



EL RECETARIO

CARDIOSALUDABLE

Unidad de Rehabilitación Cardíaca
Del Hospital Universitario Miguel Servet (HUMS)
de Zaragoza





EL RECETARIO CARDIOSALUDABLE

Autores:

Pacientes incluidos en el programa de RHB Cardíaca.

Coordinadores:

Marina Gimeno González.

Médico Rehabilitador. Servicio Medicina Física y Rehabilitación.

Unidad de RHB Cardíaca.

Santiago Laita Monreal.

Médico Cardiólogo. Servicio de Cardiología. Unidad de RHB Cardíaca.

Ana Belén Morata Crespo.

Médico Rehabilitador. Servicio Medicina Física y Rehabilitación.

Jefa Sección Rehabilitación Cardiorespiratoria

Mónica González Giménez.

Diplomada en Enfermería Unidad RHB Cardíaca

Olga Laplana Miguel.

Diplomada en Enfermería Unidad RHB Cardíaca

Belén Pérez Moreno.

Diplomada en Enfermería Unidad RHB Cardíaca

Juan Manuel Cortes Ramos.

Diplomado en Enfermería Unidad RHB Cardíaca

La mayoría de los pacientes que han sufrido un infarto de miocardio, así como los que han necesitado una intervención quirúrgica a corazón abierto o un cateterismo cardiaco con implante de stents, tienen que recuperar la salud del corazón. Durante esa recuperación, pasan por un duro periodo de incertidumbre respecto a su futuro, y se plantean preguntas a las que muchas veces el personal sanitario que les atiende en el episodio agudo, no puede responder....¿voy a ser siempre un enfermo?, ¿Podré desarrollar una vida normal?, ¿Puedo viajar?, ¿Puedo tener relaciones sexuales?, ¿Podré volver a trabajar en lo mío? ¿He hecho algo mal para que me haya pasado esto? ...

Es muy frecuente que los pacientes que han pasado por este proceso, describan esta situación de volver a la calle después de unos días de hospitalización, como un periodo de incertidumbre en el que no son muy conscientes de lo que le ha pasado, no saben bien que hacer y que tienen que dejar de hacer, y se plantean muchas dudas, que nosotros, personal sanitario no acabamos de resolver.

Los programas de Rehabilitación cardiaca como el que se realiza en nuestro hospital, integran a profesionales de distintos servicios en un ejemplo de trabajo coordinado, para ayudar a superar con éxito esta etapa, haciendo que el paciente vuelva a sentirse seguro, mejore su autocuidado y pueda reincorporarse a una vida normal, mejorando su estilo de vida y evitando aquellos hábitos de salud nocivos que favorecieron el problema de corazón. Aprender a comer sano y bien es uno de los principales objetivos para un paciente cardiaco. Y entre comidas... adquirir el hábito de hacer ejercicio regularmente.

Este recetario elaborado por pacientes incluidos en el programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario Miguel Servet, puede ser una buena herramienta que nos ayude a todos a comer mejor. Cada uno de los autores ha aportado su receta favorita, las cuales hemos recopilado en este libro que tienes en tus manos. Nuestro agradecimiento a los autores que comparten con todos, sus recetas cardiosaludables y a los profesionales sanitarios del programa, fundamentalmente a la enfermería que lo han hecho posible.

Dra. Isabel Calvo Cebollero
Jefa de Servicio de Cardiología
HUMS

La alimentación es la base de todo tratamiento médico. En el campo de las enfermedades cardiovasculares es fundamental para que la esperanza de vida de los pacientes se alargue en el tiempo.

Pero no debemos olvidar que todo esto se debe conseguir con una buena calidad de vida. Así pues, la alimentación cardio-saludable no solo debe cumplir requisitos “médicos” sino que además debe de “estar rica”.

La cocina española está plagada de alimentos cardio-saludables como el aceite de oliva, pescados, frutas, nueces, hortalizas, etc... Es lo que se ha llamado la “dieta mediterránea”.

Debemos huir de los alimentos precocinados y las recetas foráneas basadas en natas y mantequillas, para volver a nuestro recetario tradicional. Con esto ganaremos en calidad organoléptica y nutricional. Quizás perdamos un poco más de tiempo en el mercado y en la cocina, pero ganaremos en salud y sabor.

Dr. Alejandro Sanz Paris.

Jefe de Sección de Endocrinología y Nutrición.

Unidad de Nutrición y Dietética

Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza.

Según la definición de la OMS (1993), los programas de rehabilitación cardíaca tienen como objetivo fundamental, el asegurar las mejores condiciones físicas, psíquicas y sociales para que los pacientes con enfermedad cardiovascular puedan reanudar sus actividades en la sociedad de manera óptima.

Para ello, entre otras actuaciones, se realiza un control estricto de los factores de riesgo cardiovascular, siendo la alimentación uno de los aspectos que incide directamente sobre la gran mayoría de ellos.

El programa de Rehabilitación Cardíaca que se desarrolla en el Hospital Miguel Servet tiene una duración mínima de 8 semanas. Con el fin de mejorar la adherencia a la dieta mediterránea, una de las actividades que se realizan en el AULA DE REHABILITACIÓN CARDÍACA, es la confección de recetas cardiosaludables por los pacientes. Pretendemos a través de diferentes actividades que se desarrollan en el aula de “nutrición cardiosaludable”, que los pacientes adquieran habilidades que les permitan beneficiarse de una alimentación sana, siendo la finalidad última de todas aulas integradas en el programa de educación terapéutica, el desarrollo de habilidades por parte de los pacientes para obtener las competencias básicas que necesitarán para manejar de forma activa su enfermedad.

El principal interés de este proyecto es que se trata de un trabajo realizado por y para los pacientes, y que de ese esfuerzo colectivo se puedan beneficiar no sólo los propios interesados, sino también otras personas en su misma situación.

El agradecimiento principal es para nuestros pacientes, sin los cuales nuestra actividad profesional no tendría sentido; todos los profesionales que trabajamos en la Unidad aprendemos cada día de ellos y para ellos. En segundo lugar al personal de enfermería que con esme-

ro y motivación han recogido y ordenado el material aportado, y han trabajado día a día con el objetivo final de mejorar la calidad de vida, y la salud de las personas afectas de enfermedad cardiovascular.

Marina Gimeno Gonzalez.

Medico Rehabilitador. Servicio Medicina Física y Rehabilitación.
Unidad de RHB Cardiaca.

Santiago Laita Monreal.

Médico Cardiólogo. Servicio de Cardiología. Unidad de RHB Cardiaca.

Ana Belén Morata Crespo.

Medico Rehabilitador. Servicio Medicina Física y Rehabilitación.
Jefa Sección Rehabilitación Cardiorespiratoria

Índice

ENSALADA FLOR	20
ENSALADA DE PATATA, SALMÓN Y SALSA DE RÁBANOS.....	21
ENSALADA CAMPESINA.....	22
ENSALADA TRES MARAVILLAS.....	23
ENSALADA DE MELÓN Y ESCAROLA RIZADA	24
GAZPACHO	25
GAZPACHO DE CALABACÍN	26
CREMA FRÍA DE PEPINO Y ALBAHACA	27
ENDIBIAS RELLENAS DE QUESO FRESCO Y GAMBAS.....	28
CREMA DE CALABACÍN	30
BERENJENAS GRATINADAS	31
JUDIAS VERDES.....	33
BORRAJA CON ALMEJAS.....	34
JUDIAS VERDES.....	35
CHAMPIÑONES RELLENOS.....	36
BORRAJAS CON ARROZ Y ALMEJAS	37
BORRAJAS CON ARROZ Y ALMEJAS	38
FRITADA ARAGONESA	39
COUSCOUS DE VERDURAS	40
ALCACHOFAS CON ALMEJAS	41
ENDIBIAS CON CREMA DE SURIMI	42
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	44
ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS	45
ARROZ CON PULPO.....	46
ARROZ CON VERDURAS.....	47
ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA	48
ESPAGUETIS CON GAMBAS.....	50

CANELONES DE ESPINACAS.....	51
ESPAGUETTI CON PISTO	52
PASTA CON VERDURAS Y MEJILLONES	53
CALAMARES RELLENOS DE ESPINACAS.....	56
SALMÓN AL MICROONDAS.....	57
JUDÍAS CON SALMÓN Y MARISCO	58
RODABALLO CON PURÉ DE COLIFLOR Y SALSA DE NUECES.....	59
BROCHETA DE LANGOSTINOS CON SALSA ROMESCU	61
EMPERADOR CON VERDURAS.....	62
SALMÓN MARINADO	63
SALMÓN MARINADO	64
SALMÓN.....	65
RAPE EN SALSA.....	66
SALTEADO DE RAPE Y CHAMPIÑONES	67
BONITO EN ESCABECHE ENCEBOLLADO	68
BONITO DEL NORTE CON COSTRA DE NUECES Y PURE DE TOMATE.....	69
LUBINA AL ORIO	71
MERLUZA AL HORNO	73
BONITO CON SALSA DE SOJA.....	74
BONITO ENCEBOLLADO	75
PALOMETA O BESUGO NEGRO EN SALSA	76
LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON GAMBAS.....	77
AJOARRIERO BACALAO.....	78
BONITO ENCEBOLLADO	79
SALMÓN A LA NARANJA.....	80
MERLUZA EN SALSA.....	81
SALMÓN / TRUCHA EN PAPILOTE	82
MERLUZA EN PAPILOTE	83
LUBINA AL LIMÓN	84
JUDÍAS CON VERDURAS.....	86
GARBANZOS CON VERDURAS.....	87
GARBANZOS CON ESPINACAS.....	88

LENTEJAS CON VERDURAS	89
ARROZ A LA CAZUELA CON CONEJO	90
MIL HOJAS DE HORTALIZAS Y PECHUGAS.....	91
BOLICHES CON VERDURAS	92
CONEJO CON VERDURAS	94
SOLOMILLO DE PAVO EN OLLA EXPRÉSS	95
ALBONDIGAS DE PAVO.....	96
POLLO CON CEBOLLA Y MANZANA.....	97
CONEJO AL HORNO CON MIEL Y MOSTAZA	98
CONEJO A LAS TRES MOSTAZAS	99
SOLOMILLO DE PAVO A LA MOSTAZA	101
ESTOFADO DE TERNERA	102
CONEJO CON SALSA DE ALMENDRAS	103
CONEJO AL ESTILO CASERO.....	104
PAVO CON TOMATE	105
CONEJO ESCABECHADO.....	106
CONEJO GUISADO EN SALSA DE PISTACHOS	107
CONEJO DE MONTE ESTOFADO.....	108
VERSIONES DE BECHAMEL DESNATADA	109
TOSTADA DE TORTILLA DE ATÚN	111
TARTA DE MANZANA	113
BIZCOCHO	114
COMPOTA DE MANZANA	115
BIZCOCHO DE NUECES	116
BIZCOCHO BAJO EN GRASAS SATURADAS	117
MANZANAS ASADAS	118
BIZCOCHO ESTILO MARISOL	119

DIETA MEDITERRÁNEA

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

¿CÓMO COMER RICO Y SANO A LA VEZ?

Esta es una pregunta que cada grupo de pacientes plantea tras dar las recomendaciones de cómo comer mejor a partir de un evento cardíaco.

Así surgió la idea, quién mejor que los propios pacientes, para aportar trucos, recetas o simplemente motivarse con menús simples que puedan utilizar en su día a día.

Así, los propios pacientes nos han ido aportando sus recetas favoritas, donde han cambiado alimentos o ingredientes no saludables por otros que si lo son. (Ej. Cambiar sal por especias al cocinar).

En este libro que finalmente ve la luz, van recopiladas algunas de las recetas que los propios pacientes nos han ido trayendo a la Consulta de Rehabilitación Cardíaca. Entendemos entonces que esta publicación, nace desde los propios pacientes y va dirigido a ellos igualmente.

