



# Què puedo comer hoy?

## Delicioso

1- Croissants de pollo con queso

2- Fideos con curry y coco

3- Pastel de pollo y champiñones

4- Macarrones con tomates y mantequilla de anchoas

5- Albóndigas suecas

6- Sopa Pho

7- Chuletas de cerdo hawaianas con piña

8- Coliflor al horno con queso e hinojo

9- Cerdo dezmenuzado a la barbacoa con sidra de manzana

10- Espaguetis con albóndigas

11- Alitas de pollo con sal y pimienta

12- Pastel de queso griego

13- Salmón con miel al horno en papel de aluminio

14- Filete Salisbury con salsa

15- Sándwich cubano

16- Pasta con salsa arrabiata y chorizo picante

17- Gambas al ajillo con chili

18- Macarrones con queso cremosos

19- Pollo asado con manzanas

20- Fajitas con gambas

21- "Corned beef" con col

22- Pasteles de puré de patata al horno con beicon

23- Tacos mexicanos

24- Croquetas de puré de patata con jalapeños

25- Sopa cremosa de tortellini

26- Risotto cremoso con marisco

27- Hamburguesa americana tradicional

28- Pastel de carne "Shephred's Pie"

29- Ramen

30- Mejillones con salsa de vino blanco y patatas fritas

31- Albóndigas con salsa de soja y jengibre

32- Pastel de pescado

33- Pizza de salami, aceitunas y alcaparras

34- Brochetas de pollo con glaseado polinesio

35- Crema de maíz

36- Patatas con chorizo y salsa picante and Spicy Sauce

37- Salmón en croûte

38- Buey a la Borgoña

39- Salchicha italiana al horno

40- Pollo Kung Pao

41- Ñoquis de patata caseros

42- Nachos con pollo búfalo

43- Foccacia con romero y mozzarella

44- Bao de panceta

45- Chuletas de cerdo al horno con beicon ahumado

46- Pollo al curry

47- Hormigas trepando al árbol

48- Berenjena a la parmesana

49- Empanadas

50- Peri Peri Chicken

# Croissants de pollo con queso

Dificultad: Baja  
Duración: 50 min  
Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

500 gr de masa de hojaldre  
1 cebolla  
200 gr de filete de pollo  
150 gr de queso  
1 huevo  
2 cucharadas de harina de trigo integral  
2 cucharadas de aceite de girasol  
Sal al gusto  
Una pizca de pimienta negra  
Una pizca de hierbas provenzales  
Eneldo al gusto  
Perejil al gusto

## Instrucciones

- Saca la masa del frigorífico para que se ponga elástica.
- Pela y corta la cebolla en dados.
- Fríe la cebolla cortada en el aceite hasta que se dore.
- Enfríala hasta que esté a temperatura ambiente.
- Ralla cualquier queso duro con rallador de agujeros gruesos.
- Hierva el filete.
- En un cuenco, mezcla todos los ingredientes para el relleno: el queso duro, el filete cortado, la cebolla frita y las verduras picadas finas.
- Sazona el relleno y añade pimienta negra molida y hierbas provenzales al gusto.
- Revuelve el relleno para mezclar todos los ingredientes.
- En una superficie de trabajo enharinada, haz rodar la masa y córtala en triángulos.
- Pon 1-2 cucharadas de relleno en un lado de cada triángulo.
- Hazlo rodar para que el relleno quede dentro y se conviertan en un croissant.
- Pon el hojaldre en la bandeja de hornear cubierto con papel de hornear.
- Frota los croissants con la yema de huevo batida usando una brocha de cocina.
- Pon los croissants en un horno precalentado a 180 °C.
- Cocínalos hasta que se doren durante unos 20 minutos.
- Sirve los croissants en un plato, enfríalos un poco y sírvelos calientes.

# Fideos con curry y coco

Dificultad: Media  
Duración: 40 min  
Cantidad: 2 comensales

## Lista de la compra

144 gr de bistec de falda  
Media cebolla amarilla  
Medio pimiento rojo  
3 cucharadas de pasta tailandesa de curry rojo  
3 dientes de ajo  
Media cucharada de jengibre  
588 ml de caldo de pollo bajo en sodio  
235 ml de leche de coco  
312 gr de fideos de arroz  
3 cucharadas de salsa de pescado  
1 cucharada de azúcar moreno light  
4 hojas de combava (sin tallos)  
2 cebollas verdes  
6 gr de cilantro fresco  
6 gr de albahaca fresca  
2 rodajas de lima  
Aceite vegetal  
Sal  
Pimienta negra molida

## Instrucciones

- Corta la ternera en rodajas de 0,3 cm de ancho.
- Añade 1 cucharada de aceite vegetal en una olla mediana a fuego medio. Añade la ternera. Sazona con sal y pimienta. Cocínala hasta que esté prácticamente hecha. Pásala a un cuenco mediano y apártala.
- Corta la cebolla, el pimiento y el ajo en dados. Pica la albahaca y el cilantro. Ralla el jengibre.
- En la misma olla sobre fuego medio, añade 1 cucharada de aceite vegetal. Añade la cebolla y el pimiento. Cocínalos hasta que se ablanden durante 5 minutos. Añade la pasta de curry, el ajo y el jengibre mientras revuelves, y cocínalos durante 1 minuto. Vierte el caldo de pollo y la leche de coco. Ponlos a hervir y baja el fuego para que se cocine a fuego lento. Cocínalos durante 10 minutos.
- Pon una olla mediana con agua a hervir. Cocina los fideos de arroz. Escurre los fideos y pásalos a 2 cuencos para servir.
- Añade la salsa de pescado y el azúcar moreno al caldo. Cocínalo durante otros 3 minutos. Añade la ternera y las hojas de combava. Cocínalo todo durante 3 minutos más. Pruébalo y ajusta la condimentación.
- Retíralo del fuego. Añade las cebollas verdes, el cilantro y la albahaca mientras revuelves. Pásalo a los cuencos para servir. Sírvelo inmediatamente. Añade un par de gotas de zumo de lima si lo deseas.

# Pastel de pollo y champiñones

Dificultad: Difícil

Duración: 90 min

Cantidad: 2 comensales

## Lista de la compra

Para el hojaldre:

- 240 gr de harina normal
- Media cucharadita de sal
- 120 gr (1 barra y 1 cucharada) de mantequilla fría, en dados más para el pastel
- 1 huevo batido con un cubito de hielo y 2-3 cucharadas de agua helada si fuera necesario
- 4 ramitas de tomillo, sin las hojas

Para el relleno:

- 50 gr de setas porcini secas
- 350-400 gr de filete de pechuga de pollo (1 muy grande)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 lonchas finas de bacon veteadado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana, picada fina
- 2 dientes de ajo, pelados y picados finos
- 2 palitos de apio, en rodajas finas
- 2 cucharadas de harina
- 250 ml de caldo de pollo
- 3-4 cucharadas de crema
- Sal y pimienta
- Medio manojo de perejil, picado fino
- 1 huevo batido con 1 cucharada de agua, para untar

## Instrucciones

- Mezcla la sal, las hojas de tomillo y la harina en un cuenco grande o un procesador de alimentos.
- Añade la mantequilla en dados y presiona o mezcla con la batidora hasta que los grumos de mantequilla tengan el tamaño de un guisante aproximadamente. Añade el cheddar y el huevo y mézclalos hasta que se liguén. Añade el agua helada si parece que queda seco.
- Junta el hojaldre en una bola y divídela en dos: dos tercios para el cuerpo del pastel y un tercio para la corteza superior. Envuelve cada trozo en film transparente, aplánalos ligeramente y enfríalos durante como mínimo 30 minutos.
- Pon a remojar los hongos porcini en un cuenco de agua hirviendo; déjalos enfriar.
- Corta el pollo en trozos pequeños, pica o corta en rodajas las demás verduras y corta las lonchas de bacon en trozos de 2 cm.
- Saca el hojaldre del frigorífico y coloca el trozo grande en una superficie ligeramente enharinada. Aplánalo hasta que tenga unos 2-3 mm de ancho. Recubre un molde de 22 cm con el hojaldre, corta el reborde superior y pínchalo con un tenedor por todas partes.
- Precalienta el horno a 180 °C. Recubre el cuerpo del pastel con papel manteca arrugado y añade las bolitas para hornear. Cocínalo en la parte inferior del horno sin relleno durante 15 minutos, quita el papel y las bolitas y hornéalo durante 5 minutos más. Sácalo del horno y déjalo enfriar.
- Da forma de disco a la corteza superior con un rodillo, lo suficientemente grande como para cubrir el molde. Vuelve a ponerla en el frigorífico para que se enfríe mientras haces el relleno.
- Calienta el aceite en una sartén grande o cazuela a fuego alto. Dora los trozos de pollo por todas partes. Añade el bacon y cocínalo durante unos minutos, revolviendo. Retira la carne con una espumadera en un plato aparte.
- Pon la mantequilla en la sartén y baja el calor a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el apio y cocínalos durante 5-7 minutos. Escurre los hongos, reserva el líquido del remojo y pícalos gruesos; añádelos a la sartén con las cebollas y sigue cocinándolos durante 3-4 minutos.
- Rocía la harina sobre las verduras y añádelas mientras revuelves. Vierte el líquido de los hongos y después el caldo, removiéndolo. Añade el pollo y el bacon de nuevo a la sartén, revuélvelo todo bien y deja que se seque y se espese. Sazona con sal y pimienta al gusto, añade la crema y el perejil mientras revuelves.
- Retíralo todo del fuego. Déjalo enfriar antes de hacer el pastel.
- Precalienta el horno otra vez a 200 °C. Reparte el queso rallado restante por el fondo del cuenco del pastel. Introduce el relleno con una cuchara.
- Unta los bordes del cuenco del pastel con huevo batido; cúbrelo con la tapa de hojaldre y presiona hacia abajo por los bordes.
- Recorta el exceso de hojaldre. Unta la parte superior con huevo batido, haz hendiduras para dejar escapar el vapor y cocínalo en la parte baja del horno durante 40 minutos.
- Déjalo dentro del horno apagado como mínimo 15 minutos antes de cortarlo y servirlo.

## Macarrones con tomates y mantequilla de anchoas

Dificultad: Baja  
Duración: 30 min  
Cantidad: 5 comensales

### Lista de la compra

450 gr de espaguetis (1 paquete)  
4 cucharadas (media barra) de mantequilla sin sal  
1 lata de filetes de anchoa en aceite, escurridos  
4 dientes de ajo, picados  
900 gr de tomates medianos, en cuartos  
Sal kosher (pura) y pimienta negra recién molida  
Hierbas tiernas picadas (como perejil de hoja plana y/o cebollinos)  
Parmesano recién rallado para servir

### Instrucciones

- Cocina los espaguetis y escúrrelos, asegurándote de reservar 118 ml del líquido en el que se cocinaron.
- Calienta la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Cocina la anchoa y el ajo, hasta que las anchoas se deshagan y el ajo se ablande, unos 3-4 minutos
- Añade los tomates, sazona con sal y pimienta y cocínalos durante 10 minutos revolviendo de vez en cuando.
- Añade la pasta y el líquido de cocción que has reservado; cocínalo todo hasta que la salsa recubra la pasta, unos 2 minutos.
- Añade las hierbas. Añade el parmesano recién rallado.

# Albóndigas Suecas

Dificultad: Media  
Duración: 50min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

Para las albóndigas:  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña, picada fina  
187 gr de migas de pan frescas  
60 ml y 2 cucharadas de leche,  
o half & half  
338 gr de carne picada  
(relación de 85/15)  
1 huevo batido  
1 diente de ajo, prensado con  
una trituradora de ajo  
1 cucharadita de sal  
1/4 de cucharadita de pimienta negra  
1/8 de cucharadita de nuez  
moscada molida  
1/8 de cucharadita de pimienta  
inglesa molida

Para la salsa:  
- 57 gr de mantequilla sin sal (4 cucharadas)  
- 1 diente de ajo grande, prensado  
con una trituradora de ajo  
- 57 gr de harina normal  
(alrededor de seis cucharadas y media)  
- 940 ml de caldo de carne  
- 1 cucharada y media de crema agria  
- 1/4 de cucharadita de mostaza  
de Dijon (opcional)  
- Una pizca de nuez moscada molida  
- Una pizca de pimienta inglesa molida  
- Una pizca de pimienta blanca  
- 1 cucharada de perejil o eneldo picado,  
o una mezcla de ambos

## Instrucciones

Para las albóndigas:  
-Añade alrededor de 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande de fondo amplio a fuego medio-alto.  
-Añade la cebolla picada, y saltéala durante unos 3 minutos.  
Retira la cebolla y deja que se enfríe en un plato.  
- En un cuenco, mezcla las migas de pan con la leche o half & half, y déjalas que se empapen durante un momento.  
- En un cuenco grande, añade la carne picada, la cebolla fría, las migas de pan mojadas, el huevo batido, el ajo, la sal, la pimienta negra, la nuez moscada y la pimienta inglesa y, usando las manos, mézclalo todo bien.  
-Haz bolas con 30 gr de la mezcla, más o menos, y ponlas a reposar en un plato.

