



PALEOHACKS

# LIBRO DE RECETAS DE **SNACKS SALADOS**



De la Cocina de PaleoHacks



# CONTENIDO

- 1** *Dukkah de almendras*
- 2** *Huevos duros con dukkah de avellana*
- 3** *Huevos duros con chícharos germinados en aderezo Dijon*
- 4** *Huevos encurtidos*
- 5** *Huevos y remolacha encurtidos*
- 6** *Nueces saladas con ajo y romero*
- 7** *Aceitunas verdes marinadas con hierbas*
- 8** *Pepitas y macadamias con curry*
- 9** *Semillas de calabaza saladas*
- 10** *Semillas especiadas con almendras fileteadas*
- 11** *Tomates madurados en la vid con semillas especiadas y balsámico*
- 12** *Tomates Roma chamuscados con anchoas blancas*

- 13** *Rodajas de limón deshidratado*
- 14** *Tomates Roma con semillas de cáñamo y aderezo de Tahine*
- 15** *Mini ensalada de semillas de cáñamo y tomates tradicionales*
- 16** *Mini ensalada de apio y huevo*
- 17** *Tomate en rodajas con aguacate aplastado y balsámico caramelizado*
- 18** *Carne seca*
- 19** *Mini-bistec con cebolla roja caramelizada y huevo frito*
- 20** *Pastel de carne*
- 21** *Rebanadas de rosbif con Kimchi*
- 22** *Rebanadas de rosbif con aguacate y chile*
- 23** *Caqui envuelto en prosciutto*

- 24** *Mitades de plátano con espinacas y jamón serrano*
- 25** *Rodajas de berenjena marinadas con limón y semillas de ajonjolí*
- 26** *Chips de berenjena*
- 27** *Rodajas de berenjena a la parrilla con perejil y limón*
- 28** *Jamón en rebanadas con berros y almendras*
- 29** *Rodajas de salmón ahumado con hinojo fresco y rúcula*
- 30** *Rodajas de salmón ahumado con eneldo y cintas de limón.*
- 31** *Calabacines envueltos en jamón serrano y aguacate*
- 32** *Rodajas de limón con salmón ahumado y cilantro*
- 33** *Limón fresco con atún y brotes de chícharos*
- 34** *Tazas de aguacate con atún*

- 35** *Prosciutto de cordero con chucrut*
- 36** *Higos con jamón serrano y aderezo de miel*
- 37** *Hongos con ajo y perejil*
- 38** *Hongos Portobello asados con ajo y estragón*
- 39** *Hongos Portobello con jarabe de arce y tomillo con tocino*
- 40** *Rebanadas de camote*
- 41** *Galletas de semillas de chía*
- 42** *Galletas de semillas de ajonjolí y macadamia*
- 43** *Galletas de pollo ahumado y zanahoria*
- 44** *Galletas de romero y semillas de ajonjolí negro*
- 45** *Dip de aceituna y alcachofa*
- 46** *Dip de zanahoria, semillas de ajonjolí y macadamia*

- 47** *Tapenade de aceitunas*
- 48** *Dip de perejil y anchoa*
- 49** *Dip de anchoa y huevo*
- 50** *Pepinos pan y mantequilla*
- 51** *Salsa de tomate*
- 52** *Albóndigas con pepino y salsa*
- 53** *Albóndigas de manzana y especias*
- 54** *Brochetas de cordero*
- 55** *Tazas de pepino con cordero y miel*
- 56** *Salsa de dátiles y cebolla*
- 57** *Venado sazonado*
- 58** *Chutney de jengibre y ruibarbo*
- 59** *Prosciutto con salsa de tomate y brotes de chícharos*

- 60** *Bocaditos especiados de floretes de coliflor*
- 61** *Floretes de coliflor marinados*
- 62** *Ejotes asados con piñones*
- 63** *Trozos de pollo especiados*
- 64** *Trozos de pollo a la granada*
- 65** *Langostinos con chile a la plancha con manzana y menta*
- 66** *Langostinos al ajillo con limón y perejil*
- 67** *Langostinos con jengibre y limón*
- 68** *Vieiras con tocino*
- 69** *Carne de cangrejo fresco con nueces de Brasil ralladas*
- 71** *Chorizo glaseado con sidra*
- 72** *Calabaza asada con melaza de granada*
- 73** *Castañas asadas*





# DUKKAH DE ALMENDRAS

Rinde aproximadamente 3/4 taza

## INGREDIENTES

1/2 taza de almendras finamente picadas  
1/4 de taza de semillas de ajonjolí  
1/2 cucharadita de ajo seco molido  
1/2 cucharadita de comino molido  
1/2 cucharadita de pimentón  
1/4 cucharadita de orégano molido  
1/4 cucharadita de sal marina molida  
pizca de pimienta negra recién molida

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes excepto las almendras y las semillas de ajonjolí en un molinillo de especias y y muele para obtener un polvo fino. Como alternativa, usa un mortero.

Combina el polvo de especias, las almendras y semillas de ajonjolí en un tazón. Almacena en un recipiente hermético o sirve.

# HUEVOS DUROS CON DUKKAH DE AVELLANAS

Rinde 2-4 porciones

## INGREDIENTES

4 huevos

### dukkah de avellanas

1/4 taza de avellanas, sin piel,  
toscamente picadas

2 cucharaditas de semillas  
de ajonjolí

1 cucharadita de semillas  
de comino

1/2 cucharadita de semillas  
de cilantro

pizca de pimienta blanca molida

pizca de hojuelas de sal cristal  
del Himalaya

## INSTRUCCIONES

Calienta una sartén a fuego medio bajo y agrega las avellanas. Mezcla hasta que estén doradas, retíralas de la sartén y colócalas en un tazón. Vuelve a poner la sartén al fuego y agrega las semillas de ajonjolí, mezcla hasta que estén doradas y luego resérvalas en un tazón. Vuelve a poner otra vez la sartén al fuego y agrega las especias, mezcla hasta que estén aromáticas y luego resérvalas en otro tazón para que se enfrien.

Coloca las especias en un mortero para molerlas hasta lograr un polvo fino. Agrega las especias a un tazón junto con las semillas de ajonjolí. Coloca las avellanas en el mortero y muélelas en pedazos pequeños, luego combínalas con las especias.

Coloca una cacerola de agua a fuego medio y agrega los huevos. Lleva el agua a ebullición y luego cocínalos 4-5 minutos. Retira los huevos de la cacerola y déjalos en un tazón lleno de agua fría durante un minuto.

Pela los huevos y córtalos por la mitad. Espolvorea la mezcla dukkah por encima.

Sirve.

# HUEVOS DUROS CON CHÍCHAROS GERMINADOS EN ADEREZO DIJON

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/2 taza de chícharos congelados
- 2 puñados brotes de chícharos/brotes de guisantes chinos, sin los extremos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon(opcional)

## INSTRUCCIONES

Coloca una cacerola de agua a fuego medio y agrega los huevos. Lleva el agua a ebullición y luego cocínalos 4-5 minutos. Retira los huevos de la cacerola y déjalos en un tazón lleno de agua fría durante un minuto, luego péralos y córtalos por la mitad.

Mientras tanto, coloca los chícharos congelados en un tazón y cúbrelos con agua hirviendo, déjalos durante 3-4 minutos o hasta que se descongelen. Escurre los chícharos, luego ponlos en un tazón junto con los brotes de chícharos, aceite de oliva, vinagre de manzana y mostaza de Dijon.

Sirve los huevos duros sobre una cama de brotes de chícharos y chícharos.

