

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| <b>Recet a</b>   | <b>Qui che de Janón York y Queso</b> |
| <b>Aut or</b>    | RecetasCui si ne                     |
| <b>Raci ones</b> | 8- 10                                |
| <b>Ti empo</b>   | 90 mi nutos (aprox.)                 |

**Ingredientes****Para la masa quebrada**

200gr de Harina

120gr de Mantequilla fría cortada en daditos pequeños

1 Huevo

1 pizca de Sal

2 cucharadas de Agua

**Para el relleno**

150gr de Jamón de york cortado a taquitos

4 Huevos a temperatura ambiente

200ml de Nata para cocina

200gr de Queso rallado tipo eddam, gouda o mezcla de varios quesos

Sal y pimienta al gusto

Hola! Hoy os traemos una receta muy simple, una [quiche](#) de jamón de york y queso que suele gustar a todo el mundo, y que nos servirá para preparar una cena de picoteo informal, o ahora que viene el buen tiempo (si es que viene), para nuestros picnics o días de jardín y piscina.

Este tipo de elaboración, es una especie de tarta salada muy habitual en la cocina francesa. Se prepara con una base de [masa quebrada](#)

## El aboraci ón:

Al terminar la elaboración, encontraréis el video con la receta publicado en nuestro canal de YouTube; esperamos vuestra suscripción!

### Preparamos la masa

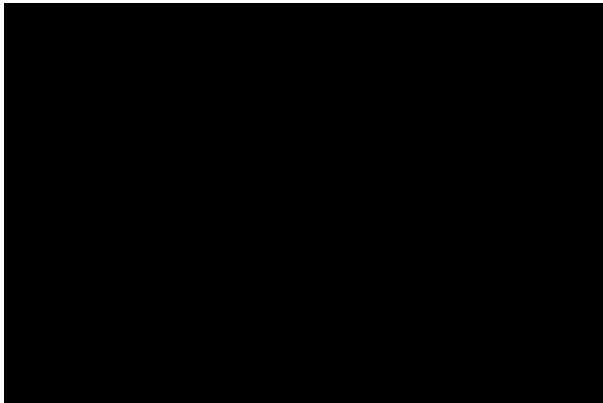
1. Equipamos el robot con la cuchilla amasar/pi car. Ponemos en el bol todos los ingredientes, menos el agua. La mantequilla, la pondremos fría y cortada en daditos pequeños. Yo antes de hacer la receta, peso la cantidad de mantequilla, la troceo, y la guardo en la nevera hasta el momento de utilizarla. Mezclamos con velocidad 8, 1 minuto.



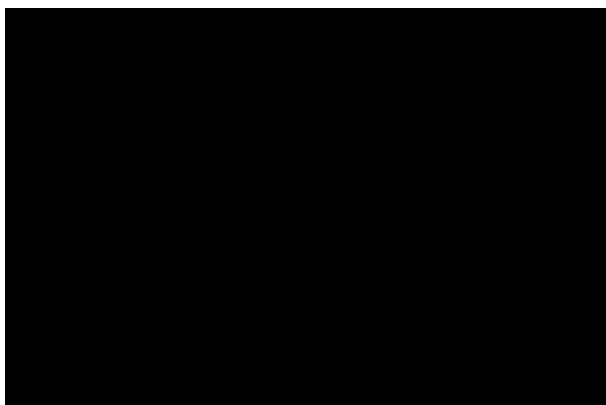
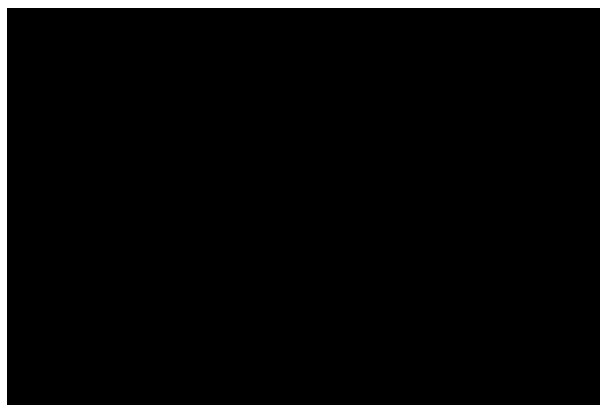
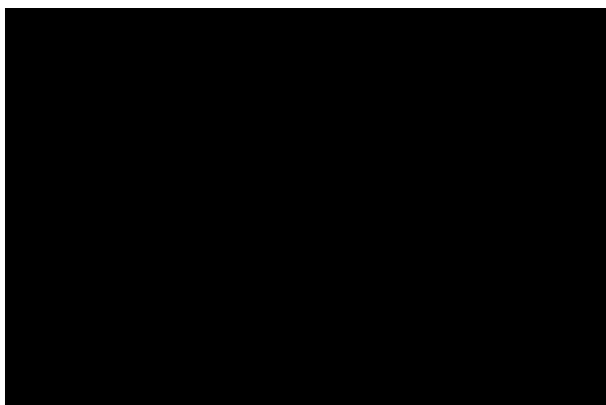
2. Añadimos el agua y programamos Pastry P1. Sólo el tiempo del amasado, sin dejar levar. Si viéramos que hace falta humedad en la masa, añadimos un poquito más de agua por el bocal; sobre la marcha, mientras amasa el programa. Según nuestro tipo de harina, puede que necesitemos más o menos cantidad, ya que no todas absorben del mismo modo la humedad.



