



Què puedo comer hoy?

Sano

- 1- Gazpacho
- 2- Ensalada Detox
- 3- Tortilla multivitaminas
- 4- Quinoa tricolor
- 5- Espaguetis de calabacín con pesto de aguacate
- 6- Sopa de lentejas y verduras
- 7- Ensalada de orzo
- 8- Ratatouille
- 9- Ensalada de rábano y pepino
- 10- "Bowl" diosa verde
- 11- Ensalada de kale con tahini y garbanzos al ajillo
- 12- Salmón con berros
- 13- Ensalada de sandía y rúcula
- 14- Risotto cremoso con alcachofas
- 15- Cuenco de miel y miso
- 16- Sopa tailandesa
- 17- Ensalada de kale con calabaza asada y pera
- 18- Sopa de jengibre y zanahoria
- 19- Tabulé
- 20- Ensalada de brócoli con nueces y pasas doradas
- 21- Shirashi verde
- 22- Brochetas de verduras con bulgur
- 23- Tomates asados
- 24- Crepes frías con ensalada
- 25- Sopa de tofu, jengibre y zanahoria
- 26- Arroz frito con edamame
- 27- Sopa de apio y patata
- 28- Ensalada de maíz dulce con alubias de carete, tomates y chili
- 29- Sopa minestrone
- 30- Curry masala de verduras
- 31- Fideos soba con miso, jengibre y wakame
- 32- Lentejas con col rizada y batata
- 33- Huevos con alubias
- 34- Fideos ramen con coco
- 35- Ensalada nicoise
- 36- Sopa de maíz y coco
- 37- Patatas rojas asadas y verduras
- 38- Buñuelos de maíz y calabacín
- 39- Ensalada de tomate y melocotón a la parrilla
- 40- Supercaldo
- 41- Ensalada Maya
- 42- Berenjenas picantes asadas con tahini
- 43- Ensalada de tres alubias
- 44- Bok Choi especiado
- 45- Remolachas con romero, avellanas y albahaca
- 46- Ensalada poke de atún
- 47- Ensalada caprese
- 48- Superensalada de col americana
- 49- Caballa al horno
- 50- Tacos verdes

Gazpacho

Dificultad: Baja

Duración: 15 min de preparación
+ 1 h de reposo

Cantidad: 6 comensales

Lista de la compra

1 kg de tomates
1 pimiento verde
1 pepino
2 dientes de ajo
50 ml de aceite de oliva virgen extra
50 gr de pan blanco
250 ml de agua
5 gr de sal
30 ml de vinagre de vino de Jerez

Instrucciones

- Corta el tomate, la cebolla, el pimiento, el pepino y el pan en cubos grandes y ponlo todo en una olla.
- Pela el ajo, córtalo longitudinalmente, quita el centro y añádelo a la olla.
- Mézclalo con una batidora manual hasta que quede sin grumos.
- Añade la sal, el aceite y el vinagre.
- Bate durante 30 segundos hasta que esté bien mezclado.
- Prueba el gazpacho, y añade otra pizca de sal o vinagre a tu gusto.
- Refrigéralo como mínimo durante un par de horas para que se enfríe.

Ensalada detox

Dificultad: Baja

Duración: 5 min

Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

1 cucharada de avellanas peladas
1 cucharada de semillas de girasol
Una pizca de sal
100 gr de berros
2 cucharadas de zumo de limón
5 cucharadas de aceite de oliva
virgen extra

Instrucciones

- Saltea un poco las avellanas y las semillas con la sal hasta que suelten su fragancia.
- Espera hasta que se enfríen.
- Mezcla cuidadosamente todos los ingredientes en un cuenco.

Tortilla multivitaminas

Dificultad: Baja
Duración: 45 min
Cantidad: 5 comensales

Lista de la compra

300 gr de calabaza pelada sin semillas
4 cucharada de aceite de oliva
Sal kosher (pura) al gusto
150 gr de acelga picada
4 huevos de gallina campera
Pimienta negra al gusto
100 gr de queso feta
200 gr de de lentejas verdes o negras
de Puy cocidas

Instrucciones

- Precalienta el horno a 200 °C.
- Pon la calabaza en dados con una cucharada de aceite de oliva en el horno durante 30 min.
- Saltea la acelga con una cucharada de aceite de oliva en una sartén.
- Mezcla todos los ingredientes en un cuenco añadiendo sal y pimienta.
- Vierte la mezcla en la sartén y haz la tortilla por ambos lados.

Quinoa tricolor

Dificultad: Baja
Duración: 45 min
Cantidad: 6 comensales

Lista de la compra

170 gr de quinoa
1 cucharada de aceite de oliva
3 dientes de ajo, picado
1 cebolla, en dados
2 (411 gr) latas de tomates en dados
1 (425 gr) lata de salsa de tomate
1 (127 gr) lata de chiles verdes en dados
1 cucharada y media de de chile en polvo, o más, al gusto
2 cucharadita de comino molido
1 cucharadita y media de pimentón
Media cucharadita de pimienta cayena
Sal kosher (pura) y pimienta negra recién molida, al gusto
1 (425 gr) lata de alubias rojas, escurridas y enjuagadas
1 (425 gr) lata de alubias negras, escurridas y enjuagadas
187 gr de granos de maíz congelados, enlatados o tostados
3 cucharaditas de hojas de cilantro picadas
El zumo de 1 lima, opcional

Instrucciones

- Cocina la quinoa en una cacerola grande con 235 ml de agua, y apártala.
- Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio alto.
- Añade el ajo y la cebolla, y cocínalos durante unos 2-3 minutos.
- Revuelve la quinoa, los tomates en dados, la salsa de tomate, los chiles verdes, el chile en polvo, el comino, el pimentón, la pimienta cayena y 235-470 ml de agua.
- Sazona con sal y pimienta.
- Pon el fuego bajo; cuécelo a fuego lento hasta que se espese, durante unos 30 minutos.
- Revuelve las alubias, el maíz, el cilantro y el zumo de lima.
- Servir inmediatamente.

Espaguetis de calabacín con pesto de aguacate

Dificultad: Baja
Duración: 20 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

2 calabacines medianos, cortados como espaguetis
Media cebolla roja mediana, en dados
74 gr de tomates cherry

Pesto:
2 cucharadas de nueces
7 gr de hojas de albahaca frescas, lavadas
2 cucharadas de levadura nutricional, y más para cubrir
1 aguacate maduro, deshuesado
2 cucharaditas de ajo fresco
2 cucharaditas de zumo de limón recién exprimido
Media cucharadita de pimienta
Media cucharadita de sal marina

Instrucciones

- Combina los ingredientes para el pesto en una batidora
- Mezcla hasta que quede casi líquido, pero con algo de textura.
- Pon el pesto con los zoodles, la cebolla y los tomates cherry en un cuenco de ensalada grande
- Cúbrela con los piñones y algo más de levadura nutricional y sírvela de inmediato.

Sopa de lentejas y verduras

Dificultad: Baja

Duración: 1 h

Cantidad: 6 comensales

Lista de la compra

60 ml de aceite de oliva virgen extra,
y algo más para rociar
1 cebolla, en dados pequeños
2 zanahorias pequeñas o 1 grande,
en dados pequeños
2 palitos de apio, en dados pequeños
Diente de ajo
500 gr de lentejas Puy, enjuagadas
125 ml de vino blanco seco
2 l de caldo de verduras, caliente
250 ml de passata
(salsa concentrada de tomate italiana)
Perejil liso
Copos de chile (opcional)
Sal marina

Instrucciones

- Saltea las cebollas, las zanahorias y el apio a fuego medio durante 10 minutos en una cacerola grande hasta que se pongan tiernos.
- Añade el ajo y saltéalo durante 1 minuto.
- Añade las lentejas y el vino, revolviendo lentamente hasta que el vino se evapore.
- Añade el caldo, la passata (salsa concentrada de tomate italiana), las ramitas de perejil, los copos de chile y una pizca de sal, y cocínalo a fuego lento durante 25 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- Retíralo del fuego y déjalo reposar durante 5 minutos cuando las lentejas estén tiernas y el caldo sea espeso.
- Servir con un chorrito de aceite de oliva, una pizca de perejil y pan tostado.

