



Ensaladas y verduras

Ensalada de toronja y mango

Ensalada de remolacha roja

Ensalada de camarones y hongos
con pesto de Nori

Ensalada de calamar y mango

Ensalada de pescado ahumado

Frittata de berenjena asada

www.midietapaleo.com





Ingredientes

1 taza de lechuga hoja de roble verde
1 taza de lechuga hoja de roble rojo
2 tazas de rúcula
4 cucharaditas de semillas de ajonjolí, tostadas
1 taza de gajos de toronja, pelados y cortados en trozos
3 mangos maduros, cortados en rodajas

Para el aderezo

1 taza de aceite de oliva
1/2 taza de miel
1/2 limón, jugo
1 cucharadita de pasta de wasabi
sal y pimienta a gusto

Ensalada de Toronja y mango

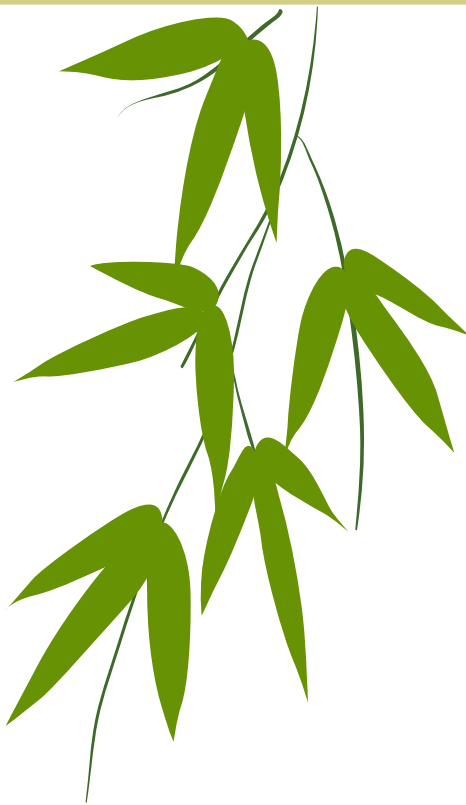
Instrucciones

En un tazón pequeño, combina el aceite de oliva, miel, jugo de limón y pasta de wasabi usando un batidor. Luego sazona la mezcla con sal y pimienta a gusto y coloca el aderezo mezclado en una botella esterilizada. Coloca la tapa firmemente y reserva para dejar que los sabores se impregnen.

En un tazón mediano, mezcla la lechuga hoja de roble verde, la lechuga hoja de roble rojo y la rúcula. En otro tazón mediano, mezcla los mangos y la toronja.

Rinde

4



Ingredientes

1/2 kg de remolacha roja
1 tazón de hielo
1 litro de agua
1/2 taza de guisantes verdes
1 taza de zanahorias,
cortadas en cubos medianos

Para el aderezo

1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de mostaza
de Dijon (opcional)
1/2 limón, jugo
1/2 cucharadita de miel
1 taza de mayonesa

Para el líquido del escalfado:

Hojas de apio, del tallo
de apio para la ensalada
1 chalota, pelada
1/4 libra (113 gramos) de filete
de atún, sin piel
1 tazón pequeño de agua y hielo
(o baño de hielo)
1 tallo de apio, cortado en
cubos medianos
2 tazas de rúcula
4 cucharaditas de nueces, picadas

Ensalada de Remolacha roja

Instrucciones

En un tazón pequeño, combina el ajo, mostaza de Dijón (opcional), jugo de limón, miel y mayonesa con un batidor. Una vez incorporados, tapa el tazón y reserva.

Coloca las remolachas en una olla de tamaño mediano y cúbre las con agua. Pon la olla sobre fuego alto y espera hasta que el agua hierva, unos 5 minutos. Baja el fuego a hervor lento y deja que las remolachas se cocinen 20 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Retira la olla del fuego y escurre toda el agua. Echa agua fría en la olla y 1 taza de hielo. Una vez que las remolachas estén frías, pélalas y luego córtalas en cubos medianos y reserva.

En otra olla, pon 1 litro de agua. Lleva el agua a hervir, pon los guisantes y deja que se cocinen 5 minutos. Inmediatamente retira los guisantes del agua y colócalos en el baño de hielo. Una vez que los guisantes estén fríos, retíralos del baño de hielo y reserva. Haz el mismo procedimiento con las zanahorias en cubos. Después de blanquear los guisantes y las zanahorias, usa el líquido de blanqueado para escalfar el atún.

Pon las hojas de apio y chalotas en la olla de agua caliente para preparar el líquido de escalfar. Pon el agua a hervir sobre fuego alto y baja el fuego a fuego lento. Pon el atún en la olla y deja escalfar durante 5 minutos o hasta que el atún esté escamoso pero que no se deshaga. Pon el atún en el baño de agua con hielo inmediatamente y deja enfriar. Retira del baño de hielo cuando esté frío. Corta el atún en cubos medianos y reserva.

En un tazón grande, mezcla la remolacha hervida, guisantes, zanahorias, atún y el apio en cubitos. Vierte el aderezo en el tazón y mezcla bien. Coloca aproximadamente 1/2 taza de rúcula en cada plato y pon encima aproximadamente 1/2 taza o más, de la ensalada de remolacha.

Decora cada plato con 1 cucharadita de nueces picadas.

Rinde

4

Ingredientes

1 chalota picada
1 diente de ajo, machacado
1 cucharadita de jengibre, picado
1 litro de agua
1/2 libra (227 gramos) de camarones de agua dulce
1 tazón mediano de hielo con agua (o un baño de hielo)
2 tazas de hongos enoki
1 litro de agua
1 tazón chico de hielo con agua (o un baño de hielo)
1 taza de lechuga hoja de roble verde
1 taza de lechuga hoja de roble rojo
2 tazas de rúcula
4 cucharadas de chalotas picadas
4 cucharaditas de piñones, picados

Para el aderezo

1 taza de aceite de oliva
1½ cucharadas de nori (alga japonesa), molida
1 cucharadita de pasta de wasabi
sal y pimienta a gusto

Instrucciones

En un tazón pequeño, combina el aceite de oliva, nori molida y pasta de wasabi, usando un batidor.

Luego sazona la mezcla con sal y pimienta a gusto y coloca el aderezo mezclado en una botella esterilizada. Coloca la tapa firmemente y reserva para dejar que los sabores se impregnen.

En una olla mediana, coloca el agua, chalota, el ajo y el jengibre. Pon el agua a hervir sobre fuego alto y coloca los camarones en la olla. Deja cocinar los camarones 5 minutos o cuando los camarones se pongan de color naranja brillante y se doblen, retira del agua caliente y ponlos inmediatamente en el baño de agua helada. Reserva el líquido de cocción del camarón para uso futuro. Quita la piel de los camarones y reserva la carne en un tazón mediano.

Las cabezas de los camarones cocidos también pueden reservarse para uso futuro.

En otra olla mediana, coloca 1 litro de agua. Pon el agua a hervir sobre fuego alto y coloca los hongos enoki en la olla. Deja cocinar 1 minuto y retira los hongos, poniéndolos inmediatamente en el baño de agua helada. Retira del baño de agua con hielo cuando los hongos estén fríos. Coloca los hongos junto con los camarones hervidos y mézclalos bien.

En un tazón mediano, mezcla la lechuga hoja de roble verde, la lechuga hoja de roble rojo y la rúcula. Coloca aproximadamente 1 taza de lechuga mixta en un plato, y cubre con unas 4 a 5 cucharadas de los camarones y hongos. Decora con 1 cucharada de chalotas picadas y 1 cucharadita de piñones por plato. Rocía el aderezo sobre la ensalada o sírvelo a un lado.

Ensalada de Camarón y hongos con pesto de nori



Rinde

4



Ingredientes

- 1 libra (450 gramos) de calamar
- 1½ litros de agua
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pedazo de jengibre, en rodajas
- 3 granos de pimienta negra, machacados
- 1 tazón grande de hielo con agua (o un baño de hielo)
- 1 cebolla roja grande, rebanada fina
- 2 chiles dedo, sin semillas y rebanados en tiras delgadas
- 4 tomates grandes, sin semillas y rebanados en tiras delgadas
- 2 mangos verdes, sin hueso y rebanado en tiras delgadas
- 2 tazas de hojas de mostaza, en chiffonade
- 4 cucharaditas de semillas de ajonjolí negro, tostadas
- 4 cucharaditas de hojas de cilantro, picado
- 4 cucharaditas de salsa de pescado (opcional)

Calamar y Ensalada de mango

Instrucciones

Lava los calamares y separa las cabezas. Quita la piel y las vísceras del calamar, así como el pico y los ojos de las cabezas. Lava bien los calamares limpios. Corta la carne para hacer una hoja de calamar.

Prepara el líquido de blanqueo. Pone el agua, cebolla, jengibre y pimienta en una olla mediana. Pon el agua a hervir sobre fuego alto y baja el fuego a fuego lento. Pon los calamares en la olla y vuelve a hervir. Cocina el calamar removiendo regularmente de 2 a 3 minutos. Saca el calamar y ponlo inmediatamente en el baño de agua helada. Retira y escurre el agua con hielo cuando esté frío. Corta la carne de calamar en tiras finas y reserva.

En un tazón grande, mezcla la cebolla, los chiles, los tomates y las hojas de mostaza. En otro tazón, mezcla los mangos y el calamar. Coloca aproximadamente 1 taza de la mezcla de hojas de mostaza en un plato y cubre con aproximadamente 1/2 taza o más de la mezcla de mango y calamar. Decora cada plato con 1 cucharadita de semillas de ajonjolí negro y 1 cucharadita de hojas de cilantro.

Opcional: Rocía 1 cucharada de salsa de pescado en la ensalada por plato si lo deseas.

Rinde

4

Ingredientes

Para el aderezo

1/2 taza de aceite de oliva
1 diente de ajo, machacado
2 cucharadas de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de mostaza
sal y pimienta a gusto

Para la ensalada

2 tazas de hojas de mostaza, picadas
2 tazas de rúcula
12 tomates cherry, cortados por la mitad
1 cebolla morada pequeña, en rodajas
1 pepino mediano, en rodajas
1/2 libra (227 gramos) de pescado blanco ahumado, en hojuelas

Ensalada de Pescado ahumado

Instrucciones

Prepara primero el aderezo. Ten lista una botella esterilizada. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, ajo, vinagre balsámico y mostaza. Mezcla bien con un batidor y sazona con sal y pimienta a gusto. Transfiere el aderezo mezclado a la botella y sella con la tapa firmemente. Reserva para dejar que los sabores se impregnen.

En un tazón grande, mezcla las hojas de mostaza, rúcula, cebolla morada y pepino. Coloca la mezcla en platos y cubre con los tomates cherry y las hojuelas de pescado ahumado. Rocía el aderezo por encima o sírvelo a un lado.



Rinde

4

Ingredientes

1 cucharada de aceite de coco
1 cebolla grande picada
1/2 libra (227 gramos) de carne de cerdo magra molida
2 cucharadas de vinagre balsámico
2 litros de agua
12 berenjenas redondas pequeñas
1 tazón de agua helada
2 cucharadas de aceite de oliva
6 huevos batidos
1/8 de cucharadita de páprika
1 taza de cebollines, picados

Para el glaseado

1 taza de vinagre balsámico
1/4 taza salsa de soya tamari ligera
1/4 taza de miel



Fritatta de Berenjena asada

Instrucciones

Prepara el glaseado: pon el vinagre balsámico, salsa de soya tamari ligera y miel en una olla pequeña. Pon la olla sobre fuego alto. Una vez que la mezcla hierva, baja el fuego a fuego lento y deja que la mezcla se reduzca a la mitad o hasta que esté lo suficientemente espesa para cubrir el reverso de la cuchara. Reserva el glaseado para que se enfríe.