3. Hacemos una bola con la masa, la envolvemos en film y llevamos a la nevera unos 30 minutos para que coja consistencia y así, al estirlarla no se nos rompa.



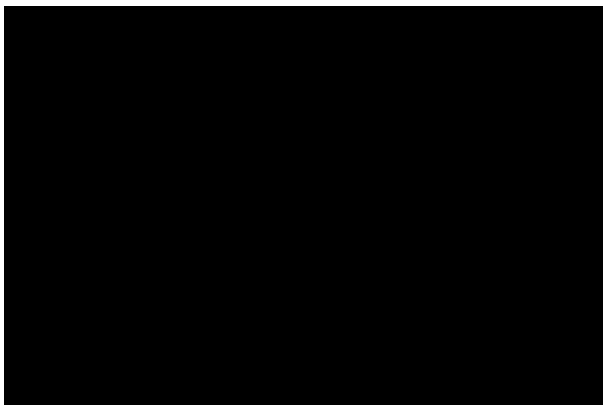
4. Sacamos la masa de la nevera, estiramos sobre una superficie ligeramente enharinada, y forramos con ella el molde donde la vayamos a hornear (para trasladarla al molde, podemos ayudarnos enrollándola con el rodillo). Presionamos suavemente con los dedos, ajustando la masa al molde.



5. Para retirar la masa sobrante, podemos emplear un cuchillo; o también, podemos pasar el rodillo por los bordes cortando la masa con el filo del mismo si le tuviera.



6. Con un tenedor, pinchamos toda la superficie de la base. Ponemos papel de plata sobre la masa, y cubrimos con legumbres secas. Debemos poner este peso para que la masa no suba al hornearla. Estas legumbres, una vez frías, las podemos guardar en un tarro para utilizarlas con este mismo fin en otras recetas similares.



7. Con el horno precalentado  $190^{\circ}$ , metemos la masa y cocinamos 15 minutos. Sacamos del horno, dejamos que enfríe unos minutos y retiramos el papel de plata con el peso.

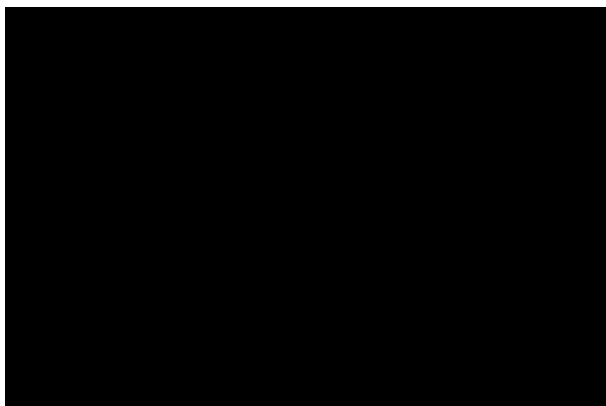
8. Horneamos de nuevo, esta vez ya sin las legumbres, durante 5 minutos. Sacamos del horno y dejamos que la masa se enfríe antes de poner el relleno.