Para la salsa:  
- Añade 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto.  
-Añade alrededor de la mitad de las albóndigas y cocínalas durante 5 minutos. Estarán parcialmente cocinadas, pero se terminarán de hacer en la salsa. Saca las albóndigas doradas con una cuchara y ponlas en un plato para que reposen mientras sigues con el resto de las albóndigas.  
- Utiliza la misma sartén a fuego medio y añade la mantequilla; cuando se derrita, añade el ajo. Añade la harina mientras revuelves para formar el roux, y tras 30 segundos, añade el caldo de carne, revolviéndolo para conseguir una salsa sin grumos.  
- Permite que la salsa se espese un poco a fuego lento durante unos 2-3 minutos; después, añade mientras revuelves la crema agria, la mostaza de Dijon (si utilizas) y una pizca de nuez moscada, pimienta inglesa y pimienta blanca, e introduce las albóndigas de nuevo en la sartén con la salsa.  
- Cocina suavemente a fuego lento las albóndigas en la salsa hasta que estén bien hechas; después retíralas del fuego, rocíalas con el perejil y/o el eneldo picado y sírvelas con patatas o fideos de huevo.

# Sopa Pho

Dificultad: Difícil

Duración: 9 h 20

Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

1,8 kg de huesos de ternera para caldo  
1 cebolla, sin pelar y cortada por la mitad  
5 rodajas de jengibre fresco  
1 cucharada de sal  
2 vainas de anís estrellado  
2 cucharadas y media de salsa de pescado  
3 l de agua  
1 paquete (227 gr) de fideos de arroz secos  
680 gr de solomillo de ternera, en rodajas finas  
12,5 gr de cilantro picado  
1 cucharada de cebolla verde picada  
150 gr de brotes de soja  
1 manojo de albahaca tailandesa  
1 lima, cortada en 4 rodajas  
64 gr de salsa hoisin (opcional)  
64 gr de salsa de chile-ajo (opcional)

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 220 grados centígrados.
- Coloca huesos de ternera en una bandeja de hornear y ásalos el horno precalentado hasta que se doren, alrededor de 1 hora.
- Coloca la cebolla en una bandeja de hornear y ásalas en el horno precalentado hasta que esté ennegrecida y tierna, unos 45 minutos.
- Coloca los huesos, la cebolla, el jengibre, la sal, el anís estrellado y la salsa de pescado en una olla grande y cúbrelo todo con 3 litros de agua. Ponlo a hervir y después déjalo a fuego bajo. Cocínalo lentamente a fuego bajo durante 6 o 10 horas. Cuela el caldo en una cacerola y apártalo.
- Coloca los fideos de arroz en un cuenco grande lleno con agua a temperatura ambiente y déjalos a remojo durante 1 hora. Pon a hervir una olla grande con agua y, cuando los fideos estén mojados, introdúcelos en el agua hirviendo durante 1 minuto. Cocina el caldo lentamente.
- Reparte los fideos en 4 cuencos para servir; cúbrelos con ternera, cilantro y cebolla verde. Vierte el caldo caliente por encima. Revuélvelo y déjalo reposar hasta que la ternera se haga parcialmente. Sirvelo con brotes de soja, albahaca tailandesa, rodajas de lima, salsa hoisin y salsa de chile-ajo aparte.

# Chuletas de cerdo hawaianas con piña

Dificultad: Media

Duración: 40 min

Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

- 4 (455 gr en total) chuletas de cerdo deshuesadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 115 ml de salsa de soja baja en sodio
- 50 gr de azúcar moreno
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Media cucharadita de copos de pimiento rojo picantes triturados
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 1 lata de piña en rodajas (reserva 117 ml del jugo para adobo)
- 2 cucharadas de maicena
- 4 cebollas verdes, picadas

## Instrucciones

- Pon las chuletas de cerdo en un cuenco mediano.
- En un cuenco aparte, revuelve el ajo, la salsa de soja, el azúcar moreno, el ketchup, el aceite de sésamo, los copos de pimiento rojo picantes, el jengibre y el zumo de piña. Vierte el adobo sobre el cerdo y déjalo marinar durante como mínimo 20 minutos, o hasta 1 día.
- Calienta una parrilla a fuego medio-alto. Úntala con aerosol antiadherente para cocinar.
- Retira el cerdo del cuenco (reserva el adobo para hacer la salsa). Coloca el cerdo y los anillos de piña en la parrilla y cocínalos durante 4-5 minutos por cada lado, dependiendo del grosor. Retíralos de la parrilla y déjalos reposar.
- Bate la maicena con el adobo y cuélalo en una cacerola puesta a fuego medio. Ponla a hervir y después a fuego bajo, y cocina la salsa a fuego lento hasta que se espese.
- Rocía las chuletas de cerdo y la piña con la salsa. Echa las cebollas verdes.



# Coliflor al horno con queso e hinojo

Dificultad: Media  
Duración: 50 min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

1 cabeza de hinojo grande  
Media coliflor  
40 gr de mantequilla  
2 cucharadas colmadas de harina  
750 ml de leche semidesnatada  
220 gr de queso rallado  
(fontina, gruyere o cheddar fuerte)  
1 pizca de nuez moscada  
1 buena pizca de sal y pimienta

## Instrucciones

- Corta las puntas verdes del hinojo en rodajas gruesas y desmenuza la coliflor en cogollos más pequeños. Primero tendrás que cortar el tallo de la coliflor, así es fácil cortarla y desmenuzarla.
- Cuece el hinojo y la coliflor en una olla grande de agua con sal hirviendo durante 3 minutos, escúrrelos y apártalos.
- Pon la mantequilla en una cacerola a fuego medio y, cuando se derrita, añade la harina y revuélvela hasta conseguir una pasta espesa. Deja que se cocine durante 1 minuto mientras remueves.
- Añade 250 ml de leche mientras remueves para evitar grumos hasta que se espese. Añade 235 ml de leche más. Revuelve de nuevo hasta que se espese y añade los últimos 235 ml con una pizca de sal, pimienta y nuez moscada. Cuando empiece a espesarse, añade 110 gr de queso rallado queso y revuélvelo hasta que se deshaga, apagando después el fuego.
- Coloca el hinojo y la coliflor en un molde para horno grande y vierte la salsa de queso que has hecho anteriormente. Cubre el molde con papel de aluminio y hornéalo durante 20 minutos.
- Retira el papel y cubre la coliflor al horno con el queso rallado restante. Hornéala sin cubrirla durante otros 10-15 minutos o hasta que el queso esté dorado, derretido y burbujeante. Aderézala con hojas de hinojo (opcional).

## Cerdo desmenuzado a la barbacoa con sidra de manzana

Dificultad: Difícil

Duración: 5h

Cantidad: 6 comensales

### Lista de la compra

Para la salsa barbacoa de sidra  
de manzana:

157 gr de ketchup

157 ml de sidra de manzana

170 gr de miel

3 dientes de ajo, picados

5 cucharadas de vinagre de sidra  
de manzana

2 cucharadas de mostaza de Dijon  
o mostaza marrón picante

1 cucharadita de salsa Worcestershire

Media cucharadita de cebolla en polvo

Media cucharadita de pimentón ahumado

1/4 de cucharadita de pimienta negra  
recién molida

Para el cerdo desmenuzado:

1 paleta de cerdo o lomo de cerdo  
deshuesado (1,4 kg), quitando el  
exceso de grasa

2 cucharadas de azúcar moreno

27 gr de mezcla para condimentar  
sin sal

6 bollos de pan de hamburguesa  
sin semillas, opcional

### Instrucciones

Para la salsa barbacoa de sidra de manzana:

-Revuelve todos los ingredientes juntos en una cacerola mediana a fuego medio.

Ponlos a hervir y después a fuego bajo.

-Cocina durante 30-45 minutos removiendo ocasionalmente hasta que la salsa se espese.

Retírala del fuego. Vierte la salsa en un tarro o contenedor resellable.

Refrigerada, la salsa continuará expresándose al enfriarse.

Para el cerdo desmenuzado:

-Coloca el cerdo en tu olla de cocción lenta. Restriéga el azúcar moreno y la mezcla para condimentar sin sal por todo el cerdo. Cúbrelo y cocínalo a fuego alto durante 4 horas.

-Dale la vuelta al cerdo tras las primeras 2 horas.

-Pon el cerdo en una tabla de cortar y desmenúzalo utilizando 2 tenedores.

-Vuelve a coloca el cerdo desmenuzado en la olla de cocción lenta. Mézclalo con los jugos que quedan y la salsa barbacoa. Cúbrelo y cocínalo a fuego bajo durante 15 minutos.

Sírvelo en bollos de pan de hamburguesa sin semillas.

# Espaguetis con albóndigas

Dificultad: Media  
Duración: 3 h  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

910 gr de carne magra picada  
117 ml de leche  
135 gr de migas de pan secas  
2 huevos ligeramente batidos  
50 gr de queso parmesano recién rallado  
2 cucharadas de perejil picado fino  
3 cucharadas de albahaca fresca picada fina  
¼ de cucharadita de copos de pimiento rojo picantes triturados  
5 dientes de ajo picados  
1 cebolla amarilla pequeña picada fina  
2 latas – 794 gr de tomates enteros  
1 cucharada de mantequilla  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de sal y pimienta, y más al gusto  
1 paquete y medio de espaguetis

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 190 °C.
- En un cuenco grande, mezcla las migas de pan secas, la leche, 3 diente de ajo picados, 2 cucharadas de albahaca picada, 2 cucharadas de perejil picado y 50 gr de parmesano recién rallado, y revuélvelo bien.
- Añade la carne picada y bate los huevos con 1 cucharadita de sal y pimienta, y mézclalo todo suavemente con las manos.
- Pon una bandeja grande cerca de tu cuenco. Coge la mezcla para las albóndigas y haz bolas con ella. Cuando estén hechas, colócalas en la bandeja y rocíalas con un poco de aceite de oliva .
- Hornéalas durante unos 30-40 minutos o hasta que las albóndigas estén bien doradas y crujientes.

Para la salsa:

- En una olla grande a fuego medio, pon el aceite de oliva, los copos de pimiento rojo picantes, la cebolla y el ajo, y cocínalo todo durante unos 4-5 minutos.
- Añade los tomates enteros de lata y, con una cucharada grande, empieza a presionarlos suavemente para que comiencen a romperse.
- Añade 1 cucharada de albahaca fresca, 1 cucharada de sal y 1 cucharada de orégano seco, y mézclalos bien. Cúbrelo todo con una tapa, baja la llama y deja que se cocine a fuego lento durante como mínimo una hora.
- Cuando las albóndigas estén cocinadas, ponlas en la olla con la salsa roja. Báñalas en la salsa. Añade una cucharada de mantequilla y mézclala en la salsa. Cocina durante otros 20 minutos-1 hora. Prueba la condimentación.

Para los espaguetis:

- Pon a hervir una olla grande con agua, añade sal y cocínalos al dente.
- Escurre la pasta y vuelve a colocarla en la olla. Añade a la pasta 1 cucharón de la salsa roja y mézclalo bien para evitar que se pegue.

-Sirve la pasta, añade las albóndigas, vierte la salsa y añade algo de parmesano

# Alitas de pollo con sal y pimienta

Dificultad: Media  
Duración: 30 min  
Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

12 alitas  
1 cucharada de sake para cocinar  
1 cucharadita de aceite de sésamo  
43 gr de harina normal  
1 cucharadita de sal  
Media cucharadita de pimienta blanca molida  
13 chiles rojos, en rodajas finas  
4 cebolletas (cebollas verdes), picadas finas  
Dos trozos de 5 cm de jengibre, rallados finos  
3 dientes de ajo triturados  
500 ml aceite vegetal para freír  
1 cucharada de aceite de cacahuete para freír  
Mayonesa Kewpie para servir

## Instrucciones

- Unta las alitas con el sake y el aceite de sésamo y apártalas.
- Saca 2 platos y cúbrelos con unas pocas capas de servilletas de papel.
- Prepare el rebozado combinando harina, sal y pimienta.
- Calienta el aceite vegetal en un wok a fuego alto hasta que al introducir algunas migas chisporroteen de inmediato. Baja a fuego medio-alto.
- Reboza las 4 alitas con el rebozado y colócalas cuidadosamente en el aceite caliente. Déjalas chisporrotear, dándoles la vuelta de vez en cuando durante unos 4 minutos, y después pásalas a uno de los platos cubiertos con servilletas de papel. Repite el proceso con las alitas restantes.
- Añade un poco más de aceite y fríe las alitas por segunda vez durante 4 minutos. Pásalas al segundo plato con servilletas de papel. Repite el proceso con las alitas restantes.
- Pasa el aceite caliente a un plato o sartén resistente al calor y limpia el wok con servilletas de papel.
- Calienta el aceite de cacahuete en el wok hasta que esté muy caliente y añade el chile, las cebollas, el jengibre y el ajo, junto con otra pequeña pizca de sal y pimienta. Fríelo todo durante un par de minutos mientras revuelves.
- Añade las alitas al wok y remuévelas para cubrirlas con los condimentos, después pásalas a un plato para servir.
- Sírvelas con mayonesa Kewpie.

