebolla amarilla
- 1 diente de ajo
- Ralladura de 1 limón
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharaditas de AOVE
- CS de sal marina en escamas
- CS de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta de Alepo
- Sal

Elaboración

1. Picar la panceta. En una sartén calentar el aceite a fuego medio y agregar la panceta. Remover hasta que comience a dorarse, de 4

a 5 minutos. Pelar la cebolla y cortar en finas láminas. Agregar a la sartén y cocinar removiendo hasta que esté transparente.

2. Enjuagar y escurrir bien los garbanzos.
3. Agregar a la sartén el ajo picado, los garbanzos y la pimienta de Alepo. Cocinar hasta que los garbanzos estén bien calientes. Incorporar las hojas de espinacas y cocinar hasta que se ablanden.
4. Apagar el fuego y añadir la ralladura y el zumo de limón y sazonar.
5. Freír los huevos en una sartén pintada con un poco de aceite. Colocar un huevo frito por plato encima de las espinacas y los garbanzos. Espolvorear con sal marina en escamas y pimienta recién molida.





Carpaccio de tomates con bacalao

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 200 g de bacalao desalado
- 4 tomates maduros (raf, corazón de buey, negro de Santiago y rosa)
- 1 cebolla morada
- Ralladura de naranja
- CS de alcaparras
- CS de aceitunas negras
- Vinagre de Jerez
- AOVE
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Picar la cebolla morada y las aceitunas negras.
2. En un bol mezclar 1 cucharada de alcaparras y otra de cebolla con AOVE, 1 cucharada de vinagre, sal y pimienta molida.
3. Lavar bien los tomates y cortar en rodajas finas con una mandolina.

4. Colocar las rodajas de tomate en un plato superponiendo unas sobre otras. Verter la vinagreta por encima.
5. Poner encima el bacalao en migas, las aceitunas picadas y la naranja rallada, y añadir un chorrito de aceite por encima.





Ensalada de lentejas con endivias

PARA 2 PERSONAS

Ingredientes

Para la ensalada

- 2 endivias verdes
- 2 endivias rojas
- 2 zanahorias
- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ taza de nueces
- ¼ taza de cilantro

Para la vinagreta

- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel
- AOVE
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Cortar las endivias en juliana. Pelar y rallar las zanahorias.

2. En un cuenco mezclar las endivias rojas y verdes, las zanahorias ralladas y las lentejas cocidas.
3. En un bol pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la mostaza de Dijon, la miel, la sal y la pimienta. Batir bien la mezcla para emulsionarla.
4. Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar suavemente para asegurar que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
5. Espolvorear las nueces y el cilantro picado sobre la ensalada antes de servir.





Lasaña de verduras

PARA 2 PERSONAS

Ingredientes

- 800 g de tomate triturado
- 250 g de queso ricota
- 200 g de queso mozzarella
- 100 g de queso parmesano
- 2 berenjenas grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de orégano
- 2 cucharaditas de albahaca
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Precalentar el horno a 200 °C.

2. Cortar las berenjenas y el calabacín, picar la cebolla y los ajos, y cortar el pimiento rojo en tiras.
3. Colocar las rodajas de berenjena y calabacín en una bandeja para horno. Rociar con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y hornear lo suficiente para que queden tiernos. Reservar.
4. En una sartén grande, saltear la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos y agregar el pimiento rojo. Cocinar hasta que se ablande un poco.
5. Añadir el tomate triturado, la pasta de tomate, el orégano, la albahaca, la sal y la pimienta. Cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos.
6. En un cuenco, mezclar el queso ricota con el huevo. Reservar.
7. En un molde para horno, colocar una capa delgada de salsa de tomate con verduras. Colocar encima una capa de berenjenas y calabacines asados. Extender una capa de la mezcla de queso ricota y huevo.
8. Espolvorear con queso mozzarella y parmesano rallados. Repetir las capas y terminar con una nueva capa de queso.
9. Hornear la lasaña en el horno precalentado a 180 °C hasta que esté dorada y burbujeante. Decorar con hojas de albahaca fresca y servir caliente.





Salmorejo con fresas y menta

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros
- 500 g de fresas
- 200 g de pan duro
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- Sal

Para la vinagreta de menta

- ¼ taza de hojas de menta
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel
- 150 ml de AOVE
- Pimienta

Elaboración

1. Lavar, pelar y cortar los tomates en trozos.
2. Lavar las fresas y quitar la parte verde. Cortar en trozos.
3. Cortar el pan en trozos.

4. En una batidora o procesador de alimentos, colocar los tomates, las fresas, el pan, una pizca de sal y el ajo, y triturar hasta obtener una mezcla homogénea. Verter lentamente el AOVE para emulsionar la mezcla.

Para la vinagreta de menta

5. Lavar y secar las hojas de menta fresca y picarlas finamente.
6. En un tazón pequeño, mezclar las hojas de menta con el vinagre balsámico y la mostaza de Dijon.
7. Finalmente, agregar la miel, la pimienta y mezclar bien. Emulsionar con un chorrito de AOVE.
8. Servir el salmorejo en cuencos individuales y rociar un hilo de vinagreta de menta por encima.





Cogollos con remolacha, naranja y granada

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 30 g de almendra granulada
- 4 cogollos
- 2 naranjas
- 2 remolachas
- 1 granada
- Vinagre de Jerez
- AOVE
- Sal

Elaboración

1. Cocer las remolachas en agua con sal hasta que estén blandas. Dejar que se enfríen y pelar a continuación. Cortar en rodajas muy finas con una mandolina.
2. Lavar los cogollos descartando las hojas más feas, secar y cortar por la mitad. Pintar ambas caras con un poco de aceite y asarlos en una sartén vuelta y vuelta hasta que queden dorados. Reservar.

3. Pelar las naranjas quitando la parte blanca y cortar en rodajas.
4. Partir la granada y sacar las semillas. Reservar.
5. En un bol mezclar la almendra con el aceite, el vinagre, la sal y la granada.
6. Montar la ensalada en platos individuales: por un lado, los cogollos, por el otro, alternando las rodajas de naranja con las de remolacha y la granada.
7. Verter la vinagreta por encima y espolvorear la almendra granulada.





Quiche de puerros y queso de cabra

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

Para la masa quebrada

- 200 g de harina
- 100 g de mantequilla en pomada
- 1 huevo
- Mantequilla para untar
- 1 pizca de sal

Para el relleno

- 200 g de queso de cabra en migas
- 70 g de queso parmesano rallado
- 250 ml de nata
- 100 ml de leche entera
- 4 huevos
- ½ puerro
- CS de tomillo
- Aceite

Elaboración

Para la masa quebrada

1. Mezclar la mantequilla con el resto de los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea, tapar con papel transparente y reservar en la nevera durante 1 hora.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Estirar con un rodillo sobre una superficie enharinada y colocar en un molde para quiche previamente untado con mantequilla, pinchar con un tenedor y poner por encima unos garbanzos. Hornear durante 15 minutos o hasta que coja un tono dorado.
4. Reservar sin las legumbres.

Para el relleno

5. Quitar la parte verde al puerro, lavar y picar en juliana la parte blanca. Rehogar con un poco de aceite en una sartén.
6. Batir los huevos, incorporar la nata y la leche y mezclar. Añadir el puerro templado, los quesos y el tomillo. Remover.
7. Verter sobre la masa quebrada. Hornear durante unos 50 minutos aproximadamente. Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.





Boniato, espinaca y ricota

PARA 2 PERSONAS

Ingredientes

- 200 g de queso ricota
- 4 espárragos trigueros
- 4 champiñones
- 2 boniatos grandes
- 1 taza de hojas de espinacas
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de tomillo
- AOVE
- ½ cucharadita de pimienta negra

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Preparar el aderezo mezclando el aceite, el pimentón, el curry, la pimienta y el tomillo en un bol.
3. Pelar los boniatos con un pelador. Cortar 8 rodajas longitudinalmente en trozos de 1 centímetro de grosor e impregnar cada trozo por ambos lados con el aderezo. Reservar.
4. Lavar los champiñones y secar bien.

5. Forrar una bandeja de horno con papel sulfurizado y colocar los boniatos, los champiñones y los espárragos bien separados, y hornear hasta que se ablanden.
6. Lavar y secar las hojas de espinaca.
7. Poner en cada plato 4 trozos de boniato, las hojas de espinacas, los espárragos, los champiñones y una cucharada de ricota. Salpimentar y rociar con aceite de oliva virgen.





Calabacines rellenos de verduras

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- 75 g de queso grana padano rallado
- 4 tomates maduros
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de nata fresca (0 % M. G.)
- CS de orégano
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

1. Lavar los calabacines y cortar uno de ellos con una mandolina en láminas finas. Picar el resto junto con la cebolla y reservar.
2. Pelar las zanahorias y picar en trozos muy pequeños. Pelar y picar los tomates.
3. Poner un poco de aceite en una sartén y cocinar vuelta y vuelta y una a una las láminas de calabacín. Escurrir las láminas de

calabacín en papel de cocina y añadir un poco más de aceite a la sartén para sofreír la cebolla, las zanahorias y el calabacín restante. Añadir los tomates, la sal y el orégano. Cocinar durante 10 minutos.

4. Añadir a continuación la nata y remover bien.
5. Precalentar el horno a 180 °C.
6. En una fuente de horno rellenar con la mezcla los calabacines y enrollar y espolvorear con el queso rallado. Gratinar hasta que se dore la superficie.





Aguacate asado con salmón

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 200 g de salmón fresco
- 4 aguacates
- 1 lima
- 4 cucharaditas de huevas de salmón
- CS de salsa de soja
- CS de semillas de sésamo
- AOVE

Elaboración

1. Mezclar en un bol 1 cucharada de salsa de soja, otra de AOVE y un chorrito de zumo de lima. Cortar en dados pequeños el salmón e introducir en la salsa. Dejar macerar durante 10 minutos.
2. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y la piel sacando la carne con una cuchara y brasear en una parrilla por ambos lados hasta que quede dorado. La carne del aguacate se puede utilizar en otra elaboración.
3. Rellenar los aguacates con el salmón macerado.

4. Coronar con una cucharadita de huevas de salmón, espolvorear con semillas de sésamo y rallar un poco de cáscara de lima por encima.
5. Por último, añadir un chorrito de AOVE por encima del aguacate.





Tofu con salsa de cacahuete

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 400 g de tofu extra firme
- 2 dientes de ajo grandes
- 1 trozo de jengibre fresco
- ¼ taza de mantequilla de cacahuete
- ¼ taza de leche de coco
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 y ½ cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado
- 1 y ½ cucharaditas de curry amarillo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Tabasco (opcional)
- Aceite de girasol
- Sal

Elaboración

1. Escurrir el tofu y secar con papel absorbente.
2. Cortar en 10 rebanadas y cada una de ellas por la mitad, creando tiras estrechas de tofu. Colocarlo en una bandeja para hornear.