Ensalada de orzo

Dificultad: Baja
Duración: 30 min
Cantidad: 6 comensales

Lista de la compra

227 gr de pasta de orzo seca
200 gr de pepino en dados
149 gr de tomates cherry partidos
a la mitad
200 gr de garbanzos
40 gr de cebolla roja picada
55 gr de queso feta desmenuzado
5 gr de perejil fresco picado
6 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1/4 de cucharadita de ajo en polvo
1/4 de cucharadita de orégano seco
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Cocina la pasta orzo en agua con sal; cuando baje, deja que se enfríe.
- Coloca la pasta orzo, el pepino, los tomates cherry, los garbanzos, la cebolla roja, el perejil y el queso feta en un cuenco grande.
- Liga batiendo en un cuenco pequeño el aceite de oliva, el zumo de limón, el vinagre de vino tinto, la mostaza de Dijon, el ajo en polvo, el orégano, la sal y la pimienta.
- Vierte el aliño sobre la mezcla de la pasta
- Vierte la cobertura, y después sírvela.

Ratatouille

Dificultad: Media
Duración: 1h y 10
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

1 berenjena pequeña
1 calabacín
1 calabaza de verano
2 patatas rojas pequeñas
1 pimiento rojo
385 gr de salsa marinara
3 dientes de ajo, picado
3 cucharaditas de tomillo fresco,
partido
1-2 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de copos de pimiento
rojo picante
Sal y pimienta

Instrucciones

- Precalienta el horno a 190 °C.
- Unta con aceite un recipiente para hornear con 2 l de capacidad y apártalo.
- Corta todas tus verduras en trozos finos. Apártalas.
- Reparte uniformemente la salsa marinara sobre el fondo del recipiente para hornear. Cúbrela con s, copos de pimiento rojo picante, 2 cucharaditas de tomillo fresco, sal y pimienta.
- Apila las verduras siguiendo un patrón y ponlas en el recipiente para hornear
- Riégalas con aceite de oliva y espolvorea el tomillo y los copos de pimienta restantes por encima.
- Cúbrela todo con papel de aluminio y hornéalo durante 50-55 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y la salsa marinara burbujee.
- Sácalo del horno y déjalo enfriar durante 10 minutos antes de servirlo.

Ensalada de rábano y pepino

Dificultad: Baja
Duración: 15min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

50 gr nueces sin cáscara
1 manojo de rábanos (10-12)
4 pepinos pequeños
2 cucharadas de zumo de limón
60 ml de aceite de oliva virgen extra
100 gr de queso feta
Medio manojo de cebollinos cortados con tijeras (2 cucharadas)
Unas pocas ramitas de perejil liso, hojas desprendidas
Un manojo de eneldo fresco, hojas sacadas de tallos más gruesos
Medio manojo de menta fresca, hojas desprendidas
2 ramitas de estragón, hojas desprendidas
Sal y pimienta negra molida

Instrucciones

- Tuesta las nueces en una sartén seca sobre fuego medio durante unos 5 minutos.
- Pícalas gruesas y pásalas por un colador para eliminar la piel y las migas. Apártalas.
- Corta los rábanos y los pepinos en tiras finas y colócalos en un cuenco para servir.
- Mezcla el zumo de limón con el aceite de oliva en un cuenco mediano y condiméntalo con sal y pimienta al gusto.
- Adereza los rábanos y los pepinos con la mitad del aliño, añade las nueces, desmenuza el feta y colócalo todo con suavidad.
- Revuelve las hierbas en el aliño restante y ponlas sobre la ensalada. Servir inmediatamente.

“Bowl” diosa verde

Dificultad: Baja
Duración: 50 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

170 gr de quinoa cruda
1 manojo de bimi
Medio manojo de col rizada, sin tallos
y picada
1 aguacate grande, cortado en tiras finas
234 gr de edamame sin cáscara,
descongelado
150 gr de pistachos sin cáscara
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta, al gusto

Aliño vegano de la diosa verde:

1 aguacate grande y maduro
25 gr de perejil fresco, picado grueso
12 gr de albahaca fresca, picada gruesa
2 cucharadas de cebollinos, picados
Zum de medio limón
2 dientes de ajo
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1 cucharadita de alcarras
118 ml de agua
Sal, al gusto
58 ml de salmuera de garbanzos

Instrucciones

-Cocina la quinoa. Cuando éste hecha, espónjala con un tenedor y apártala.

Para el aliño de la diosa verde:

- Escurre una lata de garbanzos en un recipiente limpio. Mide 58 ml de la salmuera de los garbanzos y apártala. Devuelve el resto de la salmuera a los garbanzos y guárdalos en la nevera para usarlos más tarde.
- En una batidora, mezcla todos los ingredientes excepto la salmuera de los garbanzos. Pulsa unas cuantas veces para mezclar.
- Añade lentamente la salmuera de los garbanzos en la batidora.
- Mézlalo hasta que quede sin grumos y cremoso.

- Parte alrededor de 2 cm del extremo del bimi y mézclalo con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.
- Calienta una sartén de hierro fundido grande sobre una llama media-alta y añade el bimi. Saltéalo durante 10 minutos, revolviendo a menudo, hasta que el bimi quede mustio y ligeramente ennegrecido.
- Retira el bimi y apártalo. Añade la col rizada y saltéala durante unos 5 minutos hasta que esté mustia.
- Calienta el edamame en una sartén pequeña con un poco de agua hasta que esté totalmente caliente.
- Divide la quinoa entre cuatro cuencos.
- Añade el bimi, la col rizada y el edamame uniformemente en los cuatro cuencos.
- Cúbrela con aguacate, pistachos y aliño de la diosa verde. Servir inmediatamente.

Ensalada de kale con tahini y garbanzos al ajillo

Dificultad: Baja
Duración: 50 min
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

Para lo garbanzos:
300 gr de garbanzos cocidos o una lata de 397 gr (escurridos y enjuagados)
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de ajo en polvo
1/ cucharadita de cebolla en polvo
Media cucharada de sal marina

Para el aliño:
56 gr de tahini
59 ml de agua
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharadita de ajo en polvo
Media cucharadita de cúrcuma
1/4 de cucharadita de sal marina
1/4 de cucharadita de pimienta negra
Media cucharadita de copos de pimiento rojo picantes, opcional

Para la ensalada:
1 manojo de col rizada, sin tallos y picada en trozos pequeños
200 gr de col roja, desmenuzada (alrededor de 1/4 de la col)
2 zanahorias, en juliana
1 aguacate, en dados
1 tomate mediano, en dados

Instrucciones

- Precalienta el horno hasta 204 °C. Cubre una bandeja de hornear con papel de horno.
 - Coloca los garbanzos en un cuenco y riégalos con el aceite de oliva. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la sal, y mézclalo para cubrir.
 - Hornea durante 20 minutos, y después extiende los garbanzos por la bandeja de hornear.
 - Hornea durante otros 10 o 15 minutos. Deja que los garbanzos se enfríen durante 5 o 10 minutos antes de usarlos en tu ensalada.
- Para el aliño:
- Bate juntos todos los ingredientes del aliño en un cuenco pequeño. Si no utilizas el aliño de inmediato, se espesará, y puede que tengas que añadir una o dos cucharadas de agua extra.
- Para la ensalada:
- Coloca la col rizada en un cuenco grande y añade el aliño.
 - Masajea el aliño en la col rizada con las manos limpias hasta que las hojas estén completamente cubiertas y ligeramente blandas.
 - Añade la col, las zanahorias, el aguacate y el tomate.
 - Agrégalo para mezclar. Servir con garbanzos tostados por encima.

Salmón con berros

Dificultad: Media
Duración: 20 min
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

240 gr de filete de salmón.
2 cucharadas de zumo de limón.
2 cucharadas de mantequilla.
2 chalotas picadas
140 gr de berros
240 ml de caldo de pollo, verduras
o pescado
2 cucharadas de crema fresca
Sal kosher (pura) al gusto.
Pimienta negra molida al gusto.