# Pastel de queso griego

Dificultad: Baja  
Duración: 40 min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

Para el relleno del pastel:  
55 ml de aceite de oliva virgen extra  
45 gr de harina  
400 ml de leche fresca  
270 gr de queso feta blando desmenuzado

Para el pastel:  
7 capas de masa filo  
60 ml de aceite de oliva virgen extra  
60 ml de aceite de girasol  
1 cucharadita de semillas de sésamo

## Instrucciones

Para el relleno:

- En una olla mediana, báte los 80 ml de aceite de oliva junto con los 65 gramos de harina.
- Cocina a fuego alto durante 2 minutos batiendo constantemente.
- Baja a fuego medio y vierte la leche. Continúa batiendo hasta que la mezcla empiece a ponerse cremosa.
- Añade el queso feta y revuélvelo con una espátula de madera hasta que todo el feta se derrita. Retíralo del fuego y apártalo.

Para el pastel:

- Precalienta el horno a 190 °C. Extiende las capas de masa filo sobre tu superficie de trabajo y cúbrealas con un paño de cocina para que el aire no las seque.
- En un cuenco pequeño, mezcla el aceite de oliva y el de girasol.
- Con una brocha de pastelería engrasa el fondo de una sartén redonda de 25,5 cm con algo de la mezcla de aceite.
- Añade la primera capa de filo y engrásala también con el aceite (cubriendo el resto del filo otra vez con un paño de cocina).
- Añade la siguiente capa de filo sobre la anterior creando una forma de cruz. Engrásala bien.
- Añade dos capas más de filo exactamente de la misma forma.
- Dobla los bordes sobrantes de las 2 capas de filo superiores hacia dentro (para crear un fondo más grueso del pastel). Engrásalas bien.
- Vierte el relleno de queso cremoso en la sartén.
- Añade una capa de filo por encima y engrásala con aceite.
- Añade 2 capas más de filo encima del pastel, engrasándolas todas a conciencia.
- Dobla hacia dentro los bordes de la capa de filo superior.
- Corta el resto de los bordes sobrantes (que se salgan de la sartén) de las 2 capas de filo restantes de la parte superior.
- Enrolla los bordes de las capas de filo cortadas hacia dentro para crear un tope final para el pastel.
- Engrásalas muy bien con aceite y pínchalas unas cuantas veces con un cuchillo.
- Rocía las semillas de sésamo por encima. Hornea aproximadamente durante 25 minutos hasta que el pastel adquiera un agradable color dorado acaramelado.
- Sacude la sartén para ver si el pastel está listo. Si el pastel se mueve en la sartén al sacudirlo, significa que el fondo está bien cocinado.
- Deja reposar el pastel a temperatura ambiente durante alrededor de 1 hora antes de cortarlo y servirlo.

## Salmón con miel al horno en papel de aluminio

Dificultad: Baja  
Duración: 25 min  
Cantidad: 6 comensales

### Lista de la compra

Filete de salmón (907 gr)  
114 gr de miel pura  
6 dientes de ajo, picados  
1 chalota, picada fina  
108 gr de mostaza de Dijon  
de grano grueso  
3 cucharadas de zumo de limón  
recién exprimido  
1/2 cucharadita de sal kosher (pura)  
Media cucharadita pimienta negra  
recién molida  
Perejil picado para aderezar  
1 limón, en rodajas, para aderezar

### Instrucciones

- Precalienta el horno a 204 °C con la rejilla en la posición intermedia. Forra una bandeja de hornear grande con una lámina de papel de aluminio resistente de gran tamaño para envolver el filete de salmón. Apártalo.
- En un cuenco mediano, bate la miel, el ajo, la chalota, la mostaza, el zumo de limón, sal y pimienta. Apártalo.
- Usa servilletas de papel para quitar todo el exceso de humedad de filete de salmón. Coloca el salmón en la bandeja de hornear cubierta con papel de aluminio. Extiende la mezcla de la miel (resera 113 gr de la mezcla para más tarde) sobre el salmón con una cuchara. Dobra cuidadosamente los cuatro lados del papel para crear un "paquete" que esté bien sellado y no gotee.
- Hornea durante 10-15 min. Mientras el salmón se cocina, pasa los 113 gr de de la mezcla de miel reservados a una cacerola pequeña y cocínalo hasta que el ajo/cebollas estén tiernos.
- Abre con cuidado el paquete de papel, dejando el salmón sobre el mismo. Cambia la rejilla a la posición superior y asa la parrilla el salmón a fuego alto durante unos 3 minutos. Gira el salmón y ásalo hasta alcanzar el color caramelo deseado. Obsérvalo con atención.
- Sirve el salmón con la salsa de miel reservada/cocinada. Adereza al gusto, con perejil recién picado y/o rodajas de limón.

# Filete Salisbury con salsa

Dificultad: Media  
Duración: 40 min  
Cantidad: 7 comensales

## Lista de la compra

3-4 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla mediana, picada  
7 dientes de ajo, picados  
680 gr de carne magra picada  
62 gr de migas de pan aderezadas  
1 huevo grande, batido  
3 cucharaditas de mostaza de Dijon  
2 cucharadas de ketchup  
1 cucharadita de sal kosher (pura)  
Media cucharadita de salsa Worcestershire  
1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida

Para la salsa:  
2 cucharadas de mantequilla con sal  
3 cucharadas de harina normal  
705 ml de caldo de carne de buena calidad y potencia normal  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
1 cucharada de salsa Worcestershire  
1 cucharadita de azúcar  
284 gr de champiñones en rodajas  
1 cucharadita de sal kosher (pura)  
1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida

## Instrucciones

- En una sartén grande y pesada, calienta 2 cucharadas aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade las cebollas y revuélvelas durante 2-3 minutos. Añade el ajo y revuélvelo durante 1 minuto. Reserva la mitad.
- Pon la otra mitad de la mezcla en un cuenco grande con la carne picada. Añade las migas de pan, el huevo batido, la mostaza, el ketchup, la sal, la salsa Worcestershire y la pimienta al cuenco. Revuélvelo todo para que se mezcle bien. Haz 7 hamburguesas del mismo tamaño con la mezcla de la carne, con un grosor de aproximadamente 1,3 cm cada una.
- En la sartén grande, añade otra cucharada de aceite y caliéntalo a fuego medio-alto. Cocina las hamburguesas de ternera durante 3 minutos por cada lado — hazlo en 2 tandas, añadiendo aceite de oliva cuando sea necesario.
- Mientras las hamburguesas se cocina, prepara la salsa de carne. En una cacerola aparte, pon la mantequilla a fuego medio-alto. Añade harina a la mantequilla derretida y bate hasta conseguir un roux espeso.
- Añade el caldo, la mostaza, la salsa Worcestershire y el azúcar a la cacerola; batiendo constantemente hasta que la mezcla quede líquida. Pon la salsa a hervir durante 5 minutos o hasta que se espese.
- Añade la mezcla con el ajo/cebolla reservada anteriormente junto a los champiñones, revolviéndolos para mezclarlo bien. Añade sal y pimienta al gusto.
- Vierte la salsa terminada sobre las hamburguesas de ternera en la sartén original y ponlo al fuego justo para que se caliente bien. Servir inmediatamente.

# Sándwich cubano

Dificultad: Difícil  
Duración: 6h  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

Para el cerdo asado cubano:  
1,36 kg de paleta de cerdo asada  
4 dientes de ajo, picados  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de pimienta negra recién molida  
2 cucharadas de orégano recién picado  
62 ml de zumo de naranja fresco  
2 cucharadas de zumo de lima fresco  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de sal kosher (pura)

Para el sándwich:  
1 barra de pan de chapata  
2-3 cucharadas de mayonesa  
2-3 cucharadas de mostaza de Dijon  
340 gr de jamón cocido en rodajas  
Pepinillos al ajillo en rodajas  
113-226 gr de queso suizo en rodajas

## Instrucciones

- Pon el ajo, el comino, la pimienta, el orégano, el zumo de naranja, el zumo de lima, el aceite de oliva y la sal en un cuenco y bátelos para mezclarlos.
- Coloca el cerdo, máralo en una bolsa hermética (Ziploc) grande y refrigéralo como mínimo durante dos horas o toda la noche, dándole la vuelta unas cuantas veces.
- Para el asado, precalienta el horno a 135 °C. Forra una bandeja de hornear con reborde con dos capas de papel de aluminio de alta resistencia. Coloca el cerdo y algo de adobo en la bandeja y dobla la parte superior del papel, retorciendo los bordes juntos pero dejando una bolsa de aire dentro del papel. Colócala en el horno y asa el cerdo durante 3 horas.
- Cuando esté asado, abre el papel, y pon el horno a 163 °C. Ásalo durante 2-3 horas más, vertiendo sobre él sus propios jugos de vez en cuando hasta que la carne se deshaga de tierna. Retira el cerdo del horno y déjalo enfriar para desmenuzarlo en trozos pequeños, descartando el exceso de grasa.
- Para hacer los sándwiches, corta la chapata a la mitad longitudinalmente.
- Mezcla una cantidad igual de mayonesa y mostaza de Dijon, y úntala en una mitad de la barra. Cúbrela con una capa de queso, después con jamón en rodajas, cerdo desmenuzado y pepinillos, y después con más queso. Cúbre esa mitad con la otra mitad de la barra de pan.
- Corta el sándwich en rebanadas y tuéstalo en una sandwichera o cocínalo en una sartén presionando la parte superior del sándwich con una sartén de hierro u otro peso. Los sándwiches estarán listos cuando el queso se derrita y la carne esté caliente.



## Pasta con salsa arrabiata y chorizo picante

Dificultad: Media  
Duración: 35 min  
Cantidad: 2 comensales

### Lista de la compra

Para la salsa:  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 chiles secos  
1 cucharadita de copos de chile seco  
2 dientes de ajo picados  
2 cebollas pequeñas en dados pequeños  
2 cucharadas de pasta de tomate  
2 latas de tomate triturado, si es posible asado a la brasa  
2 cucharaditas de vinagre balsámico  
470 ml de caldo de verdura  
Hojas de albahaca

Para la salsa bechamel:  
2 cucharadas de mantequilla derretida  
2 cucharadas de harina  
235 ml de leche

Para cocinar la pasta:  
3 chorizos sin pellejo  
203 gr de rigatoni seco  
1 bola de mozzarella de búfala  
25 gr de parmesano rallado

### Instrucciones

- Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-alto. Añade los chiles secos y los copos de chile para dar sabor al aceite. Deja que se fríen durante unos 2-3 minutos.
- Añade la cebolla, el chorizo y el ajo a la sartén y deja que se fríen suavemente durante otros 5 minutos.
- Añade la pasta de tomate a la sartén y mézclala bien. Deja que la pasta se cocine penetrando las cebollas y el ajo durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Añade los tomates triturados, el vinagre balsámico y el caldo. Deja que se cocine a fuego lento y se reduzca durante unos 15 minutos, hasta que se espese.
- Retíralo todo de la llama y termina con las hojas de albahaca y el vodka, si lo usas.

Para la salsa bechamel:

- Derrite la mantequilla en una cacerola pequeña a fuego medio. Añade la harina y bátela sobre la llama hasta que se forme una pasta espesa.
- Añade leche lentamente, batiendo de continuo. Bate la salsa hasta que esté espesa y sin grumos. Sazona con sal y pimienta.

Para cocinar la pasta:

- Cocina la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Dora los chorizos en una sartén mediana, y escúrrelos en una servilleta de papel.
- Vierte la bechamel en un molde para horno y repártela uniformemente por el fondo del molde.
- Coloca la pasta hervida levantada en la salsa.
- Echa la salsa arrabiata sobre la pasta con una cuchara y cúbreala con el queso. Cócinala en un horno precalentado a 177 °C durante unos 20-30 minutos.

