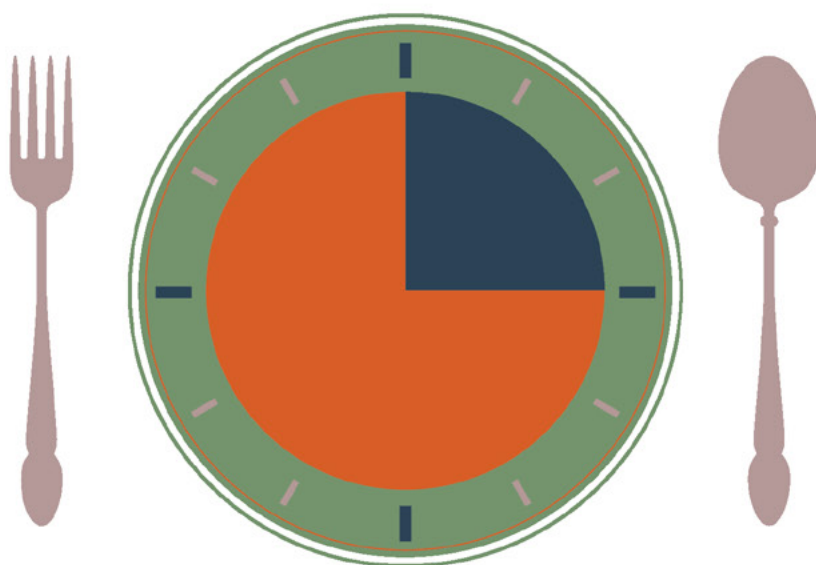




# RECETAS DE COMIDA PALEO



[www.midietapaleo.com](http://www.midietapaleo.com)

# POLLO DORADO CON ESPÁRRAGOS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 filetes de pechuga de pollo, con la piel  
1 cucharadita de jugo de limón  
1 cucharadita de romero  
 $\frac{1}{8}$  cucharadita de sal marina  
 $\frac{1}{8}$  cucharadita de pimienta negra molida  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Un puñado de puntas de espárragos

## PREPARACIÓN

Sazona las pechugas de pollo con jugo de limón, romero, sal marina, pimienta y aceite de oliva.

Coloca una cacerola sobre fuego medio alto y dora las pechugas de pollo, primero del lado de la piel, 8-10 minutos de cada lado y luego deja reposar en un plato 2 minutos antes de rebanarlas.

Vuelve a calentar la sartén sobre fuego medio y saltea los espárragos durante 3 minutos o hasta que estén tiernos.

Reparte el pollo y los espárragos en dos platos y sirve.

Dorar carnes y saltear vegetales son los métodos más fáciles y más rápidos para poner comida caliente sobre la mesa. Los filetes de pechuga de pollo son muy adecuados para recetas rápidas.

Revive las sencillas pechugas con limón y romero y luego sazónalas con aceite de oliva para mantenerlas húmedas y jugosas. Un rápido sellado conserva los sabores y la mantiene tierna. Luego los 'verdes' sabores terrosos de los espárragos salteados combinan perfectamente con el pollo.



# CARNE CON BRÓCOLI

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva  
½ libra (230g) de lomo de ternera  
de pastoreo, finamente rebanado  
2 tazas de brócoli  
⅛ cucharadita de sal marina  
⅛ de cucharadita de pimienta  
negra molida

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio alto. Agrega el aceite de oliva y saltea el lomo durante 2 minutos o hasta que esté ligeramente dorado, luego agrega el brócoli. Cocina otros 5 minutos o hasta que el brócoli esté tierno y sazona con sal y pimienta.

Reparte el lomo y los espárragos en dos platos y sirve.

El lomo de ternera es el corte indicado para esta receta ya que se mantiene tierno cuando se cocina. El brócoli y el condimento ligero es un buen complemento, ya que no predomina sobre el sabor de la carne. Con una sartén caliente y un poco de valentía, este plato seguramente levantará tu espíritu y te hará entrar más a menudo a la cocina.



# ENSALADA DE RÚCULA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para el aderezo:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre balsámico  
1/8 de cucharadita de pimienta  
negra molida  
6 tiras de tocino  
2 tazas de rúcula  
1 cucharada de almendras,  
trituras

## PREPARACIÓN

Combina el aceite de oliva, vinagre balsámico y pimienta negra molida en un tazón o un jarro chico, mezcla muy bien y reserva.

Coloca las tiras de tocino en una sartén a fuego medio-alto. Cocina hasta que el tocino esté crujiente y luego ponlo en un plato con toallas de papel. Tritura el tocino cuando esté frío.

Mezcla el tocino, rúcula y almendras en un tazón y luego reparte la mezcla en dos platos. Rocía el aderezo sobre cada ensalada y sirve.

Volver a una cena más ligera no debe ser aburrido. La rúcula es un placer para la vista y una maravilla para el paladar con su audaz y picante sabor. Mezclada con crujiente tocino y almendras y con un aderezo de vinagreta balsámica, esta receta es un triunfo seguro para una cena ligera en cualquier momento de la semana.



# POLLO CON PESTO DE TOMATE

Rinde: 2 porciones

## INGREDIENTES

2 filetes de pechuga de pollo, con la piel

1/8 de cucharadita de pimienta negra molida

2 cucharadas de aceite de oliva

### Para el pesto de tomate:

1 lata de tomate triturado

1/2 taza albahaca

1/8 de cucharadita de pimienta negra molida

Otro artículo de despensa que debes tener es tomate enlatado. Es versátil y puede usarse en muchos platos. Al combinar tomate y albahaca produces un sabor un poco más complejo y en esta receta, la sencilla salsa de pesto de tomate aumenta el atractivo del pollo dorado y la convierte en una comida más nutritiva.

## PREPARACIÓN

Sazona las pechugas de pollo con pimienta molida y aceite de oliva.

Coloca una sartén sobre fuego medio alto. Dora las pechugas de pollo, del lado de la piel primero de 8 a 10 minutos de cada lado, luego déjalas reposar en un plato durante 2 minutos.

Mientras tanto, coloca el tomate triturado y la albahaca en una licuadora y licúa durante 10 segundos. Recalienta la misma sartén a fuego medio y vierte el puré. Lleva el pesto de tomate a hervor a fuego lento y luego sazona con la pimienta molida.

Reparte el pollo en dos platos, cúbrelo con el pesto de tomate y sirve.





# FALDA DESHEBRADA SOBRE ESPINACA

Rinde: 3 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para la carne deshebrada:

- 1 libra (450g) de falda de ternera de pastoreo con una buena capa de grasa
- 2 tazas de caldo de carne
- 1 limón, jugo y ralladura
- 1/8 cucharadita de granos enteros de pimienta negra
- 3 tazas de hojas de espinaca
- 1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos
- 3 gajos de limón

## PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en una olla de cocción lenta con la grasa de la falda hacia arriba. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y cocina durante 8 horas. Quita la grasa de la falda y deshebra la carne con un par de tenedores o las manos.

Reparte la espinaca en 3 platos y cubre con la carne deshebrada. Sazona con la pimienta partida y sirve con un gajo de limón a un lado.

Muchas veces la mayoría de la gente que llega a la casa cansada del trabajo, tiende a gastar dinero en cenas congeladas, listas para comer o alguna comida para llevar. Estas comidas les roban nutrición y convierten a la cocina en un accesorio. Tener una olla de cocción lenta facilita mucho la tarea de preparar la cena. Esta receta se puede hacer con anticipación; la puedes preparar cualquier noche de la semana o temprano en la mañana y dejarla cocinándose todo el día para tener una comida sabrosa al llegar a casa.



# ENSALADA RÁPIDA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharaditas de miel cruda  
1 limón, jugo y ralladura  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 paquete de mezcla de ensalada o  
mezclum  
1 cucharada de piñones  
1/8 cucharadita de granos de  
pimienta negra, partidos

## PREPARACIÓN

Coloca la miel, jugo de limón y ralladura y aceite de oliva en un tazón grande y mezcla bien. Agrega la mezcla de ensalada y los piñones y luego mezcla hasta que todo quede bien cubierto con el aderezo.

Reparte la ensalada en dos platos, sazona con los granos de pimienta y sirve.

Un frasco usado tiene otros usos en la cocina. Uno es que es una gran herramienta para mezclar aderezos en un santiamén, ¡coloca adentro los ingredientes, agita y úsalo o guárdalo! Los aderezos rápidos son geniales con ensaladas verdes envasadas listas para comer. ¡Con esta receta tendrás una comida ligera, sabrosa y nutritiva en menos de 10 minutos! ¡Rapidísimo!



# POLLO CON CAPA DE ALMENDRAS Y EJOTES

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

4 muslos de pollo grandes  
1/8 cucharadita de sal marina  
1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos  
1 clara de huevo batida  
1 taza de almendras molidas  
2 puñados de ejotes



## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit. Coloca una rejilla en una asadera y reserva.

Seca los muslos con toallas de papel y luego sazónalos con sal y pimienta. Sumerje los muslos en la clara de huevo y luego haz rodar cada pieza sobre la almendra molida para rebozar.

Coloca los muslos rebozados en la asadera y hornea 20-30 minutos o hasta que la corteza esté dorada y no salga sangre del pollo al pincharlo con un tenedor.

