

SUMARIO



APERITIVOS

- 01 Hummus de remolacha
- 02 Chips sin freír con pecorino y pimienta
- 03 Pan erizo con mozzarella y salvia
- 04 Rebanadas con tomate y mozzarella
- 05 Croquetas de pollo al curri
- 06 Espárragos enrollados en jamón

ENSALADAS

- 07 Ensalada de melón
- 08 Tabulé de maíz
- 09 Ensalada de aguacate y cítricos
- 10 Ensalada de brócoli con wasabi

SOPAS

- 11 Sopa de guisantes con leche de almendra
- 12 Sopa de zanahoria y jengibre
- 13 Sopa de hojas de rábano
- 14 Sopa miso con verduras y tofu

CARNE

- 15 Tortilla con tocino y kale
- 16 One pot de pasta con cintas de beicon y champiñones

- 17 Solomillo con leche de coco
- 18 Cassoulet exprés
- 19 Medallones de cerdo con sidra
- 20 Trofie con tomate y salchichas
- 21 Albóndigas de ternera con cilantro
- 22 Chile con carne
- 23 Calabacines rellenos
- 24 Wok de ternera con brócoli y zanahorias
- 25 Brochetas de ternera con higos asados
- 26 Rollitos de ternera, mozzarella y salvia con tirabeques
- 27 Albóndigas de ternera con ensalada de canónigos y cebolla

AVES

- 28 Pavo salteado a la mostaza
- 29 Nuggets de pollo con copos de maíz
- 30 Solomillos de pavo con puerros
- 31 One pot de pollo a la tailandesa con arroz salvaje
- 32 Solomillos de pollo con judías verdes y almendras
- 33 Pato confitado en brick
- 34 Solomillos de pato con higos y chalotas

PESCADO

- 35 Ensalada de cangrejo con vinagreta de lima y miel
- 36 Bacalao con edamame al sésamo salteado
- 37 Papillotes de merluza con verduritas a la mostaza
- 38 Pescadilla rebozada con salsa tártara light
- 39 Lomos de merluza con zanahorias al limón
- 40 Filetes de dorada gratinados a la siciliana
- 41 Ensalada templada de patatas con salmón
- 42 Papillotes de trucha a la sartén
- 43 Salmón salteado con apionabo
- 44 Pad thai con gambas
- 45 Paella

VEGETARIANO

- 46 Omelette de champiñones
- 47 Espaguetis a la carbonara vegetarianos
- 48 Huevos con tomate y ajo
- 49 Espaguetis de calabacín con crema de aguacate a la menta

- 50 Pasta con alcachofas
- 51 Pasta con brócoli
- 52 Pasta rellena con espinacas
- 53 Judías salteadas
- 54 Tofu ahumado salteado con cebolla y almendras
- 55 Gratinado de chirivías con curri y avellanas
- 56 Tortitas de boniato

POSTRES

- 57 Fondant de chocolate
- 58 Tarta de frambuesa exprés
- 59 Tarta de manzana a la canela
- 60 Tarta de chocolate y avellanas
- 61 Suflés de ricotta a la lima
- 62 Fruta asada al ron
- 63 Gratinado de frambuesas con crema de almendra
- 64 Panqueques con leche de almendra
- 65 Pain perdu

LISTAS DE LA COMPRA

ÍNDICE DE RECETAS POR INGREDIENTE



UN POQUITO DE BLA BLA BLA...

PORQUE NUESTRAS VIDAS TREPIDANTES NO NOS PERMITEN PERDER EL TIEMPO EN LA COCINA, TE OFRECEMOS 65 RECETAS EXPRÉS PARA VER DE UN VISTAZO.

¿Tienes ganas de cocinar, pero no de descifrar 25 líneas de una receta? ¿Quieres comprar wasabi, pero no tienes idea del aspecto que tiene? ¿Sabes apreciar un plato delicioso, pero te desalienta la idea de pasarte más de 30 minutos en la cocina?

Descubre con este libro 65 recetas, que comprenderás de manera instintiva, muy rápidas de prePARA r y PARA disfrutar a diario y sin presión. Te presentamos lo esencial: solo debes seguir los + y las flechas. Te garantizamos que, con estas 65 recetas, harás maravillas

LA FÓRMULA ES MUY SIMPLE: sigue las imágenes y obtendrás la receta. Te damos la bienvenida a la cocina de la simplicidad.