# Gambas al ajillo con chili

Dificultad: Baja  
Duración: 10 min  
Cantidad: 2 comensales

## Lista de la compra

680 gr de gambas peladas y sin venas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados finos  
3 cucharadas de mantequilla  
Una pizca de copos de chile  
Zumo de medio limón o,  
como alternativa, un chorro de  
vino blanco  
2 cucharadas de perejil picado fino

## Instrucciones

- Coloca el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego alto. Caliéntalo. Añade las gambas y cocínalas. Sacude la sartén para asegurar que todas las gambas se colocan en una sola capa.
- Cocínalas hasta que las gambas estén rosadas y apenas cocinadas. Retíralas a un cuenco.
- Añade el ajo y la mantequilla a la sartén y cocínalos hasta que la mantequilla suelte espuma y el ajo huela. Coloca de nuevo las gambas en la sartén y añade el zumo de limón y los copos de chile. Rocíalas con perejil y colócalas en un cuenco para servir.

# Macarrones con queso cremosos

Dificultad: Baja  
Duración: 25 min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

1 cucharada y media de mantequilla  
1 cucharada y media de harina  
353 ml de agua  
610 ml de leche  
340 gr de macarrones curvos  
0,56 de cucharadita de sal  
0,19 de cucharadita de ajo en polvo  
0,19 de cucharadita de cebolla en polvo  
0,38 de cucharadita de pimentón ahumado  
0,19 de cucharadita de pimienta negra  
375 gr de queso cheddar rallado  
94 gr de queso mozzarella rallado  
0,75 de cucharadita de perejil picado

## Instrucciones

- Derrite la mantequilla en un olla grande a fuego medio. Añade la harina, y después bátelas hasta mezclarlas, unos 30 segundos.
- Vierte el agua y bátela hasta que esté líquida y apenas se espese.
- Añade la leche y bátela hasta que se mezclen.
- Echa los macarrones, la sal, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el pimentón ahumado y la pimienta revolviéndolo todo, después pon la mezcla a fuego lento.
- Cocina durante 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que pasta esté hecha.
- Ponla a fuego bajo, e incorpora los quesos mientras revuelves.  
Sigue removiendo hasta que la salsa quede sin grumos. Rocíalo todo con perejil y sírvelo.

# Pollo asado con manzanas

Dificultad: Media

Duración: 1h 30

Cantidad: 5 comensales

## Lista de la compra

1 pollo, cortado en 4 partes  
5 manzanas, sin el corazón  
y cortadas en cuartos  
2 cebollas, peladas y en rodajas  
1 cabeza de ajo, con los dientes  
pelados y enteros  
Sal, pimienta  
3 ramitas de romero  
118 ml de sidra o vino blanco

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 170 °C. Prepara un molde para horno mediano.
- Coloca las manzanas, las cebollas, el ajo y el romero en el molde para horno, sazónalo todo con sal y pimienta al gusto y añade la sidra.
- Frota el pollo con sal y pimienta y colócalo encima.
- Ponlo en el horno precalentado y cocínalo durante aproximadamente 1 h 20 minutos hasta que esté dorado y hecho, y sírvelo.

# Fajitas con gambas

Dificultad: Baja  
Duración: 25 min  
Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

454 gr de camarones grandes, pelados,  
sin venas y sin colas  
1 cucharadita de chile en polvo  
1 cucharadita de sal  
1/4 de cucharadita de comino  
1/4 de cucharadita de ajo en polvo  
1/4 de cucharadita de pimentón ahumado  
2 cucharadas de aceite de oliva  
virgen extra, separadas  
1 pimiento rojo, en rodajas finas  
1 pimiento amarillo, en rodajas finas  
Media cebolla amarilla, a la mitad  
y en rodajas finas con forma de  
media luna  
Media cucharadita de sal  
Zum de media lima  
Cilantro  
Tortillas y otros aderezos para fajitas,  
al gusto

## Instrucciones

- En un cuenco grande, mezcla los camarones, el chile en polvo, la sal, el comino, el ajo en polvo y el pimentón ahumado. Revuélvelo para mezclarlo y déjalo reposar durante unos 15 minutos.
- Calienta 1 cucharada del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el pimiento rojo, el pimiento amarillo, la cebolla y 1 media cucharadita de sal. Saltea los pimientos y las cebollas hasta que se ablanden ligeramente, unos 4 minutos. Retira los pimientos y las cebollas de la sartén y ponlos en un plato.
- Echa el resto de la cucharada de aceite en la misma sartén. Añade la mezcla de los camarones y cocínalas durante 4-5 minutos. Exprime el zumo de la lima por encima. Vuelve a poner los pimientos y las cebollas en la sartén y cocínalos durante 1 minuto más para calentarlos bien.
- Rocía la mezcla para la fajita con cilantro. Sírvela en tortillas con aderezos para fajitas al gusto.

# “Corned beef” con col

Dificultad: Difícil

Duración: 2h20

Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

1 cebolla grande cortada en trozos  
de 2,5-5 cm  
2 dientes de ajo grandes  
1 botella de cerveza de 340 ml  
1 lata de caldo de carne bajo en sodio  
225 ml de agua  
1,3-1,8 kg de falda de ternera en  
lata + paquete de aderezo  
4-6 zanahorias cortadas en trozos de 5 cm  
455-900 gr de patatas rojas de guarnición  
Media cabeza de col

Herramientas:

Olla express eléctrica

## Instrucciones

- Coloca las cebollas y el ajo en la olla.
- A continuación coloca la falda de ternera en la olla.
- Vierte la cerveza, el paquete de aderezo y el agua sobre la ternera. Debe estar apenas cubierta con líquido - si fuera necesario, añade más agua.
- Asegura la tapa de la olla express y ponla en presión alta manual durante 90 minutos.
- Cuando transcurra el tiempo de cocción, deja que la presión salga de forma natural durante 10-15 minutos y después libérala rápido.
- Retira la ternera de la olla y deja el líquido dentro. Coloca la ternera en un horno caliente mientras cocinas las verduras.
- Añade las verduras en la olla con el líquido y pon la olla express en presión alta manual durante 5 minutos.
- Cuando transcurra el tiempo de cocción, libera rápidamente la presión con cuidado.

# Pasteles de puré de patata al horno con beicon

Dificultad: Media

Duración: 1h 10

Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

650 gr de patatas variedad sebago en dados para hacer el puré  
1/4 de cucharadita de sal fina al gusto  
2 cucharadas de mantequilla con sal derretida  
2 cucharadas de crema agria, yo la usé light  
4 chalotas/cebollines en rodajas finas  
1/4 de cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharada de leche  
30 gr queso parmesano fresco rallado, dividido  
4 lonchas de bacon veteadado  
1 cucharada y media de migas de pan Panko  
4 palillos

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 199 °C, recubre una bandeja con papel para hornear y apártala
- Cuece las patatas en agua con sal hasta que estén tiernas.
- Estira las lonchas de bacon y corta las zonas más anchas para tener un trozo largo de bacon de unos 3 cm de ancho.
- Cuando las patatas estén tiernas, machácalas bien hasta que no tengan ningún grumo. Añade la mantequilla derretida, el ajo en polvo, los cebollines, la crema agria, 25 gr de queso parmesano y leche, mezclándolo todo bien.
- Cuando esté todo mezclado, aparta unos 167 g de la mezcla de puré de patatas y forma una bola. Coloca la bola de patata en la superficie de trabajo y aplánala ligeramente.
- Envuélvela sin apretar con una loncha de bacon – después aplánala más para rellenar el anillo de bacon y asegura el bacon con un palillo, y repite el proceso hasta que tengas 4 pasteles – intenta no rellenar los pasteles demasiado – la patata se sujetará más o menos incluso con el recubrimiento del bacon
- Raspa la parte superior de los pasteles usando un tenedor – esto ayuda a que queden algo crujientes por encima
- Coloca las migas de pan Panko en un plato llano, y coloca los pasteles de patata uno a uno en las migas Panko para rebozar la parte inferior ligeramente con ellas, y después ponlos en la bandeja para hornear que tenías preparada – te quedarán migas Panko de sobra
- Mezcla las migas Panko que quedan con los 5 gr de queso parmesano rallado restante, y rocía uniformemente con esta mezcla de migas de pan los pasteles de patata por encima
- Hornéalos durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados por encima, después gratíalos/ponlos a la parrilla durante otros 3 minutos para que estén extracrujientes.

# Tacos mexicanos

Dificultad: Baja

Duración: 1h

Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

1 cebolla  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
Aceite de oliva  
2 dientes de ajo  
1 pizca de pimentón  
1 cucharadita y media de comino  
500 gr de ternera picada de calidad  
250 ml de caldo de carne ecológico  
12 tortillas duras de maíz para tacos

Para la salsa:

2 tomates maduros  
1 cebolleta  
3 ramitas de cilantro fresco  
Media lima

Para el guacamole:

2 aguacates maduros  
Media lima  
2 cucharadas de crema fresca

## Instrucciones

- Pela y corta en dados la cebolla, después quita las semillas de los pimientos y córtalos también en dados. Pon 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego bajo.
- Pela el ajo, córtalo en rodajas finas y añádelo junto con el pimentón y el comino, y cocínalos durante 1 o 2 minutos. Añade la ternera y remuévela hasta que se dore.
- Vierte el caldo, cúbrelo y cocínalo durante 45 minutos, o hasta que se reduzca y quede delicioso.
- Precalienta el horno a 177 °C.

Para la salsa

- Pica los tomates, corta la cebolleta en rodajas finas y después pica las hojas de cilantro gruesas. Mézclalo todo con el zumo de lima y sazona al gusto.

Para el guacamole

- Parte los aguacates a la mitad y sácales la pepita, después machácalos. Échales el zumo de lima, añade la crema fresca, sazónalos y mézclalo todo suavemente.
- Extiende las tortillas duras para tacos en una bandeja para hornear y ponlas en el horno durante 3 o 4 minutos hasta que estén crujientes.
- Rellena las tortillas con la carne, la salsa y el guacamole



## Croquetas de puré de patata con jalapeños

Dificultad: Baja  
Duración: 20 min  
Cantidad: 3 comensales

### Lista de la compra

220 gr de puré de patatas  
65 gr de queso rallado  
(cheddar, parmesano)  
22 gr de jalapeños , en rodajas  
Media cucharadita de sal, opcional  
Para las migas de pan  
1 huevo (mediano o grande)  
125 gr de migas de pan Panko  
1 cucharada de pimentón dulce  
1 cucharadita de tomillo  
700-950 ml de aceite de girasol

### Instrucciones

- En un cuenco, mezcla de puré de patatas y el queso rallado. Sazonalo con sal y pimienta al gusto.
- Presiona juntas una rodaja de jalapeño y un poco de mezcla de puré de patatas y hazlas rodar en un cuenco, asegurándote de que el jalapeño queda en el centro de la bola. Repítelo hasta usar todo el puré de patatas.
- Mezcla las migas de pan con el pimentón y el tomillo. Bate el huevo. Moja cada croqueta en el huevo batido y después rebózala con la mezcla de las migas de pan.
- Repítelo de nuevo – hay que doblar el rebozado.
- Calienta el aceite en una cacerola mediana. Echa la mitad de las croquetas. Cuando estén doradas, sácalas y colócalas en unas cuantas servilletas de papel de cocina para eliminar el exceso de aceite. Repítelo con la otra mitad.

# Sopa cremosa de tortellini

Dificultad: Baja  
Duración: 30 min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

3 cucharadas de mantequilla  
1 cebolla amarilla, en dados  
2 o 3 dientes de ajo, picados  
2 zanahorias grandes, en rodajas finas  
1 cucharada de condimento italiano  
1 cucharadita de sal  
1/4 de cucharadita de pimienta fresca molida  
64 gr de harina normal  
1,4 l de caldo de verduras  
340 gr de tortellini congelado  
142 gr de espinacas tiernas frescas  
240 gr de crema

## Instrucciones

- Derrite la mantequilla en una cacerola grande.
- Añade la cebolla, el ajo, las zanahorias, el aderezo italiano, la sal y la pimienta. Cocínalo todo a fuego medio-bajo durante 6 minutos.
- Bate la harina hasta que se desmenuce.
- Añade el caldo lentamente y continúa batiéndolo todo vigorosamente hasta que esté bien mezclado y no haya grumos.
- Pon la sopa a hervir.
- Añade los tortellini congelados y la espinaca.
- Continúa con la cocción a fuego medio-alto, removiendo de vez en cuando, durante 5 o 6 minutos.
- Añade la crema o la leche mientras revuelves; vuelve a ponerlo todo a hervir uniformemente y cocínalo durante 2 o 3 minutos.
- Retíralo del fuego y deja que repose 5 minutos.
- Sazona con sal y pimienta, al gusto.

