

RECETARIO
ONCONATURE
PRIMAVERA



ÍNDICE

1. MENÚ 1:

- Primer plato: Pimientos asados
- Segundo plato: Arroz integral al aguacate
- Postre: Fruta de temporada: cerezas

2. MENÚ 2:

- Primer plato: Crema de guisantes con menta
- Segundo plato: Chipirones salteados con verduras
- Postre: Fresas con chocolate

3. MENÚ 3:

- Primer plato: Gazpacho de aguacate
- Segundo plato: Ensalada de lentejas con pulpo y mejillones
- Postre: Batido de fresas, frambuesas y arándanos

4. MENÚ 4:

- Primer plato: Tallarines de calabacín al pesto
- Segundo plato: Albóndigas en salsa de apio
- Postre: Fruta de temporada: Albaricoque

5. MENÚ 5:

- Primer plato: Ensalada de espinacas con fruta y aguacate
- Segundo plato: Tortilla de espárragos trigueros
- Postre: Muffin de chocolate

6. MENÚ 6:

- Primer plato: Tostas con paté de lentejas
- Segundo plato: Lasaña de calabacín
- Postre: Flan de plátano

7. MENÚ 7:

- Primer plato: Ensalada de coliflor y naranja
- Segundo plato: Pimientos rellenos de quinoa
- Postre: Plátano salteado con crema fría de aguacate

8. MENÚ 8:

- Primer plato: Ensalada de cogollos
- Segundo plato: Guiso de habas con choco
- Postre: Fruta de temporada: Ciruelas

9. MENÚ 9:

- Primer plato: Sopa fría de cerezas
- Segundo plato: Hamburguesas de lenteja roja
- Postre: Nísperos, con requesón y frambuesas

10. MENÚ 10:

- Primer plato: Sartén de guisantes, trigueros y hongos
- Segundo plato: Pollo al brandy con romero
- Postre: Bizcocho de plátano y cacao

MENÚ 1

Primer plato: Pimientos asados

Ingredientes:

- 3 pimientos rojos grandes
- Una cebolla
- Un tomate maduro
- Aceite de oliva de oliva virgen extra
- Vinagre
- Cominos

- Orégano

Instrucciones:

1. Lavar bien los pimientos, el tomate y pelar la cebolla. Impregnarlos bien en aceite de oliva. Salpimentar y poner en una bandeja de horno con papel de aluminio.
2. Introducirlos al horno a 180° durante 50 minutos. A la media hora dar la vuelta con cuidado de que no se quemem.
3. Una vez sacado del horno, cubrirlo con papel de aluminio y dejarlo enfriar.
4. Una vez fríos, quitar las pepitas y pelarlos. Hacer lo mismo con el tomate. Partir la cebolla.
5. En una fuente, poner los pimientos cortados en tiras, el tomate partido, la cebolla y el jugo del pimiento. Aliñar con aceite de oliva, vinagre, comino, orégano y sal al gusto Dejar enfriar y servir.

Segundo plato: Arroz integral al aguacate

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 125g de tofu
- Un puñado de uvas pasas (opcional)
- 1 aguacate
- Tomates cherrys
- Aceite de oliva virgen extra
- Dos hojas de laurel
- Pimienta negra
- Albahaca
- Sal

Instrucciones:

1. Poner a calentar a fuego medio una sartén con un chorreón de aceite de oliva.

2. Pelar los dos ajos y ponerlos en la sartén enteros, dándole la vuelta para que se doren, sin llegar a quemarlos.
3. Cortar y picar las cebollas y cuando los ajos estén dorados, añadir las cebollas a la sartén. Mover para que no se quemen ni se peguen a la sartén.
4. A continuación, añadimos el tofu cortado en taquitos y las uvas pasas y espolvoreamos por encima un poco de pimienta negra y albahaca.
5. Dejar reposar a fuego medio durante 20 minutos removiendo de vez en cuando y añadiendo más aceite de oliva si fuese necesario.
6. Cuando la verdura esté dorada, volcamos el arroz integral (aún crudo) en la sartén y remover bien para mezclar todos los ingredientes.
7. A continuación, añadimos un aguacate al sofrito, mezclando y removiendo todo bien para que el arroz adquiera un color verdoso. Dejamos reposar durante 5 minutos para que el arroz adquiera bien el sabor de la verdura.
8. Añadir un bol y medio de agua a la sartén junto con las hojas de laurel y remover.
9. Tapar la sartén (es preferible que la tapa tenga agujeros para que pase el vapor) y dejar remover durante 40 minutos (hasta que se consuma el agua y el arroz quede cocido y seco).
10. Por último, servir y añadir sal y un poco más de albahaca. Añadir tomates cherrys cortados por la mitad.