### **Preparamos el relleno**

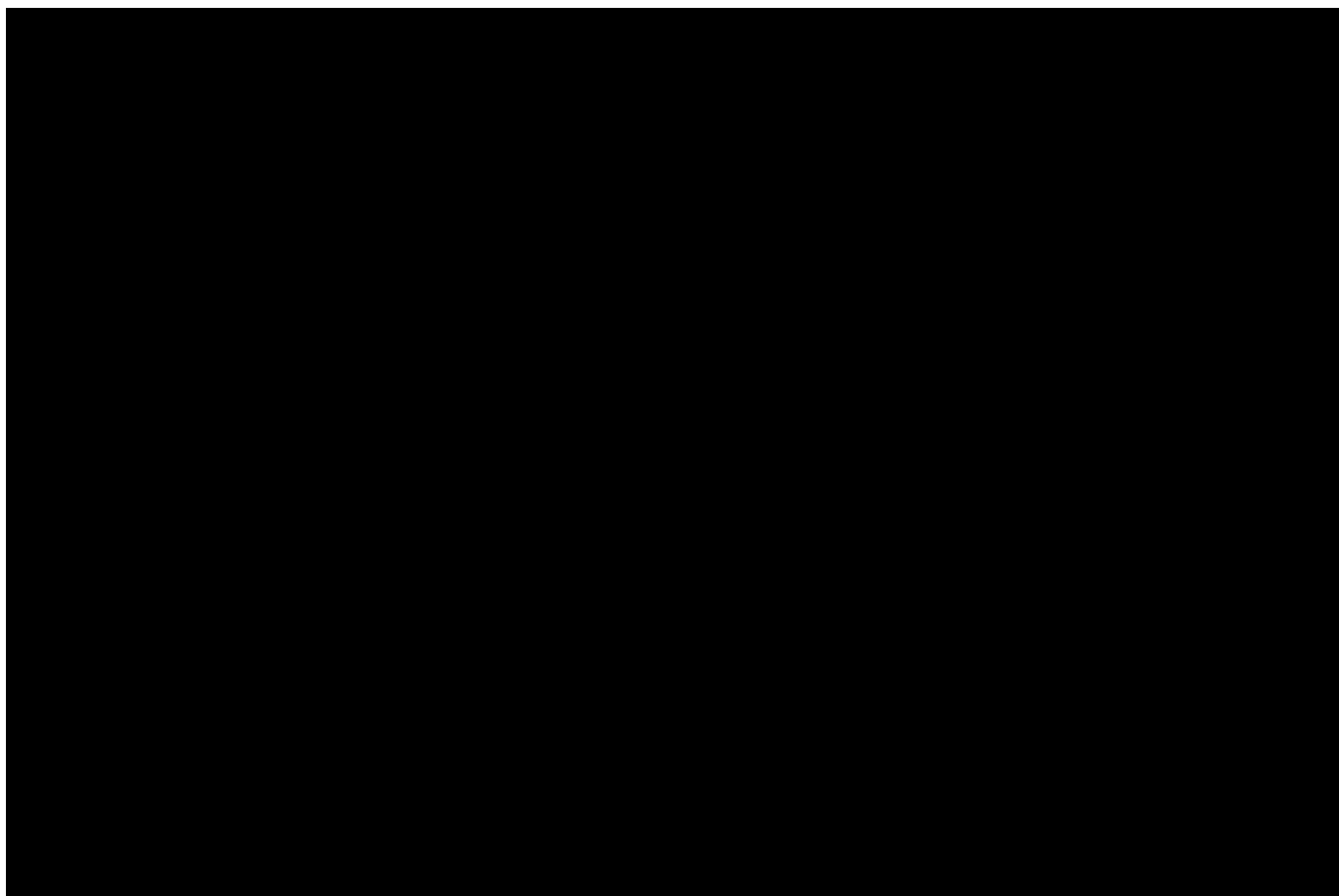
1. En un bol amplio, batimos muy bien los huevos, durante varios minutos. Agregamos la nata y mezclamos hasta obtener una mezcla homogénea. Añadimos una pizca de sal, no mucha, ya que los ingredientes del relleno ya le aportan; y si queremos,

podemos poner también pimienta molida en cantidad al gusto.