Cómo ya sabemos, la alimentación que debemos llevar se basa en:

Dieta pobre en grasa saturada

Eliminamos los embutidos (sí al jamón serrano, quitándole la grasa blanca, de pavo o york)

Limitamos los quesos curados (algo excepcional). Podemos comer queso fresco a diario

Lácteos y leche, mejor desnatados

No margarinas ni mantequillas

Utilizamos, tanto para cocinar como en crudo, aceite de oliva virgen extra.

Carnes rojas (cerdo, cordero, ternera) una vez por semana y siempre

eligiendo la parte magra y no la grasa. Las carnes recomendadas son pavo, pollo, conejo (mejor sin piel).

Limitar Huevos (1 o 2 yemas por semana, claras las que se quiera) La yema es lo que lleva el colesterol “malo”. Utilizaremos preferentemente una yema con 2 o más claras.

Comer pescado (3-4 veces por semana). Nos decantaremos más por el pescado azul, ¡nos ayudará a subir el colesterol bueno!

Los caldos, ya sean de sopas, para las legumbres o pastas, que no lleven grasa ni embutidos. Preferiblemente vegetales

Las salsas mejor caseras y hechas con ingredientes desnatados.

Limitar la sal. La idea es quitarla del todo, sobre todo hipertensos. Aunque no lo seáis, los pacientes cardíacos es recomendable que tengáis la TA baja para que el corazón trabaje menos, y la sal de mesa no es un buen aliado. Así, limitaremos al máximo la sal al cocinar y deberemos ser “intolerantes con la sal de mesa”.

Para los que quieren perder peso cuidado con las raciones (utilizar platos de postre, no picotear entre horas, reducir siempre mejor en la cena, beber un vaso de agua antes de comer...) Si es legumbre, pasta o arroz, lo consideraremos como plato único.

Los diabéticos cuidado con el azúcar, siempre realizar 5 comidas al día y no juntar mucho hidrato de carbono (pasta, arroz, patatas...) en la misma comida y en el mismo día. Comerlos siempre cuando sepamos que lo vamos a gastar.

Evitar alimentos procesados.
Mirar el etiquetado nutricional.

Finalmente, comentar, que la publicación de este libro es la consecuencia lógica a la labor que los distintos profesionales sanitarios han ido desarrollando día a día en la Consulta de Rehabilitación Cardíaca. (Médicos, Enfermeras/o, Auxiliares, Fisioterapeutas, etc.)

Como venimos trabajando, sabemos que el tratamiento del paciente que ha experimentado un “evento cardíaco”, se basa en tres aspectos fundamentales: tratamiento farmacológico, mejora de los aspectos nutricionales y ejercicio.

En este sentido, todos realizamos una Educación para la Salud multidisciplinar enfocada en el propio paciente.

Se hace fundamental que continuemos en esta labor, que tanto beneficia de manera directa e indirecta al paciente y a su propio estado de salud.

Mónica Gonzalez Gimenez. Diplomada en enfermería Unidad de Rehabilitación Cardíaca

Olga Laplana Miguel. Diplomada en enfermería Unidad de Rehabilitación Cardíaca

Belén Pérez Moreno. Diplomada en enfermería Unidad de Rehabilitación Cardíaca

Juan Manuel Cortes Ramos. Diplomado en enfermería Unidad de Rehabilitación Cardíaca

SIETE IDEAS SALUDABLES PARA EL DESAYUNO

- 1.- Vaso de leche. Dos rebanadas de pan con aceite de oliva.
Una loncha de jamón serrano (sin grasa blanca).
Una naranja entera (no solo el zumo)

- 2., Un vaso de leche con miel.
Dos tostadas de pan integral con queso fresco.
Dos mandarinas.

- 3.- Un vaso de leche con cacao.
Cuatro galletas María.
Una manzana

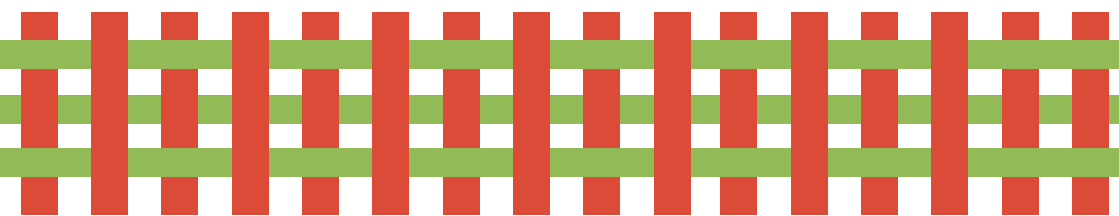
- 4.- Un vaso de leche.
Dos tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra y tomate.
Una pera

- 5.- Yogur con copos de cereales.
Un plátano.

- 6.- Un vaso de leche.
Una tostada con mermelada.
Un melocotón

- 7.- Un vaso de leche.
Dos magdalenas.
Un kiwi

Ensaladas y Gazpachos





ENSALADA FLOR

🍴 Ingredientes

Endivias

Manzana

Piña

Nueces

Aceite de oliva

Vinagre de módena

Pimienta

ENSALA- DA FLOR

♥ Elaboración

Se ponen las endivias cortadas alrededor de una fuente. Se parte la manzana a cuadritos, se le añade un poco de limón para que no se oscurezca, junto con la piña cortada se coloca en el centro de la fuente y se agregan las nueces

En un recipiente aparte se pone el aceite de oliva virgen extra, el vinagre y un poco de pimienta. Se mezcla todo batiéndolo bien. Por último se aliña la ensalada con esta sabrosa mezcla y a comer!!!

Autora: Por Carmen García



ENSALADA DE PATATA, SALMÓN Y SALSA DE RÁBANOS

🍴 Ingredientes

400 g de patata cocida
250 g de salmón ahumado en lonchas
6 rábanos
15 aceitunas
zumo de un limón
6 cucharadas de mayonesa casera
100 g de brotes tiernos para ensalada
sal y pimienta

♥ Elaboración

Cortamos las patatas cocidas en rodajas finas, las colocamos en un bol y salpimentamos.

Trituramos los rábanos y las aceitunas y añadimos el zumo de limón y la mayonesa y lo removemos todo muy bien

Volcamos en un plato o ensaladera los brotes tiernos, las patatas con salsa y encima las lonchas de salmón ahumado

ENSALADA DE PATATA, SALMÓN Y SALSA DE RÁBANOS

Autor: Antonio Ferrer



ENSALADA CAMPESINA

🍴 Ingredientes

2 pepinos
1 tomate grande
1 lechuga mediana
1 cebolla de Fuentes
1 tarrina pequeña de queso fresco

♥ Elaboración

Cortar los ingredientes y colocarlos todos en un bol. Mezclar. Añadir aceite de oliva virgen extra y un chorrito de vinagre (de vino blanco, de manzana etc.... al gusto del comensal). Colocar la mezcla en una fuente y añadir el queso fresco por encima a daditos.

ENSALA- DA CAM- PESINA



Autor: Francisco García





ENSALADA TRES MARAVILLAS

🍴 Ingredientes

Pimiento rojo asado
Huevos duros (sólo la clara)
Bonito natural
Aceite de oliva virgen extra
Palito de cangrejo
Sal
Ajo picado

♥ Elaboración

Cocer los huevos y retirar la yema (conservando sólo las claras) cortar el pimiento asado, palito de cangrejo y claras de huevo y mezclar. Añadir el bonito desmigado y ajo picado y apañar con el aceite de oliva y pizca de sal.

ENSALA- DA TRES MARAVI- LLAS

Autor: por Manuel Royo



ENSALADA DE MELÓN Y ESCAROLA RIZADA

🍴 Ingredientes

Melón

Piña

Escarola rizada

Queso fresco

Aguacate

♥ Elaboración

Se trocea todo pequeño, se mezcla y se aliña (con jugo de limón , aceite de oliva y pimienta).

ENSALADA DE MELÓN Y ESCARO- LA RIZADA

Autor: Mercedes Guinda



GAZPACHO

🍴 Ingredientes

5 tomates

1 pepino

1 pimiento verde

1 ajo

½ cebolla

Pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

GAZPA- CHO

♥ Elaboración

Lavar los tomates y partarlos en trozos. Pelar el pepino, dejando unas tiritas para que no repita, trocear el ajo y la cebolla. Se limpia el Pimiento, retirando las pepitas y membranas y se trocea. Se reserva una pequeña cantidad de cada ingrediente picado en juliana para su guarnición.

Se echan todas las verduras en la batidora y se baten hasta que estén bien trituradas, se sazonan con sal y pimienta al gusto y se añade el aceite y el vinagre junto con unos trocitos de hielo y se vuelve a picar. Si ha quedado un poco espeso se le añade agua fría

Se sirve en tazones, a los que se le añade la guarnición reservada.

Autor: Antonio Simón



GAZPACHO DE CALABACÍN

🍴 Ingredientes

2 calabacines

1 pepino

1 pimiento verde

Aceite de oliva virgen extra
vinagre

Miga de pan mojada en agua (si
se desea otra textura)

Agua (la cantidad que se desee
hasta obtener el espesor deseado)

♥ Elaboración

Poner todos los ingredientes
en un bol (excepto el queso y la
albahaca)

Triturarlos y condimentarlos al
gusto.

A la hora de servirlo debe estar muy frío, echar el queso a trocitos por encima y la albahaca. Si se puede, echar un poco de sal.

GAZPA- CHO DE CALABA- CÍN

Autor: J. A. Albero



CREMA FRÍA DE PEPINO Y ALBAHACA

🍴 Ingredientes

4 Pepinos

30 g de almendra cruda picada

½ vasito aceite de oliva virgen extra

30 g de albahaca fresca

vinagre

50 g queso descremado

1 yogurt natural desnatado

1 cucharada café de mostaza

♥ Elaboración

Se incorpora todo en el vaso de la batidora (incluido el yogurt) hasta crear una pasta homogénea.

Se añade el agua necesaria para darle una textura cremosa.

Se deja enfriar en el frigorífico.

Se puede servir con daditos de manzana

CREMA FRÍA DE PEPINO Y ALBA- HACA

Autor: Antonio Ramos



ENDIBIAS RELLENAS DE QUESO FRESCO Y GAMBAS

🍴 Ingredientes

- 2 endibias
- 200 g. de queso fresco tipo burgos
- 20 gambas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Unas ramitas de albahaca
- Unas ramitas de menta
- Unas ramitas de perejil
- Una pizca de sal

♥ Elaboración

Lavar las hierbas, guardar un poco de perejil, picar el resto.

Cocer las gambas 3 min., escurrirlas, pelar y guardar la mitad para adornar.

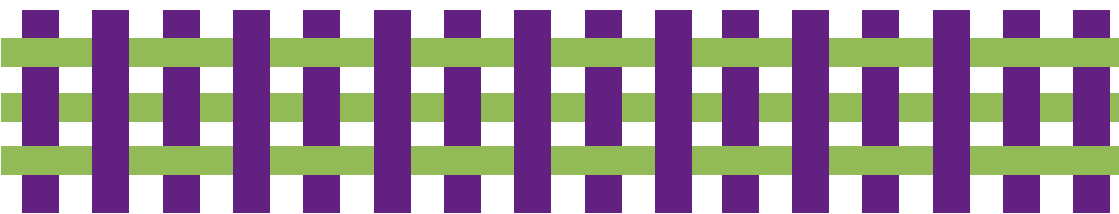
Lavar las endibias, picar las gambas y el queso y mezclar todo; añadir un poco de sal y aceite removiendo bien la mezcla

Rellenar las endibias con la mezcla, decorar con las gambas reservadas y con perejil

ENDIBIAS RELLENAS DE QUESO FRESCO Y GAMBAS

Autor: Pedro Balboa

Verduras





CREMA DE CALABACÍN

🍴 Ingredientes

- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 tarrina de queso de Burgos
- 1/2 litro de agua mineral
- Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Cortar el calabacín en rodajas y la cebolla muy fina, poner en una cazuela con el agua al fuego durante 15 minutos, a mitad de cocción añadir la tarrina de queso, pasar todo por la batidora.

Con un toque de eneldo se gana sabor.
La crema se puede servir fría o caliente.