3. En un bol pequeño mezclar el jengibre rallado, los ajos pelados y picados, el curry, la cúrcuma, el zumo de limón y el azúcar moreno. Verter la mitad de la marinada en un bol mediano aparte y reservar.
4. Agregar el aceite de sésamo al bol pequeño con la marinada y emulsionar. Rociar sobre el tofu, dando la vuelta a las tiras para cubrir todos sus lados.
5. Ensartar las brochetas por el centro de las tiras de tofu. Sazonar todos los lados de las brochetas de tofu con sal.
6. Calentar una parrilla con un poco de aceite de girasol justo antes de poner las brochetas y asar hasta que el tofu muestre marcas de la parrilla, aproximadamente unos 5 minutos.
7. Dar la vuelta a las brochetas, con la ayuda de una espátula y cocinar otros 4 a 5 minutos más.
8. Añadir la mantequilla de cacahuete y la leche de coco a la marinada reservada y batir hasta que quede una crema con textura suave. Incorporar el tabasco si se quiere una salsa más picante.
9. Servir y adornar con cilantro, y acompañar con la salsa de cacahuete.





Puerros confitados

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para la base de patata

- 4 patatas pequeñas
- Leche
- Mantequilla
- Sal y pimienta

Para los puerros

- 4 puerros
- 4 flores de coliflor
- ½ pimiento rojo
- Azúcar
- Mantequilla
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

1. Pelar y cortar las patatas y cocer en leche con una nuez de mantequilla.

2. Cuando estén blandas, salpimentar y triturar hasta obtener una crema. Reservar.
3. Dejar la parte blanca de los puerros y lavar bien. En una sartén grande disolver una nuez de mantequilla con una pizca de sal y una cucharada de azúcar, introducir los puerros y cubrir con aceite de oliva. Dejar que se confiten tapados y a fuego lento durante unos 20 minutos.
4. Lavar la coliflor, desmigalar y freír en una sartén con un poquito de aceite.
5. Picar el pimiento en trocitos pequeños. Reservar.
6. Colocar una base de patata en un plato, poner encima el puerro confitado y alrededor la coliflor y el pimiento rojo. Rectificar de sal y pimienta.





Coles de Bruselas al cacio e pepe

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 800 g de coles de Bruselas no muy grandes
- 1 taza de queso pecorino romano
- Rodajas de limón
- AOVE
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra

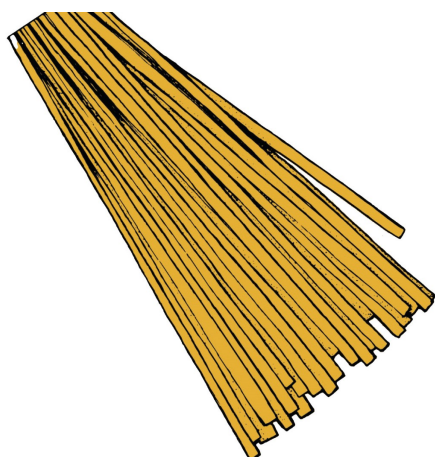
Elaboración

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Colocar las coles de Bruselas sobre una bandeja forrada con papel de aluminio. Pintarlas con ayuda de un pincel con AOVE.
3. Sazonar las coles de Bruselas con sal y 1 cucharadita de pimienta negra, y remover bien para que queden bien impregnadas.
4. Hornear las coles durante 20-25 minutos. A mitad de horneado, dar la vuelta para que estén crujientes, doradas y tiernas (un cuchillo debe deslizarse fácilmente).

5. Mientras tanto, mezclar el queso rallado con 2 cucharaditas de pimienta negra en un bol pequeño.
6. Espolvorear la mezcla de queso y pimienta sobre las coles.
7. Volver a introducir en el horno hasta que el queso esté crujiente y comience a dorarse, aproximadamente unos 5 minutos.
8. Servir sobre una base de rodajas de limón.







Pastas, arroces y huevos



Arroz con habas, espárragos y alcachofas

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

- 200 g de habas
- 200 g de espárragos
- 150 g de arroz basmati
- 50 g de almendras crudas
- 25 g de queso pecorino
- 25 g de mantequilla
- 400 ml de caldo de verduras
- 1 bote de corazones de alcachofa
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Zumo de ½ limón
- CS de perejil fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

1. Pelar las habas y escaldarlas en agua unos segundos. Reservar.

2. Pelar y picar la cebolla finamente y sofreír en una sartén con aceite de oliva hasta que esté suave y transparente.
3. Añadir el arroz y verter el caldo junto con una pizca de sal. Dejar que hierva a fuego lento tapado. Cuando esté tierno y sin líquido, apagar y reservar.
4. Trocear los espárragos en 3 trozos y reservar las puntas. Derretir la mantequilla en una sartén y añadir los tallos de los espárragos picados, cocinar unos minutos y agregar las almendras picadas con las puntas de los espárragos, y cocinar 2 o 3 minutos más.
5. Agregar el ajo machacado, las habas y los corazones de alcachofa.
6. Añadir las verduras, el perejil, el queso pecorino rallado y el zumo de limón al arroz.





Huevos con salsa bretona

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

- 6 huevos
- 125 g de yogur griego natural (0 % M. G.)
- 120 ml de caldo de verduras
- 1 taza de champiñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 1 pimienta roja
- 1 diente de ajo
- Pan integral tostado o baguette integral
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

Elaboración

1. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo finamente picados, y cocinar hasta que estén dorados.
2. Añadir los champiñones cortados en rodajas y cocinar hasta que se doren. Agregar el pimienta roja picado y los tomates pelados y

picados a la sartén. Cocinar unos minutos hasta que los tomates se deshagan un poco.

3. Verter el caldo de verduras y dejar que hierva a fuego lento durante unos 5 minutos. Incorporar el yogur griego y cocinar a fuego lento durante otros 5 minutos. Ajustar la sal y la pimienta al gusto.
4. Mientras se cocina la salsa, freír los huevos en una sartén antiadherente sin apenas aceite.
5. Agregar los huevos a la salsa bretona y cocinar a fuego lento durante unos minutos hasta que estén bien calientes. Antes de servir, espolvorear con perejil fresco picado.
6. Servir los huevos con salsa bretona sobre el pan integral tostado o una baguette integral.





Arroz con berenjena, calabaza y calabacín

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 400 g de arroz
- 200 g de calabaza
- 1,5 l de caldo de verduras
- 1 berenjena
- 1 diente de ajo
- ½ calabacín
- 1 nuez de mantequilla
- CS de salvia
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Elaboración

1. Calentar en un cazo el caldo de verduras.
2. Pelar y picar la berenjena, el calabacín, la calabaza y el ajo en dados pequeños. En una sartén grande con un poco de aceite pochar la berenjena y después añadir el ajo y el calabacín.

3. Incorporar el arroz y remover bien. Añadir el caldo caliente y sazonar.
4. Agregar la calabaza y cocer a fuego medio durante 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido. Dejar reposar durante 5 minutos.
5. Añadir la mantequilla y remover un poco. Poner salvia por encima y servir.





Pisto con jamón crujiente y huevos

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 100 g de jamón serrano o ibérico
- 4 tomates maduros
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 cucharadas de AOVE

Elaboración

1. Pelar el calabacín y la berenjena y cortar en dados. Partir el pimiento en tiras finas. Picar los ajos y pelar y picar la cebolla y los tomates en dados.
2. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio, agregar primero la cebolla y el ajo y cocinar hasta que estén tiernos.

3. Añadir el pimiento rojo, el calabacín y la berenjena. Cocinar durante unos 8-10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Incorporar los tomates picados y mezclar bien a fuego lento durante unos 15-20 minutos.
5. Mientras, poner las tiras de jamón en una fuente para horno y calentar hasta que estén crujientes. Reservar.
6. Cuando las verduras estén tiernas y la salsa haya espesado, hacer 4 pequeños huecos en el pisto y cascar un huevo en cada uno. Cubrir la sartén con una tapadera y cocinar a fuego lento hasta que las claras de huevo estén firmes pero las yemas aún estén líquidas.
7. Triturar el jamón crujiente y espolvorear por encima del pisto con huevos.





Tortilla de menestra

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 taza de guisantes congelados
- 1 taza de judías verdes
- 1 taza de coliflor
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

1. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Saltear la cebolla picada hasta que esté tierna.
2. Agregar las judías verdes, los guisantes congelados, la zanahoria pelada y cortada en dados pequeños y la coliflor cortada en floretes pequeños. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas, pero todavía crujientes. Sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
3. En un cuenco grande batir los huevos. Agregar las verduras salteadas y mezclar bien.

4. En una sartén antiadherente, calentar un poco de aceite a fuego medio y verter la mezcla anterior.
5. Cocinar a fuego medio-bajo durante unos 10-15 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y la parte superior casi cuajada.
6. Colocar un plato grande sobre la sartén y con cuidado, dar la vuelta a la tortilla sobre el plato.
7. Deslizar la tortilla de nuevo en la sartén para cocinar el otro lado durante 5-10 minutos, o hasta que esté completamente cocida.
8. Dejar que la tortilla repose unos minutos antes de cortar en porciones y servir.





Ensalada de pasta integral con calabaza

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 250 g de fusilli integrales
- 200 g de calabaza
- 4 burratas (aprox. 125 g cada una)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Ralladura de 1 limón
- CS de miel
- CS de albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pelar la calabaza y cortar primero en rodajas gruesas y luego cada rodaja en cuatro trozos más pequeños.
3. En un bol emulsionar la miel con el aceite de oliva, el pimentón, el orégano, la sal y la pimienta y cubrir la calabaza con la mezcla.

4. En una bandeja de horno con papel vegetal hornear la calabaza durante 40 minutos o hasta que esté blanda.
5. Mientras tanto, poner agua a hervir con sal y añadir la pasta para cocer hasta que esté al dente.
6. Colocar una burrata en el centro de cada plato.
7. Mezclar los fusilli cocidos con la calabaza horneada y un chorrito de aceite de oliva virgen, y disponer alrededor de la burrata.
8. Decorar con unas hojas de albahaca fresca, ralladura de limón y pimentón por encima.





Arroz iraní con frutos secos

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 350 g de arroz basmati
- 40 g de mantequilla
- 4 cucharadas de yogur griego
- 2 cucharadas de agua caliente
- 1 puñado de perejil
- 6 hebras de azafrán
- Azúcar
- Aceite de oliva
- Sal

Para decorar

- 1 taza de mezcla de frutos secos (pistachos, pipas de calabaza, piñones, almendras, anacardos, nueces...)
- 1 taza de mezcla de frutas secas (arándanos, orejones, uvas pasas...)

Elaboración

1. Lavar el arroz en un colador con agua fría hasta que salga transparente para quitar el almidón y escurrir.

2. En una olla, poner agua hasta que hierva e incorporar el arroz. Cocer el tiempo que indique el fabricante. Cortar la cocción con agua fría y escurrir.
3. Moler las hebras de azafrán en un mortero con la sal y el perejil picado. Añadir un poco de azúcar y 2 cucharadas de agua caliente para que el azafrán se disuelva.
4. En un bol, mezclar el yogur con el azafrán diluido y añadir una taza del arroz. Mezclar todo bien.
5. En una sartén con bordes altos, agregar la mantequilla y un poco de aceite, y cuando esta esté derretida, añadir la taza del arroz con el azafrán creando una capa lisa, presionar al fondo de la sartén. Colocar el resto del arroz.
6. Cocinar tapado a fuego lento durante 30 minutos.
7. Sumergir la sartén unos minutos en agua fría para que se suelte el arroz de las paredes y volcar sobre una fuente redonda para desmoldar el arroz, quedando la parte dorada del arroz hacia arriba.
8. Decorar la superficie con las frutas y frutos secos y un poco de perejil fresco. Servir rápido.





