



Las 100 recetas más populares de recetas.net



Edición Diciembre 2009.

© RECETAS.NET. Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro digital.

Pescados y mariscos

:: Coctel de marisco con salsa rosa / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Pelar las naranjas y sacarles los gajos.

Preparar la salsa rosa: En un bol se casca el huevo después se añade la sal a gusto, el vinagre y el aceite que se irá incorporando poco a poco mientras se va cuajando la salsa con la batidora.

Una vez obtenida esta mayonesa se le añadirá el brandy, el kechup, la mostaza, el tabasco y unas gotas de salsa Perry.

Se vuelve a pasar por la batidora y se obtendrá una salsa de color rosa gracias al kechup.

Cocer el marisco en agua con sal.

Para montar el plato, colocar la escarola bien limpia en el centro, alrededor las endibias y encima los gajos de naranja.

Colocar, intercalando, las gambas o langostinos pelados.

Rociar con la salsa rosa que deberá estar un poco ligera y, por último, poner los carabineros encima.

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 1 cucharada de brandy
- 4 carabineros
- 2 endivias
- 1 escarola
- 400 gramos de gambas o langostinos
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ketchup
- 1 cucharada de mostaza
- 3 naranjas
- 1 pizca de sal
- 3 gotas de salsa perry
- 3 gotas de tabasco

:: Merluza al limón / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



El pescado troceado mas bien en trozos grandes, se colocan en una cacerola de barro. Se le pone una cebolla rallada, el colorante, la pimienta, el perejil, los ajos picados, el aceite, la sal y la media pastilla de caldo.

Se cubre de agua y se deja cocer a fuego lento.

Una vez cocido y reducida la salsa, se batan un poco los huevos con un poquito de sal.

A estos huevos se les añade el zumo del limón. Se vierte sobre el pescado y cuando empieza a hervir, se tapa la cazuela y se retira del fuego.

Como el barro conserva el calor, los huevos acaban de cuajar fuera del fuego.

Este plato puede hacerse también con rape u otro pescado que no tenga muchas espinas.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pizca de colorante
- 2 huevos
- 1 limón
- 600 gramos de merluza
- pastilla de caldo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de sal

:: Cóctel de langostinos / Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se hierven los langostinos y el rape por separado.

Se corta la lechuga muy picadita y se va depositando en copas individuales.

Después de pelar los langostinos y desmenuzar el rape, se disponen encima de la lechuga el rape, la salsa rosa y los langostinos.

Se adorna con rodajas de naranja.

Salsa rosa, se realiza en un bol, cascando los huevos después se añade la sal a gusto, el vinagre y el aceite que se irá incorporando poco a poco mientras se va cuajando la salsa con la batidora.

Una vez obtenida esta mayonesa se añadirá el brandy, el ketchup, la mostaza y una gotas de salsa Perry. Se vuelve a pasar por la batidora y se obtendrá una salsa de color rosa gracias al ketchup.

Ingredientes (4 personas):

- 300 ccs de aceite
- 2 cucharadas de brandy
- 2 huevos
- 2 cucharadas de ketchup
- 8 langostinos pelados
- 1 lechuga
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 naranja
- 500 gramos de rape
- 1 pizca de sal
- 5 gotas de salsa perry
- 2 cucharaditas de vinagre

:: Merluza en salsa verde. / Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se fríe el aceite y en éste se refrién los ajos y se retiran de la sartén.

En una cazuela de barro se vierte la mitad o un poco menos del aceite.

Se pone sobre el aceite la merluza cortada en rodajas gruesas.

Se le añade una taza llena de perejil picado y el caldo.

A los diez minutos de fuego lento se le da vuelta a la merluza y se comienza a ir vertiendo el aceite que quedó.

Se deposita poco a poco y sin dejar de mover la cazuela en un movimiento de ida y vuelta.

Una vez ligada, que serán unos quince minutos, se aparta del fuego y se deja reposar tapando la cazuela.

Se decora con los ajos fritos.

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- 1 taza de caldo
- 1 kilo de merluza
- 1 taza de perejil

:: Salmón marinado / Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



A un salmón fresco, limpio y sin cabeza se le quita la raspa central rociándolo con eneldo fresco.

Por cada kilo de salmón se pone encima medio kilo de sal gorda y medio kilo de azúcar mezclado todo.

Se pone sobre papel de aluminio y se aplasta un poco.

Se mete en la nevera de dos a cuatro días.

Se saca y se limpia del azúcar y de la sal.

Se frota con un poco de aceite de oliva.

La salsa que acompaña, se hace con mostaza, miel y nata fresca todo ello bien batido.

En caso de no encontrar eneldo se le pone estragón fresco.

Ingredientes (6 personas):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gramos de azúcar
- 20 gramos de eneldo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de mostaza marrón
- 100 ccs de nata líquida
- 500 gramos de sal gorda
- 1 kilo de salmón fresco

Aves y caza

:: Pollo al Curry / Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se sofríe el pollo y se le añade la cebolla cortada en trozos grandes, se dora.

Se cubre con caldo.

Se añade un dedito de curry y el pimentón rojo.

Se mezcla con vino tinto y se disuelve, se añade mas vino hasta el medio litro.

Se cuece a fuego lento 10 minutos y se añade el vino restante, luego se espesa la salsa con la maicena.

Se sirve con arroz blanco con pasas y piñones.

Ingredientes (4 personas):

- 120 ccs de aceite
- 250 ccs de caldo
- 0,5 cucharadita de curry
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharada de pimenton dulce
- 1 pollo
- 1 pizca de sal
- 1 litro de vino
- 1 cebolla

:: Pollo a la cerveza / Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



El pollo se secciona en trozos.

Los ajos se pelan y se pican.

En una sartén se pone a calentar aceite y se echan los ajos.

El pollo se reboza en la harina y se fríe un poco en la misma sartén.

Seguidamente se coloca en la cazuela.

En la sartén donde se han dorado los ajos se echa la cebolla picada, cuando se dora se esparce sobre los trozos de pollo.

Las zanahorias se lavan y se cortan en láminas y se cuecen en agua hasta que se ablanden.

Se incorporan en la cazuela agregando la cerveza y el ajo, la pimienta, el estragón y la sal.

Cuando está hecho el pollo, se echa la maicena diluída en un poco de agua para espesar la salsa.

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 litro de cerveza
- 1 pizca de estragón
- 100 gramos de harina
- 20 gramos de maicena
- 1 pizca de pimienta
- 1 pollo
- 1 pizca de sal
- 250 gramos de zanahorias

:: Pollo en salsa suprema / Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se pone a cocer el pollo con la cebolla y la zanahoria cortaditas, el laurel, la sal y los granos de pimienta.

Una vez cocido se reserva al calor.

Aparte, se hace una salsa calentando la mantequilla y rehogando en ella la harina.

Cuando está dorada la harina, se le agrega el caldo de cocer el pollo, dejándolo cocer cinco minutos.

Se retira del fuego y se le añade las yemas de huevo batidas en un poco de caldo frío.

Se trincha el pollo, se dora al horno y se salsea con esta salsa muy caliente, guarneciendo con judías verdes salteadas en mantequilla.

Se pueden guarnecer, además, con zanahorias y patatas cortadas en dados, todo cocido por separado y rehogado en mantequilla.

Ingredientes (6 personas):

- 500 ccs de caldo
- 1 cebolla
- 50 gramos de harina
- 1 hoja de laurel
- 2 yemas
- 300 gramos de judías verdes
- 100 gramos de mantequilla
- 1 pizca de pimienta en grano
- 1 pollo
- 1 pizca de sal
- 1 zanahoria

:: Filetes de pollo a la naranja / Muy fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Poner el aceite al fuego junto con los la cabeza de ajo pelada y sus dientes de ajo enteros.

Cuando estos estén dorados, retirar del aceite y freír en el mismo los filetes de pollo.

Una vez frito el pollo se retira un poco de aceite y añadir los ajos, que han sido machacados en el mortero junto con la nuez moscada, y el vaso de zumo de naranja.

Esperar a que el jugo se consuma y servir muy caliente.

Se puede acompañar con patatas cocidas o arroz cocido.

Ingredientes (2 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cabeza de ajo
- 4 pollo, filetes de pechuga o de contramuslo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 vaso de zumo de naranja

:: Pollo con limón. / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Limpiar el pollo y trocearlo en cuartos sin piel.

Poner en una cacerola el pollo, la cebolla picada, los ajos, el azafrán, la sal y la pimienta con el aceite.

Rehogar.

Añadir el agua (al borde del pollo) dejar cocer a fuego lento.

Antes de la total la absorción del agua añadir las aceitunas verdes sin hueso y los limones confitados, todo ello bien lavado, remojado en agua caliente para que se desalen.

Dejar de 8 a 10 minutos hervir y servirlo caliente con su salsa.

Limones confitados: Estos limones los tendremos siempre preparados para usar cada vez que sea necesario, pues necesitan de un tiempo para hacerse, cortaremos los limones por la mitad y los dispondremos en un recipiente con sal gorda, procurando que queden bien tapados, pasado un mes ya podremos usarlos.

Sólo aprovecharemos la cáscara desechando la pulpa y dejándolos en remojo para que se desalen.

Ingredientes (6 personas):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 300 gramos de aceitunas verdes sin hueso
- 2 dientes de ajo
- 4 hebras de azafrán
- 1 cebolla mediana
- 2 limones confitados
- 5 gramos de pimienta negra molida
- 1,5 kilos de pollo

:: Pollo a la mostaza / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se parte el pollo por la mitad de arriba a abajo.

Se limpia y se lava.

Aplastar bien para que quede como un filete.

Poner en una fuente y sazonar con sal y pimienta y la mitad de la mantequilla.

Se deja al horno un cuarto de hora.

A continuación, se embadurna con la cucharada de mostaza y se vuelve a rociar con el resto de la mantequilla, asándolo otro cuarto de hora, dándole la vuelta de vez en cuando.

Al servirlo, se rocía con un poco de zumo de limón.

Ingredientes (4 personas):

- 1 limón
- 50 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de mostaza
- 5 gramos de pimienta negra molida
- 1,5 kilos de pollo
- 5 gramos de sal

:: Conejo al ajillo / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se trocea el conejo.

Se pelan y se fríen los ajos.

Antes de estar fritos del todo se le pone la guindilla picante.

Se añade el conejo y se fríe un poco, hasta que esté dorado.

Añadir la hoja de laurel y el vaso de vino y se pone a cocer hasta que el conejo esté tierno y la salsa se reduzca y quede

como acaramelada.

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 1 cabeza de ajos
- 1,5 kilos de conejo
- 3 guindilla picante
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blanco seco

:: Pollo Kentucky / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Lavar los trozos de pollo.

Mezclar en un bol la harina y la sal, añadir los huevos ligeramente batidos, la leche y la mantequilla fundida.

Remover hasta conseguir una masa fina y homogénea.

Rebozar cada trozo de pollo en la masa.

Freír pocos trozos a la vez para que se doren bien, regulando el fuego para que se hagan por dentro y se doren por fuera.

Escurrir en una servilleta de papel absorbente y guardar en el horno caliente hasta servir en la mesa.

Ingredientes (8 personas):

- 100 ccs de aceite de oliva
- 2 tazas de harina tamizada
- 2 huevos
- 300 ccs de leche
- 2 cucharadas de mantequilla fundida
- 3 kilos de pollo, troceado en octavos
- 1 pellizco de sal

Carnes y guisos

:: Rollo de carne / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se mezclan las carnes y se van añadiendo los huevos de uno en uno, amasándolo todo.