# HUEVOS ENCURTIDOS

Rinde 12

## INGREDIENTES

12 huevos duros, pelados  
1½ tazas de agua destilada  
3 tazas de vinagre blanco  
8 clavos de olor enteros  
3 hojas de laurel  
2 cucharadas de sal marina molida  
1 cucharada de granos de pimienta enteros

## INSTRUCCIONES

Coloca los huevos duros en un tarro grande esterilizado. Coloca una olla a fuego medio bajo y añade el agua destilada, vinagre, clavos de olor, hojas de laurel, sal y pimienta. Lleva el líquido a ebullición, apaga el fuego y deja que el líquido se enfrié a temperatura tibia. Retira el clavo de olor, hojas de laurel y granos de pimienta del vinagre y vierte el líquido sobre los huevos para cubrirlos completamente. Si no hay suficiente vinagre para el tarro, añade más vinagre de la botella y/o agua. Coloca el jarro en el refrigerador durante dos días para permitir que los sabores se desarrolleen antes de servir.

# HUEVOS Y REMOLACHA ENCURTIDOS

Rinde 12

## INGREDIENTES

- 12 huevos duros, pelados
- 1/2 taza de agua destilada
- 2 tazas de vinagre blanco
- 1½ tazas de jugo de remolacha concentrado
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de semillas de coriandro
- 1 cucharada de sal marina molida
- 1 cucharada de granos de pimienta

## INSTRUCCIONES

- Coloca los huevos duros en un tarro grande esterilizado.
- Coloca una olla a fuego medio bajo y añade el agua destilada, vinagre, jugo de remolacha concentrado, hojas de laurel, semillas de coriandro, sal y granos de pimienta. Lleva el líquido a ebullición, apaga el fuego y deja que el líquido se enfrie a temperatura tibia. Retira las hojas de laurel y granos de pimienta del vinagre y vierte el líquido sobre los huevos para cubrirlos completamente. Si no hay suficiente vinagre para el tarro, añade más vinagre de la botella y/o agua.
- Coloca el jarro en el refrigerador durante dos días para permitir que los sabores se desarrolleen antes de servir.



# NUECES SALADAS CON AJO Y ROMERO

Rinde 1 taza

## INGREDIENTES

- 1 taza de nueces picadas  
toscamiente
- 2 cucharaditas de trocitos de  
ajo ahumado
- 1 cucharadita de hojas de  
romero secas
- 1/2 cucharadita de sal marina

## INSTRUCCIONES

Coloca una sartén a fuego lento y añade las nueces, mezcla hasta que estén ligeramente tostadas y luego retira de la sartén y deja que se enfríen. Vuelve a poner la sartén al fuego y agrega el ajo, romero y sal, mezcla hasta que estén aromáticos y luego mezcla con las nueces.

Sirve.

# ACEITUNAS VERDES MARINADAS CON HIERBAS

Rinde 24

## INGREDIENTES

24 aceitunas verdes

1 cebolla pequeña,  
finamente picada

1 cucharadita de orégano  
finamente picado

1 cucharadita de cebollín  
finamente picado

3 cucharadas de aceite de oliva

1/3 taza de vinagre de sidra  
de manzana

pizca de pimienta de Cayena

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.  
Cubre el tazón con plástico adherente, luego colócalo en  
el refrigerador durante la noche a marinar.

Sirve.

# PEPITAS Y MACADAMIAS CON CURRY

Rinde 1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> de taza

## INGREDIENTES

- 1 taza de macadamias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de curry en polvo apto para Paleo
- 1/3 taza de pepitas
- pizca de sal marina

## INSTRUCCIONES

Coloca una sartén a fuego lento y añade las macadamias, mezcla hasta que estén ligeramente tostadas y luego retíralas de la sartén y reserva. Vuelve a poner la sartén al fuego y agrega el aceite de oliva, curry en polvo y las pepitas, mezcla hasta que estén aromáticos y las pepitas se hayan calentado. Retira la sartén del fuego y mezcla las macadamias con las pepitas.

Enfría antes de servir y sazona con sal si lo deseas.



# **SEMILLAS DE CALABAZA SALADAS**

Rinde 1 taza

## **INGREDIENTES**

1 taza de semillas de calabaza/ pepitas

1 cucharadita de sal marina en polvo

## **INSTRUCCIONES**

Coloca una sartén a fuego lento y añade las semillas de calabaza, mezcla hasta que estén ligeramente tostadas y luego retíralas de la sartén y reserva. Combina con la sal marina en polvo y deja enfriar antes de servir.



# SEMILLAS ESPECIADAS CON ALMENDRAS FILETEADAS

Rinde aproximadamente 1 taza

## INGREDIENTES

1/2 cucharadita de cúrcuma molida  
1/2 cucharadita de comino molido  
1/4 cucharadita de mirto  
limón molido  
pizca de clavos molidos  
pizca de canela molida  
pizca de pimienta negra molida  
1/4 taza de almendras fileteadas  
2/3 taza de semillas de girasol  
1/4 de taza de semillas de ajonjolí

## INSTRUCCIONES

Coloca una sartén a fuego lento y añade las especias, revuelve hasta que estén aromáticas, luego colócalas en un molinillo de especias y mezcla hasta obtener un polvo fino. Como alternativa, usa un mortero.

Vuelve a poner la sartén a fuego lento y añade las almendras fileteadas, mezcla hasta que estén ligeramente tostadas, luego retíralas de la sartén y deja que se enfrién. Vuelve a poner la sartén al fuego y agrega las semillas de girasol y las de ajonjolí y mezcla hasta que estén ligeramente tostadas. Luego colócalas en un tazón junto con las almendras y mezcla con el polvo de especias.

Sirve.



# **TOMATES MADURADOS EN LA VID CON SEMILLAS ESPECIADAS Y BALSÁMICO**

Rinde 2 porciones

## **INGREDIENTES**

8-12 tomates Roma o cherry madurados en la vid , cortados por la mitad

2-3 cucharadas de reducción de vinagre balsámico

4 cucharadas de semillas especiadas con almendras fileteadas (ver receta relacionada)

## **INSTRUCCIONES**

Coloca las mitades de tomate en un plato para servir y rocía el vinagre balsámico por encima. Espolvorea con las semillas especiadas para servir.

# TOMATES ROMA CHAMUSCADOS CON ANCHOAS BLANCAS

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

- 24 tomates Roma bebé
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de filetes de anchoa blanca
- 10 hojas pequeñas de albahaca
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- pizca de sal
- pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

- Calienta una sartén a fuego alto y agrega el aceite de oliva. Cuando el aceite esté bien caliente, agrega los tomates, sacude la sartén regularmente durante 30-60 segundos o hasta que la piel del tomate esté a punto de estallar. Coloca rápidamente los tomates en un plato o tazón.
- Coloca las anchoas y las hojas de albahaca sobre los tomates y rocía con vinagre. Sazona con sal y pimienta para servir.



# RODAJAS DE LIMÓN DESHIDRATADO

## INGREDIENTES

2-3 limones

## INSTRUCCIONES

Usando un cuchillo muy afilado, corta los extremos de los limones y luego córtalos en rebanadas muy delgadas, quitando todas las semillas.

Si tienes un deshidratador, sigue las instrucciones del manual para deshidratar las rodajas de limón. Como alternativa, coloca las rodajas en una bandeja de horno forrada con papel manteca y ponla en un horno precalentado a 100-125 ° F. Déjala durante 6 a 8 horas o hasta que las rodajas estén deshidratadas y muy duras.



