

PALEO 4X

Haz deliciosas recetas Paleo con solo 4 ingredientes

Por Chef Samantha



Sitio web:

www.midietapaleo.com

© Paleo Limitless 2017

Autor: Chef Samantha

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en ningún medio o transmitida de forma alguna ni por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro, sin el previo permiso por escrito del autor.

IMPORTANTE: Quienes estén en riesgo de los efectos de la contaminación de salmonella en los alimentos (las personas mayores, las embarazadas, los niños pequeños y quienes tengan enfermedades de inmuno deficiencia) deberían consultar con su médico respecto del consumo de huevos crudos.

Ensaladas & Acompañamientos



Coliflor Asada con
Ajo & Limón

Cebollas Glaseadas con
Tomillo & Miel

Zanahorias Bebé Especiadas con Miel

Shiitakes Salteados con
Setas & Espárragos

Galettes de Tomate
& Batata

Tomates Asados al Horno

Berenjena Asada con
Vinagre de Vino Tinto

Brecolini con Salsa
de Naranja Balsámica
Mantequilla de Chile & Aguacate

Berenjenas Grilladas con Tomillo

Puré de Batatas &
Leche de Almendra

Salsa de Aguacate & Oliva

Ensalada Crocante Deliciosa
de Col & Lechuga

Espinaca Cocida Balsámica
& Tomates

Tortilla de Batata

Setas al Ajo

Ensalada De Chile Y Melón

Sopa De Menta & Guisantes

Ensalada de Hinojo,
Ejotes y Pecanas

Betabeles Con Aderezo De Hierbas

Ensalada De Betabeles
& Granada

Espinaca Salteada
con Pasas

Coliflor Asada con Ajo & Limón

sirve 8

1 coliflor, cortado en flores

2 cdas de aceite de oliva

6 dientes de ajo, finamente picados

1 limón, cortado en rebanadas finas

Precalienta un horno de ventilación a 180°C/350°F.

Pon todos los ingredientes en un bol, y mezcla bien.

Prepara un molde con papel de hornear. Pon la coliflor en el molde y hornea por 20-30 minutos, o hasta que las flores de coliflor se vean apenas doradas y tiernas.

Sirve.

Cebollas Glaseadas con Tomillo & Miel

sirve 8

1 cda de aceite de oliva

500g de cebollas perla

1 cda de miel manuka

1 ½ cdas de hojas de tomillo fresco

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y sofrié las cebollas por 6-8 minutos, o hasta que estén ligeramente bronceadas.

Agrega la miel y el tomillo a la sartén, junto con 1 taza de agua. Cocina por 15-20 minutos o hasta que las cebollas se hagan tiernas y el líquido se evapore.

Sirve.

Zanahorias Bebé Especiadas con Miel

sirve 4

200g de zanahorias bebé

2 cdas de aceite de oliva

2 cdas de miel

Una pizca de pimienta de cayena

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Prepara un molde con papel de hornear. Pon las zanahorias bebé en la bandeja y rociálas con aceite de oliva, miel y pimienta de cayena. Hornea por 20-30 minutos o hasta que las zanahorias estén doradas.

Sirve.



Shiitakes Salteados con Setas & Espárragos

sirve 4-6

300g de hongos shiitake, son tallos, rebanados finamente

300g de espárragos cortados en diagonal

1 cda de aceite de oliva

1½ cditas de vinagre de sidra de manzana

Pon el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y fríe las setas por 8-10 minutos o hasta que se doren ligeramente.

Cocina los espárragos en una olla con agua hasta que estén tiernos, escúrrelos y mézclalos con las setas y el vinagre de sidra de manzana.

Sirve.

Galettes de Tomate & Batata

sirve 4

4 cdas de aceite de oliva

2 cditas de hojas frescas de tomillo

1 batata mediana cortada en rebanadas finas como un papel

2 tomates redondos cortados en 8 rebanadas delgadas

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Mezcla las rebanadas de batata, el tomillo y 2 cucharadas del aceite de oliva en un bol. Pon las rebanadas en el molde, sobre papel de hornear, superponiéndolas para formar una espiral.

Sobre la espiral acomoda las rebanadas de tomate. Rocía con el resto del aceite de oliva y hornea por 20-30 minutos o hasta que las batatas se vean apenas crocantes.

Sirve.

Tomates Asados Al Horno

sirve 2-4

2 puñados de tomates cherry, cortados por la mitad

1 ½ cdas de aceite de oliva

1 cdita de hojas de romero finamente picadas

¼ taza de chirivías finamente picadas

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Pon los tomates, el aceite de oliva y el romero en un bol, y mezcla bien.

Prepara un molde con papel de hornear. Pon los tomates en el molde y hornea por 10-15 minutos o hasta que los tomates se doren levemente.

Deja entibiar y luego mezcla con las chirivías antes de servir.



Berenjena Asada con Vinagre de Vino Tinto

sirve 4-6

2 berenjenas pequeñas a medianas, cortadas en cubos

½ taza de aceite de oliva

2 cdas de vinagre de vino tinto

Sal marina molida

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Prepara un molde con papel de hornear. Cubre las berenjenas con el aceite de oliva y la sal, y ponlas en el molde para hornear por 25-30 minutos o hasta que la berenjena se dore levemente.

Deja entibiar y luego rocía con el vinagre de vino tinto antes de servir.