Sopa minestrone

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 200 g de tomates
- 100 g de judías blancas cocidas
- 100 g de pasta corta
- 2 dientes de ajo grandes
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria grande
- 6 tazas de caldo de verduras
- ¼ taza de perejil
- 1 cucharada de condimento italiano (albahaca, orégano, romero, tomillo y salvia)
- 1 rama de apio grande
- 3 cucharadas de AOVE
- Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Pelar y picar la cebolleta y la zanahoria. Picar también el apio.
2. En una olla grande saltear las verduras en aceite de oliva a fuego medio-alto.

3. Cuando esté transparente la cebolleta, agregar el ajo y el condimento italiano y saltear un minuto más.
4. Agregar el caldo y los tomates pelados y dejar hervir 10 minutos más.
5. Después añadir la pasta y mantener la sopa a fuego lento. Cuando esté casi cocida, introducir las judías.
6. Cocinar otros 2 o 3 minutos, apagar el fuego y agregar el perejil picado, la sal y la pimienta negra.





Arroz congee con pollo y huevos

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para el arroz

- $\frac{3}{4}$ taza de arroz para *sushi*
- 50 ml de vino de Jerez
- 1 cebolleta
- 1 trozo de jengibre
- 1 hoja de laurel
- 8 tazas de caldo de pollo
- Sal

Para el pollo

- 1 pechuga de pollo
- 4 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 chalota grande
- CS de jengibre
- CS de cilantro fresco
- CS de brotes verdes
- CS de almendras

- 1 cucharada de aceite

Elaboración

Para el arroz

1. Lavar el arroz en agua fría varias veces para retirar el almidón. Escurrir bien.
2. Poner a calentar el caldo en una olla con el jengibre cortado en monedas gruesas, la cebolleta cortada en cuartos y una hoja de laurel.
3. Cuando rompa a hervir, añadir el arroz y el vino y dejar que cueza a fuego lento para que se haga el arroz poco a poco, aproximadamente 1 hora, sin dejar de remover de vez en cuando. Sazonar al gusto.

Para el pollo

4. En una olla con agua meter el pollo y los dientes de ajo y dejar hervir. Bajar a fuego lento y cocinar durante 40 minutos o hasta que el pollo comience a desmenuzarse.
5. Desmenuzar la pechuga de pollo con un tenedor.
6. Una vez que la sopa de arroz haya espesado, apagar el fuego y agregar el pollo desmenuzado.
7. En una cazuela calentar el aceite, agregar la chalota cortada en rodajas finas y un poco de jengibre recién rallado. Cocinar hasta que la chalota esté dorada.

8. Cocer los huevos en un cazo con agua durante 8 minutos. Apagar el fuego y colocar los huevos en un baño de agua con hielo para cortar la cocción. Pelar y reservar.
9. Servir la sopa de arroz con el pollo en cuencos y agregar las chalotas. Cortar los huevos por la mitad y colocar por encima cilantro, brotes verdes y almendras tostadas y cortadas en láminas.





Pasta con alcachofas

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 400 g de penne
- 50 g de aceitunas kalamata
- 4 alcachofas
- 3 pimientos rojos asados
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 guindilla (opcional)
- 2 cucharadas de perejil
- 1 puñado de almendras en láminas
- Ralladura de 1 limón
- AOVE
- Sal marina y pimienta negra

Elaboración

1. En una cacerola grande poner agua y sal a hervir. Añadir la pasta y cocinar hasta que esté al dente.
2. Mientras tanto, limpiar las alcachofas descartando las hojas duras hasta llegar al corazón y frotarlos con limón.

3. En una cazuela poner agua y sal al fuego y cuando llegue al punto de ebullición, introducir las alcachofas y cocer hasta que estén tiernas. Escurrir y secar.
4. En una sartén a fuego medio, dorar el ajo picado y la guindilla (opcional).
5. Añadir los corazones de alcachofa partidos en 4 cuartos, el pimiento rojo cortado en tiras y las aceitunas deshuesadas y partidas por la mitad.
6. Salpimentar y añadir un chorro de aceite de oliva virgen extra. Cocinar de 2 a 3 minutos.
7. Escurrir la pasta y añadir a la sartén. Remover y añadir la ralladura de limón y las almendras previamente tostadas. Colocar unas hojas de perejil fresco por encima.





Huevos a baja temperatura con trufa

PARA 2 PERSONAS

Ingredientes

- 4 huevos
- 2 gambas grandes
- CS de trufa
- CS de cebollino fresco
- AOVE
- Sal y pimienta

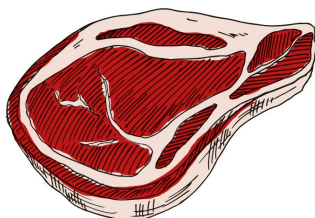
Elaboración

1. En una sartén antiadherente de 10 centímetros de diámetro, poner un chorro de aceite hasta cubrir el fondo. Cuando esté templado, cascar con cuidado dos huevos frescos a temperatura ambiente. Colocar una tapadera y cocinar a fuego medio un par de minutos hasta que se cuaje la clara, pero la yema quede sin hacer.
2. Pelar y limpiar las gambas quitando la cabeza y la cáscara de las colas (reservar para hacer un caldo), y partir en 3 trozos cada una.

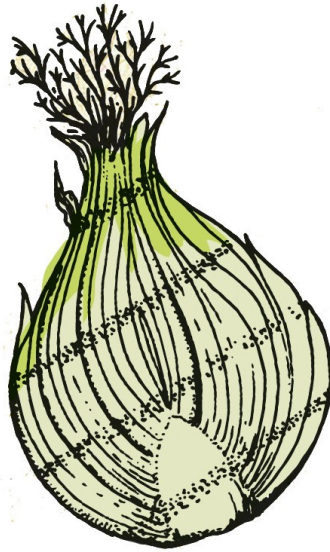
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva cocinar las gambas a fuego medio durante 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén cocidas y agregar sal y pimienta.
4. Colocar los huevos en un plato y los trozos de las gambas por encima.
5. Rociar con un poco de AOVE los huevos y las gambas. Rallar la trufa por encima y decorar con cebollino fresco muy picado para dar un toque de color y frescura.







Carnes



Carne con tallarines y *pak choi*

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

Para la carne

- 300 g de cabecero de lomo alto
- 3 cebolletas
- 1 trocito de jengibre fresco
- 3 estrellas de anís
- 6 tazas de agua

Para el caldo

- 4 tomates
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 estrellas de anís
- 2 hojas de laurel
- 1 trocito de jengibre
- 7 tazas de agua
- ½ taza de salsa de soja
- 3 cucharadas de pasta de chili (opcional)
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

- 2 cucharaditas de pimienta blanca

Para los tallarines y el *pak choi*

- 200 g de tallarines
- 3 pak choi pequeños
- 4 ramitas de cilantro fresco

Elaboración

Para la carne

1. Picar las cebolletas y laminar el jengibre. En una olla rápida agregar la carne, las cebolletas, el jengibre y el anís. Añadir suficiente agua que cubra la mitad de la carne.
2. Cocinar durante 10 minutos.
3. Retirar la carne con unas pinzas. Reservar mientras se atempera.

Para el caldo

4. Desechar el agua de cocción de la elaboración anterior y poner un chorro de aceite de oliva.
5. Picar las cebollas y añadir a la olla hasta que se transparenten. Añadir la pasta de chili (opcional) y el jengibre y remover.
6. Picar los ajos y añadir a la olla. Pelar los tomates, partir en cuartos y añadir. Cocinar a fuego medio. Agregar el anís estrellado, las hojas de laurel, la salsa de soja, el azúcar, una

pizca de sal, la pimienta y 7 tazas de agua. Cocinar durante 10 minutos en la olla rápida.

7. Cortar los pak choi por la mitad y cocer en una cazuela con sal. Retirar de la cazuela y hervir los tallarines según las instrucciones del fabricante.
8. Colar la sopa, partir la carne en láminas y servir en tazones individuales junto con los tallarines y el pak choi. Adornar con cilantro.





Albóndigas de pollo al curry

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

Para las albóndigas

- 500 g de pollo
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de curry
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la salsa

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de uvas pasas
- 2 cucharaditas de curry
- Miel (opcional)
- Romero fresco
- Aceite de oliva

Para acompañar

- Arroz cocido
- Perejil fresco

Elaboración

Para las albóndigas

1. Mezclar la carne de pollo picada con el pan rallado, el huevo, el ajo picado finamente, el jengibre rallado, el curry en polvo, la sal y la pimienta al gusto.
2. Formar pequeñas albóndigas con las manos y colocar en una bandeja.
3. En una sartén grande con un poco de aceite, cocinar las albóndigas hasta que estén doradas por todos lados y cocinadas por dentro. Retirar.

Para la salsa

4. En la misma sartén, agregar un poco más de aceite si es necesario y saltear la cebolla y el ajo picados hasta que estén tiernos.
5. Agregar el curry en polvo y cocinar por un minuto para que libere su aroma.
6. Verter el caldo de pollo y la leche de coco y llevar a ebullición.
7. Añadir las uvas pasas, el romero fresco picado y la miel (si se está usando). Reducir el fuego y cocinar durante unos 10 minutos

para que los sabores se mezclen. Triturar en una batidora hasta que quede una salsa suave.

8. Volver a poner la salsa en la sartén y agregar las albóndigas. Cocinar a fuego lento durante otros 10-15 minutos más.
9. Servir las albóndigas con arroz cocido y verter la salsa por encima.
10. Decorar con perejil fresco picado si se desea.





Roast beef con champiñones

PARA 6/8 PERSONAS

Ingredientes

- 1 kg de espaldilla sin grasa
- 1 kg de champiñones cremini
- 4 chalotas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de ajo
- CS de hierbas provenzales
- 1 y ½ cucharadas de AOVE
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Elaboración

1. Salpimentar y dorar la carne por ambos lados en una olla con aceite de oliva.
2. Precalentar el horno a 180 °C después de que la carne haya alcanzado la temperatura ambiente. Colocarla en una fuente para asar y hornear durante 20 minutos. Retirar del horno y cubrir sin apretar con papel de aluminio para que repose durante 15 o 20 minutos antes de cortarla.

3. Calentar a fuego medio 3 cucharadas de mantequilla en la misma olla que se usó para dorar la espaldilla. Agregar las chalotas y el ajo picados y pochar durante medio minuto.
4. Agregar los champiñones cortados en rodajas y cocinar hasta que empiecen a desprender vapor. Luego añadir la sal, la pimienta y las hierbas provenzales. Continuar cocinando hasta que esté bien hecho.
5. Añadir unas cucharadas de agua tibia a la sartén para raspar los restos del fondo.
6. Con un cuchillo afilado cortar el asado en lonchas y servir con los champiñones salteados.