2. Repartimos el jamón en taquitos y el queso sobre la masa, regamos con la mezcla de huevos y nata y horneamos a 180° durante 30 minutos aprox. o hasta que el queso dore. El tiempo, dependerá de nuestro tipo de horno.



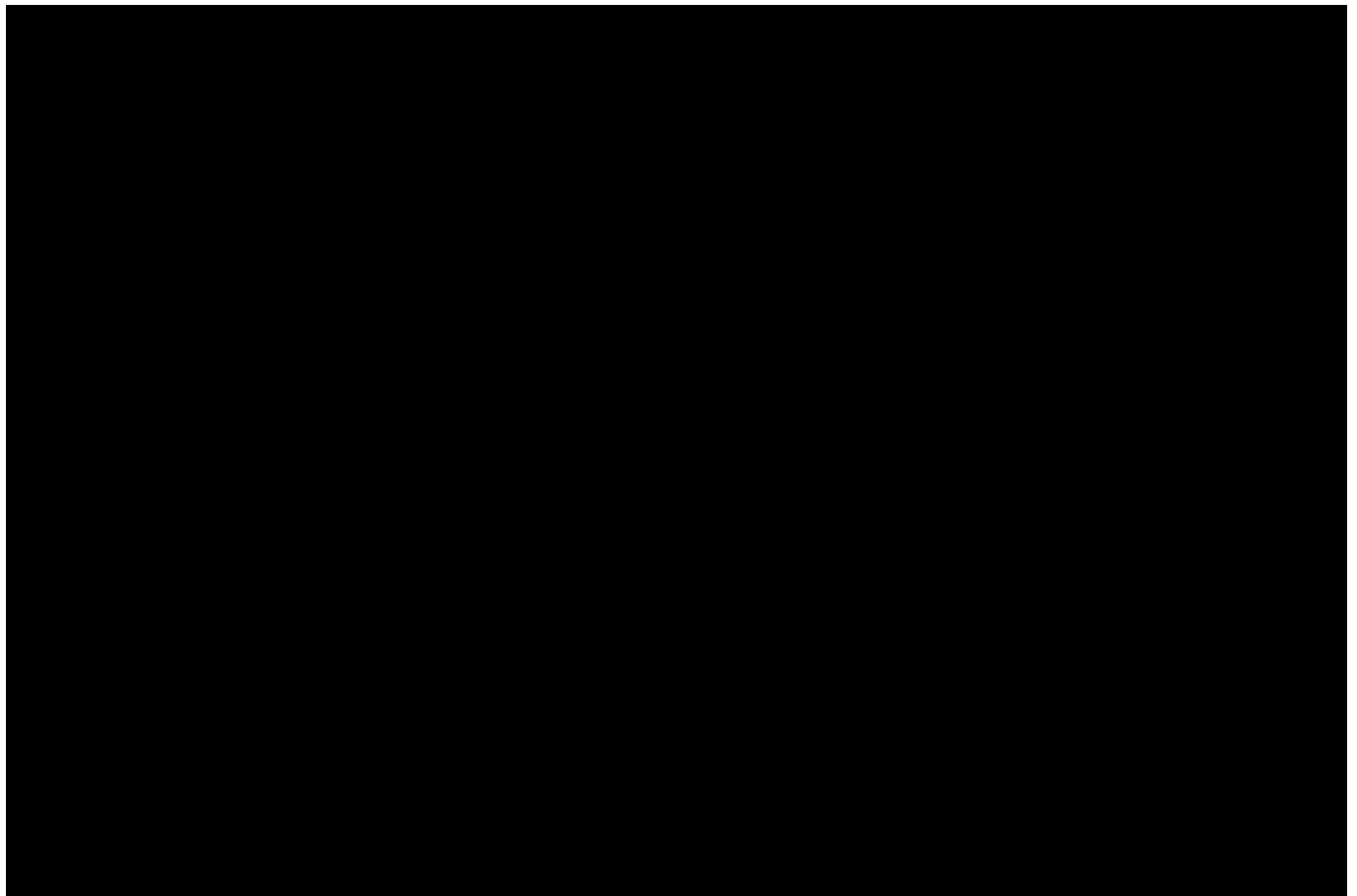
3. Cuando esté listo, sacamos del horno y dejamos reposar unos minutos antes de partir las raciones. Así tomará más consistencia, y no se nos desmoronará al meter el cuchillo.