Brecolini con Salsa de Naranja Balsámica

sirve 2-4

2 atados de brecolini

½ taza de jugo fresco de naranja

1 cda de vinagre balsámico

Una pizca de sal marina molida (opcional)

En una sartén caliente a fuego medio, hierva el brecolini por 4-5 minutos o hasta que esté un poco blando.

Pon el jugo de naranja y el vinagre balsámico en una sartén pequeña a fuego medio-bajo, cubre y cocina en hervor bajo por 4 minutos. Deja entibiar.

Mezcla el brecolini con la salsa de naranja balsámica en un bol, y luego sirve.



Mantequilla de Chile & Aguacate

sirve 4-6

1 aguacate picado

2 cditas de jugo fresco de limón

1 cdas de coriandro fresco picado

½ chile rojo fresco, pequeño, sin semillas y finamente picado

Procesa en aguacate y el jugo de lima en la procesadora hasta lograr un puré cremoso. Agrega el coriandro y el chile. Sazona con sal y pimienta.



Berenjenas Grilladas con Tomillo

sirve 2-4

1 berenjena mediana, cortada a lo largo

¼ taza de aceite de oliva

1 cdita de hojas frescas de tomillo

Una pizca de sal marina molida (opcional)

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego alto.

Mezcla el aceite de oliva y el tomillo en un bol pequeño.

Pincela ambos lados de la berenjena con el aderezo de oliva y tomillo.

Pon las berenjenas en la parrilla por 5-7 minutos de cada lado, o hasta que estén doradas y tiernas.

Sazona con sal marina si lo deseas.

Puré De Batatas & Leche De Almendra

sirve 4-6

*1 batata mediana a grande
½ taza de leche de almendra
Una pizca de sal marina molida (opcional)
Una pizca de pimienta negra*

Pon las batatas cortadas en cubos en una olla con agua caliente a fuego medio-alto, cubre, y hierve por 10-15 minutos o hasta que estén tiernas. Escurre y deja entibiar.

Agrega la leche de almendra y pisa con un tenedor para lograr una consistencia de puré.

Sazona con sal y pimienta si lo deseas.

Setas Al Ajo

sirve 4

*500g de setas mezcladas (como de botón, suizas, hongos pardos o setas de pino), rebanadas
1½ cdas de jugo de limón
6 dientes de ajo finamente picados
4 cdas de perejil de hoja plana, finamente picado*

Mezcla el jugo de limón y las setas en un bol.

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio, y frie el ajo picado por 2 minutos o hasta que se dore apenas. Agrega las setas y sofrié por 8-10 minutos, o hasta que las setas estén tiernas.

Sirve con perejil fresco.

Salsa de Aguacate & Oliva

sirve 2-4

1 aguacate finamente picado

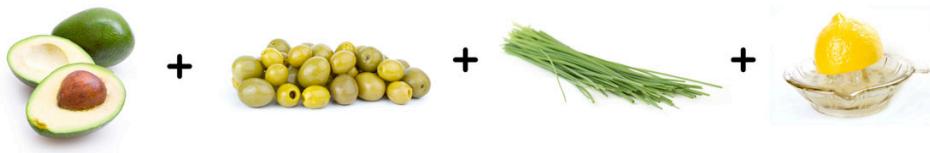
½ taza de olivas verdes sin hueso, picadas groseramente

1 cda de chirivías finamente picadas

1 cda de jugo fresco de limón

Pon todos los ingredientes en un bol y mezcla para combinar. Cubre con papel film y reserva por 1 hora para que se integren los sabores.

Sirve.



Ensalada Crocante Deliciosa De Col & Lechuga

sirve 6-8

½ col blanca (repollo) pequeña, rebanada finamente

½ lechuga iceberg pequeña, rebanada finamente

¾ taza de nueces tostadas picadas groseramente

4-5 cdas de mayonesa

Pon todos los ingredientes en un bol grande y mezcla bien.

Agrega una pizca de pimienta negra molida para sazonar, si quieres.

Sirve.



Espinaca Cocida Balsámica & Tomates

sirve 4-6

300g de espinaca bebé

1 puñado de tomates cherry, cortados por la mitad

1 cda de aceite de oliva

2 cdas de vinagre balsámico

Pon una sartén a fuego medio-alto y pon la espinaca, revolviendo constantemente hasta que se cocine y marchite.

Agrega los tomates cherry, el aceite de oliva y el vinagre balsámico, y fríe por 2 minutos. Retira de la sartén y sirve.

Tortilla De Batata

sirve 6-8

1 batata mediana cortada en cubos

3 cdas de aceite de oliva

1 cebolla café grande finamente rebanada

8 huevos

Pon los cubos de batata en una olla con agua caliente a fuego medio-alto con tapa, cubre, y hierva por 10-15 minutos o hasta que estén tiernas. Escurre.

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y fríe la cebolla por 5 minutos, o hasta que esté blanda.

Agrega la batata y presiónala suavemente contra la sartén.

Bate los huevos ligeramente en un bol, y vuélcalos por toda la sartén cubriendo las batatas y las cebollas. Cubre y cocina a fuego medio-bajo por 20-25 minutos o hasta que los huevos estén cocidos.

Pon en un plato de servir, y sirve.