Poke de pollo

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para el poke

- 500 g de pechugas de pollo
- 2 zanahorias
- 1 pepino
- 1 aguacate
- 2 tazas de agua
- 1 taza de edamame
- 1 taza de quinoa
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- Sal

Para la salsa

- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de jengibre

Para decorar

- Semillas de sésamo
- Cebollín
- Alga nori

Elaboración

1. En un cuenco, mezclar el pollo cortado en dados con la salsa de soja, la miel y el aceite de sésamo. Dejar marinar durante al menos 15 minutos.
2. Cocinar el pollo en una sartén caliente hasta que esté dorado y cocinado por completo. Reservar.
3. Lavar la quinoa con agua fría y cocinar en un cazo con 2 tazas de agua con sal hasta que hierva. Luego reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya evaporado. Dejar reposar durante unos minutos antes de esponjarla con un tenedor.
4. En un cuenco pequeño, mezclar todos los ingredientes de la salsa. Reservar.
5. Colocar una porción de quinoa en el fondo de cada cuenco. Distribuir por encima el pollo, el pepino cortado en rodajas, las zanahorias ralladas, el aguacate en dados y los edamames cocidos alrededor.
6. Verter la salsa preparada. Decorar con semillas de sésamo, cebollín picado y tiras de alga nori.





Tacos de carne mechada con maíz

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para la salsa de tomate

- 8 tomates
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla amarilla grande
- ½ cucharadita de azúcar moreno
- Aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta

Para los tacos

- 400 g de falda de ternera
- 8 tortillas de maíz
- 2 zanahorias
- 1 cebolla amarilla
- 1 calabacín mediano
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino de manzanilla
- 1 taza de maíz

- 1 taza de queso manchego curado
- CS de cilantro
- Salsa picante (opcional)
- ½ cucharadita de comino
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

Para la salsa de tomate

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Forrar una bandeja para hornear grande con papel vegetal. Colocar los tomates pelados, la cebolla pelada y cortada en cuartos y los dientes de ajo sin pelar. Rociar con aceite de oliva, poner el azúcar por encima, salpimentar y asar las verduras hasta que estén tiernas, aproximadamente media hora.
3. Quitar la piel del ajo y colocar los ingredientes en un vaso para triturar hasta conseguir una salsa. Rectificar de sal y pimienta si fuera necesario. Reservar.

Para los tacos

4. Salpimentar la pieza de carne y sellar por ambos lados en una olla con un poco de aceite de oliva.
5. Picar la cebolla, pelar y cortar las zanahorias y el calabacín. Añadir a la carne junto con el diente de ajo, el comino y el vaso

de vino blanco. Remover bien.

6. Añadir la salsa de tomate reservada, cerrar la olla y dejar cocinar durante 1 hora o hasta que la carne se deshaga.
7. Sacar las verduras y pasar por una de tritadora hasta obtener una textura de salsa.
8. Desmigar la carne y juntar de nuevo en la olla con la salsa.
9. Dejar que cueza unos minutos a fuego lento. Añadir el maíz y el cilantro. Reservar.
10. Poner una sartén a fuego alto y calentar las tortillas por ambos lados en la sartén hasta que estén flexibles. Envolver en un trapo de cocina para mantenerlas calientes.
11. Servir las tortillas calientes con la carne para montar los tacos y acompañar con el queso rallado y la salsa picante aparte.





Pechuga de pavo a la naranja

PARA 5 PERSONAS

Ingredientes

Para el pavo

- 1 pechuga de pavo deshuesada de 3 kg
- 250 g de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 taza de apio
- ½ cucharada de orégano
- ½ cucharada de tomillo
- ½ cucharada de romero
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la salsa de naranja

- Zumo de naranja
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de Pedro Ximénez
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de crema de vinagre de Módena

- Sal y pimienta blanca

Para decorar

- 1 granada
- CS de romero





Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pelar las zanahorias y cortar en cuartos junto con el apio y la cebolla en dados medianos. Luego, picar un diente de ajo finamente y reservar todo en un bol.
3. En otro bol, poner la mantequilla con los otros dos ajos picados, el orégano, la pimienta, la sal, el tomillo, el romero y mezclar hasta integrar todos los ingredientes.
4. Untar la pechuga de pavo con la mezcla de mantequilla con un pincel.
5. Saltear en una sartén las verduras reservadas con aceite de oliva hasta que se doren un poco. Volcar en una bandeja para horno y colocar encima la pechuga. Hornear durante 1 hora y media.

Para la salsa de naranja

6. Cortar la cebolla en láminas.
7. Mezclar en un cazo a fuego medio los ingredientes de la salsa, reducir durante unos minutos.
8. Retirar la pechuga del horno y dejar reposar unos 20 minutos. Cortarla en tiras de 1 centímetro de grosor y decorar el plato con granos de granada, romero y un poco de ralladura de naranja.
9. Servir con la salsa aparte.

Magret de pato con frutos rojos y batatas

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para el pato

- 1 pechuga de pato grande
- 200 g de fresas
- 200 g de frambuesas
- 3 ciruelas rojas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de miel
- 1 rama de canela
- Sal y pimienta negra

Para las batatas

- 1 kg de batatas
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- CS de cilantro
- AOVE
- Sal

Elaboración

Para el pato

1. Derretir la mantequilla en una cacerola a fuego medio.
2. Pelar las ciruelas, quitar el hueso y cortar en trozos pequeños. Limpiar las fresas, quitar el rabito y partir por la mitad.
3. Agregar las ciruelas, las fresas, las frambuesas, la miel y la rama de canela a la mantequilla derretida. Cocinar a fuego lento removiendo hasta que la fruta esté blanda, aproximadamente unos 10 minutos. Reservar.
4. Marcar con un cuchillo la piel de la pechuga de pato deshuesada en forma de diamante y condimentar con sal y pimienta negra.
5. Calentar una sartén a fuego medio y cocinar la pechuga de pato hasta que la piel se dore, aproximadamente unos 10 minutos.
6. Cocinar por ambos lados unos 5 minutos más. Para comprobar si el pato está cocinado, cortar por la mitad (tiene que estar rosada por el medio). Continuar cocinando, si es necesario. Dejar que se temple.

Para las batatas

7. Pelar y cortar las batatas a lo largo en trozos gruesos. Pintar las rodajas con aceite de oliva y añadir un poco de sal. Reservar.
8. En un bol, mezclar el cilantro picado con el zumo y la ralladura de limón, sal y un chorrito de aceite de oliva virgen. Emulsionar.
9. En una parrilla al fuego colocar la batata cuando esté caliente y cocinar hasta que cada lado tenga algunas marcas de la parrilla,

entre 3 y 6 minutos por lado, dependiendo del calor.

10. Cortar el pato en rodajas finas y servir con la salsa de frutos rojos caliente por encima. Mezclar las batatas con el aderezo y servir con el magret de pato.





Sopa de pavo y verduras

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

- 4 pechugas de pavo
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 apio
- 2 hojas de laurel
- 4 tazas de caldo de pollo
- ¼ taza de crema espesa
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharaditas de curry amarillo
- CS de romero
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Para decorar

- Yogur natural
- Cebollino fresco

Elaboración

1. Salpimentar las pechugas y espolvorear con el romero. En una sartén con un poco de aceite de oliva, freír las pechugas y reservar con el jugo que suelten en el proceso.
2. Pelar y picar las cebollas, el apio y las zanahorias.
3. Derretir la mantequilla en una olla grande a fuego medio. Añadir el curry y el laurel, las cebollas, el apio y las zanahorias y cocinar hasta que se ablanden, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
4. Añadir el caldo de pollo y llevar a ebullición. Bajar el fuego para mantener una cocción lenta durante 15 minutos más.
5. Picar las pechugas y agregarlas con el jugo reservado a la sopa sin dejar de cocer.
6. Verter la crema, rectificar de sal y pimienta, adornar con un chorrito de yogur y un poco de cebollino picado.





Cerdo agridulce

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

Para la salsa agridulce

- ½ taza de miel
- 6 cucharadas de vinagre de arroz
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de maicena
- 4 cucharaditas de salsa de soja

Para el cerdo

- 600 g de solomillo de cerdo
- 2 huevos grandes
- 1 ajo
- 1 cebolla blanca
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla roja
- 1 taza de trozos de piña
- ¾ taza de harina para todo uso
- ⅓ taza de maicena
- Semillas de sésamo

- Aceite
- Sal y pimienta negra

Elaboración

Para la salsa

1. En un bol pequeño mezclar la maicena y el agua y reservar.
2. En otro bol un poco más grande emulsionar la miel, el vinagre, la pasta de tomate y la salsa de soja hasta que estén todos los ingredientes bien integrados.
3. Después añadir la mezcla de maicena y agua y remover.

Para el cerdo

4. Cortar en dados la carne de cerdo y salpimentar. Reservar.
5. En un plato poco profundo, mezclar la harina y $\frac{1}{3}$ de taza de maicena.
6. En un plato llano aparte batir los huevos.
7. Pasar cada dado de cerdo primero por la mezcla de harina, luego sumergir en el huevo batido y finalmente añadir otra capa de harina.
8. En una sartén mediana, calentar aceite y freír la carne de cerdo rebozada hasta que se dore y esté bien cocinada, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
9. Poner la carne de cerdo en una bandeja y escurrir de aceite con papel absorbente.

10. En la misma sartén sofreír el ajo y las cebollas picadas en trozos. Añadir los pimientos rojos y verdes picados y sofreír durante 1 minuto. Agregar la piña y cocinar durante 1 minuto más.
11. Incorporar la carne de cerdo y la salsa agri dulce y remover para combinar todos los sabores hasta que la salsa espese.
12. Adornar el cerdo agri dulce con semillas de sésamo.





Sopa de miso con pollo y verduras

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 200 g de pechugas de pollo
- 200 g de fideos udon
- 50 g de cacahuètes
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de setas shiitake
- 4 cucharadas de pasta de miso
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 trocito de jengibre fresco
- CS de menta fresca

Elaboración

1. Cortar en tiras las pechugas de pollo. Reservar.
2. Lavar y cortar en tiras finas las setas shiitake. Pelar la zanahoria y la cebolla y cortar en rodajas. Reservar.

3. Cocinar los fideos udon según las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
4. En una cazuela grande, calentar el aceite de sésamo a fuego medio, agregar el jengibre rallado y saltear unos minutos. Añadir las tiras de pollo y cocinar hasta que estén doradas por todos lados.
5. Agregar las setas y las verduras y cocinar durante unos 5 minutos más. Incorporar el caldo.
6. Diluir la pasta de miso en una taza con un poco de caldo caliente del guiso hasta que no queden grumos. Agregar la mezcla de miso a la cazuela y remover.
7. Finalmente, incorporar los udon al caldo junto con la salsa de soja.
8. Servir la sopa caliente en tazones individuales y decorar con cacahuetes picados y tostados y unas hojas de menta.