Mientras tanto, hierva agua en una cacerola mediana y blanquea los ejotes hasta que estén tiernos.

Reparte los muslos y los ejotes en dos platos y sirve.

¡Es hora de hornear! Siempre recuerda calentar el horno a la temperatura adecuada antes de colocar comida adentro para hornearla.

El pollo se seca rápidamente al horno. Una buena capa de almendras molidas en el pollo creará un lindo contraste de textura con la carne tierna y jugosa a la espera de tu mordida. Los ejotes complementan bien el plato ya que son ligeramente crujientes y tienen un suave sabor dulce.





# COSTILLAS DE CORDERO DE GUISADO RÁPIDO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva  
2 costillas de cordero de pastoreo de 2 cm de espesor  
2 chalotes, en rodajas  
1 taza de champiñones o setas, en rebanadas  
1 lata de tomate triturado  
1/8 cucharadita de sal marina  
1/8 cucharadita de granos de pimienta negra partidos  
6 aceitunas negras, cortadas por la mitad

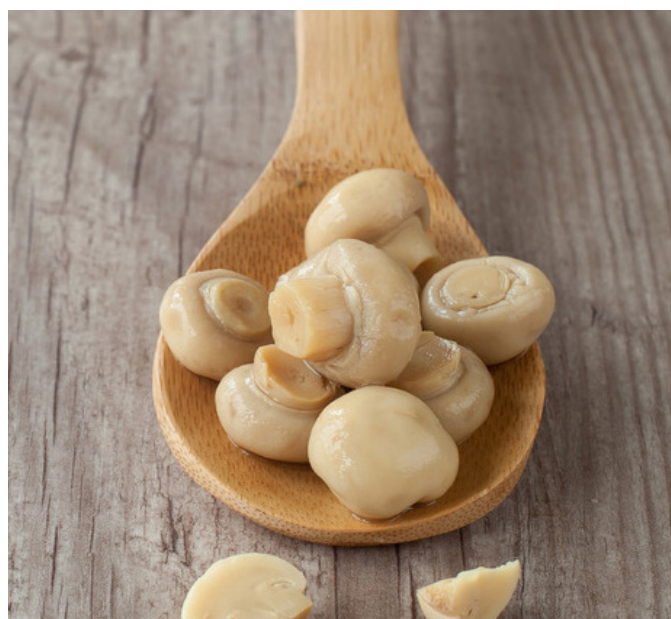
## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Sella las costillas de cordero durante 3 minutos por cada lado o hasta que se doren y reserva en un plato.

Reduce el fuego a medio y rehoga los chalotes y champiñones durante 2 minutos. Agrega el tomate triturado y el cordero, y lleva a hervor a fuego lento. Cocina durante 10-20 minutos o hasta que la salsa esté espesa. Agrega las aceitunas y sazona con sal y pimienta.

Reparte el guiso de cordero en dos platos y sirve con tus guarniciones favoritas.

En esta receta, el sabor fuerte del cordero se enriquece con las aceitunas, pimienta y chalotes. El sabor neutro de los hongos le da equilibrio al atractivo terrenal del guiso. Como el agua es un solvente, rompe el sabor y la textura de la carne y la deja suave y blanda. Por lo tanto, la salsa adecuada para este guiso es la de tomate triturado porque no sólo ayuda a conservar el sabor del cordero sino también a tiernizar aún más la carne.



# VEGETALES JÓVENES ASADOS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

¼ libra (120g) de zanahorias bebé,  
sin las puntas y en mitades

1 taza de rabanitos rojos chicos,  
en mitades

2 calabacines pequeños, picados

2 chalotes, en rebanadas

2 cucharadas de aceite de oliva

½ cucharadita de granos  
de pimienta negra, partidos

## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180°  
grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

En un tazón grande mezcla todos los  
ingredientes excepto la pimienta y  
colócalos en una fuente para horno.  
Hornea las verduras durante 15-20  
minutos o hasta que se doren.

Retira del horno y repártelas en dos  
platos; luego sazona con pimienta y sirve.

Siempre es un placer trabajar con verduras,  
especialmente cuando se cocinan bien. No deben  
cocinarse de más; si no, terminarás con una pasta  
húmeda o un carbón quemado. Las verduras jóvenes  
a menudo son dulces, succulentas y tiernas, perfectas  
para comer crudas o cocidas. Cuando estés cansado de  
comer las mismas comidas una y otra vez, este plato es  
una buena alternativa; algo caliente y abundante sin la  
sensación de pesadez de comer carne todo el tiempo.



# PECHUGAS DE POLLO A LA PARRILLA CON TOMATES Y ACEITUNAS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para el pollo a la parrilla:

2 filetes de pechuga de pollo, con la piel

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de romero

1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos

10 aceitunas negras, en mitades

10 tomates cherry, en mitades

1 endivia mediana, a la mitad

## PREPARACIÓN

Precalienta la parrilla a fuego alto.

Frota las pechugas con aceite de oliva, romero y pimienta para sazonar. Ásalas 8-10 minutos de cada lado o hasta que las pechugas estén cocidas. Deja reposar dos minutos antes de rebanarlas.

Reparte las pechugas, las aceitunas, tomates y endivia en dos platos y sirve.

Ahora pasemos a asar a la parrilla. De nuevo, los filetes de pechuga de pollo son una carne excelente para explorar. Sazónalas ligeramente y ásalas el tiempo justo, no las quemes. Las aceitunas y los tomates le dan armonía de sabor al plato y la salinidad de la aceituna combinada con la acidez de los tomates, combina bien con el pollo. Justo cuando pensabas que las verduras son buenas si las comes crudas, las endivias a la parrilla le darán aún más vida a esta comida.

# ARRACHERA DORADA A LA SARTÉN CON HONGOS SALTEADAS Y COL RIZADA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para la carne:

- 1 libra (450g) de arrachera de pastoreo, marcada en ambos lados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos
- 1 taza de champiñones rebanados
- 2 tazas de col rizada, picada
- 1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos

## PREPARACIÓN

Frota la arrachera con el aceite de oliva, las semillas de comino y la pimienta para sazónarla.

Coloca una sartén a fuego medio alto y dora la arrachera de 3 a 4 minutos de cada lado para punto medio o hasta tu punto de cocción deseado. Deja reposar durante 2 minutos y luego rebana finamente.

Vuelve a calentar la sartén sobre fuego medio y saltea los hongos y la col rizada 3-5 minutos o hasta que estén tiernos.

Reparte la arrachera rebanada y las verduras salteadas en dos platos y sirve.

El truco para cenar un buen filete es calentar la sartén antes de cocinar. El calor sella la mayor parte de los jugos y crea una buena costra en la carne. La arrachera o la falda se cocinan mejor a término medio rojo o rojo - que es cocinarla unos minutos de ambos lados para lograr un bistec tierno y húmedo. Si lo asas de más para que esté bien cocido, la carne resulta más dura y más seca. Complementa el filete con hongos y col rizada salteada en los jugos de la sartén para apreciar todo el sabor de la carne.

# SOPA DE POLLO Y VERDURA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 pechuga de pollo, en cubos  
1 taza de zanahorias, picadas  
1 taza de champiñones, picados  
1 tomate grande, picado  
1 cebolla grande, picada  
1 ramita de romero  
2 tazas de caldo de pollo  
1/8 cucharadita de sal marina  
1/8 de cucharadita de pimienta negra molida

## PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en una olla mediana, lleva a hervor a fuego lento y cocina durante 20 minutos o hasta que el pollo esté hecho.

Sirve la sopa en tazones individuales.

La sopa de pollo es buena para el alma y muy fácil de hacer. Coloca todos los ingredientes juntos en una olla y deja hervir a fuego lento, así te da tiempo extra para vestirse casual y cómodo. El caldo es ideal para calmar cuerpos adoloridos y cansados, estresados por un día de duro trabajo.





# PECHUGAS DE PATO FRITAS CON SALSA DE MANGO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 pechugas de pato, con la piel,  
marcadas de los dos lados

1/8 de cucharadita de pimienta  
negra molida

1/2 cucharada de aceite de oliva

1 taza de mango maduro, picado

1 cucharada de miel cruda

1/2 taza de caldo de pollo

1 cucharadita de perejil picado

Una alternativa deliciosa a la pechuga de pollo y el filete es el pato. Tiene un rico sabor audaz y con la piel, necesita poco aceite para cocinar ya que casi toda la grasa está en la piel. La dulzura del mango y la miel equilibra el sabor salado de la carne.

## PREPARACIÓN

Frota las pechugas con aceite de oliva y pimienta molida para sazonarlas.

Coloca una sartén a fuego medio alto y dora las pechugas de pato, primero del lado de la piel, 8-10 minutos de cada lado o hasta que estén bien doradas. Retira la carne de la sartén y resérvala en un plato.

Vuelve calentar la sartén a fuego medio y saltea el mango durante 2 minutos. Agrega el caldo de pollo y la miel y lleva a hervor a fuego lento. Cocina durante 5 minutos revolviendo con regularidad y luego apaga el fuego.

Reparte las pechugas de pato en dos platos y sírvelas cubiertas con la salsa de mango y decoradas con perejil picado.