Ensalada De Chile & Melón

sirve 6-8

½ melón cantalupo cortado en cubos de 2cm

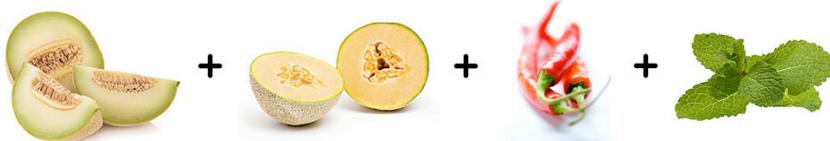
½ melón dulce cortado en cubos de 2cm

2 chiles rojos grandes, sin semillas y finamente rebanados a lo largo

1 puñado de menta

Pon todos los ingredientes en un bol grande, y mezcla bien.

Sirve.



Sopa de Menta & Guisantes

sirve 4-6

500g d guisantes congelados

2 litros de caldo de pollo (o de vegetales)

½ puñado de menta, finamente picada

Calienta el caldo en una olla hasta que rompa hervor. Agrega los guisantes y mantén el calor hasta que vuelva a hervir. Cuando los guisantes estén blandos, apaga el fuego y deja entibiar.

Agrega las hojas de menta a la sopa, reservando algunas para la presentación.

Usando una procesadora de mano, haz un puré con la sopa. Regresa al calor y calienta un poco si notas que la mezcla se ha enfriado.

Sirve con menta picada por encima.

Ensalada de Hinojo, Ejotes y Pecanas

sirve 4-6

*500g de ejotes, sin los extremos y abiertos
1 cabeza mediana de hinojo en rebanadas finas
½ taza de pecanas picadas groseramente
4 cdas de aceite de pecanas*

Pon los ejotes en una olla con agua a fuego medio alto y hierva por 8-10 minutos, o hasta que estén tiernos. Escurre y deja entibiar.

Mezcla los ejotes en un bol junto con el hinojo, las pecanas y el aceite de pecanas.

Sirve.

Betabeles Con Aderezo De Hierbas

sirve 2-4

*300g de betabeles pequeños, sin pelar
1 puñado de hierbas picadas (perejil, eneldo y chirivías, por ejemplo)
3 cdas de aceite de oliva*

Pon los betabeles en una olla con agua a fuego medio-alto, cubre y hierva por 30-40 minutos o hasta que estén tiernos. Escurre, deja entibiar, y luego pela los betabeles.

Corta los betabeles en cuartos y ponlos en un bol junto con las hierbas y el azafrán de oliva. Mezcla bien y luego sirve.

Ensalada de Betabeles & Granada

sirve 4-6

800g de betabeles dorados sin pelar

Las semillas de ½ granada

4 cdas de jugo de limón

6 cdas de aceite de oliva

Pon los betabeles en una olla con agua a fuego medio-alto, cubre, y hierva por 30-40 minutos o hasta que los betabeles estén tiernos. Esurre, deja enfriar, y luego córtalos en cubos del tamaño de bocados.

Pon los betabeles en un bol junto con las semillas de granada, el jugo de limón y el aceite de oliva. Mezcla bien y luego sirve.

Espinaca Salteada Con Pasas

sirve 4

1 cda de aceite de oliva

500g de espinaca bebé

¼ taza de pasas

Sal marina molida (opcional)

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y pon la espinaca, revolviendo constantemente, hasta que se cocine y marchite.

Pon la espinaca en un bol y mézclala con las pasas y la sal.

Sirve.

Carne & Pollo

Ensalada de Acompañamiento con
Vinagre de Grosellas Negras

Coles de Bruselas
Con Prosciutto & Limón

Espinaca Bebé Salteada
con Prosciutto Crocante

Hamburguesas De
Carne Molida & Calabaza

Pinchos de Cordero Grillado

Pinchos de
Setas & Prosciutto

Higos Envueltos En Prosciutto

Pollo Con Ajo & Limón

Sopa de Coliflor
Estilo Campestre

Kebabs De Cordero Al Romero

Pollo Marroquí Asado

Hamburguesas de
Cordero Marroquí



Carne Asada con
Zanahorias & Salvia

Ensalada De Acompañamiento con Vinagre De Grosellas Negras

sirve 2-4

*1 puñado de perejil picado groseramente
6 lonjas de prosciutto cortadas en cubos
6 nueces de Brasil picadas groseramente
2 cdas de vinagre de grosellas negras*

Pon todos los ingredientes en un bol y mezcla bien.



Coles de Bruselas Con Prosciutto & Limón

sirve 2-4

*300g de coles de Bruselas cortadas en cuartos
1 cda de aceite de oliva
2 cdas de jugo de limón
6 lonjas de prosciutto cortadas finamente*

Cocina las coles en una olla con agua hasta que estén tiernas. Escurre y pon las coles en un bol junto con el jugo de limón. Mezcla bien.

Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto, y sofrié allí el prosciutto rebanado por 1-2 minutos, o hasta que esté dorado.

Pon las coles de Bruselas en un bol y corona por encima con el prosciutto antes de servir.

Espinaca Bebé Salteada Con Prosciutto Crocante

sirve 2

*6 lonjas de prosciutto, rebanadas
1 puñado de espinaca bebé
2 cditas de jugo de limón
Una pizca de pimienta negra molida*

Calienta una sartén a fuego medio-alto y frie el prosciutto por 3-4 minutos o hasta que esté crocante. Retira de la sartén y reserva.

Regresa la sartén al calor y cocina la espinaca, revolviéndola constantemente hasta que se cocine y marchite un poco.

Pon la espinaca en un bol y mezcla junto al jugo de limón, y la pimienta negra recién molida.