Pizza de carne y verduras

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para la base

- 1 taza de harina de espelta
- $\frac{1}{3}$ taza de agua
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharada de AOVE
- 1 pizca de sal

Para el relleno

- 200 g de carne picada magra
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla morada
- $\frac{3}{4}$ taza de mozzarella
- CS de tomates cherry
- CS de champiñones
- CS de hojas de albahaca fresca
- CS de hojas tiernas de espinaca
- Aceite de oliva

Elaboración

Para la base

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Mezclar la harina, la sal y la levadura en un bol. Hacer un hueco en el centro de la harina y verter el aceite de oliva.
3. Con una cuchara, empezar a mezclar la harina y el aceite de oliva, con un poco de agua. Agregar el agua en tandas hasta formar una masa (es posible que se necesite añadir más agua para ayudar a que se mezcle).
4. Cubrir ligeramente una superficie plana de trabajo con más harina de espelta. Amasar hasta que deje de estar pegajosa (no trabajar demasiado la masa o se endurecerá).
5. Enharinar ligeramente un rodillo y extender la masa hasta que tenga aproximadamente ½ centímetro de espesor.
6. Colocar en una bandeja forrada con papel vegetal y hornear durante 10 minutos o hasta que se dore muy ligeramente.

Para el relleno

7. Picar la cebolla y el ajo y cocinar unos minutos en una sartén con aceite de oliva. Añadir la carne hasta que se dore.
8. Picar los champiñones, añadir y cocinar durante unos minutos más. Agregar los tomates cherry y dejar cocinar a fuego lento hasta que se deshagan.
9. Dejar templar la mezcla de carne y verduras y disponer sobre la base de la pizza. Espolvorear con la mozzarella rallada y hornear durante 10-12 minutos o hasta que el queso se derrita.
10. Decorar con hojas de espinaca y de albahaca fresca.





Presa ibérica con jamón, higos y patatas Hasselback

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 2 presas ibéricas (aprox. 500 g cada una)
- 30 g de azúcar
- 100 ml de vino Pedro Ximénez
- 8 lonchas de jamón ibérico
- 8 higos maduros
- 4 patatas medianas
- CS de tomillo fresco
- AOVE
- Sal Maldon
- Sal y pimienta

Elaboración

Para las patatas Hasselback

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Lavar y secar las patatas. Colocar cada patata entre dos palillos de brocheta y cortar en rodajas finas, sin llegar al fondo y colocar

en una bandeja para horno forrada con papel vegetal. Rociar con aceite de oliva, sal y pimienta.

3. Hornear las patatas durante aproximadamente 40-50 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes.

Para la presa ibérica

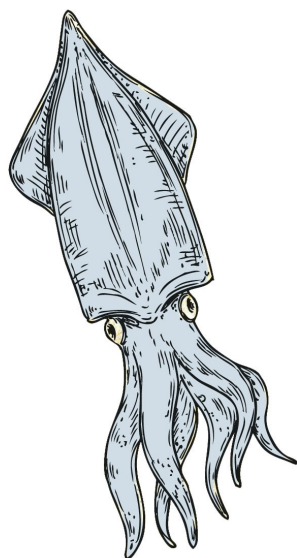
4. Mientras las patatas se hornean, sazonar las presas ibéricas con sal y pimienta.
5. En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, sellar las presas hasta que estén doradas por todos los lados.
6. Luego, envolver cada presa en 4 lonchas de jamón ibérico.
7. Colocarlas en la bandeja del horno y hornear durante unos 15-20 minutos, o hasta que las presas alcancen el punto de cocción deseado.
8. Cortar los higos por la mitad y, en una sartén con un poco de aceite, saltear hasta que estén caramelizados.

Para la reducción de vino Pedro Ximénez

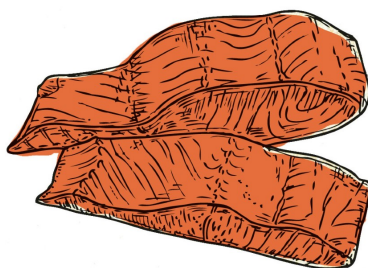
9. Poner en un cazo al fuego el vino de Pedro Ximénez y el azúcar y reducir removiendo hasta que se disuelva el azúcar.
10. Servir las presas ibéricas cortadas con un poco de sal Maldon por encima junto con las patatas Hasselback.
11. Salsear con la reducción de Pedro Ximénez y colocar los higos caramelizados alrededor y decorar con tomillo fresco.







Pescados



Ceviche de pulpo con cítricos

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

- 750 g de pulpo fresco
- 2 aguacates
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate maduro
- 1 pepino
- 1 cebolla morada
- 1 limón
- 1 manojo grande de albahaca fresca
- Zumo de 3 limones
- Zumo de 3 naranjas
- Zumo de 2 limas
- AOVE
- Sal y pimienta
- Hojas de menta fresca

Elaboración

1. Cocinar el pulpo en agua con sal hasta que esté tierno. Luego, enfriar y cortar en trozos pequeños.
2. En un tazón grande, mezclar el zumo de limón, de lima y de naranja. Agregar sal y pimienta al gusto. Añadir el pulpo cortado a la mezcla de cítricos y dejar marinar en la nevera durante al menos 30 minutos.
3. Pelar y picar la cebolla, el pimiento verde y el amarillo, el tomate, el pepino y el aguacate, e incorporar. Añadir también la albahaca y el ajo picados y mezclar suavemente. Verter un chorro de AOVE y volver a remover. Dejar enfriar durante al menos 15 minutos antes de servir.
4. Servir el ceviche de pulpo en platos individuales, rociar con un poco más de aceite de oliva y decorar con rodajas de limón.
5. Acompañar de una limonada con menta bien fría.





Calamares con mejillones al curry

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

- 1,5 kg de mejillones pequeños
- 3 arbolitos de coliflor
- 2 calamares
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ limón
- 1 vaso de vino blanco
- 2 cucharaditas de curry
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Limpiar los mejillones. Poner agua en una olla con el limón y cocer. Sacarlos de las conchas y reservar. Colar 1 vaso del caldo de cocción y reservar también.
2. Cortar las cebollas y los arbolitos de coliflor en trozos y sofreír en una sartén a fuego lento.

3. Limpiar los calamares por dentro y por fuera. Cortarlos en aros y añadirlos a la verdura. Salpimentar y agregar el vino y el curry.
4. Cocinar a fuego lento unos minutos y añadir el vaso de agua de cocción de los mejillones. Seguir cocinando durante 45 minutos hasta que el calamar esté blando. Añadir los mejillones.





Pez limón con arroz de coco y lima

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

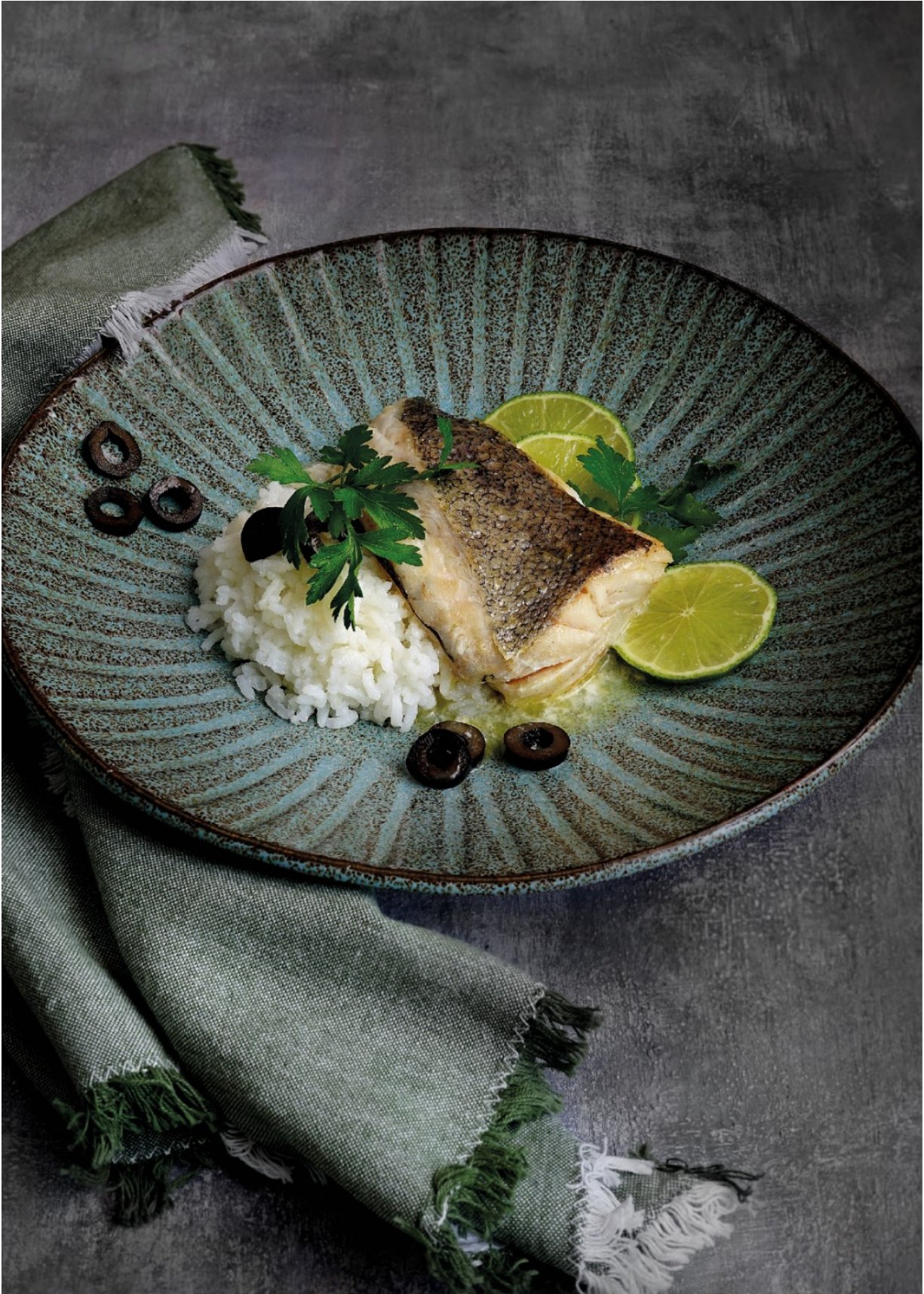
- 4 lomos de pez limón
- 1 lima
- Aceitunas negras (opcional)
- 1 lata de leche de coco entera
- 1 ½ taza de arroz jazmín
- ½ taza de agua
- Una nuez de mantequilla
- Un puñado de cilantro
- Sal y pimienta negra

Elaboración

1. En un colador de malla fina colar y enjuagar el arroz, mover con las manos hasta que el agua sea clara.
2. Poner una olla a fuego medio-alto con la leche de coco, el arroz, el agua y la sal y dejar que hierva. Remover el arroz con una cuchara de madera y raspar los granos de arroz del fondo de la

olla. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento tapado durante 20 minutos.

3. Dejar reposar tapado durante 10 minutos. Usar un tenedor para esponjar el arroz.
4. Poner la mantequilla en la plancha y cuando esté derretida y la sartén caliente, dorar los lomos de pescado vuelta y vuelta.
5. Salpimentar y servir con el arroz y unas láminas de aceitunas negras. Exprimir el zumo de media lima y decorar con rodajas de la otra mitad.





Ensalada de gambas teriyaki

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 300 g de gambas
- 200 g de espinacas
- 50 g de parmesano en lascas
- 1 zanahoria
- ¼ taza de piñones
- 2 cucharadas de salsa teriyaki
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de sésamo

Para el aderezo

- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva

Elaboración

1. Pelar y quitar las venas de las gambas y mezclar con la salsa teriyaki, la miel y el aceite de sésamo. Dejar marinar durante 15-

30 minutos.