# FILETE DE LOMO A LAS HIERBAS CON PIMIENTOS SALTEADOS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para los filetes de lomo a las hierbas:

2 filetes de lomo de res de pastoreo de 6oz (170g) cada uno

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de tomillo molido
- 1 cucharadita de albahaca picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### Para los pimientos salteados:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimiento amarillo, en juliana
- 1 pimiento rojo, en juliana
- 1 pimiento verde, en juliana
- 1/8 de cucharadita de granos de pimienta negra molidos

## PREPARACIÓN

Frota los filetes con ajo en polvo, tomillo, albahaca y aceite de oliva para sazonarlos.

Coloca una sartén a fuego medio alto y dora los filetes 3-4 minutos por cada lado para punto medio, o cocina hasta tu punto de cocción deseado. Retira los filetes de la sartén y deja reposar durante 5 minutos.

Vuelve a calentar la sartén a fuego medio y agrega el aceite de oliva. Saltea todos los pimientos durante 2 minutos o hasta que estén tiernos, revolviendo regularmente; luego apaga el fuego.

Reparte los filetes en dos platos y sirve con los pimientos salteados como guarnición.

Ninguna despensa está completa sin las hierbas y especias básicas. Éstas te aseguran que no te aburrirás con platos insípidos. Aquí, el sabor de la carne se desarrolla aún más con ajo, tomillo y albahaca. Además, los varios niveles de color, dulzor y jugosidad de los pimientos complementan el sabor de este plato.



# ENSALADA DE CAMOTE ASADO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

4 camotes medianos, picados  
2 dientes de ajo, triturados  
1/8 cucharadita de nuez moscada  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 tazas de espinaca  
1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos  
1 cucharada de pistachos, picados

## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Forra una fuente para horno con papel de hornear y reserva.

En un tazón de tamaño mediano mezcla los camotes picados con el ajo, nuez moscada y aceite de oliva y luego pon la mezcla en la fuente de horno. Hornea durante 20 minutos o hasta que se doren, luego retira del horno y deja enfriar unos 10 minutos.

Haz una cama de espinacas en dos platos y reparte los camotes encima de las espinacas. Sirve decorados con pistachos picados y sazonados con los granos de pimienta.

Los camotes son hortalizas versátiles que se pueden utilizar en muchas recetas. Las puedes hervir, freír, cocer al vapor, a la parrilla, asar o cocinar en cualquier forma sin perder su sabor dulce-salado. Pruébalo asado, mezclado con verduras, hierbas y especias y un poco de nueces como en esta receta y fíjate cómo este humilde vegetal convierte tu cena en algo extraordinario.

# POLLO AL LIMÓN CON PURÉ DE COLIFLOR

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 filetes de pechuga de pollo, sin la piel y marcadas  
2 dientes de ajo, triturados  
1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos  
2 cucharadas de jugo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cabeza de coliflor mediana, picada  
1/2 taza de leche de coco  
1 chile rojo, picado

## PREPARACIÓN

Precalienta la parrilla a fuego alto.

En un tazón mediano sazona las pechugas de pollo con ajo, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva. Ásalas 8-10 minutos de cada lado o hasta que las pechugas estén cocidas. Déjalas reposar dos minutos en un plato antes de rebanarlas.

Pon la coliflor en un procesador de alimentos y procesa hasta que parezca harina gruesa. Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega la coliflor, leche de coco y chile rojo. Cocina a fuego lento durante 8-10 minutos o hasta que espese.

Reparte las pechugas asadas y el puré de coliflor en dos platos y sirve.

Los limones y coliflor se complementan y en esta receta podrás saber cómo casar sus sabores fácilmente cuando los uses con diferentes ingredientes. El ahumado del pollo a la parrilla junto con el rico sabor cremoso del puré de coliflor con leche de coco se equilibran con el agrio sabor cítrico del limón. El sabor del limón con el picante del chile hacen que este plato quede lejos de ser aburrido.

# CAZUELA DE CARNE

Rinde: 2-3 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande, picada  
1 diente de ajo, triturado  
1 libra (450g) de lomo de res de pastoreo, en cubos  
2 tazas de caldo de carne  
5 piezas de tomates secados al sol, picados  
10 piezas de ciruelas pasas, deshuesadas y picadas  
1 hoja de laurel

## PREPARACIÓN

Coloque una olla sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Sella la carne hasta que se dore y reserva en un plato; luego saltea la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Vuelve a poner la carne en la cacerola y agrega el caldo de carne, tomates secos, ciruelas pasas y laurel. Lleva a hervor lento a fuego bajo, tapa y cocina durante 2-3 horas o hasta que la carne esté tierna, revolviendo de vez en cuando.

Coloca la cazuela de carne en recipientes individuales y sirve con tu acompañamiento favorito.



Mucho antes de que se hicieran populares las ollas de cocción lenta, casi siempre se usaban las cazuelas para hacer comidas copiosas. Todos los sabores se conservan al dorar y cocinar en una cazuela. Gran parte del carácter de esta receta proviene de la carne dorada y la salsa es perfecta con el intenso sabor de los tomates secados al sol y las ciruelas agri dulces.



# ENSALADA DE CÍTRICOS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 secciones de pomelo, picadas  
1 naranja, pelada y picada  
1 cabeza de hinojo, cortada a lo largo  
1 taza de rúcula  
2 cucharadas de pecanas, picadas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 limón, jugo y ralladura

## PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un tazón mediano, luego reparte en dos platos y sirve..

Esta ensalada es ideal para comer en las noches veraniegas cuando está demasiado húmedo para una cena caliente. Esta comida le ofrece a tu cuerpo una gran variedad de vitaminas y minerales ricos en antioxidantes. Los sabores se acentúan enormemente con la amargura de las verduras y luego se contrarrestan con la explosión de dulzura y acidez de los cítricos.

# POLLO ASADO CON ESPÁRRAGOS A LA PARRILLA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para el pollo asado:

2 piezas de pierna y muslo de pollo enteras, marcadas de ambos lados

½ cucharadita de sal marina

½ taza de hierba de limón, picada

3 dientes de ajo, triturados

½ taza de miel cruda

2 cucharadas de aceite de oliva

1 limón, jugo y ralladura

### Para los espárragos a la parrilla:

1 puñado de espárragos

2 cucharadas de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

Coloca el pollo, sal marina, hierba de limón, clavo, miel, aceite de oliva, jugo de limón y la ralladura en una bolsa ziploc y deja marinar durante la noche.

Precalienta la parrilla a fuego alto. Asa el pollo 8-10 minutos de cada lado o hasta que esté cocido.

Mientras tanto, pincela los espárragos con aceite de oliva y ásalos 2-5 minutos o hasta que estén tiernos.

Reparte el pollo y los espárragos en dos platos y sirve.

Debes tener en cuenta el tiempo cuando haces asados, cuanto más tiempo marines la carne, mejor se conservarán los sabores. Un truco para que las carnes absorban sabor en menos espacio es usar bolsas ziploc. Las bolsas actúan como un vacío y aceleran la absorción de la marinada. El pollo de esta receta sabe delicioso con el sabor suave del ajo y la hierba de limón y ligeramente endulzado con miel y no es dominado por el suave sabor a nuez de los espárragos.



# LOMO SALTEADO CON HONGOS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva  
½ libra (230g) de lomo de ternera de pastoreo, cortado en tiras  
1 taza de hongos shiitake rebanados  
2 tazas de setas, picadas  
½ taza de anacardos  
2 cucharadas de miel cruda  
1 cucharadita de copos de pimienta

## PREPARACIÓN

Coloca un wok sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea el lomo durante 5 minutos o hasta que se dore, luego agrega el shiitake y las setas y cocina durante 2 minutos. Agrega los anacardos y la miel cruda y saltea durante un minuto.

Reparte el salteado en dos platos y luego espolvorea los copos de pimienta por encima y sirve.

En esta receta se pueden apreciar los sabores de la carne en los hongos incluso cuando se cocinan rápidamente; una gran cualidad de los hongos es que absorben los sabores de los alimentos con los que se cocinan. Los anacardos y copos de pimienta se agregan en este plato para darle algo de picor en la lengua.

# ENSALADA TIBIA DE BROCOLI

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 tazas de brócoli  
1 cucharada de semillas de ajonjolí  
1 cucharada de vinagre balsámico  
1 cucharada de jarabe de arce

## PREPARACIÓN

Hierve agua en una cacerola y blanquea el brócoli durante 3 minutos o hasta que esté tierno. Cuélalo y colócalo en un tazón de tamaño mediano y agrega las semillas de ajonjolí, vinagre balsámico y jarabe de arce y mezcla ligeramente.

Reparte la ensalada de brócoli en dos platos y sirve.

El brócoli se puede comer crudo pero al calentarlo durante algunos minutos se elimina la 'crudeza' del gusto y se desarrolla el sabor, textura y color. Las semillas de ajonjolí crujen y estallan en la boca, el aderezo de vinagre balsámico dulce y picante y el jarabe de arce le da al brócoli un poco de impacto.

# POLLO ASADO CON SALSA DE ALCAPARRAS Y ACEITUNAS

Rinde: 4 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para el pollo asado:

pollo entero de 2 libras (900g)  
1 cebolla grande, picada  
1 ramita de romero  
1/8 cucharadita de sal marina  
1/2 cucharadita de pimienta negra molida  
2 cucharadas de aceite de oliva

### Para la salsa de alcaparras y aceituna:

1 taza de aceitunas verdes, deshuesadas  
1/4 de taza de alcaparras  
1 cucharada de jugo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Coloca una rejilla en una asadera y reserva.