Pon el prosciutto por encima, y sirve.

Hamburguesas De Carne Molida & Calabaza

sirve 4

*400g de carne molida
1 taza de calabaza asada, pisada en puré
2 cdas de sumac
1 yema de huevo*

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Mezcla todos los ingredientes en un bol y modela hamburguesas, usando las palmas de tus manos.

Pon las hamburguesas en un molde apto para el horno preparado con papel de hornear.

Hornea por 15-20 minutos, o hasta que estén cocidas.

Sirve.



Pinchos De Cordero Grillado

sirve 4

500g de chuletas de cordero, sin grasa y cortadas en cubos de 2cm

1 cabeza de ajo pelada, con los dientes pelados y cortados por la mitad a lo largo

1 chile rojo picado

½ taza de aceite de oliva

(pinchos metálicos)

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego alto.

Inserta en cada pincho 2 piezas de cordero y 2 piezas de ajo, alternándolas.

Pon el chile y el aceite de oliva en un bol, y mezcla bien. Pincela los pinchos con la mezcla, y pon los pinchos en la parrilla de la barbacoa por 3-4 minutos de cada lado, o hasta que el cordero esté cocido. Pincela ocasionalmente con la marinada de chile y aceite de oliva.

Pinchos De Setas & Prosciutto

sirve 6-8

50 setas botón cortadas por la mitad

18 lonjas de prosciutto, cada una cortada en 4 piezas y enrolladas

½ taza de aceite de oliva

2 cdas de hojas frescas de tomillo

(pinchos de madera)

Pon el aceite en una sartén a fuego medio y fríe las setas y el tomillo por 1 minuto.

Ensarta las mitades de setas y los rollitos de prosciutto alternándolos, en los pinchos de madera.

Sirve.

Higos Envueltos En Prosciutto

sirve 12

12 lonjas de prosciutto

12 higos (maduros pero firmes)

2 cdas de aceite de nuez

¼ taza de avellanas tostadas

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Envuelve cada higo con una lonja de prosciutto. Usa un escarbadientes para asegurar el extremo del prosciutto y evitar que se abra.

Prepara un molde con papel de hornear. Pon los higos en un molde, y rocialos con el aceite de nuez. Hornea por 10-12 minutos o hasta que el prosciutto esté apenas dorado.

Deja entibiar un poco antes de servir, acompañando con las avellanas tostadas.



Pollo Con Ajo & Limón

sirve 2

2 pechugas de pollo

3 dientes de ajo finamente picados

2 limones

200g de espinaca bebé

Corta las pechugas de pollo en piezas de igual tamaño. En un bol mezcla el jugo de los limones y el ajo picado. Pon el pollo y remueve para cubrirlo, cubre con papel film, y deja en el refrigerador toda la noche.

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego alto.

Pon el pollo en la barbacoa por 4-6 minutos de cada lado, o hasta que esté cocido.

Sirve con un acompañamiento de espinaca bebé.

Carne Asada Con Zanahorias & Salvia

sirve 4-6

1kg de carne para estofado

2 cdas de aceite de coco

Un puñado de salvia fresca picada groseramente

200g de zanahorias bebé, picadas

Calienta el aceite de coco en una olla a fuego medio-alto. Pon la carne y fríe hasta que esté de color café oscuro. Esta parte del proceso es la que le da el sabor, así que asegúrate de que la carne esté bien cocida, esto llevará unos 20-30 minutos.

Agrega 2 tazas de agua hirviendo y la salvia a la olla y calienta hasta lograr un hervor suave. Cubre firmemente y cocina por 2-3 horas, o hasta que la carne esté muy tierna, verificando que el vapor no se escape en todo este tiempo. Verifica la olla cada hora, dándole la vuelta a la carne y agregando más agua si el líquido se hubiera absorbido, para que no se queme y se forme una salsa.

Agrega las zanahorias a la olla, pon la tapa, y cocina por otros 20-30 minutos, o hasta que estén tiernas.

Retira del fuego y deja entibiar. Ya tibia, desmenuza la carne y regrésala a la olla para que se mezcle con la salsa y las zanahorias.

Sirve con una porción de salsa y de zanahoria, en partes iguales.

Sopa De Coliflor Estilo Campestre

sirve 4-6

1 coliflor entera, picada

10 tazas de caldo de pollo

1 puñado de perejil, finamente picado

8 lonjas de prosciutto cortado en cubos

Calienta una olla grande a fuego medio-alto y pon el caldo y las flores de coliflor. Cocina en hervor suave por 20-30 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna. Retira del calor y deja entibiar.

Pisa la coliflor en un puré, y luego mézclala con el perejil.

Calienta una sartén a fuego medio-alto y fríe el prosciutto por 3-4 minutos, o hasta que esté crocante. Retira de la sartén y reserva.

Sirve el puré pon el prosciutto por encima.

Kebabs De Cordero Al Romero

sirve 4

12 tallos frescos de romero

600g de filetes de pata de cordero, cortados en cubos de 2cm

1 cda de miel

2 cdas de aceite de oliva

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego alto.

Quita las hojas de los tallos de romero para hacer pinchos con los tallos, y pon las hojas en un bol junto con la miel y el aceite de oliva. Remoja los pinchos en agua fría por 30 minutos.