Postre: Fruta de temporada: Cerezas

MENÚ 2

Primer plato: Crema de guisantes con menta:

Ingredientes:

- 350g de guisantes congelados
- 200ml de agua
- 15ml de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de limón o vinagre blanco

- Salsa de menta: hojas de menta fresca
- Vinagre
- Sal

Instrucciones:

1. En un cazo, poner el agua y el aceite a calentar con el fuego al máximo.
2. Cuando rompa a hervir, añadir los guisantes congelados, el zumo de limón o vinagre blanco. Esperar a que recupere el hervor y bajar a fuego suave. Dejar cocinar 5 minutos más.
3. Escurrir los guisantes sin tirar el caldo. Triturar con la batidora hasta obtener la consistencia deseada.
4. Añadir la salsa de menta (macerar las hojas de menta con vinagre y sal) y añadir el caldo.
5. Añadir sal al gusto y terminar de triturar.

Segundo plato: Chipirones salteados con verduras

Ingredientes:

- 500g de chipirones medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- Cebollino
- Jengibre
- Salsa de soja
- Aceite de oliva

Instrucciones:

1. Limpiar bien los chipirones y reservar.
2. Cortar las verduras en cuadritos, picar los ajos. Saltear todo en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego fuerte.

3. Pasado unos minutos, añadir los chipirones, una pizca de jengibre rallado y un chorrito de salsa de soja. Continuar salteando hasta que los ingredientes estén al dente. Añadir el cebollino picado.

Postre: fresas con chocolate

Ingredientes:

- 10-12 fresas
- 2 onzas de chocolate

Instrucciones:

1. Lavar las fresas.
2. Fundir el chocolate
3. Con un palillo hincado en la fresa, bañar en el chocolate y colocarlo sobre una bandeja. Dejar enfriar en la nevera o congelador y servir.

MENÚ 3

Primer plato: Gazpacho de aguacate

Ingredientes:

- 3 aguacates
- 1/2 calabacín
- 1/2 pepino
- un trozo de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 30 gr. de miga de pan
- unas ramitas de cebollino
- agua
- aceite virgen extra
- vinagre

- sal

Instrucciones:

1. Poner la miga de pan en un cuenco con un poco de agua.
2. Cortar los aguacates por la mitad, retirar los huesos, pelarlos y picarlos. Limpiar el calabacín y el pimiento, trocearlos y añadirlos al cuenco. Pelar el pepino, el diente de ajo y añadirlos. Picar unas ramas de cebollino e incorporarlas.
3. Sazonar todo, verter un chorrito de vinagre y un poco más de agua y triturar con una batidora eléctrica.
4. Si estuviera muy espeso, verter un poco más de agua. Añadir un poco de aceite, mezclar bien y pasar por el chino.
5. Guardar en un recipiente, taparlo y enfriar en el frigorífico. Se puede acompañar con guarnición con trozos de pan tostados en la sartén, huevos cocidos, tomate picado.

Segundo plato: Ensalada de lentejas con pulpo y mejillones

Ingredientes:

- 300g de lentejas
- 1 pulpo cocido
- 500g de mejillones
- 1 cebolleta
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates maduros
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Perejil y sal

Instrucciones:

1. Abrir los mejillones, introduciéndoles en una cacerola con un poco de agua y una pizca de sal. Cuando se abran, quitar las conchas y reservarlos.

2. Colar el agua de los mejillones y en ella poner a cocer las lentejas con la hoja de laurel. Cuando estén tiernas, escurrir y reservar.
3. Picar en brunoise los pimientos, la cebolleta y los tomates pelados.
4. Cortar el pulpo en trozos y mezclarlo con las verduras picadas, las lentejas y los mejillones.
5. Aliñar con el aceite de oliva, vinagre y sal. Espolvorear con perejil picado, mezclar y servir.

Postre: Batido de frambuesas, arándanos y fresas

Ingredientes:

- 100g de frambuesas
- 80g de arándanos
- 4 fresas
- 300ml de leche
- 125g de yogurt griego
- 1 vaina de vainilla

Instrucciones:

1. Calentar la mitad de la leche hasta que esté templada. Rascar las semillas de la vaina de vainilla y añadirlas a la leche junto con la vaina vacía. Apagar el fuego y dejar infusionar durante 20 minutos.
2. Lavar bien toda la fruta. Cortar las fresas, frambuesas y arándanos.
3. Verter el yogurt y la leche en el vaso de la batidora. Añadir las fresas, frambuesas y arándanos. Triturar hasta tener una mezcla homogénea.
4. Servir y adornar con frambuesas y arándanos reservados o semillas.

MENÚ 4

Primer plato: Tallarines de calabacín al pesto:

Ingredientes:

- 2 calabacines medianos

- 50g de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de piñones
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Cortar los calabacines en tiras, en láminas longitudinales.
2. Hervir las tiras 3 minutos, macerarlos en agua o cocerlos al vapor.
3. En un mortero machacar en primer lugar el ajo y el aceite. Una vez machacado, añadir los piñones y por último la albahaca.
4. Mezclar con los tallarines y servir.

Variante: realizar un pesto rojo: añadir tomates secos y pimentón a la mezcla anterior.