Instrucciones

- Precalienta el horno hasta 180 °C.
- Pon el salmón con el zumo de limón, la sal y la pimienta en un papel de aluminio en la bandeja del horno, cierra el papel de aluminio y cocina durante 15 min.
- Cocina la chalota con algo de mantequilla hasta que esté tierna.
- Añade la mitad de los berros picados. Cocínalos durante 2 minutos y después añade el caldo, dejándolo hervir durante un minuto.
- Añade la crema fresca y algo de sal. Déjalo enfriar.
- Bate la mezcla hasta que quede homogénea.
- Sirve el salmón con la salsa y adórnalo con el resto de los berros.

Ensalada de sandía y rúcula

Dificultad: Baja
Duración: 20 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

Para el vinagreta de chile jalapeño:
2 cucharadas de zumo de lima fresca
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de chalota picada fina
Medio jalapeño pequeño sin semillas
y picado fino
2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco
120 ml de aceite de oliva
Sal kosher (pura) y pimienta negra
recién molida al gusto

Para la ensalada de sandía y rúcula:
Media sandía pequeña sin pepitas
142 gr de rúcula tierna
113 gr de feta cortado en cuadrados
de medio centímetro o desmenuzado
Sal kosher (pura) y pimienta negra
recién molida al gusto

Instrucciones

Para el vinagreta:

- Mezcla el zumo de lima, el vinagre, la chalota, el jalapeño y las hojas de tomillo hasta que quede sin grumos, raspa los lados tanto como sea necesario.
- Añade el aceite de forma constante a la batidora en marcha, hasta que esté líquida.
- Sazona al gusto con sal kosher (pura) y pimienta negra recién molida.
- Pásala a una jarra pequeña para rociar.

Para la ensalada:

- Coloca la sandía, la rúcula y el feta en platos individuales.
- Riega la ensalada con la cantidad de vinagreta deseada.
- Sazona al gusto con sal kosher (pura) y pimienta negra recién molida. Servir.

Risotto cremoso con alcachofas

Dificultad: Difícil

Duración: 1 h 20

Cantidad: 3 comensales

Lista de la compra

Para el risotto y las alcachofas fritas:

- 8 alcachofas baby
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de mantequilla, partida
- Media cebolla mediana, picada fina
- 200 gr de arroz arborio
- 117 ml de vino blanco seco
- 720-940 ml de caldo de verduras o pollo comprado en tienda
- 31 gr de queso parmesano reggiano, recién rallado
- Aceite vegetal o de cacahuete, para freír
- Harina común, para rebozar

Para el Gremolata:

- 6 gr de perejil picado fino
- Cáscara de un limón
- 1 diente de ajo
- Sal kosher (pura)

Instrucciones

Preparación de las alcachofas:

- Limpia 6 alcachofas quitando las hojas hasta que llegues a las hojas amarillas del centro.
- Recorta la parte inferior del tallo y pela la capa exterior. Corta la parte superior de $\frac{1}{4}$ de las alcachofas.
- Pela la cáscara de 1 limón en tiras anchas y resérvalas.
- Corta los limones a la mitad y exprime su zumo en agua, reservando algo de zumo en medio limón.
- Coloca 3 mitades de limón en el agua.
- Frota la parte superior e inferior de las alcachofas en la mitad del limón reservada y añádelas al agua con limón.

Haz gremolata:

- Corta las tiras de la cáscara de limón reservadas en tiras muy finas y largas.
- Corta el ajo en tiras muy finas.
- Revuelve el perejil picado, el limón y el ajo mezclándolos.
- Sazona con una pizca de sal.
- Cúbrela y guárdala en la nevera hasta que esté lista para su uso.

Saltea las cebollas, las alcachofas y el arroz:

- Calienta una olla mediana a fuego medio.
- Añade aceite, seguido de las cebollas picadas. Sazona con sal. Saltea durante unos 15 minutos o hasta que estén tiernas y dulces.
- Retira las alcachofas del agua. Córtalas en cuartos.
- Añade las cebollas junto con 2 cucharadas de mantequilla. Sazona con sal.
- Saltea durante 12-15 minutos a fuego medio o hasta que estén tiernas pero no completamente hechas.
- Añade el arroz y tuéstalo a fuego medio durante unos 3 minutos.

Frie las alcachofas:

- Calienta 2 cm de aceite vegetal en una olla pequeña a fuego medio.
- Pon unas pocas cucharadas de harina en un plato pequeño.
- Pela y corta las 2 alcachofas que quedan. Córtalas finas. Rebózalas ligeramente en la harina.
- Fríelas en el aceite precalentado durante 2-4 minutos o hasta que estén crujientes y doradas.
- Retíralas usando una espumadera y sécalas con servilletas de papel. Sazona con sal.

Cocina el risotto:

- Pon el caldo a hervir a fuego lento.
- Añade vino a la mezcla de alcachofa y arroz y ponlo a hervir a fuego lento.
- Cocina hasta que se reduzca a unas 2 cucharadas. Añade solo el caldo suficiente para cubrir el arroz.
- Revuelve cada 4-5 minutos, añadiendo caldo adicional según se vaya necesitando.
- Cocina durante un total de 14-18 minutos o hasta que el arroz esté tierno sin que se pase.

Terminar y servir:

- Fuera del fuego, añade el queso y las 2 cucharadas de mantequilla que quedan. Revuelve vigorosamente.
- Añade más caldo, según lo necesite, y continuar revolviendo hasta que la mezcla sea cremosa y emulsione.
- Pruébalo y ajusta los condimentos, según lo necesite.
- Divide el risotto entre los platos para servir y adórnalo con gremolata y tiras de alcachofa frita.

Cuenco de miel y miso

Dificultad: Baja
Duración: 10 min
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

Para el aliño:
85 gr de miel
3 cucharadas de pasta de miso blanco
3 cucharadas de aceite de sésamo
3 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
1 cucharadita de mostaza de Dijon
Para los cuencos
120 gr de hojas de espinaca tiernas (baby)
1 calabacín mediano, laminado
100 gr de brotes de alfalfa o brócoli
152 gr de fresas, cortadas y a la mitad
74 gr de rábanos, cortados finos
5 gr de hojas de albahaca fresca, desmenuzadas
1 cucharada de semillas de sésamo tostado o sésamo negro
Tiras de limón, como guarnición
Sal y pimienta negra

Instrucciones

- Liga batiendo todos los ingredientes para el aliño en un cuenco pequeño. Apártalo.
- Reparte las hojas de espinaca en dos juegos.
- Cúbrelas con calabacines en láminas, brotes, fresas, rábanos y hojas de albahaca.
- Riégalo todo con algo del aliño y rocíalo con semillas de sésamo.
- Adórnalo con tiras de limón. Sazona con sal y pimienta negra.

Sopa tailandesa

Dificultad: Baja
Duración: 30 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

Una pizca de citronela picada
1 cucharada de jengibre molido
1 cucharadita de ajo picado
1 chile rojo picado
1 cucharada de aceite de oliva
400 ml de caldo de verduras
400 gr de leche de coco
20 gr de algas kombu
5 champiñones en rodajas
115 gr de tofu en dados
1 cucharadita de salsa de soja
1 lima
½ cucharadita de azúcar moreno
Sal y pimienta negra al gusto
Un manojo de hojas de cilantro picadas

Instrucciones

- Saltea la citronela, el jengibre, el ajo y el chile con el aceite de oliva.
- Vierte el caldo y la leche de coco y hiérvolo durante 15 minutos.
- Añade las algas kombu, los champiñones, el tofu y la salsa de soja.
- Termina con la cáscara de lima, azúcar moreno, cilantro, sal y pimienta.