Se añade el resto de ingredientes y se mezclan bien hasta formar una masa.

Se pone en un molde o en papel de aluminio, haciendo un rollo, bien prensado, se mete al horno a 180º durante una hora aproximadamente, hasta que esté hecho.

Ingredientes (8 personas):

- 1 kilo de carne picada de cerdo
- 1 kilo de carne picada de ternera
- 70 ccs de coñac
- 4 huevos
- 150 gramos de jamón picado
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1 pizca de sal de apio
- 1 sobre de sopa de champiñones liofilizada

:: Carne estofada / Muy fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una olla alta de fondo grueso se pone el aceite crudo y se añade el ajo picado, las zanahorias limpias y cortadas en rodajitas, la cebolla picada, los guisantes, un ramito de tomillo, el laurel seco, las bolitas de pimienta negra y la carne cortada en dados.

Se rehoga bien y al final se le añade un poco de pimentón sin dejar que se queme, pues amarga.

Se pone a fuego lento y se le añade agua.

Se tapa, pero siempre se tiene vigilado el guiso porque a medida que se vaya haciendo será necesario añadir un poco de agua.

Cuando la carne esté a la mitad de cocción se añaden las patatas.

Una vez que la carne esté tierna y las patatas cocidas se agrega un poco de sal, el vinagre de buena calidad y el vino de jerez seco.

Se une todo, se deja al calor un minuto más, luego se retira y se deja reposar.

Vino recomendado: Dominus 2003, Dominus Estate

Ingredientes (6 personas):

- 1 vasito de aceite de oliva
- 5 dientes de ajos
- 1 kilo de carne troceada de falda, morcillo o aleta
- 1 cebolla grande
- 200 gramos de guisantes
- 2 cucharadas de jerez seco
- 1 hoja de laurel
- 3 patatas medianas cortadas en cuadritos
- 2 ramitos de perejil
- 0,5 cucharadita de pimentón dulce
- 8 granos de pimienta negra en grano
- 1 pizca de sal
- 1 ramito de tomillo
- 1 cucharada de vinagre
- 2 zanahorias en rodajitas

:: Carne mechada. / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



La carne de ternera y de cerdo picada se amasa y a éste picado se le añade huevo entero crudo y vino blanco seco, un sobre de rabo de buey, las tiritas de pechuga de pollo.

Se amasa, se lía el papel de aluminio y se pone al horno fuerte.

Media hora por cada lado.

Ingredientes (6 personas):

- 500 gramos de carne de cerdo
- 500 gramos de carne de ternera
- 1 huevo
- 1 sobre de sopa rabo de buey
- 200 gramos de tiritas pechuga de pollo
- 1 vasito de vino blanco seco

:: Carne con queso y jamón. / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Pasar los filetitos ligeramente por aceite hirviendo (meter y sacar).

Poner en éstos filetitos, por un lado una loncha fina de queso gruyere y una loncha finita de jamón por el otro lado.

Se pasa por huevo batido y pan rallado. Se vuelven a freír y se colocan en una fuente con salsa ligera de bechamel.

Salsa bechamel: Se pone la mantequilla en una sartén y se rehoga en ella la harina, poco a poco se va incorporando la leche hasta conseguir una fina salsa, se condimenta con sal y pimienta a gusto.

Ingredientes (6 personas):

- 1 vasito de aceite
- 6 filetitos finos de ternera
- 1 huevo
- 6 jamón, lonchas
- 150 gramos de pan rallado
- 6 lonchas de queso gruyere
- 15 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 300 ccs de leche
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

:: Cordero asado tradicional / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En un mortero se machacan los ajos, el perejil, la sal gorda y la manteca de cerdo.

Con esa pasta se unta la carne por todos los lados, se le añade el vino y se mete al horno, primero fuerte y luego medio.

Cuando esté dorado se le agrega una cucharita de vinagre por encima para que esté crujiente y se pone el horno a fuego fuerte durante 5 minutos.

Ingredientes (6 personas):

- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 kilos de paletilla o pierna, lechal
- 30 gramos de perejil
- 1 cucharada de sal gorda
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 vaso de vino blanco

:: Rollo de carne picada / Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se amasa la carne junto con unos ajos picaditos, los huevos, un poquito de perejil, el sobre de rabo de buey y la copa de coñac.

Se forma un rollo con papel de plata y se mete al horno unos 30 minutos a 180 grados.

Salsa: Se sofríen las cebollas cortadas en láminas, el aceite y mantequilla a partes iguales, se añade un poco de vino y agua, la hoja de laurel, los ajos y el tomate.

Se pasa si se quiere por el pasapuré.

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo picado
- 1 kilo de carne picada
- 3 cebollas
- 1 vasito de coñac
- 6 huevos
- 1 hoja de laurel
- 15 gramos de mantequilla
- 1 pizca de perejil
- 1 sobre de rabo de buey, sopa de sobre
- 1 tomate
- 100 ccs de vino

:: Lomo de cerdo con salsa de naranja / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



El lomo previamente atado se salpimenta, se dora en aceite y se retira de la cacerola.

En el mismo aceite se rehoga la cebolla picada, se vuelve a colocar la carne mas el agua y el de zumo de naranja, se deja cocer unos 30 minutos.

Cuando la carne esté tierna se saca y se trocea en rodajas, se procura espesar la salsa que se pasará por el chino.

Se acompaña con la salsa y un puré de manzanas reineta, que haremos hirviendo las manzanas en agua hasta que estén tiernas, se escurre el agua, se trituran las manzanas en la batidora y se añade la mantequilla y la leche, la sal y una cucharada de mostaza.

Ingredientes (4 personas):

- 1 vaso de agua
- 1 cebolla
- 250 ccs de leche
- 1 kilo de lomo de cerdo
- 30 gramos de mantequilla
- 350 gramos de manzana reineta
- 1 cucharada de mostaza
- 1 pizca de sal
- 1 vaso de zumo de naranja

:: Roastbeef con salsa / Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se levanta la piel de grasa del lomo alto y se vuelve a cubrir, envolviéndolo con la mano.

Salar.

Se coloca en un la fuente de horno con un lecho de recortes de carne.

Se unta todo con manteca de cerdo.

Se mete al horno bien fuerte, por espacio de cuarenta minutos.

A mitad de la cocción se le da la vuelta y se rocía con su propio jugo y se deja terminar.

Terminado el tiempo se saca y se reserva en una cacerola tapada.

Se quita toda la grasa del jugo y se le añade agua, dejándolo cocer quince minutos más, lentamente.

Se cuele y se reserva al calor.

Se le quita la piel al lomo, se trincha en lonchas finas.

Salsa: al jugo anterior, se le añade la cebolla, vermut, zumo de limón y salsa perry.

Ingredientes (8 personas):

- 1 cebolla picada
- 1 limón, zumo
- 2 kilos de lomo alto
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 500 gramos de recortes de carne
- 1 pizca de sal
- 4 gotas de salsa perry
- 1 vaso de vermut

:: Chuleta de cerdo con queso / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se limpian las chuletas de grasa.

Se salan y se les unta poquito de manteca.

Se rebozar en queso rayado (suave) en huevo y pan rallado.

Se fríen y se acompaña de patatas a la paja.

Ingredientes (4 personas):

- 4 chuletas de cerdo
- 1 huevo
- 100 gramos de pan rallado
- 100 gramos de queso rallado

:: Albóndigas de carne / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se pone en un bol la carne picada con ajo, perejil, huevo batido, el pan rallado y la sal y se amasa.

Se hacen las bolas con las manos y se les pasa por la harina y se echan en una sartén con el aceite caliente.

Se reservan cuando están fritas.

En otra sartén se pone aceite y se fríe la cebolla hasta que esté dorada, se incorpora una cucharada de harina y se dora ligeramente, se echa el vaso de vino, el azafrán, la sal, el perejil, y si es necesario un poco de agua, se deja cocer unos minutos a fuego lento y se incorporan las albóndigas, se dejan cocer unos 15 minutos más.

Se sirve caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 400 ccs de agua
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitass de azafrán
- 500 gramos de carne picada
- 20 gramos de cebolla
- 80 gramos de harina
- 1 huevo
- 6 cucharadas de pan rallado
- 1 pizca de perejil
- 1 pizca de sal
- 120 ccs de vino blanco

:: Fabada asturiana / Media. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Las fabes, el chorizo y la morcilla se deben poner la noche antes a remojo (en recipientes aparte).

Se pochan las fabes con dos litros de agua fría al fuego, sin esperar a que hierva se agrega el pimentón, el azafrán o colorante, el aceite y todos los demás ingredientes.

Se dejan a fuego bajísimo durante cuatro o cinco horas.

Agregar agua fría por tres veces cada vez que lleguen a hervir.

Se remueve la cazuela con movimiento de vaivén, nunca el contenido.

El secreto consiste en el fuego bajísimo, incluso se puede poner la cazuela al lado del fuego y no encima.

Cada vez que llega hervir hay que asustarlas con agua fría.

Las fabes de piel gorda necesita más sustos que si son de piel fina.

Ingredientes (6 personas):

- 2 cucharadas de aceite
- 4 hebras de azafrán
- 200 gramos de chorizo
- 500 gramos de fabes
- 250 gramos de lacón
- 200 gramos de morcilla
- 1 cucharadita de pimentón
- 250 gramos de tocino

:: Cerdo asado. / Difícil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En un plato se mezcla la harina con el jengibre y con esto se reboza el trozo de cerdo.

En una sartén se pone la mantequilla o el aceite y se dora el cerdo.

Se coloca el cerdo, una vez dorado, en una fuente de horno.

Se vierte un poco de grasa de la sartén por encima.

Se hornea durante hora y media o dos horas.

A media cocción se le añade el zumo de la piña y el jerez.

Se trocea la piña y los pimientos en tiritas y se agregan al cerdo.

Cuando la carne esté tierna se saca del horno, con la piña y las tiritas de pimiento.

La salsa se pone en una cacerola.

Reducir un poco.

Se pone en la cazuela la salsa de soja, la de worcester, la miel, el ajo picado, el vinagre, la sal y la pimienta.

En un vasito de agua fría desleír la maízena y agregar a la salsa para que ésta espese, sin dejar de remover.

Se sirve el cerdo cortado en lonchas con la piña y el pimiento.

La salsa muy caliente se sirve aparte, acompañándola de arroz blanco y lombarda hervida si se quiere.

Ingredientes (8 personas):

- 1 diente de ajo
- 1,3 kilos de babilla de cerdo atada para asar
- 80 gramos de harina
- 2 cucharadas de jengibre en polvo
- 1 vasito de jerez
- 1 cucharada de maicena
- 5 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de miel
- 1 pizca de pimienta
- 2 pimientos verdes
- 1 lata de piña
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa worcester
- 1 cucharada de vinagre

:: Chuletas al queso de cabrales / Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una sartén al fuego (sin aceite) deshacer el queso, añadir la nata líquida y la pimienta removiendo hasta ligar la salsa.

Se fríen las chuletas vuelta y vuelta sobre la plancha con un poquito de aceite.

Salar a gusto.

Se coloca las chuletas en un plato caliente y se sirven con la salsa por encima.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite
- 1 kilo de cuatro chuletas de ternera
- 4 cucharadas de nata líquida
- 4 cucharadas de queso de cabrales
- 1 pizca de sal

:: Lomo a la cazuela. / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Con la mantequilla y el aceite de oliva se dora la carne a fuego lento.

Una vez bien dorada se añaden las hojas de laurel y el tomate entero, una la cabeza de ajos y una cebolla partida en 4 o 6 trozos.