CREMA DE CALA- BACÍN

Autor: Jesús Domingo



BERENJENAS GRATINADAS

🍴 Ingredientes

1 berenjena mediana
½ lata de atún “al natural” pequeña
2 langostinos cocidos
Calabacín
Cebolla
Queso fresco o bechamel desnatada (opcional)

♥ Elaboración

Partir la berenjena por la mitad y hacer surcos con el cuchillo para que se cocine mejor.

Meterla en una bolsa de plástico cerrada y cocinar en microondas (750 W) aproximadamente 5-6 min. (según el tamaño de la pieza)

Vaciar la carne de las berenjenas con una cuchara.

BEREN- JENAS GRATI- NADAS

EN SARTÉN:

Hacer Sofrito con cebolla y calabacín (usar muy poco aceite).

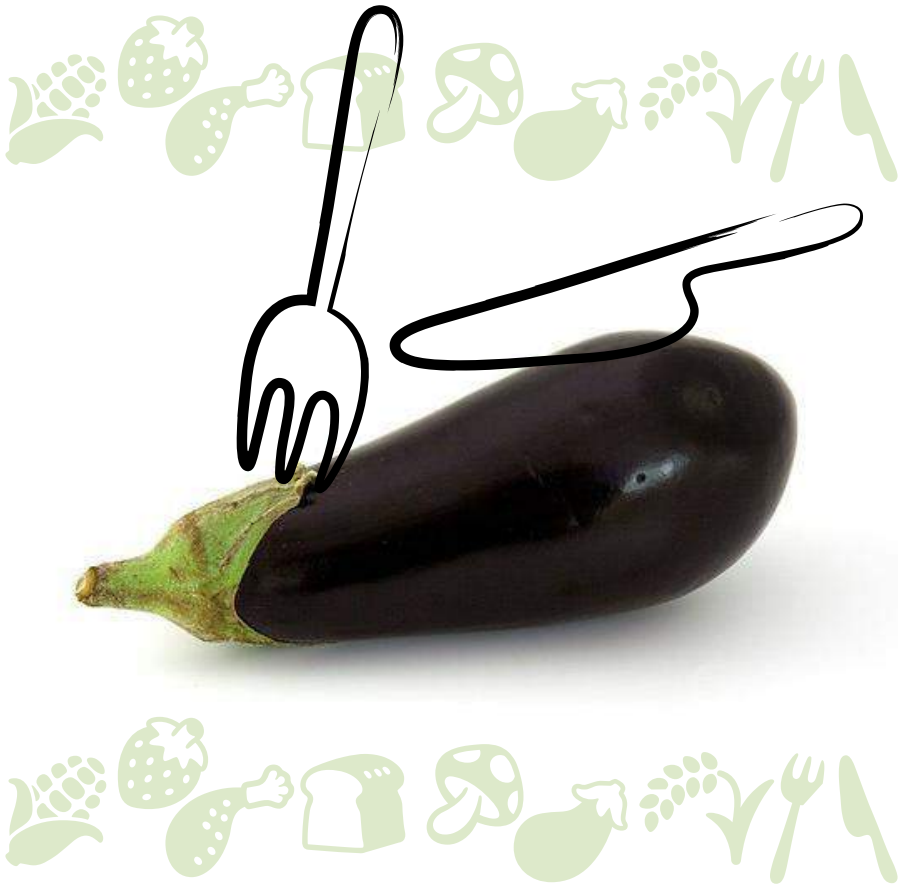
Añadir la pulpa de la berenjena, el atún y los langostinos troceados (También resulta muy bien sustituyendo el atún por setas)

PARA FINALIZAR:

Rellenar las mitades de berenjena con la mezcla.

Añadir un poco de queso fresco o bechamel desnatada por encima

Gratinar



Autor: Por Jesús Ramos



JUDIAS VERDES

Ingredientes

Judía verde

1 huevo entero

Jamón serrano (crudo)

Aceite de oliva virgen extra

JUDIAS VERDES

♥ Elaboración

Se cuecen las judías verdes con poca agua (para conservar sus propiedades) y sin sal.

Se cuelean y se reparten en los platos con un poco de aceite de oliva crudo

Se pone encima el huevo duro rallado y unos cuantos trocitos de jamón serrano crudo

Autora: Inmaculada Najera



BORRAJA CON ALMEJAS

🍴 Ingredientes

Borraja

Una cucharadita de harina

Ajo y perejil

Almejas

Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Se limpia la borraja, se lava y se cuece y se escurre.

En una sartén se pone un poco de aceite; cuando esté caliente se le echa una cucharada de harina y un molido de ajo y perejil; se añaden las almejas (después de haberlas lavado) y cuando estén abiertas se les añade la borraja, se rehoga unos minutos y listo para comer

BORRA- JA CON ALMEJAS

Autora: Elvira Herrero



JUDIAS VERDES

🍴 Ingredientes

400 g de judías verdes

Una patata

Un vaso de agua

Aceite de oliva virgen extra

JUDIAS VERDES

♥ Elaboración

Lavar y cortar la judía verde en juliana. Lavar, pelar y cortar la patata. En olla Express poner un vaso de agua y cuando hierve poner las judías y la patata troceada. Cuando sube el botón del vapor apagar el fuego y a los 4 min retirarla. Abrir la olla cuando ha bajado el vapor. Apañar con aceite de oliva crudo.

Autor: Luis Zalaya



CHAMPIÑONES RELLENOS

🍴 Ingredientes

Champiñones

Cebolla

Pimiento rojo

Jamón serrano

Queso fresco

Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Poner los champiñones enteros en el microondas durante unos minutos.

Hacer el sofrito de cebolla, pimiento rojo y un poquito de jamón con aceite de oliva. Todo bien picado. Rellenamos los champiñones y ponemos un poco de queso fresco por encima.

CHAMPI- ÑONES RELLE- NOS

Autora: Magdalena Gómez



BORRAJAS CON ARROZ Y ALMEJAS

🌿 Ingredientes

160 gr de arroz
400 gr de borraja
200 gr de almejas o chirlas
2 dientes de ajo
2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
Una pizca de sal

♥ Elaboración

Lavar y cortar las borrajas en trozos de unos 3 o 4 cm. Cocer la borraja con una pizca de sal y agua abundante. Una vez cocida la escurrimos y reservamos el caldo por una parte y la borraja por otra. Lavar las almejas y abrirlas en una sartén. En una cazuela con aceite sofreír un par de dientes de ajo laminados, a continuación rehogar el arroz y añadir el caldo reservado.

La cantidad, mas del caldo que de arroz para que quede caldoso.

Cuando el arroz esté hecho, añadir las borrajas y las almejas y dejar hervir 2 minutos.

Retirar y reposar 5 min con un paño de algodón encima de la cazuela
Servir caldoso.

BORRA- JAS CON ARROZ Y ALMEJAS

Autora: Isabel Rodríguez



BORRAJAS CON ARROZ Y ALMEJAS

🍴 Ingredientes

500g de borrajas limpias
40 g de arroz
250 g de almejas
1 cucharada pequeña de harina
2 dientes de ajo
Perejil
500 ml de fumet de pescado
Aceite de oliva virgen extra
Un poco de sal

♥ Elaboración

Poner las almejas en agua con sal bien fría durante 2 horas para que suelten la arena. Limpiar borraja, cocer, escurrir y reservar.

Cocer el arroz durante 15 minutos, lavarlo, colarlo y reservar.

Sofreír los 2 dientes de ajo, cuando se doren echar la harina y remover. Echar el fumet de pescado al sofrito de ajo y harina.

Incorporar las borrajas y el arroz al caldo.

Echar las almejas y el perejil y tenerlo 5 minutos, hasta que abran las almejas.

BORRA- JAS CON ARROZ Y ALMEJAS

Autor: Jesús Marzo



FRITADA ARAGONESA

🍴 Ingredientes

- 2 patatas medianas
- 1 calabacín
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos duros (sin la yema)
- 1 taco de bonito
- Aceite de oliva virgen extra
- Un poco de sal
- 2 tomates de pera

FRITADA ARAGO- NESA

♥ Elaboración

Se cortan las patatas estilo panadera, se corta el calabacín en escamas recias, picamos los pimientos verdes y la cebolla; se pelan los tomates y se corta el huevo duro y el bonito en láminas.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, se sofríe a fuego lento las patatas, la cebolla y el pimiento verde alrededor de 15 minutos; después se incorpora el calabacín unos 10-12 minutos removiendo de vez en cuando. Se añaden los tomates y se remueve de nuevo unos 10 minutos.

Antes de apagar el fuego se añade el huevo duro; se deja reposar 5 minutos y antes de servir se coloca el bonito adornando por encima.

Autor: Eduardo Romeo Santos



COUSCOUS DE VERDURAS

🍴 Ingredientes

2 tazas de couscous

2 tazas de agua

Verdura cortada a dados: calabacín, berenjena, pimiento, zanahoria...

Algunas pasas

Especias: curry, cúrcuma, pimentón...

Vino blanco

Aceite de oliva virgen extra

COUS- COUS DE VERDU- RAS

♥ Elaboración

Pochar las verduras con las pasas, al final añadir las especias y el vino blanco; se deja reducir

Calentar el agua y cocer el couscous 5 minutos; a continuación se añade aceite de oliva para soltarlo

Mezclar el couscous con las verduras.

Autor: Ignacio Mallen



ALCACHOFAS CON ALMEJAS

🍴 Ingredientes

- 12 alcachofas
- 1 cebolla (no demasiado grande)
- 600g de almejas / 2 tomates secos
- 1 diente de ajo / 1 limón
- 1 vasito de vino blanco
- 1 cucharadita de harina
- 1 rama de perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta blanca al gusto
- Un poco de sal

♥ Elaboración

Las almejas se dejan en agua con sal unas horas para quitarles la tierra y se aclaran un poco. Se exprime el limón y el zumo se vierte en las alcachofas una vez limpias y cortadas en gajos. Se cuecen las alcachofas durante 10 minutos en una cazuela con agua hirviendo y un poco de sal. Escurrir.

Se pela y pica el ajo. Se lava el perejil, se seca y se pica con la cebolla y se rehoga durante 10 minutos a fuego lento. Se añade el ajo, posteriormente las almejas, el vino y se cuece a fuego fuerte hasta que las almejas quedan abiertas.

Se añaden las alcachofas, los tomates secos cortados, un poco de sal y pimienta. Remover. Se añade la harina diluida en medio vasito de agua y se deja cocer de 4 a 5 minutos hasta que espese.

Para servir, espolvorear el perejil por encima.

ALCACHOFAS CON ALMEJAS

Autora: Ana María Albardía



ENDIBIAS CON CREMA DE SURIMI

🍴 Ingredientes

- 4 endibias
- 10 palitos de surimi rallado
- 1 aguacate
- 1 chalota
- 300 g de yogur natural
- 1 cucharada de leche desnatada
- Un poco de pimienta blanca molida
- Una pizca de sal

♥ Elaboración

Preparar el aguacate, pelar, retirar hueso y trocear junto con la chalota picada, el yogur y la leche. Salpimentar.

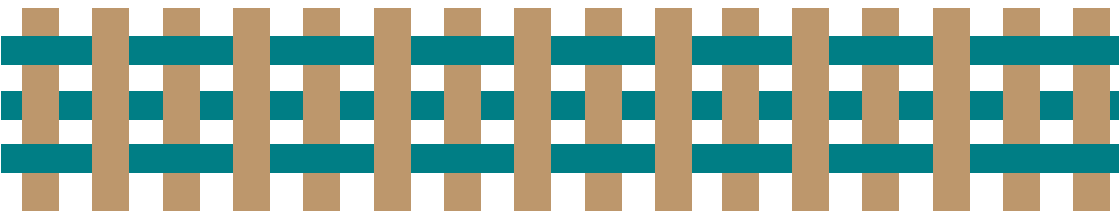
Mezclar la crema y el surimi muy picado. Reservar un poco para adornar.

Lavar las endibias y separar las hojas. Rellenar las hojas con la preparación anterior y servir en una fuente espolvoreando el surimi rallado reservado.