Ensarta los cubos de cordero en los pinchos de romero, y pincela con la marinada de romero y aceite de oliva. Pon los pinchos en la barbacoa por 3-4 minutos de cada lado, o hasta que el cordero esté cocido. Pincela ocasionalmente con la marinada.

Sirve.

Pollo Marroquí Asado

sirve 6-8

1 cda de mezcla ras el hanut

4 cdas de aceite de oliva

2 limones en conserva, finamente picados

1,5kg de pollo

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Pon el ras el hanut, el aceite de oliva y los limones en un mortero, y golpea para mezclarlos bien.

Haz algunos cortes en las pechugas de pollo con un cuchillo afilado, y frota con la marinada de limón y ras el hanut.

Pon el pollo en una bandeja para asar y lleva al horno por 80-90 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.

Sirve.

Hamburguesas De Cordero Marroquí

sirve 4

500g de carne molida de cordero

1½ cdas de sazonador Marroquí

1 chile, sin semillas, finamente picado

2 cdas de aceite de oliva

Pon todos los ingredientes en un bol, y mezcla bien. Divide la mezcla de cordero en 8 partes iguales. Aplana cada porción para modelar una hamburguesa, cubre con papel film y refrigerara por 20 minutos.

Precalienta la parrilla a fuego medio.

Pon las hamburguesas de cordero en la barbacoa y cocina por 4-5 minutos de cada lado.

Sirve.

Pescados y Mariscos

Calamares Fritos Al Ajo

Pescado Con Pesto

Kebabs De Pargo & Comino

Filetes De Caballa
Con Chile & Limón

Pinchos De Atún

Vieiras Selladas

Rape Con Comino
& Tomillo

Langostinos Sellados
Al Jengibre

Cangrejo Con Ajo & Albahaca

Pinchos De Langosta
A La Barbacoa

Vieiras Envueltas En Panceta

Filetes De Pescado Fritos
Con Prosciutto & Romero

Mini Quiches De Salmón

Salmón Con Cubierta
De Dukkah

Rubios Fritos con Ajo & Limón

Salmón Cajun

Trucha Ahumada
Con Lima Y Miel



Langostinos
Al Ajo



Calamares Fritos Al Ajo

sirve 4

300g calamares pequeños

4 cdas de aceite de oliva

1 diente de ajo finamente picado

2 cdas de perejil de hoja plana, finamente picado

Limpia los calamares empujando suavemente los tentáculos hacia fuera del tubo (los intestinos deberían salir al mismo tiempo). Quita los intestinos de los tentáculos cortando por debajo de los ojos, y luego quita la boquilla si aún permaneciera al centro de los tentáculos, usando tus dedos para empujarla suavemente. Quita el hueso suave del tubo del calamar.

Enjuaga los tubos en agua fría, descartando la piel, que debería desprenderse fácilmente. Lava la campana y los tentáculos.

Pon el calamar en un bol junto al aceite de oliva y el ajo.

Calienta una sartén a fuego medio-alto y cocina la campana en tandas pequeñas, por 3-4 minutos o hasta que se pongan de color blanco. Agrega los tentáculos y cocina por 1 minuto, o hasta que se doren apenas y se curven.

Sirve espolvoreando con perejil fresco.

Pescado Con Pesto

sirve 4

300g filetes de pescado blanco

2 cdas de aceite de oliva

4 cdas de pesto

Sal marina molida (opcional)

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego medio

Frota los filetes de pescado con el aceite de oliva y la sal. Ponlos en la parrilla por 5-6 minutos de cada lado, o hasta que estén cocidos.

Sirve con una porción de pesto por encima de cada filete.

Kebabs De Pargo & Comino

sirve 6-8

750g de filetes de pargo cortados en cubo de 3cm

2 cdas de aceite de oliva

2 cditas de comino molido

4 cdas de coriandro finamente picado

(pinchos de madera, remojados en agua fría por 30 minutos)

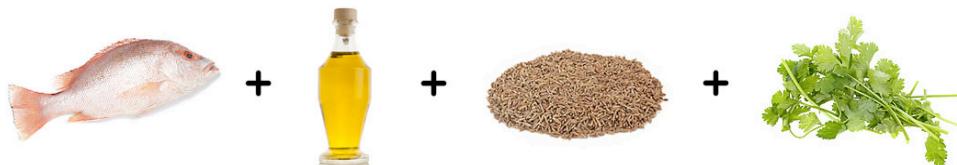
Ensarta los cubos de pargo en los pinchos de madera.

Mezcla el aceite de oliva, el comino y el coriandro en un bol pequeño. Pincela con la marinada de aceite de oliva y comino sobre los kebabs de pargo, cubre con papel film, y refrigerera toda la noche.

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego alto.

Pon los pinchos en la barbacoa por 5-6 minutos de cada lado o hasta que el pargo esté cocido. Pincela ocasionalmente con la marinada de aceite de oliva y comino.

Sirve.



Filetes De Caballa Con Chile & Limón

sirve 4

300g de filetes de caballa (con la piel)

3 cdas de aceite de oliva

3 cdas de jugo de limón

1 cdita de hojuelas de chile

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y fríe los filetes con la piel hacia abajo por 5-6 minutos de cada lado, hasta que la piel esté crocante.

Dales la vuelta a los filetes y cúbrelos con el limón y el chile.

Sirve.

Pinchos De Atún

sirve 4

250g de atún, cortado en 24 cubos

1 limón

1 cda de aceite de oliva

8 cebollas de verdeo

(pinchos de madera remojados en agua fría por 30 minutos)

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego alto.