# TOMATES ROMA CON SEMILLAS DE CÁÑAMO Y ADEREZO DE TAHINE

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de tahine crudo
- 2-4 gotas de aceite de ajo
- 8-12 tomates Roma, en mitades
- 2½ cucharadas de semillas de cáñamo /corazones de cáñamo
- 1 cucharadita de piezas pequeñas de rodajas de limón deshidratado (ver receta relacionada)

## INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño, combina el tahine y el aceite de ajo.

Coloca las mitades de tomate en un plato para servir y espolvorea con las semillas de cáñamo. Rocía el aderezo de tahine por encima y espolvorea con trozos de limón deshidratado para servir.

# MINI ENSALADA DE SEMILLAS DE CÁÑAMO Y TOMATES TRADICIONALES

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de tahine
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de semillas de cáñamo / corazones de cáñamo
- 1/4 pepino pequeño, rallado grueso
- 8 tomates tradicionales pequeños, en mitades
- pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

- En un tazón pequeño, combina el tahine con el diente de ajo y 1 cucharada de aceite de oliva.
- Divide las semillas de cáñamo en dos tazas para servir. Cubre con una porción del pepino rallado, y los tomates.
- Sirve con una cucharada de tahine, un chorrito del aceite de oliva restante y un poco de pimienta recién triturada.

# MINI ENSALADA DE APIO Y HUEVO

Rinde 4 porciones

## INGREDIENTES

6 tallos de apio finamente  
rebanados

2 cucharaditas de aceite de oliva

2 huevos duros, picados

6 aceitunas Kalamata,  
descarozadas y en rodajas

1/2 cucharadita de mostaza suave

2 cucharadas de vinagre blanco

pizca de sal marina

pizca de pimienta negra  
recién molida

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.

Sirve.

# TOMATE EN RODAJAS CON AGUACATE APLASTADO Y BALSÁMICO CARAMELIZADO

Rinde 2-4 porciones

## INGREDIENTES

- 1/4 aguacate
- 2 tomates grandes, en rebanadas gruesas
- 10-12 hojuelas de almendra
- 3-4 cucharadas de vinagre balsámico caramelizado
- pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

- Coloca la pulpa de aguacate en un tazón pequeño y hazla puré con un tenedor.
- Coloca las rodajas de tomate en un plato. Coloca una cucharadita colmada de puré de aguacate sobre cada una de las rodajas de tomate y distribúyela para crear una superficie plana. Introduce dos hojuelas de almendra en el puré de aguacate de cada rodaja de tomate y rocía el vinagre balsámico por encima. Sirve con bastante pimienta negra.

# CARNE SECA

Rinde 2 1/4 libras. (997 gramos)

## INGREDIENTES

1 1/4 kilos de carne roja magra  
(res, cordero, bisonte, etc.)  
sin grasa

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

1/2 cucharadita de semillas  
de comino

1/2 cucharadita de hojas de romero  
pizca de pimienta de Cayena

1/2 cucharadita de ajo ahumado

1/4 taza de aminos de coco

## INSTRUCCIONES

Calienta una sartén a fuego medio bajo y añade la cebolla en polvo, comino, romero y pimienta de Cayena. Revuelve hasta que la mezcla esté aromática, reserva y deja que se enfrie.

Coloca las especias incluyendo el ajo ahumado en un mortero y muele hasta lograr un polvo fino. Transfiere las especias molidas a un tazón grande junto con los aminos de coco y combina.

Rebana la carne contra el grano en tiras finas y agrega al tazón de especias y aminos de coco y mezcla bien. Tapa el tazón y colócalo en el refrigerador durante la noche o durante un mínimo de 4 horas.

Enciende un deshidratador de alimentos en la posición correcta para carne (generalmente alrededor de 325 ° F) y coloca las tiras de carne sobre la bandeja. Déjalas 4-6 horas, o hasta que la carne se haya secado completamente y esté seca.

Almacenar la carne en un tarro, recipiente hermético o bolsa sellada al vacío para que dure más.

# MINI-BISTEC CON CEBOLLA ROJA CARAMELIZADA Y HUEVO FRITO

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

1 cebolla roja mediana, finamente  
rebanada  
3 cucharadas de ghee  
2 piezas de 60 g de mini bistecs  
2 huevos  
pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

Calienta una sartén a fuego medio y cocina la cebolla en una cucharada de ghee 8-10 minutos, revolviendo regularmente, hasta que las cebollas estén suaves y doradas. Retira la cebolla de la sartén y manténla caliente.

Vuelve a poner la sartén al fuego con otra cucharada de ghee. Añade los mini bistecs y cocina durante 40-60 segundos de cada lado o hasta que estén cocidos. Retira los bistecs de la sartén y colócalos en platos para servir.

Vuelve a poner la sartén al fuego una última vez con el ghee restante. Rompe los huevos en la sartén y cocínalos a tu gusto.

Coloca una porción de las cebollas encima de cada bistec y corona con un huevo frito. Sirve con una porción generosa de pimienta negra.

# PASTEL DE CARNE

Rinde 6 porciones

## INGREDIENTES

400 g de carne de res molida  
140 g champiñones, sin tallos , finamente picados  
1 cebolla pequeña, picada  
1 diente de ajo picado  
1 cucharadita de hojas de tomillo  
1/2 cucharadita de pimentón  
1/2 cucharadita de cúrcuma molida  
2 cucharadas de aceite de oliva  
una pizca de sal y pimienta recién molida

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 350 ° F y forra una bandeja de horno con papel manteca.

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien. Pasa la mezcla al molde de pan y presiona para aplatar la superficie y luego cúbrelo con papel de aluminio.

Coloca el molde de pan en el horno durante 20-25 minutos o hasta que el pastel de carne se haya cocinado totalmente. Saca del horno y deja que se enfrie un poco antes de cortarlo en rebanadas individuales.

# REBANADAS DE ROSBIF CON KIMCHI

Rinde 6 porciones

## INGREDIENTES

6 rebanadas finas de rosbif

1/2 taza de kimchi

6 cucharadas de salsa de carne/  
salsa (opcional)

## INSTRUCCIONES

Pon las rebanadas de rosbif en un plato y coloca una cucharadita de kimchi en el centro. Rocía una cucharada de salsa de carne o salsa por encima.

Usa los dedos para levantar los bordes del rosbif mientras presionas firmemente para mantener el kimchi en su lugar para comer.

# REBANADAS DE ROSBIF CON AGUACATE Y CHILE

Rinde 10 rebanadas

## INGREDIENTES

10 rebanadas finas de rosbif  
1 aguacate pequeño, picado  
1/2 taza de calabacín rallado  
pizca de pimienta de Cayena  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana  
pizca de sal marina

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes excepto el rosbif en un procesador de alimentos y procesa hasta que se forme una pasta suave.

Coloca las rodajas de rosbif en un plato y coloca una cucharada de la mezcla de aguacate y chile en el centro.

Enrolla el rosbif sobre el aguacate con chile. Presiona firmemente para mantener en su lugar para comerlo.



# **CAQUI ENVUELTO EN PROSCIUTTO**

Rinde 2 porciones

## **INGREDIENTES**

- 1 caqui (variedad dura)
- 6-8 rebanadas de prosciutto de cordero

## **INSTRUCCIONES**

Corta el caqui en pedazos en forma de rectángulo, luego envuelve cada trozo con una rebanada de prosciutto de cordero.

Sirve.

# MITADES DE PLÁTANO CON ESPINACAS Y JAMÓN SERRANO

Rinde 4 porciones

## INGREDIENTES

1/2 taza espinacas inglesas,  
finamente picadas

2 rebanadas de jamón serrano,  
finamente picado

2 cucharadas de nueces,  
finamente picadas

2 cucharadas de mayonesa casera

2 plátanos, pelados y en mitades

## INSTRUCCIONES

Coloca la espinaca, jamón, nueces y mayonesa en un tazón y mezcla bien.

