



Receta	Ensalada con Pollo al Vapor y Vinagreta de Frutos Rojos
Autor	RecetasCuisine
Raciones	4
Tiempo	40 minutos (aprox.)

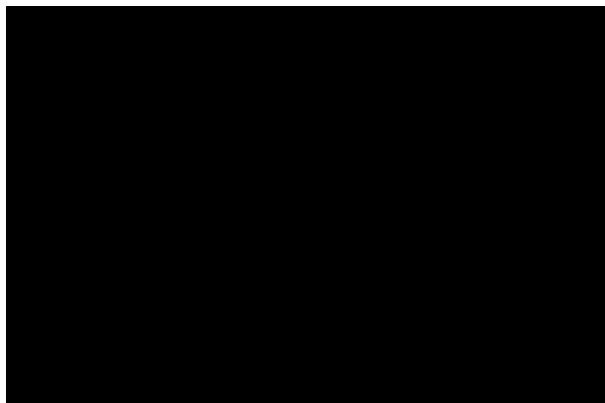
Ingredientes	1 pechuga de Pollo no muy grande
	1 bolsa de mezcla de lechugas, brotes tiernos o al gusto
	Pasas
	Manzana
	Tomates cherry
	Nueces
	Flores frescas
	Para la vinagreta
	1 Fresa
	2 Frambuesas
	Vinagre de Frambuesas
	Sal
Pimienta negra	
Aceite de oliva	

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.



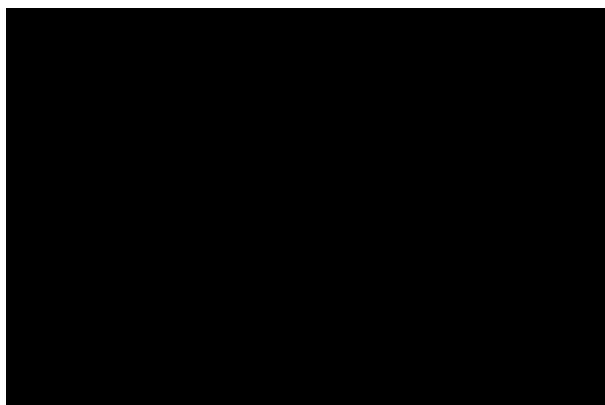
3. Colocamos el cestillo con el pollo en su posición, dentro del bol. Programamos vapor, 100°, 30 minutos.



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.

