CENAS FÁCILES Y DIFERENTES

Alitas de coliflor con salsa de aguacate

21•12
CATERING

INGREDIENTES

Marinado y salsa:

- 3 cucharadas soperas de yogurt
- 1 cucharada sopera de shiracha o salsa picante
- 2 cucharaditas de paprika o pimentón dulce

- 1 cabeza de coliflor (pequeña)
- Copos de maíz
- Parmesano rallado
- Sal

INSTRUCCIONES

1. Lavar la coliflor. Dividir en arbolitos. (reservar las hojas y el tallo de la coliflor para cremas).
2. Picar los copos de maíz hasta que quede como pan rallado. Añadirle parmesano rallado y sal al gusto. Colocar en un bol o plato hondo.
3. Mezclar los ingredientes de la salsa. Colocar en un bol.
4. Precalentar el horno a 180° arriba y abajo. Colocar un papel de hornear en la bandeja.
5. Mojar un arbolito en la salsa (sólo la cabeza), pasarlo por los copos de maíz y colocarlo en la bandeja del horno. Repetir el proceso con todos los arbolitos.
6. Hornear 30 min. Servir con la salsa restante.

*Tenéis subido un vídeo en instagram del proceso.

Burgers de salmón

21•12
CATERING

INGREDIENTES

- 1 cebollas moradas
- 1 dientes de ajo
- 400g de salmón fresco
- Sal, cayena en polvo y eneldo en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina para enharinar

INSTRUCCIONES

1. Lavar y picar las verduras.
2. En una sartén con 1 cucharada sopera de aceite pochamos las verduras hasta que empiecen a coger color dorado. Unos 10-15 min.
3. Cuando este las verduras colocamos en un procesador las verduras, el salmón cortado en dados y las especias. Trituramos 30-40 segundos o hasta que este todo bien picado.
4. Reservamos en la nevera la mezcla durante 15 min. Para que sea más fácil formar las hamburguesas.
5. Le damos la forma y pasamos por un poco de harina.
6. Hacer las hamburguesas en la sartén. 2 min por un lado a fuego medio, 1 min por el otro lado tapado hasta que estén hechas. Y a disfrutar!

Ceviche de lubina a mi manera

21•12
CATERING

INGREDIENTES

- 200g lubina podéis usar cualquier pescado blanco (previamente congelado)
- Zumo de 1 naranja (podéis usar mandarina)
- Zumo 1/2 lima o limón·
- Una pizca cayena en polvo
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 boniato
- 1 aguacate pequeño o 1/2 grande
- Sal

INSTRUCCIONES

1. Sacar el zumo de la naranja y la lima con la mano, colocarlo en un bol.
2. Cortar en juliana la cebolla y añadirlo al bol con el zumo.
3. Cocer o asar el boniato cortado en dados, lo hice en el estuche apto para micro durante 4-5 minutos.
4. Dejar enfriar unos minutos.
5. Cortar el aguacate en dados y añadirlo al bol.
6. Incorporar la pizca de cayena y el boniato.
7. Cortar el pescado en trozos de 1-2 cm.
8. Añadir al bol y remover durante 1 minuto.
9. Servir inmediatamente y a comer!

Crepes de pavo, queso azul y huevo

21•12
CATERING

INGREDIENTES

Para la masa de las crepes:

- 125 g. de harina (de trigo, integral, avena...)
- 1/4 L. de leche
- 2 huevos
- 1 cucharada sopera de mantequilla o Aove
- Sal

Para el relleno de 1 crepe:

- 2 lonchas de pavo
- Queso que más os guste (puse de cabra y azul de hoja)
- 1 huevo
- Sal

INSTRUCCIONES

1. Para los crepes. Tamizamos la harina y la sal en un cuenco, incorporamos los huevos y mezclamos con unas varillas, añadimos la mantequilla derretida y mezclamos. Incoporamos la leche poco a poco para que se vaya integrando bien. Tapamos con film y dejamos reposar en la nevera 30 min.
2. En una sartén grande untamos con un poco de aceite, echamos una cucharada grande de la masa y movemos para cubrir toda la base.
3. Dejamos que se haga 1 min aprox. hasta que salgan burbujas, le damos la vuelta y otro min. Repetimos esto con toda la masa.
4. Para rellenarlos, colocamos un crepes en la sartén con un poco de aceite. Colocamos primero el pavo, luego el queso rallado o en trocitos y el huevo, cerramos los laterales y los doblamos. Fuego medio/alto, tapamos y dejamos que se haga el huevo 2-3 min.

Nuggets de pollo

21•12
CATERING

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 4 cucharadas soperas de yogurt
- 2 cucharadas soperas de soja
- Sal y pimienta
- Copos de maíz sin azúcar añadido

INSTRUCCIONES

1. Limpiar y cortar la pechuga en tiras no muy finas y salpimentar.
2. Colocar las tiras en un bol con el yogurt y la soja. Dejar en la nevera macerando 20-30 min.
3. Mientras se macera el pollo, colocar los copos de maíz en una bolsa zip y machacar hasta que se quede como si fuera pan rallado.
4. Empanar las tiras con los copos.
5. Colocar las tiras separadas entre si en una bandeja de horno con papel de hornear.
6. Hornear a 200°durante 18-20 min. Darles la vuelta pasado la mitad de tiempo.