Coloca las mitades de plátano en un plato y usa un cuchillo para untar el lado plano de cada plátano con la mezcla de espinacas y jamón serrano.

Sirve.

# RODAJAS DE BERENJENA MARINADAS CON LIMÓN Y TAHINE

Rinde 6 porciones

## INGREDIENTES

6 rodajas de berenjena marinada

3 cucharadas de tahine crudo

1 cucharada de jugo de lima fresco

2 cucharaditas de perejil,

finamente picado

pizca de sal marina molida

pimienta recién triturada

## INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño combina el tahine, el jugo de lima y el perejil. Sazona con sal y pimienta.

Coloca las rodajas de berenjena marinada en un plato y coloca dos cucharaditas de la mezcla de tahine en el centro.

Haz rodar la berenjena marinada sobre el tahine y presiona firmemente para mantenerla en su lugar para comer.

# CHIPS DE BERENJENA

Rinde 2-4 porciones

## INGREDIENTES

1 berenjena mediana-grande

1 cucharada de zumaque

1/2 cucharadita de sal marina  
finamente molida

2 cucharadas de aceite de  
coco derretido

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 325 ° F y forra una bandeja de horno con papel manteca.

Corta la berenjena en rebanadas de 1/2 cm de espesor y colócalas en la bandeja para hornear. Espolvorea con zumaque y sal, rocía el aceite de coco sobre la berenjena y usa las manos para cubrir uniformemente cada chip.

Coloca en el horno durante 20-30 minutos, sacudiendo de vez en cuando.

Sirve.

# RODAJAS DE BERENJENA A LA PARRILLA CON PEREJIL Y LIMÓN

Rinde 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 berenjenas pequeñas-medianas, cortadas por la mitad longitudinalmente
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo pequeños, picados
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1½ cucharadita de semillas de cebolla
- 1/4 taza de perejil fresco, finamente picado

## INSTRUCCIONES

- Marca la pulpa de cada mitad de berenjena en forma entrecruzada, luego pincéllala con 1 cucharada de aceite de oliva.
- Precalienta una parrilla a fuego medio-alto.
- Coloca las mitades de berenjena en la parrilla y ásalas durante 10-15 minutos de cada lado o hasta que estén suaves.
- Mientras tanto, combina el restante aceite de oliva, ajo, jugo de limón, semillas de cebolla y perejil en un tazón.
- Cuando la berenjena esté lista, rápidamente retírala de la parrilla y cubre con la mezcla de aceite de oliva.

Sirve.

# JAMÓN EN REBANADAS CON BERRO Y ALMENDRAS

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

- Puñado chico de berros frescos, recortados
- 1 cucharadita de piezas pequeñas de rodajas de limón deshidratado (ver receta relacionada)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6 hojuelas de almendra
- 4 rebanadas finas de jamón asado, en trozos
- pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

- Coloca los berros, trozos de limón deshidratado y aceite de oliva en un tazón pequeño y mezcla para combinar.
- Coloca los berros en el centro de dos platos y encima las hojuelas de almendras y trozos de jamón.
- Sazona con pimienta triturada para servir.

# RODAJAS DE SALMÓN AHUMADO CON HINOJO FRESCO Y RÚCULA

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

8 rebanadas muy finas de hinojo bebé

puñado chico de rúcula

4 tiras muy finas de cáscara de limón

1 cucharada de aceite de oliva

2 rebanadas de salmón ahumado, en trozos

pizca de sal

pizca de pimienta negra recién molida

## INSTRUCCIONES

Combina el hinojo, rúcula, limón y aceite de oliva en un tazón pequeño y luego coloca en el centro de un plato.

Coloca los trozos de salmón encima del hinojo y sazona con sal y pimienta para servir.

# **RODAJAS DE SALMÓN AHUMADO CON ENELDO Y CINTAS DE LIMÓN.**

Rinde 2 porciones

## **INGREDIENTES**

2 rodajas de salmón ahumado

1 cucharada de eneldo fresco, picado

4 tiras muy finas de cáscara de limón

pizca de sal

pizca de pimienta recién molida

## **INSTRUCCIONES**

Dobra cada rodaja de salmón por la mitad. Espolvorea con eneldo picado y coloca las tiras de limón por encima.

Sazona con sal y pimienta para servir.

# CALABACINES ENVUELTO EN JAMÓN SERRANO Y AGUACATE

Rinde 2-4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 calabacines pequeños, cortados longitudinalmente en cuartos
- 12 rebanadas de jamón serrano
- 1 aguacate finamente rebanado
- pimienta recién triturada

## INSTRUCCIONES

- Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
- Envuelve una rebanada de jamón alrededor de un cuarto de calabacín y rebanada de aguacate.
- Rocía el aceite de oliva en la parrilla y coloca los cuartos de calabacín envueltos en la parrilla caliente. Cocina cada lado durante 30-60 segundos o hasta que el jamón empiece a ponerse crujiente.
- Sirve.

# **RODAJAS DE LIMÓN CON SALMÓN AHUMADO Y CILANTRO**

Rinde 2-4 porciones

## **INGREDIENTES**

6 rodajas de limón muy finas

6 rebanadas pequeñas de  
salmón ahumado

12 hojas de cilantro fresco

## **INSTRUCCIONES**

Coloca las rodajas de limón en un plato y dobla una  
rebanada de salmón ahumado encima, seguida por las  
hojas de cilantro.

Sirve.



# LIMÓN FRESCO CON ATÚN Y BROTES DE CHÍCHAROS

Rinde 10-12

## INGREDIENTES

1 limón pequeño

lata de 85 g de atún en aceite de oliva

1 puñado chico de brotes de chícharos / brotes de guisantes chinos, picados

sal del Himalaya recién molida

granos de pimienta mezclados (negra, blanca y verde) recién triturados

## INSTRUCCIONES

Usando un cuchillo muy afilado, corta los extremos del limón y córtalo en rodajas finas, quitando todas las semillas.

Coloca las rodajas de limón en un plato y coloca una cucharada de atún encima. Suavemente coloca unos brotes de chícharos encima del atún.

Sirve sazonado con sal y pimienta.

# TAZAS DE AGUACATE CON ATÚN

Rinde 2-4 porciones

## INGREDIENTES

lata de 85 g de atún en aceite de oliva, escurrido

1 chalota finamente rebanada

1 cucharadita de alcaparras saladas, finamente picadas

4 aceitunas negras, descarozadas y picadas

pizca de pimienta negra recién molida.

1 aguacate, en mitades

## INSTRUCCIONES

En un tazón, coloca el atún, chalotas, alcaparras, aceitunas y pimienta, mezcla bien.

Coloca las mitades de aguacate en un plato y una cucharada de la mezcla de atún encima para servir.



# PROSCIUTTO DE CORDERO CON CHUCRUT

Rinde 6 porciones

## INGREDIENTES

6 rebanadas de prosciutto  
de cordero

2/3 taza de chucrut  
pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

Coloca las rebanadas de prosciutto de cordero en un plato y usa una cuchara para colocar una cucharada de chucrut en el centro, luego espolvorea pimienta recién molida por encima.

Usa los dedos para levantar los bordes del prosciutto sobre el chucrut, presionando firmemente para mantener el chucrut en su lugar para comer.