Ensalada de kale con calabaza asada y pera

Dificultad: Baja
Duración: 30 min
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

1 calabaza
1 cucharadita de azúcar de palma de coco
1 cucharadita de queso parmesano
½ cucharadita de canela
600 gr de col rizada picada
50 gr de cebada perlada
28-14 gr de queso de cabra desmenuzado
30 gr de arándanos secos
2 cucharadas de semillas de calabaza

Vinagreta balsámica de limón cremosa:

1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de miel
71 gr de yogurt griego, natural
3 cucharadas de agua
¼ de sal
¼ de cucharadita de ajo en polvo de cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

- Precalienta el horno a 204 grados y pulveriza la bandeja de hornear con aceite.
- Quita las semillas de la calabaza y córtala en rodajas de 1,30 cm, rocíala con azúcar de coco, queso parmesano y canela.
- Hornéala durante 12-15 minutos o hasta que esté bien cocinada.
- Hierve los 50 g de cebada en 177 ml de agua, después hiérvelos a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que esté blanda.
- Mezcla todos los ingredientes para el vinagreta balsámica de limón cremosa en un cuenco.
- Para preparar la ensalada, divide la col rizada picada en dos platos grandes.
- Cubre ambos con calabaza al horno, cebada, queso de cabra desmenuzado, arándanos secos y semillas de calabaza, y rocíalos con vinagreta balsámica de limón cremosa.

Sopa de jengibre y zanahoria

Dificultad: Baja
Duración: 55 min
Cantidad: 6 comensales

Lista de la compra

3 cucharadas de aceite de coco
1 cebolla, picada
1 diente de ajo, picado
1 cucharada de jengibre fresco rallado
6 zanahorias, peladas y en rodajas
2 boniatos grandes, pelados y en dados
1 cucharada de azúcar moreno
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta blanca
940 ml de caldo de pollo o caldo de verduras
1 cucharada de zumo de lima
1 (380 ml) lata de leche de coco, reserva 2 cucharadas para rociar
Cebollinos picados, guarnición opcional

Instrucciones

- En una olla mediana-grande a fuego medio-alto, añade el aceite de coco.
- Una vez derretido, añade la cebolla y déjala pochar durante unos 2-3 minutos
- Añade el ajo y el jengibre, y revuélvelos hasta que desprendan aroma.
- Añade las zanahorias, los boniatos, el azúcar moreno, una pizca de sal y pimienta blanca, y revuélvelo para mezclarlo
- Añade el caldo de pollo, ponlo a hervir y después reduce el fuego y déjalo cocer a fuego lento durante unos 25 minutos, hasta que todo esté tierno.
- Quítalo del fuego y añade la leche de coco (reserva 2 cucharadas para dar el toque final)
- Licua la sopa con una batidora de inmersión hasta que esté completamente líquida.
- Revuelve con el zumo de lima exprimido, y sal si fuera necesario.
- Sírvela en cuencos, adórnala con una pizca de cebollinos y rocíala con la leche de coco reservada para decorar.

Tabulé

Dificultad: Baja
Duración: 20 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

4 tomates roma
50 gr de perejil de hoja lisa/italiano
12 gr de hojas de menta
2 cebollas verdes
75 gr de cuscús integral
1 limón
1/4 de cucharadita de sal fina

Instrucciones

- Cocina el cuscús siguiendo las instrucciones del paquete, después espónjalo con un tenedor para separar los granos.
- Quita el centro de los tomates, córtalos junto con el perejil, la menta y las cebollas verdes.
- Quita la cáscara del limón y rállala fina.
- Combina el cuscús con el resto de los ingredientes y mézclalos.
- Añade el zumo de limón.
- Prueba el punto de sal y sírvelo.

Ensalada de brócoli con nueces y pasas doradas

Dificultad: Baja
Duración: 35 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

95 gr de nueces
453 gr de brócoli fresco
160 gr de pasas doradas
33 gr de cebolla morada en dados pequeños
230 gr de mayonesa de alta calidad
80 ml de leche de anacardos
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
1 cucharadita de sirope de arce
Media cucharadita de sal marina

Instrucciones

- Precalienta el horno a 163 °C. Tuesta las nueces durante unos 15 minutos. Déjalas enfriar y después pícalas gruesas. Apártalas.
- Corta los ramilletes de brócoli y haz trozos pequeños. Añade los trozos a un cuenco grande para mezclar.
- En un procesador de alimentos con rallador, procesa las ramas en grupos y añádelas al cuenco para mezclar. Añade las pasas, la cebolla y las nueces.
- En un cuenco pequeño para mezclar, añade la mayonesa, la leche de anacardos, el zumo de limón, el sirope de arce y la sal marina. Bátelo todo hasta que quede sin grumos.
- Vierte el aliño sobre la mezcla del brócoli y revuélvelo hasta incorporar todos los ingredientes.
- Guárdalo en un recipiente con tapa durante por lo menos una hora antes de servirlo a hora .

Shirashi verde

Dificultad: Baja
Duración: 30 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

100 gr de judías de edamame
100 gr de tirabeques abiertos por
la mitad
Medio pepino en rodajas
400 gr de atún fresco en filetes
de 3 mm
40 gr de brotes de guisantes
4 cebollas verdes en rodajas.
4 cucharadas de jengibre marinado
1 cucharada de semillas de sésamo
negro

Salsa:

1 cucharada de tamari
2 cucharadas de azúcar glas
2 cucharadas de vinagre de arroz
Zum de 2 limas

Instrucciones

- Mezcla todos los ingredientes de la salsa.
- Hierve las judías y los tirabeques durante 2 minutos.
- Enfríalos con agua fresca.
- Mezcla todos los ingredientes, salvo las semillas de sésamo, en un cuenco, incluyendo la salsa.
- Decóralo con las semillas de sésamo.

Brochetas de verduras con bulgur

Dificultad: Media

Duración: 1h 20 min

+ 30 min a remojo

Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

1 calabacín en dados
1 berenjena en dados
1 cebolla roja partida en cuatro
8 tomates cherry
Un chorrito de aceite de oliva
100 gr de bulgur
100 gr de quinoa
50 gr de piñones tostados
Un manojo of picado perejil
Sal y pimienta negra al gusto

Salsa pesto:

50 gr de almendras peladas y tostadas
3 dientes de ajo
125 gr de aceite de cacahuete
70 gr de menta
30 gr de perejil
2 cucharadas de miel
Zum de medio limón

Instrucciones

- Pon a remojo en agua los palillos de kebab de madera durante 30 minutos.
- Ensarta las verduras en los palillos con algo de aceite de oliva, sal y pimienta negra.
- Cocínalas durante 15 minutos en la sartén
- Añade 100 ml de agua hirviendo al bulgur, y déjalo a remojo durante 20min.
- Hierve la quinoa durante 15 minutos.
- Mezcla el bulgur escurrido y la quinoa con los piñones, el perejil, la sal, la pimienta y el aceite.
- Mezcla todos los ingredientes para el pesto durante 1 minuto.
- Sirve los palillos sobre la mezcla de bulgur con algo de pesto.

Tomates asados

Dificultad: Baja
Duración: 50 min
Cantidad: 6 comensales

Lista de la compra

2 cucharaditas de aderezo italiano
Media cucharadita de copos de
pimiento rojo picantes
6 tomates roma
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva
(con una pequeña cantidad extra
para terminar)
3 dientes de ajo, triturados con una
trituradora de ajo
Sal
Pimienta negra cascada
Hojas de albahaca fresca, como
guarnición
Virutas de parmesano, como
guarnición

Instrucciones

- Forra una bandeja de hornear con papel manteca y precalienta el horno a 204°.
- Mezcla el aderezo italiano con los copos de pimiento rojo picantes en un cuenco pequeño y apártalo.
- Corta los tomates roma a la mitad de forma longitudinal y retira cualquier semilla/membrana suelta.
- Colócalos en un cuenco, y añade el vinagre balsámico y 1 cucharada de aceite de oliva junto con el ajo, y revuelve suavemente la capa.
- Coloca los tomates en la bandeja de hornear.
- Rocía más o menos la mitad de la mezcla del aderezo sobre los tomates, junto con un poco de sal y la pimienta negra cascada, y ásalos durante 40 minutos.
- Permite que se enfríen durante unos minutos, después colócalos y rocíalos con un poco de aceite de oliva extra y el resto de la mezcla del aderezo.
- Desmenuza unas pocas hojas de albahaca sobre los tomates junto con algo de queso parmesano recién rallado. Servir.