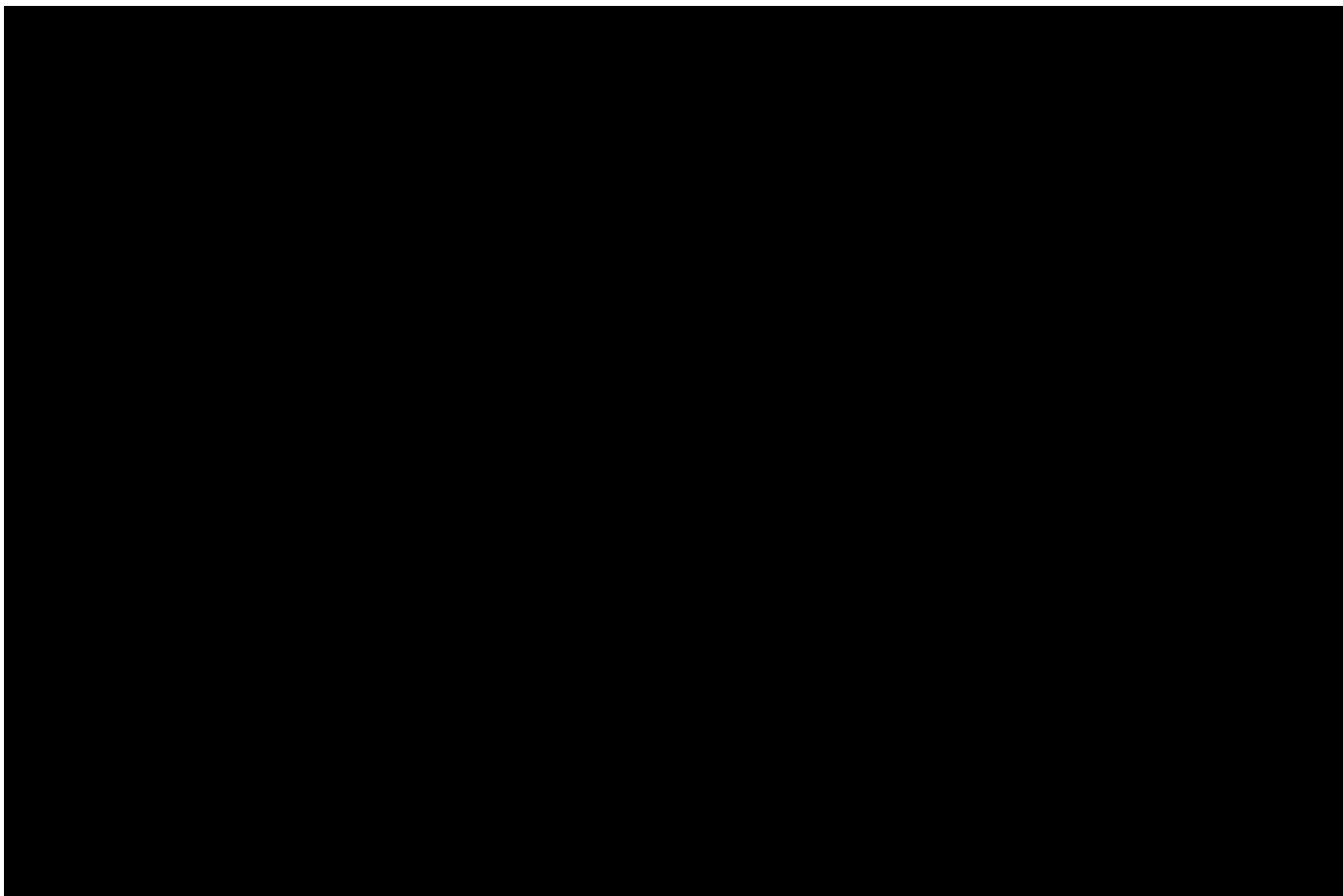
5. Podéis aliñar la ensalada como os guste, yo he preparado

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!



Receta	Filetes de Ternera en Salsa de Cebolla
Autor	RecetasCuisine
Raciones	2
Tiempo	35 minutos (aprox)

Ingredientes	500gr aprox. de Filetes de ternera 1 Cebolla mediana 200ml de Brandy o vino blanco 1 Hoja de Laurel 2 Clavos de olor 1 cucharadita de Pimienta en grano 250ml de Caldo de carne (o agua y media pastilla de caldo) Para la picada 4 Almendras tostadas 1 diente de Ajo 1 trozo de rebanada de Pan tostado Aceite de oliva Sal Pimienta
---------------------	--

Hola! Nos molan mucho estas recetas que son super sencillas y a la vez tan gustosas. No hace falta complicarse mucho, y cuando te quieres dar cuenta, está en la mesa llevándote a la boca el primer bocado y pensando, olé qué bueno que está!

Preparé esta comida de casualidad; tenía en casa los filetes, y en un primer momento eran para hacer la receta de [ternera con cebolla](#), pero cuando fui al tema, me di cuenta que me faltaban unos cuantos ingredientes. Al principio mal dije mi torpeza por el despiste de no tener las cosas que necesitaba listas, pero por otro lado, terminé alegrándome porque de haberlo tenido todo, no hubiera dado vueltas a otra cosa, y no se me hubiera ocurrido preparar este plato de filetes de

P1, 130°, 7 minutos (sin tapón todos los pasos).



2. A continuación, pasamos los filetes a un plato llano y los tapamos poniendo un plato hondo boca abajo. Reservamos.

3. Mientras se hacen los filetes, podemos aprovechar para rallar la cebolla con una mandolina o rallador. Finalizado el programa, en ese mismo aceite que ha quedado en el bol (si hace falta, porque hay poco, añadimos alguna cucharada más) ponemos la cebolla rallada y programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos. Pasados unos minutos, añadimos por el bocal un pellizco de sal.