Calienta el aceite de coco en una sartén mediana sobre fuego medio alto. Saltea la cebolla hasta que se ponga transparente y luego agrega la carne de cerdo molida. Añade el vinagre balsámico y cocina el cerdo hasta que se dore bien. Escurre el exceso de aceite de la carne de cerdo y deja que se enfríe.

En una olla grande, coloca 2 litros de agua. Pon la olla sobre fuego alto y deja hervir. Mientras espera que el agua hierva, corta marcas en x en la parte inferior de la berenjena. Pon las berenjenas en agua hirviendo y deja escaldar durante 5 minutos. Saca las berenjenas del agua hirviendo y ponlas en un baño de hielo. Quita la piel de las berenjenas y aplana cada una con un tenedor y resérvalas.

Precalienta un horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

En un tazón mediano, combina los huevos batidos, carne de cerdo molida y 1/8 de cucharadita de pimentón. Mezcla bien para incorporar los sabores y reserva.

Pincela un molde redondo para hornear de 22 cm con aceite de oliva. Sumerge las berenjenas en la mezcla de huevo y coloca la berenjena en el plato luego cubre las berenjenas con el huevo batido restante y mezcla de carne de cerdo molida. Con un tenedor, pincha las berenjenas para permitir que penetre la mezcla de huevo. Cubre el recipiente con papel de aluminio y ponlo dentro del horno. Hornea la frittata cubierta durante 20 minutos y luego retira el papel de aluminio y deja que en el horno por 10 minutos más o hasta que se dore la frittata. Corta la frittata en 4, 6 u 8 porciones y sirve caliente, acompañada con cebolla de verdeo en rodajas y cubierta con el glaseado o sírvelo a un lado.

Rinde

4

Carnes

Sopa de caña de res cocida a fuego lento
con camotes y plátano macho

Guiso de cordero

Rollos de col al vapor

Bollos de col rellenos

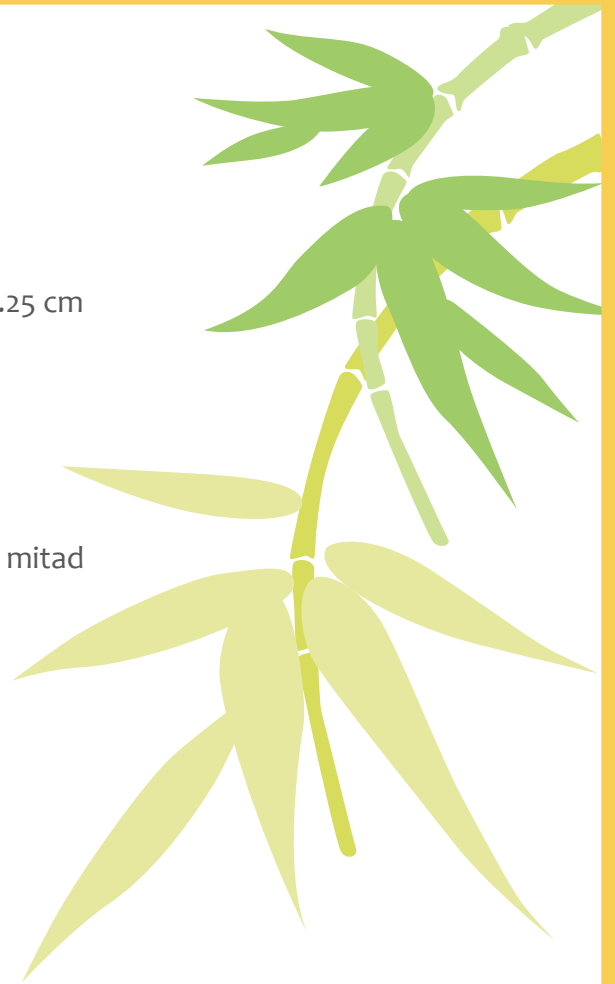
Guiso de cerdo, coco y chile

Mezcla de embutidos, hongos silvestres y pimientos



Ingredientes

4 libras (1,8 kilos) de caña de res, cortada en filetes de 1.25 cm
1 hoja de laurel
2 cebollas grandes picadas
3 dientes de ajo, machacados
2 tallos de puerros, atados en un nudo
sal marina a gusto
12 plátanos machos maduros, pelados y cortados por la mitad
1/2 kilo de camotes, pelados y cortados por la mitad
1 taza de cebolletas, en rodajas



Sopa de caña de res

cocida a fuego lento con camote y plátano macho

Instrucciones

Pon la caña de res, laurel, cebolla, ajo y los puerros en una olla grande para brasear. Añade suficiente cantidad de agua para cubrir el contenido de la olla, aproximadamente 2 litros de agua y ponla sobre fuego alto. Lleva el agua a hervir y baja a fuego lento, espumando la capa de espuma y el exceso de aceites que flotan a la superficie del agua. Déjala a fuego lento de 1½ a 2 horas o hasta 3 horas si la carne es muy dura.

Una vez que la carne esté tierna al tenedor, quita los nudos de puerro y añade el camote y plátano. Deja cocer durante otros 10 a 15 minutos. Sazona la sopa con sal marina a gusto.

Una vez que los plátanos y los camotes estén cocidos, apaga el fuego y pon 1 taza de cebolletas en la olla. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

4

Ingredientes

2 libras (900 gramos) de cordero, picado
3/4 taza de vinagre de caña
5 dientes de ajo, machacados
5 granos de pimienta negra, triturados
1 hoja de laurel
sal marina a gusto
1/2 taza de aceite de oliva
2 cebollas grandes picadas
5 dientes de ajo, machacados
400 g de tomates, cortados en gajos
3 tazas de caldo de ternera

2 tazas de caldo de ternera – de reserva
2 zanahorias en cubitos
1 taza de calabaza, en cubitos
1/2 taza de aceitunas verdes
1 pimiento verde grande, cortado en cubos
2 cucharaditas de páprika



Guiso de cordero

Instrucciones

En un tazón mediano, combina el cordero, vinagre de caña, hoja de laurel, pimienta y sazona con sal a gusto. Marina el cordero toda la noche para obtener un mejor sabor.

Coloca una olla para brasear a fuego alto. Calienta el aceite de oliva y saltea la cebolla y el ajo durante 2 minutos. Escurre el cordero de la marinada y dóralo en la olla. Cocínalo hasta que todos los lados se doren, unos 10 minutos. Desglasa la olla con la marinada y cocina hasta que el adobo se reduzca a la mitad, unos 5 minutos.

Luego agrega los tomates, deja cocinar por 2 minutos y luego añade el caldo de ternera. Lleva el caldo a hervir, baja el fuego a bajo y deja cocinar a fuego lento poco a poco de 1½ a 2 horas, o hasta que el cordero esté tierno, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la olla. Añade más caldo cuando la cantidad de la salsa del guiso haya disminuido más de la mitad y el cordero todavía esté duro.

Añade las zanahorias, calabaza y aceitunas y deja cocinar 8 minutos. Añade el pimiento verde en cubos y sazona el guiso con pimentón. Lleva el fuego a medio-alto y dejar hervir el guiso durante 1 minuto, luego apaga el fuego. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

4

Ingredientes

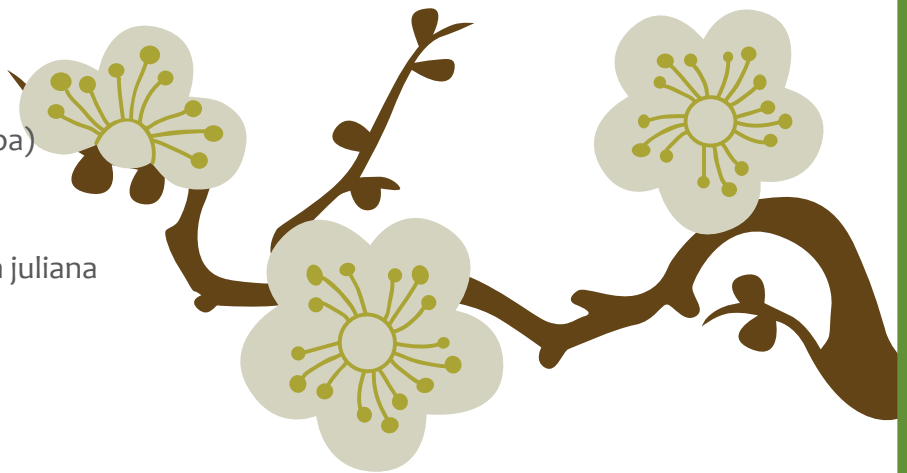
Para el picadillo

2 cebollas picadas
8 dientes de ajo, triturados
1 libra (450 gramos) de carne de cerdo magra molida
1/2 taza de vinagre
sal y pimienta molida a gusto
12 hojas de col grandes

Para el relleno

1 libra de picadillo marinado (arriba)
1 taza de zanahorias, en juliana
1 taza de camote, en juliana
1 taza de pulpa de coco fresca, en juliana
1 taza de col, rallada

12 a 24 palillos



Instrucciones

Marina la carne: pon los ingredientes del picadillo juntos en un tazón mediano y mezcla bien para combinar los sabores. Tapa el tazón y deja marinar la carne durante la noche.

Hierve una olla de agua para blanquear las hojas de col. Una vez que el agua de la olla empieza a hervir, blanquea las hojas de col hasta que el color se vuelva más oscuro y la hoja esté lo suficientemente flexible para doblarla sin romperse. Remoja las hojas blanqueadas inmediatamente en un baño de hielo para evitar que se sigan cocinando. Escurre y reserva las hojas.

Prepara el relleno: en el mismo tazón de la carne marinada, añade las zanahorias, camote, pulpa de coco y la junto con el picadillo marinado. Mezcla bien para combinar todos los ingredientes.

Coloca una hoja de col blanqueada en un plato y pon 3 cucharada del relleno longitudinalmente a lo largo de la parte inferior de la hoja. Dobla el borde inferior de la hoja sobre el relleno y luego enróllala una vez para contener el relleno. Luego dobla el extremo izquierdo, luego el extremo derecho de la hoja, la forma de los dobleces debe parecerse a un sobre alargado. Haz rodar la parte rellena de la hoja hasta el final y fija el borde de la hoja con un palillo o dos. Repite el mismo proceso con el resto de los ingredientes.

Prepara la vaporera. Coloca unos 2 litros de agua en la parte inferior de la vaporera y ponle la tapa. Lleva a ebullición y baja el fuego a fuego lento. Coloca los rollos de col en la cesta vaporera, dejando espacio entre ellos. Cocina los rollos al vapor durante 1 hora o hasta que la carne esté cocida y tierna.

Sirve caliente junto con un dip de vinagre y ajo.