Rellena con la cebolla picada y el romero la cavidad del pollo y frota la superficie con sal, pimienta y aceite de oliva para sazonarlo. Coloca el pollo en la asadera y hornea durante 60-90 minutos o hasta que se dore; luego déjalo reposar durante 5 minutos antes de cortarlo en trozos.

Mientras tanto, pone las aceitunas, alcaparras, jugo de limón y aceite de oliva en un procesador de alimentos y procesa hasta que todo esté combinado.

Reparte el pollo en cuatro platos y sirve con la salsa de aceitunas y alcaparras como acompañamiento.



Siempre es un desafío aprender a asar aves enteras. Empieza con aves chicas para aprender los trucos, como esta receta. Los ingredientes aromáticos en la cavidad del pollo le infunden más sabor a la carne. La salsa complementa bien a las carnes asadas ligeramente sazonadas, le agrega mucho sabor sin enmascarar ni dominar al de la carne.



# CHULETAS DE CERDO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para las chuletas:

2 chuletas de cerdo orgánicas, con el hueso

2 dientes de ajo, triturados

1/8 cucharadita de sal marina

1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos

2 cucharadas de aceite de oliva

### Para las guarniciones:

1 taza de espinacas

1 taza de rúcula

1 cucharada de almendras fileteadas

## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Seca las chuletas de cerdo con toallas de papel y luego frótalas con ajo, sal, pimienta y aceite de oliva para sazonarlas.

Coloca una sartén a fuego medio-alto y dora de un lado las chuletas durante 3 minutos o hasta que estén bien doradas, luego voltéalas y coloca la sartén en el horno. Hornea durante 10-15 minutos hasta que las chuletas estén cocidas y luego deja reposar durante 5 minutos.

Mientras tanto mezcla las espinacas, rúcula y almendras en un tazón.

Reparte las chuletas de cerdo al horno y las verduras en dos platos y sirve.

Comprar cortes de carne especiales ahorra el tiempo de preparación de comidas en la cocina. Elige un corte más grueso de chuleta de cerdo, de unos 2 cm de espesor en lugar de los más delgados ya que tienden a secarse más rápido y a endurecerse al cocinarlas. La técnica de esta receta es sellar las chuletas primero para lograr una buena corteza y terminar la cocción en el horno para que se cocinen parejas por dentro. La guarnición de verduras con las almendras añade más nutrientes a esta comida repleta de proteínas.

# ROLLITOS PRIMAVERA FRESCOS DEL JARDÍN CON SALSA DE MIEL-LIMÓN

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para el aderezo:

¼ de taza de miel cruda  
1 limón, jugo y ralladura  
¼ taza de aceite de oliva  
⅛ de cucharadita de pimienta  
negra molida

### Para los rollitos primavera:

8 hojas de lechuga orejona  
¼ taza de cebolletas, en  
rebanadas  
1 puñado de perejil italiano  
1 zanahoria pequeña, en juliana  
1 pimienta amarillo, en juliana

## PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes para el aderezo en un frasco esterilizado y tápalo. Agítalo bien para mezclar y luego reserva.

Llena el centro de cada hoja de lechuga con cebolleta, perejil, zanahoria en juliana y pimienta y luego enróllala en forma de cilindro.

Reparte los rollitos primavera en dos platos y sirve con el aderezo.

Este plato es refrescante y divertido para comer. ¿A quién no le gusta comer con las manos? Puedes elegir cuántas verduras poner en una hoja, enrollarla, sumergirla en el aderezo y empezar a comer las crujientes verduras.

# PIERNAS DE PATO COCIDAS LENTAMENTE EN SALSA DE PERA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

- 2 piernas de pato, marcadas
- 1/8 cucharadita de sal marina
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cebolla grande, en cubos pequeños
- 1 pera grande, en cubos pequeños
- 2 tazas de caldo de pollo

La carne de pato es ideal para comer cuando se cocina lentamente y se confita – como cuando se cocina en una gran cantidad de aceite que definitivamente no es bueno para la salud. En vez de usar aceite, se usa caldo o consomé con las peras; el caldo se convierte en una deliciosa salsa después de unas horas de cocción.

## PREPARACIÓN

Seca las piernas de pato con toallas de papel y luego frótalas con sal marina y pimienta para sazonarlas.

Coloca una sartén sobre fuego medio alto. Agrega el aceite de oliva y dora las piernas de pato 4-6 minutos o hasta que estén doradas de cada lado. Retíralas de la sartén y resérvalas en un plato.

En la misma sartén saltea la cebolla y pera y cocina 3 minutos o hasta que estén tiernas. Vuelve a poner las piernas de pato en la sartén, sazona con vinagre balsámico y cocina hasta que casi se haya evaporado. Agrega el caldo de pollo y lleva a hervor, luego transfiere todo a una olla de cocción lenta. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y cocina durante 2-3 horas.

Sirve las piernas de pato con tus guarniciones favoritas.



# GUISO DE CARNERO CON ESPECIAS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 libra (450g) de carnero de pastoreo, en cubos  
1 cebolla grande, picada  
1 cucharada de jengibre, triturado  
2 dientes de ajo, triturados  
2 cucharadas de garam masala  
1 cucharadita de granos de pimienta negra  
1 hoja de laurel  
1 lata de leche de coco

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Sella el carnero durante 5 minutos o hasta que se dore, luego agrega la cebolla, el jengibre y el ajo y cocina 3 minutos revolviendo de vez en cuando. Agrega el garam masala, pimienta, laurel y leche de coco y lleva a fuego lento, luego transfiere todo a una olla de cocción lenta. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y cocina durante 8 horas.

Sirve el guiso de carnero en platos hondos individuales con tus guarniciones favoritas.

El carnero y el cordero son similares sólo por su origen, las ovejas. En sabor y textura, el carnero tiene un sabor más audaz y más fuerte y es más duro como la carne proviene de una oveja adulta. La mejor manera de comerlo es guisado o cocinarlo lentamente, ya que no se cocina tan rápido como el cordero. Los aromáticos y especias aumentan y mejoran el gusto y todos los sabores quedan envueltos en la salsa de leche de coco.

# ENSALADA VERANIEGA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para el aderezo:

- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharaditas de miel cruda
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ¼ taza de aceite de oliva

### Para la ensalada:

- 1 calabacín, finamente rebanado
- 1 calabaza amarilla pequeña, finamente rebanada
- 1 pimiento rojo pequeño, en juliana
- 2 puñados de ejotes, blanqueados
- 2 tazas de espinaca

## PREPARACIÓN

Combina la mostaza, miel, vinagre y aceite de oliva en un tazón pequeño o una pequeña jarra y luego mezcla muy bien y reserva.

Coloca el calabacín, calabaza, pimiento y ejotes en un tazón mediano y mezcla ligeramente.

Haz una cama de espinacas en dos platos, reparte las verduras en cada plato y sirve con el aderezo aparte.

Aprovecha las verduras de temporada. Puesto que son difíciles de encontrar todo el año, aumenta su potencial cuando están disponibles. Cada una de las verduras de esta ensalada es ideal por sí misma, pero al mezclarlas y vincular sus sabores con un aderezo agri dulce, te dan una mezcla de sabores en cada bocado.





# FRITURAS DE POLLO Y COCO CON MAYONESA DE MIEL Y MOSTAZA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para el dip:

1 cucharada de mostaza

¼ de taza de miel cruda

½ taza de mayonesa

### Para el pollo:

2 filetes de pechugas de pollo sin piel, cortados en tiras

⅛ cucharadita de sal marina

⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

1 taza de harina de almendra

1 clara de huevo batida

1 taza de coco rallado

## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Coloca una rejilla en una asadera y reserva.

Combina la mostaza, la miel y la mayonesa en un tazón pequeño y reserva.

Coloca las pechugas de pollo en un tazón pequeño y sazónalas con sal marina y pimienta. Haz rodar el pollo en la harina de almendras, luego en el huevo y luego nuevamente en el coco rallado. Coloca las tiras de pollo rebozadas suavemente en rejilla y luego en el horno. Hornea durante 20-30 minutos hasta que se doren.

Reparte las frituras de pollo en dos platos y sirve con la mayonesa de mostaza y miel aparte.

El coco seco rallado se usa mucho en repostería por ser naturalmente dulce y es un gran adorno para pasteles y postres. Pero también puede usarse para platos salados como se muestra aquí. Reboza ligeramente el pollo con harina de almendras y coco para crear una costra crujiente. Deléitate comiendo las frituras bocado tras bocado con la mayonesa de miel y mostaza.

# FILETE A LA PIMIENTA Y AJO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva  
8 dientes de ajo, triturados  
1 libra (450g) de lomo, en cubos medianos  
1 pimiento verde, en cubos medianos  
1 pimiento rojo, en cubos medianos  
1/8 cucharadita de sal marina  
1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto, agrega el aceite de oliva, saltea el ajo 2 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Agrega el lomo y cocina durante 5 minutos o hasta que se dore. Agrega los pimientos, sazona con sal y pimienta y cocina durante un minuto.

Reparte el lomo al ajo y pimienta en dos platos y sirve con tus acompañamientos favoritos.