# Risotto cremoso con marisco

Dificultad: Media  
Duración: 45 min  
Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

2 colas de langosta  
Sal marina  
120 gr de crema espesa  
1 cucharada de mantequilla sin sal  
60 ml de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña, en dados  
(unos 114 gr)  
2 dientes de ajo, picados  
267 gr de arroz Arborio  
117 ml de vino blanco seco  
8 almejas  
8 mejillones, limpios y sin barbas  
114 gr de vieiras  
170 gr de espinacas  
50 gr de queso parmesano recién rallado  
Pimienta negra recién molida

## Instrucciones

- En una cacerola mediana, añade agua suficiente como para cubrir la langosta. Añade 1-2 cucharaditas de sal marina y ponla a hervir. Echa la langosta. Cúbrela y cocínala durante 8 minutos. Aparta la langosta.
- Deja el agua de la langosta en la cacerola, añade la crema espesa y pon la cacerola a fuego bajo para mantenerla caliente.
- En una cacerola grande, a fuego medio, derrite la mantequilla y calienta el aceite de oliva. Añade las cebollas y saltéalas hasta que estén tiernas, alrededor de 1-2 minutos. Añade el ajo y revuélvelo durante 30 segundos.
- Echa el arroz Arborio mientras lo remueves y pon el fuego alto.
- Tuesta el arroz en la sartén durante 1 minuto, revolviéndolo a menudo.
- Cuando el arroz este ligeramente tostado, añade vino blanco y sigue removiéndolo. Cocínalo hasta que el alcohol se evapore.
- Añade 470 ml de la mezcla del agua de la langosta y ponla a hervir. Baja la llama para cocinarlo todo a fuego lento. Cocina el risotto hasta que el arroz haya absorbido la mayor parte del líquido, revolviéndolo a menudo, alrededor de 8 minutos.
- Coloca las almejas, los mejillones y las vieiras en la sartén, cúbrelos y continúa cocinando a fuego medio durante 6 minutos.
- Quita la tapa, añade 235 ml más del líquido y las espinacas. Cocínalo todo hasta que la espinaca quede mustia y el arroz esté perfectamente tierno. Retíralo del fuego. Añade el queso parmesano mientras lo remueves, pruébalo y añade mas sal al gusto.
- Corta la langosta a la mitad verticalmente. Emplata el risotto de marisco uniformemente en 4 raciones. Coloca la mitad de una langosta sobre cada ración. Rocíalo todo con pimienta negra recién molida.

## Hamburguesa americana tradicional

Dificultad: Baja  
Duración: 30 min  
Cantidad: 6 comensales

### Lista de la compra

2 pounds de carne recién molida  
(como mínimo un 80% maduro)  
1 cucharada de cebolla en polvo  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de pimienta negra  
recién molida  
12 lonchas de queso americano  
de calidad  
6 bollos de hamburguesa grandes

Para sazonar  
Ketchup  
Mayonesa  
Aderezo Mil Islas  
Cebolla roja en rodajas  
Tomates en rodajas  
Pepinillos en rodajas  
Hojas de lechuga frescas

### Instrucciones

- En un cuenco grande, mezcla la carne picada, la cebolla en polvo, sal y pimienta. No la mezcles demasiado.
- Divídela en seis raciones y haz hamburguesas, sin presionar demasiado fuerte. Hazlas justo antes de ponerlas a la parrilla, para que estén a temperatura ambiente.
- Precalienta la sartén de grill a fuego alto y echa las hamburguesas.
- Cocínalas hasta que la costra que se forma en la parte inferior de la hamburguesa la suelte de la sartén. Cuando la hamburguesa se levante fácilmente, dale la vuelta, añade dos lonchas de queso para cada una, y cocínala por el otro lado durante otros 2-3 minutos hasta que esté al punto o poco echa.
- Retira las hamburguesas y ponlas en un plato. Deja que reposen durante varios minutos, después colócalas en los bollos.
- Aderézalas al gusto.

# Pastel de carne "Shephred's Pie"

Dificultad: Media  
Duración: 40 min  
Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

680 gr de carne picada magra  
1 cebolla, en dados  
454 gr de verduras congeladas  
mezcladas  
460-690 gr de puré de coliflor  
precocinado  
2 cucharadas de mantequilla derretida  
Sal y pimienta, al gusto

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 204 °C.
- Dora la ternera con las cebollas y sal y pimienta al gusto en una sartén de hierro fundido de 25,5 cm a fuego medio-alto.
- Baja la llama. Añade las verduras congeladas (no hay necesidad de descongelarlas).
- Usa una espátula para extender el puré de coliflor sobre las verduras. Riega con mantequilla derretida por encima.
- Hornéalo todo a 204 °C durante unos 20 minutos.
- Gratínalo durante otros 5-10 minutos si no se ha dorado suficiente.

# Ramen

Dificultad: Difícil

Duración: 1 h

Cantidad: 2 comensales

## Lista de la compra

2 pechugas de pollo (sin hueso, con piel)  
1 cucharada de mantequilla sin sal  
2 cucharaditas de aceite de sésamo o vegetal  
2 cucharaditas de jengibre fresco, picado  
3 cucharaditas de ajo fresco, picado  
3 cucharadas de salsa de soja baja en sal  
2 cucharadas de mirin  
950 ml de caldo de pollo consistente  
28 gr de setas shiitake secas  
1-2 cucharaditas de sal marina, al gusto  
2 huevos grandes  
100 gr de cebollines, en rodajas  
2 paquetes (85 gr) de fideos para ramen secos  
Sal kosher (pura) y pimienta negra recién molida, para sazonar

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 190 °C. Sazona el pollo generosamente con sal y pimienta.
- Derrite la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Añade el pollo, con el pellejo hacia abajo, y cocínalo hasta que el pellejo esté dorado, unos 5-7 minutos. Dale la vuelta y cocínalo durante otros 4-5 minutos.
- Pásalo de la sartén al horno y tuéstalo durante 15-20 minutos. Sácalo del horno, ponlo en un plato y cúbrelo con papel de aluminio hasta que esté listo para servir.
- Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio, hasta que chisporrotee. Añade el ajo y el jengibre, y cocínalo durante unos pocos minutos.
- Añade la salsa de soja y el mirin, y revuélvelos para mezclarlos. Cocínalo todo durante otro minuto. Añade el caldo, cúbrelo y ponlo a hervir. Quita la tapa y deja que se cocine a fuego lento sin ella durante 5 minutos, después añade las setas secas.
- Cocínalo todo a fuego lento suavemente durante 10 minutos, y sazónalo con sal al gusto.
- Llena una olla con agua suficiente para cubrir los huevos y ponla a hervir. Mete con cuidado los huevos en el agua hirviendo, y deja que se cocinen a fuego lento durante 7-8 minutos.
- Llena un cuenco grande con agua helada. Cuando los huevos estén hechos, sumerge los en ella. Pela la cáscara cuando se hayan enfriado, y pártelos por la mitad. Apártalos.
- Pica los cebollines. Corta el pollo en rodajas finas. Apártalo.
- Cuando los huevos terminen de hacerse, añade los fideos para el ramen al agua hirviendo. Cocínalos durante 2-3 minutos hasta que estén blandos, después repártelos entre dos cuencos grandes.
- Añade el pollo en rodajas y el caldo del ramen. Cúbrelo todo con cebollines frescos y el huevo cocido.

# Mejillones con salsa de vino blanco y patatas fritas

Dificultad: Media

Duración: 2 h

Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

Para los mejillones:

907 gr de mejillones

2 cucharadas de mantequilla sin sal

50 gr de cebolla, en dados

3 dientes de ajo, picados

Sal al gusto

3 cucharadas de tomates secados al sol

1 cucharadita de copos de pimiento

rojo picantes

118 ml de vino blanco

118 ml de caldo de huesos de pollo

Rodajas de limón y perejil para servir

Para las patatas fritas:

4 patatas russet o boniatos (907 gr)

Sal marina, al gusto

1 cucharada de vinagre blanca destilada

Aceite de coco o aceite de colza,  
para freír

## Instrucciones

Para los mejillones:

-Limpia todos los mejillones lavándolos con agua fría. Quita las barbas de los mejillones retirando un grupo de pelos marrones que sobresalen del lateral del mejillón.

-Derrite la mantequilla en una cacerola grande con tapa a fuego medio-alto. Añade las cebollas, el ajo y una pizca de sal. Saltéalo todo durante 2 minutos.

-Añade los tomates secados al sol y los copos de pimiento rojo picantes, y saltéalos durante unos 30 segundos.

-Coloca todos los mejillones en la sartén y vierte el vino blanco y el caldo de huesos de pollo sobre ellos.

-Cúbrelos inmediatamente con la tapa y deja que se cocinen durante 5 minutos. Sacude la sartén con la tapa puesta mientras se cocinan para distribuir los mejillones.

-Tras 5 minutos, abre la tapa y comprueba los mejillones, que deberían estar abiertos. Descarta los que todavía estén cerrados. Si hay demasiados cerrados, vuelve a tapar los y deja que se cocinen durante 1-2 minutos más.

-Echa algo de zumo de limón, aliñalos con perejil picado, y sírvelos directamente en la olla.

Para las patatas fritas:

-Pela las 4 patatas y córtalas longitudinalmente en palitos de 0,6 cm de grosor. Ponlas en un cuenco grande y añade suficiente agua fría para cubrir las. Revuélvelas en una pizca de sal y el vinagre, y remójalas durante un mínimo de 30 minutos o a lo largo de la noche.

-Escurre las patatas. Colócalas en una olla profunda y echa aceite suficiente como para cubrir las. Ponlas a fuego medio-bajo y cocínalas durante 45 minutos, hasta que estén muy tiernas.

-Ponlas a fuego medio y cocínalas durante otros 15 o 30 minutos.

-Coloca servilletas de papel cerca del fogón. Retira las patatas y el aceite y repártelas sobre las servilletas de papel para que se escurran. Sazónalas con sal mientras todavía están calientes.

# Albóndigas con salsa de soja y jengibre

Dificultad: Media

Duración: 45 min

Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

Para las empanadillas:

- 454 gr de cerdo picado o ternera picada
- 25 g de cebolla verde en rodajas finas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo asiático
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino
- 1 cucharadita de sal
- Media cucharadita de azúcar
- 7,5 gr de espinaca congelada picada descongelada
- 36 láminas para wonton o láminas redondas para gyoza (los paquetes de 284 a 340 g tienen unas 50 láminas cada uno)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 118 ml de agua

Para la salsa de soja y jengibre:

- 60 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de vinagre blanco o vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo asiático
- Media cucharadita de sal

## Instrucciones

Para las empanadillas:

- En un cuenco grande, mezcla el cerdo, la cebolla verde, la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jengibre, la sal y el azúcar.
- Presiona la espinaca contra un colador, extrayendo la mayor parte del agua. Ponla en un cuenco y mézclalo todo junto hasta que se incorpore todo el aliño.
- Para hacer las empanadillas, saca una tabla de cortar seca, un cuenco pequeño, la pila de láminas para wonton y la mezcla de cerdo/ternera.
- Coloca una lámina en la tabla de cortar. Llena una cucharada de relleno y colócalo en el centro de la lámina. Moja el dedo índice en el cuenco de agua y después humedece ligeramente en el borde exterior de la lámina. Dóblala a la mitad y pellizca los bordes superiores para sellarla bien.
- Intenta eliminar cualquier burbuja de aire que pueda formarse. Haz 3 pliegues pequeños a un lado de la zona sellada, doblándola hacia el centro y presionándola bien. Haz 3 pliegues pequeños en el otro lado y presiona todo el borde sellado. Presiona ligeramente el borde sellado hacia abajo para ahuecar las empanadillas y colócalas derechas.
- Repite el proceso hasta que todo esté envuelto.
- Para cocinar las empanadillas, calienta una sartén antiadherente de 25,5 cm de a fuego medio y añade el aceite vegetal. Pon cuidadosamente unas 12 empanadillas en la sartén. Coloca un plato para servir junto al fogón para poner las empanadillas cocinadas.
- Deja que se cocinen durante 1 o 2 minutos, hasta que la parte inferior esté dorada. Añade 118 ml de agua alrededor de los bordes de la sartén y después cúbrelo rápidamente con la tapa. Deja que las empanadillas se cocinen durante 8 minutos, y entonces destápalas.
- Continúa cocinándolas durante 1 o 2 minutos más. Cuando el agua se haya evaporado y la empanadillas este muy dorada y crujiente, colócalas boca abajo en un plato para servir. Sírvelas calientes o templadas.

Para la salsa de soja y jengibre:

- Mezcla la salsa de soja, el vinagre, el jengibre, el azúcar, el aceite de sésamo y la sal en un cuenco mediano. Bátelo todo bien para disolver el azúcar y la sal.