Añadir el gran vaso a partes iguales de jerez, whisky y coñac.

Cocer hasta que la carne esté tierna, pudiendo agregar de vez en cuando si es necesario un vaso de agua hasta su total cocción.

Sacar la carne y resérvala.

Con la salsa y los ingredientes se hace una especie de salsa espesa, poniendo todo esto triturado en el pasapuré.

Cortar la carne en lonchas,.

La salsa se sirve a parte muy caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 0,5 vasito de coñac
- 0,5 vasito de jerez
- 2 hojas de laurel
- 1 kilo de lomo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 tomate entero
- 0,5 vasito de whisky

Ensaladas y verduras

:: Champiñones al Ajillo / Muy fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Limpiar bien los champiñones, cortarlos en láminas y salarlos.

En una sartén con aceite, poner a freír los ajos cortados a láminas y cuando empiecen a tomar ligeramente color dorado, añadir los champiñones.

Darles unas vueltas y agregar abundante perejil picado.

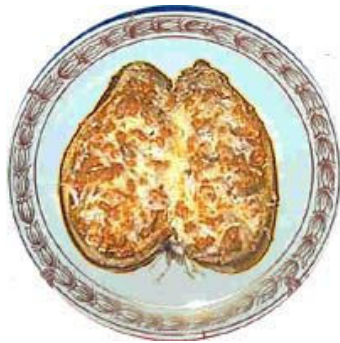
Seguir rehogándolos hasta que los champiñones estén en su punto.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 500 gramos de champiñones
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 pizca de sal

:: Berenjenas Rellenas / Media. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Cortar a lo largo por la mitad las berenjenas y vaciarlas con cuidado.

Picar la carne de las berenjenas y rehogarla con las cebollas en una sartén con aceite.Cuando estén doraditas, agregar los champiñones, perejil y la miga de pan.

Rehogar todo bien hasta obtener un relleno de consistencia.

Poner el punto de sal, retirarlo del fuego y ligarlo con las yemas de huevo batido.Rellenar las berenjenas con la mezcla y un poquito de salsa de tomate.

Ingredientes (4 personas):

- aceite de oliva
- 4 berenjenas
- 3 cebollas picadas
- 150 gramos de champiñones
- 100 gramos de miga de pan
- 1 pizca de perejil picado
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas de salsa tomate
- 2 huevo, yemas

Colocar las berenjenas en una placa de horno, rociarlas con un chorrito de aceite y meter al horno caliente a 180 °C durante 20 minutos.Para servir, adornar con unas rodajas de berenjena frita, champiñones fileteados y salsa de tomate.

:: Ensalada de Navidad / Muy fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se lava y se corta la escarola, se pone en un paño seco y se sacude.

Se echa en una ensaladera, se le añaden los granos de la granada limpia y la manzana cortada en dados y pelada anteriormente.

Se sazona con la salsa vinagreta, que se hace batiendo bien el aceite y el vinagre y se sazona con la pimienta y la sal.

Ingredientes (6 personas):

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 escarola
- 1 granada
- 1 manzana
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de vinagre

:: Lentejas estofadas / Fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se cuecen las lentejas con las zanahorias cortadas en rodajitas, la hoja de laurel, la cabeza de ajo entera y las acelgas lavadas y picadas mas la sal.

El tiempo de cocción variará en función de la olla que se utilice, si es la olla rápida calcularemos unos 10 minutos y si se trata de la olla express un poco mas.

A parte, en una sartén se sofríe en aceite la cebolla picadita, se le añade la harina y cuando esté tostada, se añade el pimentón y se retira la sartén del fuego para que no se queme el pimentón.

Inmediatamente se agregará poco a poco caldo de las lentejas hasta formar una crema que se incorpora a las lentejas.

Se deja cocer un poco más y se sirven calientes.

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 150 gramos de acelgas
- 1 cabeza de ajo
- 100 gramos de cebolla o cebolleta
- 30 gramos de harina
- 1 hoja de laurel
- 300 gramos de lentejas
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de sal
- 3 zanahorias medianas

Vino recomendado: Monastrell 2005, Bodegas Castaño, DO Yecla

:: Zanahorias a la crema. / Muy fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan las zanahorias y el puerro, se lavan y se cortan en rodajitas.

Se hierven en agua y sal.

Se escurren y se pasan por la batidora y si es necesario por el chino para que quede mas fino.

Se añade la nata y la mantequilla hasta que quede una suave crema.

Se prueba de sal y se sirve caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 50 gramos de mantequilla
- 250 gramos de nata líquida
- 1 puerro
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de zanahorias

Vino recomendado: Bodega Inurrieta, Orchídea, 2005, DO Navarra

:: Musaka de berenjenas vegetariana / Media. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan las berenjenas y se cortan en rodajas.

Se ponen en una cacerola con agua fría.

Se escurren y se secan con un paño.

Se rebozan en harina y se fríen en abundante aceite.

Se colocan en una fuente refractaria.

Se cubren con el tomate frito.

Se hace la bechamel rehogando la harina en la mantequilla hasta que empiece a tomar color entonces se le empieza a incorporar la leche poco a poco mas el queso rallado.

Se vierte encima de las berenjenas y del tomate frito.

Se mete al horno, hasta que la bechamel empiece a tomar color.

Ingredientes (4 personas):

- 200 ccs de aceite
- 1 kilo de berenjenas
- 4 cucharadas de harina
- 1 litro de leche
- 50 gramos de mantequilla
- 100 gramos de queso rallado
- 1 pizca de sal
- 250 gramos de tomate frito

Vino recomendado: Laderas de El Seque 2005, Laderas de Pinoso, DO Alicante

:: Ensalada con queso / Muy fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Cortar las verduras, las patatas y el queso y disponerlo en una ensaladera.

Aliñar con el aceite, la sal y la pimienta.

Acompañar la ensalada con el yogur aliñado con la paprika y el zumo de limón que se servirá según gustos.

Ingredientes (4 personas):

- 1 escarola
- 200 gramos de tomates cherry
- 2 patatas hervidas
- 1 pepino
- 2 hojas de apio
- 1 lechuga morada
- 250 gramos de queso de cabra
- 20 ccs de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 yogur natural
- 1 zumo de limón
- 3 ccs de paprika

:: Calabacines rellenos / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Los calabacines se cortan y se vacían.

Para el relleno se pica media cebolla, se añade el jamón, el huevo duro picadito y las alcaparras.

Se refrie todo bien y se le añade una cucharada de harina y el perejil picado.

Con este sofrito se rellenan los calabacines, se rebozan en harina y se fríen.

Para la salsa se refrie media cebolla, las zanahorias muy picaditas, el ajo, el tomate, una cucharada de harina y el vino.

Se colocan en una cazuela de barro, de pie, se les añade la salsa y se deja cocer una media hora.

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aceite
- 1 diete de ajo
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 kilo de calabacines
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo duro
- 1 cucharada de perejil picado
- 4 cucharadas de tomate
- 150 gramos de trocitos de jamón serrano
- 1 vasito de vino blanco
- 2 zanahorias

:: Potaje de garbanzos con patatas y espinacas / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una cacerola se ponen a freír el ajo y la cebolla partida.

Cuando empiecen a dorarse se añade el tomate y cuando está frito se incorporan las espinacas troceadas.

Se le da un par de vueltas y se echa agua, los garbanzos, el laurel, el bacalao.

Al cabo de un rato se echan las patatas, pero no deben dejar de cocer los garbanzos para que no se endurezcan.

Si hay que añadir más agua, debe de estar hirviendo.

La cocción debe de ser muy lenta para que no se rompan los garbanzos.

El bacalao se habrá desalado 24 horas antes cambiándole 4 veces el agua, al tiempo habremos puesto en remojo los garbanzos.

El punto de sal se corrige al final de la cocción.

Ingredientes (6 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 1 cabeza de ajo
- 200 gramos de bacalao salado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 250 gramos de espinacas
- 250 gramos de garbanzos remojados
- 2 hojas de laurel
- 4 patatas pequeñas
- 1 pizca de sal
- 1 tomate maduro

:: Puerros gratinados / Fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Poner los puerros a cocer.

Trocearlos. Se hace una bechamel rehogando la mantequilla con la harina añadiendo poco a poco la leche, sin olvidar el caldito, hasta conseguir una crema uniforme. Unir a ésta bechamel el queso rallado parmesano y la pimienta negra molida. Colocar en una fuente refractaria los puerros, la bechamel encima y volver a poner queso rallado por encima.

Meter al horno para que se gratine. Esta receta sirve también para otras verduras según gustos.

Ingredientes (4 personas):

- 5 cucharadas de harina
- 1,5 litros de leche
- 150 gramos de mantequilla
- 1 pastilla de caldo
- 5 gramos de pimienta negra molida
- 12 puerros
- 100 gramos de queso parmesano

:: Pimientos rojos rellenos / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cortar con cuidado la parte superior de los pimientos rojos para quitarles el rabo.

Limpiarlos y reservarlos.

En una sartén con aceite, preparar un sofrito con los ajos cortados, el pimiento verde troceado y la cebolla cortada finamente. Cuando ya estén, añadiremos la carne picada y sal al gusto.

Seguir rehogando hasta que esté todo bien hecho.

Batir los huevos y añadirlos al sofrito, removiéndolo todo bien para ligar la masa.

Si quedase muy caldoso, añadir un poco de pan rallado para espesarlo. Con el sofrito rellenar los pimientos.

Untar con aceite la parte exterior de los pimientos y colocarlos en una fuente de horno.

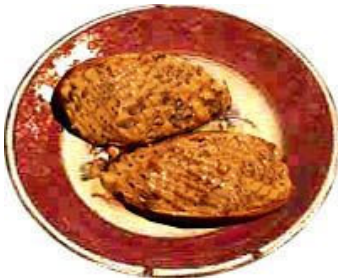
Introducirllos en el horno a fuego medio hasta que estén bien hechos.

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de carne picada de cerdo
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 pimiento verde
- 4 pimientos rojos
- 1 pizca de sal

:: Berenjenas al horno. / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se parten las berenjenas por la mitad a lo largo, con una cucharadita se les quita la pulpa.

Se pica finamente y se fríe ligeramente con la carne picada.

Se mezcla fuera del fuego con el tomate frito, los huevos y el pan rallado.

Con ésta mezcla se rellenan las berenjenas poniendo el queso y la mantequilla por encima.

En una fuente refractaria se meten al horno.

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de berenjenas tirando a pequeñas
- 300 gramos de carne picada
- 2 huevos
- 20 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de pan rallado
- 250 gramos de queso rallado
- 2 cucharadas de tomate frito

:: Ensaladilla toledana / Media. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En una bandeja de horno se ponen a asar los pimientos, los tomates y las cebollas.

Una vez bien asados se sacan del horno y se cubren con un paño, una hora aproximadamente.

Se pelan, teniendo cuidado de no perder el jugo que sueltan.

Una vez pelados los pimientos, los tomates y la cebolla, se cortan en tiritas y se ponen con su jugo en una ensaladera.

Agréguese el aceite, el vinagre, los cominos, la sal y los ajos muy picaditos.

Esta ensalada se toma fría.

Ingredientes (6 personas):

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 cucharadita de cominos molidos
- 1 kilo de pimientos rojos
- 1 pizca de sal
- 500 gramos de tomates maduros
- 1 chorreón de vinagre

:: Mousse de aguacates / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se pone la gelatina el agua caliente.

Los aguacates y la cebolla se pasan por la tritadora.