**Nota:** Es una plato que podemos tomarlo caliente, templado o frío; como más nos guste.

Dentro video!!

---



|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| <b>Receta</b>   | <b>Crostinis de Langostinos</b> |
| <b>Autor</b>    | Gabriel                         |
| <b>Raciones</b> | 8-10                            |
| <b>Tiempo</b>   | 40 minutos (aprox.)             |

**Ingredientes**

20gr de Pan rallado  
24 Langostinos crudos pelados  
12 Rebanadas de pan  
2 Huevos  
2 dientes de Ajo pequeños  
1 pizca de Orégano  
1 pizca de Perejil  
1 pizca de Pimienta  
1 pizca de Sal  
1 pizca de Aceite de oliva

Hola! [Gabriel](#)



4. Sacamos el pan, extendemos una cucharada del relleno que tenemos en la nevera y ponemos un langostino salpimentado encima. Horneamos 10-15 minutos y vamos mirando, vigilando que no se nos quemé. Servimos templado o caliente.

**Nota:** Podemos dejar el pan tostado y la mezcla preparada con antelación, y así los hacemos cuando deseemos.

**Fuente:** [Ana Sevilla](#)

---

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Receta</b>       | <b>Muffins de Atún, Brócoli y Coliflor</b>  |
| <b>Autor</b>        | RecetasCuisine  |
| <b>Raciones</b>     | 6-8 unidades  |
| <b>Tiempo</b>       | 40 minutos (aprox.)   |
| <b>Ingredientes</b> | 200gr de Brócoli<br>200gr de Coliflor<br>120gr de Atún al natural (2 latas de 60gr peso escurrido)<br>3 Huevos L<br>5gr de Levadura química<br>15gr de Queso parmesano rallado en polvo<br>Especias al gusto (yo he puesto orégano, ajo en polvo y pimienta)<br>1 pellizco de Sal<br>Semillas de sésamo tostado, sésamo, amapolas |

Hola! Qué os parece si preparamos unos muffins salados. En esta receta, los he preparado con atún, brócoli y coliflor; y han quedado muy buenos, ideales para un picoteo ligero.

Nunca me habría dado por preparar una receta de este tipo,

La [pizza sin harina, con base de coliflor](#), me he venido arriba! y ahora, pues no pongo tanto reparo en utilizarla. Siempre hay que probar de todo, es lo mejor para descubrir nuevos sabores y que se te ocurran ideas para variar y aumentar nuestro recetario.

Os dejamos con la receta, y al final de ella, encontrarás también un video donde os mostramos cómo preparamos estos super muffins.

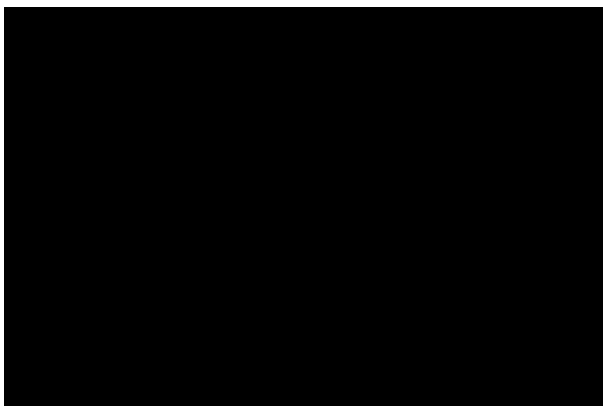
### **El aboración:**

1. Precalentamos el horno a 180°
2. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la coliflor y el brócoli, sin los ramilletes y previamente lavado. Programamos velocidad 10, (con el tapón) y pasados unos segundos, aumentamos a velocidad 12. Bajamos los restos de las paredes del bol y continuamos triturando hasta dejarlo como si fuera cuscús.