4. Aprovechamos que la cebolla se está haciendo para hacer la picada. Para ello, ponemos en un mortero las almendras, el ajo y el pan tostado. Machacamos bien, que se pi que todo, y cuando lo añadimos lo cucharamos d(lo cydo

Hola! Cuando comienza la temporada, y los montes se llenan de espárragos, llega el momento ideal de salir al campo y dedicar una mañana o tarde para ir en su busca. Siempre que es la época, y me coincide que estoy por la zona de mis padres, no desaprovecho la ocasión de salir juntos y llegar a casa con el gran tesoro que supone un buen manojito de espárragos.

Es una de las cosas que más echo de menos de estar lejos; salir en busca de alimentos que nos da la naturaleza, me parece algo maravilloso, y una tradición que no quiero perder.

Hacía tiempo que no preparaba un risotto, y al compartir en nuestro grupo de Facebook ([pincha aquí para unirte](#)) una foto del manojito de espárragos que había cogido mi padre, una de las compañeras comentó que ella tenía también, y que había aprovechado para hacer este plato. Pues con lo que me gustan ambas cosas, no me lo pensé ni un instante, y a los pocos días lo hice para comer. Me gustó mucho cómo quedó, y espero poder repetirlo, pero con ese extra de sabor que tiene el haberlos cogido uno mismo.

Elaboración:

1. Comenzamos picando la cebolla, podemos hacerlo con la cuchilla ultrablade y la tecla PULSE (velocidad 13 en el modelo [i-Companion](#)) durante unos segundos; o bien, al ser poca cantidad, podemos picarla a mano con el cuchillo.



2. Equipamos el robot con el mezclador, podemos en el bol la cebolla picada y un par de cucharadas de aceite. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos (sin tapón). A la mitad del programa aprox. añadimos por el bocal una pizca de sal.

