



Recetas

(*)

PLATOS FRÍOS



BATIDO HELADO DE CACAO

Ingredientes: Cacao , nata para montar y leche entera.

Elaboración: Batir la nata para montar en frío (congelar) y mezclar con cacao y medio vaso de leche entera.

PASTEL FRÍO DE ATÚN

Ingredientes: 1 paquete de pan de molde 100% integral sin corteza, atún de lata (2 paquetes) mayonesa y tomate , lechuga, huevo duro, pepino.

Elaboración: Picar las verduras mezclar todos los ingredientes, aliñar y montar por capas.



PLATOS FRÍOS

FALAFEL

Ingredientes: Garbanzos cocidos, cebolla fresca, cilantro, ajo, especias (comino, limón, pimienta y sal), aceite de oliva.

Elaboración: Picar las verduras y añadir en un cuenco amplio con los garbanzos cocidos y su liquido, salpimentar y triturar todo, formar bolas y freír en aceite de oliva bien caliente.



HUMUS (*)

Ingredientes: 1bote de garbanzos, 1 diente de ajo, sal, 1 cucharada de pasta de sesamo o tahin, zumo de medio limón. aceite de oliva. Triturar y listo!

Recetas



PLATOS CALIENTES



ARROZ AL AZAFRÁN

Ingredientes: 1 taza de arroz, 1l de caldo de verduras, puerro, ajo, aceite de oliva, azafrán y sal. Perejil picado o cebollino para decorar.

Elaboración: Poner una cacerola con fondo de aceite y sofreír ajo, puerro picados salpimentar remover y añadir la taza de arroz rehogar todo y añadir el caldo con el azafrán. Dejar cocer 20 minutos. apartar del fuego y dejar reposar 10 min tapado .

GARBANZOS CON GAMBAS

Ingredientes: 1 bote de garbanzos, aceite de oliva, sal, tomate frito, ajo, laurel ,pimiento, pimentón, cebolla, caldo de pescado y gambas congeladas.

Elaboración: Sofreír las verduras picadas con aceite, pasados unos minutos incorporar las especias y el tomate frito seguido de los garbanzos enjuagados y las gambas, remover la mezcla salpimentar y añadir el caldo dejar reducir y listo.



PLATOS CALIENTES

ESPAGUTIS CON TOMATE 3 TEXTURAS (*)

Ingredientes: 1 paquete de espaguetis, aceite de oliva, ajo, tomate seco, tomate frito, tomate fresco, albahaca, sal y pimienta.

Elaboración: Poner un fondo de aceite de oliva en una cazuela, sofreír ajo y tomate seco pasados unos minutos añadir el tomate frito y remover; Añadir a esta salsa la pasta cocida (al dente) y un poco del agua de cocción; Mezclar bien y quitar el fuego. Salpimentar y añadir por ultimo dados de tomate y albahaca fresca .

MAGRO DE CERDO FACIL CON MACEDONIA DE VERDURAS

Ingredientes: 1 Bote de macedonia de verduras, 1lata de magro de cerdo, cebolla, ajo, aceite de oliva, vino blanco, perejil picado.

Elaboración: Sofreír en una cazuela ajo y cebolla con aceite , pasados unos minutos añadir el magro de cerdo a tacos y saltear. Añadir la macedonia de verduras y remover . Incorporar vino blanco y dejar reducir. rectificar de sal y listo!