Rollos Al vapor de col

Rinde

4

Ingredientes

12 huevos de codorniz, hervidos y pelados
12 hojas de col grandes

Para el relleno

2 cucharadas de aceite de coco
2 cebollas picadas
4 dientes de ajo, triturados
1 libra (450 gramos) de carne de cerdo magra molida
1 taza de zanahorias, picadas
1 taza de castañas de agua, picadas
2 cucharadas de cebolla de verdeo picada
1 cucharada de aceite de ajonjolí

12 a 24 palillos



Bollos de col

Rellenos

Instrucciones

Hierve una olla de agua para blanquear las hojas de col. Una vez que el agua de la olla empieza a hervir, blanquea las hojas de col hasta que el color se vuelva más oscuro y la hoja esté lo suficientemente flexible para doblarla sin romperse. Remoja las hojas blanqueadas inmediatamente en un baño de hielo para evitar que se sigan cocinando. Escurre y reserva las hojas.

En un tazón mediano, combina la cebolla, ajo, carne de cerdo magra molida, zanahorias, castañas de agua, cebollas de verdeo y el aceite de ajonjolí y mezcla bien.

Haz los bollos: Coloca una hoja de col blanqueada en un plato y pon 3 cucharada de la carne picada en el centro. Coloca un huevo de codorniz cocido en el centro de la carne picada. Dobla el borde inferior de la hoja sobre la carne, luego dobla el extremo izquierdo, luego el extremo derecho de la hoja, la forma de los dobleces debe parecerse a un sobre. Dobla el extremo superior de la hoja y enróllala hasta que se asemeje a un bollo. Fija el borde de la hoja con un palillo o dos. Repite el mismo proceso con el resto de los ingredientes.

Prepara la vaporera. Coloca unos 2 litros de agua en la parte inferior de la vaporera y ponle la tapa. Lleva a ebullición y baja el fuego a fuego lento. Coloca los bollos de col en la cesta vaporera, dejando espacio entre ellos. Cocina los bollos al vapor durante 1 hora o hasta que la carne esté cocida y tierna.

Sirve caliente con tu mayonesa Paleo favorita o salsa de carne.

Rinde

4

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de coco
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, picados
1 pedazo de jengibre, en rodajas
1 libra (450 gramos) de carne de cerdo magra molida
400 g de chiles dedo, en mitades
1/4 libra (113 gramos) de camarones de agua dulce, pelados y picados
1 taza de caldo de camarón
1 taza de crema de coco
2 tazas de leche de coco

Guiso de cerdo, coco y chile

Instrucciones

Pon una cacerola grande a fuego alto. Calienta el aceite de coco y saltea la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que estén ligeramente dorados. Añade la carne de cerdo molida y cocina hasta que la mayoría de los aceites haya sudado, unos 8 a 10 minutos. Retira el exceso de aceite. Añade el chile y los camarones picados y cocina hasta que el camarón haya cambiado de color a naranja, revolviendo regularmente. Añade el caldo de camarón. Lleva el caldo a ebullición, baja el fuego a fuego lento y deja cocer durante 5 minutos.

Añade la crema y la leche de coco y deja cocinar, revolviendo regularmente, hasta que la salsa esté espesa. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

4





Ingredientes

1/4 taza de aceite de oliva

1/2 libra (227 gramos) de tocino, picado

4 salchichas de pastoreo, sin los extremos

2 tazas de hongos silvestres, en rebanadas

1 pimiento verde grande, en rodajas

1 pimiento rojo grande, en rodajas

3 chiles dedo, en rodajas

1/2 cucharada de tomillo seco

1/4 cucharada de semillas de anís

5 granos de pimienta negra, machacados

Mezcla de embutidos

Hongos silvestres y pimientos

Instrucciones

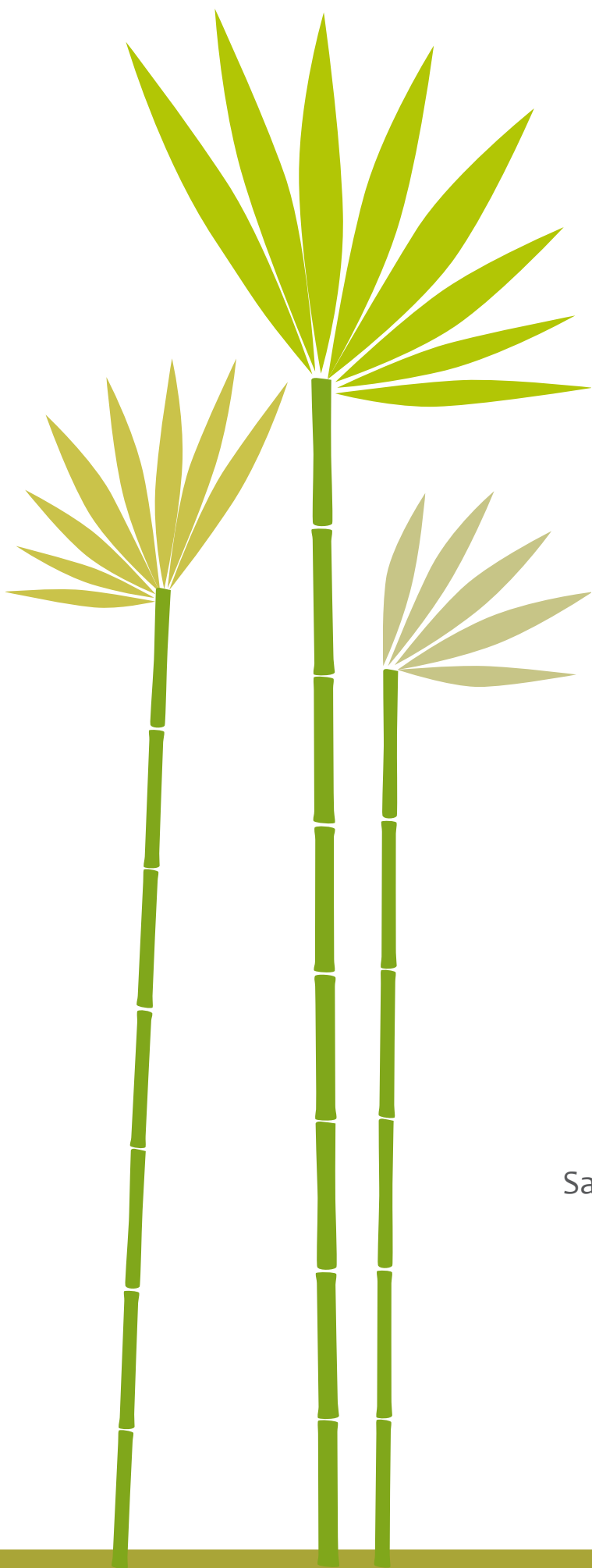
Precalienta un horno con ventilador a 190° grados Centígrados / 375 ° Fahrenheit.

En un tazón mediano, mezcla el tocino, salchichas, aceite de oliva, hongos, pimientos y chiles. Mezcla bien y sazona con el tomillo seco, semillas de anís y pimienta negra. Transfiere la mezcla a un plato para hornear y cubre con papel de aluminio. Pon el plato dentro del horno y hornea durante 15 minutos.

Después de 15 minutos, retira el papel de aluminio y mezcla el contenido del plato. Sigue horneando durante otros 10 a 15 minutos o hasta que las salchichas estén bastante doradas. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

2-3



Salsas

Dip de ajo y vinagre

Dip de vinagre picante

Salsa de Tamarindo

Salsa de mango y tamarindo

Dip de ajo y picante

Ingredientes

8 dientes de ajo, picados
1 taza de vinagre de caña
1/2 cucharadita de miel
sal y pimienta

Instrucciones

En una pequeña botella esterilizada coloca todos los ingredientes y tápala. Aprieta la tapa para evitar que se salga el contenido. Agita la botella bien para combinar todos los sabores. Usa el dip al menos 6 horas después para que el vinagre haya absorbido todos los sabores.



Dip de vinagre picante

Ingredientes

8 dientes de ajo, picados
1 pedazo de jengibre, picado
1 cebolla roja, picada
1/4 taza de chiles ojo de pájaro, sin tallos
2 tazas de vinagre de caña
1/2 cucharadita de miel
sal y pimienta

Instrucciones

Coloca todos los ingredientes en una licuadora o en un procesador de alimentos. Lucúa los ingredientes hasta que la mezcla quede suave.

Transfiere la mezcla a una botella pequeña esterilizada y tápala. Aprieta la tapa para evitar que se salga el contenido. Usa el dip al menos 6 horas después para que el vinagre haya absorbido todos los sabores.

Ingredientes

1 pedazo de jengibre, en rodajas	2 cucharadas de pasta de tomate
1 cebolla, picada	1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
2 dientes de ajo, machacados	1 cucharada de miel
1 taza de agua	sal y pimienta a gusto
2 tazas de pasta de tamarindo	

Salsa de Tamarindo

Instrucciones

En una olla pequeña, coloca el jengibre, cebolla, ajo y 1 taza de agua. Coloca la cacerola sobre fuego alto y haz hervir el agua. Baja el fuego a medio y deja cocer a fuego lento durante 5 minutos. Añade la pasta de tamarindo, pasta de tomate, vinagre de manzana y miel, sube el fuego y pon la mezcla a hervir, revolviendo regularmente. Déjala cocinar hirviendo durante 2 minutos y luego baja el fuego a medio y cocina a fuego lento durante 5 a 10 minutos o hasta que la mezcla esté espesa, revolviendo regularmente. Retira la olla del fuego y cuela la salsa con un colador fino. La salsa puede mantenerse de 5 días a una semana dentro de un contenedor con tapa apretada si se enfría inmediatamente y después se guarda en el refrigerador. Esta salsa se sirve mejor cuando se calienta.



Ingredientes

3 mangos maduros, con la pulpa picada y el hueso exprimido por su jugo
1/2 taza de pasta de tamarindo
1/4 taza de miel
1 chile ojo de pájaro, picado
1 cucharadita de hojas de cilantro, picadas

Instrucciones

En una olla pequeña, coloca los mangos picaditos y su jugo, la pasta de tamarindo, miel y los chiles ojo de pájaro. Cocina la mezcla a fuego bajo hasta que hierva a fuego lento, revolviendo regularmente para mezclar los sabores. Cocina 3 minutos y apaga el fuego. Añade las hojas de cilantro al final, antes de servir.