Ralla la piel del limón en tiras delgadas. Haz jugo con el limón, quitándole las semillas.

Mezcla el atún, la ralladura de piel de limón, el jugo de limón y el aceite de oliva en un bol.

Ensarta alternando tres cubos de atún con una cebolla de verdeo en cada pincho de madera.

Pon los pinchos en un bol y cúbrelos con el jugo de limón y aceite de oliva, para llevar luego a la parrilla por 3-4 minutos de cada lado o hasta que el atún esté cocido a tu gusto. Pincela ocasionalmente con la marinada de aceite de oliva y limón.

Vieiras Selladas

sirve 4-6

2 cdas de aceite de oliva

500g de vieiras grandes (sin las huevas)

Una pizca de sal marina molida

4 cdas de jugo de limón

Sazona las vieiras con la sal.

Calienta el aceite en una sartén a fuego alto y cocina las vieiras en tandas, de ambos lados, por unos 20-30 segundos o hasta que estén opacas.

Sirve las vieiras rociándolas con un poco de jugo de limón.

Rape Con Comino & Tomillo

sirve 4

*300g de filetes de rape
1 cdta de tomillo fresco
1 cdta de comino molido
1 cda de aceite de oliva*

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego medio.

Frota los filetes de rape con las hojas de tomillo y el comino. Pon el rape en la parrilla por 3-4 minutos de cada lado, o hasta que esté bien cocido.

Sirve.



Langostinos Sellados Al Jengibre

sirve 4-6

*500g de langostinos (gambas)
4 cdas de aceite de oliva
Una pieza de jengibre de 3cm, cortado en rebanadas finas
Una pizca de pimienta negra recién molida*

Pela los langostinos quitándoles la cabeza y las patas. Quítales la concha y presiona la cola de las gambas, para separar el cuerpo. Jala la vena desde la abertura de la cabeza, para quitarla.

Calienta una sartén a fuego medio-alto con aceite de oliva y jengibre, sofrié por 1 minuto, y luego cocina allí las gambas en tandas por 5-6 minutos, o hasta que los langostinos estén cocidos.

Sazona con pimienta negra y sirve.

Langostinos Al Ajo

sirve 4-6

500g de langostinos (gambas)

½ taza de aceite de oliva

8 dientes de ajo, finamente picados

2 cebolletas finamente rebanadas

Pela los langostinos quitándoles la cabeza y las patas. Quitales la concha y presiona la cola de las gambas, para separar el cuerpo. Jala la vena desde la abertura de la cabeza, para quitarla.

Calienta una sartén a fuego medio-alto con el aceite de oliva y el ajo. Lleva a un hervor con burbujas, y agrega las gambas por 5-6 minutos o hasta que se noten cocidas.

Agrega las cebolletas, y sirve.



+



+



+



Cangrejo Con Ajo & Albahaca

sirve 4

350g de carne de cangrejo

1 cda de aceite de oliva

2 dientes de ajo finamente picados

1 puñado pequeño de hojas de albahaca, rotas en trocitos pequeños

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y fríe el ajo por 2-3 minutos, o hasta que se ablande.

Añade la carne de cangrejo y la albahaca, y fríe hasta que tome temperatura.

Sirve.

Pinchos De Langosta A La Barbacoa

sirve 4-6

500g de carne de langosta, cortada en bocados

4 cdas de aceite de oliva

Una pizca de sal marina molida (opcional)

Rodajas de lima (para servir)

(pinchos de madera)

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego medio

Ensarta los bocados de langosta en los pinchos de madera.

En un bol pequeño mezcla el aceite de oliva y la sal. Pincela con esta mezcla los pinchos de langosta.

Pon los pinchos en la parrilla por 2-3 minutos de cada lado, o hasta que se cocinen bien.

Sirve con las rebanadas de lima.

Vieiras Envueltas En Panceta

sirve 4-6

500g de vieiras grandes, sin las huevas

20 lonjas largas y delgadas de panceta

3 cdas de aceite de oliva

El jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Envuelve con cada lonja de panceta las vieiras por los lados.

Calienta el aceite en una sartén a fuego alto y cocina las vieiras, con la panceta hacia abajo, de todos los lados hasta que la panceta esté crocante. Dales la vuelta y cocina hasta que las vieiras se vean doradas, cuidando de no cocinarlas demasiado.

Sirve las vieiras rociándolas con jugo de limón.



+



+



+



Filetes De Pescado Frito Con Prosciutto & Romero

sirve 4

300g filetes de pescado blanco

3 cdas de aceite de oliva

8 lonjas de prosciutto

1 cda de hojas de romero

Calienta el aceite a fuego medio en una sartén. Fríe los files, el prosciutto y las hojas de romero en la sartén por 5-6 minutos de cada lado, o hasta que se note bien cocido.

Sirve.

Mini Quiches De Salmón

sirve 4

1 filete de salmón

6 huevos

1 atado de eneldo

1 limón (la ralladura de su piel y 1 cda de su jugo)

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego alto.

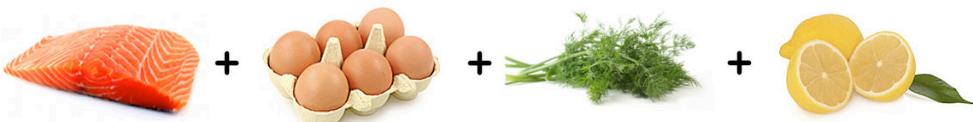
Pon el filete de salmón en la parrilla por 2-4 minutos de cada lado, o hasta que esté bien cocido. Deja entibiar, y luego desmenúzalo usando un tenedor.