# Pastel de pescado

Dificultad: Media  
Duración: 1 h  
Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

Lista de la compra:  
Para los pasteles de pescado:  
450 gr de filetes de eglefino o bacalao de Islandia sin piel  
2 hojas de laurel  
150 ml de leche  
350 gr de patatas bajas en fécula  
Media cucharadita de cáscara de limón rallada fina  
1 cucharada de perejil de hoja lisa, picado  
1 cucharada de cebollinos cortados  
1 huevo  
Harina, para dar forma  
85 gr de migas de pan blanco frescas  
3-4 cucharadas de aceite vegetal o de girasol, para freír  
Rodajas de limón y berros, para servir

Para la salsa tártara:  
125 ml de mayonesa  
1 cucharada llena de alcaparras, picadas gruesas (enjuagadas y escurridas si tienen sal)  
1 cucharadita llena de rábano picante en crema  
1 cucharada llena de mostaza de Dijon  
1 chalota pequeña, picada muy fina  
1 cucharadita de perejil de hoja lisa, picado fino

## Instrucciones

- Mezcla la mayonesa, las alcaparras picadas, el rábano picante en crema, la mostaza de Dijon, la chalota picada y el perejil de hoja lisa picado. Apártalo.
- Pon el pescado y las hojas de laurel en una sartén. Vierte leche y agua.
- Cubre la sartén, ponla a hervir, y después baja la llama y cocínalo a fuego lento durante 4 minutos. Retíralo del fuego y déjalo reposar cubierto durante 10 minutos para que el pescado termine de cocinarse suavemente.
- Mientras tanto, pela y corta las patatas en trozos del mismo tamaño. Ponlos en una cacerola y cúbrelos con agua hirviendo justo por encima. Añade una pizca de sal, vuelve a ponerlo todo a hervir y deja que se cocine a fuego lento durante 10 minutos, sin que las patatas se rompan.
- Saca el pescado de la leche con una espumadera y ponlo en un plato para que se enfríe. Escurre las patatas en un colador y déjalas durante 2 minutos.
- Pon las patatas de vuelta en la sartén caliente al fuego más bajo que puedas obtener y deja que se sequen durante 1 minuto, machacándolas con un tenedor y revolviéndolas para que no se peguen, consiguiendo un puré seco y esponjoso.
- Retíralas del fuego y añade la salsa batiéndola, después añade la cáscara de limón, el perejil de hoja lisa picado y los cebollinos cortados.
- Sazónalas bien con sal y pimienta. Las patatas deben tener un buen sabor, así que pruébalas y sazónalas al gusto.
- Escurre el líquido del pescado, échale algo de pimienta molida y después ponlo en grandes trozos en la sartén de las patatas.
- Usando las manos, levanta suavemente el pescado y las patatas juntos para que se mezclen, sin romper demasiado el pescado y déjalo enfriar.
- Bate de huevo en un plato grande y enharina ligeramente una tabla. Extiende las migas de pan blanco en una bandeja de hornear. Divide la mezcla del pastel de pescado en cuatro partes.
- Sobre la tabla enharinada y con las manos recubiertas de harina, da forma con cuidado a los cuatro pasteles, con un grosor de unos 2.5 cm. Uno por uno, coloca cada pastel sobre el huevo y úntalo con una brocha por encima y por los lados para que quede completamente recubierto.
- Reboza los pasteles con las migas. Pásalos a un plato, cúbrelos y déjalos enfriar durante 30 minutos como mínimo.
- Calienta 3-4 cucharadas de aceite en una sartén grande. Para comprobar cuando está listo, echa una miga de pan dentro - si chisporrotea y se dora mucho enseguida, está listo para freír.
- Fríe los pasteles de pescado a fuego medio durante unos 5 minutos por cada lado. Sírvelas con el resto de la salsa (echa un poco de zumo de limón al gusto), rodajas de limón para exprimirlas por encima y berros.

# Pizza de salami, aceitunas y alcaparras

Dificultad: Media  
Duración: 30 min  
Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

Para la masa:  
400 gr de harina más algo extra para  
  espolvorear  
340 ml de agua caliente  
3 cucharadas de aceite de oliva

Para el aderezo:  
200 gr de queso burrata  
120 gr de salami  
1 cucharada de alcaparras  
12 aceitunas negras, a la mitad  
6 cucharadas de passata (salsa  
  concentrada de tomate italiana)  
1 cucharadita de orégano seco  
Sal y pimienta para sazonar

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 220 °C. Asegúrate de que hay bandejas grandes en el horno.
- Añade la harina y una pizca de sal en un cuenco grande para mezclar. Haz un pozo en el centro y después añade el agua. Usando una cuchara, mézclalo todo hasta que empiece a ligarse y después añade 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Usando las manos, trabaja la masa y forma una bola (espolvorea harina si está demasiado pegajosa). Amásala sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada durante 1-2 minutos, debería estar blanda pero no pegajosa.
- Corta la masa a la mitad y dale una forma circular plana con las manos. Usando un rodillo, extiéndela hasta conseguir una base de pizza grande de unos 3 mm de grosor. Retira las bandejas del horno y rocíalas ligeramente con harina para colocar las bases de la pizza en las bandejas.
- Cubre cada pizza con 3 cucharadas de passata (salsa concentrada de tomate italiana), media cucharadita de orégano y una pequeña pizca de sal y pimienta. Añade la mitad del salami, el queso burrata, las aceitunas y las alcaparras, y después hornéala durante 7-8 minutos hasta que la base esté dorada. Sírvela.

# Brochetas de pollo con glaseado polinesio

Dificultad: Baja  
Duración: 40 min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

235 ml de zumo de piña  
118 ml de agua  
3 cucharadas de Ketchup  
3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
2 cucharadas de maicena  
2 cucharadas de salsa de soja  
2 cucharadas de azúcar moreno  
907 gr de muslos de pollo deshuesados sin piel  
1 cebolla  
1 pimiento amarillo  
1 pimiento naranja  
Trozos de piña fresca  
Brochetas de madera, remojadas en agua durante 30 minutos

## Instrucciones

- En una cacerola pequeña, bate el zumo de piña, el agua, el ketchup, el vinagre de sidra de manzana, la maicena, la salsa de soja y el azúcar moreno hasta que todo quede sin grumos y bien mezclado.
- Calientalo a fuego medio, removiendo a menudo, hasta que la salsa se espese. Retírala del fuego y apártala para que se enfríe.
- Mientras la salsa se enfría, corta los muslos de pollo en dados de 5-8 cm. Pica la cebolla y el pimiento en trozos gruesos que se deslicen fácilmente en las brochetas sin romperse.
- Monta las brochetas ensartando trozos de cebolla, pimiento, pollo y piña en ellas.
- Coloca las brochetas en una sartén de grill a fuego medio. Cocínalas hasta que el pollo esté hecho por el centro. Baña las brochetas con la salsa polinesia que has preparado por ambos lados al darles la vuelta para cocinarlas uniformemente por todas partes.

# Crema de maíz

Dificultad: Baja

Duración: 1 h

Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

6 cucharadas de mantequilla sin sal  
Media cebolla mediana, en dados pequeños  
87,5 gr de pimiento rojo, picado fino  
2 dientes de ajo, prensados con una trituradora de ajo  
1/4 de cucharadita colmada de cilantro  
1/4 de cucharadita colmada de pimentón ahumado  
Una pizca de pimienta cayena  
Una pizca de pimienta negra  
Una pizca de pimienta blanca  
11 cucharadas de harina normal  
1,4 l de caldo de pollo (o caldo de verduras)  
327 gr de patatas russet peladas y en dados (alrededor de 1 patata pequeña y media)  
700 gr y 45 gr de granos de maíz frescos, para usar por separado  
120 gr de crema o half and half  
2 cebollas verdes, en rodajas finas  
Hojas de cilantro, para guarnición

## Instrucciones

- Coloca una olla de sopa grande-mediana a fuego medio-alto y añade la mantequilla; cuando se derrita, añade la cebolla y el pimiento rojo, y revuélvelos durante unos minutos.
- Añade el ajo, el cilantro, el pimentón ahumado, la cayena y la pimienta blanca y negra, y bátelo todo para mezclarlo; cuando dé aroma, añade la harina y revuélvela durante unos 30 segundos.
- Añade el caldo de pollo, batiéndolo hasta que se mezcle sin grumos.
- Añade las patatas y los 700 gr de granos de maíz, pon la sopa a hervir vigorosamente, cúbreala y permite que se cocine a fuego lento durante unos 25 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.
- Quítala del fuego y añade la crema o el half and half mientras remueves, y después incorpora la cebolla verde picada mientras continúas removiendo.
- Sírvela espolvoreando los 45 gr de granos de maíz restantes, añade algo de cebolla verde y algunas hojas cilantro como guarnición.

# Patatas con chorizo y salsa picante

Dificultad: Baja

Duración: 1 h

Cantidad: 5 comensales

## Lista de la compra

5 patatas  
10 lonchas de chorizo picadas  
1 cucharada de aceite de oliva  
50 gr de queso cheddar rallado  
Microhierbas (opcional)  
Perejil

Para la salsa brava:

1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla picada  
4 dientes de ajo en rodajas  
1 chile rojo picado  
1 zanahoria mediana en dados  
2-3 ramitas de tomillo fresco  
400 gr de tomates picados en lata  
1 cucharada de vinagre de vino tinto  
Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

- Hornea las patatas con piel durante 30 minutos a 180 °C.
- Mientras se hacen las patatas, calienta una cucharada de aceite de oliva en una cacerola y cocina la cebolla picada y el ajo en rodajas a fuego bajo durante 5 minutos.
- Añade el chile picado, la zanahoria picada y el tomillo (solo las hojas), y cocínalo todo durante 5 minutos más.
- Echa los tomates picados en lata, el vinagre y una pizca de sal y pimienta, sube la llama y ponlo todo a hervir, después baja la llama y deja que la salsa se cocinen durante 10 minutos hasta que se espese.
- Cuando se espese, bate la salsa en una batidora hasta que quede sin grumos y apártala.
- Cuando las patatas se enfríen lo suficiente para tocarlas, córtalas longitudinalmente y saca la carne. Unta la piel con aceite de oliva.
- Rellena las pieles con el chorizo picado dividido a partes iguales y rocíalas con queso rallado. Ponlas de vuelta en el horno y cocínalas durante 10 minutos a 200 °C, hasta que el queso esté dorado y en ebullición.
- Sírvelas rociándolas con perejil y microhierbas, y con salsa brava para mojar.

# Salmón en croûte

Dificultad: Media  
Duración: 2 h  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

Para la masa:

550 gr de hojaldre  
Harina

Para el salmón:

55 gr de mantequilla sin sal  
3 chalotas grandes  
450 gr de champiñones comunes  
675 gr de salmón en filetes  
1 limón  
1 manojo grande de eneldo fresco  
1 cucharada de aceite de oliva  
Sal y pimienta negra recién molida  
Paquete de 170 gr con mezcla de  
arroz salvaje y basmati, cocinado  
según las instrucciones del paquete,  
enjuagado y enfriado  
Un chorrito de vino blanco  
1 huevo grande de gallina campera,  
batido  
Una pizca de sal

Para la crema agria:

200 ml de crema doble  
Medio limón, solo el zumo  
Pimienta negra recién molida

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 200 °C
- Prepara la base del pastel. Corta un tercio de la masa. Envuelve el trozo más grande en film transparente y guárdalo en el frigorífico. Sobre una superficie limpia enharinada, haz rodar el trozo más pequeño de la masa para hacer un rectángulo de unos 20 x 28 cm. Reserva los recortes.
- Coloca el rectángulo de masa en una bandeja para hornear antiadherente y pínchalo por todas partes con un tenedor. Hornéalo durante 12-15 minutos hasta que esté cocinado y dorado. Apártalo para que se enfríe.
- Para el relleno, calienta la mitad de la mantequilla en una sartén hasta que haga espuma. Pica las chalotas finas y fríelas hasta que estén blandas y doradas. Corta los champiñones, añádelos a las chalotas y fríelos justo hasta que se cocinen. Retíralos del fuego y deja que se enfríen.
- Quita la piel del salmón, córtalo en trozos de 4 cm y coloca los filetes en un cuenco. Riégalos con el zumo de limón. Desmenuza el eneldo en pedazos y rocía el salmón con ellos. Échales un chorrito de aceite de oliva, sazónalos con pimienta negra recién molida y mézclalo todo suavemente.
- En un cuenco, mezcla la chalota y los champiñones fríos con el arroz enfriado. Sazona al gusto con sal y pimienta negra recién molida. Pon la mezcla con una cuchara sobre la masa de la base cocinada y presiona la mezcla llevándola hacia los bordes.
- Coloca los trozos de salmón y el eneldo sobre el arroz (descarta los jugos del cuenco). Riégalos con un poco de vino blanco y reparte por encima la mantequilla restante.
- Sobre una superficie limpia enharinada, haz rodar la masa que queda hasta que sea un poco más grande que la base. Levanta la masa, colócala sobre el salmón y recorta las esquinas de la masa cruda. Resérvalas para más adelante.
- Somete la masa cruda con suavidad por debajo de la base.
- Bate el huevo y la sal en un cuenco. Usando una brocha de pastelería, unta todo el pastel con el huevo batido.
- Hornea el pastel durante unos 30-35 minutos, o hasta que esté dorado. Retíralo del horno y permite que se enfríen durante 5-10 minutos antes de servirlo.
- Coloca la crema en un cuenco. Vierte el zumo de limón y revuélvelo hasta que la crema se espese. Sazónala con pimienta negra recién molida.
- Sirve los trozos de salmón en croûte con la crema agria aparte.