Salsa de Mango y tamarindo

Aves

Pollo asado ahumado y cerdo en un delicioso caldo

Pollo de granja asado

Pollo de granja en sopa de coco fresco

Chop Suey de pollo y huevos de codorniz

Codorniz al horno glaseada sobre una cama de verdes

Tiras de pollo en costra de coco

Pollo empanizado relleno con pesto de albahaca y espinacas
con mezcla de salsa de tomate caliente y verduras

Galantina de pollo

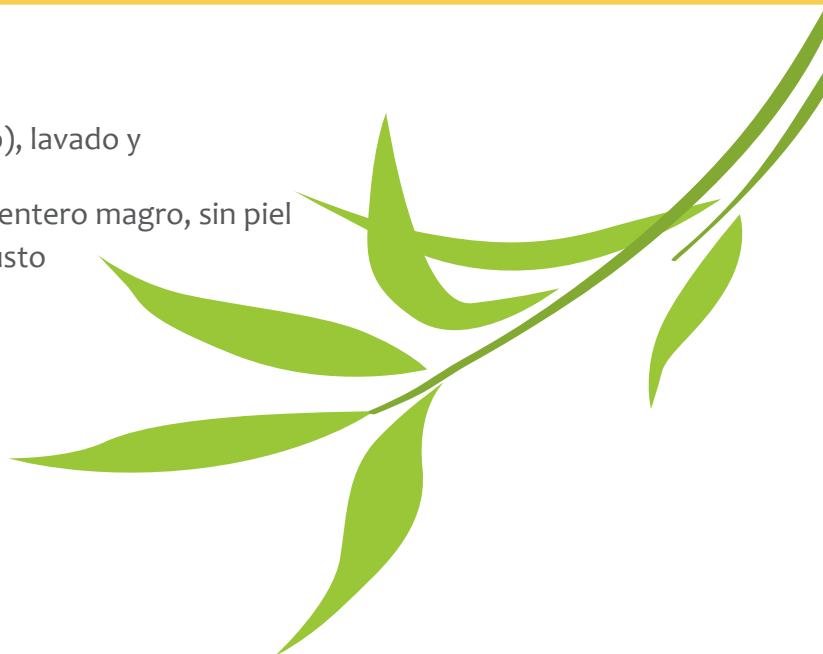


Ingredientes

1 pollo entero de 2.2 libras (1 kilogramo), lavado y cortado por la mitad
1 libra (450 gramos) de lomo de cerdo entero magro, sin piel
pimienta negra recién molida y sal a gusto

Para el caldo

2 litros de caldo de pollo
2 cebollas grandes picadas
2 dientes de ajo, triturados
2 tazas de berro
2 tazas de bok choy o col china
sal y pimienta a gusto



Pollo ahumado asado y cerdo en un delicioso caldo

Instrucciones

Precalienta una parrilla a fuego medio.

Precalienta un horno con ventilador a 190° grados Centígrados / 375° Fahrenheit.

Sazona el pollo con sal y pimienta negra recién molida por todas partes. Aparta el pollo yazona también el lomo de cerdo con sal y pimienta negra recién molida.

Asa el pollo, primero del lado del hueso, durante 5 minutos, luego voltea el pollo ásalo 5 minutos más. Envuelve los trozos de pollo en papel de aluminio y colócalos en una asadera en el horno. Hornea el pollo durante 35 a 40 minutos o hasta que ya no le salga jugo con sangre. Deja reposar el pollo sin cubrirlo.

Mientras el pollo se está asando, asa a la parrilla el lomo de cerdo preparado, 5 minutos de cada lado. Envuelve el lomo de cerdo en papel de aluminio y colócalo en una asadera. Asar la carne de cerdo durante 35 a 40 minutos o hasta que la temperatura interna sea de 66° al 69° grados centígrados / 150° a 155° grados Fahrenheit. Deja reposar el cerdo sin cubrirlo.

En una olla grande, combina el caldo de pollo, cebollas y ajo. Coloca la olla sobre fuego alto y lleva a ebullición, luego baja el fuego a medio y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Mientras el caldo está hirviendo, corta los pedazos de pollo asado, 5 piezas por cada mitad, haciendo un total de 10 piezas de pollo. Cortar el lomo de cerdo asado en cubos grandes. Coloca primero el lomo de cerdo cortado en el caldo hirviendo y cocina durante 10 minutos. Coloca a continuación los trozos de pollo y deja que la sopa se cocine otros 10 minutos. Coloca la col china en la sopa y cocina durante 3 minutos. Agrega los berros y deja cocinar 1 minuto y luego apaga el fuego. Sirve mientras esté caliente.

Rinde **8-10**

Ingredientes

Pollo de granja entero, de 2.2 libras
(1 kilogramo), lavado

Para el relleno

2 tallos de limoncillo, atados en un nudo
2 cebollas enteras grandes
3 dientes de ajo, machacados
5 granos de pimienta negra, triturados
1/2 trozo de jengibre, en rodajas
1 hoja de laurel

Para el adobo de untar

1 tallo de limoncillo, parte tierna, picado
3 dientes de ajo, triturados
1/2 cucharadita de sal marina
1 cucharada de granos de
pimienta negra, triturados
2 cucharadas de aceite de oliva



Pollo de granja Asado

Instrucciones

Precalienta un horno de convección a 180 °
grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

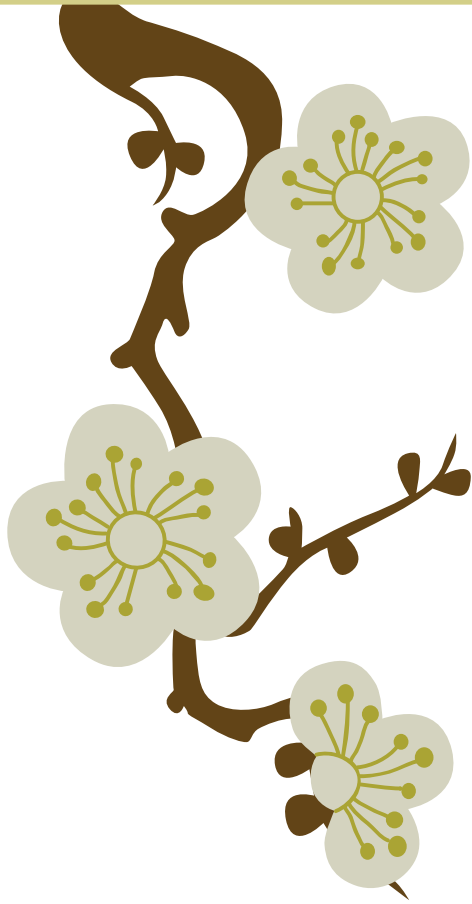
En un tazón pequeño, mezcla el limoncillo
picado, ajo, sal, pimienta y aceite de oliva.
Reserva para dejar que los sabores impregnen
el aceite.

Frota la cavidad del pollo con la pimienta
triturada. Rellena la cavidad del pollo con
el limoncillo anudado, cebolla entera, ajo,
jengibre y hoja de laurel. Frota la mezcla de
adobo por todo el pollo, incluso debajo de la
piel para darle un mejor sabor. Coloca el pollo
en una asadera y asa en el horno durante 1
hora a 1½ horas o hasta que la temperatura
interna del pollo marque 82° grados
Centígrados / 180° grados Fahrenheit. Retíralo
del horno y déjalo reposar antes de servir.

Se sirve mejor con salsa de tamarindo y tus
verduras favoritas.

Rinde

6-8



Ingredientes

1 litro de caldo de pollo
pollo de granja orgánico, entero, de
2.2 libras (1 kg), lavado y cortado en 8 a 10 trozos
1 tallo de limoncillo, atado en un nudo
1 pedazo de jengibre, en rodajas
2 dientes de ajo, machacados
1 chile dedo
2 cocos jóvenes frescos – reserva el agua
y sacar la pulpa de la cáscara
2 chayotes, picados
sal y pimienta a gusto

Pollo de granja en sopa de coco fresco

Instrucciones

En una olla grande, coloca el caldo de pollo, pollo, limoncillo, jengibre, ajo y chile dedo. Cocina a fuego alto hasta que hierva la sopa. Quita la espuma que flota en la superficie de la sopa. Baja el fuego a hervor lento y deja cocer durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Añade la pulpa de coco y el agua de coco a la sopa y vuélvela a hervir durante 1 minuto. Baja a fuego lento y pon los chayotes en la sopa. Deja cocinar durante 5 minutos o hasta que los chayotes estén tiernos. Sazona la sopa con sal y pimienta a gusto. Sirve mientras esté caliente.

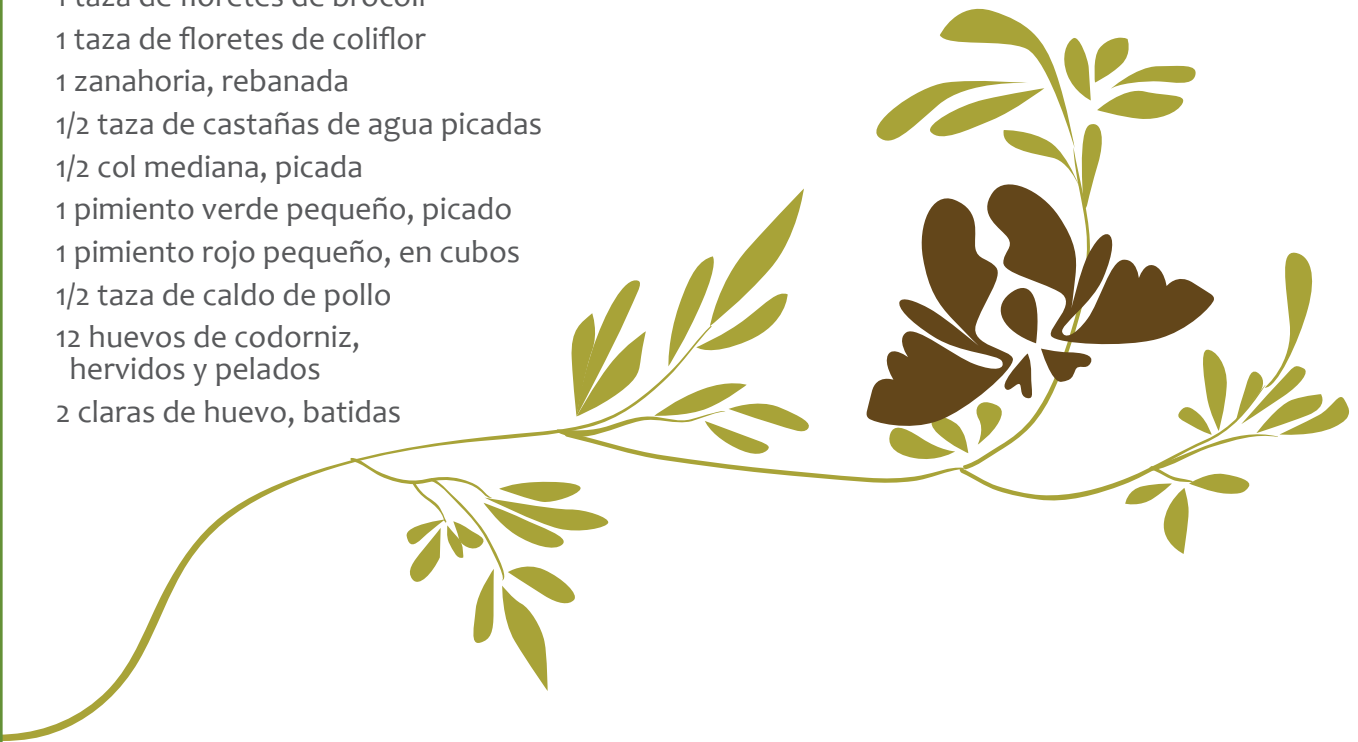
Rinde

6-8

Chop Suey de Pollo y huevos de codorniz

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de coco
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, triturados
filete de pechuga de pollo de 1 libra (450 g), en cubos
1 taza de floretes de brócoli
1 taza de floretes de coliflor
1 zanahoria, rebanada
1/2 taza de castañas de agua picadas
1/2 col mediana, picada
1 pimiento verde pequeño, picado
1 pimiento rojo pequeño, en cubos
1/2 taza de caldo de pollo
12 huevos de codorniz,
hervidos y pelados
2 claras de huevo, batidas



Instrucciones

En un wok de tamaño mediano, calienta el aceite de coco sobre fuego medio alto. Saltea el ajo y la cebolla hasta que estén ligeramente dorados. Agrega el pollo y cocina durante 5 minutos. Agrega el brócoli, la coliflor, las zanahorias y castañas de agua. Deja cocinar, revolviendo, durante 2 minutos.