Crepes frías con ensalada

Dificultad: Media
Duración: 45 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

2 cebolletas en rodajas finas
1 cucharada de aceite de oliva
100 gr de almendras peladas
2 puñados de rúcula
1 diente de ajo
Sal
1 zumo de limón
12 tomates cherry a la mitad asados
durante 30 min
1 aguacate en rodajas
100 gr de queso feta
1 chile rojo en rodajas

Masa del crepe:

100 gr de pistachos pelados
50 gr de semillas de girasol
50 gr de semillas de calabaza
100 gr de castañas peladas
1 cucharada de sirope de arce
Cáscara de limón rallada
Una pizca de tomillo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Precalienta el horno a 200 °C
- Tuesta los pistachos y las semillas durante 8 minutos
- Mézclalos con las castañas, el sirope de arce, la cáscara de limón rallada, el tomillo y algo de aceite de oliva, sal y pimienta.
- Haz una base circular de 5mm con la masa, pínchala con un tenedor y hornéala durante 20 minutos.
- Saltea las cebollas.
- Mezcla las almendras, la rúcula, el ajo y el zumo de medio limón.
- Extiende la mezcla sobre la base, añade el aguacate, los tomates, el queso y el chile rojo.
- Aderézalo con el resto del zumo de limón y la cebolla verde.

Sopa de tofu, jengibre y zanahoria

Difficulty: Baja
Duration: 30 min
Yield: 2 comensales

Lista de la compra

4 zanahorias en dados
Media cebolla en rodajas
2 dientes de ajo picados
70 gr de tofu
1 cucharada de jengibre rallado
600 ml caldo de verduras
1 cucharada de aceite de coco
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Calienta el aceite de coco y fríe la cebolla y el ajo.
- Añade las zanahorias y saltéalas durante 5 minutos.
- Añade el jengibre durante un minuto más.
- Vierte el caldo, añade el tofu y hiérvelo todo hasta que las zanahorias estén hechas.
- Mézclalo todo.

Arroz frito con edamame

Dificultad: Difícil

Duración: 50 min

Cantidad: 5 comensales

Lista de la compra

- 1 lata de atún
- 14 gr de hijiki seco
- 2 cucharadas de aceite de colza
- 1,2 kg de arroz japonés de grano corto cocinado el día anterior
- 1 zanahoria grande
- 155 gr de edamame congelado, descongelado
- 3 cucharadas de tamari
- 3 cucharadas de mirin
- Media cucharadita de pimienta blanca
- 2 cucharadas de aceite de sésamo tostado
- Sal al gusto
- 1 cucharada de semillas de sésamo como guarnición

Instrucciones

- Extiende el atún sobre una bandeja de hornear forrada con papel de horno. Precalienta el horno a 93 °C y hornéalo durante 45 minutos hasta que esté ligeramente seco.
- Remoja el hijiki seco en un cuenco de agua fría (unos 705 ml) durante una hora, escúrrelo usando un colador y acláralo con agua fría varias veces para eliminar cualquier impureza antes de usarlo.
- Pela y corta las zanahorias en juliana
- Calienta un wok a fuego fuerte. Añade aceite.
- Añade las zanahorias y el atún cuando esté caliente y saltéalo todo durante 2 minutos.
- Añade el hijiki y el edamame, continúa salteándolo todo durante otros 3 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas.
- Añade el arroz. Utiliza un tenedor grande para romper cualquier grumo hasta que esté totalmente caliente.
- Añade el tamari, el mirin, la pimienta, el aceite de sésamo y la sal al arroz. Continúa rompiendo el arroz y cocínalo durante otros 5 o 7 minutos.
- Pruébalo y sazónalo con sal, pimienta y tamari adicional si lo necesita.
- Decóralo con semillas de sésamo.

Sopa de apio y patata

Dificultad: Baja
Duración: 40 min
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

2 patatas grandes peladas en dados
8 ramas de apio
1 cebolla en rodajas finas
600 ml de caldo de verduras
1 cucharada de tomillo
Un manojo de perejil picado fino
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta

Instrucciones

- Saltea el apio durante diez minutos con algo de aceite.
- Añade las patatas y el tomillo.
- Vierte el caldo, hiérvolo hasta que las patatas estén hechas.
- Mézlalo todo junto con el perejil y algo de sal.

Ensalada de maíz dulce con alubias de carete, tomates y chili

Dificultad: Media
Duración: 20min
Cantidad: 7 comensales

Lista de la compra

Para la ensalada:

140 gr de judías cocidas, escurridas y enfriadas
44 gr de chiles verdes en dados pequeños
376 gr de granos de maíz crudos
87 gr de pimiento verde en dados pequeños
175 gr de pimiento rojo en dados pequeños
55 gr de cebolla morada en dados pequeños, alrededor de 1/4 de una cebolla mediana
1 jalapeño sin semillas y sin los nervios blancos
Un buen puñado de cilantro fresco picado sin tallos
227 gr de tomates cherry cuarteados
Pimienta fresca molida

Para el aliño:

3 cucharadas de vinagre de vino rojo
2 cucharadas de aceite de oliva
Media cucharadita de mostaza picante integral
3 dientes de ajo picados
1 cucharadita de sal o al gusto
3/4 de cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de tomillo seco
1/4 de cucharadita de pimentón ahumado picante o dulce
Una pizca de pimienta cayena opcional

Instrucciones

- En un cuenco grande para mezclar, añade las judías, los chiles verdes, el maíz, el pimiento rojo y verde, la cebolla, el jalapeño y en cilantro. Apártalo.
- Mezcla en un cuenco el vinagre, el aceite, la mostaza, el ajo, la sal, el orégano, el tomillo, el pimentón y la pimienta cayena.
- Vierte el aliño sobre la ensalada. Incorpora los tomates. Prueba para sazonar y añade la pimienta molida.

Sopa minestrone

Dificultad: Media
Duración: 1 h
Cantidad: 6 comensales

Lista de la compra

60 ml de aceite de oliva virgen extra
112,5 gr de cebolla picada
37,5 gr de zanahoria picada
75 gr de apio picado
1 cucharada de ajo picado
1 hoja de laurel
2 ramitas de tomillo fresco o una cucharadita de tomillo seco
1/4 de cucharadita de semillas de hinojo, trituradas
1 patata, pelada y cortada en trozos de 7/10 cm
200 gr de col rizada o de Milán en rodajas
1 calabacín, cortado en trozos de 7/10 cm
2 tomates roma medianos frescos y maduros, sen el centro, pelados y picados
1,4 l de caldo de verduras
1 lata de 425 gr de alubias blancas
6 gr de perejil fresco picado
Sal y pimienta negra recién molida
Queso parmesano, rallado para guarnición

Instrucciones

- Saltea las cebollas, las zanahorias y el apio con aceite de oliva en una olla honda sobre una llama media/alta durante unos 8 minutos. Añade el ajo y cocínalo un minuto más.
- Añade las hierbas, la patata, las verduras y el caldo a la olla.
- Ponlo a hervir y reduce la llama para que se cocine a fuego lento. Cúbrelo parcialmente y cocínalo a fuego lento durante 20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y bien hechas.
- Añade las alubias y el perejil a la sopa. Sazona al gusto con sal y pimienta. Cocínalas a fuego lento durante 5 minutos más. Saca la hoja de laurel y la ramitas de tomillo.
- Sírvelas con una pizca de queso parmesano rallado.