En ésta mezcla se agrega la pimienta blanca, salsa Perry, 100 gramos de nata líquida un poco batida para que quede un poco más gorda.

Toda esta mezcla se pone en un molde con un hueco central untado de mantequilla. Se mete rápidamente a la nevera para que no se pongan negros los aguacates.

Se desmolda, poniendo la base del molde unos segundos en agua caliente.

En el centro se pone ésta mezcla: a una mayonesa, que haremos mezclando en la batidora el huevo, sal, vinagre y aceite hasta que quede bien ligado, le uniremos cien gramos de nata, salsa Perry, el tomate keetchup, las gotas de tabasco.

Se mezcla bien y se rellena el centro.

Las gambas cocidas y peladas se colocan encima.

Ingredientes (4 personas):

- 2 aguacates
- 2 cebollas
- 250 gramos de gambas peladas
- 1 paquete de gelatina
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 huevo
- 25 gramos de mantequilla
- 200 ccs de nata líquida
- 5 gramos de pimienta blanca
- 3 gotas de salsa perry
- 5 gotas de tabasco
- 150 ccs de aceite
- 1 chorrito de vinagre
- 5 gramos de sal

:: Ensalada de Patatas / Muy fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Hervir las patatas en abundante agua salada con su piel.

Cuando estén frías, pelarlas y cortarlas en rodajas.

Cortar los arenques en trozos pequeños, junto con las aceitunas y las claras de los huevos, reservando las yemas.

Hervir hasta que estén cocidas las habas y cuando están se escurren y se mezclan con los otros ingredientes.

Se pone todo en una fuente grande incluídas las patatas.

Se hace una vinagreta con una base de yema de huevo duro y perejil picado fino, junto con el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite.

Aliñar la ensalada con la vinagreta y servir.

Ingredientes (4 personas):

- 25 ccs de aceite de oliva
- 15 aceitunas sin hueso
- 4 filetes de arenque ahumado
- 250 gramos de habas pequeñas
- 3 huevos duros
- 500 gramos de patatas
- 1 cucharada de perejil picado
- 5 gramos de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de vinagre

:: Pastel de patatas y atún / Fácil. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cortar las patatas, como para tortilla.

Freír en abundante aceite.

Reservar.

Fundir la mantequilla en una sartén rehogar en ella la harina.

Añadir, poco a poco la leche hasta conseguir una bechamel fina y un tanto espesa.

Agregar la nuez moscada, sal y pimienta negra.

En una fuente para horno mezclar las patatas con el atún y seguidamente la salsa bechamel, consiguiendo así que tome una textura fuerte.

Se añade el queso rallado por encima y se gratina en el horno unos diez minutos hasta que se dore.

Este plato se sirve caliente en invierno y templado-frío en verano.

Ingredientes (4 personas):

- 125 ccs de aceite
- 210 gramos de atún en escabeche
- 2 cucharadas de harina
- 750 ccs de leche
- 200 gramos de mantequilla
- 5 gramos de nuez moscada
- 1,5 kilos de patatas
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal

:: Champiñones rellenos / Difícil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



champiñones.

Ponerlos en una sartén o una plancha con el relleno mirando hacia arriba, y asarlos con un ligero chorro de aceite, hasta que estén hechos.

Limpiar bien los champiñones y cortarlos con cuidado de no romperlos, los troncos se reservan.

En una sartén con aceite, preparar un sofrito con los ajos cortados, el pimiento verde troceado y la cebolla cortada finamente. Cuando ya esté, añadiremos la carne picada, sal al gusto y los troncos de los champiñones cortados en rodajitas.

Seguir rehogando hasta que esté todo bien hecho.

Batir los huevos y añadirlos al sofrito, removiéndolo todo bien, para ligar la masa. Si quedase muy caldoso, añadir un poco de pan rallado para espesarlo. Con el sofrito, rellenar los

Ingredientes (4 personas):

- 80 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de carne picada de cerdo
- 1 cebolla
- 500 gramos de champiñones grandes
- 2 huevos
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de sal

Sopas y cremas

:: Crema de calabacín / Muy fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan los calabacines y se cuecen con los demás ingredientes.

Una vez cocidos se pasan por la batidora.

Se sirve frío.

Vino recomendado: Canforrales Airén 100 años 2005, Bodegas Campos Reales, DO La Mancha

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de calabacines
- 1 caldo, pastilla
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 puerro o cebolla
- 4 quesitos en porciones

:: Gazpacho andaluz / Media. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En el bol de la batidora se pone el aceite, el vinagre, la sal y bien cortaditos, los ajos, el pepino y el pimiento se tritura todo bien y se va depositando en el chino.

Se va incorporando el tomate, previamente escaldado y pelado, y se sigue pasando por el chino.

Se pone el pan en remojo y se escurre y se añade a lo anterior.

Se incorpora el agua para que no quede tan espeso y unos cubitos de hielo para que esté más frío.

Ingredientes (6 personas):

- 120 ccs de aceite de oliva
- 500 ccs de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo , duro
- 100 gramos de miga de pan
- 50 gramos de pepino
- 50 gramos de pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de tomates naturales
- 60 ccs de vinagre
- cebolla picada finita

Se sirve en tazones y en diferentes platitos individuales se dispone un poco del pimiento picado, la cebolla, el pepino, el tomate natural y el huevo duro, previamente cocido y todo ello finamente picado para añadir si se desea al gazpacho.

:: Sopa de marisco / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se hace un caldo con el rape, las cabezas de las gambas, la hoja de laurel y sal a gusto.

Se prepara un sofrito refriendo en aceite la cebolla muy picadita, se añade la harina, se dora un poco y se le incorpora el pimentón, cuidando que no se queme, por lo que se va diluyendo con un poco de caldo de la cocción, se le agrega el tomate y el vino cuando se ha conseguido una suave crema se une al caldo de pescado previamente colado.

A este caldo se le suma las gambas peladas y la carne del rape desmenuzada y sin espinas.

Se sirve caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 100 gramos de cebolla
- 375 gramos de gambas
- 1 cucharada de harina
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón dulce
- 300 gramos de rape
- 2 cucharadas de tomate frito
- 150 ccs de vino blanco seco

:: Vichyssoise / Fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En una cacerola se pone la mantequilla, los puerros limpios y troceados (solamente la parte blanca), las patatas peladas y troceadas.

Todo ésto se rehoga y se le añade la mitad de la leche, la sal y la pimienta.

Se deja cocer, hasta que quede bien espeso, moviéndolo de vez en cuando.

Se pasa por el pasapuré para que quede muy fino.

Se deja enfriar y luego se le añade el resto de la leche y la nata y se bate con una varilla hasta que quede una crema uniforme.

Se mete en la nevera y se sirve muy fría en tazas con perejil espolvoreado por encima.

Ingredientes (4 personas):

- 500 ccs de leche
- 25 gramos de mantequilla
- 125 ccs de nata líquida
- 2 patatas medianas
- 15 gramos de perejil
- 0,5 cucharadita de pimienta blanca
- 1 kilo de puerros
- 1 pizca de sal

:: Crema de lentejas / Fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pone a cocer las lentejas con la cabeza de ajo, el laurel, los tomates pelados y partidos, las acelgas lavadas y cortadas finamente, las zanahorias cortadas en rodajas y sal.

A parte se hace un sofrito ligero rehogando la cebolla en aceite mas la harina cuando ésta esté tostada ponemos un pizca de pimentón y diluimos todo con un poco del caldo de las lentejas.

Para obtener una fina crema lo pasamos primero por la batidora y después por el chino.

Se sirve muy caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite
- 150 gramos de acelgas
- 1 cabeza de ajos
- 100 gramos de cebolla
- 1 cucharada de harina
- 2 hojas de laurel
- 400 gramos de lentejas
- 1 pizca de pimentón
- 2 tomates maduros
- 2 zanahorias
- 1 pizca de sal

:: Sopa de cebolla / Media. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas.

Derretir en una cacerola la mantequilla y añadir el aceite y rehogar suavemente la cebolla.

Sazonar con sal y rehogar hasta que esté dorada.

Espolvorear con la harina y rehogar 3 minutos más.

Añadir el caldo caliente y el queso rallado y cocer a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente.

Salpimentar.

Dorar las rebanadas de pan en un poco de aceite.

Distribuir la sopa en cazuelitas individuales.

Poner encima las rebanadas de pan tostado y espolvorear con un poco del queso rallado.

Pasarlas por el "grill" un momento hasta que el queso esté dorado.

Servir al momento muy caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1,5 litros de caldo
- 1 kilo de cebolla
- 1 cucharada de harina
- 80 gramos de mantequilla
- 100 gramos de pan
- 15 gramos de pimienta negra molida
- 150 gramos de queso emmental
- 10 gramos de sal

:: Crema de champiñones / Media. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se cuecen las patatas y zanahorias peladas lavadas en agua y con un poco de sal.

Se cuecen los champiñones pelados y lavados.

En una sartén se ponen la harina junto con la mantequilla y se le da vueltas hasta que se dore y ahí se echa poco a poco el caldo.

Se deja hacer durante 15 minutos y se le da vueltas con una

cuchara de palo.

Luego se le añaden los champiñones con las zanahorias y las patatas todo bien picadito.

Se tritura con la batidora todo.

Y se calienta un poquito, como 5 minutos, y se espolvorea de perejil.

Rectificar de sal.

Ingredientes (4 personas):

- 1 litro de caldo
- 300 gramos de champiñones
- 1 cucharada de harina
- 15 gramos de mantequilla
- 2 patatas
- 1 ramito de perejil
- 1 pizca de sal
- 3 zanahorias

:: Sopa fría. / Media. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se pasa todo por la batidora y se le añade hielo.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla picada
- 750 ccs de nata líquida
- 2 pimientos troceados y crudos
- 1 remolacha roja cocida y pelada
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de vinagre
- 4 zanahorias

:: Sopa de Pescado / Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Limpiar la cabeza de merluza y el rape, lavar y quitar la tierra de los mejillones y de las almejas, pelar y cortar en tiras la cebolla.

Lavar los tomates y trocearlos.

Cortar el pan en lonchas finas.

Poner en una cazuela suficiente agua a hervir con las zanahorias, los puerros, la cebolla y el perejil, dejar hervir unos 10 minutos.

Añadir la cabeza de merluza, el rape, las espinas, los mejillones y las almejas y dejar hervir hasta que los mejillones y las almejas estén abiertos, sacar éstos últimos y quitar y tirar las cáscaras.

Reservar y dejar el resto que siga cociendo hasta que el pescado esté hecho, pero no demasiado para que no quede hebroso.

Poner a calentar en una sartén un poco de aceite, añadir la cebolla y dejar hacer lentamente.

Cuando empiece a tomar color añadir los tomates y el azúcar y que fría bastante a fuego lento picando con la paleta los trozos.

Pasar el tomate a una cacerolita y añadir un poco de caldo que conviene que este frío, ponerlo a hervir.

Colar el caldo y ponerlo en la sopera de servir, añadir los mejillones y las almejas, cortar el rape en trozos pequeños y sacar toda la carne que se pueda de la cabeza de merluza y añadirlos a la sopa.

En el momento de servir dar un hervor y ponerle unos dados de pan frito y adornar con unas ramitas de perejil.

Ingredientes (6 personas):

- 20 ccs de aceite de oliva
- 250 gramos de almejas
- 0,5 cucharadita de azúcar
- 1 cebolla grande
- 250 gramos de mejillones
- 1 merluza, cabeza grande
- 1 ramito de perejil
- 2 puerros
- 500 gramos de rape y espinazo
- 1 pizca de sal
- 300 gramos de tomates maduros
- 2 zanahorias

:: Salsa de carne. / Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se ponen todos los ingredientes a cocer con agua durante una hora.