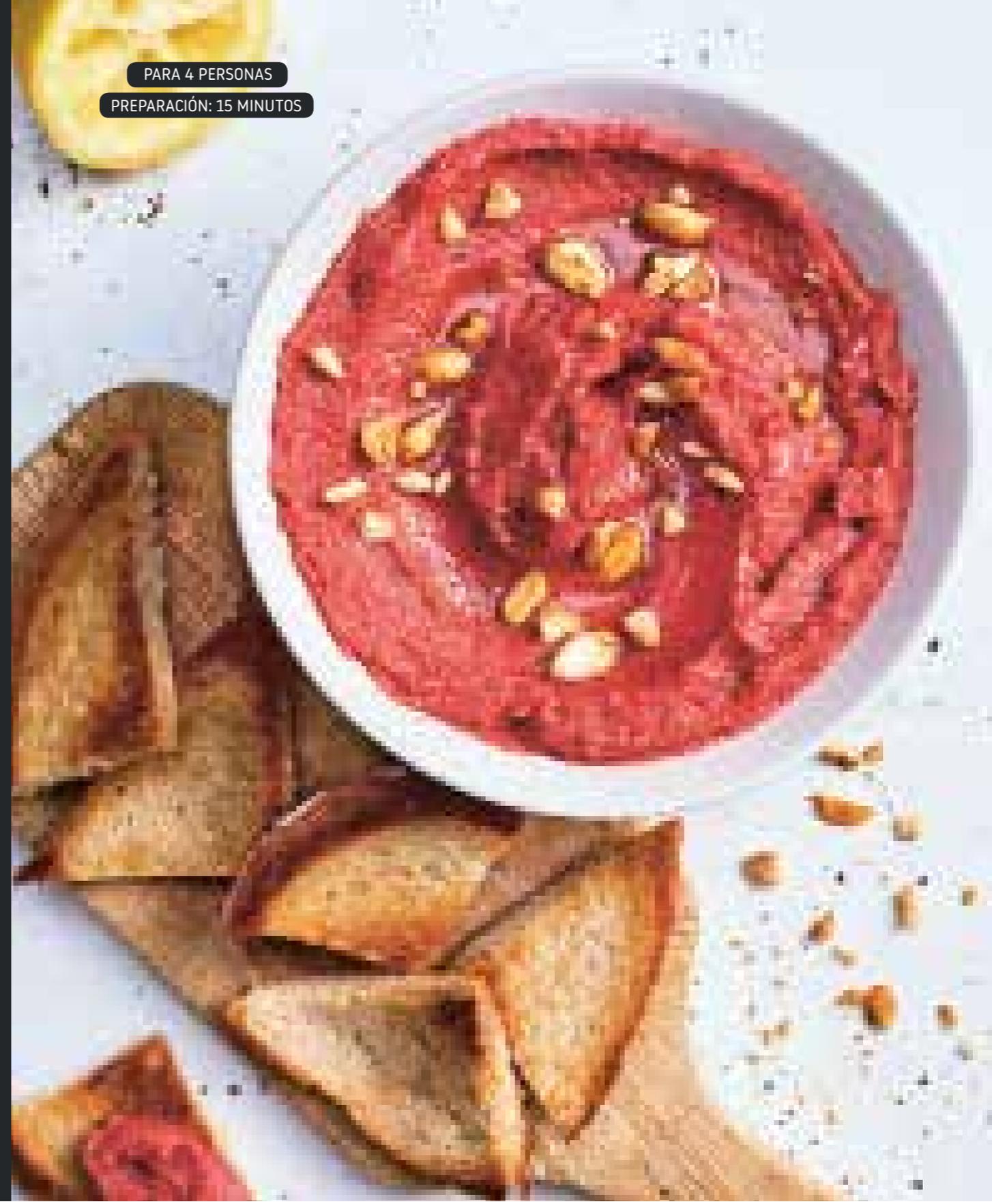
01

HUMMUS *de remolacha*