Curry masala de verduras

Dificultad: Media

Duración: 40 min

Cantidad: 5 comensales

Lista de la compra

- 1 boniato grande
 - 4 patatas rojas pequeñas en cuartos, todas del mismo tamaño
 - 1 pimiento rojo en cuartos
 - 1 cabeza de coliflor picada
 - 2 dientes de ajo en dados
 - 1 cucharada de sal
 - 2 cucharada de aceite de coco o vegetal
 - 1 lata de garbanzos escurridos y enjuagados
 - 2 cucharada de curry en polvo
 - 118 ml de de leche de coco
 - 3 cucharadas de pasta de Curry Masala
- Curry en polvo:
- 2 cucharadas de pimentón
 - 2 cucharaditas de comino
 - 1 cucharadita de mostaza amarilla picante molida (opcional)
 - 1 cucharadita de pimienta rojo triturada
 - 1 cucharada de cilantro
 - 1 cucharada de comino
 - Media cucharada de canela
 - Media cucharada de clavo molido

Instrucciones

- Precalienta el horno a 190 grados.
- En una bandeja grande, añade todas las verduras en cuartos.
- Rocíalas con 1 cucharada de aceite
- Añade tu curry en polvo y sal a las verduras, y revuélvelas bien.
- Asa las verduras en el horno hasta que estén bien hechas y caramelizadas durante unos 30-35 minutos.
- Escurre y enjuaga los garbanzos, y apártalos para luego mientras las verduras se hacen.
- Cocina el ajo en dados en una cazuela profunda a fuego medio/bajo. Cuando estén cocinados, añade al ajo las verduras y los garbanzos escurridos. Mézclalo.
- Añade tu pasta de curry y mézclalo bien para incorporarlo todo en las verduras.
- Añade la leche de coco y mézclalo bien, y deja que se cocine a fuego lento con la tapa puesta durante 10 minutos.
- Quita la tapa y sigue cocinando a fuego lento durante otros 3-5 minutos.
- Sazona con sal al gusto.

Fideos soba con miso, jengibre y wakame

Dificultad: Media
Duración: 30 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

- 1 manojo de fideos soba (76g)
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 900 ml de agua
- 1 cucharadita y media de jengibre fresco picado fino
- 1 cucharadita de ajo fresco picado fino
- 1 cucharada de tamari
- 1 cucharadita de sriracha
- 1 cucharada de wakame
- 126 gr de setas Shiitake frescas sin tallos y en cuartos
- 2 coles Bok Choy pequeñas picadas finas, con las partes blancas y verdes separadas, (212 gr)
- 3 cucharadas de pasta de miso blanca
- 2 zanahorias medianas en juliana (78 gr)
- 92 gr de azúcar o guisantes azucarados en rodajas finas al bies (92 gr)
- 2 cebollas verdes en rodajas finas al bies

Para la guarnición:
Semillas de sésamo
Albahaca tailandesa
Cilantro
Lima
Sriracha

Instrucciones

- Cocina los fideos soba durante 5 minutos. Escúrrelos bien, enjuágalos con agua fría y rociados con aceite de sésamo. Apártalos para que se enfrien.
- En un cazo mediano a fuego medio, añade el agua, el jengibre y el ajo.
- Añade el tamari y el sriracha revolviéndolos y ponlos a hervir.
- Saca 120 ml de caldo y mézclalo con la pasta de miso, revolviéndola hasta que se disuelva. Apártalo.
- En el cazo, añade el wakame, los champiñones y las partes blancas de la col bok choy.
- Caliéntalo en una llama media/baja durante 8-10 minutos.
- Retíralo del fuego y añade el caldo de miso en el cazo.
- Para el caldo, añade los fideos soba revolviéndolos.
- Sírvelo en cuencos; cubre cada ración con hojas de bok choy, zanahorias, guisantes y cebollas, como guarnición.

Lentejas con col rizada y batata

Dificultad: Baja
Duración: 25 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

200 gr de lentejas rojas
2+1 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
284 gr de boniatos, pelados y en dados
58 gr de cebolla roja en rodajas
1 jalapeño, en dados pequeños
1 diente de ajo, pelado y picado
2+1 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
200 gr de hojas de col rizada, en rodajas finas
2 cucharadas de perejil fresco, picado fino
30 gr de almendras, picadas o en rodajas
57 gr de queso de cabra, opcional

Instrucciones

- Llena una cacerola mediana con agua y ponla a fuego alto. Cúbrela para que empiece a hervir.
- Vierte las lentejas una vez cocidas. Cocínalas durante 2 minutos. Cuando estén listas, cuélalas.
- Extiende las lentejas sobre servilletas de papel. Deja que se sequen.
- Calienta una cazuela profunda mediana a fuego medio-alto.
- Añade 2 cucharadas de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente, añade los boniatos en dados. Sazona con sal. Cuando se doren por un lado, baja el fuego y continúa salteándolos durante 3-5 minutos más para ablandarlos.
- Vierte 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana en la sartén de boniatos y cocínalos durante 2-3 minutos. Añade las cebollas rojas, el ajo y el jalapeño. Cocínalo todo durante otros 5 minutos, hasta que cebollas estén caramelizadas y los boniatos tiernos.
- Añade la col rizada a los boniatos y saltéalos durante 2-3 minutos más, hasta que la col rizada quede mustia, pero todavía tenga un color verde brillante.
- Pásalo todo a un cuenco grande para mezclar.
- Coloca la cazuela profunda otra vez a fuego medio. Añade las almendras y tuéstalas durante 5-7 minutos hasta que estén doradas. Pásalas al cuenco grande para mezclar.
- Pon las lentejas en el cuenco grande para mezclar junto con el perejil el picado y otra cucharada de vinagre de sidra de manzana y aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta al gusto. Añade queso de cabra desmenuzado, si lo deseas.

Huevos con alubias

Dificultad: Media
Duración: 20 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

1 cebolla roja en rodajas finas
2 dientes de ajo rayados
1 cucharada de aceite de oliva
Media cucharadita de semillas de comino
Media cucharadita de comino molido
1/4 de cucharadita de pimentón
400 gr de alubias rojas cocidas
4 tomates maduros rallados
1 cucharadita de sal
4 huevos grandes
Un manojo de cilantro picado fino
80 ml de yogurt

Instrucciones

- En una olla de barro, saltea la cebolla y el ajo durante 3 minutos.
- Añade las especias y cocínalas durante 1 minuto.
- Añade las alubias, los tomates y la sal. Cocínalas durante 5 minutos.
- Haz 4 agujeros en la mezcla y rompe un huevo en cada agujero.
- Cubre la olla durante 4 minutos o hasta que los huevos estén hechos.
- Adórnalo todo con cilantro y sírvelo con yogurt.

Fideos

ramen con coco

Dificultad: Baja
Duración: 15 min
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

1-2 latas de leche de coco
940 ml de agua
2 paquetes de fideos chinos (ramen)
4 cucharadas de aceite de coco o
aceite vegetal

Instrucciones

- Añade la leche de coco y el agua en una olla mediana y ponla a hervir.
- Cuando esté hirviendo, añade el ramen, revuélvelo con frecuencia y cocínalo durante unos 3-4 minutos.
- Escurre el ramen, ponlo de nuevo en la olla y añade el aceite de coco.
- Sírvelo caliente con tu salsa asiática favorita y algunas verduras.

Ensalada nicoise

Dificultad: Baja
Duración: 30 min
Cantidad: 5 comensales

Lista de la compra

1 lechuga Bibb grande
320 gr de judías verdes frescas
454 gr de tomates cherry frescos
5 rábanos en rodajas finas
2 latas de atún en aceite de oliva
4 patatas rojas
4 huevos

Aderezo:

1 chalota en dados finos
1-2 cucharada de mostaza de Dijon
156 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto
(alrededor de 1 cucharadita de cada)

Instrucciones

- Llena una olla mediana con agua hasta la mitad y añade los huevos.
- Ponlos a hervir a fuego lento y entonces retírala de la llama, coloca una tapa sobre ellos y déjalos reposar durante 10 minutos.
- Haz el aliño mezclando todos los ingredientes en un cuenco pequeño.
- Pon las patatas en cuartos en una sartén mediana y suficiente agua para cubrir las por completo.
- Ponlas a hervir, después déjalas a fuego medio y cocínalas hasta que estén tiernas y puedas pincharlas con un tenedor.
- Escurre las patatas, vuelve a ponerlas en la sartén y dales la vuelta unas cuantas veces para ayudar a que se evapore cualquier exceso de agua que hayan absorbido.
- Viértelas en un cuenco, añade 1 cucharada de aliño y mézclalo bien. Apártalas.
- En la misma sartén en la que has cocinado las patatas, añade las judías verdes y suficiente agua para cubrir las por completo. Ponlas a hervir, déjalas a fuego medio y cocínalas durante 5 minutos.
- Escúrrelas y enjuágalas en agua fría, y apártalas.
- Escurre el aceite de las latas de atún con un colador fino.
- Escurre el agua de los huevos cocidos y ponlos bajo el agua fría durante un minuto. Quita las cáscaras de los huevos y córtalos por la mitad.