ENDI- BIAS CON CREMA DE SURI- MI

Autor: Ángeles Agustín

Arroces





ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

🍴 Ingredientes

Arroz

Cebolla

Ajo

Pimiento verde

Judías verdes

Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Pelar la cebolla y trocear. Pelar el diente de ajo y laminarlo

Cortar el pimiento verde en tiras.

Limpia la judía verde y cortarla en trozos.

Rehogar la cebolla con aceite hasta que este pochada. Añadir el ajo, pimiento y judías verdes y rehogar 5 min. Verter el arroz y el caldo de verduras, hervir 15 min. y reposar

ARROZ INTE- GRAL CON VERDU- RAS

Autor: Ángel Ramos



ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS

🍴 Ingredientes

200 gr. Gambas

Arroz (1 taza por persona) puede ser integral

1 manojo de espárragos trigueros

1 cebolla

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

1 calabacín

2 ajos

Azafrán

Aceite de oliva virgen extra

ARROZ CON VERDU- RAS Y GAMBAS

♥ Elaboración

Los espárragos cortarlos dejando las puntas más largas. Cortar las verduras en trozos pequeños.

Sofreír los ajos y la cebolla. Agregar las verduras y especiar al gusto. Agregar el agua (1 vaso por persona) y cuando empiece a hervir dejar 5 min y agregar un poco de azafrán, el arroz , las puntas de los espárragos y las gambas.

Autora: Concepción Peña



ARROZ CON PULPO

🍴 Ingredientes

½ Kg. de pulpo cocido
350 g de arroz
1L de caldo de pescado (casero)
1 cebolla
1 diente de ajo
Perejil picado
Aceite de oliva

ARROZ CON PULPO

♥ Elaboración

Pochar la cebolla y el ajo. Añadir el arroz y rehogar. Mojar con el caldo el pescado y hervir.

En el último momento cortar el pulpo en rodajas y añadirlo al arroz. Especiar si gusta y añadir el perejil. Emplatar.

Autor: Juan José Gimeno



ARROZ CON VERDURAS

🍴 Ingredientes

Arroz

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 calabacín

Setas

Champiñón

Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Se trocea el pimiento rojo y el pimiento verde se sofríen con aceite de oliva (poca cantidad), a continuación se echan las setas,

los champiñones y el calabacín troceados, cuando estén bien hechos se añade el arroz, el agua y un poco de sal y se pone al fuego.

Esperar a que se nos haga el arroz y listo para comer.

ARROZ CON VERDU- RAS

Autora: Mercedes Guinda



ARROZ CON VERDURAS DE TEMPO-
RADA

🍴 Ingredientes

arroz integral
Aceite de oliva virgen extra
Cebolla
Alcachofas
Borraja
Pimiento verde y rojo
Espárragos trigueros silvestres
Aceite de oliva virgen extra
Ajo, perejil y pizca de sal

♥ Elaboración

Se ponen en una sartén 2 cucharadas de aceite de oliva; se trocean las verduras y se añaden a la sartén para sofreírlas.

Se prepara un majado de ajo y perejil y se añade al sofrito

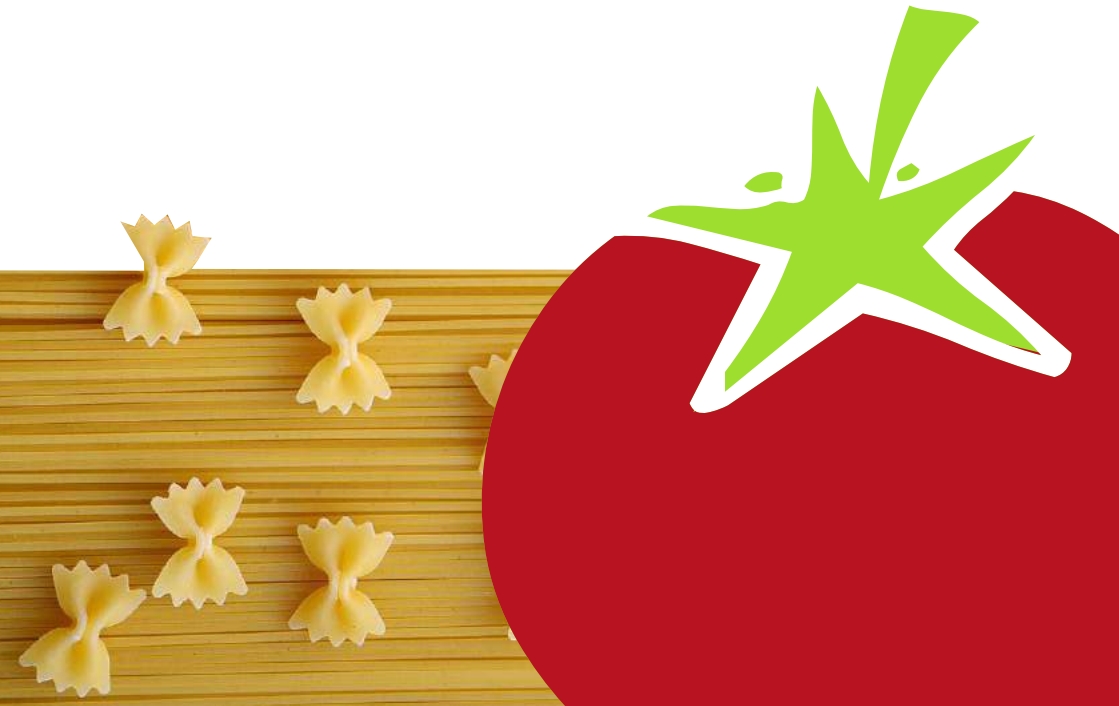
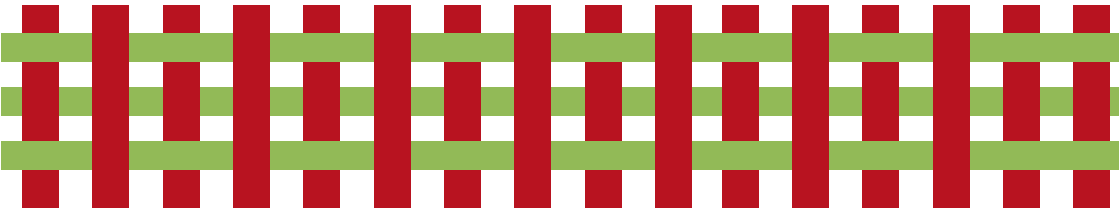
Se incorpora el arroz, se rehoga

un poco y se añade el doble de agua que de arroz, removiéndolo de vez en cuando; se deja cocinar 18 o 20 minutos. Dejamos reposar 5 minutos y a comer.

ARROZ CON VERDU- RAS DE TEMPO- RADA

Autor: Javier Fernandez

Pastas





ESPAGUETIS CON GAMBAS

🍴 Ingredientes

Espaguetis

Gambas

Ajo

Cayena y/o pimienta negra

Orégano

Perejil

♥ Elaboración

Cocer los espaguetis al gusto.

Ecurrir y pasar por agua fría. Si vais a tardar en hacerlos para que no se peguen se les pone un poco

de aceite de oliva virgen extra por encima y se les da unas vueltas.

En una sartén se sofríen dos dientes de ajo (laminados o enteros) y se les añaden las gambas

Al que le gusten un poco picantes añadir entonces la cayena y/o la pimienta. Retirar y reservar.

Ecurrir los espaguetis y añadir orégano y perejil dándoles una vuelta
Echar los espaguetis a la mezcla del ajo con las gambas y darle unas vueltas. Servir.

ESPA- GUETIS CON GAMBAS

Autor: Alfredo Fernández



CANELONES DE ESPINACAS

🍴 Ingredientes

16 placas de canelones
300 g de espinacas
300 g queso fresco
Aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
1 cucharadas de piñones
1 cucharadas de pasas
1 cucharadita harina
Leche desnatada

♥ Elaboración

Poner las placas de canelones a remojo 15 min para que se ablanden. Cocer las espinacas y escurrir. Después pelar los dientes de ajo, dorarlos con los piñones y las pasas agregar las espinacas y rehogarlo todo junto.

Poner un poco de aceite, dorar la harina y agregar la leche desnatada poco a poco para hacer una bechamel clarita

Mezclar el queso fresco con las pasas, piñones y espinacas y rellenar los canelones

Terminar de añadir la bechamel por encima

CANELO- NES DE ESPINA- CAS

Autora: Concepción Peña



ESPAGUETTI CON PISTO

🍴 Ingredientes

Espaguetis

Aceite de oliva virgen extra

Ajo

Icebolla

Calabacín

1 Pimiento verde y 1 pimiento

rojo

1 Tomate

Albahaca, perejil, pimienta blanca

ESPA- GUETTI CON PIS- TO

♥ Elaboración

Cocer la pasta el tiempo aconsejado, cocer sin sal. (escurrir y dejarla aparte)

En una sartén mediana con dos cucharaditas de aceite de oliva dorar un poco el ajo y lo retiramos. A fuego lento, ir pochando en ese aceite las verduras cortadas en pequeños trozos (cebolla, calabacín, pimiento verde y rojo y el tomate al que previamente habremos retirado la piel). Cuando ya está hecho (20 – 30 min.) mezclar la pasta con las verduras.

Podemos sazonar el pisto con albahaca, perejil y pimienta blanca molida.

Autor: Álvaro Lesta



PASTA CON VERDURAS Y MEJILLONES

🍴 Ingredientes

Espaguetis(50-70g/persona)
Mejillones frescos
Media cebolla
2 ajos
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
300g de champiñones laminados
Un poco de aceite de oliva virgen extra
Una pizca de sal
Pimienta blanca al gusto

PASTA CON VERDURAS Y MEJILLO- NES

♥ Elaboración

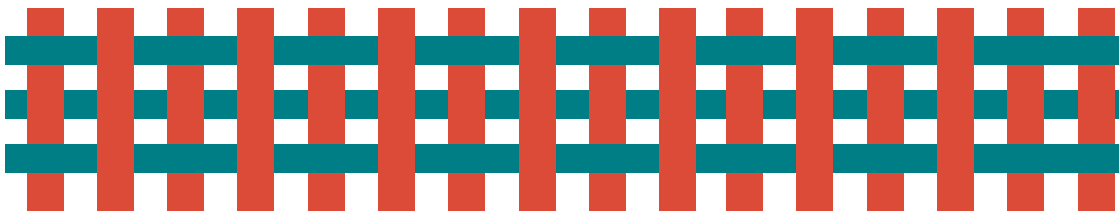
Cocer la pasta, escurrir y apartar.

Cocer los mejillones al vapor y reservar igualmente.

Cortar las verduras en juliana, sofreírlas con una cucharada de aceite a fuego medio. Añadir a esta verdura rehogada la pasta y los mejillones. Añadir un poco de pimienta blanca. Servir.

Autora: Josefa Ariella

Pescados





CALAMARES RELLENOS DE ESPINACAS

🍴 Ingredientes

Calamares
Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Caldo de pescado casero
Espinacas
1 Huevo (sin yema)

♥ Elaboración

Cortar la cebolla fina y pochar en sartén con aceite de oliva.

Añadir las espinacas y pimienta, huevo batido y dar vueltas.

Rellenar los calamares con la mezcla. Cerrarlos con un palillo.

Ponerlos en tortera y cubrir con el caldo de pescado casero durante 20 min. Servir.

CALAMARES RELLENOS DE ESPINACAS

Autor: Pablo Pros



SALMÓN AL MICROONDAS

🍴 Ingredientes

Salmón

Tomate natural

Pimienta negra, orégano

Aceite de oliva virgen extra

Zumo de limón

♥ Elaboración

En una fuente, se pone en la base tomate natural rallado y encima se coloca el salmón fileteado

Se espolvorea la pimienta negra, orégano y aceite de oliva.

Se tapa con film y en varios minutos está hecho.

Una vez emplatado, añadirle limón.