# HIGOS CON JAMÓN SERRANO Y ADEREZO DE MIEL

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 higos frescos, cortados por la mitad
- 2 rebanadas de jamón serrano, en trozos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de miel
- 2 pequeños puñados de rúcula
- pizca de pimienta blanca molida

## INSTRUCCIONES

Coloca las mitades de higos en un plato para servir. Cubre con los pedazos rotos de prosciutto y luego rocía con aceite de oliva y miel. Sirve con una pequeña guarnición de rúcula y una pizca de pimienta blanca molida.

# HONGOS CON AJO Y PEREJIL

Rinde 4 porciones

## INGREDIENTES

12 champiñones, sin los tallos  
2 dientes de ajo picados  
3 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de perejil fresco,  
finamente picado  
pizca de sal  
pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

Coloca una sartén a fuego medio bajo y añade los champiñones, ajo y aceite de oliva, cocina ligeramente durante 6-8 minutos o hasta que los hongos se hayan calentado y el ajo esté ligeramente dorado. Agrega el perejil y revuelve durante 30 segundos y luego retíralos del fuego.

Sazona con sal y pimienta para servir.

# HONGOS PORTOBELLO ASADOS CON AJO Y ESTRAGÓN

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 Hongos portobello de tamaño mediano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de hojas de estragón fresco
- pizca de sal y pimienta negra recién molida
- pequeño puñado de rúcula fresca

## INSTRUCCIONES

- Precalienta un horno de convección a 350°F y forra una bandeja de horno con papel manteca.
- Coloca los hongos en la bandeja para hornear y rocía con aceite de oliva y vinagre. Coloca una porción pareja del ajo picado y estragón encima de cada hongo, luego coloca la bandeja en el horno y asa los hongos durante 10-15 minutos o hasta que estén tiernos.
- Sazona con sal y pimienta y sirve con un puñado de rúcula fresca.

# HONGOS PORTOBELLO CON JARABE DE ARCE Y TOMILLO CON TOCINO

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 Hongos portobello de tamaño mediano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 tiras de tocino
- 1/2 cucharadita de hojas de tomillo fresco

## INSTRUCCIONES

- Precalienta un horno de convección a 350 ° F y forra dos bandejas para hornear con papel manteca.
- Coloca los hongos en la bandeja para hornear y rocía con el aceite de oliva y jarabe de arce. Coloca la bandeja en el horno y asa los hongos 10-15 minutos o hasta que estén tiernos.
- Coloca las tiras de tocino en la segunda bandeja para hornear y ponla en el horno durante 6-8 minutos o hasta que esté crujiente.
- Sirve los hongos espolvoreados con las hojas de tomillo fresco y una tira de tocino crujiente.

# REBANADAS DE CAMOTE

Rinde 26-28

## INGREDIENTES

2 tazas de camotes hervidos  
(aproximadamente 1 lb 1/2,  
hechos puré)

3 huevos medianos

1/4 taza de jugo de naranja

1/4 taza de crema de coco

1 cucharadita de cebollín  
finamente picado

pizca de canela molida

2 cucharadas de semillas  
de ajonjolí

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 350°F y  
forra una bandeja de horno con papel manteca.

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien  
con batidor eléctrico. Vierte la mezcla con una cuchara  
en la bandeja para hornear y usa una espátula para  
distribuirla uniformemente.

Coloca la bandeja en el horno 10 minutos y luego retírala  
rápidamente y espolvorea la superficie con las semillas  
de ajonjolí. Vuelve a poner la bandeja en el horno  
10-15 minutos más o hasta que la mezcla esté firme.  
Corta en rebanadas individuales mientras esté caliente.

Sirve caliente o frío.

# GALLETAS DE SEMILLAS DE CHÍA

Rinde 16-18

## INGREDIENTES

1 taza de semillas de chía blanca  
1/3 taza de agua  
3/4 taza de tahine crudo  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de miel  
2 cucharadas de chalotes, finamente picados

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 325°F.  
  
Remoja las semillas de chía en agua durante 5 minutos. Añade los ingredientes restantes y déjalos otros 5 minutos. Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta que se forme una pasta suave.  
  
Coloca cucharadas de la mezcla sobre una hoja de silicona o papel manteca y usa un rodillo para distribuirla a un espesor de 2.5 cm.  
  
Coloca la hoja de silicona en el estante inferior del horno y deja durante 15-20 minutos, o hasta que la galleta se pueda retirar de la hoja de silicona sin romperse (usa una espátula grande). Coloca la galleta sobre una tabla para picar y marca ligeramente 16-18 galletas individuales. Coloca las galletas en la hoja de silicona y vuelve a ponerlas en el estante inferior del horno durante otros 10-15 minutos o hasta que las galletas estén crujientes y hagan ruido al romperse.  
  
Enfría antes de servir o guarda en un recipiente hermético durante 3-4 días.

# GALLETAS DE MACADAMIA Y SEMILLAS DE AJONJOLÍ

Rinde 16-18

## INGREDIENTES

- 1 taza de semillas de chía
- 1/3 taza de agua
- 3/4 taza de mantequilla de macadamia
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- 3 cucharadas de semillas de ajonjolí blanco
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí negro

## INSTRUCCIONES

- Precalienta un horno de convección a 325°F.
- Remoja las semillas de chía en agua durante 5 minutos. Añade la mantequilla de macadamia, jugo de limón y miel y déjalos por otros 5 minutos. Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta que se forme una pasta suave. Añade las semillas de ajonjolí blanco y negro y mezcla con una cuchara.
- Coloca cucharadas de la mezcla sobre una hoja de silicona o papel manteca y usa un rodillo para distribuirla a un espesor de 2.5 cm.
- Coloca la hoja de silicona en el estante inferior del horno y deja durante 15-20 minutos, o hasta que la galleta se pueda retirar de la hoja de silicona sin romperse (usa una espátula grande). Coloca la galleta sobre una tabla para picar y marca ligeramente 16-18 galletas individuales. Coloca las galletas en la hoja de silicona y vuelve a ponerlas en el estante inferior del horno durante otros 10-15 minutos o hasta que las galletas estén crujientes y hagan ruido al romperse.
- Enfría antes de servir o guarda en un recipiente hermético durante 3-4 días.



# GALLETAS DE POLLO AHUMADO Y ZANAHORIA

Rinde 4

## INGREDIENTES

4 galletas de macadamia y ajonjolí  
(ver receta relacionada)

4 rebanadas de pollo ahumado

3 cucharadas de zanahoria  
finamente rallada

## INSTRUCCIONES

Coloca una rebanada de pollo ahumado sobre una galleta y cubre con un poco de zanahoria rallada.

Sirve.

# GALLETAS DE ROMERO Y SEMILLAS DE AJONJOLÍ NEGRO

Rinde 10-12

## INGREDIENTES

3 cucharadas de tahine crudo

1 huevo pequeño-mediano

2½ cucharadas de harina de coco

2 cucharadas de semillas de ajonjolí negro

1 cucharadita de hojas de romero secas,picadas

pizca de sal marina molida

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 325°F y forra una bandeja de horno con papel manteca.

Coloca el huevo y tahine en un tazón y mezcla bien. Añade la harina de coco y mezcla, luego agrega las semillas de ajonjolí negro, romero y sal y usa las manos para mezclar.

Coloca cucharadas de la mezcla sobre una hoja de papel manteca, tápala con otra hoja de papel y usa un rodillo para aplanar la mezcla a un espesor uniforme de 2.5 cm. Marca ligeramente 10-12 galletas, luego coloca la bandeja en el horno y hornea durante 12-15 minutos, o hasta que las galletas estén ligeramente doradas.