Para preparar:

- Pon la lechuga bibb en un plato grande.
- Coloca todos los ingredientes en grupos sobre la lechuga. Rocía un poco de sal y pimienta molida sobre las patatas, los huevos y las judías verdes.
- Sírvelo con el aliño aparte.

Sopa de maíz y coco

Dificultad: Baja
Duración: 25 min
+ 3 h enfriando
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

2 mazorcas de maíz en granos
400 ml de leche de coco
200 ml de agua
1 lima en zumo
1 chile picado
Sal

Instrucciones

- Hierva el agua, la leche de coco, el maíz y el chile durante 20 minutos o hasta que el maíz esté hecho.
- Déjalo enfriar y después mézclalo todo.
- Añade el zumo de lima y cuélalo.
- Ponlo en el frigorífico durante 3 horas.

Patatas rojas asadas y verduras

Dificultad: Baja
Duración: 35 min
Cantidad: 6 comensales

Lista de la compra

3 patatas rojas, en dados
1 calabacines grandes, cortados en trozos de 2,5 cm
1 calabaza amarilla grande, cortados en trozos de 2,5 cm
1 cebolla dulce, cortada en trozos de 2,5 cm
1 pimiento, cortado en trozos de 2,5 cm
20 tomates cherry, a la mitad
75 gr de hongos portobello en rodajas
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo, picados
2 cucharaditas de aderezo italiano
1 cucharadita de tomillo seco
Media cucharadita pimienta roja triturada
Media cucharadita de sal marina
Media cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

- Precalienta el horno a 204 grados.
- Pon una capa de patatas rojas, calabacines, calabaza amarilla, cebollas, pimientos, tomates cherry y hongos en dos bandejas de hornear medianas.
- Mezcla el aceite de oliva, el ajo picado, el aderezo italiano, el tomillo seco, la pimienta roja triturada, la sal y la pimienta negra en un cuenco pequeño.
- Mézclalo todo, echa cucharadas de aceite condimentado sobre las verduras preparadas en ambas bandejas de hornear y utiliza las manos para voltearlas y bañarlas.
- Ásalas en el horno durante 18-20 minutos (hasta que todas las verduras estén bien cocinadas) y asegúrate de comprobar las patatas. Retira las bandejas y remueve trabas 10 minutos de horneado.
- Sírvelas como acompañamiento con arroz o añádelas a un cuenco potente/verano.

Buñuelos de maíz y calabacín

Dificultad: Media
Duración: 20 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

2 calabacines medianos
Media cebolla
1 pizca de sal
1 lata de maíz (155g)
60 gr de mozzarella rallada
20 gr de parmesano rallado
1 huevo
45 gr de harina normal
1 cucharadita de levadura para hornear
1 pizca de pimienta
Aceite de oliva para freír
Crema agria y pimentón para servir

Instrucciones

- Corta el extremo de los calabacines, pela la cebolla y rállalos gruesos. Ponlos en un colador y rocía algo de sal por encima. Colócalos y reservalos.
- Escurre el maíz
- Ralla finos el parmesano y la mozzarella.
- Extrae tanto líquido como puedas de los calabacines y la cebolla y descártalo. Pon los calabacines y la cebolla escurridos en un cuenco con el maíz, la mozzarella, el parmesano, el huevo, la harina, la levadura para hornear y la pimienta. Mézclalo bien sin romper demasiado los calabacines.
- Calienta una capa de aceite de oliva en una sartén mediana para freír a fuego medio. Pon cucharadas de la mezcla en la sartén y presiónalas con una espátula/espumadera para aplastarla suavemente.
- Deja que las empanadillas se cocinen durante unos 3 minutos hasta que puedas ver que la parte de abajo se empieza a adorar. Dale la vuelta y cocínalos un par de minutos más por el otro lado. Retíralos de la sartén y apártalos, a ser posible cubiertos, mientras cocinas más hornadas.
- Sugerimos que se sirvan con un poco de crema fría y pimentón por encima.

Ensalada de tomate y melocotón a la parrilla

Dificultad: Baja

Duración: 12 min

Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

8 melocotones amarillos, cortados en cuartos
3 cucharadas de aceite de oliva
6 tomates, cortados en rodajas redondas
400 gr de mesclun
2 cucharaditas de sal marina, separadas
Zum de un limón
Aderezos opcionales - microverduras, feta o vinagre balsámico

Instrucciones

- Calienta tu parrilla a fuego alto.
- Mezcla los melocotones, 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharadita de sal en un cuenco para mezclar y revuélvelo todo hasta que los melocotones estén cubiertos de aceite.
- Coloca las rebanadas de melocotón en la parrilla. Deja que se hagan hasta que aparezcan las marcas del grill. Dale la vuelta y cocínalos durante otros 2 minutos.
- Mezcla los melocotones, la lechuga y los tomates en un plato grande para servir.
- Pon el aceite restante y la sal con el zumo de limón en un cuenco pequeño y bátelos hasta que se mezclen.
- Rocía la ensalada con el aliño y cúbreala con los aderezos opcionales.

Supercaldo

Dificultad: Baja

Duración: 45 minutos

Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

1,2 litros de caldo de pollo
Un trozo de 5 cm de jengibre en rodajas
2 dientes de ajo picados
Un manojo de cilantro picado fino
300 gr de salmón en dados
200 gr de tofu en dados
5 cebolletas picadas finas
1 cucharada de salsa de soja
1 lima en zumo
Un manojo de cebollas verdes
picadas finas

Instrucciones

- Hierve el caldo, el jengibre y el ajo durante 30 min
- Cuélalo con un colador y hiérvolo de nuevo.
- Añade el salmón, el tofu, las cebolletas, la salsa de soja y el zumo de lima, y déjalo hervir durante 1 minuto.
- Aderézalo con el cilantro y las cebollas verdes.

Ensalada Maya

Dificultad: Media
Duración: 40 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

5 cebolletas en rodajas finas
2 cucharadas de aceite de oliva
185 gr de quinoa roja y blanca
30 gr de piñones tostados
Zumo y cáscara de 1 limón
15 gr de pasas
Sal
50 gr de yogurt natural
2 mini calabacines rallados
2 manojos de eneldo picado

Instrucciones

- Fríe las cebolletas revolviéndolas, después añade la quinoa y cocínalas durante 4 minutos.
- Añade 370 ml de agua, la cáscara de limón, las pasas y la sal. Déjalas hervir durante 15 minutos.
- Bate el yogurt con el zumo de limón, algo de sal, una cucharada de aceite de oliva y una cucharada de agua.
- Mézclalo todo junto en la ensalada y sívelo.

Berenjenas picantes asadas con tahini

Dificultad: Media

Duración: 1h

Cantidad: 5 comensales

Lista de la compra

3 berenjenas pequeñas
Sal marina
55 gr de almendras crudas en rodajas
2 cucharadas + 1 cucharadita de aceite
de oliva virgen extra
Media cucharadita de pimentón ahumado
¼ de cucharadita de ajo en polvo
Una pizca de pimienta cayena
56 gr de tahini
2 cucharadas de zumo de limón recién
exprimido (alrededor de 1 limón)
1 diente de ajo, triturado
De 2 a 4 cucharadas de agua filtrada
Pimienta negra recién molida al gusto
Alrededor de 6 gr de perejil de hoja
plana desmenuzado

Instrucciones

- Corta las berenjenas en rodajas, colócalas en un colador y añade bastante sal. Cúbrelas con un plato y algo de peso. Apártalas durante 30 minutos.
- Precalienta el horno a 190,5 °C.
- Coloca las almendras en una sartén pequeña a fuego medio. Tuéstalas durante 3 o 5 minutos. Apaga el fuego. Añade 1 cucharadita de aceite y revuélvelo para que las cubra. Añade el pimentón, el ajo en polvo, la cayena y ¼ de cucharadita de sal. Revuélvelo para que las cubra y apártalas.
- Mezcla el tahini, el ajo, el zumo de limón, 2 cucharadas de agua y ¼ de cucharadita de sal en un cuenco. Bátelo todo hasta que quede sin grumos y pueda verterse - añade más agua si fuera necesario. Pruébalo y ajusta los condimentos si fuera necesario. Apártalo.
- Lava la berenjena y sécala con pequeños toques de una servilleta de cocina. Colócala sobre papel manteca en una bandeja de hornear. Cubre ligeramente las rodajas de berenjena con aceite y aderezo con sal. Da la vuelta, cubre y adereza el otro lado. Ásalas durante 30 o 35 minutos, dando la vuelta a las rodajas cuando estén a medio hacer.
- Para servir, coloca la berenjena en un plato grande, rocíala con la salsa de tahini, aderézala con pimienta y cúbreala con almendras picantes y perejil. Sírvela caliente.