Esta receta se puede preparar y cocinar en unos 30 minutos. Como siempre, el secreto para hacer un salteado rápido es tener una sartén caliente. Practica un poco de paciencia al cocinar este plato para lograr una comida con sabor tremendo. Deja que se tueste el ajo antes de echar el resto de los ingredientes. El efecto es envolver la carne en un sabor dulce maravilloso del ajo.

# ENSALADA ROJA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para el aderezo:

- 1 taza de frambuesas
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel cruda
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

### Para la ensalada:

- 1 col roja chica, finamente rebanada
- 1 taza de rábano rojo, finamente rebanado
- 1 pimiento rojo, en juliana
- 1 taza de uvas sin semilla, en mitades

## PREPARACIÓN

Coloca las frambuesas, aceite de oliva, miel y pimienta en un procesador de alimentos, procesa hasta que esté bien mezclado y reserva.

En un tazón mediano combina el repollo, rábano, pimiento y uvas y mezcla suavemente.

Divide la ensalada en dos platos y sirve con el aderezo aparte.

Una comida se hace más deliciosa tentando a los sentidos. Comemos con los ojos primero, como dicen, y un juego de colores hace mucho. Para obtener el juego de color selecciona ingredientes de colores vivos durante la compra, ya que los colores opacos a menudo nos indican que los sabores no están bien desarrollados. El sabroso aderezo combina bien con el sabor suave de la col, rábano y pimiento acentuado con las uvas dulces y jugosas.

# POLLO CREMOSO AL HORNO CON SALSA DE ALMENDRAS Y COLES DE BRUSELAS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

½ taza de leche de almendras  
½ taza crema de coco  
⅛ cucharadita de sal marina  
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida  
2 piezas de pierna y muslo de pollo enteras, marcadas  
8 coles de Bruselas

Marinar el pollo en leche de coco y almendra lo hace tierno, jugoso y algo cremoso una vez cocido. La marinada también es ideal como salsa con el sabor del pollo después de marinarse durante la noche. Esta comida es muy relajante y deliciosa con la guarnición de coles de Bruselas que le da un descanso a tu paladar de la riqueza de la salsa.

## PREPARACIÓN

Combina todos los ingredientes menos las coles de Bruselas en una bolsa ziploc y enfría durante la noche.

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit. Coloca una rejilla en una asadera y reserva.

Coloca el pollo en la asadera y hornea 60-90 minutos o hasta que esté cocido.

Mientras tanto, hierva agua en una cacerola mediana y blanquee las coles de Bruselas durante 15-20 minutos hasta que estén tiernas, luego escúrrelas y colócalas en un tazón.

Coloca la marinada de almendras en una cacerola pequeña y lleva a hervir sobre fuego medio, revolviendo regularmente. Cocina hasta que la salsa esté espesa y luego retira la cacerola del fuego para que se enfríe.

Reparte las patas de pollo en dos platos y sirve con las coles de Bruselas y la salsa aparte.



# SALCHICHAS A LA PARRILLA CON COL RIZADA A LA MENTA Y PEPINO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

4 salchichas de cerdo orgánico, marcadas

¼ taza hojas de menta

1 ½ tazas col rizada, picada

1 pepino finamente rebanado

⅛ cucharadita de granos de pimienta negra, partidos

2 gajos de limón

## PREPARACIÓN

Precalienta la parrilla a fuego alto.

Asa las salchichas durante 5-10 minutos o hasta que se doren y luego déjalas reposar durante 5 minutos.

Mientras tanto, coloca las hojas de menta, col y pepino en un tazón, mezcla suavemente y condimenta con pimienta molida.

Reparte las salchichas y la ensalada en dos platos y sirve con un gajo de limón a un lado.

Asar a la parrilla es un buen método para realzar la plenitud de los sabores de las salchichas. El sabor ahumado de la brasa es perfecto con las guarniciones frescas y picantes. Qué gran manera de tener una sencilla y sabrosa comida que se prepara en pocos minutos.

# ENSALADA CRUJIENTE CON VINAGRETA DE FRESA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para la vinagreta de fresa:

- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de fresas picadas
- 1 cucharada de jugo de limón

### Para la ensalada:

- 2 tazas de mesclum
- ½ taza de coco en rebanadas
- 2 cucharadas de pecanas, picadas
- 2 cucharaditas de semillas de ajonjolí



## PREPARACIÓN

Coloca el aceite de oliva, fresas y jugo de limón en un procesador de alimentos, procesa hasta que todo esté mezclado y reserva.

En un tazón grande combina el mesclum, rodajas de coco, nueces y semillas de ajonjolí y mezcla ligeramente.

Reparte la ensalada en dos platos y sirve la vinagreta de fresa rociada encima de la ensalada o aparte.

Un manojo de verduras de hoja es sólo un montón de verduras cuando las comes solas. Esa sencillez tiende a aburrirnos y hacernos saltar comidas o buscar algo más sustancioso para comer. Agregar algo sabroso a una ensalada de mesclum, como un aderezo con sabor a fruta dulce, crujientes nueces y semillas le dan más carácter a la ensalada y hace que sea un placer comerla.



# SOPA DE POLLO DELICIOSA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla mediana, picada  
1 tallo de apio, picado  
1 zanahoria mediana, en cubos pequeños  
1 filete de pechuga de pollo sin piel, en cubos pequeños  
3 tazas de caldo de pollo  
1/8 cucharadita de sal marina  
1/8 de cucharadita de pimienta negra molida  
2 huevos grandes

## PREPARACIÓN

Coloca una cacerola grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea la cebolla, apio y zanahoria 2 minutos, agrega la pechuga de pollo y cocina, revolviendo regularmente durante 5 minutos. Agrega el caldo de pollo, lleva a hervor a fuego lento y cocina durante 15 minutos. Casca cada huevo y échalo en la sopa, revuelve suavemente con cuidado de no romper la yema y cocina otro minuto o hasta que la yema esté cocida.

Reparte la sopa en 2 tazones cada uno con una yema de huevo.

Nada es más reconfortante que comer una comida casera en buena compañía. Esta receta es bastante fácil de hacer, ya que las verduras se cortan en trozos chicos que se cocinan rápido. La buena mezcla de verduras con huevo y pollo promete un sabor buenísimo y un buen alimento para el cuerpo cansado y dolorido.

# PIERNA DE CERDO ASADA CON DIP DE AJO Y VINAGRE

Rinde: 2-4 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 pierna delantera de cerdo de  
4-6 lbs (2-3 kilos) sin la pezuña  
4 dientes de ajo en mitades  
1 cucharada de sal marina  
1 cucharada de pimienta en grano  
4 cucharadas de aceite de oliva

### Para el dip de ajo y vinagre:

4 dientes de ajo, triturados  
1 taza de vinagre blanco  
1/8 cucharadita de sal marina  
1/8 cucharadita de granos de  
pimienta negra, partidos

## PREPARACIÓN:

Precalienta el horno de convección a  
220° grados centígrados/430° grados  
Fahrenheit.

Coloca una rejilla en una asadera y  
reserva.

Haz cortes en diagonal alrededor de  
la pierna de cerdo y sécala con toallas  
de papel. Frota la pierna con ajo, sal,  
pimienta y aceite de oliva para sazónarla  
y colócala en la asadera. Hornea durante  
20-30 minutos hasta que la piel comience  
a ponerse crujiente y luego baja el fuego  
a 170° grados centígrados/330° grados  
Fahrenheit y sigue horneando durante  
60-90 minutos o hasta que la piel quede  
crujiente y dorada.

Mientras tanto, combina el ajo, vinagre,  
sal y pimienta en un tazón pequeño o una  
jarra, mezcla bien y reserva.

Sirve la pierna de cerdo asada en un plato  
o sírvela picada en platos individuales con  
el dip de ajo y vinagre al lado.

El fuego se pone alto en esta receta para que la pierna de cerdo se convierta en una delicia crujiente. Elige una pierna con una buena capa de grasa ya que esto actúa como una barrera para mantener los jugos y sabores adentro. Disfruta del asado usando condimentos básicos como los de esta receta. Luego saborea toda la bondad del sabroso cerdo asado con el dip de vinagre y ajo.



# ENSALADA DE HÍGADO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva  
½ libra (230g), de hígado de cerdo  
orgánico, finamente rebanada  
2 tazas de mesclum  
1 cebolla grande, rebanada en  
aros  
2 gajos de limón

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Sella el hígado de cerdo hasta que esté dorado y luego déjalo reposar 5 minutos en un plato.

Reparte el mesclum en dos platos, luego coloca encima los anillos de cebolla y el filete de hígado y sirve con un gajo de limón a un lado.

Esta ensalada es ideal cuando estás un poco bajo de hierro y necesitas un estímulo de energía. El hígado se rebana finamente para que se cocine rápido. Los aros de cebollas condimentan la ensalada y el sabor complementa muy bien al hígado; el limón suaviza un poco los fuertes sabores del hígado.

# HAMBURGUESAS DE PAVO A LA PARRILLA

Rinde: 2-4 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 libra (450g) de pechuga de pavo molida

1 clara de huevo batida

1 cucharadita de granos de pimienta negra partidos

1 cucharada de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

Precalienta la parrilla a fuego alto y pincélala con aceite de oliva.