3. Repartimos la masa en un molde para muffins o magdalenas. Si nuestro molde no es antiadherente, tendremos que engrasarlo antes con un pelín de aceite. Yo he utilizado un molde de silicona, y no he tenido que engrasarlo.



4. Repartimos sobre cada muffin las semillas que hayamos escogido y llevamos al horno donde cocinaremos durante 30 minutos aprox.

5. Sacamos del horno, dejamos unos minutos, desmoldamos y servimos templado o frío.

**Nota:** El atún en lugar de al natural, lo podemos poner en aceite.

Aquí tenéis la receta en video. Que no se os olvide suscribiros a nuestro canal de YouTube.

---

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Receta</b>       | <b>Langostinos al Vapor</b>   |
| <b>Autor</b>        | RecetasCuisine  |
| <b>Raciones</b>     | 2   |
| <b>Tiempo</b>       | 20 minutos (aprox.)   |
| <b>Ingredientes</b> | 250gr aprox. de Langostinos crudos (o la cantidad que queramos hacer)<br>Sal gorda<br>Agua para la cocción<br>Laurel (opcional)<br>Limón (opcional) |

Hola! Si te van los Langostinos, no lo dudes, cómpralos crudos

y cocínalos al vapor. Mucho he tardado yo en hacerlos con la CuCo, y eso que la tengo desde hace ya su tiempo; y estos bichos, como los llama Natalia, me van, pero de todas todas.

Cocidos así están geniales, y si los damos el tiempo adecuado, sin cocinarlos en exceso, se pelarán con mirarlos y nos quedarán super jugosos. Si queremos, podemos poner en el agua de la cocción unas rodajas o un poquito de zumo de limón y unas hojitas de laurel, le da un saborcillo luego distinto al langostino; o bien, unas rodajas en la vaporera, y encima, los langostinos crudos para que se cocinen sobre ellas.

Yo los preparo mucho, y se han convertido en mi cena habitual de los viernes. No falla, langostinos al vapor y picadillo de tomate rosa. Buena dosis de proteína y nada de grasa; bueno sí, la del chorrito de aceite de oliva que le pongo al tomate, pero esa es de la buena y necesaria. En resumen, una opción más que estupenda para una cena ligera y apetitosa. Sea como