SALMÓN AL MI- CROON- DAS

Autora: Inmaculada Nájera



JUDÍAS CON SALMÓN Y MARISCO

🍴 Ingredientes

800 g de judías verdes
400 g salmón fresco en trozos
16 langostinos
16 almejas
1 cebolla
1 ó 2 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Se cuecen las judías, reservando un poco de caldo.

Se pica la cebolla y los ajos y se pochan.

Cuando estén casi, se echan los langostinos pelados, las almejas (previamente lavadas con abundante agua y sal varias veces) y un poco de harina.

Cuando se abren las almejas se echa un poco de caldo reservado, se deja que se mezclen los sabores.

En una cazuela aparte, se dora un poco el salmón y se añade al frito anterior un par de minutos para que se termine de hacer.

Se mezcla bien y se sirve caliente.

JUDÍAS CON SAL- MÓN Y MARISCO

Autor: Javier Navarro



RODABALLO CON PURÉ DE COLIFLOR Y SALSA DE NUECES

🍄 Ingredientes

800 g rodaballo
500 g de coliflor
50 ml de leche desnatada
4 ñoras
50 g de nueces
25 g de limones
25 ml de aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Limpia y corta el rodaballo en 4 raciones. Limpia la coliflor eliminando todos los tallos y coloca en un recipiente de agua hirviendo; una vez que hierva, apaga el fuego y que vuelva a hervir. Apaga y reserva; escurrela bien y tritúrala muy fina. Añade leche desnatada y una pizca de sal.

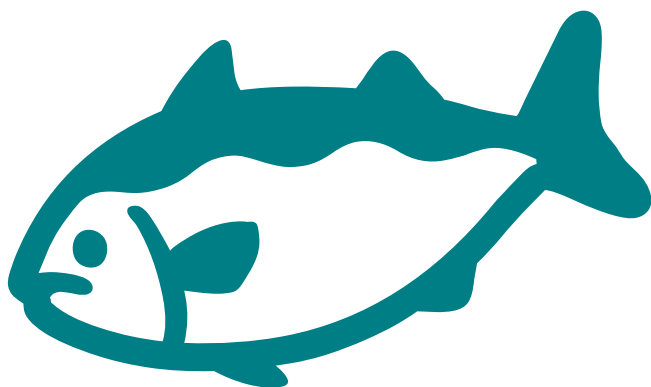
Remoja las ñoras con agua templada, un mínimo de 2 horas, para sacar la pulpa con mayor facilidad.

RODABA- LLO CON PURÉ DE COLIFLOR Y SALSA DE NUECES

Trocear las nueces, mezclar con el zumo de limón, las nueces, el aceite de oliva, la pulpa de las ñoras y poner a punto de sal.

En una sartén asar el rodaballo a la plancha.

Servir el rodaballo con una cucharada de puré de coliflor y rociar con la salsa de nueces



Autor: Iñaki Martínez



BROCHETA DE LANGOSTINOS CON SALSA ROMESCU

🍴 Ingredientes

Tomates / ajos
Pimentón / almendras
Vinagre / perejil
Aceite de oliva virgen extra
Langostinos

♥ Elaboración

Salsa: asar ligeramente los tomates y los ajos, quitar la piel de los tomates y añadir los ajos al vaso de batidora, junto con 3 cucharadas de pimentón, medio vasito de vinagre, perejil al gusto y 60 gr de almendras. Batir a velocidad media mientras se añade un vaso pequeño de aceite e ir aumentando hasta velocidad máxima hasta que se consiga la cremosidad deseada. Rectificar de vinagre.

Brocheta: asar en la sartén a la plancha los langostinos un minuto y retirar. Poner los langostinos en las brochetas con cuidado de no romperlos

Presentación: en una fuente colocar las brochetas sobre las que se espolvorea nueces en trozos (picadas y horneadas preferiblemente). Sobre esto se añade el romesco en líneas finas

BROCHETA DE LAN- GOSTINOS CON SALSA ROMESCU

Autor: Pablo Asensio



EMPERADOR CON VERDURAS

🍴 Ingredientes

Zanahoria

Pimiento verde

Apio

Cebolla

Aceite de oliva virgen extra

Emperador

♥ Elaboración

Se cortan las verduras en tiras finas y se ponen en una plancha con un poco de aceite de oliva.

Cuando estén casi a punto se añade el filete de emperador con un poco de aceite y una pizca de sal y se cocina al gusto.

El emperador se puede sustituir por cualquier pescado o carne.

EMPERA- DOR CON VERDU- RAS

Autor: Julio Lafuente



SALMÓN MARINADO

🍴 Ingredientes

1 Kg. de salmón fresco abierto en dos lomos sin espinas

4 limones

20 gr. de eneldo fresco

Pimienta

Aceite de oliva virgen extra

SALMÓN MARINA- DO

♥ Elaboración

Exprimir los 4 limones en un recipiente. Añadir al zumo el eneldo cortado. Laminar el salmón y colocarlo en una fuente por capas.

Salpimentar y añadirle el zumo con eneldo capa por capa. Dejarlo durante 5-6 horas y cuando se sirva en el plato añadir un poco de aceite de oliva.

Se conserva un máx. de 5 días en la nevera.

Autor: M. Cruz García



SALMÓN MARINADO

🍴 Ingredientes

1,5 Kg. de salmón fresco en un trozo

750 gr. sal gorda

750 gr. azúcar

Eneldo fresco

♥ Elaboración

Limpiar el salmón, quitándole las espinas y la parte más grasa

Preparar una mezcla (azúcar+ sal+ eneldo) Colocar en una fuente grande una cama de la mezcla anterior y encima el salmón con la piel hacia arriba. Cubrir todo el salmón con el resto de la mezcla , taparlo con papel film y poner encima algo que haga peso.

Dejarlo en la nevera durante 24 h- 36h según el grosor del salmón o según nos guste más o menos seco . También podemos a mitad de tiempo darle la vuelta. Cuando lo saquemos lo lavamos debajo del grifo para eliminar toda la mezcla , lo secamos bien con papel y ya podemos usarlo como queramos. Sobre todo hay que quitar toda la sal gorda!!

PRESENTACIÓN

Se puede cortar muy fino, en lonchas pequeñas, añadir cebolla muy menuda por encima un poco de vinagre de Módena y un poco de aceite de oliva

CONSERVACIÓN: Puede aguantar en la nevera una semana.

Autor: J.A. Albero

SALMÓN MARINA- DO



SALMÓN

🍴 Ingredientes

Dos rodajas de salmón
Perejil picado
Cúrcuma
Cebolla
Una zanahoria
Una pizca de azúcar
Aceite de oliva virgen extra

SALMÓN

♥ Elaboración

Salpimentar el salmón, añadirle perejil picado y la cúrcuma (tenerlo en maceración unas 2 h).

Cortar a juliana una cebolla y una zanahoria (ponerlo 3 min. En el microondas con un poco de azúcar)

En una sartén poner una cucharada de aceite, añadir el picado y seguidamente el salmón.

Cocinarlo a fuego medio y casi al final añadir un chorrito de leche desnatada

Autor: Luis Zalaya



RAPE EN SALSA

🍴 Ingredientes

Cebolla
Gambas
Rape
Caldo de pescado (casero)
Nuez moscada

RAPE EN SALSA

♥ Elaboración

Picar la cebolla y sofreírla con unas gambas, añadir el rape y el caldo de pescado.

Llevar a ebullición y mantener hasta que el rape esté echo
Servir y echar un poco de nuez moscada por encima.

Autor: Rafael Serrano



ALTEADO DE RAPE Y CHAMPIÑONES

🍄 Ingredientes

4 medallones de rape
500 gr de champiñones
1 cebolla
Vino blanco
Orégano
Aceite de oliva virgen extra
Sal

♥ Elaboración

Trocear los medallones de rape y sazonar con una pizca de sal y orégano.

Dorar el pescado en una sartén con un chorrito de aceite de oliva bien caliente. Retirar del fuego y reservar. Saltear la cebolla y las judías verdes cortadas en tiras finas en la misma sartén que hemos cocinado el rape.

Una vez tiernas, añadir los champiñones lavados y cortados en láminas. Regar con el vino blanco y cocinar durante 6 min aprox. Colocar en cada plato una base de judías, cebolla, champiñón y agregar el rape troceado.

SALTEA- DO DE RAPE Y CHAMPI- ÑONES

Autor: Antonio Simón



BONITO EN ESCABECHE ENCEBOLLADO

🍴 Ingredientes

Una rodaja de bonito (de 800 gr a 1kg)

1 cebolla grande

3 hojas de laurel

6 ajos pelados enteros

pimienta negra

2 vasos aceite de oliva virgen extra

1 vaso de vinagre

♥ Elaboración

Se pone la cebolla (en rodajas o en gajos), el laurel, los ajos y la pimienta en la cazuela y se va pochando durante 2-3 min.

Sin que lleguen a dorarse. Se añade la rodaja de bonito sazonada. Se añade los dos vasos de aceite y el vaso de vinagre. Se pone a hervir durante 5 – 6 min. Se deja todo en la cazuela y se consume a las 24h

BONITO EN ESCA- BECHE ENCEBO- LLADO

Autor: J.L. Pina



BONITO DEL NORTE CON COSTRA DE NUECES Y PURE DE TOMATE

🍴 Ingredientes

800 gr de bonito
4 tomates maduros
20 ml aceite oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
Una pizca de sal
100 gr de nueces
4 cucharadas de vino blanco
romero, tomillo y perejil fresco

♥ Elaboración

Puré de tomate; escaldar los tomates 5 minutos, retirar y sumergir en un bol de agua fría

Pelar y cortar en dados, colocar en una cazuela pequeña junto con un chorro de aceite y dos cucharadas de vinagre. Salar, pochar unos 20 minutos a fuego medio.

Costra de nueces: picar las nueces e incorporar a un mortero. Echar las hierbas y el perejil picado. Machacar todo e incorporar 4 cucha-

BONITO DEL NOR- TE CON COSTRA DE NUECES Y PURE DE TOMATE

radas de vino blanco y 4 de aceite, mezclar todo hasta obtener una pasta

Bonito: retirar la piel. Precalear el horno a 180° C, en una fuente de horno verter un poco de aceite, colocar las rodajas de bonito y la costra de nueces sobre el pescado. Colocar la fuente en el horno 10 minutos a 180° C. Retirar y servir sobre una cuna de tomate.



Autora: Begoña Ramos



LUBINA AL ORIO

🍴 Ingredientes

Una lubina abierta sin espinas
(guardar la espina y la cabeza)

2 patatas

1 calabacín

1 cebolla

1 pimiento rojo mediano

Aceite de oliva virgen extra

2 dientes de ajo

Vinagre

Vino blanco

LUBINA AL ORIO

♥ Elaboración

Preparación de fumet de pescado: picamos media cebolla a trozos pequeños y la sofreímos en una olla con un poco de aceite a fuego lento. Una vez pochada, echamos medio vaso de vino blanco. Introducimos la cabeza y la espina junto con $\frac{3}{4}$ litros de agua. Dejamos que hierva a fuego lento 20 minutos

Preparación de la cama de verduras: extraemos la bandeja del horno y precalentamos; mientras cortamos las verduras a rodajas. Colocamos las verduras uniformemente repartidas por toda la bandeja del horno. Sazonamos. Sin llegar a cubrir del todo, bañamos las verduras de la bandeja con el fumet. Introducimos la bandeja en el horno y la dejamos 15 minutos a 180 ° C

Preparación del orio: fileteamos el ajo en láminas finas. En una sartén con aceite, sofreímos también a fuego lento, el ajo hasta que coja tono dorado. Retiramos la sartén del fuego y chorreamos el ajo con un poco de vinagre.

Cocinamos la lubina: pasados los 20 minutos sacamos la bandeja del horno con las verduras a medio cocinar. Sobre ellas colocamos los dos lomos de lubina y sazonamos. Rociamos los lomos con el preparado del orio. Volvemos a introducir la bandeja al horno 15 minutos más a 180 ° C



Autora: M Isabel Murillo



MERLUZA AL HORNO

🍴 Ingredientes

Merluza
Cebolla
Tomate
Ajo
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre

MERLUZA AL HOR- NO

♥ Elaboración

Poner en el horno la cebolla y el tomate en rodajas con un poco de agua y un poco de aceite crudo durante aproximadamente diez minutos

A continuación añadimos la merluza en segunda opción 15 minutos a 180 ° C.