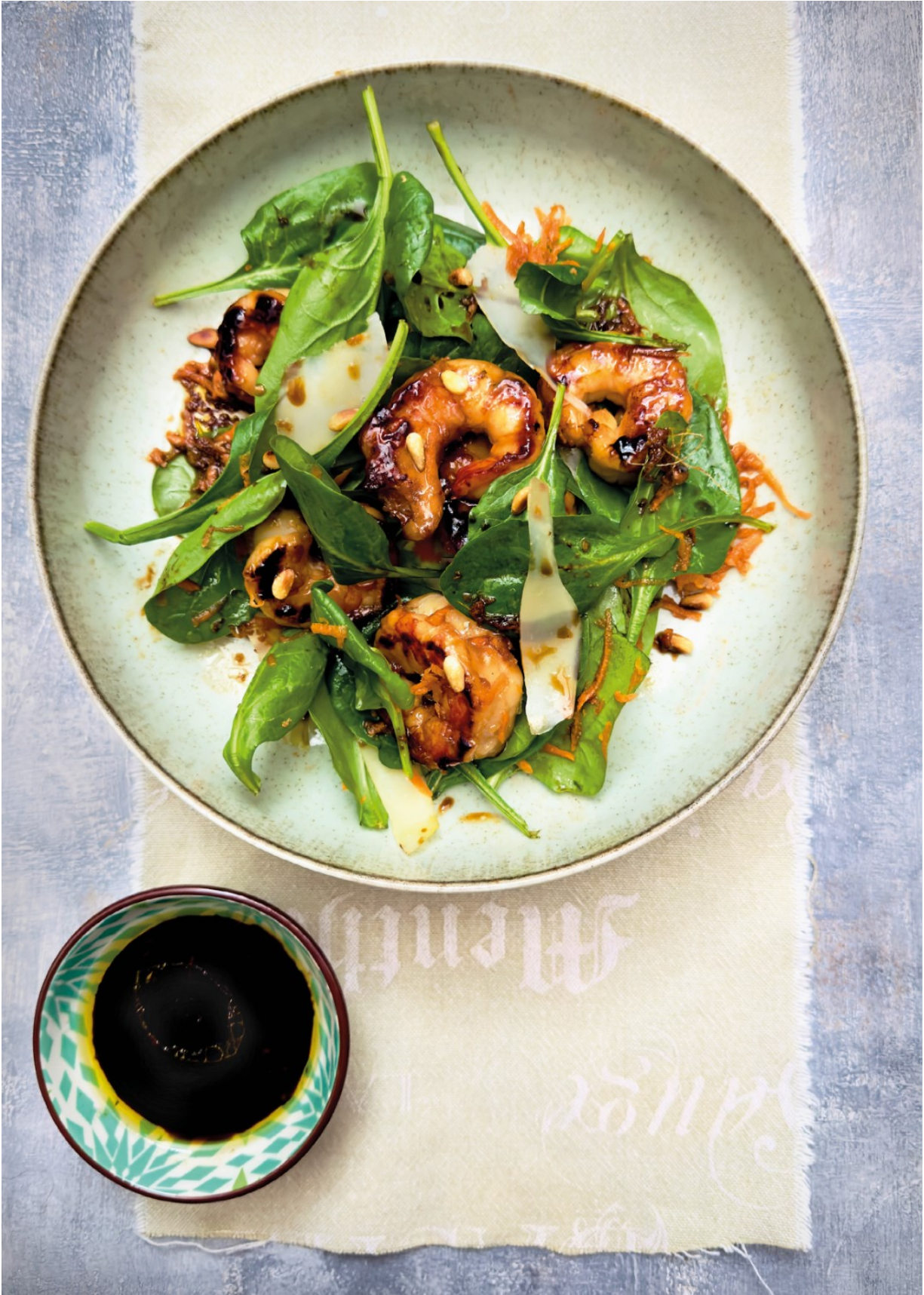
2. Cocinar las gambas en una sartén caliente durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén rosadas y cocinadas.
3. En un cuenco grande combinar las espinacas, los piñones previamente tostados, las lascas de parmesano y la zanahoria rallada. Reservar.

Para el aderezo

4. Mezclar la salsa de soja, el aceite de oliva, el vinagre de arroz, el jengibre rallado y la miel.

Para el montaje

5. Colocar primero la ensalada. Poner encima las gambas teriyaki y rociar el aderezo sobre todo el conjunto.
6. Mezclar suavemente para asegurar que todos los ingredientes estén bien cubiertos.





Lenguaditos mimosa

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 4 filetes de lenguado
- Harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la salsa de cava y naranja

- 1 taza de cava o vino espumoso
- ½ taza de zumo de naranja
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- Eneldo
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Secar los filetes de lenguado con papel de cocina y enharinar ligeramente, sacudiendo el exceso de harina. Sazonar con sal y pimienta.

2. En una sartén grande calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto y cocinar los filetes de lenguado durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y hechos.
3. Retirar los filetes de la sartén. Reservar.

Para la salsa de cava y naranja

4. En la misma sartén, verter el cava y raspar los trozos dorados del fondo.
5. Agregar el zumo de naranja, la ralladura de naranja y el azúcar. Dejar que la mezcla hierva y cocinar a fuego a medio-bajo durante unos 5-7 minutos, o hasta que la salsa reduzca a la mitad.
6. Incorporar la mantequilla y remover hasta que se derrita y la salsa tenga una consistencia suave.
7. Sazonar con sal, pimienta y eneldo.
8. Verter la salsa de cava y naranja sobre los filetes de lenguado.





Brocheta de gambas con ensalada de melocotón y pepino

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para las brochetas

- 500 g de gambas grandes
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de zumo de lima
- ½ cucharadita de comino
- AOVE
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Para la ensalada

- 2 melocotones
- 1 pepino

Para la vinagreta

- 1 cucharada de miel

- 1 cucharada de zumo de lima
- Ralladura de 1 lima
- Hojas de albahaca
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- AOVE
- Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Quitar las cabezas de las gambas (reservar para otra elaboración, como un fumet) y pelar las colas.
2. Lavar en agua fría y reservar.
3. Preparar la marinada mezclando en un bol las especias (pimentones, comino, ajo, sal y pimienta), el zumo de lima y el aceite de oliva. Introducir las gambas y remover para cubrirlas con la marinada. Reservar en la nevera de 30 minutos a 1 hora.
4. Ensartar las gambas en brochetas. Encender el fuego de la parrilla a fuego directo medio-alto o una sartén con un poco de aceite de oliva.
5. Cocinar unos minutos por cada lado (de 2 a 4, dependiendo del tamaño), hasta que estén bien hechas. Retirar de la parrilla y servir inmediatamente.

Para la ensalada

6. Pelar y cortar el pepino y el melocotón en dados, introducir en un bol y reservar.

7. Preparar la vinagreta triturando todos los ingredientes. Batir hasta que la albahaca esté finamente picada y la vinagreta esté completamente emulsionada.
8. Verterla sobre la mezcla de melocotón y pepino y remover para cubrir de manera uniforme.
9. Servir la ensalada acompañando a las brochetas de gambas.





Salmón a la parrilla con salsa agridulce

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para el salmón

- 4 porciones de salmón con piel
- Ralladura de 1 lima
- Zumo de ½ lima
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Para la salsa

- 1 pepino
- 1 mango
- 1 diente de ajo
- ½ taza de cilantro
- ¼ taza de cebolla morada
- Zumo de ½ lima
- ½ cucharadita de sal

Para decorar

- Lima
- Cilantro

Elaboración

Para el salmón

1. Mezclar la ralladura y el zumo de lima, la sal, el aceite de oliva y la pimienta. Reservar.
2. Cubrir el salmón por ambos lados con la salsa.
3. Dejar el salmón marinando en la nevera mientras se prepara la salsa.

Para la salsa

4. Pelar el pepino y luego cortar por la mitad y a lo largo. Con una cuchara quitar las semillas. Colocar el pepino con el lado plano hacia abajo y, cortar en tiras finas y luego cortar en forma de dados pequeños.
5. Pelar el mangó y cortar las mitades quitando la semilla central. Cortar en tiras finas primero y luego en dados pequeños. Pelar y picar la cebolla y el ajo.
6. En un cuenco mediano poner el pepino, el mango, el cilantro picado, la cebolla morada y el ajo, el zumo de la media lima restante y la sal. Mezclar bien.
7. Cocinar el salmón en una sartén a fuego medio-fuerte por ambos lados unos minutos hasta que estén dorados, pero que el centro

esté todavía tierno.

8. Salpimentar y servir en un plato con la piel hacia a abajo. Cubrir cada porción con la salsa de mango y pepino por encima.
9. Decorar con unas rodajas de lima y más cilantro.





Merluza en papillote

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 600 g de merluza (aprox. 4 filetes)
- 1 zanahoria
- 1 calabacín pequeño
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolleta
- 4 ramitas de perejil fresco
- 4 rodajas de limón
- 4 cucharadas de AOVE
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Preparar cuatro trozos de papel vegetal para envolver en cada uno un filete de merluza y sus ingredientes y llevar a una bandeja de horno.
3. Pelar la zanahoria, lavar el calabacín y cortar ambas con una mandolina en tiras. Lavar el pimiento y cortar en finas tiras. Pelar la cebolleta y cortar en láminas muy finas.

4. En el centro de cada papel colocar un filete de merluza y distribuir las verduras alrededor. Colocar una ramita de perejil y una rodaja de limón sobre cada filete y regar por encima con una cucharada de aceite de oliva. Salpimentar y cerrar herméticamente los paquetes.
5. Hornear durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que la merluza esté cocinada y las verduras tiernas.
6. Colocar cada paquete en un plato individual y abrir con cuidado.





Mejillones con salsa de curry

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 1 kg de mejillones
- 200 ml de nata para cocinar
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de curry
- CS de perejil fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Lavar bien los mejillones quitándoles las barbas. Desechar aquellos que estén rotos o abiertos.
2. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo.
3. En un cazo grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Añadir la nata y mezclar.
4. Incorporar los mejillones y espolvorear con el curry en polvo. Remover bien para que los mejillones se impregnen del sabor del

curry. Agregar agua y cocinar a fuego medio-alto hasta que los mejillones se abran. Descartar los que no lo hagan.

5. Rectificar la salsa con sal y pimienta y servir en cuencos. Decorar con perejil fresco picado.





Tataki de atún con ensalada de rúcula

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

Para el atún

- 4 filetes de atún
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para la ensalada

- 60 g de rúcula
- 1 cebolleta
- 1 naranja
- CS de vinagre de Módena
- AOVE
- Sal y pimienta negra

Elaboración

Para el atún

1. Mezclar 1 cucharada de salsa de soja y 1 cucharada de aceite de sésamo en un bol y poner 2 cucharadas de semillas de sésamo en un plato.
2. Sumergir los filetes de atún en la mezcla de soja y sésamo y después rebozar el atún por todos los lados con las semillas de sésamo.
3. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y poner el aceite de oliva. Cuando el aceite coja temperatura, agregar los filetes de atún y dorar durante 1 minuto por cada lado.
4. Cortar el atún en bastones finos y reservar.