Deja que las galletas se enfríen durante 15-20 minutos, luego vuelve a ponerlas en el horno por otros 3-5 minutos hasta que estén crujientes. Enfría las galletas y luego usa un cuchillo afilado para cortar las galletas en piezas individuales por las líneas marcadas.

Enfría antes de servir o guarda en un recipiente hermético durante 3-4 días.

# DIP DE ACEITUNA Y ALCACHOFA

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

- 2 alcachofas globo en conserva, picados
- 2/3 taza de aceitunas verdes descarozadas
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 2/3 de taza de perejil fresco, picado toscamente
- 1 cucharada de alcaparras saladas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de Agraz
- 4 cucharadas de aceite de oliva

## INSTRUCCIONES

- Coloca todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en un procesador de alimentos y mezcla hasta que se forme una consistencia cremosa.
- Coloca el dip en un tazón y agrega el aceite de oliva. Añade más aceite de oliva o Agraz si es necesario para crear una consistencia para untar.
- Sirve.



# DIP DE ZANAHORIA, TAHINE Y MACADAMIA

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

310 gramos de zanahorias, picadas  
1½ cucharadas de tahine crudo  
2 cucharaditas de mantequilla  
de macadamia  
sal marina molida

## INSTRUCCIONES

Coloca una olla a fuego medio y agrega las zanahorias, luego añade suficiente agua para cubrir las zanahorias. Llevar a punto de hervor a fuego lento y luego tapa y cocina durante 15-20 minutos o hasta que las zanahorias estén muy tiernas. Cuela el agua de la olla y luego agregar el tahine y la mantequilla de macadamia.

Con una batidora eléctrica manual, haz un puré con los ingredientes, luego sazona con sal.

Sirve.

# TAPENADE DE ACEITUNAS

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

110 g aceitunas Kalamata  
descarozadas

1 cucharada de aceite de ajo

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre de  
vino tinto

2 cucharaditas de  
alcaparras saladas

1 cucharadita de tomillo  
limón, picado

1 cucharadita de hojas de  
romero, picadas

1/2 cucharadita de cáscara de  
naranja finamente rallada

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes en un procesador de  
alimentos y mezcla hasta que quede suave.

Sirve.

# DIP DE PEREJIL Y ANCHOA

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

3 filetes de anchoas en lata,  
finamente picados

1 manojo grande de perejil,  
finamente picado

2 cucharadas de alcaparras  
saladas, picadas

2 dientes de ajo pequeños, picados

4 cucharadas de aceite de oliva

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.

Sirve.

# DIP DE ANCHOA Y HUEVO

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

140 g de filetes de anchoa en aceite, escurridos

1 huevo duro

1 diente de ajo pequeño, picado

1½ cucharaditas de alcaparras saladas

1 cucharada de salvia fresca, picada

3 cucharadas de jugo de limón

4 cucharadas de aceite de oliva

pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes excepto la pimienta en un procesador de alimentos y mezcla hasta que se forme una consistencia cremosa. Sazona con pimienta negra para servir.

# PEPINOS PAN Y MANTEQUILLA

Rinde 1 frasco

## INGREDIENTES

400 g de pepinos pequeños,  
finamente rebanados

1 pequeña cebolla amarilla,  
finamente picada

2 cucharaditas de sal molida

1½ tazas de vinagre de sidra

½ taza de agua filtrada

2 cucharadas de azúcar de coco

¼ cucharadita de semillas de  
hinojo molido

¼ cucharadita de semillas  
de cilantro molidas

## INSTRUCCIONES

Coloca los pepinos en rodajas en un tazón pequeño junto con la cebolla y la sal y mezcla. Cubre el tazón con film transparente y deja durante 4-6 horas o hasta que los pepinos estén blandos pero crujientes. Retira el líquido del tazón y lava los pepinos con agua fría hasta que ya no estén salados.

Coloca una olla a fuego medio y añade el vinagre de sidra, agua, azúcar de coco, hinojo y coriandro. Lleva a punto de hervor lento y añade los pepinos y cebollas y tápala. Cocina durante 3 minutos y luego retira del fuego.

Pasa la mezcla a un tarro esterilizado. Conserva en el refrigerador y sirve frío.



# SALSA DE TOMATE

Rinde aproximadamente 4 tazas

## INGREDIENTES

1 kg de tomates maduros, sin piel y picados toscamente  
2 cebollas, picadas toscamente  
1/2 taza de vinagre de sidra de manzana  
2/3 taza de azúcar de coco  
1 cucharadita de chile en polvo  
1 cucharadita de hojas de tomillo  
1 cucharadita de sal marina molida  
pizca de cilantro molido  
2 cucharadas de polvo de arrurruz

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes excepto la harina de arrurruz en una olla grande a fuego medio-bajo. Tapa y deja hervir a fuego lento durante 60-90 minutos, revolviendo ocasionalmente.

En un tazón pequeño, combina la harina de arrurruz con 4 cucharadas de agua. Viértela lentamente en la salsa de tomate, cocina a fuego lento y revuelve hasta que la salsa de tomate se haya espesado ligeramente. Añade más harina de arrurruz si es necesario para obtener la consistencia deseada.

Coloca la salsa de tomate en frascos esterilizados y guarda en el refrigerador.



# ALBÓNDIGAS CON PEPINO Y SALSA

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

310 gramos de carne de res molida  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla, finamente picada  
1 diente de ajo picado  
1 cucharadita de hojas de tomillo fresco  
aceite de coco para freir

Pepinos con pan y mantequilla  
(ver receta relacionada)

Salsa de tomate (ver receta  
relacionada)

## INSTRUCCIONES

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y añade la cebolla y el ajo, fríe hasta que la cebolla comience a dorarse y luego agrega el tomillo y revuelve durante un minuto.

Coloca las cebollas, ajo y aceite de oliva en un tazón junto con la carne molida y combina bien. Con las palmas de las manos, forma pequeñas albóndigas.

Vuelve a poner la sartén a fuego medio-alto y agrega suficiente aceite de coco hasta cubrir el fondo. Coloca lotes de albóndigas en la sartén. Remueve las albóndigas durante 6-8 minutos, o hasta que estén cocidas.

Coloca las albóndigas en un plato con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Coloca algunos pepinos pan y mantequilla encima de las albóndigas y usa un palillo para pincharlos en el centro y mantenerlos en su lugar. Sirve con salsa de tomate para mojar.

# ALBÓNDIGAS DE MANZANA Y ESPECIAS

Rinde 6-8 porciones

## INGREDIENTES

- 400 g de carne de res molida
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1/2 taza de manzanas secas, finamente picadas
- 1 huevo
- 2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimentón
- pizca de comino molido
- pizca de sal marina
- aceite de coco para freir

## INSTRUCCIONES

- Coloca todos los ingredientes excepto el aceite de coco en un tazón y mezcla bien. Con las palmas de las manos, forma pequeñas albóndigas.
- Coloca la sartén a fuego medio-alto y agrega suficiente aceite de coco para cubrir el fondo. Coloca lotes de albóndigas en la sartén. Remueve las albóndigas durante 6-8 minutos, o hasta que estén cocidas.
- Coloca las albóndigas en un plato con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.
- Sirve.

# BROCHETAS DE CORDERO

Rinde 6 porciones

## INGREDIENTES

400 g de carne de cordero molida  
1 cebolla, finamente picada  
3 yemas de huevo  
1/4 cucharadita de azafrán remojado en 1 cucharadita de agua  
1/2 cucharadita de canela molida  
1/2 cucharadita de comino molido  
pizca de cilantro molido  
pizca de sal marina  
1 cucharada de aceite de oliva

## INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.  
  
Coloca todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en un tazón y mezcla bien.  
  