Aliñar con 2 cucharadas de aceite con láminas de ajos pasados por la sartén y luego añadir una cucharada de vinagre en el aceite
Echar por encima cuando esté hecho.

Autora: Encarna Iñiguez



BONITO CON SALSA DE SOJA

🍴 Ingredientes

- 400 gr. De bonito
- 2 cucharadas Salsa de soja
- Zumo de ½ limón
- 3 cucharadas de Aceite Oliva virgen extra
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo

♥ Elaboración

Se marina el bonito en finas lonchas con la soja, el aceite y el zumo de limón.

Se deja reposar en la nevera. Se filetean en juliana los pimientos.

Se ponen en una sartén a estofar a fuego lento con una cucharada de aceite. En la plancha, a fuego lento, se asa el bonito. Se sirve acompañado de los pimientos.

BONI- TO CON SALSA DE SOJA

Autor: Antonio Ramos



BONITO ENCEBOLLADO

🍷 Ingredientes

2 rodajas gruesas de bonito o atún
4 o 5 cebollas
1 vaso de vino blanco
Pimienta negra molida
Aceite de oliva virgen extra
Un poco de sal
Vinagre de manzana (opcional)

BONITO ENCEBO- LLADO

♥ Elaboración

En una cazuela calentamos suavemente 5 o 6 cucharadas de aceite y añadimos las cebollas cortadas en forma de media luna; les ponemos una pizca de sal para que suden antes el agua y otra pizca de pimienta negra recién molida.

Cocinamos la cebolla 25 min, hasta q veamos q están transparentes y melosas, pero sin llegar a dorarse. Pasado este tiempo añadimos el vino, un chorrillo de vinagre al gusto y dejamos reducir el líquido más o menos a la mitad.

En ese momento incorporamos las rodajas de pescado previamente cortadas en cuartos

Cocinamos el pescado unos 10 minutos, retiramos del fuego y dejamos reposar unos minutos.

Autor: Jesús Laborda



PALOMETA O BESUGO NEGRO EN SALSA

🌿 Ingredientes

- una palometa de 1,200 kg
- 100 gr de gambas
- 100 gr de almejas
- 12 almendras
- 150 gr de guisantes
- Un huevo duro (sin yema)
- 2 dientes de ajo
- Una cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra / sal / 2 vasos de agua

♥ Elaboración

Cogemos la palometa fileteada y la cortamos a trozos, y en una cazuela con aceite la sofreímos. Se pone en un mortero los dientes de ajo, las gambas y las almendras molidas y se mezcla bien.

Se incorporan 3 vasos de agua, las almejas, 2 cucharadas de perejil picado y los guisantes previamente hervidos.

Se rectifica de sal y se coloca el huevo duro a trozos por encima.

Se deja que hierva 10 minutos y se sirve.

PALOMETA O BESUGO NEGRO EN SALSA

Autor: Josefa Ramos



LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON GAMBAS

🌿 Ingredientes

Lomos de merluza

Limón

4 dientes ajo

Aceite de oliva virgen extra

Perejil

Un puñado de gambas peladas

♥ Elaboración

Colocar el lomo de merluza en el centro de la bandeja del horno, exprimiendo limón por encima de ella.

Colocar alrededor 4 dientes de ajo y perejil troceado; rociar con una cucharilla de aceite de oliva.

Introducir la bandeja en el horno a 180 grados durante 15 minutos.

Mientras tanto, dorar en sartén las gambas peladas con ajo y perejil.

Esparcirlas por encima de la merluza cuando falten cinco minutos para que el horno termine.

Emplatar y servir.

LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON GAM- BAS

Autor: Pedro Jesús Alcolea



AJOARRIERO (BACALAO)

🌿 Ingredientes

Cebolla
Pimiento verde
Ajos
Tomates
Patatas
500 gr de bacalao desmigado
Aceite de oliva virgen extra
Una pizca sal

AJOARRIE- RO BACA- LAO

♥ Elaboración

Hacer una salsa de tomate natural: pelar 5 tomates, cortarlos, sofreírlos en la sartén con un poco de aceite y pasarlos por la batidora.

Pochar la cebolla sin que llegue a dorarse y añadir el bacalao, dorarlo un poco y añadir el ajo. Ponerlo a fuego fuerte un par de minutos y añadir el pimiento verde. Cuando esté hecho ponerle la salsa de tomate natural y dejarlo a fuego lento unos 6-8 minutos.

Asar las patatas cortadas a dados, mezclar con lo anterior y dejar hervir 3 minutos.

Autor: Borja Cantalapiedra



BONITO ENCEBOLLADO

🍴 Ingredientes

Bonito fresco

Cebollas

Harina integral

Vino blanco

Pimienta negra en grano

Laurel

Aceite de oliva virgen extra

BONITO ENCEBO- LLADO

♥ Elaboración

Primero, pelamos las cebollas y las cortamos estilo juliana, para que con fuego muy lento vaya haciéndose poco a poco en la sartén con una pizca de sal, las hojas de laurel y el aceite de oliva virgen.

Una vez pochada la cebolla, añadiremos un poco de harina integral para que espese mientras vamos removiendo y finalmente añadiremos el vino blanco (si hace falta también se puede añadir un poco de agua) junto con unos granos de pimienta negra.

Una vez que empieza a hervir añadiremos el bonito (preferiblemente en tacos pero no muy gruesos) hasta que veamos que ha perdido el tono rosáceo del bonito (unos 10 minutos según el tamaño de los trozos)

Autor: Mariano Sancho



SALMÓN A LA NARANJA

🍴 Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 rodajas o filetes de salmón
- 200 cl de zumo de naranja
- 4 almendras
- Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Se corta la cebolla en juliana y se sofríe con un poco de aceite de oliva virgen a fuego bajo para que no se queme durante 10 min.

Añadimos las 2 rodajas de salmón durante un par de minutos y por encima añadimos las almendras picadas

Añadimos el zumo de naranja a la sartén y subimos el fuego. Ha de hervir durante 4-5 minutos y ya esta preparado.

SALMÓN A LA NA- RANJA

Autor: Mariano Fustero



MERLUZA EN SALSA

🍴 Ingredientes

1 kg de merluza
1/4 de gambas
1/4 de almejas
Ajo
Perejil
Aceite de oliva virgen extra
Agua
Un poco de sal
Vino blanco

MERLUZA EN SAL- SA

♥ Elaboración

Sofreír ligeramente las gambas y retirar.

En el mismo aceite, sellar la merluza por ambas caras.

Colocar la merluza en una tartera de barro y echar las gambas por encima. Abrir las almejas aparte y colar su jugo; echarlas encima del preparado.

Picar finamente el ajo y el perejil y verter en crudo por encima

Se añade el jugo de las almejas, un poco de vino blanco y un poquito de agua y se pone a cocer 5 minutos, meneando la tartera para que se espese la salsa

Autor: Juan Jose Eserverri



SALMÓN / TRUCHA EN PAPILOTE

🍄 Ingredientes

- 1 rodaja de salmón / trucha.
- 150 g de champiñones laminados
- 100 g de calabacín en rodajas
- 2 espárragos trigueros
- 2 rodajas de tomate natural
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Orégano
- 1 pizca de sal
- 2 trozos de albal, han de ser iguales, sin fisuras.
- Aceite de oliva virgen extra

SALMÓN / TRUCHA EN PAPI- LLOTE

♥ Elaboración

Se pone una lámina de papel aluminio y encima colocamos las verduras bien lavadas y cortadas. Se le echa un poco de aceite, sal y orégano (también admite cualquier otra hierba aromática, al gusto). Se coloca el pescado. Se cubre con otra lámina de papel aluminio, se pliega bien por ambos lados procurando que no se rompa.

Meter al horno, previamente precalentado unos 15 minutos a 150°, aproximadamente. (Puede servir de referencia, el retirar cuando se hincha el papel aluminio).

Cuidado al abrir, te puedes quemar con el vapor.

Autora: M^a Dolores Varela



MERLUZA EN PAPILOTE

🍴 Ingredientes

4 rodajas de merluza
1 tomate
1 cebolla
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Papel de aluminio
Aceite de oliva de oliva virgen extra

MERLUZA EN PAPI- LLOTE

♥ Elaboración

Sobre una bandeja para el horno ponemos el aluminio; encima colocar la merluza, el tomate a rodajas, la cebolla y una cucharada de aceite de oliva virgen extra.

Cerramos el aluminio. Precaletando el horno a 160°, introducimos la bandeja; 20 min a 180°.

Autor: Gregorio Esco



LUBINA AL LIMÓN

🍴 Ingredientes

- 1 lubina
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla
- 2 limones
- 1 vasito de vino blanco
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva virgen extra

LUBINA AL LI- MÓN

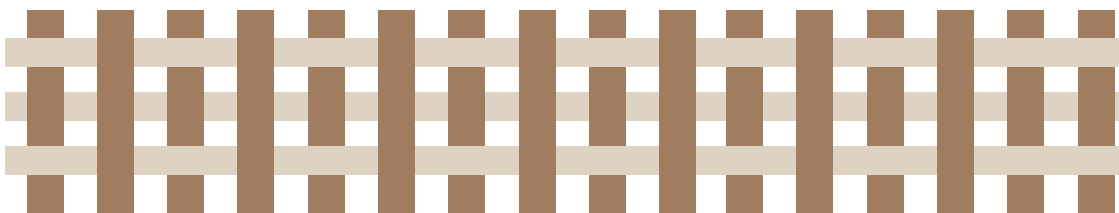
♥ Elaboración

Preparada la lubina sin vísceras, sin cabeza y limpia de escamas. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas no demasiado gruesas. Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Colocamos cebolla y patatas en una bandeja donde previamente hemos puesto un poco de aceite. Salpimentamos.

Con el horno a 150° y hornear durante unos 10 minutos, cuando ya están tiernas las patatas, colocamos encima la lubina, echamos un poco de zumo de limón y vino blanco, agregamos las láminas de ajo por encima y volvemos a dejar en el horno otros 25 minutos más. Servir caliente.

Autor: Juan Manuel Giner

Legumbres





JUDÍAS CON VERDURAS

🍴 Ingredientes

- 1 kg judías secas
- 1 puerro
- 1 pimiento verde y uno rojo
- 1 zanahoria
- Cabeza de ajos
- Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Poner en una olla las judías a remojo 24 horas.

En otra olla poner a cocer las judías y las verduras; una vez cocidas sacar las verduras y tritarlas.

En una sartén cocinar un poco de pimentón dulce, añadir las verduras trituras y sofreírlas un poco.

Añadir las verduras a las judías y añadir sal a gusto

JUDÍAS CON VERDU- RAS



GARBANZOS CON VERDURAS

🍴 Ingredientes

300 gr garbanzos
3 hojas de acelgas
3 hojas de apio
3 zanahorias
3 puerros
3 cucharas de aceite de oliva
virgen extra
Una pizca de sal

♥ Elaboración

Poner los garbanzos a remojo
durante 12h (el día de antes)

Poner agua a hervir, una vez que hierva añadir los garbanzos y las
hojas de apio. Dejar cocer durante 1h y 30 min a fuego lento
Mientras, lavar y cortar las verduras
Añadir las verduras a la cocción de los garbanzos y dejarlos durante
aprox. 30 min
Una vez terminado de cocer, añadir el aceite y la sal. Dejar reposar
5 – 10 min y servir.

GARBAN- ZOS CON VERDU- RAS



GARBANZOS CON ESPINACAS

🍴 Ingredientes

½ kg de garbanzos
300 gr de espinacas
1 huevo cocido (sin yema)
½ sepia pequeña
1 docena de gambas
Aceite de oliva virgen extra
Cebolla
Pimentón

♥ Elaboración

Se cuecen los garbanzos 25 min en olla

Cocer aparte las espinacas (aprox. 7 min)

Se hace el sofrito de gambas, sepia, cebolla y una pizca de pimentón

Se añade el huevo cocido en trocitos

Se sirve caliente.