Añade la col y los dos pimientos. Añade el caldo de pollo y deja cocer durante 5 minutos. Añade los huevos de codorniz cocidos y deja que se cocine durante 1 minuto y luego apaga el fuego.

Mezcla las claras de huevo para espesar la salsa y sirve inmediatamente.

Sirve caliente junto con un dip de vinagre y ajo.

Rinde

4

Ingredientes

Para la marinada

1/2 taza de salsa de soya tamari ligera
1/4 taza de vinagre de caña
6 dientes de ajo, machacados
6 granos de pimienta negra, triturados
1 hoja de laurel
1 ramita de romero
8 codornices enteras, sazonadas

Para el glaseado

1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de miel
1 naranja, el jugo
1 naranja, pelada y sin semillas, cortada en trozos
1/2 cucharadita de ralladura de naranja
1 taza de caldo de pollo
sal y pimienta a gusto

Para la cama de ensalada

2 tazas de rúcula
2 tazas de lechuga coss, picada



Godorniz al horno glasead

Sobre una cama de verdes

Instrucciones

En un tazón mediano, mezcla la salsa de soya ligera, vinagre de caña, ajo, pimienta, laurel y romero. Añade las codornices, cubriéndolas con toda la marinada. Marina las codornices durante la noche.

Precalienta un horno de convección a 245 ° grados Celsius / 475° grados Fahrenheit. Coloca las codornices en una asadera y hornea durante 20 minutos, bañándolas con la marinada después de 10 minutos de cocción. Sácalas del horno después de 20 minutos y déjalas reposar.

Mientras las codornices se asan, prepara el glaseado. Calienta una olla mediana a fuego medio. Calienta el aceite de oliva y saltea la naranja. Añade el jugo y ralladura de naranja. Añade la miel y agrega gradualmente el caldo de pollo, revolviendo regularmente. Deje que la salsa se cueza a fuego medio alto hasta que espese. Retira del fuego cuando esté hecha.

En un tazón mediano, mezcla la rúcula y la lechuga. Prepara 4 platos y coloca aproximadamente 1 taza de lechugas mixtas en cada plato.

Cuando las codornices se han terminado de asar, sumerge cada una en el glaseado y deja que las cubra uniformemente. Coloca 2 codornices glaseadas sobre un plato con una cama de lechugas mixtas.

Rinde

4



Ingredientes

Filete de pechuga de pollo sin piel de 2 libras (900 gramos), cortado en tiras
1/2 limón, el jugo
sal y pimienta al gusto

Para la costra

2 tazas de harina de almendra
2 huevos batidos
3 tazas de coco rallado
2 cucharadas de semillas de ajonjolí

Tiras de pollo

En costra de coco

Instrucciones

Precalienta un horno con ventilador a 190° grados Centígrados / 375 ° Fahrenheit.

Preparar la línea de montaje. Usando 3 asaderas pequeñas, coloca la harina de almendras y huevos batidos en un recipiente aparte. Luego combina el coco rallado y las semillas de ajonjolí en otro recipiente. Acomoda las asaderas en este orden: la harina de almendras primero, luego los huevos y por último la mezcla de coco y semillas de ajonjolí. Ten preparada una placa para horno, rociada con aerosol de cocina antiadherente - para las tiras de pollo rebozadas.

En un tazón grande, sazona las tiras de pechuga de pollo con jugo de limón, sal y pimienta. Reboza las tiras de pollo en la harina de almendras, luego pásalas por los huevos batidos, luego cubre con la mezcla de coco y semillas de sésamo. Acomoda las tiras de pollo rebozadas en la bandeja para hornear y coloca en el horno. Déjalas hornear durante 15 minutos o hasta que la costra se haya vuelto marrón dorado.

Esto va bien con ensaladas y servido con salsa de mango y tamarindo.

Rinde

4

Ingredientes

Para el pesto:

1/2 taza hojas de albahaca
1/2 taza de hojas de espinaca
1/3 taza de almendras
pizca de sal a gusto

4 filetes de pechuga de pollo
1 taza de harina de almendra
1 huevo batido
1 taza de pecanas trituradas
1 limón, rebanado

Para la salsa de tomate caliente

2 cucharadas de aceite de oliva
400 g de tomates, pelados,
sin semillas y cortado en cubos
1 cebolla grande picada
1/2 cucharadita de miel
1 cucharadita de páprika

Para la mezcla de verduras

2 cucharadas de aceite de oliva
1 zanahoria en cubitos
1 taza de calabaza, en cubitos
8 espárragos
4 tomates cherry,
cortados por la mitad
1 cucharadita de romero
sal y pimienta a gusto



Pollo empanizado

relleno con pesto de albahaca y espinaca con
salsa de tomate caliente y mezcla de verduras

Instrucciones

Precalienta un horno de convección a 180° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Para hacer el pesto, pon la albahaca, hojas de espinaca y almendras en un procesador de alimentos. Mezcla hasta que se conviertan en una pasta y reserva.

Corta un lado de la pechuga de pollo para hacer un bolsillo. Rellena la pechuga de pollo con pesto, luego haz rodar la pechuga de pollo por la harina de almendra, luego en el huevo batido, luego por las nueces. Coloca la pechuga de pollo en una fuente para horno antiadherente. Cubre con papel de aluminio y hornea durante 30 minutos. Retira el papel de aluminio y vuelve a poner la asadera en el horno y hornea durante 10 minutos o hasta que el pollo se dore y esté tierno. Deja reposar las pechugas de pollo antes de servir.

Mientras el pollo se hornea, pon una cacerola pequeña sobre fuego alto. Calienta el aceite de oliva y saltea las cebollas, tomate y miel. Cocina hasta que los tomates estén blandos y marchitos, unos 5 minutos. Sazona los tomates con pimentón y cocina durante 2 minutos. Retira la cacerola del fuego y reserva los tomates.

Pon una sartén de tamaño mediano a fuego alto. Calienta el aceite de oliva y saltea las zanahorias y calabaza, luego cocínalas 5 minutos. Añade los espárragos y los tomates y cocina durante 2 minutos. Sazona las verduras con el romero, sal y pimienta y cocina durante 1 minuto. Retira la sartén del fuego y pon aproximadamente 1/2 taza de las verduras en cada plato.

Coloca la pechuga de pollo al horno al lado de la mezcla de verdura y cubre el pollo con la salsa de tomate caliente. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

4



Ingredientes

Para la marinada

1 cucharada de comino molido
1 cucharada de semillas de anís
1 cucharadita de romero molido
1 limón, jugo
sal marina al gusto
4 patas y muslos de pollo, lavados
1/4 taza de aceite de oliva
4 anillos grandes de piña

Para la salsa de durazno y mango

1 cucharada de aceite de oliva
4 duraznos frescos, sin hueso, pelados, la pulpa cortada en cubos
3 mangos maduros, sin hueso, la pulpa cortada en cubos
1 cucharada de hojas de cilantro, picadas
2 chalotes, en rebanadas
1 cucharadita de granos de pimienta negra, triturados

Patatas de pollo a la parrilla

Con piña asada y
salsa de durazno y mango

Instrucciones

En un tazón grande, combina el comino en polvo, semillas de anís, romero molido y jugo de limón. Sazona el pollo con la sal hasta debajo de la piel y frota la marinada por todo el pollo. Añade el aceite de oliva al final y luego marina el pollo durante al menos 4 horas.

Precalienta una parrilla.

Coloca rebanadas pequeñas de ambos lados del pollo. Asa el pollo 8 a 10 minutos de cada lado. Baña el pollo con la marinada restante mientras se asa. Retira el pollo de la parrilla solamente cuando no salga sangre al pincharlo con un tenedor.

Asa las piñas de la parrilla por lo menos 2 a 4 minutos de cada lado. Reserva las piñas cuando estén hechas.

En un tazón mediano, combina el aceite de oliva, duraznos, mangos, hojas de cilantro, chalotes y granos de pimienta. Sirve unas 4 cucharadas de salsa por porción de pollo asado y 1 rebanada de piña.

Rinde

4



Ingredientes

pollo entero de 2.2 libras (1 kilo), deshuesado
1 limón, jugo
1 hoja de laurel
sal y pimienta a gusto

Para el relleno

3 salchichas de pastoreo, picadas
1/2 libra (227 gramos) de pollo, la carne molida
2 dientes de ajo, picados
1 cebolla grande, picada
1 pimienta, picado
2 cucharadas de pasas
sal y pimienta a gusto

1/4 taza de aceite de oliva

Galantina de pollo

Instrucciones

En un tazón mediano, marina el pollo con jugo de limón, laurel y sazón con sal y pimienta a gusto. Deja que el pollo se marine al menos dos horas.

En un tazón mediano, mezcla las salchichas, pollo molido, ajo, cebolla, pimienta y pasas. Procesa la mezcla en un procesador de alimentos por lotes. Vuelve a poner el picadillo en el tazón, sazón con sal y pimienta a gusto y mezcla bien.

Precalienta un horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Si te las arreglaste para deshuesar el pollo sin romperlo, rellenarlo será fácil. Sólo hay que poner todo el relleno dentro del pollo y cerrar la abertura con palillos o cordel de carnicero.

Sin embargo, si el pollo está deshuesado y abierto, distribuye el relleno en el centro del pollo deshuesado desde un extremo al otro. Cierra la abertura levantando ambos lados del pollo hasta el centro y ciérralo atándolo con cordel de carnicero. El producto final puede parecerse a un pastel de carne atado.

Prepara el líquido para rociar el pollo, mezclando la marinada con 1/4 taza de aceite de oliva. Pincela la piel de la galantina con el líquido. Envuelve el pollo en papel aluminio y coloca la galantina en una asadera y hornea durante 20 minutos. Después de 20 minutos, retira el papel de aluminio. Pincélalo de nuevo con el líquido y deja que se ase otros 40 minutos, bañándolo por lo menos 2 veces durante la cocción. Una vez que la piel se dore perfectamente, retira la galantina del horno y déjala reposar durante 2 minutos antes de sacar el cordel. Sirve mientras está caliente como una pieza central para trincar en la mesa.

Rinde

6-8



Pescados y mariscos

Cazuela de mejillones al horno

Buñuelos de almeja al horno

Cangrejos guisados con coco

Guiso de mariscos

Pargo con brotes de bambú

Filete de salmón escalfado con aceite de oliva con
guarnición de verduras

Ventresca de atún crepitante

Filete de caballa española con cebolla caramelizada
y ensalada de vegetales simple

Ingredientes

1 1/2 libra (680 gramos) de mejillones
1 pedazo de jengibre, en rodajas
1 cebolla, picada
1 cucharadita de granos de pimienta negra
1 tazón de hielo
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, triturados
2 zanahorias, en rebanadas
4 tomates cortados en gajos
2 tazas de coliflor
2 tallos de apio, en rodajas
1 limón, jugo
sal y pimienta a gusto
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de perejil picado

Cazuela de mejillones

Al horno

Instrucciones

Prepara los mejillones. Desecha los mejillones con las conchas abiertas. Lava los mejillones y usando un cuchillo, quita las barbas.

Pon los mejillones, jengibre, cebollas picadas y pimienta en una olla mediana y cúbrelos con agua. Pon la olla sobre fuego alto y espera hasta que el agua hierva, unos 5 minutos. Espera a que se abran los mejillones. Desecha las conchas que flotaron en el agua y no se abrieron. Retira la olla del fuego y cuela el agua caliente. Lava los mejillones y cúbrelos con agua y 1 taza de hielo. Una vez que los mejillones estén fríos, retira la carne de la concha y reserva.