Usa las palmas de las manos para formar con la mezcla seis formas de salchicha alrededor de un pincho, de aproximadamente 1.5 cm de diámetro.  
  
Coloca el aceite de oliva en la parrilla caliente y añade las brochetas. Cocina por todos lados durante 2-3 minutos, o hasta que estén cocidas.  
  
Sirve.

# TAZAS DE PEPINO CON CORDERO Y MIEL

Rinde 20-24

## INGREDIENTES

255 g de carne de cordero molida

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla pequeña,  
finamente picada

1 diente de ajo picado

1/2 cucharadita de jengibre molido

1 cucharada de miel

2 cucharadas de aminos de coco

2 cucharadas de harina de arrurruz  
combinadas con 1/4 taza de agua

1/4 de taza de perejil  
finamente picado

pizca de sal marina

2 pepinos verdes

## INSTRUCCIONES

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y añade la cebolla y el ajo, fríe hasta que se doren y luego agrega la carne de cordero molida. Romper la carne para eliminar grumos y revuelve hasta que se dore.

Añade el jengibre, remueve durante 1 minuto y añade la miel, aminos de coco y agua de arrurruz. Lleva a hervor lento y revuelve durante 10-15 minutos o hasta que el líquido se haya espesado. Agrega el perejil y sazona con sal. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente.

Corta los pepinos en rodajas y usa una cucharita para sacar algunas de las semillas para crear una taza. Usa una cuchara para llenar cada una de las tazas de pepino con la carne molida.

Sirve.

# SALSA DE DÁTILES Y CEBOLLA

Rinde aproximadamente 4 tazas

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

2 chalotes, en cubitos

pizca de cilantro molido

pizca de zumac

pizca de pimienta de Cayena

1 rama de canela

1/2 cucharadita de jengibre  
recién rallado

1 taza de dátiles Medjool, picados

2 tazas de pasas de uva

1/4 taza de azúcar de coco

2/3 de taza de vinagre de vino tinto

sal y pimienta recién molida

## INSTRUCCIONES

Coloca una olla a fuego medio bajo y añade el aceite y los chalotes. Cocina hasta que los chalotes estén blandos, luego añade el cilantro, zumac, pimienta de Cayena, canela y jengibre y fríe hasta que estén aromáticos.

Añade los dátiles Medjool, las pasas de uva, azúcar de coco y vinagre de vino tinto, lleva a punto de hervor lento y luego tapar y dejar durante 10-15 minutos, o hasta que la salsa haya espesado y tenga un aspecto brillante. Retira la ramita de canela.

Sazona con sal y pimienta.

# VENADO SAZONADO

Rinde 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 filetes de pata de venado (de la pierna de ciervo)
- 1/2 cucharadita de sal marina molida
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de ghee
- 1 cucharadita de hojas de romero fresco
- 4 cucharadas de salsa de dátiles y cebolla (ver receta relacionada)

## INSTRUCCIONES

- Frota los filetes de venado con sal y pimienta.
- Calienta el ghee en una sartén a fuego medio-alto y añade los filetes de venado, cocina durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén dorados y se empiece a formar una costra. Baja el fuego a medio, añade el romero, sigue cocinando hasta tu punto de cocción deseado.
- Retira el venado del fuego y deja enfriar 5 minutos antes de rebanar finamente y servir con una guarnición de salsa de dátiles y cebolla.

# CHUTNEY DE JENGIBRE Y RUIBARBO

Rinde aproximadamente 4 tazas

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca, finamente picada
- 1 cucharadita de jengibre recién rallado
- 400 g de ruibarbo, cortado en trozos de 1 cm
- 1 manzana, sin el corazón y picada
- 1/4 de taza de vinagre de sidra
- 2/3 taza de azúcar de coco
- pizca de pimienta de Cayena
- sal y pimienta recién molida

## INSTRUCCIONES

Coloca una sartén a fuego medio bajo y añade el aceite de oliva, la cebolla blanca y el jengibre. Cocina hasta que la cebolla se ablande, añade los ingredientes restantes y lleva a hervor lento. Deja que se cocine durante 20-25 minutos o hasta que la salsa haya espesado ligeramente.

Sazona con sal y pimienta.



# PROSCIUTTO CON SALSA DE TOMATE Y BROTES DE CHÍCHAROS

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

- 4 rebanadas de prosciutto
- 4 cucharadas de salsa de tomate  
(ver receta relacionada)
- 1 puñado chico de brotes de chícharos / brotes de guisantes chinos, sin los extremos

## INSTRUCCIONES

Coloca las rebanadas de prosciutto en un plato. Coloca una cucharada de salsa de tomate a un lado (pero no demasiado cerca del borde) del prosciutto. Coloca algunos brotes de chícharos al lado de la salsa.

Usa los dedos para levantar los bordes del prosciutto alrededor de la salsa y los brotes. Presiona firmemente para mantener los ingredientes en su lugar para comer.

# BOCADITOS ESPECIADOS DE FLORETES DE COLIFLOR

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

1/2 cabeza pequeña de coliflor,  
cortada en floretes

2 cucharadas de aceite de oliva

1/4 cucharadita de  
cúrcuma molida

1/4 cucharadita de comino molido

pizca de cilantro molido

pizca de canela molida

4 cucharadas de pasas

1/4 taza de hojas de cilantro/  
coriandro

2 cucharadas de jugo de  
limón fresco

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 350 ° F y forra una bandeja de horno con papel manteca.

Coloca los floretes de coliflor en un tazón junto con el aceite de oliva y todas las especias. Usa las manos para frotar el aceite y las especias en la coliflor. Distribuye los floretes de coliflor en la bandeja para hornear y coloca en el horno durante 10-15 minutos o hasta que la coliflor esté tierna. Saca del horno y espolvorea encima las pasas y hojas de cilantro.

Sirve con un chorrito de jugo de limón fresco.

# FLORETES DE COLIFLOR MARINADOS

Rinde 2 porciones

## INGREDIENTES

½ cabeza pequeña de coliflor,  
cortada en floretes

1/3 taza de agua

4 cucharadas de aceite de oliva

3 cucharadas de vinagre de  
vino tinto

2 cucharadas de cebolla  
morada picada

1 hoja de laurel

1/2 cucharadita de sal  
marina molida

pimienta recién triturada

1/4 de taza de perejil  
finamente picado

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes excepto el perejil en una olla mediana a fuego medio-bajo. Lleva a punto de hervor lento y tápala, cocina durante 10-15 minutos o hasta que la coliflor esté un poco tierna y todavía con forma.

Pasa la coliflor y salsa a un tazón y deja enfriar antes de taparla y colocarla en el refrigerador durante 4-6 horas o hasta que esté fría.

Retira la hoja de laurel antes de servir.

Sirve con una pizca de perejil.

# EJOTES ASADOS CON PIÑONES

Rinde 2-4 porciones

## INGREDIENTES

255 g de ejotes, sin los extremos y los bordes, en mitades

1 cebolla roja finamente rebanada

2 dientes de ajo, finamente rebanados

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre balsámico

2-4 cucharadas de piñones

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 350 ° F y forra una bandeja de horno con papel manteca.

Coloca los ejotes, cebolla, ajo y aceite de oliva en la bandeja para hornear y usa las manos para cubrir los ejotes. Coloca la bandeja en el horno 20-30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que los ejotes estén tiernos.

Rocía con vinagre balsámico y los piñones para servir.