# Buey a la Borgoña

Dificultad: Media  
Duración: 4 h 30  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

1,6 kg de ternera para estofado  
3 hojas de laurel  
Un manojo pequeño de tomillo

2 botellas de vino tinto barato  
2 cucharadas de aceite  
3 zanahorias grandes  
2 cebollas, picadas gruesas  
3 cucharadas de harina normal  
1 cucharada de puré de tomate

Para servir:  
Un trocito de mantequilla  
300 gr de tacos de bacon  
500 gr de cebolla perla o chalota  
pequeña, pelada  
400 gr de champiñones, a la mitad  
Perejil picado

## Instrucciones

- Saca la ternera para el estofado, córtala en trozos grandes y ponla en un cuenco grande con las hojas de laurel, un manojo pequeño de tomillo, las botellas de vino tinto y algo de pimienta. Después cúbrelo y déjala en el frigorífico toda la noche.
- Calienta el horno a 200°C.
- Coloca un colador sobre otro cuenco grande y cuele la carne marinada, reservando el vino.
- Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén grande, dora la carne en tandas, pasándola a un plato cuando este bien dorada. Cuando toda la carne esté dorada, vierte un poco de vino en la sartén vacía y ponlo a hervir para liberar cualquier trozo caramelizado de la sartén.
- Calienta 1 cucharada de aceite en una cazuela grande y fríe las zanahorias, córtalas en trozos grandes, y las cebollas picadas gruesas hasta que empiecen a coger color. Revuélvelas en 3 cucharadas de harina normal durante 1 minuto, y después añade 1 cucharada de puré de tomate.
- Añade la ternera y cualquier jugo, el vino de la sartén y el resto del vino y las hierbas. Sazónala y cocínala a fuego lento. Revuélvelo todo bien y después cúbrelo.
- Pásalo al horno y cocínalo durante 2 horas hasta que la carne esté muy tierna. Enfríala.
- Mientras tanto, calienta un trocito de mantequilla en una sartén y añade los tacos de bacon y las cebollas perla o chalotas pequeñas peladas. Deja que chisporrotee durante unos 10 minutos hasta que el bacon empiece a ponerse crujiente y las cebollas blandas y con color.
- Añade los champiñones a la mitad y fríelos durante otros 5 minutos, después añádelos al estofado revolviéndolos y caliéntalo todo durante 10 minutos más. Sírvelo rociando perejil picado.

# Salchicha italiana al horno

Dificultad: Baja  
Duración: 50 min  
Cantidad: 4 comensales

## Lista de la compra

2 pimientos rojos morrones o dulces alargados  
450 gr de tomates cherry  
4 dientes de ajo  
8 salchichas  
1 puñado grande de albahaca picada  
1 puñado grande de perejil picado  
Media cucharadita de copos de pimiento rojo picantes (copos de chile)  
2 cucharaditas de semillas de hinojo  
6 cebollas adobadas cortadas a la mitad  
1 cucharaditas de vinagre balsámico  
Sal y pimienta  
2 cucharadas de aceite de oliva

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 180 °C
- Corta los tomates cherry a la mitad y ponlos en un molde para horno. Corta los pimientos en tiras y añádelos junto a las cebollas adobadas, los dientes de ajo (con piel y triturados con el mango de un cuchillo), los copos de pimiento rojo picantes, las hierbas y las semillas de hinojo.
- Añade 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de vinagre balsámico y una buena pizca de sal y pimienta. Hornéalo todo durante 10 minutos para que se ablande.
- Retira las verduras ablandadas y coloca las salchichas encima. Hornéalas durante 15 minutos más, da la vuelta a las salchichas y cocínalas durante otros 10-15 minutos. La salchichas deben estar bien doradas y bien cocinadas, y las verduras blandas y como estofadas. Servir.



# Pollo Kung Pao

Dificultad: Media  
Duración: 30 min  
Cantidad: 5 comensales

## Lista de la compra

Para marinar:  
907 gr de pechugas o muslos de pollo deshuesados sin piel  
3 cucharaditas de maicena  
2 cucharadas de salsa de soja normal  
4 cucharaditas de vino de arroz asiático para cocinar

Para la salsa:  
4 cucharadas de vinagre de arroz  
4 cucharaditas de salsa de soja normal  
4 cucharaditas de salsa Hoisin  
4 cucharaditas de aceite de sésamo tostado (en la sección asiática de las tiendas)  
4 cucharaditas de miel pura  
2 cucharaditas de maicena

Para cocinar:  
4 cucharadas de aceite de oliva  
5-6 chiles secos  
8 dientes de ajo, picados  
4 cucharadita de jengibre fresco picado  
1 pimiento grande (rojo, amarillo o naranja) sin semillas y picado  
29 gr de cebollas verdes, en rodajas finas  
Opcional: 62 gr de cacahuets tostados, picados, para guarnición

## Instrucciones

- Coloca el pollo en trozos pequeños. Sécalos para quitar el exceso de líquido. Colócalos en un cuenco y añade todos los ingredientes para marinar, revolviéndolos hasta que toda la maicena se haya disuelto por completo. Apártalos.
- En un cuenco, mezcla todos los ingredientes de la salsa y revuélvelos bien hasta que toda la maicena se haya disuelto. Apártala.
- En un wok o sartén grande, calienta aceite de oliva a fuego medio-alto.
- Añade los chiles, el ajo, y el jengibre, revolviendo continuamente durante 30 segundos. Añade el pollo marinado y continua revolviéndolo hasta que ya no esté rosa por el centro, durante 3-5 minutos. Añade el pimiento revolviéndolo durante 1 minuto.
- Añade la salsa, revuélvelo para que lo recubra todo bien y caliéntalo durante unos 2 minutos.
- Rociálo con las cebollas verdes y pásalo a una bandeja para servir o a platos individuales. Aderézalo con cacahuets tostados al gusto. Sírvelo sobre arroz blanco o integral cocido.

# Ñoquis de patata caseros

Dificultad: Baja  
Duración: 35 min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

1 patata para hornear o patata russet grande, pelada y en cuartos (se consiguen 210 gr de puré de patata)  
2 huevos grandes  
1 cucharadita de sal kosher (pura)  
246 gr de queso ricotta  
8 cucharaditas de mantequilla, clarificada  
100 gr de queso parmesano recién rallado + algo más para cubrir  
364 gr de harina normal

## Instrucciones

- En una olla grande, cubre la patata con agua y ponla a hervir a fuego alto. Baja a fuego medio y deja que se cocine durante 10 minutos hasta que la patata esté blanda y tierna.
- Usa una espumadera para poner la patata en un cuenco grande. Reserva el agua para cocinar el ñoqui más tarde.
- Añade huevos y sal al cuenco grande. Bátelo todo hasta que la mezcla de patata esté esponjosa.
- Añade queso ricotta, mantequilla, queso parmesano y harina.
- Trabaja la masa hasta que no tenga grumos.
- Pon la masa sobre una superficie amplia enharinada.
- Da forma a la masa haciendo rollos de 2,5/5 cm y córtalos en pequeñas almohadillas de 2,5 cm.
- Haz una impresión con el pulgar en cada trozo y después rocíalo con harina.
- Añade una pizca de sal al agua de la cocción que has reservado y ponla a hervir. Pon los ñoquis en el agua hirviendo con sal y cocínalos durante 3-4 minutos o hasta que salgan a la superficie.
- Escúrrelos y sírvelos con algo de parmesano rallado por encima.

# Nachos con pollo búfalo

Dificultad: Baja  
Duración: 30 min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

312 gr de pollo desmenuzado fino  
14 gr de salsa búfalo  
Totopos  
1 lata (425 gr) de alubias negras, enjuagadas y escurridas  
170 gr de queso cheddar desmenuzado  
170 gr de queso Monterey Jack desmenuzado  
67 g de queso azul desmenuzado  
88 gr de pico de gallo  
1 aguacate, en dados  
Jalapeño en rodajas y hojas de cilantro como guarnición

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 177°C.
- En un cuenco para mezclar, mezcla el pollo y la salsa búfalo. Mézclalo bien y apártalo.
- En una sartén de hierro fundido, pon una capa de totopos en el fondo, seguidos de la mitad del pollo, la mitad de las alubias negras y después 112 gr de queso cheddar; coloca la otra capa de totopos por encima, seguida del resto del pollo, las alubias y 112 gr de queso Monterey Jack.
- Añade unos pocos totopos por encima, después espolvorea el resto del queso cheddar y jack. Añade el queso azul por encima y después hornéalo todo durante 8-10 minutos.
- Mientras tanto, pica el aguacate y corta el jalapeño.
- Cuando los nachos estén hechos, añade el pico de gallo (no incluyas el líquido, ya que los nachos se podrían pastosos), el aguacate y la pimienta por encima. Ríégalos con un poquito de salsa búfalo al gusto. Aderézalos con cilantro y sírvelos de inmediato.

## Foccacia con romero y mozzarella

Dificultad: Media  
Duración: 5h  
Cantidad: 6 comensales

### Lista de la compra

500 gr de harina para hacer pan más algo extra para espolvorear  
350 ml de agua caliente  
1 cucharadita de azúcar  
2 cucharaditas (7 gr) de levadura seca de acción rápida en bolsa  
1 cucharadita de sal  
100 gr de mozzarella cortada en trozos  
1 ramita grande de romero  
1/4 de cucharadita copos de pimienta roja picantes  
Aceite de oliva , para engrasar

### Instrucciones

- Añade la levadura y el azúcar al agua caliente y deja que se disuelva durante 5 minutos.
- Añade la harina y media cucharadita de sal a un cuenco y haz un pozo en el medio.
- Echa la levadura, el azúcar y el agua en el medio y mézclalo todo hasta formar una masa. Enharina ligeramente una superficie de trabajo limpia y trabaja la masa durante 10 minutos. Cuando presiones ligeramente la masa con el dedo tiene que rebotar, en ese momento está lista.
- Moldea la masa en forma de bola y colócala en un cuenco grande ligeramente engrasado con aceite de oliva. Unta la parte superior de la masa con aceite de oliva y después cubre el cuenco con film transparente. Guárdala en un lugar cálido durante 3 horas.
- Saca la masa y colócala en una bandeja para hornear ligeramente aceitada, extendiéndola uniformemente. Cúbrela con film transparente y deja que se levante durante una hora.
- Precalienta el horno a 220°C. Haz pequeños hoyos por toda la superficie de la masa de la focaccia. Rocíala con alrededor de 1 cucharada de aceite de oliva, unta toda la superficie y espolvorea sal encima. Hornéala durante 10 minutos.
- Retírala del horno y añade la mozzarella y los copos de pimienta roja picantes, e introduce pequeñas ramitas de romero en los hoyos. Cocínala durante 10 minutos más hasta que la mozzarella se haya derretido.
- Déjala reposar durante 5-10 minutos y pásala a una tabla de cortar, córtala en cuadrados y sírvela caliente.

# Bao de panceta

Dificultad: Difícil

Duración: 4h

Cantidad: 6 comensales

Ref: 44/50

## Lista de la compra

Para la panceta:

- 1 tajada de panceta (unos 907 gr)
- 1 cucharada de aceite para cocinar
- 2-3 dientes de ajo, picados finos
- 1 cucharada de jengibre fresco picado fino
- 1 chile fresco picado (opcional)
- 1 cebolla verde, picada
- 100 g de azúcar moreno
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 3 cucharadas de salsa de pescado asiática
- 1 cucharada de salsa de soja
- 118 ml de agua

Para los bollos:

- Un paquete de 327 gr de harina para bollos al vapor (banh bao)
- + ingredientes según las instrucciones del paquete (normalmente leche, azúcar y aceite)
- 3 cucharadas de harina normal para espolvorearla sobre la superficie de trabajo
- 16 recuadros de papel manteca (de 10 × 10 cm)

Para la salsa de chile:

- 1 tallo de cebolla verde, picado
- 1 chile fresco, picado o en rodajas muy finas
- 1 cucharadita de vinagre de arroz (o vinagre blanca)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 3 cucharadas de salsa hoisin
- Kimchi (opcional)

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 135 °C. Envuelve la panceta en 2 capas de papel de aluminio. Colócala en una bandeja de hornear y ácala durante 2 horas. Sácala del horno y déjala enfriar antes de refrigerarla como mínimo durante 2 horas o hasta 2 días.
- Desenvuelve la panceta y córtala en trozos de 2,5/5 cm.
- En un cuenco grande, bate el azúcar moreno, el vinagre de arroz, la salsa de pescado, la salsa de soja y el agua.
- Calienta una cazuela grande y profunda a fuego alto. Cuando esté caliente, vierte un remolino de aceite de cocina y añade varios trozos al wok, pero no los superpongas. Fríe cada lado hasta que esté bien dorado. Colocalo en un plato y repite con los restantes.
- Cambia a fuego medio-bajo. Añade el ajo, el jengibre, los chiles (si los usas) y la cebolla verde. Saltéalos durante 30 segundos hasta que den olor. Vierte la salsa de caramelo restante en la sartén. Vuelve a poner los trozos de panceta en el wok y deja que se cocinen a fuego lento durante 10 minutos.