GARBAN- ZOS CON ESPINA- CAS



LENTEJAS CON VERDURAS

🍴 Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- Lentejas
- 2 cucharadas aceite de oliva

♥ Elaboración

Pochar a fuego lento las verduras con el aceite

Añadir las lentejas y rehogarlo

Cubrir todo con agua, añadir sal y una vez que hierva, dejarlo cocer 2 horas a fuego lento

LENTE- JAS CON VERDU- RAS



ARROZ A LA CAZUELA CON CONEJO

🍴 Ingredientes

350 gr de arroz
1/2 conejo
3 alcachofas
100 gr de guisantes
3 tomates maduros
1 diente de ajo
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Perejil, azafrán, pimienta y una pizca de sal

♥ Elaboración

Cortar el conejo en trozos pequeños, sazonarlos con sal y sofreírlos en una cazuela de barro puesta al fuego con aceite de oliva.

Cuando la carne se haya dorado se agrega la cebolla picada, cuando ya esté sofrita se añaden los tomates troceados y sin pepitas, que se dejan reducir, añadiendo a continuación los guisantes y las alcachofas cortadas en 4 trozos cada una. En cuanto el tomate pierda fuerza se echa el agua y se deja cocer hasta que el conejo este dorado se añade el arroz y el resto de agua, se salpimenta y se deja cocinar unos 30 minutos; retirar 5 minutos antes y dejar reposar

ARROZ A LA CA- ZUELA CON CO- NEJO

Autor: Rafael Abad



MIL MILHOJAS DE HORTALIZAS Y
PECHUGAS

🌿 Ingredientes

Calabacín

Berenjena

Pechugas fileteadas finas

Queso en lonchas light

Mostaza a la antigua y aceite de
oliva

Finas hierbas

Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Cortamos el calabacín y la berenjena en láminas de 7mm de grosor aproximadamente, pasamos por la plancha y reservamos.

Hacemos las pechugas a la plancha con finas hierbas, montamos el plato alternando capas de berenjena, pechuga, calabacín y queso (opcional). Coronamos con una capa de calabacín

Metemos al horno unos minutos a gratinar y servimos con un toque de aceite con mostaza a la antigua.

MIL HO- JAS DE HORTA- LIZAS Y PECHU- GAS

Autor: José M^a Merchán



BOLICHES CON VERDURAS

🍄 Ingredientes

Boliches de Berdún (alubias blancas)

1 cabeza de ajos

1 cebolla

1 tomate

1 puerro

3 zanahorias

♥ Elaboración

Día anterior poner en remojo los boliches.

Introducir en la olla los boliches, la cabeza de ajos entera sin pelar, la cebolla entera pelada, el tomate partido por la mitad, el puerro y las zanahorias en rodajas finas; se añade sal

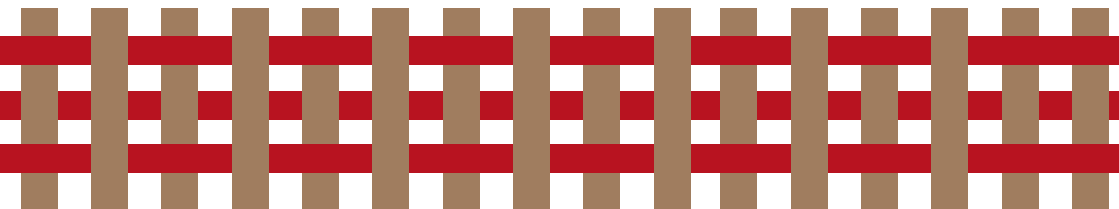
Cocer al fuego aproximadamente 1 hora.

Extraer la cabeza de ajos, la cebolla y el puerro

Dejar reposar y comer, se puede guardar de un día para otro y estará más sabroso.

BOLI- CHES CON VERDU- RAS

Carnes





CONEJO CON VERDURAS

🍴 Ingredientes

Conejo

Una pizca de sal y pimienta al gusto

Pimiento verde y rojo

Ajos

Cebolla

Puerro

Vino blanco

Caldo de verduras

♥ Elaboración

Dorar el conejo, salpimentar y se pone en una cazuela

En una sartén se sofríe pimiento verde, rojo, ajos, cebolla y puerro; se echa todo a la cazuela con el conejo, se añade un poco de vino blanco y una vez evaporado se agrega el caldo de verduras hasta cubrir el conejo y se deja cocer todo 40 minutos

CONE- JO CON VERDU- RAS

Autor: Manuel Daina



SOLOMILLO DE PAVO EN OLLA EXPRESS

🍴 Ingredientes

- 2 solomillos de pavo
- 2 patatas
- 3 zanahorias
- 1 cacito de arroz integral
- 1 bote de alcachofas
- Pimentón dulce y picante
- Romero y 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Se cortan los solomillos de pavo en trozos grandes y redondos y se reservan. En la olla se vierte una cucharada de aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente (sin humear) se echan los trozos de solomillo y se van moviendo ayudándose con una cuchara de palo hasta que el pavo blanquea por todas las caras. Después, se echa la zanahoria cortada en cuadraditos, las patatas cortadas en panadera, las alcachofas (bien escurridas) y el cacito de arroz. Se remueve todo y se deja hacer un par de minutos, tras los cuales se cubre todo con agua. Una vez todo cubierto se agrega las especias y las hojas de laurel. Se cierra la olla y una vez comience a salir vapor de la válvula, se baja un poco la temperatura de la vitro y se deja 30 minutos

SOLOMI- LLO DE PAVO EN OLLA EX- PRÉSS

Autor: David García



ALBONDIGAS DE PAVO

🍴 Ingredientes

½ kg de pavo triturado
1 diente de ajo
1 pizca de sal
1 pizca de perejil
1 vaso leche desnatada
Pan rallado

ALBON- DIGAS DE PAVO

♥ Elaboración

En un cuenco poner la leche y agregar el majado (ajo, perejil y sal)

Incorporar la carne de pavo e ir echando el pan rallado hasta emulsionar y que nos quede la textura adecuada. Formar las albóndigas, dorarlas, enharinadas. Acompañarlas de salsa de tomate casera. Poner todo junto y cocerlas unos 5 min.

Autor: José Roca



POLLO CON CEBOLLA Y MANZANA

🍴 Ingredientes

Pollo (sin piel)

Cebolla

Manzana Golden

Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Limpiamos la piel del pollo y toda la grasa que lleve y lo especiamos al gusto

En una sopera ponemos un poco de aceite de oliva, metemos el pollo y lo doramos, mientras partimos la cebolla y las manzanas a gajos

Cuando ya este dorado incorporamos la cebolla y la manzana
Cuando este todo bien dorado le echamos un poco de agua y que haga “chup chup” hasta que esté en su punto
Si se quiere también se le puede poner ciruelas y piñones al gusto.

POLLO CON CE- BOLLA Y MANZA- NA

Autor: M^o Asunción Navarro



CONEJO AL HORNO CON MIEL Y MOSTAZA

🍴 Ingredientes

½ conejo troceado
50 ml miel
3 cucharadas Mostaza de Dijon o a la antigua
50 ml agua
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

Coloca los trozos de conejo limpios en una fuente de horno y salpimentar.

En otro recipiente mezcla y bate bien los demás ingredientes: la miel, la mostaza, el agua, el aceite.

Repartir la salsa resultante sobre los trozos de conejo

Precalienta el horno a 220 grados

Hornealo unos 50 minutos. A mitad de tiempo dale la vuelta y riégalo con un poco más de salsa.

Servir en el plato bañado con la salsa.

CONEJO AL HOR- NO CON MIEL Y MOSTAZA

Autor: Jose M^a Sans



CONEJO A LAS TRES MOSTAZAS

🍴 Ingredientes

Conejo tierno de 1 kg

Cucharada de aceite de oliva

Virgen extra

Vaso de vino blanco

Diente de ajo

Cebolla mediana

Vaso de agua

Una pizca de romero, tomillo y salvia

3 cucharaditas de tres mostazas de distinto sabor (de grano, de Gijón, Louis al estragón, mostaza dulce, savora..., al gusto)

Una pizca de Sal

Arroz blanco

CONEJO A LAS TRES MOSTAZAS

♥ Elaboración

Cortar el conejo en trozos , sazonarlos con sal y dorarlos en el aceite.

Reservar

Añadir la cebolla y el ajo muy picados y mover hasta que empiece a dorarse la cebolla

Añadir el conejo y las tres mostazas y regar con el vino blanco y el agua

Sazonar con sal y añadir el tomillo, romero y salvia

Tapar la cacerola y dejar cocer a fuego lento 45 min o hasta que esté tierno el conejo.

Si se hace en la olla a presión tardará 10 min, pero luego hay que consumir algo la salsa, cociendo el guiso con la cacerola destapada o poniéndolo en una cacerola de barro al horno unos pocos minutos

Acompañar del arroz blanco cocido.



Autor: F. Javier Fernández



SOLOMILLO DE PAVO A LA MOSTAZA

🍴 Ingredientes

- 1 solomillo de pavo (aprox. 400 gr)
- 1 cebolla mediana
- 1 manzana golden
- 2 cucharadas soperas de mostaza a la antigua
- 2 cucharadas pan rallado (ajo y perejil)
- 6- 8 ciruelas sin hueso
- Romero fresco
- 2- 3 cucharadas soperas de aceite oliva virgen extra / sal (muy comedidamente)

SOLOMI- LLO DE PAVO A LA MOSTAZA

♥ Elaboración

Precalentar el horno 200°, untar el solomillo con la mostaza y el pan rallado. Hacer unas pequeñas incisiones en el solomillo e insertar pequeñas briznas del romero. En la base de la fuente echar las cucharadas del aceite y colocar encima el solomillo. Cortar en gajos la manzana . Colocar en la fuente, alrededor de la carne . Pelar y cortar la cebolla. Repartir bien por toda la fuente.

Poner las ciruelas pasas.

Meter en el horno 20 min. Pasado este tiempo, apagar el horno, dejar reposar dentro de unos instantes y servir.

Autor: Miguel Ferrero



ESTOFADO DE TERNERA

🍴 Ingredientes

500 gr de ternera
Aceite de oliva virgen extra
Cebolla
Ajos
Laurel
Patatas
Caldo de carne natural, (no cubitos)

ESTOFA- DO DE TERNERA

♥ Elaboración

Echar 2 cucharadas de aceite de oliva en la olla, los ajos laminados para que se doren; se rehoga la cebolla y la carne un poco.

Se parten las patatas a rodajas y se rehogan también Finalmente se echa el caldo y el laurel. Cocer.

Autora: Carmen García



CONEJO CON SALSA DE ALMENDRAS

🍴 Ingredientes

Conejo

Pan

Cerveza sin alcohol

Un puñado de almendras

Una pizca de sal y pimienta al gusto

♥ Elaboración

Sofreír el conejo a trozos y reservar en una cazuela.

Sofreír almendras y una rodaja de pan y pasar por la batidora

Ponerlo en una cazuela con sal y pimienta y añadir una cerveza sin alcohol.

Guisar a fuego lento y añadir un poco de agua.

CONE- JO CON SALSA DE ALMEN- DRAS

Autor: Roberto Gracia



CONEJO AL ESTILO CASERO

🍴 Ingredientes

Un conejo

Aceite de oliva virgen extra

Ajo

Pimienta y laurel

Caldo de verduras (cebolla, ajo, puerro y zanahoria)

Almendra molida

♥ Elaboración

Troceamos un conejo y lo sofreímos con el aceite y el ajo que doramos poco a poco.

Se añade el laurel y la pimienta y se incorpora el caldo de verduras. Cuando esté cocinado se incorporan unas almendras molidas y dejamos que se guisen un poco más y servir.

CONEJO AL ESTI- LO CASE- RO

Autor: Bienvenido Rodríguez



PAVO CON TOMATE

🍴 Ingredientes

Pavo

Aceite de oliva virgen extra

Una hoja de laurel

Perejil al gusto

Cebolla

Un vaso de vino

Tomate frito natural

PAVO CON TO- MATE

♥ Elaboración

Poner en una cacerola con aceite de oliva el pavo y guisar muy despacio.