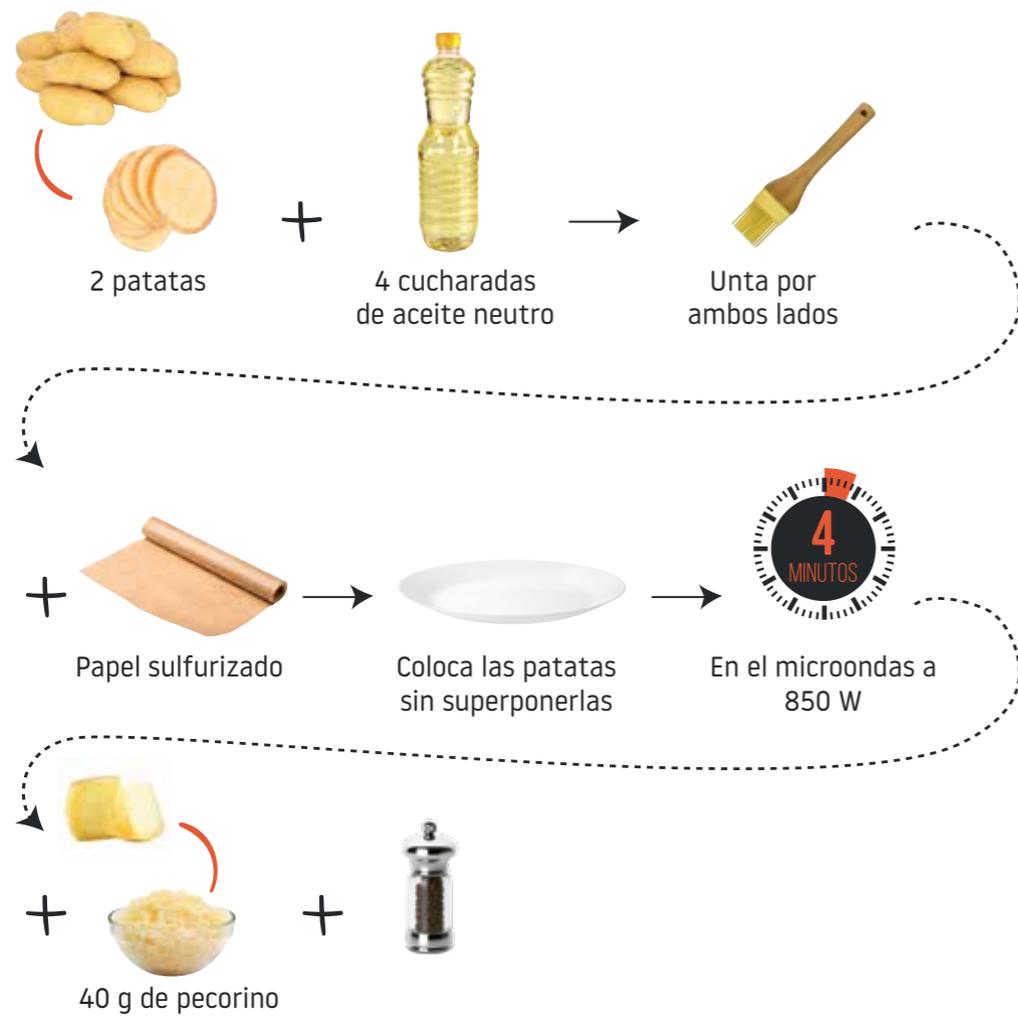
PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS



02

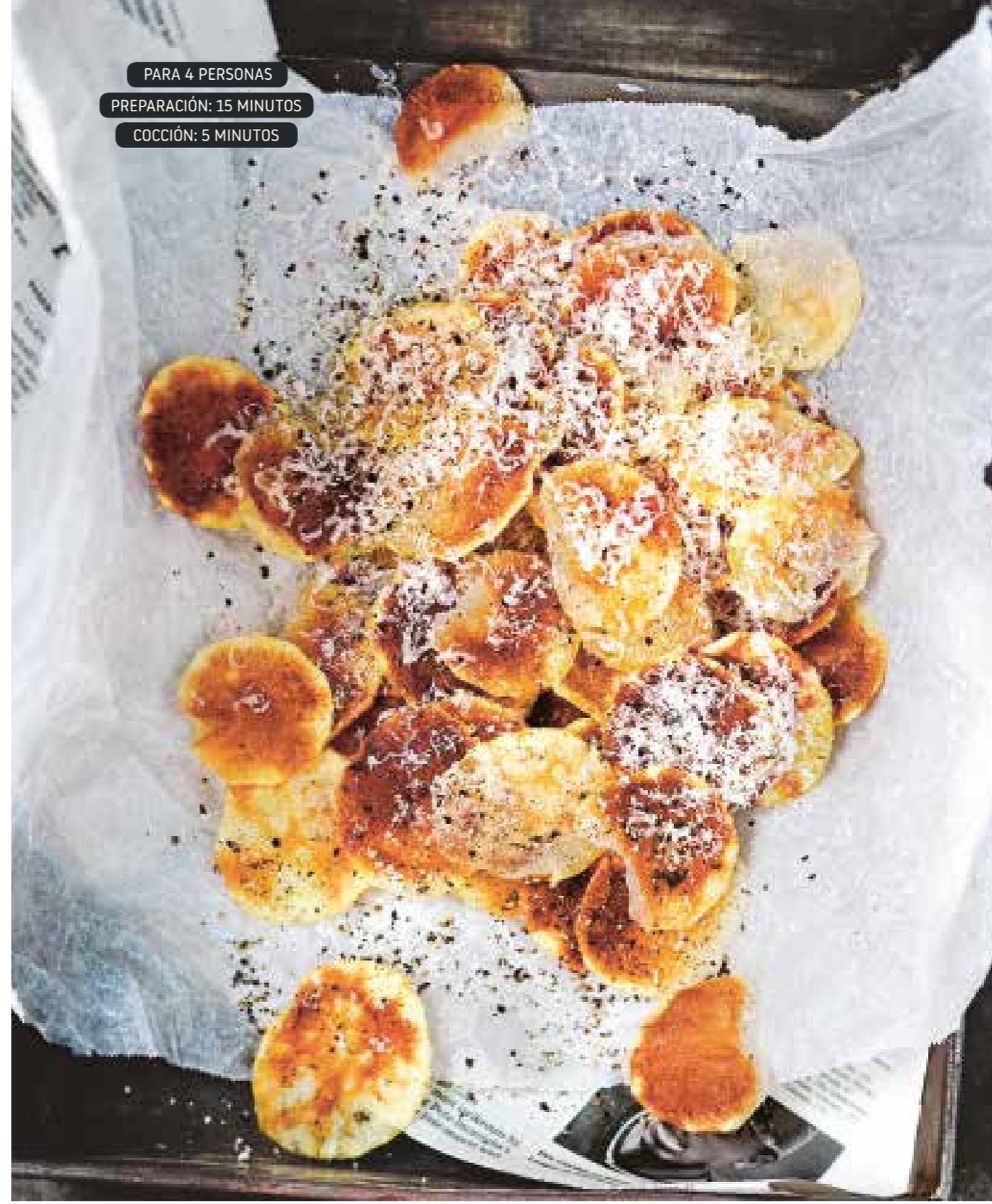
CHIPS SIN FREÍR *con pecorino y pimienta*



PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

COCCIÓN: 5 MINUTOS



03

PAN ERIZO

con mozzarella y salvia



12 hojas
de salvia

+



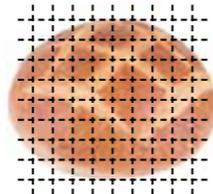
2 cucharadas
de aceite de oliva



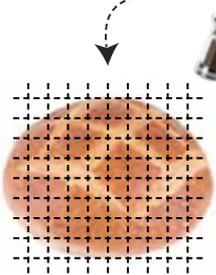
3 bolas
de mozzarella



1 hogaza de pan



Corta en cuadrícula sin
llegar hasta el fondo



Introduce entre
los cortes

+



Cubre con papel
de aluminio

+



En el horno
a 200 °C

→



Retira el papel
de aluminio

+



En el horno
a 200 °C

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

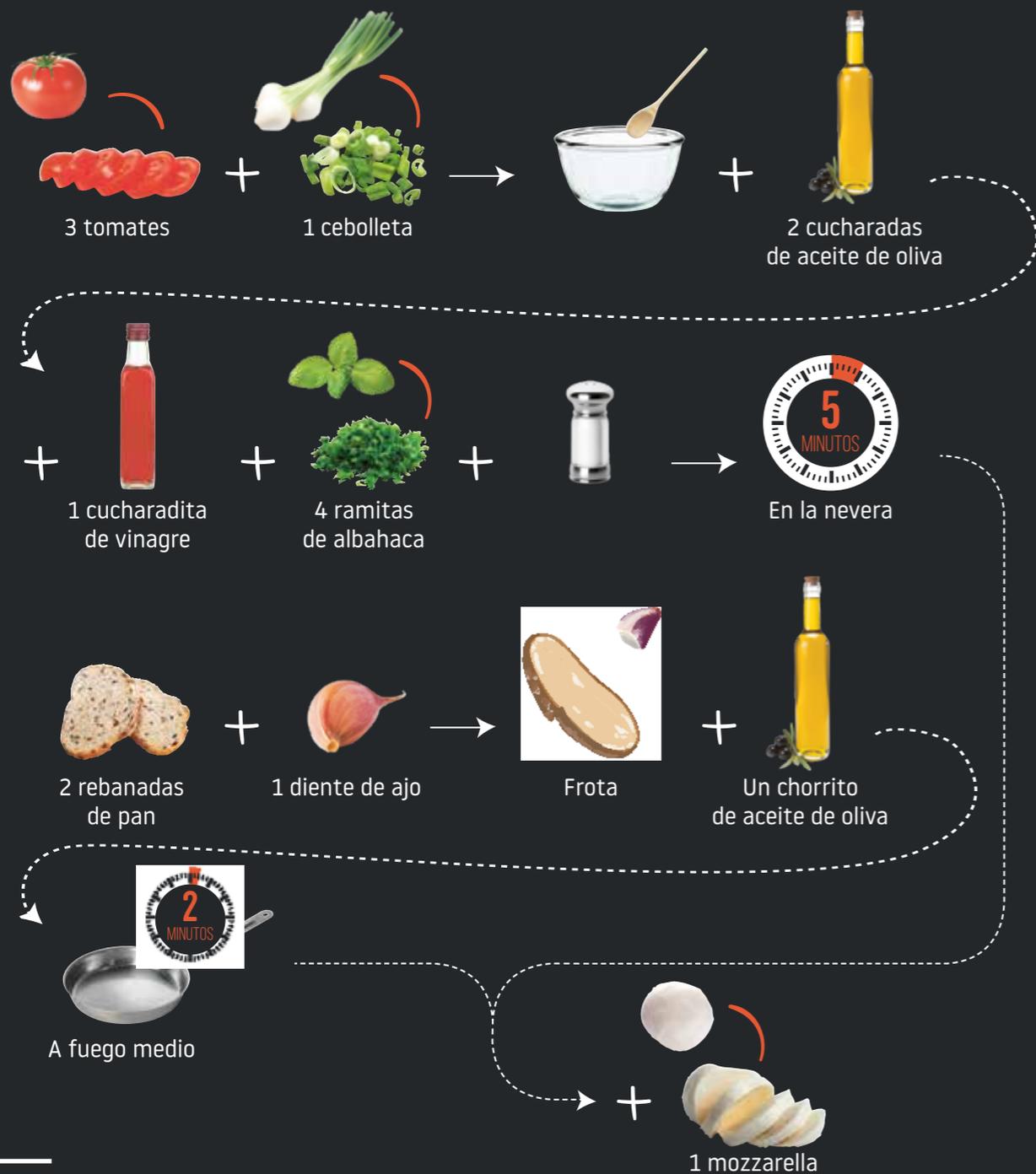
COCCIÓN: 20 MINUTOS



04

REBANADAS

con tomate y mozzarella



PARA 2 REBANADAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

COCCIÓN: 2 MINUTOS

REPOSO: 5 MINUTOS



05

CROQUETAS DE POLLO

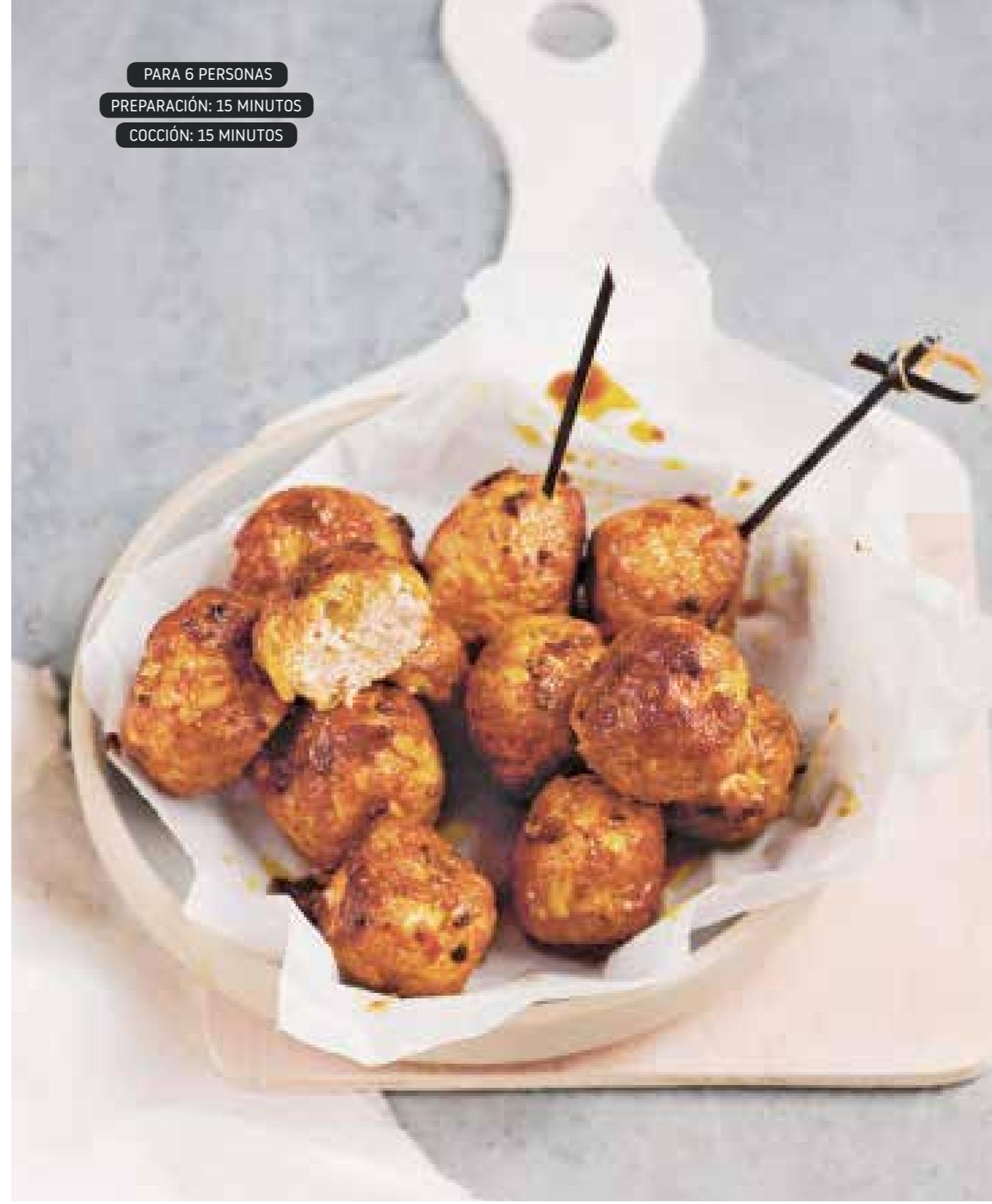
al curri



PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

COCCIÓN: 15 MINUTOS