Precalienta un horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

En un tazón mediano, combina los mejillones, cebolla, ajo, zanahorias, tomates, coliflor y apio. Añade el jugo de limón y sazona con sal y pimienta. Añade el aceite de oliva al final y pon la mezcla en una fuente para horno redonda. Cubre la fuente con papel de aluminio, ponla en el horno y hornea la cazuela durante 15 a 20 minutos. Destapa la fuente y decora con perejil. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

2-3



Ingredientes

2 libras (900 gramos) de almejas de Manila frescas
1 pedazo de jengibre, en rodajas
1 cebolla, picada
1 cucharadita de granos de pimienta negra
1 tazón de hielo
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, tritutados
2 zanahorias, en rebanadas
1 taza de coco rallado
1 taza de harina de almendra
1 limón, jugo
2 huevos batidos
sal y pimienta a gusto



Buñuelos de almeja

Al horno

Instrucciones

Prepara las almejas. Pon en remojo las almejas en un recipiente grande de agua con 1/2 taza de sal. Las almejas escupirán la suciedad en el proceso. Después de remojar las almejas durante 30 minutos a 1 hora o hasta que hayan eliminado gran parte de la suciedad, escurre el agua y lávalas bien. Desecha las almejas con conchas abiertas y las que flotaron durante el remojo.

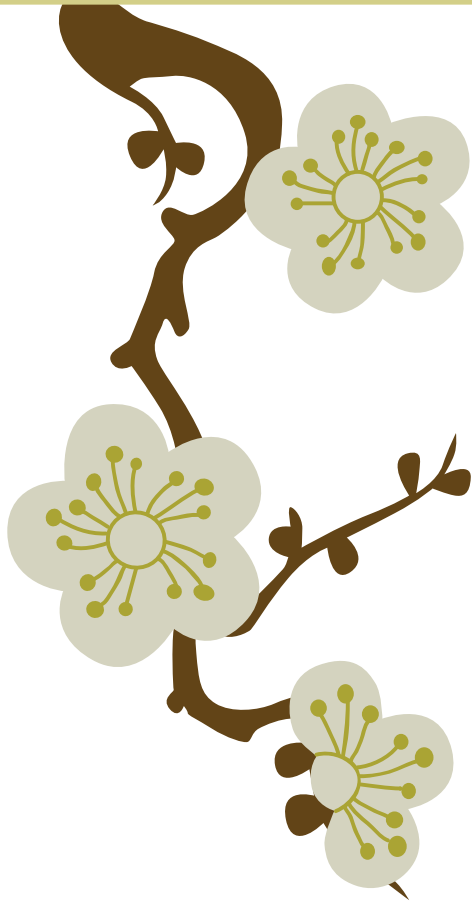
Pon las almejas, jengibre, cebollas picadas y pimienta en una olla mediana y cúbre las con agua. Pon la olla sobre fuego alto y espera hasta que el agua hierva, unos 5 minutos. Espera a que se abran las almejas. Desecha las conchas que flotaron en el agua y no se abrieron. Retira la olla del fuego y cuele el agua caliente. Lava las almejas y cúbre las con agua y 1 taza de hielo. Una vez que los mejillones estén fríos, retira la carne de la concha y reserva.

Precalienta un horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

En un tazón mediano, combina los mejillones, cebolla, ajo, zanahorias, tomates, coliflor y apio. Añade el jugo de limón y sazona con sal y pimienta. Añade el aceite de oliva al final y pon la mezcla en una fuente para horno redonda. Cubre la fuente con papel de aluminio, ponla en el horno y hornea la cazuela durante 15 a 20 minutos. Destapa la fuente y decora con perejil. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

2-3



Ingredientes

4 libras (1.8 kilos) de cangrejos frescos
(aprox. 1/2 libra o 227 gramos por cangrejo)
2 cucharadas de aceite de coco
2 cebollas moradas grandes, rebanadas
5 dientes de ajo picados
1 pedazo de jengibre, en rodajas
1 pieza de cúrcuma fresca, en rodajas
4 chiles dedo, en rodajas
1 cucharada de pasta de tamarindo
2 tazas de crema de coco
2 tazas de leche de coco
1 cucharadita de granos de
pimienta negra, triturados
1/2 taza de puerros, picados

Cangrejos Con coco

Instrucciones

Prepara los cangrejos. Pon los cangrejos en una olla grande y cúbrelos con agua. Coloca la tapa y coloca la olla sobre fuego alto. Espera a que el agua hierva y deja cocer los cangrejos de 5 a 10 minutos o hasta que su color haya cambiado a naranja brillante. Retira la olla del fuego, escurre el agua y lava los cangrejos. Quita la cola o la aleta debajo del vientre de los cangrejos. Corta todos los cangrejos a la mitad y reserva.

En un wok grande o sartén, calienta el aceite de coco sobre fuego alto. Saltea la cebolla, ajo, jengibre, cúrcuma y los chiles durante 3 minutos, luego agrega la pasta de tamarindo y los cangrejos.

Mezcla los cangrejos y luego añade la crema de coco y la leche de coco. Lleva la salsa a ebullición y luego baja rápidamente el calor a fuego lento, revolviendo la salsa regularmente. Sazona con los granos de pimienta y deja cocinar 10 minutos o hasta que la salsa esté espesa. Añade el puerro y luego apaga el fuego. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

4

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de coco
2 cebollas moradas grandes, rebanadas
5 dientes de ajo picados
1 pedazo de jengibre, en rodajas
1 pieza de cúrcuma fresca, en rodajas
4 chiles dedo, en rodajas
1 libra (450 gramos) de calamares, sin las cabezas y con los cuerpos limpios, – retira las entrañas y la piel, córtalos en anillos
1 libra (450 gramos) de camarones de agua dulce, sin las cabezas, cáscara y venas
1/2 libra (227 gramos) de vieiras
2 tazas de crema de coco
1 cucharadita de granos de pimienta negra, triturados
1 pimiento verde, rebanado
1 pimiento rojo en rodajas
2 cucharadas de hojas de cilantro, picadas

Guiso de mariscos

Instrucciones

En un wok grande o sartén, calienta el aceite de coco sobre fuego alto. Saltea la cebolla, ajo, jengibre, cúrcuma y chiles 3 minutos y luego añade el calamar – cabezas y anillos, camarones y vieiras. Cocina durante 1 minuto revolviendo regularmente. Luego agrega la crema de coco y llevar la salsa a ebullición; rápidamente baja el fuego a fuego lento, revolviendo la salsa regularmente. Sazona con los granos de pimienta y deja cocinar 10 minutos o hasta que la salsa esté espesa.

Añade entonces los pimientos verdes y rojos, revuelve todo el guiso y luego apaga el fuego.

Sirve caliente, adornado con hojas de cilantro picado por encima.



Rinde

2-3

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de coco
2 cebollas moradas grandes, rebanadas
5 dientes de ajo picados
1 pedazo de jengibre, en rodajas
1 pieza de cúrcuma fresca, en rodajas
3 chiles dedo, en rodajas
1 taza de brotes de bambú, en rodajas
1/4 taza salsa de soya tamari ligera
1/4 taza de caldo de pescado
2 filetes de (1/3 libra o 150 gramos por pieza)
de pargo con piel
1 cucharadita de granos de
pimienta negra, triturados
1 cucharada de aceite de ajonjolí
1/2 taza de chalotes, picados



Pargo

con brotes de bambú

Instrucciones

En un wok grande o sartén, calienta el aceite de coco sobre fuego alto. Saltea la cebolla, ajo, jengibre, cúrcuma, chile y brotes de bambú. Deja que se cocinen durante 5 minutos, revolviendo periódicamente. Añade la salsa de soya tamari ligera y el caldo de pescado.

Añade el pescado a la salsa y sazona con pimienta. Lleva la salsa a ebullición y luego ponla a fuego lento. Deja que el pescado se cocine de 3 a 4 minutos de cada lado o hasta que la carne esté tierna y firme y no se deshaga. Añade el aceite de ajonjolí y la cebolla, deja cocinar 1 minuto más y luego apaga el fuego. Sirve mientras esté caliente.

Rinde

2

escalfado con aceite de oliva

Filete de salmón

con guarnición de verduras

Ingredientes

3 tazas de aceite de oliva
1 hoja de laurel
1 cucharada de eneldo
1 trozo pequeño de jengibre, en rodajas
3 granos de pimienta negra
4 piezas de 1/3 libra (150 gramos) de filetes de salmón
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
1 taza de tomates cherry, en mitades
1 taza de calabaza picada
1 taza de okra, en rodajas
1 taza de caldo de pescado
1 cucharada de eneldo, picado



Instrucciones

Prepara un baño maría. Coloca 1 litro de agua en el recipiente inferior del baño María y ponlo sobre fuego alto. Tapa la olla y deja que el agua hierva. Reducir el calor a hervor lento. En la olla de arriba, pon 3 tazas de aceite de oliva, el laurel, el jengibre y la pimienta. Coloca la olla sobre la otra y deja que el aceite se caliente hasta un hervor lento. Coloca los filetes de salmón en la olla. Tápala y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el salmón esté tierno pero no se deshaga. Retira el salmón escalfado del aceite y coloca cada filete en un plato.

Mientras el salmón se está escalfando, calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Saltea las cebollas hasta que estén transparentes, luego agrega los tomates cherry. Deja que se cocinen 2 minutos. Saltea otros 3 minutos y añade el caldo de pescado. Lleva el caldo a ebullición y añade la okra. Sazona las verduras con eneldo, baja el fuego a fuego lento y cocina las verduras durante 3 a 4 minutos. Sirve caliente, unas 3 cucharadas de las verduras junto con el salmón.

Ingredientes

4 cucharaditas de aceite de oliva
2 libras (900 gramos) de ventresca de atún fresco,
sin piel y cortado en dados
2 cebollas grandes picadas
4 chiles dedo picados
3 dientes de ajo, triturados
1 cucharada de granos de pimienta negra, triturados
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 limón, jugo
1/4 taza salsa de soya tamari ligera

4 piezas de huevos enteros (opcional)



Ventresca de atún crepitante

Instrucciones

Precalienta 4 platos resistentes al fuego a fuego alto.

En un tazón mediano, combina el atún, cebollas, chiles, ajo, pimienta, vinagre balsámico, jugo de limón y salsa de soya. Mezcla bien para incorporar los sabores.

Coloca los platos sobre sus bases de madera. Pon 1 cucharadita de aceite de oliva en cada plato caliente. Pon aproximadamente 1 taza de la mezcla sobre el plato caliente y sirve inmediatamente.

Opcional: Para una comida con más proteína, coloca 1 huevo en cada uno de los platos calientes antes de servir.

Rinde

4

Ingredientes

4 piezas de 1/2 libra (4 piezas de 227 gramos) y 2 cm de grosor de filetes de caballa española

1 limón, jugo

sal marina a gusto

¼ taza de aceite de oliva

½ taza de aceite de oliva

6 cebollas grandes en rodajas

1 cucharada de vinagre balsámico

2 pepinos medianos, en rodajas

2 zanahorias, en juliana

2 tazas de apio, en rodajas

Filete de caballa española

Con cebolla caramelizada y ensalada simple



Instrucciones

En un tazón mediano, marina los filetes de caballa en jugo de limón y sal marina. Marina los filetes durante 10 minutos.