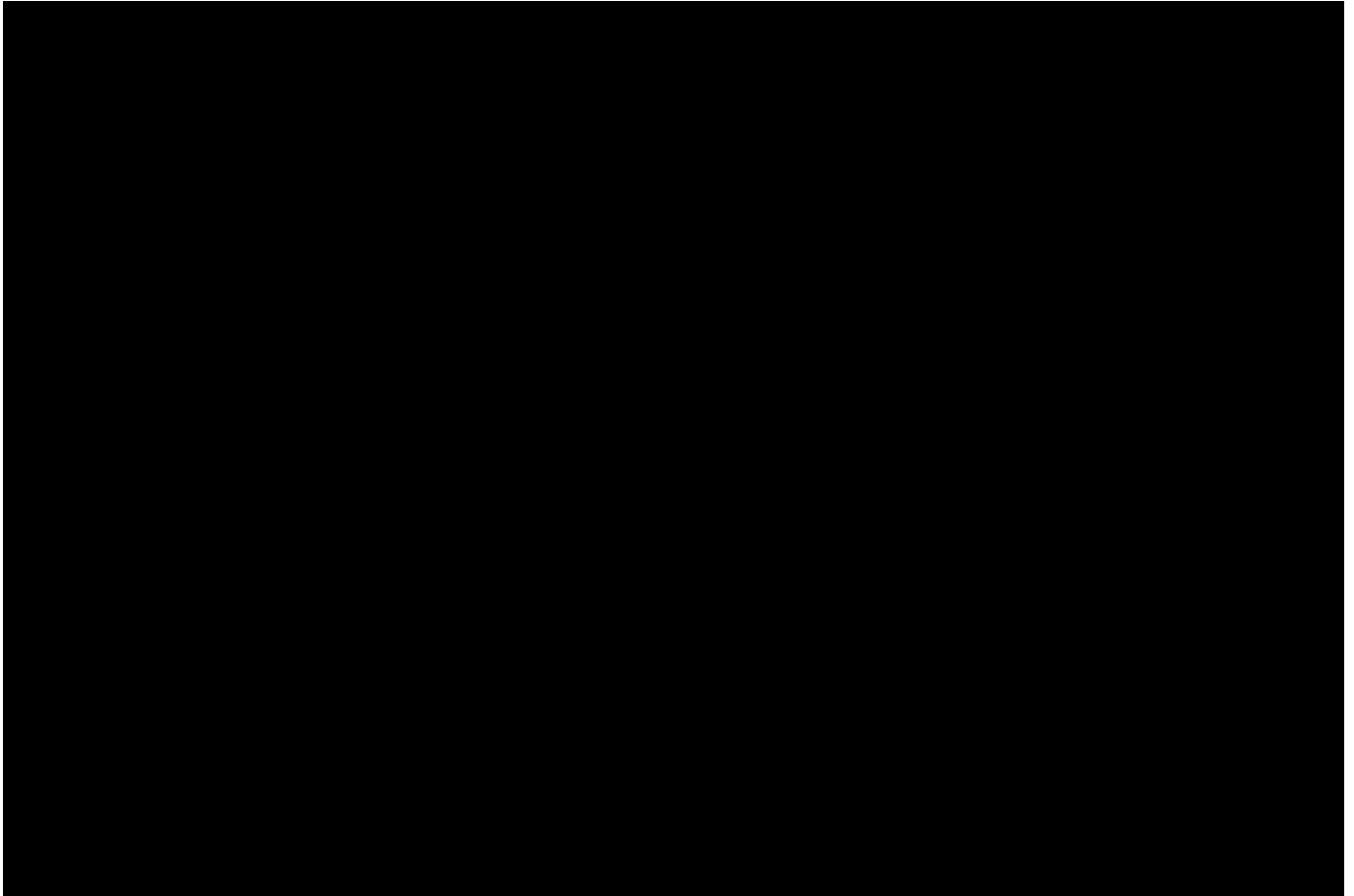


3. Mientras, limpiamos los espárragos y cortamos en rodajitas;

este clásico plato de la gastronomía catalana, muy típico de preparar en esta época donde el bacalao es uno de los grandes protagonistas.

La sanfaina, es un guiso de hortalizas de la huerta mediterránea, cortadas pequeñas, que va fenomenal con todo. Podemos combinarla con carne, huevos, pescado, caracoles, o disfrutar de ella simplemente con el gustazo que supone algo tan sencillo como mojar pan.

Si os gusta el pisto, seguro que disfrutaréis también con la sanfaina, y es que, ambas recetas son muy parecidas. Os animamos a prepararlo según nos muestra [Claudia](#) en su receta,



Recet a	Pan de Cal abací n
Aut or	Di ana López
Raci ones	
Ti empo	50 mi nutos aprox. (más enfri ado)

Ingredientes

- 325gr de Calabacín
- 1 cucharadita de café de Sal
- 180gr de Harina integral de trigo
- 1 cucharada de Azúcar
- 1 ½ cucharadita de café de Levadura química
- 1 cucharadita de café de pimentón dulce o picante (según gusto)
- 3 Huevos grandes



3. En un bol aparte, mezclamos los ingredientes secos: harina, sal, levadura, azúcar y pimentón.

4. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/pi car. Ponemos en el bol los huevos, el aceite y el agua. Mezclamos con velocidad 4, 1 minuto.



5. Añadimos el calabacín y el orégano. Mezclamos con velocidad 6, 1 minuto.



6. Incorporamos la harina y el resto de ingredientes secos al bol. Mezclamos con velocidad 3, 40 segundos. Si es necesario, mezclamos otros diez segundos y volvemos a revisar. (Es importante no pasarse con la mezcla o el pan quedará duro)



7. Ponemos la mitad de la masa en el molde, añadimos el queso, cubrimos con la otra mitad de la masa y alisamos la superficie.

8. Horneamos durante unos 45 minutos sobre la rejilla en la parte intermedia del horno. Comprobamos que el pan está hecho pinchando con un cuchillo.

9. Cuando el pan esté hecho, sacamos del horno y dejamos enfriar en el molde durante 10 minutos. Pasado este tiempo, sacamos del molde y dejamos enfriar completamente sobre una rejilla.