Se cuele y si se quiere mas espesa se le añade una cucharada sopera de fécula.

Ingredientes (1 personas):

- 1 caldito o sal
- 250 gramos de carne
- 1 cebolla
- 50 gramos de jamón
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de fécula

:: Ajo blanco / Fácil. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se machacan las almendras finamente.

El resto de los ingredientes se pasan por la batidora y se le añade agua a gusto, se le añaden las almendras machacadas y se sirve frío.

Ingredientes (6 personas):

- 220 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 250 gramos de almendras blancas
- 1 huevo
- 200 gramos de miga de pan
- 1 pizca de sal
- 50 ccs de vinagre

:: Sopa Juliana / Fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Limpiar muy bien las verduras y picarlas muy finamente.

Ponerlas en una sartén con abundante aceite.

Sofreír mucho hasta que queden blandas y reducidas, removiendo a menudo.

Pasarlas escurridas a una cazuela, añadir agua y las pastillas de caldo y dejar hervir hasta que queden tiernas.

Servir en caliente en sopera y guarnecer con cuadraditos de pan frito.

Ingredientes (4 personas):

- 5 cucharadas de aceite
- 1 ramita de apio
- 2 caldo de carne concentrado en pastilla
- 3 cebolletas
- 250 gramos de coliflor
- 100 gramos de guisantes
- 2 patatas
- 2 puerros
- 250 gramos de repollo
- 3 zanahorias

:: Crema de pechuga de ave. / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cocer las pechugas con la rama de apio, la cebolla y el vasito de nata líquida.

Una vez cocido se hace una velouté.

O sea, un buen trozo de mantequilla y harina, rehogar la harina con la mantequilla y añadir el caldo de las pechugas hasta que quede cremosa.

Añadir un poco de nata líquida y la pechuga troceada.

Ingredientes (4 personas):

- 1 ramita de apio
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 25 gramos de mantequilla
- 1 vasito de nata líquida
- 2 pechugas de pollo

:: Caldo Tlalpeño / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Cocer la pechuga en una olla con agua y sal, aproximadamente media hora.

Retirar, y en ese caldo cocer las verduras ya troceadas.

Aparte licuar en un poco del mismo caldo, la media cebolla, el ajo, y el cubito de caldo, agregar a la olla con las verduras, añadir el cilantro y el chile chipotle, dejar que se cosan con la mezcla.

Deshebrar el pollo, cortar el queso, y aguacate en cubos.

Servir el caldo con las verduras, el pollo, el queso en cubos y un poco de aguacate.

Ingredientes (4 personas):

- 4 zanahorias
- 4 calabacines
- 1 cebolla pequeña
- 1 pechuga de pollo grande
- 1 cubito de caldo concentrado
- 2 aguacates
- 5 cucharadas de cilantro fresco y picado
- 1 pizca de sal
- 150 gramos de queso panela o manchego
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de chile chipotle

Postres

:: Tiramisú / Fácil. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Echar la mitad del azúcar en la nata líquida y montarla hasta que quede muy compacta (debe estar fría y a ser posible en un recipiente metálico frío).

Separar las claras y las yemas de los huevos

Montar las claras a punto de nieve (mejor si se echan unas gotas de limón o vinagre)

Mezclar despacio con un cucharón el queso mascarpone y las yemas de huevo, añadiendo el resto del azúcar (no utilizar la batidora).

Cuando el queso y las yemas estén mezclados juntar con la nata montada y las claras a punto de nieve y mezclar todo bien, pero despacio.

En el café caliente disolver un tercio del chocolate en polvo y echar un chorrito del licor.

Mojar muy ligeramente los bizcochos en el café sin dejar que se empapen y disponer la mitad de ellos cubriendo el fondo de una fuente.

Echar la mitad de la mezcla sobre los bizcochos cubriéndolos uniformemente.

Poner una nueva capa de bizcochos mojados ligeramente sobre la mezcla.

Echar el resto de la mezcla sobre la segunda capa de bizcochos

Espolvorear bien el chocolate en polvo sobre la mezcla

Dejar reposar al menos 6 horas (preferible 24 horas)

Maridaje recomendado: Veuve Clicquot, La Grande Dame, 1996, DO Champagne

Ingredientes (8 personas):

- 0,5 vaso de azúcar
- 24 bizcochos blandos (de soletilla)
- 100 gramos de cacao puro en polvo
- 1 tazón de café sólo
- 3 huevos
- 1 chorrito de licor (preferible amaretto)
- 0,3 litro de nata líquida (35% mat. grasa)
- 250 gramos de queso mascarpone

:: Tarta de chocolate / Media. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En una cazuela, a ser posible de doble fondo, se pone dos partes de la leche, dos partes de azúcar, la mantequilla menos una cucharada destinada al fondo de chocolate y dos partes de chocolate, se pone a fuego suave y se va removiendo hasta conseguir una mezcla homogénea.

Se añaden entonces fuera del fuego las yemas y posteriormente la harina pasada por un tamiz más la levadura.

Se remueve bien y se deja reposar hasta que se entibie, se añaden las claras a punto de nieve removiendo con cuidado para que no baje.

Se tiene preparado y engrasado con mantequilla un molde de tamaño mediano y se deposita en él la mezcla.

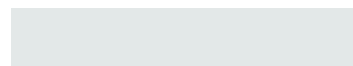
Se pone al horno previamente calentado unos 30 minutos a unos 175º centígrados.

Una vez fría se desmolda y se baña con un fondo que se habrá preparado con chocolate restante más el azúcar diluido todo, a fuego suave, con la leche sobrante, una cucharada de mantequilla, el Cointreau y la vainilla, procurando extenderlo rápidamente antes de que se ponga duro, estará en su punto cuando dejando caer una gota en un vaso con agua conserve su forma.

Ingredientes (6 personas):

- 300 gramos de azúcar
- 300 gramos de chocolate negro
- 1 chorrito de Cointreau
- 125 gramos de harina
- 7 huevos
- 3 vasos de leche
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 150 gramos de mantequilla
- 1 pizca de vainilla en polvo

Según gustos se puede adornar con alguna fruta o trocitos de este fondo endurecido.



:: Flan rápido / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se baten los huevos con la mitad del azúcar, la raspadura de limón y, por último, la leche.

Con la otra mitad del azúcar y agua se hace un caramelo en el molde flanero.

Se dejan enfriar teniendo cuidado de que quede todo el molde bañado.

Se vierte la mezcla en el molde, que se cierra herméticamente.

En la olla exprés se pone como tres dedos de agua, se mete el molde y se cierra la olla.

Cuando empieza la pesa de la olla a girar, se cuenta cinco minutos y se apaga el fuego.

Se saca de la olla y se deja enfriar antes de desmoldar.

Ingredientes (6 personas):

- 12 cucharadas de azúcar
- 6 huevos
- 500 ccs de leche
- 1 limón, raspadura

:: Mousse de chocolate / Fácil. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se bate mucho la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema.

Se le añaden las yemas de los huevos después el chocolate diluido en tres cucharadas de leche caliente.

Se calienta la mezcla hasta conseguir una crema y se reserva.

Se montan las claras a punto de nieve y se añaden sin mover mucho.

Se coloca en un molde y se mete en la nevera.

Se adorna a gusto.

Ingredientes (6 personas):

- 5 cucharadas de azúcar glase
- 200 gramos de chocolate
- 5 huevo
- 3 cucharadas de leche
- 250 gramos de mantequilla

:: Tarta de crema de limón / Experto. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



La masa o base de la tarta se hace mezclando los siguientes ingredientes: poco a poco se va uniendo la mitad de la mantequilla con la harina para lo que se habrá ablandado solo un poco la mantequilla, a esta mezcla se va añadiendo una yema de la que reservaremos la clara, se añade una sexta parte del azúcar, el agua y una pizca de sal.

No amasaremos mucho, solo hasta conseguir una masa sólida, que dejaremos reposar una media hora.

Tiempo que se emplea para hacer la crema, en un cazo se pone dos tercios del azúcar, el resto de la mantequilla, la mitad de los huevos enteros, la raspadura de los limones y el zumo de estos limones, lo mezclaremos bien y lo pondremos a fuego muy bajo hasta conseguir una fina crema a la que se añade la maicena diluida en un poco de agua, se sigue calentando con mucho cuidado de que no se pegue hasta conseguir una crema que se desprenda fácilmente del fondo.

Se reserva.

En un molde de aro previamente untado de mantequilla extenderemos la masa sobre el fondo y sobre los laterales cubriendo la mitad de la altura del aro, con un tenedor, se pinchará el fondo y se meterá al horno medio fuerte hasta que la masa adquiera un color dorado.

Cuando se haya enfriado un poco, se saca con cuidado el aro del molde y procederemos a cubrir el fondo con la crema.

A continuación, se prepara el merengue con la mitad de las claras de huevo a punto de nieve más un sexto del azúcar.

Este merengue se dispondrá sobre la crema haciendo algún adorno con la punta de un tenedor.

Se mete la tarta por unos segundos en el horno, para que con el grill al máximo tome un poco de color el merengue, con cuidado de que no se queme, solo tiene que tomar un cierto color dorado, con esta operación finalizamos la terminación de la tarta.

Ingredientes (6 personas):

- 2 cucharadas de agua
- 18 cucharadas de azúcar
- 200 gramos de harina
- 7 huevos
- 3 limones
- 1 cucharadita de maicena
- 260 gramos de mantequilla
- 1 pizca de sal

:: Bizcocho / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Batir los huevos con el azúcar hasta formar una pasta cremosa, añadir la sal, la levadura, la raspadura del limón y la harina.

Trabajar bien y verter la mantequilla.

Untar un molde de mantequilla y calentar el horno primero fuerte y meter el bizcocho al horno a temperatura media.

Ingredientes (6 personas):

- 250 gramos de azúcar
- 250 gramos de harina
- 6 huevo
- 1 cucharadita de levadura
- 1 limón, raspadura
- 250 gramos de mantequilla derretida
- 1 pizca de sal

:: Tarta de manzanas / Fácil. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan y se pican finamente las manzanas y se apartan unos 100 gramos cortados en láminas para decorar.

Aparte se mezclan todos los ingredientes, o sea, harina, leche, azúcar, huevos y 100 gramos de mantequilla previamente calentada para que se diluya.

Una vez hecha la crema se agregan las manzanas, se mezcla muy bien.

Se unta un molde de horno con aro de mantequilla y se forra con la masa de hojaldre, se pincha todo el fondo.

Se vierte la mezcla.

Se adorna con manzana en láminas y se mete al horno tres cuartos de hora o una hora a 180º, horno medio.

Una vez cocido se disuelve un poco de confitura de albaricoque con un poco de agua y se vierte por encima.

Esta operación en caliente.

Maridaje recomendado: L o de I origan rosat, Bodegas Gaston Coty, DO Cava

Ingredientes (6 personas):

- 1,5 tazas de azúcar
- 150 gramos de confitura de albaricoque
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 130 gramos de mantequilla
- 1 kilo de manzanas reineta
- 250 gramos de masa de hojaldre congelada

:: Masa para tartaletas / Media. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Amasar todo y forrar un molde de tarta o moldecillos de tartaletas.

Llenar los moldes con lentejas después de picar con la punta de un cuchillo la masa para que no se monte.

Se mete al horno y cuando estén cocidas se quitan las lentejas y se rellenan a gusto.