Pizza de calabaza y cebolla caramelizada

21•12
CATERING

INGREDIENTES PARA 2

- 1 taza y 1/2 de harina de espelta
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 y 1/2 cucharaditas de levadura de panadería en polvo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de miel
- Sal

TOPPINGS

- Crema de calabaza
- Calabaza asada
- Cebolla caramelizada
- Pollo asado (opcional)
- Queso azul de hoja
- Aceite de oliva virgen
- sal y cayena en polvo

INSTRUCCIONES (PARTE 1)

1. En un gol mezclar los ingredientes de la masa. Primero con ayuda de un tenedor y luego con la mano. Formar una bola y dejar reposar la masa durante 30-60min.
2. Dar forma a la masa sobre un papel de hornear. Podéis hacerlo con la mano, con un rodillo o una botella de vino.
3. Colocar los toppings encima. Empezando por la crema de calabaza, cebolla caramelizada, pollo asado y el queso azul. Salpimentar y añadir un chorrito de aceite de oliva.
4. Hornear a 200° hasta que los bordes empiecen a estar dorados. min.

Pizza de calabaza y cebolla caramelizada

21•12
CATERING

INGREDIENTES PARA 2

- 1 taza y 1/2 de harina de espelta
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 y 1/2 cucharaditas de levadura de panadería en polvo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de miel
- Sal

TOPPINGS

- Crema de calabaza
- Calabaza asada
- Cebolla caramelizada
- Pollo asado (opcional)
- Queso azul de hoja
- Aceite de oliva virgen
- sal y cayena en polvo

INSTRUCCIONES (PARTE 2)

*crema de calabaza la tenéis en el e-book de cremas.
*pollo asado es de hacer caldo de pollo.
*cebolla caramelizada solo tenéis que cortar en juliana la cebolla y cocinar hasta que este bien dorada. Añadirle un chorrito de pedro Ximénez y sal, dejar que se evapore el alcohol y listo.
*calabaza asada la podéis hornear en dados a 200° durante 30 min o en el micro en un recipiente apto durante 5-6 min.

Rollitos de pollo mex

21•12 CATERING

INGREDIENTES PARA 2

- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde pequeño
- 1/4 pimiento rojo
- sal y sazonador mexicano
- 1 pechuga de pollo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

INSTRUCCIONES

1. Cortar las verduras en juliana.
2. Empezamos dorando el ajo, cuando adquiera color agregamos el resto de las verduras.
3. Saletamos 10-15 min a fuego medio/alto.
4. Añadimos sal y las especias mexicanas. Rehogamos 1-2 min. Reservamos.
5. Fileteamos las pechugas y cada filete lo cortamos en 2 transversalmente.
6. Colocamos un poco de las verduras en uno de los extremos del filete de pechuga y enrollamos para cerrar los rollitos. Repetimos el proceso con todas los filetes. Salpimentamos los rollitos.
7. Marcamos en la sartén 1-2 min por cada lado. Hasta que este bien cocinado.
8. Servimos con salsa de aguacate, yogurt y limón.

Tacos rápidos al horno

21•12
CATERING

INGREDIENTES PARA 2

- 2 tortillas integrales
- Queso feta
- Queso parmesano rallado
- 1/2 aguacate
- 2 huevos
- Sal, cebolla en polvo y tabasco o las especias que más os gusten
- 2 lonchas de salmón ahumado

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 170°. Colocar en la bandejaun papel de hornear.
2. Colocar encima las tortillas.
3. Disponemos por la tortilla los quesos.
4. Encima el aguacate cortado en laminas finas y el huevo.
5. Añadimos las especias y el tabasco.
6. Horneamos 7-8 min o hasta que el huevo este hecho pero que se vea que la yema esta blandita.
7. Agregamos el salmón y un poco más de tabasco si sois fans del picante. Y disfrutar!

Tataki de atún

21•12
CATERING

INGREDIENTES PARA 2

- 2 lomos de atún
- 3 cucharadas soperas de soja
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo
- 2 cucharadas soperas de agua
- sal, cebolla en polvo
- sésamo para cubrir
- 2 cucharadas soperas de yogurt para la salsa

INSTRUCCIONES

1. Colocamos los lomos en un tupper de cristal.
2. Añadimos las salsas y las especias. Removemos un poco y le damos la vuelta a los lomos.
3. Dejamos reposar en la nevera 30 min. A los 15 min darle la vuelta a los lomos.
4. Mezclamos 3 cucharadas soperas del marinado con 2 de yogurt. Reservamos.
5. Colocamos el sésamo en un plato hondo, pasamos cada lomo por el sésamo para cubrirlo entero, como si estuvieramos empanando.
6. Marcamos en la sartén 1-2 min por cada lado.
7. Cortamos en tiras de 1-2 cm.
8. Acompañamos con la salsa de yogurt y la salsa restante del marinado.

Tortitas de zanahoria y coliflor

21•12 CATERING

INGREDIENTES

- 2 zanahorias
- El tronco de una coliflor y hojas (misma cantidad aprox. de zanahoria que coliflor)
- 1 diente de ajo picado
- 80g queso feta o el que más os guste
- 2 huevos
- 4 cucharadas soperas de copos de avena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cebola en polvo
- pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Picar o rallar la coliflor y las zanahorias. (podéis utilizar cualquier verdura).
2. Colocarlo en un bol, añadirle las especias y el ajo picado y mezclar.
3. Añadir el queso feta desmigado, los copos de avena y los huevos batidos. Mezclar hasta integrar bien.
4. Formar las tortitas con las manos, para ello mojar las manos con un poco de agua para que sea más fácil formar las tortitas. 12-13 unidades.
5. Colocarlas en una bandeja con papel de hornear. Hornear a 200° durante 15 min por cada lado.
6. Se pueden comer solas o con cualquier salsa de yogurt y hierbas. (tenéis varias en el e-book de verano).