Pon una sartén de tamaño mediano sobre fuego medio alto. Calienta el aceite de oliva, saltea la cebolla y añade el vinagre balsámico. Sigue cocinando las cebollas sobre fuego medio alto hasta que estén bien caramelizadas. Retira la sartén del fuego y reserva la cebolla caramelizada.

En un tazón mediano, mezcla el pepino, las zanahorias y el apio. Pon aproximadamente 1/2 taza de la mezcla en cada plato.

Pon una sartén de tamaño mediano sobre fuego medio alto. Calienta el aceite de oliva y dora el filete de caballa, 5 minutos por cada lado o hasta que el pescado esté escamoso pero no se deshaga. Coloca cada filete en un plato con una cama de verduras. Cubre los filetes con la cebolla caramelizada y sirve mientras esté caliente.

Rinde

4

Postre

Pastillas de calabaza

Pastillas de durión

Trufas de coco-tamarindo-mango

Paletas de plátano y trío crujiente

Pralines de coco

Pastel de yuca con cubierta de coco azucarado





Ingredientes

1 libra de calabaza, picada
1 taza de leche de almendras
2/3 taza de azúcar de coco
2 tazas de coco rallado

Pastillas de calabaza

Instrucciones

Precalienta un horno con ventilador a 205° grados Centígrados / 400° grados Fahrenheit.

Pon la calabaza en una asadera antiadherente y asa en el horno durante 30 minutos. Después de la cocción, traslada la calabaza asada a una olla mediana. Haz puré de calabaza con un tenedor o una tritadora y luego agrega la leche de almendras y el azúcar de coco. Coloca la olla sobre fuego medio alto y revuelve la calabaza constantemente hasta que la mezcla esté espesa, pegajosa y seca como una pasta. Retira la olla del fuego y pasa la calabaza cocida a una placa para horno antiadherente. Distribuye bien la calabaza para que se enfríe más rápido.

Una vez que se haya enfriado la calabaza, toma 2 cucharadas y forma cilindros gruesos como un dedo. Corta los cilindros en trozos de 2 cm y hazlos rodar sobre el coco rallado. Sirve.

Rinde

4

Ingredientes

1 libra de pulpa de durión
1/2 taza de harina de almendras
1 taza de leche de almendras
2/3 taza de azúcar de coco
2 tazas almendras molidas

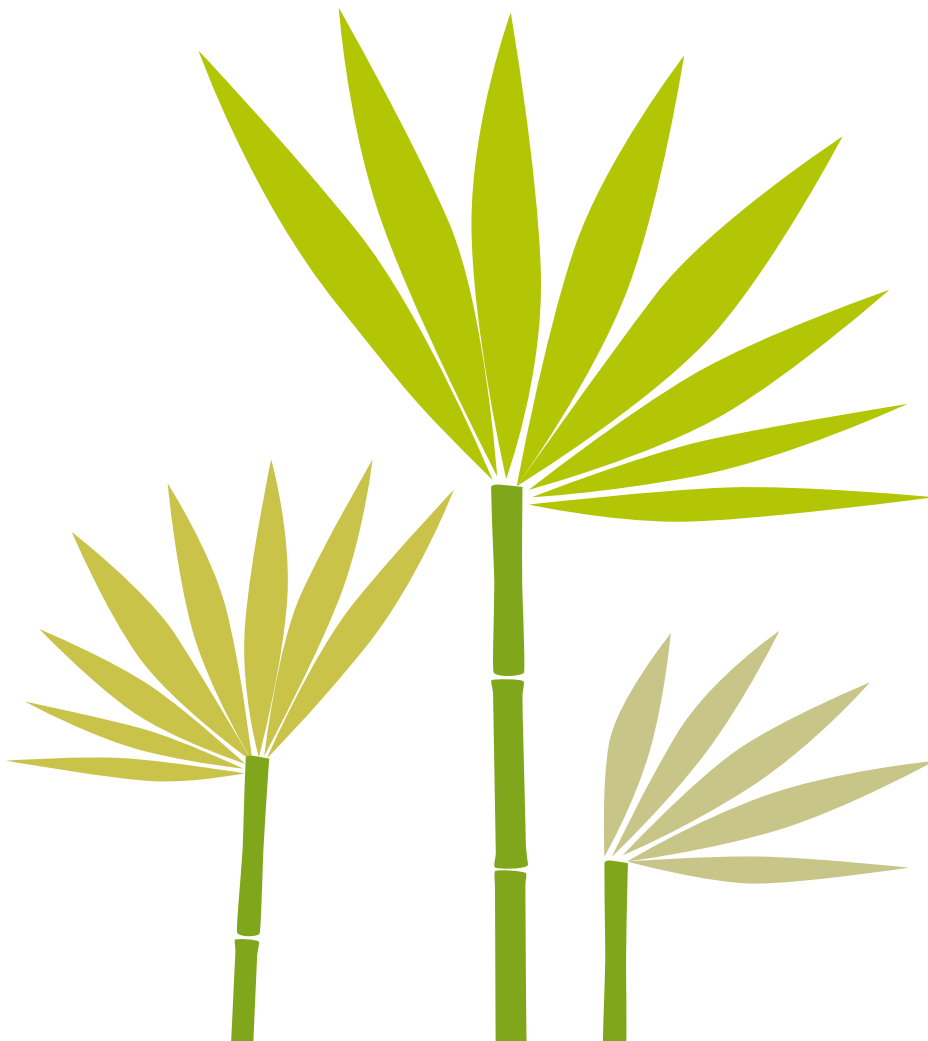
Pastillas de durión

Instrucciones

En una olla mediana, coloca la pulpa de durión, harina de almendras, leche de almendras y azúcar de coco y mezcla bien.

Coloca la olla sobre fuego medio alto y revuelve constantemente hasta que la mezcla esté espesa, pegajosa y seca como una pasta. Retira la olla del fuego y pasa la calabaza cocida a una placa para horno antiadherente. Distribuye bien el durión para que se enfríe más rápido.

Una vez que se haya enfriado el durión, toma 2 cucharadas y forma cilindros gruesos como un dedo. Corta los cilindros en trozos de 2 cm y hazlos rodar sobre las almendras molidas. Sirve o envuélvelos individualmente en papel de caramelo y almacena en un recipiente hermético.



Rinde

4



Ingredientes

1/4 taza de mangos maduros, hechos puré
1/4 taza de pasta de tamarindo
1 cucharada de miel
1/4 taza de leche de coco
1 taza de chocolate amargo 80-90%, picado
1/2 taza de coco rallado

Trufas de Coco tamarindo y mango

Instrucciones

Prepara un baño maría. Llena la olla inferior con 1 litro de agua. Pon la olla sobre fuego medio alto y deja que el agua hierva y luego baja a fuego lento. Pon los mangos, pasta de tamarindo, miel y leche de coco en la olla de arriba.

Pone la olla sobre la otra. Cocinar la mezcla a baño maría durante 5 minutos o hasta que hierva a fuego lento, revolviendo regularmente con una espátula de silicona. Añade el chocolate picado poco a poco, revolviendo suavemente para evitar que se hagan grumos. Mezcla hasta que los ingredientes se incorporen. Retire la olla del baño maría y apaga el fuego. Deja que el chocolate se enfríe a temperatura ambiente.

Cuando el chocolate esté frío, toma una cucharada y forma una bola. Haz rodar la trufa sobre el coco rallado y colócala en un mini capacillo de muffin. Repite el proceso hasta terminar de formar el chocolate. Sirve como postre o usa como un regalo.

Ingredientes

Para la ganache

1/3 taza de leche de almendras
2 gotas de esencia de vainilla
1 taza de chocolate amargo
80-90% cacao, picado

4 pinchos de bambú
4 plátanos pelados
2 cucharadas de almendras picadas
2 cucharadas de coco rallado, tostado
2 cucharadas de Pacanas, molidas

trío crujiente Paletas de plátano



Instrucciones

Prepara un soporte para las paletas de plátano. Puedes usar un ladrillo de espuma para flores, espuma de poliestireno o un soporte de malla.

Haz espacio dentro de tu refrigerador para acomodar las paletas de plátano.

En una placa para horno, extiende las almendras en la superficie formando una línea, de alrededor de 1/3 de la longitud del plátano. Distribuye el coco rallado, después las almendras, de la misma manera y luego haz lo mismo con las nueces pecanas y reserva.

Pincha los plátanos individualmente utilizando pinchos de bambú y reserva.

Prepara un baño maría. Llena la olla inferior con 1 litro de agua. Pon la olla sobre fuego medio alto y deja que el agua hierva y luego baja a fuego lento. Pon la leche de almendras y la esencia de vainilla en la olla de arriba. Pon la olla sobre la otra. Cocina la leche hasta que hierva a fuego lento, unos 3 minutos. Añade el chocolate picado poco a poco, revolviendo suavemente con una espátula de silicona para evitar que se hagan grumos. Mezcla hasta que los ingredientes se incorporen. Retire la olla del baño maría y apaga el fuego. Cubre cada plátano con la ganache y hazlo rodar sobre las capas de nueces y coco. Coloca las paletas de plátano en el soporte preparado y deja que el chocolate se enfríe dentro del refrigerador, de unos 5 a 10 minutos. Coloca los plátanos en un recipiente con tapa. Coloca el recipiente en el congelador y deja congelar durante al menos 4 horas antes de servir.

Rinde

4

Pralines de coco

Ingredientes

1/2 taza de azúcar de coco
1/2 taza de agua
2 tazas de pulpa de coco fresca, en tiras
1/2 taza de semillas de ajonjolí



Instrucciones

Prepara una placa para horno forrada con papel encerado.

En una olla pequeña, pon el azúcar de coco y el agua y cócnalo a fuego medio alto. Baja el calor a fuego lento y deja que el azúcar se cocine hasta que aparezcan burbujas grandes lentamente. Añade la pulpa de coco y semillas de ajonjolí y deja cocinar hasta que la mezcla esté muy pegajosa. Apaga el fuego e inmediatamente coloca cucharadas de la mezcla en la placa para horno. Haz montículos o aplana la mezcla en discos si lo deseas. Deja enfriar la mezcla a temperatura ambiente y luego almacena los pralines de coco en un recipiente hermético o sírvelos con bebidas calientes.



Ingredientes

Para el pastel

2 libras de yuca fresca, rallada
3 huevos grandes
1/2 taza de azúcar de coco
1 cucharadita de sal (opcional)
2 cucharadas de aceite de coco
2 tazas de leche de coco

Para la cubierta

2 tazas de pulpa de coco fresca, en tiras
1/2 taza de azúcar de coco
media taza de agua

Pastel de yuca

con cubierta de coco azucarado

Instrucciones

Precalienta un horno con ventilador a 190° grados Centígrados / 375 ° Fahrenheit.

En un tazón mediano, bate los huevos hasta que queden espumosos y luego añade el azúcar, sal (opcional) y el aceite de coco. Añade la yuca rallada y la leche de coco y mezcla hasta que los ingredientes se incorporen bien.

Rocía un spray para hornear antiadherente en un molde de 23 x 32cm. Pon la mezcla en el molde para hornear, cubre con papel de aluminio y ponlo en el horno. Hornea el pastel de yuca durante 20 minutos.

Mientras se está horneando el pastel de yuca, prepara la cubierta de coco.

Pon el coco, el azúcar de coco y el agua en una olla de tamaño mediano. Cocina la mezcla sobre fuego medio alto durante unos 10 minutos o hasta que esté pegajosa. Retira del fuego y reserva.