Combina el pavo molido, huevo y pimienta en un tazón mediano y mezcla bien. Forma 4 hamburguesas y colócalas sobre la parrilla. Cocina durante 8-10 minutos de cada lado hasta que las hamburguesas estén bien cocidas.

Sirve las hamburguesas con verduras o tu guarnición favorita.

Usar pechuga de pavo molida para hamburguesas es una gran alternativa a la carne roja. Tiene menos grasa y calorías pero igual tiene excelente sabor. La menor cantidad de grasa significa que tiende a secarse durante la cocción. Una buena capa de aceite en la parrilla y un poco en las hamburguesas las deja agradables y jugosas.

# LOMO DE CERDO ESPECIADO

Rinde: 2-4 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 cucharadita de chile en polvo  
1 cucharadita de semillas de anís molidas  
1 cucharadita de páprika  
1 cucharadita de pimienta negra molida  
1/8 cucharadita de canela  
1 libra (450g) de lomo de cerdo entero con una buena capa de grasa

## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Coloca una rejilla en una asadera y reserva.

En un tazón pequeño combina el chile en polvo, anís molido, pimentón, pimienta molida y la canela.

Usando toallas de papel seca el lomo de cerdo, frota las especias por todos lados para sazonarlo y luego colócalo en la asadera. Hornea durante 60-90 minutos o hasta que esté bien cocido y luego déjalo reposar durante 5 minutos antes de rebanarlo.

Reparte el lomo de cerdo rebanado en 2-4 platos y sirve con tus guarniciones favoritas.

Hay dos clases de mezclas para sazonar, húmedas y secas. Una buena selección de hierbas secas y especias en la despensa es muy práctica para cenas improvisadas como esta. Deja la capa de grasa de la carne para sellar los jugos adentro; la carne debe estar bastante seca para que la mezcla de condimentos se pegue a la superficie.

# ENSALADA DE TOCINO Y BROCOLI

Rinde: 2 porciones

## INGREDIENTES

6 tiras de tocino  
2 tazas de brócoli  
2 cucharaditas de pistachos,  
picados finamente  
½ cucharadita copos de chile  
2 cucharadas de vinagre balsámico

## PREPARACIÓN

Coloca el tocino en una sartén y cocina hasta crujiente; luego ponlo en un plato con toallas de papel para drenar el exceso de grasa. Cuando esté frío, rómpelo en pedacitos.

Hierve agua en una cacerola mediana y blanquea el brócoli durante 2 minutos, luego escúrrelo y colócalo en un tazón. Agrega el tocino, los pistachos y los copos de chile y mezcla ligeramente.

Reparte la ensalada en dos platos y sirve con el vinagre balsámico rociado por encima o aparte.

Como en una receta anterior, blanquear el brócoli antes de ponerlo en una ensalada mejora su textura, color y sabor. De un crudo sabor 'verde' pasa a tener un sabor a nuez y mantequilla. El ahumado del tocino y los pistachos crujientes dulces realmente hacen sabroso a este plato y el calor de los copos de chile darán en el clavo.



# GUISO DE POLLO Y HONGOS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande, picada  
1 taza de hongos rebanados  
2 filetes de pechuga de pollo, sin piel cortados en cubos  
1 lata de tomate triturado  
½ taza hojas de albahaca

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea la cebolla un minuto, luego agrega los hongos y cocina durante 3 minutos. Agrega la pechuga de pollo y cocina revolviendo regularmente durante 3 minutos, luego añade el tomate triturado y la albahaca. Lleva la salsa a hervor a fuego lento y cocina durante 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido.

Sirve el guiso en tazones individuales.

Este guiso es una excelente mezcla de sabores mediterráneos. Trozos de pollo tierno sumergidos en una deliciosa salsa de tomate con aceitunas, cebolla dulce aromática y fragante albahaca. Una taza colmada de este guiso y una buena compañía es lo que necesitas para terminar bien el día.



# TERNERA CON CHILE

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lb (450g) de aguja de res de pastoreo, en cubos medianos
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 chile jalapeño, picado
- 1 lata de tomate triturado

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea la carne durante 5 minutos o hasta que se dore, luego agrega el chile en polvo, chile jalapeño y tomate triturado. Lleva la salsa a hervor a fuego lento y transfiere todo a una olla de cocción lenta. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y deja que se cocine durante 3-4 horas o hasta que la carne esté tierna.

Sirve el chili en tazones individuales con tus guarniciones favoritas.



Un buen chile debe sentirse caliente en el paladar con un sabor carnosos cubierto con una rica salsa roja. El calor del chile es variable dependiendo de las preferencias personales pero para hacerlo bien, para los principiantes usar chile fresco como chile jalapeño. Entonces, para lidiar con el sabor almizclado picante, dora la carne y luego agrega un poco de chile en polvo y deja que el tomate triturado combine todos los sabores.

# ENDIVIAS A LA PARRILLA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 cucharadas de vinagre balsámico  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 endivias, en mitades

## PREPARACIÓN

Precalienta la parrilla a fuego alto.

Mezcla el vinagre balsámico y aceite de oliva en un plato y pincela la mezcla sobre las endivias. Asa las endivias durante 3-5 minutos bañándolas de vez en cuando con el aderezo hasta que aparezcan las marcas de la parrilla.

Reparte las endivias en dos platos y sirve mientras estén calientes.

Hay solamente algunas clases de verduras que tienen un gran sabor asadas a la parrilla. Una de ellas son las endivias, una especie de lechuga que no se marchita cuando se cocina a la parrilla. Es buena como una comida independiente o como complemento de otros platos de carne. Puede ser amarga una vez cocida, pero cuando se come con la vinagreta balsámica agridulce se equilibra el sabor.

# POLLO A LA ESPAÑOLA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

¼ taza de aceite de oliva  
2 filetes de pechugas de pollo sin piel, cortados en tiras  
1 zanahoria, pelada y en rodajas  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de granos de pimienta negra  
⅛ cucharadita de sal marina

## PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en una olla a presión y cocina sobre fuego medio alto. Apenas suene el silbato, baja el fuego y dejar cocinar durante 5 minutos. Deja que la olla a presión se enfríe completamente antes de destaparla.

Reparte el pollo en dos platos y sirve con tus guarniciones favoritas, o puedes guardar el pollo en recipientes herméticos para uso futuro.

Ten precaución cuando uses ollas a presión. El calor y la presión alta pueden lastimarte seriamente cuando no se manipulan correctamente. El uso de una olla a presión es otra técnica para infundir sabores en la carne y tiernizarla rápidamente en la mitad del tiempo requerido para la cocción normal. El pollo es tierno y húmedo y se pueden apreciar los condimentos en la carne cuando lo comes. O después de enfriarlo, puedes conservar el pollo en recipientes herméticos durante una semana en el refrigerador si se mantiene intacto.

# PICADILLO DE CARNE TOSTADO Y BERENJENAS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, triturados
- ½ libra (230g) de carne de res de pastoreo, molida
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 berenjena mediana, en cubos medianos
- ⅓ cucharadita de sal marina

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea el ajo por 2 minutos o hasta que esté tierno, luego agrega la carne molida y cocina durante 8-10 minutos hasta que se dore. Agrega el comino y la berenjena y cocina durante 3-5 minutos revolviendo regularmente hasta que se ablande, luego sazona con la sal marina.

Sirve el picadillo con las berenjenas en tazones individuales con tu acompañamiento favorito.



La carne molida siempre debe cocinarse bien para evitar enfermarse con bacterias malas como la E. coli y Salmonela. Cocinar la carne picada hasta tostarla, por otra parte, desarrolla un sabor más fino. Esta receta es buena para acompañarla con ensaladas, tortillas y otros acompañamientos. Los sabores fuertes del ajo y el comino se mezclan con el sabor picante de la berenjena y el sabor tostado de la carne.



# ROLLO DE SUSHI VEGETARIANO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 envolturas de nori (alga marina)  
1 cucharadita de pasta de wasabi  
1 aguacate finamente rebanado  
1 pepino, cortado en tiras  
1 zanahoria bebé, cortada en tiras  
2 cucharaditas de semillas de ajonjolí

## PREPARACIÓN

Unta media cucharadita de wasabi en el borde de una hoja de nori. Alinea las rebanadas de aguacate, pepino y zanahoria sobre el wasabi, luego condimenta con semillas de ajonjolí. Enrolla la hoja de nori hasta el final y luego corta el rollo en trozos del tamaño de un bocado. Sirve.

Sushi en japonés significa arroz con sabor a vinagre en forma de bolitas o envuelto en rollos. Se necesita una esterilla de bambú para sushi para armarlo de manera uniforme. En esta receta, en lugar de usar arroz vas disfrutar rellenando el rollo con aguacate cremoso, fresco y crujiente pepino y las zanahorias con el sabor tostado de las semillas de sésamo y el wasabi picante.





# POLLO AL JENGIBRE

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco  
1 cucharada de jengibre, rallado  
1 libra (450g) muslos de pollo sin hueso, picados  
2 cucharadas de miel  
2 cucharadas de cebolla cambray picada

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Saltea el jengibre un minuto o hasta que suelte el aroma, luego agrega el pollo y cocina durante 6-8 minutos o hasta que se dore ligeramente. Agrega la miel y cocina revolviendo de vez en cuando durante 2-4 minutos hasta que el pollo esté bien dorado.

Sirve el pollo en tazones individuales y decora con las cebollas y con tus guarniciones favoritas.