Las lentejas se ponen para impedir que la masa suba.

Ingredientes (4 personas):

- 50 gramos de azúcar
- 250 gramos de harina
- 1 huevo
- 100 gramos de mantequilla

:: Trufas de chocolate. / Fácil. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



El chocolate se ralla, incorporando las almendras molidas, el azúcar, la clara y el coñac.

Se une todo muy bien.

Se hacen bolitas iguales que se pasan por chocolate en polvo, colocándolos en moldes de papel rizado.

Si se desea las almendras puede ser sustituidas por coco rallado.

Si la mezcla quedase blanda, puede añadirse más chocolate, hasta que adquiriera la dureza deseada.

Se dejan secar unas seis horas.

Maridaje recomendado: Louis Roederer, Brut Premier en magnum DO Champagne

Ingredientes (8 personas):

- 50 gramos de almendra molida
- 3 cucharadas de azúcar
- 170 gramos de chocolate
- 50 gramos de chocolate en polvo
- 1 cucharada de coñac
- 1 huevo, la clara

:: Tarta de bizcocho / Media. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se mezclan las yemas con el azúcar hasta formar una crema blanca.

Se le añade la harina, la maicena y la levadura.

Se baten las claras a punto de nieve y se mezcla con la pasta.

Se pone en un molde untado de mantequilla.

Se cuece a horno medio.

Una vez cocido el bizcocho se corta en tres partes, éstas se mojan con un almíbar hecho con dos cucharadas de azúcar y dos de agua y el licor preferido.

Se rellena con la crema de limón, uniendo así los tres discos para volver a formar la tarta.

Se baten 2 claras a punto de nieve con 12 cucharadas de azúcar y unas gotas de limón y se adorna el bizcocho.

Se mete al horno caliente y en ese momento se apaga el horno, así quedará dorado el bizcocho.

Ingredientes (6 personas):

- 250 gramos de azúcar
- 100 gramos de harina
- 6 huevo, claras a punto de nieve
- 6 huevo, yemas
- 1 cucharadita de levadura
- 6 limón
- 100 gramos de maicena
- 2 cucharadas de licor a gusto

:: Creps César / Difícil. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se baten los huevos hasta formar una mezcla homogénea, se le añade la harina, la fécula y el azúcar hasta formar una pasta un poco espesa, que cueste un poco batirla con el tenedor.

Si sobra harina o fécula no importa, lo importante es la consistencia de la masa. Una vez hecha esta masa, se le añade la leche y la cerveza y un poquito de sal.

Se bate bien, hasta que se disuelva la masa en el líquido, se le añade el licor.

Se bate bien otra vez, que no quede ningún grumo.

En una sartén que no se pegue, se pone a fuego medio para que se caliente, luego se baja el fuego a medio gas para que no se quemen las creps.

Se unta con un algodón impregnado en mantequilla derretida y un poco de aceite, toda la sartén. Con un cazo a medio llenar, se vierte en la sartén e inmediatamente se mueve la sartén de forma rotatoria para que se extienda la masa de forma uniforme por toda la sartén.

La crep debe de ser bastante fina.

Se deja que se haga durante un minuto o minuto y medio, raspando los bordes con un tenedor para despegarlos.

Inmediatamente se le da la vuelta, volteándola al aire o con la punta de los dedos.

Hay que evitar que se parta.

Se deja otro minuto para que se dore muy poquito y se deposita en un plato. Tal vez las primeras creps salgan o gruesas o crudas o quemadas, ésto nos indicará si hay que bajar el fuego o subirlo o si hay que echar mas masa o menos masa.

Sólo la práctica logrará que salgan perfectas.

La masa, si es posible, se deja, reposar como mínimo una hora, antes de verterlas en la sartén es necesario mover la masa con el cucharón para que la harina no quede abajo. Estas creps se pueden rellenar con azúcar (es la clásica) o con lo que se quiera (nata, chocolate, mermeladas, licores y azúcar para luego flambearlas o con rellenos salados, en este caso no echar tanto azúcar a la masa y sí un poco más de sal y quitándole el licor.

Ingredientes (6 personas):

- 25 ccs de aceite
- 3 cucharadas de azúcar
- 0,5 vaso de cerveza
- 50 gramos de fécula de patata
- 50 gramos de harina
- 2 huevos
- 1 tazón de leche
- 1 vasito de licor: ron, jerez u otro
- 50 gramos de mantequilla
- 1 pizca de sal

:: Merengues / Fácil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En una fuente de loza se ponen las claras con unas gotas de limón y se bate suavemente hasta que estén espumosas entonces se bate más rápidamente hasta que estén a punto de merengue.

Se hace con el agua y el azúcar un almíbar a punto de bola.

Se añade este almíbar a las claras y se bate un momento más.

Se espolvorean con azúcar en polvo y se meten al horno flojo unos veinticinco minutos.

En la lata del horno se pone un papel húmedo y se ponen los merengues que se distribuyen con una manga pastelera de boquilla.

Una vez hechos se sacan del horno y se ponen en papel rizado.

Ingredientes (6 personas):

- 1 decilitro de agua
- 100 gramos de azúcar
- 6 huevos, las claras
- 6 gotas de limón, el zumo
- 20 gramos de azúcar glass

:: Bastela de leche. / Media. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se cuece la leche con el azúcar y se mezcla con la harina de arroz y el agua de azahar.

Se le agrega la mantequilla que se deja descansar ligeramente después se deja enfriar.

De otra parte se pelan a las almendras y se refrien en aceite y se machacan.

Estas se mezclan con medio vasito de azúcar.

Se cogen las hojas de la bastela y se recorta con mucho cuidado para que quede un redondel perfecto.

Se despegan las hojas y de dos en dos se pasan por aceite hirviendo para que se doren.

Media hora antes de servirla, se meten las hojas en el horno para que queden crujientes, durante un cuarto de hora y se retiran.

En el plato de servicio se colocan tres hojas rociadas con las almendras machacadas.

Se cubre con dos hojas más, que se vierte por encima un poco de leche ya fría y se empieza de nuevo la operación, hojas de bastela, almendras y leche, hasta que se termine la última capa y se le echa el resto de la leche por encima.

Ya está dispuesta para servir.

Ingredientes (6 personas):

- 1,5 litros de leche
- 4 cucharadas de harina de arroz
- 50 gramos de mantequilla
- 20 cucharaditas de azúcar
- 250 gramos de almendras peladas
- 30 hojas de bastela
- 60 ccs de aceite

:: Tarta negra / Media. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se hace un bizcocho sencillo batiendo muy bien los huevos con el azúcar y la ralladura de una naranja en un recipiente hondo.

Es preferible mantenerlo templado poniendo debajo otro recipiente con agua templada.

Cuando la mezcla ha espumado bien, alcanzando el triple de su volumen y espesado lo suficiente, se incorpora la harina.

Esta operación se hace lentamente mientras se sigue batiendo.

Éste es el punto clave del bizcocho.

Una vez incorporada la harina se pasa inmediatamente a una placa de horno, engrasada y enharinada, se iguala y se pone a horno suave unos 15 o 20 minutos.

Se deja enfriar antes de desmoldar.

Una vez frío se parte horizontalmente en tres partes iguales.

Se riega con jerez seco en el que previamente se habrá diluido un poco de azúcar.

En la base del bizcocho se pone la mitad de la nata.

Se coloca encima otra parte del bizcocho se extiende la mermelada.

Poner la otra parte del bizcocho que resta y cubrir esta parte superior con el resto de la nata.

Se ralla el chocolate y se rocía con él toda la tarta.

Encima se pone un poco de azúcar glasé.

Ingredientes (6 personas):

- 100 gramos de azúcar
- 150 gramos de azúcar glasé
- 200 gramos de chocolate negro
- 100 gramos de harina
- 4 huevos
- 1 vasito de jerez seco
- 150 gramos de mermelada de mora o frambuesa
- 1 naranja, ralladura
- 500 gramos de nata montada

:: Masa base de hojaldre / Fácil. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se amasa, agregando agua fría hasta que quede una masa que se pueda extender con el rodillo, dándole el grueso del canto de una moneda.

Entonces se pinta la masa con la mantequilla líquida.

Se dobla por la mitad y se sigue pintando con la mantequilla.

Se pasa el rodillo, se pinta, se repite la operación tantas veces como láminas se desee obtener.

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de agua
- 500 gramos de harina
- 200 gramos de mantequilla o manteca muy fresca

Pastas y arroces

:: Espaguetis a la Carbonara, autentica / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cocer los espaguetis en abundante agua salada.

Rallar los quesos y cortar el tocino en trocitos.

En una sartén con poco aceite, freír el tocino, hasta que cambie el color ligeramente.

En una fuente batir las yemas de los huevos (uno por comensal), el queso, la pimienta y cuidado con la sal, el queso suele llevar.

Es mejor empezar poniendo en pequeñas cantidades, hasta que las yemas y los quesos hacen una crema y deja de saber a huevo.

Colar la pasta una vez esté hervido.

Incorporar a la crema la pasta en pequeñas porciones y remover rápidamente y seguir añadiendo.

No debe de cocer el huevo.

Se añade el tocino desgrasado al conjunto y se sirve al momento y caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 20 ccs de aceite
- 400 gramos de espagueti
- 4 huevo, las yemas
- 1 pellizco de pimienta negra
- 150 gramos de queso pecorino, Grana Padano
- 1 pizca de sal
- 120 gramos de tocino ahumado

:: Salsa boloñesa para pasta / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se dora la mantequilla y se añaden las verduras picadas finamente, el vino, el perejil, sal y pimienta.

Cuando la verdura esté tierna se incorpora la carne, se rehoga todo bien y se agrega el tomate.

Cocer hasta que quede espeso.

Se sirve con la pasta cocida y queso parmesano.

Truco: Para que el tomate no salga ácido condimentarlo con un poco de azúcar.

Ingredientes (6 personas):

- 1 ramita de apio
- 2 cucharaditas de azúcar
- 500 gramos de carne picada
- cebolla
- 150 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de perejil
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de tomate natural triturado
- 1 vaso de vino blanco
- 1 zanahoria

:: Paella valenciana / Difícil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se calienta el aceite en la paella, y cuando empieza a humear, se echa el conejo y el pollo troceados, dorándolos a fuego medio.

A continuación, se añade la verdura troceada y se sofríe durante un par de minutos.

Seguidamente, haciendo un hueco en medio de la paellera, se sofríe el tomate y cuando empieza a oscurecer, se echa el pimentón, con cuidado de que no se queme.

Se mueve bien y se añade agua hasta el borde de la paellera.

Se deja cocer la paella durante 30 minutos, rectificando de sal.

Se añade el arroz y las hebras de azafrán, teniendo cuidado de repartir bien todo el arroz por la paella, y se deja hervir a fuego vivo hasta que el arroz esté en su punto y el caldo se evapore por completo.

Se deja reposar cinco minutos, tapada por un paño.

Ingredientes (6 personas):

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1,4 litros de agua
- 50 gramos de alcachofas
- 425 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán
- 150 gramos de conejo
- 25 gramos de garrofón
- 50 gramos de judías verdes anchas
- 0,5 cucharita de pimentón
- 150 gramos de pollo
- 3 cucharadas de tomate

:: Arroz con pollo / Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una cazuela con aceite, rehogar los ajos, la cebolla partida fina y el pimiento troceado fino.

Cuando empiece a tomar color, añadir los trozos de pollo y rehogarlo todo junto.