Añadir una hoja de laurel, perejil, cebolla y un poco de vino. Lo dejamos cocinar y cuando esté casi listo se añade el tomate frito natural y se termina de cocinar y a emplatar

Autor: Dionisio Andreu



CONEJO ESCABECHADO

🍴 Ingredientes

- 1 conejo
- 1 cebolla
- 1 ramillete de hierbas aromáticas (laurel, romero, tomillo)
- 1 o 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadas de vinagre
- Un poco de sal
- Pimienta negra en grano
- Suficiente agua para cubrir el guiso

CONEJO ESCABE- CHADO

♥ Elaboración

Cortar el conejo en trozos no muy grandes, salpimentar, poner en una cacerola a fuego vivo y sofreír; cuando este dorado, retíralo a una fuente y reservar

En la misma cacerola sofreír la cebolla y los dientes de ajo

Una vez pochada la cebolla añadimos el conejo, el vinagre, el tomillo, el laurel, la pimienta negra en grano y lo cubrimos de agua. Dejamos cocer a fuego lento

Una vez cocido se retira el laurel y el tomillo.

Se deja reposar 24 horas mínimo para que la carne adquiera todo el sabor del vinagre y de las hierbas aromáticas

Autor: Cesar Vela



CONEJO GUISADO EN SALSA DE PISTACHOS

🍴 Ingredientes

Un conejo, en trozos.
Media cebolla
1 pimiento verde pequeño
Una pizca de pimentón
1 pizca de sal
Una cucharada de aceite de oliva virgen extra
Perejil y ajo
Pistachos (20 unidades aproximadamente)
Cerveza (200 ml)

CONEJO GUISADO EN SALSA DE PISTA- CHOS

♥ Elaboración

En una cacerola grande, echar la cucharada de aceite. Introducir el conejo a temperatura media para que se vaya dorando. Incluir la cebolla, el pimiento y pimentón. Dejar todo a fuego lento aproximadamente 15 minutos.

Picar en el mortero el perejil, la sal, el ajo y los pistachos. Añadir esta picada junto a un vaso de agua mineral y la cerveza en la cacerola y dejar hacer a fuego lento aproximadamente 30 minutos, hasta la reducción del líquido. Retirar del fuego cuando la salsa haya espesado. Servir.

Autor: Luis Cameo



CONEJO DE MONTE ESTOFADO

🍴 Ingredientes

3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla (partida a trozos)
½ vaso de vino blanco
1 conejo de monte
1 vaso de agua
Una pizca de sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra

CONEJO DE MONTE ESTOFADO

♥ ELABORACIÓN

Ponemos en una cazuela todos los ingredientes en crudo y cocinar a fuego lento unas 2 horas.

Autor: José Royo



VERSIONES DE BECHAMEL DESNATA- TADA

✂ 1. Ingredientes para 1
litro:

30g aceite de oliva

30g cebolla

600g calabacines pelados

200g leche desnatada

Pimienta

Nuez moscada

4 Quesitos desnatados (opcional)

♥ Instrucciones:

1.- Echamos el aceite en la sartén

2.- Añadir los calabacines y la
cebolla, los rehogamos

3.- Incorporar la leche y los condimentos. Dejamos que hierva un
rato

4.- Triturar todo 15 segundos Añadir los quesitos y volver a triturar
otros 15 segundos en velocidad. Comprobar que ha quedado homo-
géneo, de no ser así triturar unos segundos más

VERSIO- NES DE BECHAMEL DESNATA- DA

✿ 2. Ingredientes.

1 vaso de harina (se puede sustituir por maicena)

4 vasos de leche desnatada (se puede poner mitad leche, mitad caldo de pollo o verdura)

1/3 de vaso de aceite de oliva

Pimienta

Nuez moscada

♥ Preparación

En una sartén antiadherente a fuego medio se pone el aceite a calentar, se agrega la harina y se fríe hasta que la harina pierda el color blanco, a continuación echamos la leche poco a poco, sin parar de remover, hasta formar una masa que se desprende de las paredes de la sartén.



TOSTADA DE TORTILLA DE ATÚN

🍴 Ingredientes

5 huevos
1 lata atún natural
rebanada pan integral
Tomate natural
Aceite de oliva virgen extra

♥ Elaboración

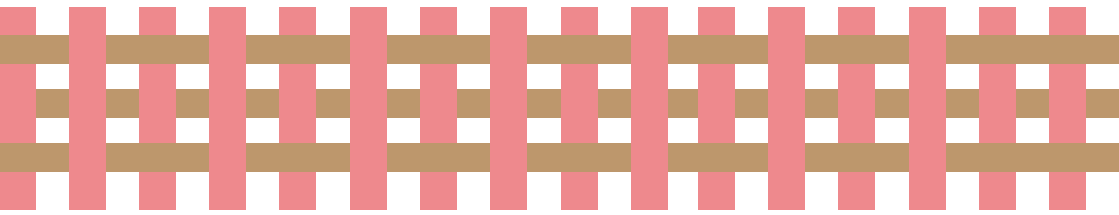
Se hace una tortilla de cinco huevos (quitándole cuatro yemas y dejando solo una, conservamos para la tortilla las 5 claras). No ponemos nada de sal.

En una rebanada de pan integral se pone el tomate rallado natural y encima se coloca un trozo de la tortilla de atún.

TOSTADA DE TOR- TILLA DE ATÚN

Autora: Inmaculada Nájera

Postres





TARTA DE MANZANA

🍷 Ingredientes:

1kg de manzanas

4 huevos

135 ml de aceite de oliva (medio vaso de agua)

8 cuch. de azúcar (12 sobres de edulcorante)

8 cuch. leche desnatada

8 cuch. harina

2 manzanas para decorar

Mermelada de albaricoque o naranja amarga para decorar

TARTA DE MANZA- NA

♥ Elaboración

Pelar y cortar las manzanas en trozos pequeños.

Mezclar en un bol con la harina, el aceite, los huevos, la leche y el azúcar.

Batir hasta obtener una mezcla homogénea sin grumos.

Echar una mezcla en una bandeja o recipiente no muy hondo

Cortar las manzanas de decoración en lonchas y colocar tapando toda la mezcla.

Meter en el horno a 180 °C unos 30 ´

Pinchar con un cuchillo para comprobar

Cuando este horneada sacar y pintar con la mermelada.

Dejar enfriar.

Autor: Jose A. Grande Trapote



BIZCOCHO

🍴 Ingredientes:

- 1 yogurt natural desnatado
- 1 huevo entero y tres claras de otro
- ½ vaso de agua de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de agua de harina
- 1 sobre de levadura royal
- 1 gaseosa del tigre
- 8 edulcorantes

BIZCO- CHO

♥ Elaboración

En un bol poner todos los ingredientes y mezclar con la batidora hasta obtener una mezcla homogénea. Untar el molde con aceite y espolvorear con harina, eliminar el sobrante.

Verter la mezcla en el molde y dejar reposar 10 minutos.

Precalentar el horno a 170 grados. Introducir el molde en el horno y hornear durante 35 -40 minutos, comprobar pinchando con la punta de un cuchillo, cuando salga limpia el bizcocho esta listo

Autor: Antonio Aznar



COMPOTA DE MANZANA Autora:
Antonio Ramos

🍷 Ingredientes

4 manzanas reinetas
Zumo de un limón
1 cucharada de Miel
Canela

♥ Elaboración

Se asan las manzanas. Se trituran. Se les añade el zumo de limón, la miel y se sirven espolvoreadas de canela. Se pueden consumir frías o templadas.

COMPO- TA DE MANZA- NA





BIZCOCHO DE NUECES

🍴 Ingredientes

Harina 250 gr.

Azúcar 250 gr.

2 huevos

1 vaso de agua

1 vaso leche desnatada

1 vaso de aceite de oliva virgen extra

2 sobres gaseosa del tigre

6 nueces

BIZCO- CHO DE NUECES

♥ Elaboración

Poner: la harina , azúcar , gaseosas , huevos , agua y aceite y mezclar. Espolvorear las nueces con harina untadas previamente en aceite y mezclar.

Untar el molde con aceite y espolvorear con harina , verter en el molde y hornear a 250 ° durante 30 min . Pinchar hasta que salga limpio.

Autora: Vicenta Barca



BIZCOCHO BAJO EN GRASAS SATURADAS

🍷 Ingredientes

200gr de harina (si puede ser integral)

Edulcorante en polvo (equivale a 120 g de azúcar)

5 claras de huevos medianos

90 gr de aceite de oliva virgen extra

100 gr de leche desnatada

Ralladura de limón y el zumo de ½ limón,

La punta de una cucharilla de café de canela molida

1 sobre de levadura en polvo

BIZCOCHO BAJO EN GRASAS SATURADAS

♥ Elaboración

En un recipiente mezclar: 5 claras de huevo, edulcorante, aceite, leche, canela, la ralladura del limón y el zumo. Batirlo todo muy bien hasta formar una crema. Seguidamente incorporarle la harina y la levadura. Mezclar todo muy bien.

Forrar un molde con papel de horno, echar la mezcla, meterlo al horno ya precalentado a 180 ° en la parte media – baja y tenerlo unos 45 min.

Autor: Felipe Herrero



MANZANAS ASADAS

🍷 Ingredientes

- 4 manzanas reinetas
- edulcorante en polvo
- 1 cucharada de de canela en polvo
- pizca de nuez moscada
- 1 vaso de agua
- ½ vasito de coñac

MANZA- NAS ASA- DAS

♥ Elaboración

Se lavan las manzanas y se quita el corazón. Precalear el horno a 200°. Poner las manzanas en una fuente y rellenar los huecos con edulcorante, la canela y una pizca de nuez moscada. Regar con el agua y el coñac.

Meter al horno durante unos 20-25 min. a 200°, hasta que estén tiernos

Sacar, dejar enfriar y servir con un poco más de canela y edulcorante. Acompañar con unas nueces.

Autora: M^a Pilar Lasheras



BIZCOCHO ESTILO MARISOL

🍷 Ingredientes

4 huevos

1 yogurt de limón

1 limón / 1 sobre de levadura

2 medidas de yogurt de azúcar
moreno

3 medidas de yogurt de harina
integral especial para bizcochos

1 medida de yogurt de aceite de
oliva virgen extra

½ copa de licor (anís, coñac, ponche...) Algunas pasas y arándanos

BIZCOCHO ESTILO MARISOL

♥ Elaboración

Voy mezclando todos los ingredientes poco a poco con una batidora de mano. Al limón le rallo la piel (después de lavarlo), le exprimo el jugo y lo añado al bol.

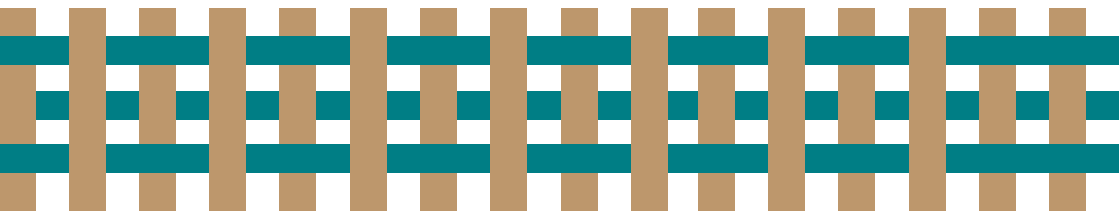
Se le puede añadir una copa de licor (opcional).

Engraso con unas gotas de aceite el papel de horno, lo encajo en el molde y echo toda la mezcla en el bol.

Le añado las pasas y arándanos.

Lo meto en el horno, previamente calentado a 200 grados y lo dejo 30 min. (Cuando se empiece a dorar, bajo un poco la temperatura). Se puede hacer también con naranja y copa de Cointreau.

Autor: José Luis Tercero



EL RECETARIO CARDIOSALUDABLE