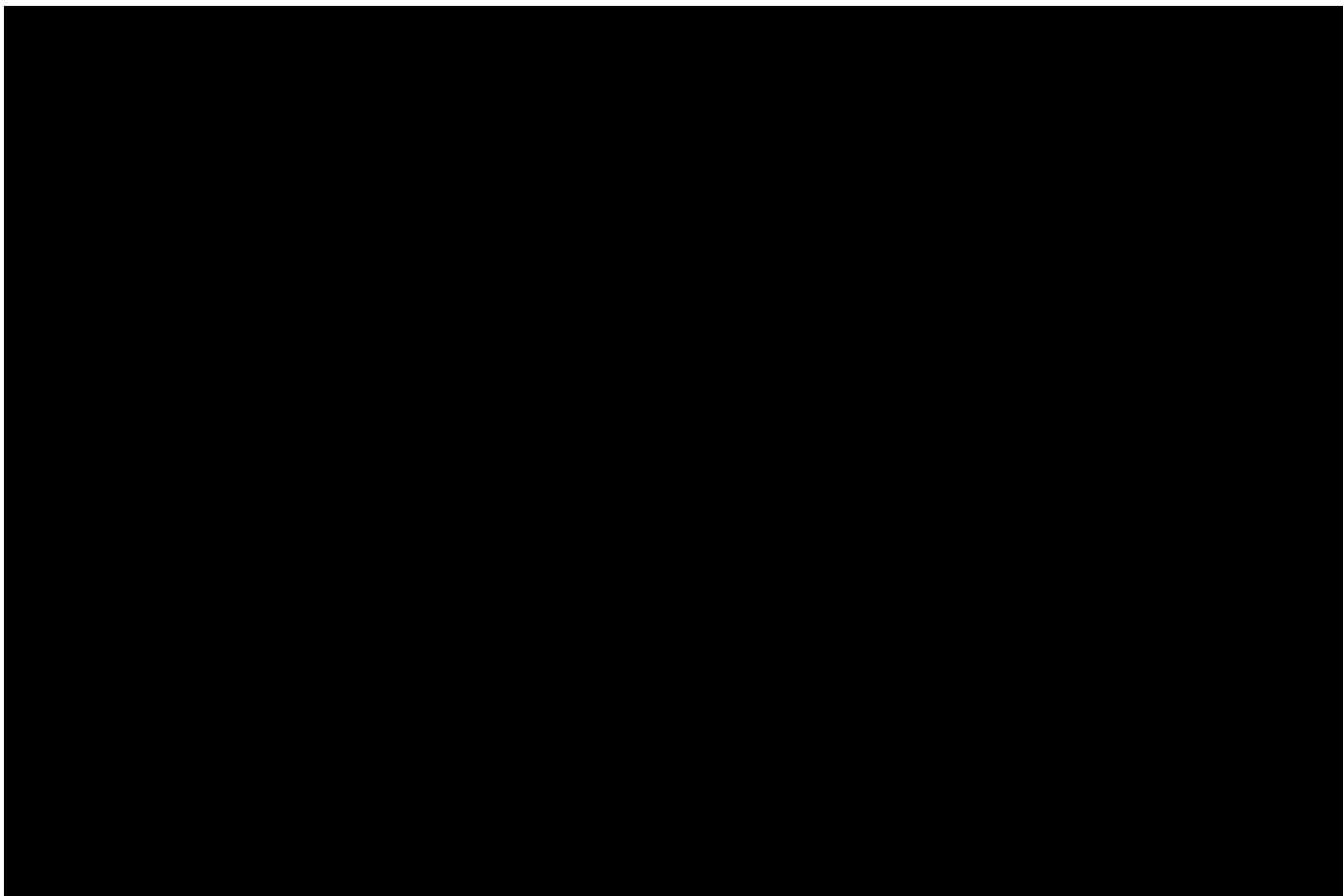
tiempo, comprobamos si los langostinos están cocidos, de no ser así, programamos algún minuto más. Aumentaremos este tiempo extra en periodos cortos, o de poner muchos minutos, podríamos pasarnos y que los langostinos nos quedaran demasiado cocidos.



3. Colocamos los langostinos en el plato donde los vayamos a servir, si queremos, espolvoreamos con un poquito de sal gorda y llevamos a la mesa.

**Nota:**

Si queremos hacer mucha cantidad, podemos repartir los langostinos entre el cestillo y las dos bandejas de la vaporera; teniendo en cuenta que, los que pongamos en el cestillo, se harán antes que los que pongamos en la parte baja de la vaporera, y los que pongamos en la parte baja de la



|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Receta</b>   | Ensalada con Pollo al Vapor y Vinagreta de Frutos Rojos |
| <b>Autor</b>    | RecetasCuisine  |
| <b>Raciones</b> | 4   |
| <b>Tiempo</b>   | 40 minutos (aprox.)                                     |

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Ingredientes</b> | 1 pechuga de Pollo no muy grande                         |
|                     | 1 bolsa de mezcla de lechugas, brotes tiernos o al gusto |
|                     | Pasas  |
|                     | Manzana  |
|                     | Tomates cherry   |
|                     | Nueces   |
|                     | Flores frescas   |
|                     | <b>Para la vinagreta</b>                                 |
|                     | 1 Fresa  |
|                     | 2 Frambuesas   |
|                     | Vinagre de Frambuesas                                    |
|                     | Sal  |
| Pimienta negra      |  |
| Aceite de oliva     |  |