Bate los huevos en un bol junto con el eneldo picado, la ralladura de limón y el jugo de limón. Agrega con cuidado el salmón desmenuzado.

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Pon la mezcla en una bandeja para 6 muffins antiadherente. Hornea por unos 20 minutos, hasta que la mezcla se haya afirmado.

Deja entibiar un poco antes de quitar las quiches de la bandeja.



Salmón Con Cubierta De Dukkah

sirve 4

4 filetes de salmón de 200g cada uno, sin piel

½ taza de dukkah (dükkah)

4 cdas de aceite de oliva

Presiona cuidadosamente el dukkah a cada lado de los filetes de salmón.

Calienta el aceite en una sartén y cocina los filetes de salmón por 2-4 minutos de cada lado, o hasta que esté cocido a tu gusto.

Sirve.

Rubios Fritos Al Ajo & Limón

sirve 2

4 filetes de rubio (escarcho) de 200g cada uno

4 cdas de aceite de oliva

1 limón en conserva, rebanado

4 dientes de ajo finamente picados

Mezcla 2 cucharadas de aceite de oliva con el limón en conserva y el ajo picado en un bol, para hacer la marinada. Frota la marinada en cada filete.

Calienta las otras 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, y frie los filetes por 4-6 minutos de cada lado, o hasta que estén bien cocidos.

Sirve.

Solamón Cajun

sirve 2

4 filetes de salmón de 200g cada uno, con piel

4 cdas de aceite de oliva

2 cdas de sazonador de cajun

Frota cada lado de los filetes con el sazonador de cajun.

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina los filetes de salmón por 4-5 minutos, primero con la piel hacia abajo hasta que esté crocante, luego dales la vuelta y cocina por 1-2 minutos más o hasta que esté cocido a tu gusto.

Sirve.

Trucha Ahumada Con Lima & Miel

sirve 4

500g de trucha ahumada

1 cdita de aceite de sésamo (ajonjolí)

1 cdita de jugo de lima

1 cdita de miel

Combina el aceite de sésamo (ajonjolí), el jugo de lima y la miel en un bol pequeño.

Pon la trucha ahumada en un plato, y rocía con el aderezo de lima y miel.

Sirve.

Huevos



Calabaza Amarilla
con Huevos Hervidos



Huevos Fritos Con
Mezcla De Hierbas

Setas Salteadas
con Huevos Revueltos

Pimientos & Alcaravea
Sofritos con Huevos

Grelo con Pimientos Amarillos
& Huevos Escalfados

Omelet de Setas & Puerro

Omelet de Calabacín & Tomillo

Acelga Salteada
con Huevos Revueltos

Ejotes con Tomate
y Huevos Escalfados

Huevo de Pato con
Espárragos & Albahaca

Espárragos Grillados con
Nueces y Huevos de Codomiz

Omelete de Tomate
& Aguacate



Huevos Fritos Con Mezcla De Hierbas

sirve 2

4 huevos

1 cda de aceite de oliva

Un puñado de mezcla de hierbas finamente picadas (como perejil, chirivías, tomillo y romero)

Una pizca de pimienta negra molida

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio, y pon los huevos. Espolvorea con las hierbas y la pimienta molida por encima.

Cubre la sartén con una tapa, y cocina por 1-2 minutos o hasta que las claras se hayan cocido.

Sirve.

Setas Salteadas con Huevos Revueltos

sirve 4

2 cditas de aceite de oliva

300g de mezcla de setas (como setas de botón, shiitake, cremini), finamente rebanadas

Una pizca de pimienta negra molida

6 huevos

Pon el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y fríe las setas hasta que estén doradas. Sazona con sal y pimienta si quieres.

Bate ligeramente los huevos y viértelos a la sartén, revolviendo constantemente hasta que estén cocidos.

Sirve los huevos revueltos con un acompañamiento de setas.

Pimientos & Alcaravea Sofritos con Huevos

sirve 2

2 pimientos (1 rojo & 1 verde), finamente rebanados

½ cdita de paprika ahumada

½ cdita de semillas de alcaravea

4 huevos

Calienta una sartén a fuego medio y pon las rebanadas de pimiento, la paprika y las semillas de alcaravea. Sofríe por 3-4 minutos para que se calienten. Retíralo de la sartén y reserva.

Regresa la sartén al calor, pon los huevos y cocina al punto deseado.

Pon los pimientos en un plato y sirve el huevo frito por encima. Sirve.



Calabaza Amarilla con Huevos Hervidos

sirve 2

2 cdas de aceite de oliva

4 calabazas amarillas, finamente rebanadas

2 cditas de hojas frescas de tomillo

4 huevos

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y fríe las calabazas y el tomillo. Cubre y cocina por 20-30 minutos o hasta que las calabazas estén cocidas y tiernas. Revuelve ocasionalmente para evitar que se quemen.

Hierve los huevos por 6 minutos. Deja enfriar y péjalos.

Córtalos en dos mitades.

Pon la calabaza en un plato y acompaña con los huevos a un lado.