Ensalada de tres alubias

Dificultad: Baja
Duración: 15 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

Para la ensalada:

1 lata (425 gr) de alubias negras
1 lata (425 gr) de alubias rojas
1 lata (425 gr) de alubias blancas
1 pimiento
1 cebolla
263 gr (alrededor de 2 mazorcas)
de maíz congelado
1 aguacate
25 gr de cilantro

Para el aderezo:

119 ml de aceite de oliva de calidad
Zumos de 2 limas
1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de comino de calidad
Media cucharadita de pimienta negra
de calidad
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal de calidad
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de chile en polvo
de calidad

Instrucciones

Para hacer el aliño:

-Mezcla el aceite de oliva, el zumo de lima, el ajo, el comino, la pimienta, la sal y el chile en polvo.

Para hacer la ensalada:

-Escurre las latas de alubias en un cuenco grande.
-Pica el pimiento, la cebolla y el cilantro
-Pela el aguacate y córtalo en dados
-Mézclalo todo con el aliño. Enfríalo en el frigorífico para servirlo frío.

Bok Choi especiado

Dificultad: Baja
Duración: 10 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 trozo de 3cm de jengibre picado fino
Un manojo de cilantro picado fino
Un chile rojo picado fino
4 manojos de col bok choy partida en 4
2 cucharadas de mirin
120 ml caldo de pollo o verduras
Salsa de soja al gusto
Aceite de sésamo

Instrucciones

- Calienta el aceite de cacahuete en una sartén o wok. Añade el jengibre, el cilantro y el chile y cocínalo durante 1 minuto.
- Añade la col bok choy y cocínala hasta que esté tierna. Después añade el mirin, el caldo y la salsa de soja.
- Hiérvela hasta que la col bok choy quede tierna pero con algo de consistencia.
- Sírvela y rocíala con algo de aceite de sésamo.

Remolachas con romero, avellanas y albahaca

Dificultad: Baja
Duración: 35 min
Cantidad: 3 comensales

Lista de la compra

680 gr de remolachas arco iris tiernas, limpias
115 gr de avellanas crudas
7 hojas de albahaca grandes, cortadas en tiras delgadas
1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1-2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
1/4 de cucharadita de sal marina fina

Instrucciones

- Precalienta el horno a 177 °C.
- Echa las remolachas en una olla mediana con agua hirviendo cubriéndolas. Coloca la tapa.
- Pon el fuego bajo y déjalas cocer a fuego lento durante unos 25 minutos, más tiempo si la remolacha es más grande.
- Escurre las remolachas y pasa la olla por agua fría. Deja que se enfríen.
- Coloca las avellanas en una sola capa en una bandeja de hornear y tuéstalas durante 8 o 10 minutos.
- Cuando se enfríen, pícalas en trozos grandes y apártalas.
- Retira la piel de las remolachas a mano, con guantes para evitar manchas en la piel.
- Corta las remolachas en trozos de 2,5 cm y colócalas en un cuenco.
- Añade la albahaca y la mayor parte de las avellanas, y sazona al gusto con el aceite, zumo de limón y sal. Revuélvelo para mezclarlo.
- Pásalo todo a un plato grande para servir y aderézalo con las avellanas restantes.

Ensalada poke de atún

Dificultad: Baja
Duración: 25 min
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

300 gr de atún fresco
6 gr de algas wakame secas
4 algas hijiki secas
2 cebolletas pequeñas
6 cebollas verdes
2 aguacates pequeños
10 mg de semillas de sésamo negras
y/o blancas
10 ml de salsa de soja baja en sodio
4 ml de aceite de sésamo
Chile seco al gusto
Zum de 1 limón o lima
Sal

Instrucciones

- Corta el atún en dados medianos
- Rehidrata las algas con agua templada durante 5-10 minutos. Escúrrelas bien y pícalas.
- Pica las cebolletas y las cebollas verdes. Corta el aguacate y tuesta las semillas de sésamo.
- Pon el atún en una bandeja con la cebolleta, la mitad de las cebollas verdes, las algas, la salsa de soja y el aceite de sésamo, y mézclalo todo.
- Sirve la mezcla en un cuenco. Añade el aguacate con algo de zumo de limón o lima. Aderézalo con el chile y el resto de las cebollas verdes. Para comer justo 5 minutos después de terminar el plato

Ensalada caprese

Dificultad: Baja
Duración: 20 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

1 kg de tomates frescos maduros de
distintos colores
500 gr de tomates cherry
250 gr/2 bolas de mozzarella de búfala
100 gr de bocconcini de mozzarella
1 puñado grande de albahaca fresca
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Instrucciones

- Corta los tomates en rodajas.
- Después corta la mozzarella de búfala en rodajas gruesas.
- Coloca una o dos rodajas de tomate e intercálalas con rodajas de mozzarella alrededor de la parte exterior del plato.
- Rellenar el interior con tomates cherry picados y mozzarella tierna.
- Rocíalo todo con hojas de albahaca recién desmenuzadas y un buen chorro de aceite de oliva, copos de sal marina y pimienta recién molida.

Superensalada de col americana

Dificultad: Baja

Duración: 10 min de preparación
+ 20 min enfriando

Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

2 cucharadas de yogurt natural
2 cucharadas de tahini
1 cucharada de zumo de limón
Medio diente de ajo picado fino
Sal kosher (pura)
Pimienta negra molida
1 nabo pelado (100gr)
175 gr de colirrábano
1 zanahoria mediana pelada
1 manzana roja
Un manojo de cilantro picado

Instrucciones

- Prepara la salsa con el yogurt, el tahini, el zumo de limón, el ajo, la sal, la pimienta y dos cucharadas de agua.
- Corta las verduras en tiras y ponlas en un cuenco.
- Añade el cilantro y vierte la salsa por encima. Mézclalo todo.
- Deja enfriar durante 20 minutos antes de servir.

Caballa al horno

Dificultad: Media
Duración: 20 min
Cantidad: 2 comensales

Lista de la compra

2 caballas limpias (destripadas)
4 rodajas de limón + el zumo de medio limón
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal kosher (pura)
Pimienta negra molida
10 tomates cherry, 6 cortados a la mitad y 4 en dados
1 diente de ajo picado fino
Un manojo de cilantro picado

Instrucciones

- Precalienta el horno a 180 °C. Haz 3 cortes a cada lado de la caballa.
- Rellena los peces con el limón. Añade sal y pimienta.
- Coloca los tomates cortados a la mitad alrededor de los peces con algo de aceite de oliva.
- Cocínalos en el horno durante 15 minutos.
- Calienta algo de aceite de oliva en una sartén, añade el ajo, los tomates en dados y el cilantro.
- Sirve las caballas con la salsa por encima.

Tacos verdes

Dificultad: Media
Duración: 15 min
Cantidad: 4 comensales

Lista de la compra

240 gr de tofu consistente
1 cebolla roja en rodajas finas
Media cucharada de pimentón
1 cucharada de aceite vegetal
1 chile verde en rodajas finas
1 tomate, en puré
Un manojo de espinacas verdes
4 tortillas de maíz
Un manojo de cilantro picado fino

Instrucciones

- Desmenuza el tofu.
- Fríe la cebolla revolviéndola con el pimentón durante 1 minuto.
- Añade el chile verde y el tomate y fríe durante otro minuto.
- Añade el tofu y cocínalo durante dos minutos.
- Añade las espinacas y cocínalas hasta que estén tiernas.
- Calienta el tortillas.
- Sirve los tacos y aderézalos con el cilantro