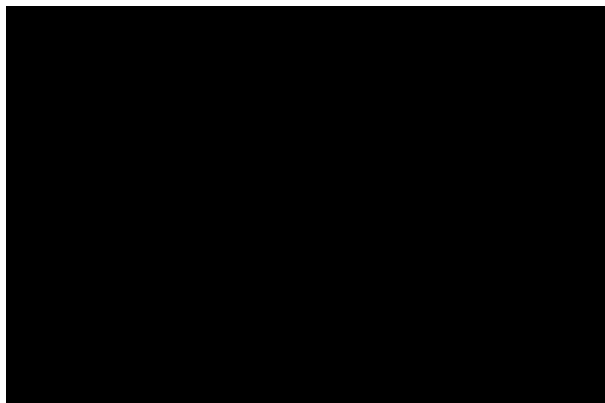
Hola! Ultimamente, las ensaladas son mis grandes aliadas, cada día tomo una; ya sea como plato principal, o en un bol pequeño para acompañar otro plato. Son tantas las posibilidades que es imposible aburrirse de ellas.

Seguro que tenéis vuestras combinaciones preferidas o ese ingrediente infalible que ponéis siempre. Yo en esta receta, la he preparado con pollo al vapor para que fuera bien sanota y completa; la he puesto manzana, pasas, nueces y la he aliñado con una vinagreta de frutos rojos, que me encanta. Pero como todo va en gustos, seguro que se os ocurren otros ingredientes o aliños para hacer de una triste pechuga al vapor un plato bien atractivo.

### **Elaboración:**

1. Colocamos la pechuga de pollo en el cestillo y reservamos de momento.





2. Llenamos el bol de agua hasta la marca de 0.7L. Ponemos el tapón en la posición maxi. vapor y programamos vapor, 100°, tiempo predeterminado, pero no consumiremos todo el tiempo. Pasados unos minutos, cuando apreciamos que el agua empieza a burbujear y ha llegado a hervir, cancelamos el programa.



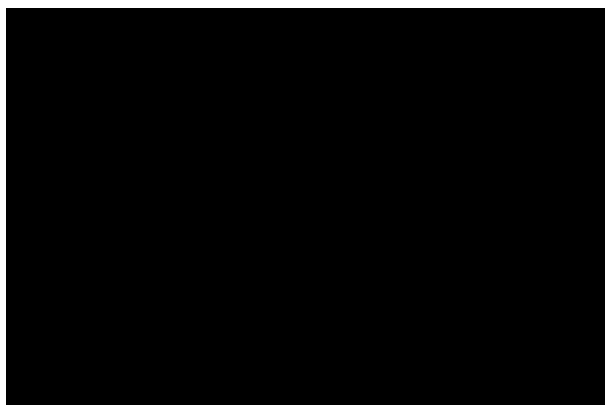
3. Colocamos el cestillo con el pollo en su posición, dentro del bol. Programamos vapor, 100°, 30 minutos.



4. Cuando finalice el programa, sacamos la pechuga, dejamos enfriar a temperatura ambiente, envolvemos en film y guardamos en la nevera hasta que se enfríe completamente. Cuando esto suceda, montaremos la ensalada.

5. Podéis aliñar la ensalada como os guste, yo he preparado

una vinagreta machacando las frutas maduras y emulsionando con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.



6. Para montar la ensalada, colocamos en un bol amplio las hojas de lechuga o lo que hayamos elegido. Si lo preferimos, podemos hacerlo en boles individuales si queremos servir a cada comensal su ración por separado. Lo que acompañe al pollo, también puede ser a vuestro gusto, yo he puesto manzana troceada, unos tomates cherry partidos por la mitad, un puñado de nueces y pasas, y unas flores frescas como las que utilicé para la decoración para la [tarta de números](#).

7. Cortamos la pechuga de pollo, en tiraras, dados, o lonchas. (nos sobrará pollo, que podemos guardar para otra ocasión). Regamos con la vinagreta o el aliño escogido, mezclamos y a comer!