Grelo con Pimientos Amarillos & Huevos Escalfados

sirve 2

200g de grelo, sin los tallos, y picados

1 pimiento amarillo sin semillas, cortado en cubos

2 cdas de aceite de oliva

4 huevos

Pon el grelo en una olla con agua caliente a fuego medio-alto, cubre, y hierve por 2-3 minutos o hasta que se ablanden. Esurre y deja entibiar.

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina los pimientos por 2-3 minutos o hasta que se ablanden. Agrega el grelo y mézclalos.

Casca un huevo en una taza. Engrasa ligeramente un trozo de papel film con aceite de oliva. Pon el lado engrasado del papel film sobre la taza y con cuidado dale la vuelta, para que el huevo pase al papel film. Envuelve el huevo con el film para que se parezca a una bolsa pequeña, y gira la parte superior para cerrarla. Repite con el resto de los huevos, y ponlos a hervir en agua caliente por 3-4 minutos, para cocerlos.

Sirve el grelo y los pimientos en un plato, con los huevos cocidos.

Omelet de Setas & Puerro

sirve 4

1 puerro mediano, cortado en piezas de 2 pulgadas (5cm)

1 cda de aceite de oliva

150g de setas botón cortadas en cuartos

6 huevos

En una sartén caliente a fuego medio fríe el puerro en el aceite por 5 minutos, o hasta que se ablande.

En un bol bate los huevos con tomillo.

Prepara un molde para el horno con papel de hornear. Pon el puerro y las setas en el molde, presionándolos para hacer una base, y vuelca los huevos por encima.

Lleva al horno y hornea por 15-20 minutos, hasta que los huevos se afirman.

Deja entibiar antes de servir.

Omelet de Calabacín & Tomillo

sirve 4

2 calabacines pequeños a medianos, picados

1 cebolla cortada en cubos

1 cdta de hojas frescas de tomillo

6 huevos

Precalienta un horno con ventilación a 180°C/350°F.

Bate en un bol los huevos y el tomillo.

Prepara un molde con papel de hornear. Pon el calabacín picado y presiona para hacer una base, y vuelca los huevos batidos por encima.

Lleva al horno por 15-20 minutos o hasta que los huevos se afirmen.

Deja entibiar antes de servir.



Acelga Salteada con Huevos Revueltos

sirve 2

300g de acelga morada, sin los tallos, picada

1 cda de aceite de oliva

4 huevos

Una pizca de pimienta negra molida

En una sartén caliente a fuego medio fríe la acelga en el aceite por 4-5 minutos, o hasta que la acelga se marchite.

Bate ligeramente los huevos en un bol, y agrégalos a la sartén. Revuelve constantemente hasta que se cocinen.

Sirve los huevos revueltos con un acompañamiento de acelga y pimienta como sazonador.

Ejotes con Tomate y Huevos Escalfados

sirve 2

300g de ejotes, sin los extremos y desvainados

una lata de 400g de tomates en cubos

1 cdita de orégano fresco, finamente picado

4 huevos

Pon los tomates y el orégano en una olla grande con agua caliente a fuego medio, y lleva a un hervor suave. Agrega los ejotes. Cubre y cocina por 30-35 minutos, o hasta que los ejotes estén tiernos.

Casca un huevo en una taza. Engrasa ligeramente un trozo de papel film con aceite de oliva. Pon el lado engrasado del papel film sobre la taza y con cuidado dale la vuelta, para que el huevo pase al papel film. Envuelve el huevo con el film para que se parezca a una bolsa pequeña, y gira la parte superior para cerrarla. Repite con el resto de los huevos, y ponlos a hervir en agua caliente por 3-4 minutos, para cocerlos.

Pon los ejotes y el tomate en un plato, y sirve con los huevos cocidos.

Huevo de Pato con Espárragos & Albahaca

sirve 2

2 huevos de pato

300g de espárragos sin los extremos

2 cdas de aceite de oliva

¼ taza de hojas de albahaca

Hierve los huevos de pato por 6 minutos. Deja enfriar en agua fría, y luego pélos y pícalos groseramente.

Pon los espárragos en una olla con agua caliente a fuego medio-alto, cubre y hierve por 3-4 minutos o hasta que estén tiernos. Escurre y ponlos en un bol junto con el aceite de oliva y la albahaca. Mezcla bien.

Pon los espárragos y la albahaca en un plato, y agrega el huevo picado encima.

Espárragos Grillados con Nueces y Huevos de Codorniz

sirve 2

4 huevos de codorniz

350g de espárragos, con los extremos recortados

2 cdas de aceite de nuez

¼ taza de nueces picadas groseramente

Precalienta la parrilla de barbacoa a fuego alto.

Pon los espárragos en la parrilla por 5-7 minutos, dándoles la vuelta hasta que estén cocidos o blandos. Ponlos en un bol con el aceite de nuez y las nueces, y mezcla bien.

Hierve los huevos de codorniz por 3 minutos. Deja enfriar y luego péralos.

Sirve los huevos hervidos a un lado de los espárragos con nueces.

Omelet de Tomate & Aguacate

sirve 1

2 huevos

1 cda de aceite de oliva

1 tomate cortado en cubos pequeños

½ aguacate rebanado

Bate los huevos en un bol.

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y pon la mezcla de huevos, moviendo la sartén en forma circular para cubrir todo el fondo. Cocina por 2-3 minutos hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto. Retíralos de la sartén.

Pon los cubos de tomate y las rebanadas de aguacate en un lado del omelet, y enróllalo para atrapar el relleno. Sirve.