Para la ensalada

5. Retirar las hojas exteriores de la cebolleta y cortar lo más fino posible. Lavar y secar la rúcula.
6. Cortar ambos extremos de la naranja, quitar la piel y la médula blanca y trocear en dados pequeños.
7. Colocar en un bol la ensalada de cebolleta y rúcula y añadir la naranja. Condimentar con el vinagre de Módena, el aceite, la sal y una pizca de pimienta.
8. Servir con los bastones de atún por encima.





Berberechos en salsa verde

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- ½ kg de berberechos
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 copa de vino blanco
- 1 copa de agua
- 1 cucharada de harina
- Hebras de azafrán
- CS de perejil fresco
- Aceite de oliva

Elaboración

1. Limpiar los berberechos de arena dejándolos en agua fría con sal en la nevera durante al menos 8 horas.
2. En una sartén con aceite de oliva, pochar el ajo y la cebolla picados durante aproximadamente unos 20 minutos.
3. Agregar las hebras de azafrán y tostarlas durante unos segundos.
4. Incorporar la harina y dorarla removiendo con una espátula. Añadir el vino blanco y subir el fuego para que el alcohol se

evapore completamente.

5. Verter el agua y un poco de perejil. Cocer a fuego suave durante unos minutos. Poner la salsa en un vaso de batidora y triturar hasta conseguir una salsa suave. Rectificar de sal y volver a poner en la sartén.
6. Escurrir los berberechos e incorporar a la sartén con el fuego medio y la sartén tapada hasta que se abran por completo.





Ensalada de bacalao ahumado, endivia roja y remolacha

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

Para la vinagreta

- 1 chalota
- 2 cucharadas de nueces tostadas
- 1 cucharadita de vinagre de Jerez
- AOVE
- Sal

Para la ensalada

- 300 g de bacalao ahumado
- 3 endivias rojas
- 1 cucharada de cebollino
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharadita de estragón
- 1 manojo de remolacha roja
- CS de hojas de tomillo
- CS de nueces
- 2 cucharaditas de vinagre de vino
- AOVE

- Sal y pimienta negra

Elaboración

Para la vinagreta

1. Picar la chalota muy fina y mezclar con sal y vinagre en un bol pequeño. Dejar marinar durante unos minutos.
2. Triturar las nueces hasta formar una pasta en un mortero y añadir a la mezcla. Verter un chorro de AOVE y emulsionar. Probar y rectificar de sal si es necesario.

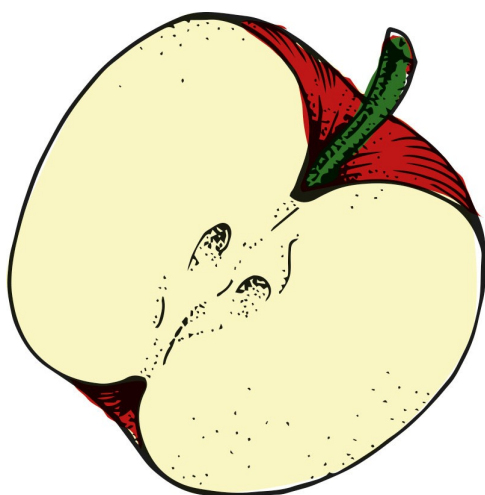
Para la ensalada

3. Quitar las hojas de la remolacha, lavar y hervir en agua con sal. Cuando estén frías, pelar y cortar en cuartos. En un vaso de batidora, triturar y mezclar con el vinagre de vino, una taza de AOVE, sal y pimienta. Probar, ajustar la sal y reservar.
4. Mientras tanto, sazonar el pescado con una cucharadita de sal y azúcar moreno y dejar a temperatura ambiente durante 20 minutos para que el condimento se absorba. Secar el bacalao con toallas de papel y espolvorear con las hojas de tomillo y el estragón picado.
5. Lavar y secas las hojas de endivias.
6. En un plato, extender el puré de remolacha usando el dorso de una cuchara para hacer girarlo casi hasta los bordes. Colocar encima las hojas de endivias.

7. Poner el bacalao cortado en trozos sobre la ensalada, las nueces y el cebollino picados a modo de decoración.
8. Verter la vinagreta por encima y servir.







Postres



Tarta de calabaza y queso mascarpone

PARA 10 PERSONAS

Ingredientes

Para la base

- 400 g de galletas de canela
- 200 g de mantequilla en pomada

Para el relleno

- 1 kg de calabaza
- 1 kg de queso mascarpone
- 400 g de azúcar moreno
- 400 g de azúcar blanco
- 6 huevos grandes
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de nuez moscada en polvo

Para la decoración

- CS de almendras
- CS de crema batida

Para acompañar

- 1 taza de té o de infusión

Elaboración

Para la base

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Triturar las galletas hasta obtener migas finas. Mezclar con la mantequilla derretida hasta que todo esté bien integrado.
3. Presionar la mezcla en el fondo de un molde de 26 o 28 centímetros, creando una base uniforme. Enfría en la nevera.

Para el relleno

4. Pelar y cortar la calabaza en dados pequeños. Hervir o asar hasta que esté tierna. Presionar con un tenedor o triturar en un procesador de alimentos hasta obtener un puré suave.
5. En una sartén, cocinar el puré de calabaza con el azúcar moreno, la canela, el jengibre y la nuez moscada a fuego medio hasta que la mezcla espese un poco. Dejar enfriar.
6. En un tazón grande, batir el queso mascarpone hasta que esté suave. Agregar el azúcar blanco y continuar batiendo. Añadir los huevos uno por uno y batir bien después de cada adición. Agregar el extracto de vainilla y mezclar.
7. Incorporar el puré a la mezcla de queso mascarpone y remover hasta obtener una textura suave y homogénea.

8. Verter sobre la base de galletas del molde. Hornear a 180 °C durante aproximadamente 50-60 minutos o hasta pinchar un cuchillo y que salga limpio.
9. Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego introducir en la nevera durante al menos 4 horas

Para la decoración

10. Antes de servir, decorar la tarta con almendras picadas y acompañar con un poco de crema batida.
11. Acompañar con una taza de té o infusión caliente.





Tartaletas de arándanos y ricota

PARA 8 PERSONAS

Ingredientes

- 8 tartaletas
- 250 g de queso ricota
- 140 g de yogur griego
- 2 huevos
- 2 manzanas verdes
- 1 naranja grande
- ½ limón
- 2 tazas de arándanos crudos
- 1 taza de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de maicena
- CS de pistachos
- CS de almendras
- CS de jengibre en polvo
- CS de ralladura de lima

Elaboración

1. Lavar los arándanos. Pelar las manzanas, quitar el corazón y cortarlas en rodajas gruesas. Lavar la naranja y cortarla en secciones dejando la cáscara.

2. Triturar los arándanos, las rodajas de naranja y la manzana, pero sin que quede con textura de puré. Reservar en un bol grande con azúcar a temperatura ambiente hasta que el azúcar se disuelva, aproximadamente 45 minutos. Guardar en la nevera hasta que esté listo para consumir.
3. Batir el queso ricota, los yogures griegos, la maicena y dos huevos. Añadir el zumo de medio limón y batir de nuevo. Reservar en la nevera.
4. Poner una cucharada de compota en la base de las tartaletas. Añadir la mezcla anterior y poner otra capa de compota de arándanos encima. Espolvorear con pistachos y almendras triturados y jengibre en polvo.
5. Disponer las tartaletas separadas en una bandeja de horno y hornear a 180 °C durante 20 minutos o hasta que el queso haya cuajado.
6. Dejar atemperar, espolvorear con ralladura de lima y servir.





Fresas con crema y almendras tostadas

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 500 g de fresas
- Miel
- 1 taza de crema batida
- ½ taza de almendras laminadas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Elaboración

1. En una sartén a fuego medio, tostar las almendras laminadas hasta que estén doradas. Remover de manera constante para evitar que se quemen. Retirar del fuego y dejar que se enfríen.
2. Lavar y cortar las fresas en rodajas.
3. Batir la crema en una batidora a velocidad media hasta que comience a espesar. Agregar la vainilla y continuar batiendo hasta que se formen picos suaves.
4. Disponer una capa de la crema en platos individuales. Colocar las fresas encima con un chorrito de miel y espolvorear las almendras tostadas.





Chocolate sin azúcar con frutos secos

PARA 6/8 PERSONAS

Ingredientes

- 200 g de chocolate sin azúcar
- CS de orejones
- CS de pipas de calabaza
- CS de pistachos
- CS de almendras
- CS de avellanas

Elaboración

1. Pelar los frutos secos y triturar sin llegar a moler del todo. Reservar.
2. Trocear el chocolate y derretir en un cazo al fuego.
3. Forrar una bandeja de horno con papel vegetal y agregar el chocolate fundido de manera uniforme.
4. Repartir por encima los frutos secos picados.
5. Dejar enfriar hasta que se endurezca. Trocear con la mano y poner en una bandejita para servir.





Yogur con muesli, arándanos e higos

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 400 g de yogur
- 100 g de arándanos
- 4 dátiles
- 4 ciruelas pasas
- 2 higos
- ½ tableta de chocolate negro (70 % de cacao)
- 1 taza de copos de avena
- 1 taza de copos de maíz
- ½ taza de nueces
- ½ taza de almendras
- 1 cucharadita de canela
- 1 chorrito de sirope de agave

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Triturar los dátiles y las ciruelas pasas sin hueso, los copos de avena y de maíz, las nueces peladas y las almendras.

3. En una bandeja para horno forrada con papel vegetal, poner los frutos secos triturados. Añadir un chorrito de sirope de agave y la canela y remover.
4. Hornear durante 10 minutos o hasta que el muesli se tueste un poco removiendo de vez en cuando. Dejar a temperatura ambiente durante unos minutos.
5. Cortar el chocolate en dados pequeños y mezclar con el muesli. Reservar.
6. Cortar los higos por la mitad.
7. Lavar los arándanos, poner en un bol y aplastar con un tenedor hasta obtener un puré.
8. Colocar en el fondo de un vaso una cucharada de arándanos, poner encima una capa generosa de yogur y añadir una capa con trozos de higos. Terminar cubriendo con el muesli y con algún trozo más de higo.





Brownie saludable

PARA 6/8 PERSONAS

Ingredientes

- 200 g de chocolate negro
- 200 g de crema de coco
- 200 g de azúcar de coco
- 30 g de pepitas de chocolate amargo
- 4 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla de almendras
- 1 cucharada de leche de nueces
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de levadura
- Sal marina en escamas

Para el almíbar de café

- 250 ml de café expreso
- 3 cucharadas de sirope de arce

Elaboración

1. Precalentar el horno a 170 °C.
2. Forrar un molde desmontable cuadrado de 20 centímetros con papel vegetal y reservar.

3. Cortar en trozos grandes y derretir el chocolate con la crema de coco al baño María. Remover hasta que quede suave.
4. Mientras el chocolate se derrite, batir los huevos y el azúcar con una batidora hasta que quede cremoso. Añadir la levadura, la vainilla y la sal. Batir hasta que esté bien integrado.
5. Agregar la leche de nueces, el chocolate derretido con el coco y, por último, las pepitas de chocolate, y remover con una espátula.
6. Verter la masa en el molde para brownie y añadir la mantequilla de almendras por encima. Hornear durante 30 minutos. Dejar enfriar.