Para los bollos:

- Sigue las instrucciones del paquete para hacer la masa, cúbrelo y deja que levante durante 20 minutos.
- Rocía una superficie de trabajo limpia con la harina normal. Coloca la masa sobre la superficie de trabajo y córtala en 16 trozos iguales. Haz rodar cada trozo formando una bola y mantén todas las bolas cubiertas ligeramente con el paño. Trabajarás con 1 bola de cada vez, manteniendo cubiertas el resto.
- Usa un rodillo de amasar para moldear cada bola en un óvalo de unos 10 × 8 cm. Dobra el óvalo a la mitad para crear la forma de un bollo. Colócalo sobre un rectángulo de papel manteca. Mantenlo cubierto ligeramente con la toalla para evitar que se seque. Repite el proceso con el resto de la masa.
- Cocina los bollos al vapor durante 15 minutos. Tendrás que cocinarlos al vapor en 2 o 3 tandas (evita que haya demasiados bollos).

Para la salsa de chile:

- Coloca la cebolla verde, el chili, el vinagre y la sal en un cuenco pequeño resistente al calor.
- En una cacerola pequeña, calienta el aceite para cocinar hasta que salga humo, retíralo del fuego y viértelo inmediatamente sobre la mezcla de la cebolla verde. Por favor, ten cuidado, el aceite burbujeará y crepitará.
- Para servir, abrir cuidadosamente cada bollo y extiende un poco de salsa hoisin en él. Añade una rodaja de panceta y cúbrelo con salsa de chile. Añadir un poco de kimchi al gusto.

# Chuletas de cerdo al horno con beicon ahumado

Dificultad: Media

Duración: 30 min

Cantidad: 2 comensales

## Lista de la compra

- 2 chuletas de cerdo con hueso con un grosor de 2 cm (alrededor de 454 gr)
- 1 cucharadita de adobo de mesquite
- 200 gr de queso Pepper Jack, desmenuzado
- 2 cucharadas de cebolla verde, en rodajas
- 2 cucharadas de trozos de bacon cocinados
- 2 cucharadas de mayonesa light
- 1 cucharadita de salsa para adobar de chipotle marinado
- Chopped cebolla verde for garnishing

## Instrucciones

- Precalienta el horno a 218 °C.
- Marida chuletas de cerdo con el adobo de mesquite y colócalas en una sartén de hierro fundido.
- Mezcla el queso, las cebollas, el bacon, la mayonesa y la salsa para adobar. Extiende la mezcla de queso uniformemente sobre las chuletas de cerdo.
- Colócalas en la rejilla media del horno y cocínalas durante 8-9 minutos.
- Después gratínalas durante 2-3 minutos o hasta que el cerdo este bien dorado y la temperatura interna alcance los 63 °C.
- Adereza las chuletas con cebollas verdes y sírvelas con una ensalada de verduras.

# Pollo al curry

Dificultad: Media  
Duración: 45 min  
Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
1 cebolla amarilla mediana, picada  
907 gr de pechugas de pollo desmenuzadas sin piel, cortadas en trozos de 2,5 cm  
3 dientes de ajo, picados  
1 cucharada de jengibre picado  
1 cucharadita de pimentón  
1 cucharadita de cúrcuma molida  
1 cucharadita de cilantro molido  
Media cucharadita de comino molido  
1 lata (425 gr) de tomate triturado  
1 cl y medio de caldo de pollo bajo en sodio  
1/2 cl de nata para montar  
Sal kosher (pura)  
Pimienta negra recién molida  
Arroz basmati o naan, para servir  
1 cucharada de cilantro recién picado, como guarnición

## Instrucciones

- Calienta el aceite en un olla grande a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocínala hasta que este blanda, unos 5 minutos.
- Añade el pollo y dóralo hasta que no queden zonas rosas durante 5 minutos. Añade el ajo y el jengibre mientras revuelves y cocínalos hasta que den olor durante 1 minuto.
- Añade las especias y cocínalas hasta que den mucho olor, alrededor de 1 minuto.
- Añade los tomates y el caldo y cocínalos a fuego lento. Añade la nata para montar mientras revuelves, y sazónalo todo con sal y pimienta. Cocina a fuego lento hasta que los trozos de pollo estén bien hechos y tiernos, unos 10 minutos.
- Sírvelos sobre arroz o con naan, aderezados con cilantro.

# Hormigas trepando al árbol

Dificultad: Baja  
Duración: 45 min  
Cantidad: 2 comensales

## Lista de la compra

113 gr carne de cerdo picada  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de salsa de soja oscura  
1 cucharada de vino de arroz chino  
1 cucharada de salsa doubanjiang  
1 cucharada de azúcar granulado  
1 cucharadita de maicena  
Media cucharadita de jengibre recién  
rallado  
1 diente de ajo grande, picado  
2 guindillas ojo de pájaro, en rodajas  
finas  
3 cebollas verdes  
1 cucharada de aceite de sésamo  
mezclado  
Unos 113 g de fideos celofán  
(tres manojos)

## Instrucciones

- Mezcla los primeros 10 ingredientes en un cuenco pequeño.
- Corta las cebollas verdes en rodajas; pon un tercio de ellas en el cuenco, y aparta las cebollas verdes restantes. Mézclalo todo bien.
- Calienta el aceite de sésamo mezclado en una sartén mediana a fuego medio. Añade la mezcla de cerdo adobado.
- Cocínalo – revolviendo de vez en cuando – hasta que el cerdo este hecho, unos 5 minutos. Cambia a temperatura baja.
- Cocina los fideos en agua hirviendo hasta que estén tiernos y transparentes, unos 10 minutos.
- Elimina el exceso de agua pásalos a la sartén. Revuélvelos hasta que queden recubiertos con la salsa del cerdo picado.
- Sírvelos con cebollas verdes en rodajas.



# Berenjena a la parmesana

Dificultad: Media

Duración: 1h 45

Cantidad: 6 comensales

## Lista de la compra

2 berenjenas grandes (700 gr)  
700 gr de puré de tomates  
1 cebolla blanca  
Un manojo pequeño de albahaca  
250 gr de queso mozzarella, cortado  
en dados  
70g de queso parmesano , recién rallado  
Media cucharada de aceite de oliva  
Harina para espolvorear  
Aceite de girasol para freír (más o  
menos medio litro)  
Sal y pimienta to season

## Instrucciones

- Corta las berenjenas en rodajas quitando los extremos y colócalas en un colador. Rocíalas ligeramente con sal y apártalas durante 1 hora.
- Pica 1 cebolla fina y saltéala en una sartén con el aceite de oliva hasta que esté tierna y traslúcida. Añade los tomates en puré y un pequeño manojo de albahaca desmenuzada. Añade una pizca de sal y pimienta, revuélvelo todo y cocínalo a fuego lento durante 10-15 minutos. Apártalo.
- Lava las berenjenas con agua fría para eliminar la sal y sécalas a toquecitos con un paño de cocina o una servilleta de papel. Espolvoréalas ligeramente con harina, después fríelas en aceite de girasol durante unos segundos por cada lado y ponlas a escurrir sobre servilletas de papel.
- Precalienta el horno a 180°C. Pon una pequeña cantidad de salsa de tomate con una cuchara en el fondo del molde para hornear y extiéndela. Añade otra capa de berenjenas al recipiente y rocía después queso parmesano, dados de mozzarella, una pizca de pimienta y un par de cucharadas de salsa de tomate (guarda un tercio de la salsa para la etapa final). Continúa con la siguiente capa hasta que solo te quede la superior.
- Para la capa superior, añade la salsa de tomate que queda con una cuchara y cúbreala con queso parmesano y mozzarella. Cúbrelo todo ligeramente con papel de aluminio y hornéalas durante 15 minutos, quita el papel y hornéalas durante 10 minutos hasta que la capa esté dorada y burbujeando por encima. Déjalas reposar durante 5 minutos antes de servir las.

# Empanadas

Dificultad: Media

Duración: 1h30

Cantidad: 8 comensales

## Lista de la compra

Para el relleno de ternera:

- 400 gr de carne picada
- 1 cebolla, alrededor de 75 gr
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- Media cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 jalapeño pequeño, más o menos al gusto (ver la nota 1)
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de copos de chile, opcional y al gusto
- Media cucharita de sal
- Media cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 huevo para untarlas empanadas

Para la masa:

- 375 gr + 2 cucharadas de harina normal
- 1 cucharadita de sal
- 220 gr + 2 cucharadas de mantequilla muy fría
- 2 huevos
- 100 ml + 2 cucharadas de agua muy fría

## Instrucciones

Para el relleno de ternera:

- Mezcla la carne picada, cebolla picada muy fina, perejil y cilantro picados, pimentón ahumado y dulce, un jalapeño picado muy fino, comino y cilantro molidos, copos de chile y sal.
- Calienta el aceite en una sartén antiadherente y fríe la mezcla durante unos 2 minutos, deshaciendo los trozos de carne. Añade la pasta de tomate, revuélvela bien y continúa cocinando hasta que la carne esté bien hecha, unos 5 minutos. Déjala enfriar.

Para la masa:

- Mezcla la harina y la sal en un cuenco.
- Corta la mantequilla muy fría en dados pequeños y frótala en la harina hasta que la mezcla se parezca a migas pequeñas. Utiliza las puntas de los dedos y no toda la mano.
- Bate los huevos ligeramente y añádelos a la mezcla. Añade alrededor de  $\frac{3}{4}$  del agua muy fría y mézclalo todo hasta que la masa ligue. Pon la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y trabájala para obtener una masa blanda y sin grumos. Añade el resto del agua si fuera necesario.
- Envuelve la masa en film transparente y refrigérala durante 20 – 30 minutos.
- Precalienta el horno a 180 grados Celsius. Recubre dos bandejas con papel para hornear.
- Divide la masa en 4 porciones.
- Extiende la primera porción en una lámina fina y corta los discos utilizando un molde para galletas redondo de unos 10 cm. Pon alrededor de 1 cucharadita de relleno en el centro de los discos.
- Levanta ligeramente las dos partes del círculo de la mesa y presiona los bordes uniendolos. Humedece ligeramente los bordes con algo de agua si fuera necesario.
- Coloca la empanada sobre la mesa y une los bordes presionando con un tenedor. Coloca la empanada en la bandeja del horno.
- Repite el proceso con la masa y el relleno restante.
- Unta las empanadas con huevo batido.
- Hornéalas durante 20 minutos o hasta que estén bien doradas y cocinadas.

# Pollo peri peri

Dificultad: Difícil

Duración: 5h 30

Cantidad: 5 comensales

## Lista de la compra

- 1 pollo o 6-8 muslos de pollo
- 4 chiles rojos
- 2 guindillas ojo de pájaro
- 4 dientes de ajo
- 3 cebollas verdes/ cebollines
- 3 cucharadas de perejil picado
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 cucharaditas de polvo de pimentón dulce
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de copos de sal marina
- 5 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Instrucciones

- Quita las semillas de las guindillas (o déjalas si te gusta picante). Pícalas gruesas y ponlas en un procesador de alimentos/batidora.
- Pica el ajo y las cebollas verdes/cebollines gruesos. Añádelos al procesador de alimentos junto con el perejil, las hojas de laurel desmenuzadas, el cilantro molido, el pimentón dulce, el azúcar, la sal, el zumo de limón y el aceite de oliva. Procésalo todo hasta que obtengas una pasta gruesa.
- Corta el pollo en 8 trozos o los muslos de pollo enteros por la articulación. Ponlos en un plato grande. Añade la salsa peri peri y masajea el pollo bien con ella. Cubre el plato con film transparente y deja marinar el pollo como mínimo durante 4 horas o toda la noche.
- Saca el pollo del frigorífico unos 30 minutos antes de cocinarlo.
- Precalienta el horno a 200 C.
- Coloca los trozos de pollo en una bandeja de hornear grande y ligeramente aceitada, con el lado del pellejo hacia arriba. Hornéalos durante 45 minutos, bañando el pollo con el adobo y los jugos de la sartén cada 15 minutos. Hornea el pollo hasta que los jugos salgan transparentes, no rosas ni rojos.