# TROZOS DE POLLO ESPECIADOS

Rinde 6-8 porciones

## INGREDIENTES

12 piezas de pollo (muslos, alas, pedazos de pechuga)

1/2 cucharadita de semillas de hinojo

1/2 cucharadita de semillas de comino

1/2 cucharadita de orégano seco

1/4 cucharadita de granos de pimienta

1/4 cucharadita de ajo en polvo

1/4 cucharadita de pimentón molido

1/4 cucharadita de sal marina molida

1/4 cucharadita de hojuelas de chile

4 cucharadas de aceite de oliva

## INSTRUCCIONES

Coloca las semillas de hinojo, semillas de comino, orégano seco y pimienta en un molinillo de especias y muele hasta obtener un polvo fino. Como alternativa, usa un mortero.

Coloca el pollo, especias, ajo, pimentón, chile seco, sal marina y aceite de oliva en una bolsa Ziploc y marina durante la noche.

Precalienta la parrilla a fuego medio alto.

Asa los trozos de pollo durante 15-20 minutos, volteándolos para que se cocinen por todos lados, hasta que estén cocidos.

Sirve.

# TROZOS DE POLLO A LA GRANADA

Rinde 6-8 porciones

## INGREDIENTES

12 piezas de pollo (muslos, alas, pedazos de pechuga)  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1/3 taza de melaza de granada  
4 cucharadas de jugo de limón  
2 dientes de ajo picados  
1 cucharada de mostaza de Dijon (opcional)  
2 cucharadas de vinagre de vino tinto  
sal y pimienta recién molidas

## INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes excepto el pollo en un tazón grande y combina bien. Agrega el pollo y usa las manos para frotar la marinada en el pollo. Cubre el tazón con film transparente y déjalo en el refrigerador para marinar toda la noche.

Precalienta la parrilla a fuego medio alto.

Asa los trozos de pollo durante 15-20 minutos, volteándolos para que se cocinen por todos lados, hasta que estén cocidos.

Sirve.

# LANGOSTINOS CON CHILE A LA PLANCHA CON MANZANA Y MENTA

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

12 langostinos frescos, pelados y desvenados

3 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de lima

pizca de chile en polvo

1/2 manzana verde, sin el corazón y en rodajas cortadas en forma de cerillos

1/2 pequeña cebolla morada, finamente rebanada

2 cucharadas de hojas de menta fresca, finamente picadas

1½ cucharadas de aceite de linaza

pimienta negra recién triturada

## INSTRUCCIONES

Precalienta una parrilla a fuego medio-alto.

Frota los langostinos con el aceite de oliva, jugo de limón y chile en polvo y luego colócalos en la plancha y cocina 2-3 minutos por cada lado o hasta que los langostinos hayan cambiado de color y estén apenas cocidos.

Mientras tanto, combina la manzana verde, cebolla morada, hojas de menta y aceite de linaza en un tazón.

Coloca los langostinos sobre una cama de manzana verde y menta y sirve con pimienta recién triturada.

# LANGOSTINOS AL AJILLO CON LIMÓN Y PEREJIL

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

12 langostinos frescos, pelados  
y desvenados

1/3 de taza de aceite de oliva

6 dientes de ajo picados

2 cucharaditas de ralladura fina  
de limón

1 puñado chico de perejil,  
finamente picado

## INSTRUCCIONES

Calienta el aceite de oliva en una sartén o wok a fuego medio-alto y añade el ajo, cocina durante 1-2 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Añade los langostinos y cocina, revolviendo, durante 3-4 minutos o hasta que estén apenas cocidos.

Retira la sartén del fuego y añade la ralladura de limón y el perejil, revuelve para combinar.

Sirve.

# LANGOSTINOS CON JENGIBRE Y LIMÓN

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

- 12 langostinos frescos, pelados y desvenados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, finamente rallado
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1½ cucharadas de aminos de coco
- 1 cucharada de aceite de oliva

## INSTRUCCIONES

- Coloca todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en un tazón y mezcla bien. Tapa y deja en el refrigerador durante 1 hora.
- Calienta el aceite de oliva en una sartén o wok a fuego medio-alto y añade los langostinos y la salsa. Cocina, revolviendo, durante 3-4 minutos o hasta que estén apenas cocidos.

Sirve.

# VIEIRAS CON TOCINO

Rinde 15

## INGREDIENTES

15 vieiras  
pizca de garam masala molido  
pizca de cinco especias en polvo  
2 cucharadas de aceite de oliva  
5 tiras de tocino

## INSTRUCCIONES

Coloca las vieiras, garam masala, polvo de cinco especias y aceite de oliva en un tazón y mezcla bien; luego tápalo y coloca en el refrigerador durante 2 horas.

Precalienta una parrilla a fuego medio.

Corta cada tira de tocino transversalmente en 3 trozos, luego envuelve cada vieira en un trozo de tocino y mantenlo en su lugar con un palillo de dientes.

Coloca las vieiras en la parrilla y cocina hasta que el tocino se dore ligeramente.

Sirve.

# CARNE DE CANGREJO FRESCO CON NUECES DE BRASIL RALLADAS

Rinde 4 porciones

## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 600 g de carne de cangrejo fresco
- 1 cucharada de jugo de limón
- pequeño puñado de perejil picado
- pizca de sal marina
- pizca de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de nueces de Brasil finamente ralladas

## INSTRUCCIONES

- Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y añade la cebolla y el ajo, fríe hasta que se dore, baja el fuego y agrega la carne de cangrejo. Revuelve unos 5-6 minutos o hasta que el cangrejo se haya cocinado.
- Agrega el jugo de limón, perejil y sazona con sal y pimienta.
- Sirve espolvoreado con la ralladura de las nueces de Brasil.

# CHORIZO GLASEADO CON SIDRA

Rinde 2-4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 chorizos, cortados en rodajas gruesas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 puñado chico de perejil, finamente picado

## INSTRUCCIONES

Calienta una sartén a fuego medio y añade el aceite y el chorizo en rodajas, cocina, revolviendo de vez en cuando durante 4 minutos o hasta que estén doradas. Añade el vinagre de sidra de manzana y cocina otros 6-8 minutos, o hasta que el líquido se reduzca aproximadamente a la mitad.

Retira la sartén del fuego e incorpora el perejil.

Sirve.

# CALABAZA ASADA CON MELAZA DE GRANADA

Rinde 4-6 porciones

## INGREDIENTES

½ calabaza kabocha, sin semillas cortada en gajos  
4 cucharadas de aceite de oliva  
¼ taza de melaza de granada  
3 cucharadas de jugo de limón  
½ cucharadita de sal marina molida  
2 cucharadas de semillas de ajonjolí negro  
puñado pequeño de perejil picado

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 350°F y forra una bandeja de horno con papel manteca.

En un tazón pequeño combina 2 cucharadas de aceite de oliva con la melaza de granada y el jugo de limón.

Coloca los gajos de calabaza en la bandeja para hornear y cúbrelos con las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva y sal marina. Coloca la bandeja en el horno y hornea durante 35-45 minutos o hasta que la calabaza esté tierna. Retira del horno y rocía el aderezo sobre la calabaza y mezcla para cubrirla bien.

Espolvorea con las semillas de ajonjolí negro y perejil fresco para servir.

# CASTAÑAS ASADAS

Rinde 1 ¼ kilos

## INGREDIENTES

1 ¼ kilos de castañas

## INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 350 ° F.

Pincha la piel de cada castaña con un tenedor 2 - 3 veces y luego distribúyelas en una asadera.

Coloca la asadera en el horno y hornea durante 25-35 minutos o hasta que la piel comience a romperse y las castañas estén tiernas.

Deja que las castañas se enfríen un poco, luego pélalas y desecha la piel exterior y piel interior blanca para servir.

**GRACIAS.**