Después de 20 minutos de cocción, saca el pastel de yuca y retira el papel de aluminio. Vierte el coco cocido sobre el pastel y distribuye uniformemente en la parte superior. Vuelve a poner el pastel en el horno y hornea de 5 a 10 minutos o hasta que la cubierta se dore ligeramente. Retira el pastel del horno y déjalo reposar. Sirve caliente o déjalo enfriar a temperatura ambiente,

cubre con papel de aluminio y enfría durante la noche antes de servir.

Rinde

4

Bebidas

Bebida de leche de coco fría

Ale de Limoncillo

Té de yerba de Pandan

Refresco de frutas de verano



Ingredientes

1/2 taza de azúcar de coco
1/2 taza de agua
2 tazas de hielo picado
1 taza de leche de coco
2 cucharadas de perlas de tapioca, cocidas
2 cucharadas de pulpa de coco fresca,
rallada o rebanada



Bebida de **Leche de coco** fría

Instrucciones

Pon el azúcar de coco y el agua en una cacerola pequeña. Cocina el azúcar a fuego medio hasta que se disuelva y se convierta en jarabe, unos 8 a 10 minutos. Deja enfriar el jarabe y reserva.

Prepara 2 vasos de vidrio. En cada uno de los vasos, pon 1 taza de hielo, 1/4 taza del jarabe de azúcar de coco, 1/2 taza de la leche de coco, 1 cucharada de perlas de tapioca y 1 cucharada de pulpa de coco fresca. Sirve inmediatamente.

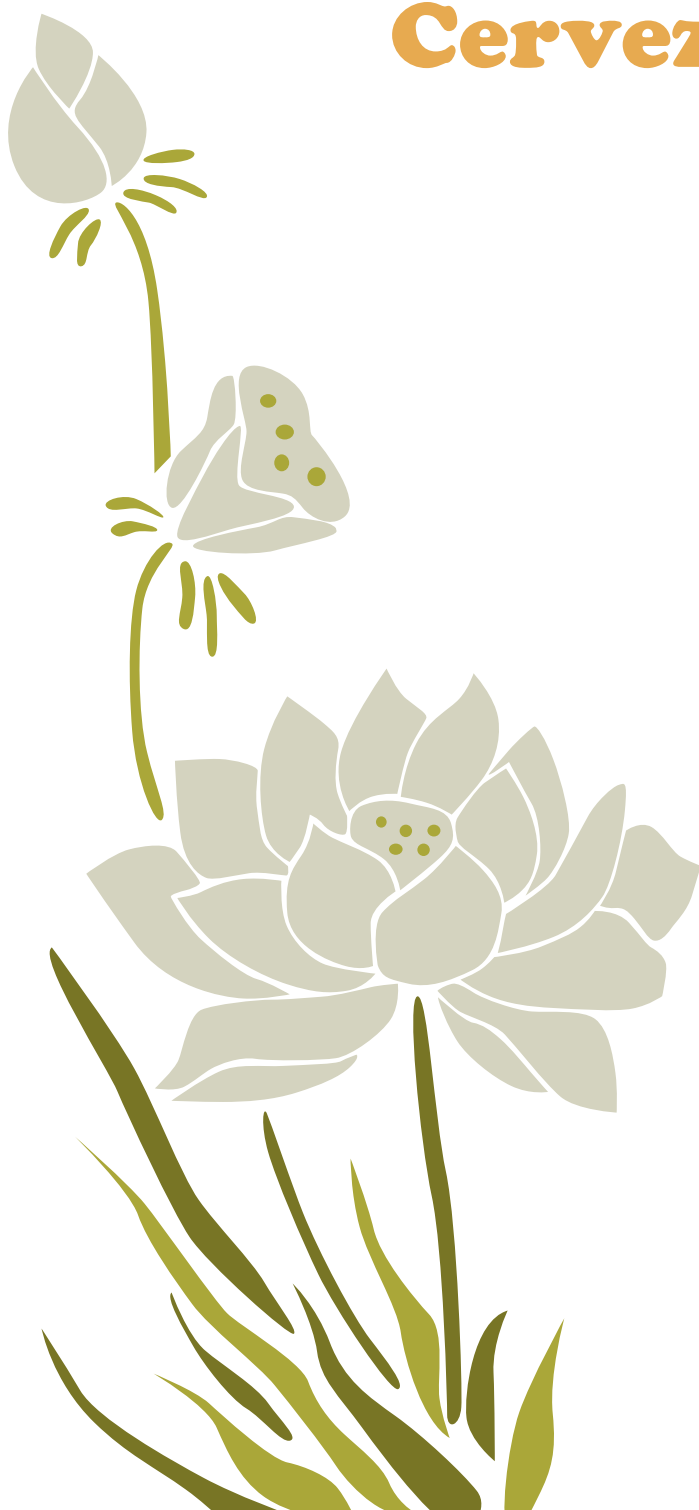
Rinde

2

Ingredientes

1 litro de agua
4 tallos de limoncillo, sólo las partes tiernas
2 pedazos de jengibre, en rodajas
1 taza de azúcar de coco

Cerveza de Limoncillo



Instrucciones

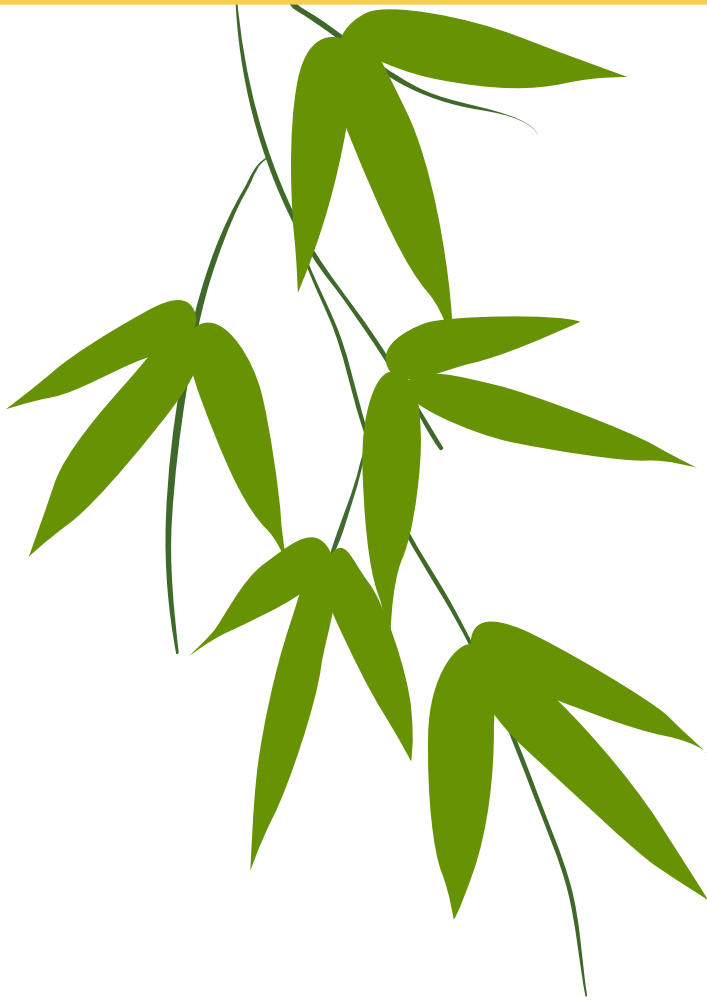
Pon el agua, limoncillo, jengibre y el azúcar de coco en una olla mediana. Pon la olla sobre fuego medio y espera a que el agua hierva y luego baja el calor a fuego lento. Deja que se cocine durante 10 minutos, luego apaga el fuego y deja que la mezcla se macere hasta que se enfríe.

Con una cuchara retira el limoncillo y jengibre y con una tritadora / exprimidor, exprime el jugo en la olla. Cuela el ale a través de un colador fino y luego colócalo en bandejas de hielo y congela durante la noche.

Usa aproximadamente 3 a 4 cubitos de ale por vaso de agua para hacer ale frío. Usa 2 a 3 cubitos de ale por taza de té para ale caliente.

Rinde

4



Ingredientes

1 libra de hojas de pandan, lavadas
y atadas en nudos
10 bolsitas de té de desayuno inglés
2 litros de agua

Té de Yerba de Pandan

Instrucciones

Pon el agua y las hojas de pandan en una olla mediana. Pon la olla a fuego alto y espera a que hierva el agua. Baja el fuego a fuego lento y deja cocer durante 30 minutos. Apaga el fuego después de 30 minutos y pon todas las bolsas de té en la olla. Tapa la olla y deja macerar el té hasta que se enfríe. Cuela el té con un colador fino y colócalo en jarros. Sirve el té frío con azúcar de coco o miel como edulcorante.

Rinde

4

Ingredientes

1 pepino, pelado, sin semillas y picado

1 taza de jugo de piña puro

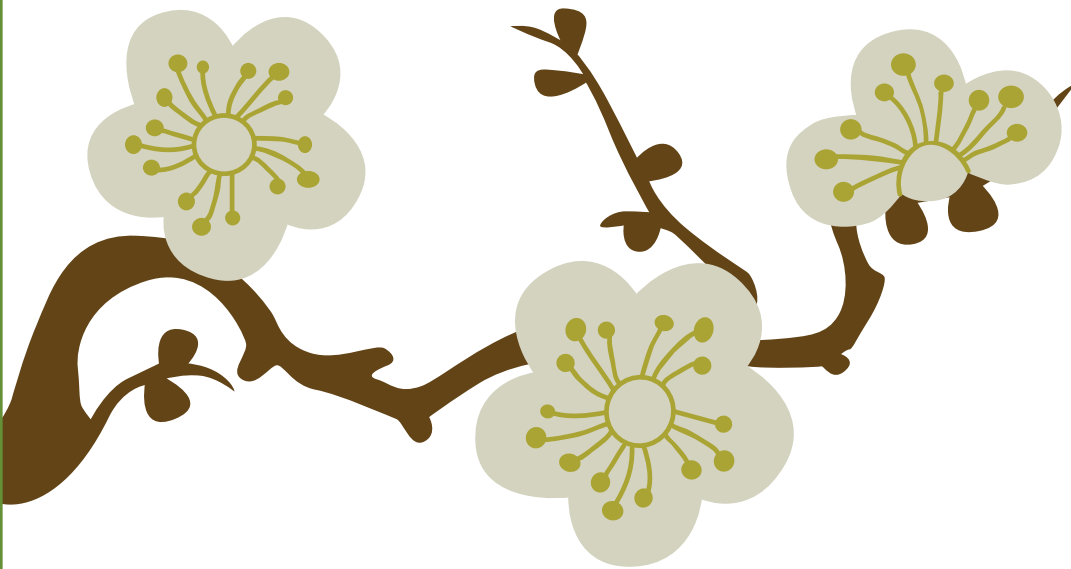
4 hojas de menta

1 taza de sandía sin semillas, picada

1 taza de hielo triturado

4 triángulos de sandía de 2 cm de grosor para decorar

Refresco de Frutas de verano



Instrucciones

Prepara 4 vasos de vidrio.

Pon el pepino, el jugo de piña, hojas de menta, sandía y el hielo en una licuadora. Licúa la mezcla hasta que quede suave. Coloca porciones del batido en los vasos y decora con un triángulo de sandía.

Rinde **3-4**