Cuando el pollo esté dorado, añadir el tomate frito y darle unas vueltas. En ese momento, agregar agua hasta cubrir los ingredientes.

Incorporar el arroz, el azafrán y la pastilla de caldo de pollo.

Dejar hervir 20 minutos a fuego medio, hasta que el arroz esté hecho.

Servir un poco caldoso.

Ingredientes (4 personas):

- 300 gramos de pollo (en trocitos)
- 25 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán o colorante
- 1 cucharada de cebolla
- 1 pastilla de concentrado de pollo
- 1 cucharada de pimiento verde picado
- 3 cucharadas de tomate frito

:: Macarrones con carne / Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cocer la pasta en una cacerola con abundante agua, un chorrito de aceite y una pizca de sal durante unos 20 minutos aproximadamente.

Ecurrirla y reservar.

En una cazuela verter un chorro de aceite, rehogar el ajo y la cebolleta picados, después añadir la carne y salpimentar.

Rehogarlo todo bien.

Por último, añadir el tomate con la cucharita de azúcar y el perejil picado.

Dejar que se haga durante unos minutos a fuego lento para que se mezclen bien los sabores.

Incorporar los macarrones a la cazuela o verte la salsa sobre ellos.

Según gustos se añadirá el queso rallado por encima de los macarrones.

Ingredientes (4 personas):

- 250 gramos de tomate natural triturado
- 50 ccs de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharita de azúcar
- 200 gramos de carne picada
- 1 cebolleta
- 400 gramos de macarrones
- 1 cucharada de perejil picado
- 5 gramos de pimienta negra molida
- 150 gramos de queso parmesano rallado
- 5 gramos de sal

:: Lasaña de pollo / Difícil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se ponen a hervir, las pechugas de pollo con el ajo, la hoja de laurel, la sal, la pimienta, el orégano hasta que el pollo esté bien cocido por dentro, alrededor de 1 hora a temperatura media. En otra olla, se pone a hervir la lasaña con aceite, sal, y laurel.

Luego, se desmenuzan las pechugas, se empieza hacer la salsa blanca, se derrite la mantequilla, en un poquito de aceite, se incorpora la leche y los hongos, luego se le agrega sal, pimienta y nuez moscada, se deja hervir hasta que haga ebullición y por último se disuelve la maicena en agua y se le agrega a la mezcla hirviendo.

Esto se hace cuando ya está listo cosa de 2 minutos, luego de haberle puesto la maicena se apaga el fuego, hay que ver si la mezcla espesa.

Se coloca la pasta en una fuente de horno rectangular, primero una capa de pasta luego una capa de pollo, luego una capa de queso, luego una capa de la salsa blanca y se vuelve a repetir la operación hasta que se llegue al tope del recipiente.

Se introduce al horno medio, por espacio de unos 20 minutos o hasta que la superficie esté dorada

Vino recomendado: Cartlidge & Browne, Zinfandel Reserved, 2002.

Ingredientes (6 personas):

- 20 ccs de aceite
- 250 ccs de agua
- 5 dientes de ajo
- 5 cucharadas de harina de maíz
- 250 gramos de lasaña en láminas
- 2 hojas de laurel
- 1 litro de leche
- 25 gramos de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de orégano
- 5 pechugas de pollo deshuesadas
- 2 libras de queso mozzarella
- 5 gramos de sal
- 100 gramos de setas

:: Pasta a la marinera. / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se limpian las chirlas cambiándolas de agua tres o cuatro veces.

Se cuecen y se les quitan las conchas.

El agua de la cocción se reserva. Con este agua una vez puesta la sal, se cuece la pasta (20 minutos). Se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento, esto finamente picado y el tomate, se le añade una cucharada de azúcar para quitar la acidez y un poquito de orégano. Se quita el agua a la pasta y se pone esta en una cacerola con la mantequilla al fuego. Se marean hasta la total disolución de la mantequilla.

Se le añade el sofrito hecho previamente y las chirlas.

El queso se sirve a parte y a gusto del comensal.

Ingredientes (6 personas):

- 500 gramos de lacitos
- 1 kilo de chirlas
- 1 kilo de tomates
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 pellizco de orégano
- azúcar
- 25 gramos de mantequilla
- 50 gramos de queso rallado

:: Paella de mariscos / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Partimos, los calamares y la sepia en trozos de unos 2 cm.

Ponemos el aceite a calentar y cuando esté caliente, salteamos las gambas y las cigalas durante 2 minutos, las sacamos.

A continuación, incorporamos los calamares y la sepia y los sofreímos hasta que empiecen a tomar un color dorado, en ese instante, añadimos el tomate y los ajos picados muy finos y lo freímos bien, hasta que empiece a tomar color, entonces ponemos el pimentón dulce, lo removemos todo e incorporamos

el arroz.

A continuación, el caldo hirviendo y dejamos cocer todo a fuego vivo.

A los 10 minutos de cocción, colocamos las gambas, las cigalas por encima y dejamos cocer otros 10 minutos mas, hasta que el caldo se evapore por completo.

Ingredientes (6 personas):

- 300 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo
- 600 gramos de arroz
- 4 hebras de azafrán
- 150 gramos de calamares
- 1,2 litros de caldo de pescado
- 4 cigalas
- 8 cucharadas de tomate natural rallado
- 8 gambas gordas
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 150 gramos de sepia

:: Macarrones a la Catalana / Fácil. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En una fuente para el horno poner un huevo batido, leche, el queso y la salsa de haber asado un pollo.

Mezclarlo todo bien.Cocer en abundante agua salada los macarrones y cuando estén añadirlos a la fuente y mezclarlo todo.Poner por encima queso rallado y mantequilla.

Gratinarlos.

Ingredientes (4 personas):

- 1 huevo
- 250 ccs de leche
- 400 gramos de macarrones
- 25 gramos de mantequilla
- 80 gramos de queso parmesano
- 50 ccss de salsa de asar un pollo

:: Espaguetis al pesto / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Lavar la albahaca, dejarla escurrir y acabarla de secar con un paño.

Arrancar las hojitas y picarlas muy menudo.

Pelar los ajos y picarlos finos y luego machacarlos con una pizca de sal en el mortero.

Añadir los piñones y seguir majando.

Poner en una olla abundante agua salada con un chorrito de aceite.

Cuando hierva a borbotones, introducir los espaguetis deslizándolos por la pared de la olla, remover y dejar cocer hasta que estén al dente.

Calentar una fuente honda de servicio llenándola de agua hirviendo.

Mezclar el queso en un cuenco con aceite de oliva, la albahaca y la pasta majada del mortero.

Salpimentar con medida.

Ecurrir los espaguetis reservando una taza del agua de la cocción.

Vaciar y secar la fuente.

Añadir a la salsa de queso el agua necesaria para obtener una crema suave, pero espesa.

Mezclar la pasta y la salsa en la fuente y servir al momento.

Ingredientes (4 personas):

- 20 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo
- 2 ramitas de albahaca fresca
- 400 gramos de espaguetis
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 50 gramos de piñones
- 100 gramos de queso parmesano rallado
- 1 pizca de sal

:: Lasaña de atún / Media. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cocer la pasta en abundante agua con sal y aceite.

Refrescarla con agua fría y reservarla.

Filetear los ajos y dorarlos en una sartén.

Miéntras tanto, pelar y despepitar los tomates, trocearlos y agregar a la sartén junto con los ajos.

Cuando estén bien rehogados, incorporar el atún desmigado sin su aceite y el perejil picado.

A continuación engrasar una fuente resistente al horno, poner una fila de pasta, encima extender una capa de tomate con el atún y de nuevo otra de pasta.

Cubrir todo con salsa bechamel.

La salsa bechamel la haremos calentando la mantequilla y rehogando en ella la harina hasta que esté dorada, en ese momento añadiremos la leche poco a poco sin olvidarnos de salpimentarla, hasta conseguir una fina crema.

Espolvorear con el queso y gratinar a 180º centígrados durante media hora.

Servir caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 25 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo
- 400 gramos de atún en aceite
- 2 cucharadas de harina
- 9 lasaña, hojas
- 750 ccs de leche
- 100 gramos de mantequilla
- 20 gramos de perejil picado
- 80 gramos de queso rallado
- 5 gramos de sal
- 4 tomates naturales maduros

:: Pasta a la Carbonara / Muy fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se cocina la pasta en abundante agua con la sal.

Miéntras esta se esta cocinando se corta la tocineta, la cebolla y el jamón en trocitos y se pone en una sartén con una cucharada de aceite.

Se le puede poner un poco mas de aceite pero hay que tomar en cuenta que la tocineta suelta grasa al cocinarse.

Cuando la cebolla esta doradita y la tocineta y el jamón bien cocinados se sacan del fuego.

Aparte se baten los huevos enteros.

Una vez cocinada la pasta se escurre dejándole un fondito de agua en la olla y se vuelve a meter en ella.

Se coloca a fuego muy bajo y se le agrega la mezcla donde se ha frito y se le agregan los huevos.

Se le da vueltas hasta que los huevos se tornen cremosos y se le agrega queso rallado.

Se sirve inmediatamente.

Ingredientes (4 personas):

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande
- 4 huevos
- 125 gramos de jamón
- 400 gramos de pasta
- 100 gramos de queso pamesano rallado
- 2 cucharadas de sal
- 125 gramos de tocineta o baicón

:: Arroz negro / Fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una paellera se calienta el aceite de oliva y se añade la cebolla picada, dejándola hasta que comience a dorarse, se trocea la sepia y el calamar en trozos regulares y se añade junto con los ajos picados, se sofríe unos minutos y se añade el tomate, a continuación el pimentón y rápidamente el arroz.

Se sofríe un minuto el conjunto y se añade el caldo hirviendo, la tinta de calamar disuelta en un poco de caldo y se rectifica de sal.

Ingredientes (6 personas):

- 100 ccs de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 500 gramos de arroz
- 150 gramos de calamar
- 1,5 litros de caldo de pescado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 pizca de pimentón dulce
- 150 gramos de sepia
- 0,5 vasito de tinta de calamar, dos bolsitas
- 8 cucharadas de tomate triturado

:: Masa para pizza / Media. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En primer lugar se mezcla la levadura con la mitad del agua tibia y se deja reposar en un lugar tibio hasta que forme espuma.

En un bol se mezcla un tercio de la harina con la sal y se incorpora el resto del agua tibia, los dos tercios del agua fría, el aceite y la levadura y se mezcla todo, poco a poco, se va añadiendo el resto de la harina para que vaya absorbiendo todo el líquido, se corrige de agua si es necesario, cuando ya se haya

formado como una bola, se pasa a una mesa enharinada y se va amasando con los nudillos, unos 10 minutos, incorporando la harina restante hasta formar una bola suave y elástica.

Se pone entonces en un bol ligeramente aceitado y se pincela con aceite, se cubre el recipiente con un paño y se deja reposar a temperatura ambiente unas dos horas.

Pasado este tiempo se vuelve a amasar un poco con los nudillos para quitarle el aire.

Entonces se divide en cuatro partes iguales y se forman bolas con ellas.

Con los dedos se estira cada una de las bolas hasta obtener pizzas redondas de medio centímetro de alto como máximo.

Siendo este espesor ligeramente más alto en los bordes para que pueda retener los ingredientes.

Añadidos los condimentos, la pizza ya está lista para meterla en el horno, engrasando previamente la plancha donde se va a depositar para que no se pegue.

La temperatura del horno si es eléctrico será la máxima posible, siendo ideal el horno de leña a temperaturas de 300 a 400° centígrados.