Entrarás a la cocina y saldrás en apenas 20 minutos con esta receta. Es fácil de preparar, sólo hace falta picar un poco y querrás terminar de cocinar rápidamente mientras el fragante aroma del jengibre y el pollo despiertan tu apetito.

# SALTEADO DE CARNE Y ALBAHACA

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco  
1 libra (450g) de lomo de ternera  
de pastoreo, cortado en tiras  
1 chile dedo, cortado  
1 taza de albahaca  
1/8 cucharadita de granos de  
pimienta negra, partidos

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Saltea el lomo durante 3-5 minutos hasta que se dore, luego agrega el chile y la albahaca, cocina 2 minutos más y sazona con la pimienta.

Reparte el lomo en dos platos y sirve con tu guarnición favorita.

El aceite de coco es muy versátil y puede usarse para muchos propósitos. Aporta un sabor suavemente dulce y ese sabor es buenísimo para este plato. La dulzura del aceite mezclada con la carne caramelizada o dorada, junto con la albahaca aromática y dulce le ofrecen al comensal una comida sensacional. Con muy pocos condimentos podrás apreciar todos los sabores del salteado.

# SOPA FRÍA DE LECHE DE COCO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 aguacate picado  
½ taza de leche de almendras  
1 lata de leche de coco  
2 cucharadas de pistachos, picados  
¼ taza de hojas de menta, picadas  
⅛ cucharadita de granos de  
pimienta negra, partidos

## PREPARACIÓN

Coloca el aguacate, las leches de almendras y coco en una licuadora y licúa. Enfría durante al menos 2 horas antes de servir.

Sirve la sopa fría en tazones individuales decorados con pistachos y hojas de menta y condimentada con pimienta.

Esta rica y cremosa sopa es un buen estimulante después de un día cálido y agotador. El aguacate le da a la sopa más cuerpo y los pistachos combinan muy bien con los sabores. Decorada con menta y pimienta da una sensación súbita de boca fresca y picante, y la hace más refrescante.

# SÁNDWICH DE PAVO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

½ libra (230g) de pechuga de pavo, cortada en 4 filetes

⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

⅛ cucharadita de sal marina

1 cucharada de aceite de oliva

2 hojas de lechuga orejona

6 tiras de tocino

1 tomate grande, rebanado

## PREPARACIÓN

Precalienta la parrilla a fuego alto.

En un tazón pequeño combina la pechuga de pavo, sal, pimienta y aceite de oliva para sazonarla y luego ácala a la parrilla durante 8-10 minutos de cada lado o hasta que esté cocida y luego déjala reposar durante 5 minutos.

Mientras tanto, coloca el tocino en una sartén y cocina sobre fuego medio alto hasta que esté crujiente. Coloca el tocino en un plato con toallas de papel para drenar el exceso de grasa.

Para armar el lugar sándwich, coloca un filete de pechuga de pavo en un plato luego ponle encima en capas la lechuga, tocino y tomate y después tapa todo con otro filete. Sirve.

En esta receta daremos vuelta el sándwich de adentro hacia afuera y dejaremos de lado el pan. Como las pechugas de pavo son grandes y firmes, puedes cortarlas como quieras. Los filetes servirán como pan y los rellenos irán en medio, transformando el filete común en un delicioso y satisfactorio sándwich.

# BROCHETAS DE CARNE DE RES

Rinde: 2 porciones

## INGREDIENTES

½ lb (230g) de lomo de res de pastoreo, cortado en cubos de 4 cm  
1 cucharada de mostaza  
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida  
⅛ cucharadita de sal marina  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 pimienta verde en cubos grandes  
1 cebolla grande, en cubos grandes

## PREPARACIÓN

Combina la carne, mostaza, pimienta molida, sal y aceite de oliva en una bolsa ziploc y deja marinar durante al menos 2 horas.

Precalienta la parrilla a fuego alto.

Inserta la carne, pimienta y cebolla alternados en los pinchos, luego ásalos a la parrilla durante 8-10 minutos o hasta tu punto de cocción preferido, dándolos vuelta de vez en cuando. Deja reposar 2 minutos y sirve.

Comer de un pincho es tan primordial como comer con las manos. Una carne bien adobada a la parrilla hace más placentero comer con las manos. Remoja bien los pinchos antes de insertar la carne y las verduras para evitar que se quemen y guarda la marinada para bañar las brochetas mientras se asan para evitar que se sequen.



# ENSALADA TIBIA DE CAMOTE

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

6 camotes medianos, pelados y cortados en cubos  
1 cucharada de aceite de oliva  
3 tiras de tocino, picadas  
1 diente de ajo, triturado  
2 cucharadas de semillas de girasol

## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Forra una bandeja con papel para hornear y reserva.

En un tazón mediano combina los camotes, aceite de oliva, tocino y ajo, mezcla bien y coloca todo en la asadera. Hornea durante 20-30 minutos hasta que se dore y luego deja reposar 5 minutos.

Reparte los camotes en dos platos y sirve decorado con semillas de girasol.

Un tazón lleno de esta ensalada está repleto de antioxidantes, vitaminas, betacaroteno y otros minerales que pueden darte energía durante el día. Esta receta es una manera perfecta de maximizar los beneficios del camote, ya que al asarlos se activa el betacaroteno y el aceite ayuda a absorber las vitaminas. No sólo disfrutarás de los dulces y cremosos sabores, sino que a tu cuerpo también le encantará.

# TAPENADE DE POLLO AL HORNO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

- 1 taza de aceitunas negras deshuesadas
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 filetes de pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de rúcula

Siempre hay margen de mejora cuando se trata de simples carnes asadas. Revive los sabores del pollo asado acompañándolo con salsas y guarniciones. O mejor aún mezcla algunas aceitunas y alcaparras para hacer una maravillosa tapenade y úntala en el pollo para dar a cada bocado un sabor robusto sin necesidad de más condimentos.

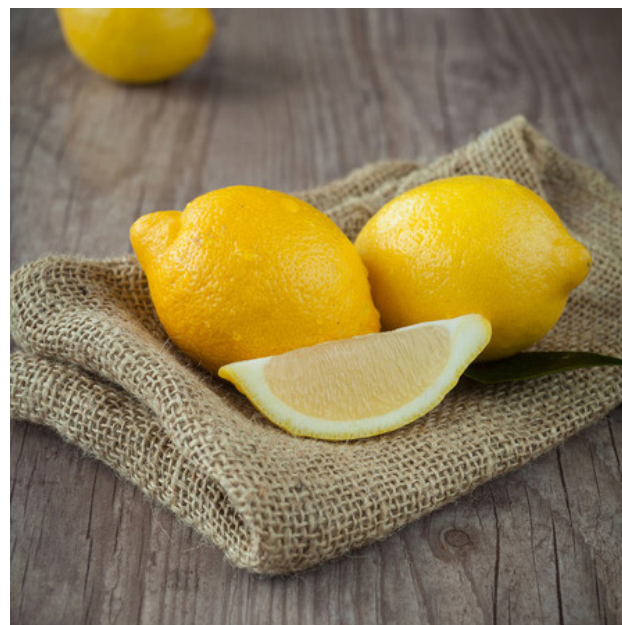
## PREPARACIÓN

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit. Forra una bandeja con papel para hornear y reserva.

Combina las aceitunas, alcaparras, jugo de limón y aceite de oliva en un procesador de alimentos y procesa hasta formar una pasta gruesa.

Coloca las pechugas de pollo en la asadera y distribuye la tapenade en la superficie de cada una. Hornea durante 20-30 minutos o hasta que el pollo esté cocido y luego déjalo reposar durante 5 minutos.

Reparte la tapenade de pollo al horno y la rúcula en dos platos y sirve.



# KOFTAS DE CARNE DE RES CON CREMA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

Rinde: 2 porciones

## INGREDIENTES

### Para la crema de mantequilla de almendras:

¼ taza de mantequilla de almendras

¼ taza crema de coco

1 cucharada de jugo de limón

### Para las koftas:

½ libra (230g) de carne de res de pastoreo, molida

1 cucharadita de garam masala

1 diente de ajo, triturado

1 clara de huevo batida

⅛ cucharadita de sal marina

⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

4 palitos de limoncillo

## PREPARACIÓN

En un tazón pequeño combina la mantequilla de almendras, crema de coco y jugo de limón y reserva.

En un tazón de tamaño mediano combina la carne molida, garam masala, ajo, huevo, sal y pimienta; luego moldea el el picadillo en forma de salchichas alrededor de cada palito de limoncillo y deja enfriar durante al menos 10 minutos para que se desarrolle el sabor.

Precalienta la parrilla a fuego fuerte y asa las koftas durante 15-20 minutos o hasta que estén bien cocidas.

Reparte las koftas en dos platos con la crema de mantequilla de almendras a un lado.

Las koftas son una forma antigua del Medio Oriente de asar la carne molida. Tienes que tener mucho cuidado al asarlas para evitar que las koftas se desmenucen en la parrilla. Los atrevidos sabores de las especias del garam masala son los personajes principales en esta receta y se moderan con una buena ración de la crema de mantequilla de almendra.