Para el almíbar de café

7. Mientras el brownie está en el horno, hervir el café y el sirope durante aproximadamente 20 minutos.
8. Servir por encima cuando el brownie esté templado.





Zumo de pomelo a la parrilla

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

- 1 y ½ l de agua con gas
- 2 pomelos rojos
- 2 limas medianas
- 1 y ½ cucharadas de sirope de agave
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharada de hielo
- CS de menta fresca

Elaboración

1. Cortar los pomelos por la mitad y espolvorearlos con el azúcar granulada.
2. En una sartén caliente colocar los pomelos con el lado cortado hacia abajo y cocinar hasta que la fruta esté jugosa y el azúcar se haya caramelizado (4 min. aprox.). Retirar de la sartén y reservar en un plato en la nevera hasta que se enfríen.
3. Cortar las limas por la mitad y exprimir. Añadir el zumo de lima en una jarra con el agua con gas y el sirope de agave. Remover hasta que esté todo integrado.

4. Disolver el azúcar moreno con unas gotas de lima e impregnar con esta mezcla los bordes de los vasos.
5. Llenar cada vaso a 2/3 de su capacidad con hielo.
6. Reservar una mitad de pomelo y exprimir las 3 mitades restantes. Agregar el zumo de pomelo a la jarra y remover. Cortar la mitad restante del pomelo en láminas finas para decorar.
7. Probar la mezcla y ajustar de agua con gas y hielo.
8. Dividir la mezcla de manera uniforme entre los vasos y adornar con un trozo de pomelo y una hojita de menta.





Tarta de mango

PARA 4/6 PERSONAS

Ingredientes

Para la base

- 1 y ½ taza de galletas integrales
- ⅓ taza de mantequilla

Para el relleno

- 4 mangos maduros
- 7 g de gelatina neutra
- 1 taza de yogur griego natural sin azúcar
- ¼ taza de miel
- ¼ taza de agua

Para la cobertura

- CS de dados de mango
- Hojas de menta fresca

Elaboración

Para la base

1. En un bol, mezclar las galletas trituradas con la mantequilla derretida.
2. Presionar esta mezcla en el fondo de un molde para tarta desmontable. Reservar en la nevera.

Para el relleno

3. Pelar y cortar los mangos. Batir hasta obtener una textura de puré suave.
4. En un bol grande, mezclar el puré de mango con el yogur griego y la miel hasta que estén bien integrados.
5. Disolver la gelatina en el agua caliente. Dejar que se enfríe un poco y luego agregar a la mezcla de mango, removiendo bien.

Para el montaje

6. Verter la mezcla de mango sobre la base de galletas en el molde para tarta.
7. Alisar la superficie con una espátula. Reservar la tarta durante al menos 4 horas en la nevera.
8. Antes de servir, decorar la tarta con el mango cortado en dados y hojas de menta.





Batido de kéfir, arándanos y espinacas

PARA 1 PERSONA

Ingredientes

- 400 ml de kéfir natural
- 1 mandarina
- $\frac{1}{3}$ de aguacate maduro mediano
- $\frac{3}{4}$ taza de arándanos
- $\frac{1}{2}$ taza de espinacas tiernas
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela
- 4 cubitos de hielo

Elaboración

1. Pelar la mandarina y quitar las semillas. Pelar el aguacate, reservar $\frac{1}{3}$ y quitar el hueso.
2. Colocar en una batidora el kéfir, la mandarina, los arándanos, el aguacate, las espinacas, el jarabe de arce, la canela y el hielo.
3. Batir hasta obtener una consistencia cremosa y suave.
4. Servir en un vaso alto.





Pizza de frutas

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 100 g de queso crema
- 1 melocotón
- 1 kiwi
- 1 huevo grande
- ½ plátano
- 1 taza de harina integral
- ¾ taza de yogur griego natural
- ¾ taza de copos de avena
- ⅓ taza de azúcar moreno
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- CS de arándanos
- CS de fresas
- CS de frambuesas
- 1 cucharada de aceite de oliva

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pelar el kiwi y cortar en rodajas. Pelar y lavar el melocotón y cortar en gajos finos. Lavar y cortar en rodajas las fresas. Lavar las frambuesas y los arándanos y secar bien. Pelar el plátano y cortar también en rodajas finas. Reservar la fruta.
3. En un bol grande, mezclar la harina, la avena, la canela y la levadura. En otro bol pequeño, batir el huevo, el azúcar moreno, la vainilla y el aceite. Mezclar ambas elaboraciones y remover hasta que estén todos los ingredientes integrados.
4. Verter la masa en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y extender dando forma de círculo. Hornear durante 10 minutos o hasta que la masa está dorada.
5. Mientras tanto, mezclar el yogur griego, el queso crema y la miel en un bol pequeño. Reservar.
6. Dejar que la masa se enfríe. Disponer una capa de la mezcla de yogur encima de la masa y decorar con las frutas.





Sorbete de mango

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 2 mangos (aprox. 350 g cada uno)
- 1 lima
- $\frac{1}{3}$ taza de agua
- 3 cucharadas de sirope de arce
- CS de hojas de menta
- CS de coco rallado

Elaboración

1. Pelar los mangos, quitar el hueso y cortar en dados pequeños. Colocar en un táper y congelar.
2. Sacar el mango del congelador 20 minutos antes de la elaboración del sorbete.
3. Mientras tanto, rallar la lima y exprimir su zumo. Colar y reservar 1 cucharada del zumo.
4. Mezclar el sirope, la ralladura y el zumo de la lima y el agua hasta que el sirope se disuelva.
5. Triturar los dados de mango en una batidora. Añadir la mezcla del agua con sirope y seguir batiendo hasta que la mezcla esté suave.

6. Con ayuda de una espátula, pasar la mezcla a un molde de metal o a un recipiente de plástico, tapar y congelar unos 40 minutos o hasta que quede firme. Si los bordes se congelan más rápido que el centro, remover todo de nuevo y volver a congelar unos 10 minutos más.
7. Antes de servir, dejar que el sorbete repose a temperatura ambiente durante unos 15 minutos.
8. Adornar con hojas de menta y coco rallado por encima.





Tarta de queso

PARA 4/6 PERSONAS

Ingredientes

Para las galletas

- 250 g de harina integral
- 115 g de azúcar
- 65 g de mantequilla en pomada
- 25 g de miel
- 1 huevo
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita leche
- ½ cucharadita de sal

Para la base

- 10 galletas (elaboración anterior)
- ⅓ taza de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal

Para el relleno

- 2 paquetes de queso crema
- 1 taza de crema de coco

- 2/3 taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Fruta fresca (frambuesas, fresas, grosellas)

Elaboración

Para las galletas

1. Precalentar el horno a 175 °C.
2. Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema de textura ligera.
3. En un bol batir el huevo, la leche y la miel y reservar. En otro bol mezclar la harina, la levadura y la sal.
4. Mezclar la crema de mantequilla con los ingredientes secos y los líquidos de forma alterna hasta conseguir una pasta uniforme. Guardar la masa, envuelta en papel transparente, durante al menos 1 hora en la nevera.
5. Dividir la masa en 2 partes para hacer dos hornadas. Sobre la encimera de trabajo colocar una lámina de papel vegetal y encima una de las mitades de masa y cubrir con otra hoja de papel vegetal. Con un rodillo estirar la masa lo más fina posible. Retirar el papel superior y con un cuchillo dividir la masa en porciones rectangulares.

6. Hornear las galletas hasta que estén bien doradas. Sacar y dejar enfriar.
7. Repetir estos pasos con la segunda mitad de la masa.

Para la base

8. Con el horno precalentado a 170 °C, engrasar ligeramente los lados de un molde desmontable con mantequilla y forrar con un trozo circular de papel vegetal.
9. Triturar las galletas hasta que tengan textura de migas. Mezclar las galletas trituradas con la mantequilla derretida, el azúcar, la canela y la sal en un bol mediano.
10. Presionar firmemente la masa de manera uniforme en el fondo del molde.

Para el relleno

11. Batir el queso crema hasta que quede suave. Añadir la crema de coco y el azúcar y volver a batir. Agregar la maicena, el aceite de coco derretido, el zumo de limón y la vainilla. Batir hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
12. Verter el relleno sobre la base de galletas preparada. Hornear de 45 a 55 minutos, hasta que la tarta de queso esté ligeramente suelta en el centro y comience a dorarse en los bordes.
13. Dejar enfriar sobre una rejilla durante unos 20 minutos y luego dejar que repose en la nevera al menos 5 horas.
14. Pasar un cuchillo por el borde de la tarta de queso y retirar los lados del molde desmontable. Cubrir con frutos rojos antes de

servir.





Índice alfabético de recetas

Aguacate asado con salmón
Albóndigas de pollo al curry
Arroz con berenjena, calabaza y calabacín
Arroz con habas, espárragos y alcachofas
Arroz congee con pollo y huevos
Arroz iraní con frutos secos
Batido de kéfir, arándanos y espinacas
Berberechos en salsa verde
Boniato, espinaca y ricota
Brocheta de gambas con ensalada de melocotón y pepino
Brownie saludable
Calabacines rellenos de verduras
Calamares con mejillones al curry
Carne con tallarines y pak choi
Carpaccio de tomates con bacalao
Cerdo agridulce
Ceviche de pulpo con cítricos
Chocolate sin azúcar con frutos secos
Cogollos con remolacha, naranja y granada
Coles de Bruselas al cacio e pepe
Ensalada de bacalao ahumado, endivia roja y remolacha

Ensalada de gambas teriyaki
Ensalada de lentejas con endivias
Ensalada de pasta integral con calabaza
Fresas con crema y almendras tostadas
Garbanzos con huevos y espinacas
Huevos a baja temperatura con trufa
Huevos con salsa bretona
Lasaña de verduras
Lenguaditos mimosa
Magret de pato con frutos rojos y batatas
Mejillones con salsa de curry
Merluza en papillote
Pasta con alcachofas
Pechuga de pavo a la naranja
Pez limón con arroz de coco y lima
Pisto con jamón crujiente y huevos
Pizza de carne y verduras
Pizza de frutas
Poke de pollo
Presa ibérica con jamón, higos y patatas Hasselback
Puerros confitados
Quiche de puerros y queso de cabra
Roast beef con champiñones
Salmón a la parrilla con salsa agri dulce
Salmorejo con fresas y menta
Sopa de miso con pollo y verduras
Sopa de pavo y verduras
Sopa minestrone

Sorbete de mango

Tacos de carne mechada con maíz

Tarta de calabaza y queso mascarpone

Tarta de mango

Tarta de queso

Tartaletas de arándanos y ricota

Tataki de atún con ensalada de rúcula

Tofu con salsa de cacahuete

Tortilla de menestra

Yogur con muesli, arándanos e higos

Zumo de pomelo a la parrilla

La Biblia saludable de MasterChef

Shine Iberia, CRTVE, SME

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

Fotografías de las recetas: © Juan Nazabal

Realización y estilismo de las recetas: © Mariana Nazabal

Recursos de interior: María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock

© 2024 Shine Iberia. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam. En asociación con Ziji Producciones. www.masterchef.com

© CRTVE, SME, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2024

ISBN: 978-84-670-7351-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

**¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!**



¡Síguenos en redes sociales!