La masa también puede utilizarse entera si se desea una pizza grande.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 1 vaso de agua fría
- 50 ccs de agua tibia
- 500 gramos de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de sal

:: Arroz con marisco / Difícil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Pelamos las gambas, guardamos las cabezas.

Cortamos la sepia y el calamar en trozos pequeños.

Cuando el aceite, un chorreón, esté bien caliente, sofreímos las cabezas de las gambas para que suelten sus jugos.

Retiramos las cabezas y añadimos la sepia y el calamar troceado.

Una vez se han dorado añadimos un ajo picado muy finos, y sin dejar que se queme añadimos el tomate, a continuación el pimentón y rápidamente el arroz.

Rehogamos un momento el conjunto y añadimos el caldo hirviendo, el azafrán y rectificamos de sal.

A los 10 minutos de la cocción del arroz, añadiremos un ajo picado muy fino y las gambas peladas.

Dejamos cocer aproximadamente 10 minutos más.

Este plato se suele acompañar de "ali oli" o mayonesa con ajo que haremos mezclando con la batidora un huevo, sal, vinagre y el resto del aceite más dos ajos picaditos.

Ingredientes (6 personas):

- 280 ccs de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 500 gramos de arroz
- 4 hebras de azafrán
- 150 gramos de calamar
- 1,5 litros de caldo de pescado
- 8 gambas gordas
- 1 huevo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 150 gramos de sepia
- 180 gramos de tomate rayado
- 1 chorreón de vinagre
- 1 pizca de sal

:: Macarrones a la italiana / Fácil. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se rehoga la cebolla y el ajo, todo bien picado, en aceite, cuando empiece a tomar color se incorpora el tomate y se condimenta con sal, pimienta, azúcar y orégano.

Se deja cocer hasta que se forme una salsa espesa.

En abundante agua hirviendo se cuecen los macarrones durante veinte minutos, se escurren y se lavan, escurriéndolos perfectamente.

En una fuente de horno se pone un lecho de macarrones, se cubre con un poco de salsa y se espolvorea de queso, se siguen echando capas de macarrones, salsa y queso hasta terminarlo; la última capa se cubre con abundante queso rallado, se pone la mantequilla hecha bolitas y se mete a horno fuerte cinco minutos.

Ingredientes (6 personas):

- 30 ccs de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de azúcar
- cebolla
- 500 gramos de macarrones
- 50 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de orégano
- 1 pizca de pimienta
- 100 gramos de queso rallado
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de tomate natural triturado

:: Paella de la huerta / Difícil. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Partir todas las verduras, menos la cebolla, en trozos de unos 3 ó 4 cm.

y ponelas a hervir.

Reservar el agua de la cocción.

Calentar el aceite en la paella hasta que empiece a calentarse bien y añadir la cebolla picada, cuando empiece a dorarse, incorporar el resto de las verduras y a fuego muy suave se rehogan durante 15 minutos, moviéndolas con frecuencia.

Después, se añade el tomate rallado y se fríe otros 5 minutos más.

Una vez frito, se incorpora el pimentón y un minuto después, el arroz, el ajo picado y el azafrán.

Se rehoga el conjunto durante 1 minuto más y se añade el caldo de la verdura.

Se deja cocer a fuego medio durante unos 20 minutos.

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picado
- 3 alcachofas
- 400 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán
- 2 tomates naturales rallados
- 1 pizca de sal
- 1 caldo de verdura, pastilla
- 20 gramos de cebolla
- 300 gramos de coliflor
- 100 gramos de habas tiernas
- 150 gramos de judía verde
- 1 cucharada de pimentón dulce

Entradas y huevos

:: Quiche Lorainne / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se forra un molde de aro con la masa quebrada, procurando cubrir unos tres centímetros de alto en el borde, de forma que la mezcla no llegue a rebasarlo.

Se pincha el fondo con un tenedor.

Se mezclan los huevos, la leche, la nata, la pimienta negra y la sal.

Se bate todo en la batidora y después se le agrega el queso rallado y el jamón picado.

Todo esto se vierte sobre el fondo de la masa y se mete al horno, aproximadamente, media hora, hasta que esté dorada.

Ingredientes (4 personas):

- 1 masa quebrada congelada, lámina
- 4 huevos
- 200 gramos de jamón cocido picado
- 250 ccs de leche
- 125 ccs de nata líquida
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 200 gramos de queso emmental rallado
- 1 pizca de sal

:: Croquetas de pollo / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una sartén se deslió ligeramente la mantequilla o margarina, se añade la harina y se rehoga hasta que esté tostadita.

A fuego medio, se va añadiendo la leche, poco a poco, hasta formar una bechamel espesa, se condimenta con el caldito y la nuez moscada.

En una cacerola se cuece el pollo y una vez cocido se desmenuza, a la bechamel se le añade el pollo desmenuzado, se sigue cociendo, sin dejar de revolver, hasta que la masa se desprenda de la sartén.

Se deja enfriar.

Se baten los dos huevos en un plato.

En otro plato se dispone el pan rallado.

En una sartén se pone el aceite para freír las croquetas.

Se va cogiendo la masa ya fría con una cucharita se moldea la croqueta en forma ovalada, se pasa por el huevo y luego por el pan rallado.

Una vez moldeadas las croquetas se fríen en aceite bien caliente, hasta que estén doradas.

Se sirven calientes.

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite
- 1 caldo, pastilla
- 3 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 1 litro de leche
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 pizca de nuez moscada
- 250 gramos de pan rallado
- 500 gramos de pollo

:: Patatas con crema de huevos / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan y se cortan las patatas redondas y se fríen o se cuecen (gorditas).

Se escalfan los huevos, se escurren y se rompen, se les añade perejil picado y aceite de oliva.

Se bate hasta conseguir una salsa.

Se vierte por encima de las patatas.

Para hacer los huevos escalfados se pone agua a hervir con dos dientes de ajo, sal y un chorrito de vinagre.

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 6 huevos
- 1 kilo de patatas
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de vinagre

:: Souffle de jamón y queso / Media. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Con la mitad de la mantequilla derretida al fuego muy bajo y la harina, se hace una bechamel, echando la leche poco a poco, se le agrega un poco de sal y seguir batiendo hasta que esté espesita. Se separa del fuego y se deja enfriar un poco. Un gran molde se unta de mantequilla, se le echa la mitad de la bechamel y el queso y el jamón picadito.

Se remueve.

Se le añaden las seis yemas de huevo, una a una sin dejar de batir.

Las claras se baten a punto de nieve y se unen a la mezcla, pero sin revolver demasiado, mezclándolas con sumo cuidado.

Se vierte todo esto en un molde hasta la mitad, pues, al crecer se puede desbordar.

Por encima se riega con el resto del queso y unos trocitos de mantequilla.

Se pone al horno de 30 a 35 minutos, sin abrir el horno.

Cuando esté hecho e inflado se sirve inmediatamente.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de harina
- 6 huevos
- 3 lonchas de jamón serrano
- 1,5 vasos de leche
- 60 gramos de mantequilla
- 100 gramos de queso gruyere rallado
- 1 pizca de sal

:: Bocaditos de Chester / Fácil. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se rehoga la mantequilla con la harina hasta que tome color, se va incorporando la leche poco a poco hasta conseguir un suave salsa, fuera del fuego se le une una yema y el queso rallado.

Se condimenta con sal y pimienta.

Se extiende sobre una bandeja y se deja enfriar.

Entonces se corta en pequeñas porciones que se pasan por un huevo batido y pan rallado.

Se fríen en abundante aceite caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 200 ccs de aceite
- 500 ccs de leche
- 1 cucharada de harina
- 2 huevos
- 50 gramos de mantequilla
- 150 gramos de pan rallado
- 5 gramos de pimienta blanca
- 125 gramos de queso chester
- 1 pizca de sal

:: Huevos hilados / Difícil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se separan las yemas de las claras, teniendo cuidado de que no quede nada de clara.

Se bate ligeramente y se vierten en una manga con boquilla de escribir, o bien en un aparato especial y se van dejando caer sobre el almíbar, que se hace con el agua y el azúcar, hasta a obtener un almíbar de medio punto, se cuecen un minuto, se

sacan del almíbar y se pasan por agua fría.

Se escurren y se dejan secar al aire.

Se emplea para decorar jamón, dulces etc.

Ingredientes (8 personas):

- 6 tazas de agua
- 1,4 kilos de azúcar
- 10 huevo, yemas

:: Empanada de atún / Fácil. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se dispone la harina en forma de volcán o círculo, se esparce la levadura, en el centro se cascan los huevos crudos, un poquito de sal y se añade el vino, se amasa incorporando, poco a poco, el aceite frito, cuando se haya conseguido una pasta suave se tapa con un paño y se deja reposar 10 minutos.

Para el relleno rehogamos suavemente las cebollas cortadas en láminas finas hasta que estén tiernas.

Fuera del fuego se incorpora el atún desmenuzado y sin aceite, las aceitunas partidas en dos y el pimiento morrón cortado en tiritas y la sal.

Se mezcla con cuidado.

Con la mitad de la masa se forra una fuente de horno previamente engrasada.

Sobre la masa se extiende el relleno más los huevos duros cortados en rodajas.

Se cierra la empanada con la otra mitad de masa que ya se tiene extendida.

Se pinta la tapa con una yema y se mete al horno medio , 180º centígrados, durante unos 35 minutos.

Ingredientes (4 personas):

- 1 vaso de aceite frito
- 100 gramos de aceitunas sin hueso
- 300 gramos de atún en aceite
- 2 cebollas
- 500 gramos de harina
- 2 huevos crudos
- 2 huevos duros
- 10 gramos de levadura
- 50 gramos de pimiento morrón
- 1 pizca de sal
- 1 vasito de vino blanco

:: Patatas al queso de Cabrales / Fácil. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se asan las patatas con su piel, hasta que estén tiernas, lo sabremos pinchado con un cuchillo , si estan blandas ya se pueden retirar.

Una vez asadas se parten por la mitad a lo largo y se vacían de pulpa.

Con ésta pulpa, la mantequilla, el queso, el queso de Cabrales, la nuez moscada y la yema de huevo se hace una crema, se le añaden las claras a punto de nieve fuerte y se rellenan las patatas y se ponen a gratinar, cuando tomen color estan hechas.

Sirven de acompañamiento o bien sóloas como primer plato.

Ingredientes (4 personas):

- 2 huevo claras a punto de nieve
- 1 huevo, la yema
- 30 gramos de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- 8 patatas
- 100 gramos de queso de cabrales

:: Tomates rellenos de huevo / Fácil. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se cortan las tapas de arriba de los tomates, se vacían y se ponen boca abajo para que suelte el líquido. Se baten los huevos como para tortilla, o sea ligeramente, se le añade el queso, la pimienta, la sal y la leche.

Se rellenan los tomates y se ponen en una fuente de horno aceitada.

Se meten en el horno hasta que el huevo esté cuajado (unos veinte minutos).

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 4 huevos
- 4 cucharadas de leche
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de queso rallado
- 1 pizca de sal
- 6 tomates rojos medianos

:: Rollos de jamón de York / Muy fácil. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Encima de cada una de las lonchas de jamón se pone otra de queso y un espárrago, se enrolla.

Se ponen en una fuente de horno y se espolvorea con queso rallado.

Se deja en el horno hasta que el queso rallado se funda.

Vino recomendado: Bodega Viña Somoza, Godello, 2004, DO Valedoras

Ingredientes (4 personas):

- 8 espárragos
- 8 lonchas de jamón cocido
- 8 lonchas de queso de barra
- 100 gramos de queso rallado