# ENSALADA MIXTA CON VINAGRETA DE CHOCOLATE

Rinde: 2 porciones

## INGREDIENTES

### Para la vinagreta de chocolate:

3 cucharadas de cacao en polvo  
1 cucharadita de mostaza  
¼ de taza de vinagre balsámico  
¼ taza de aceite de oliva

### Para la ensalada mixta:

2 tazas de mesclum  
1 zanahoria bebé, cortada en rodajas  
2 cucharadas de almendras picadas

## PREPARACIÓN

Coloca el cacao en polvo, mostaza, vinagre balsámico y aceite de oliva en una licuadora, mezcla hasta combinar y reserva.

Reparte el mezclum y las zanahorias en dos platos y rocía todo con la vinagreta de chocolate. Espolvorea las almendras sobre la ensalada y sirve.

Has recorrido un largo camino de ser un novato en la cocina a un cocinero bastante experimentado. Subir aún más de nivel con esta ensalada y cambia tu idea del chocolate. Es común que el chocolate se asocie con bebidas y postres decadentes pero este maravilloso alimento es excelente en platos salados. Una ensalada es una ensalada y cambia de carácter con el aderezo. La vinagreta de chocolate es ligeramente amarga y agria, pero se suaviza con la dulzura de las zanahorias y la cremosidad de las almendras.

# ESTOFADO DE POLLO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva  
1 chorizo ahumado orgánico,  
cortado en rodajas  
1 cebolla mediana, picada  
2 dientes de ajo, triturados  
2 filetes de pechuga de pollo sin  
piel, picados  
1 libra (450g) de okra  
(quimbombó), picada  
½ taza de caldo de pollo  
1 cucharadita de orégano seco  
⅛ cucharadita de sal marina  
⅛ de cucharadita de pimienta  
negra molida

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea el chorizo, la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente durante unos 3 minutos, luego agrega la pechuga de pollo. Cocina revolviendo con regularidad durante 5 minutos y luego añade la okra picada y cocina 2 minutos más antes de agregar el caldo de pollo. Lleva a hervor a fuego lento, sazona con orégano, sal y pimienta y cocina 3-5 minutos hasta que el estofado esté bien hecho.

Reparte el estofado en dos platos y sirve.

El gumbo (estofado) se originó en el sur de Louisiana y se compone de un sabroso caldo, carne y verduras, sobre todo okra. El sabor ahumado del chorizo combina con la okra y el jugo de este vegetal ayuda a espesar la salsa y envuelve los sabores en una armonía expresiva.

Hervir todo junto en un buen caldo y sabrosos condimentos te garantiza una deliciosa comida caliente.

# GUISO DE ALBÓNDIGAS DE CORDERO Y CALABAZA

Rinde: 2 porciones

## INGREDIENTES

### Para las albóndigas de cordero:

1 libra (450g) de carne de cordero de pastoreo, molida

¼ taza de hojas de menta, picadas

1 diente de ajo, triturado

1 huevo grande

2 cucharadas de aceite de coco

1 cebolla grande, picada

1 diente de ajo, triturado

½ cucharada de jengibre, rallado

1 taza de calabaza, picada

1 lata de tomate triturado

2 cucharadas de garam masala

1 puñado de cilantro fresco

## PREPARACIÓN

Coloca el cordero, menta, ajo y huevo en un procesador de alimentos y procesa hasta que esté combinado. Moldea la carne picada en albóndigas del tamaño de pelotas de golf y reserva.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Coloca las albóndigas en la sartén, cocina durante 8-10 minutos hasta que se doren y reserva. Agrega la cebolla, ajo, jengibre y la calabaza y cocina durante 2 minutos. Vuelve a poner las albóndigas en la sartén, añade el tomate triturado y lleva a hervor a fuego lento. Sazona con garam masala y luego cocina con la sartén tapada durante 10 minutos.

Sirve el guiso de albóndigas en tazones individuales decorados con cilantro fresco.

Esta receta es algo similar al curry pero sin los chiles picantes. Puedes preparar las albóndigas con anticipación y mantenerlas congeladas hasta que las necesites. El uso de carne de cordero molida acorta el tiempo de cocción y otro atajo para hacer este delicioso plato es el uso de garam masala, sin necesidad de asar y moler las especias. La melodía del cordero y las especias se funde perfectamente con la calabaza dulce y tierna; este plato es perfecto para un estómago con hambre.



# ENSALADA DE PROSCIUTTO

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

2 tazas de rúcula  
4 rebanadas de prosciutto, cortado en tiras  
2 tomates secados al sol, picados  
2 cucharadas de piñones  
1/8 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos  
2 gajos de limón

## PREPARACIÓN

En un tazón de tamaño mediano combina la rúcula, prosciutto, tomates secos y piñones y mezcla ligeramente. Sazona con pimienta y luego reparte la ensalada en dos platos. Sirve con un gajo de limón a un lado.

Esta ensalada es bastante sencilla de hacer y fácil de preparar. No es necesario el aderezo, ya que con cada bocado tu paladar se deleitará con el sabor intenso del prosciutto: añejo y delicadamente dulce y salado. Los pedacitos de tomate secado al sol le dan equilibrio al fuerte sabor del prosciutto, siempre la pareja perfecta.

# FILETES DE PECHUGA DE PACO CAJUN CON SALSA DE BERENJENAS

Rinde: 2 porciones

## INGREDIENTES

### Para la salsa de berenjenas:

- 1 berenjena grande
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, triturado
- 1 cucharada de miel
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 1/4 taza de aceite de oliva

### Para el filete de pechuga de pavo Cajun:

- 2 filetes de pechuga de pavo de 8 onzas (230g) cada uno
- 2 cucharadas mezcla de especias cajún
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

Blanquea la berenjena en agua hirviendo durante 3 minutos y luego sumérgela en un baño de hielo para enfriarla. Pela la piel, pica la berenjena y ponla en un tazón. Agrega la cebolla, ajo, miel, pimienta, vinagre y aceite de oliva, mezcla bien y reserva.

Precalienta el horno de convección a 160° grados centígrados/325° grados Fahrenheit.

Coloca una rejilla en una asadera y reserva.

Frota las pechugas de pavo con las especias Cajun y el aceite de oliva para sazonarlas. Colócalas en la asadera y hornea durante 60-90 minutos hasta que el pavo esté completamente cocido. Déjalas reposar 5 minutos y luego rebánalas.

Reparte el pavo en rebanadas y la ensalada de berenjena en dos platos y sirve.

Tener una cantidad de mezclas de especias listas en la despensa siempre es práctico, un poco de mezcla rinde mucho. Como esta receta, la pechuga de pavo se convierte en una sensación instantánea con las especias cajún. En la preparación de la salsa puedes usar un pelador para quitar la piel de la berenjena pero sería un desperdicio ver que se pierde parte de la pulpa. Al blanquearla y luego sumergirla en agua helada, la piel se desprende fácilmente sin perder nada de la pulpa. Luego conviertes la sedosa berenjena en una salsa picante, dulce y amarga que armoniza perfectamente con los filetes de pechuga de pavo cajun.

# PICADILLO DE CARNE Y CAMOTE

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla grande, picada  
2 dientes de ajo, triturados  
½ libra (230g) de carne de res de pastoreo, molida  
1 camote grande, pelado y cortado en cubos chicos  
2 cucharadas de pasta de tomate  
1 taza de caldo de carne  
⅛ cucharadita de sal marina  
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

## PREPARACIÓN

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea la cebolla y el ajo durante 2 minutos o hasta que estén tiernos, agrega la carne molida y los camotes y cocina hasta que se doren, unos 5 minutos. Agrega la pasta de tomate y cocina revolviendo regularmente durante 2 minutos. Agrega el caldo de carne, lleva a hervor a fuego lento y cocina 15-20 minutos hasta que la carne esté tierna; luego condimenta con sal y pimienta.

Sirve el picadillo en tazones individuales con tu acompañamiento favorito.

El picadillo es un plato favorito en los países latinos. La carne molida se dora y se condimenta con compuestos aromáticos, hierbas y especias y se cocina con tomates. En esta receta la sencillez de los sabores - ricos, dulces y carnosos, va bien con guarniciones de verduras, tortillas, pan o incluso tal como está. La comida reconfortante perfecta para cualquier día.

# ENSALADA DE HIERBAS CON VINAGRETA DE CÍTRICOS

Rinde: 2 porciones

.....

## INGREDIENTES

### Para la vinagreta de cítricos:

¼ taza de jugo de limón  
¼ taza de jugo de naranja  
2 cucharadas de miel cruda  
½ taza de aceite de oliva

### Para la ensalada:

1 taza de mesclum  
½ taza de perejil, picado  
¼ de taza de albahaca, picada  
¼ taza de menta, picada  
½ taza rodajas de coco

## PREPARACIÓN

Combina el jugo de limón y jugo de naranja, miel y aceite de oliva en un recipiente o jarra, mezcla bien y reserva.

En un tazón mediano combina el mesclum, perejil, albahaca, menta y coco y mezcla suavemente.

Reparte la ensalada en dos platos y rocía con la vinagreta o sírvela aparte.

Usar mesclum para las ensaladas es una obviedad, sólo abres la bolsa y tienes ensalada verde para la cena. Para hacer la cena de ensalada más interesante, dale un toque de picante menta y aroma con albahaca y perejil. La vinagreta cítrica anima la ensalada y los jugos cítricos activarán tus papilas gustativas para absorber más los sabores de la ensalada.