06

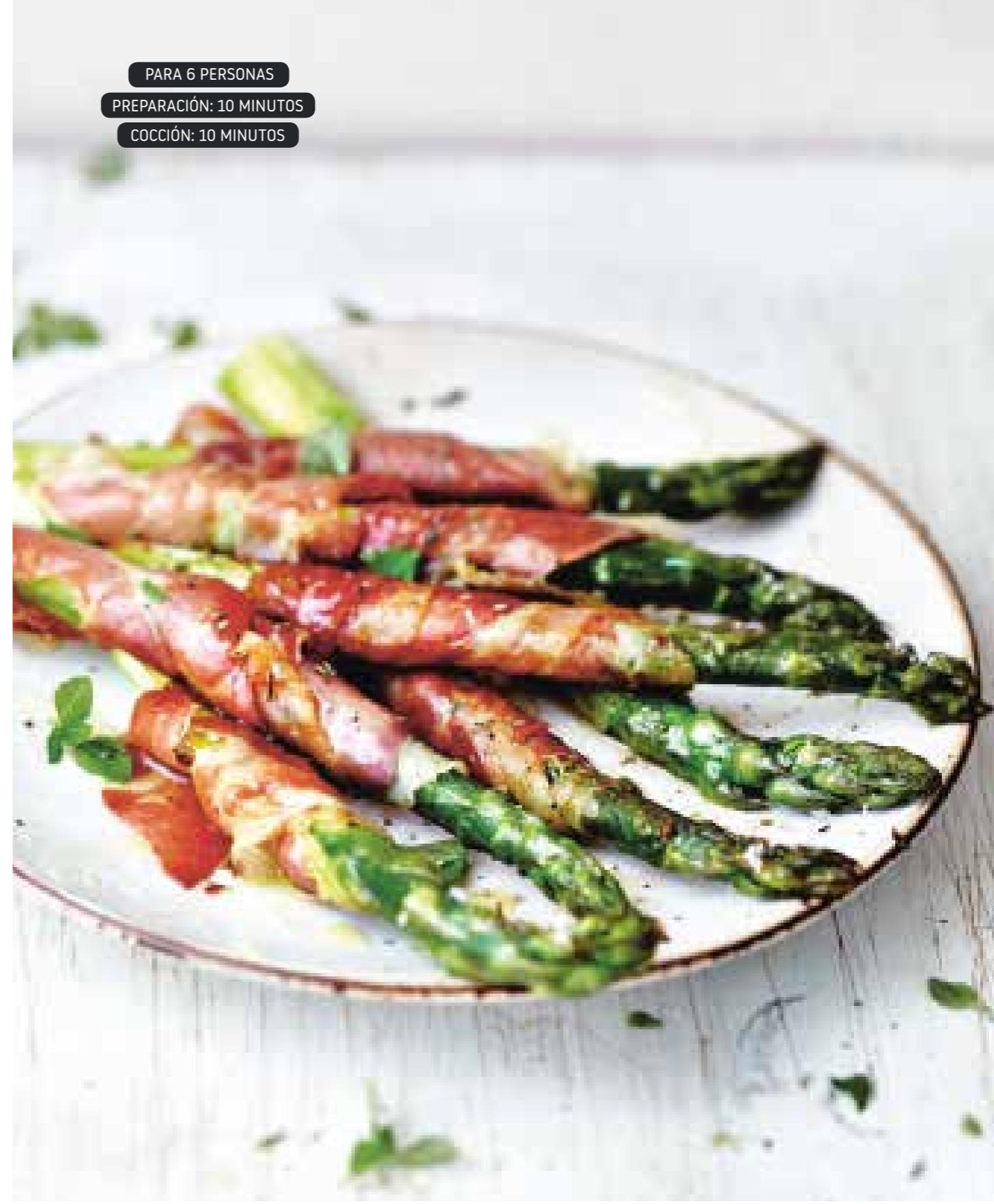
ESPÁRRAGOS ENROLLADOS *en jamón*



PARA 6 PERSONAS

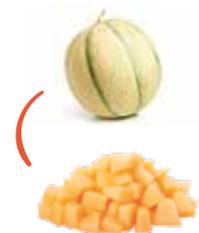
PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

COCCIÓN: 10 MINUTOS

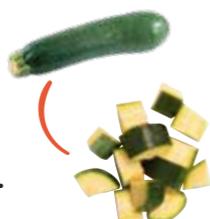


07 ENSALADA

de melón



1 melón cantalupo



2 calabacines



1 cebolla



2 cucharadas de aceite de oliva



2 cucharadas de vinagre balsámico

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