Segundo plato: Albóndigas de pollo en salsa de apio

Ingredientes:

- 1 kg de carne picada de pollo
- 2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Pimienta negra, nuez moscada
- Harina integral
- Aceite de oliva
- 250g de apio
- 1 patata
- Sal

Instrucciones:

1. Poner en un bol la carne picada, y añadir la cebolla y ajo muy picados. Salpimentar, añadir una pizca de nuez moscada y mezclar todo bien.
2. Hacer bolas con esta masa y pasar por harina. Freír en aceite caliente y cuando estén doradas sacarlas y escurrir sobre papel absorbente.

3. Limpiar el apio y trocear. Picar también la cebolla y minar los ajos.
4. Calentar aceite de oliva en una olla. Añadir los ajos, la cebolla y el apio, dejar rehogar durante 10 minutos.
5. Añadir la patata troceada, cubrir con agua y salpimentar. Cocer durante 15 minutos. Retirar del fuego, pasar por la batidora y colarlo.
6. Volver a ponerla en el fuego e introducir las albóndigas.

Postre: Fruta de temporada: Albaricoques.

MENÚ 5

Primer plato: Ensalada de espinacas con fruta y aguacate

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 aguacate
- 4 tazas de espinacas
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1 manzana roja
- 1 manzana verde
- 2 mandarinas
- 1/2 taza de nueces peladas y en mitades
- Aderezo de vinagre balsámico al gusto

Preparación:

1. Lava, desinfecta y escurre las espinacas. Colócalas en un tazón para ensalada.
2. Corta las manzanas en rebanadas delgadas. ¡No las peles!
3. Pela y desgaja las mandarinas.
4. Pica el aguacate en cubitos.

5. Acomoda sobre las espinacas las rebanadas de manzana, los gajos de mandarina, el aguacate, los arándanos y las nueces.
6. Al servir baña con el aderezo.

Segundo plato: Tortilla de espárragos trigueros

Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos trigueros
- 1 diente de ajo
- 4 huevos
- Aceite de oliva y sal

Instrucciones:

- Dorar los ajos
- Añadir los espárragos lavados y cortados. Hacerlos a fuego suave para evitar que se quemem.
- En un bol batir los huevos.
- Escurrir los espárragos, y añadir a los huevos.
- Cuajar la tortilla en la sartén

Postre: Muffin de chocolate

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- Cacao en polvo
- 25g de harina de coco/de espelta/integral/avena
- ¼ cucharadita de polvo de hornear (royal)
- 4 nueces cortaditas
- 1 cuadro de chocolate 90% cortadito
- Una pizca de sal marina

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180°.

2. Machaca en un tazón mediano el plátano maduro con un tenedor hasta obtener un puré.
3. Agrega al tazón el huevo, la harina, el cacao, el polvo de hornear y la pizca de sal. Mezcla bien evitando que queden grumos.
4. Añade las nueces y el chocolate cortado y remueve nuevamente.
5. En una bandeja o molde para hacer muffins coloca los moldes de papel. Si el molde es de silicona (recomendado) engrasa con aceite de coco.
6. Vierte la mezcla en los moldes y hornea por 20 minutos. Comenzarán a inflarse.
7. Introduce un palito de madera en algún muffin. Si sale limpio ya están listos, en caso contrario dejarlo algo más de tiempo en el horno.
8. Dejar enfriar por 10 minutos antes de guardarlos

MENÚ 6

Primer plato: Tostas con paté de lentejas

Ingredientes:

- 200g de lentejas cocidas.
- Pimienta, comino.
- 1 ajo.
- ¼ de cebolleta.
- Zumo de media lima o medio limón.
- Sal, tomillo, orégano, perejil, curry (opcional).
- 3 cucharadas de aceite.
- Mostaza en polvo (opcional).
- Una rama pequeña de apio.

Instrucciones:

1. Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora.
2. Añadir una pizca de las especias, sin sobrepasarnos.

3. Pasar por la batidora hasta conseguir un puré homogéneo.
4. Meter en la nevera media hora aproximadamente para que los ingredientes se integren. Y listo para consumir sobre unas tostas de pan integral.

*(Opción alternativa: añadir nueces picadas al puré homogéneo).

Segundo plato: Lasaña de calabacín

Ingredientes:

- 2 calabacines
- 2 berenjenas
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 500 ml tomate frito hecho en casa
- 100g queso parmesano
- Aceite de oliva virgen extra

Instrucciones:

1. Cortar el calabacín en láminas horizontales y trocear el resto de verdura.
2. En una sartén poner aceite y sofreír los ajos laminados y cuando se doren añadir el resto de la verdura (excepto las láminas de calabacín). Remover hasta que la verdura esté hecha.
3. Una vez que esté hecho el tomate frito, lo añadimos a la sartén con las verduras y los ajos y lo dejamos a fuego medio durante unos minutos.
4. En una fuente, colocar una capa de la verdura mezclada con el tomate y encima de esta una capa de láminas de calabacín. Repetimos hasta terminar la verdura y el calabacín, siendo la última capa de calabacín con un poco de queso espolvoreado por encima.
5. Metemos la fuente en el horno a 200° durante 35 minutos y después servir.

Postre: Flan de plátano

Ingredientes:

- 1 plátano bien maduro
- 2 tazas de yogurt griego natural sin azúcar
- ½ taza de leche
- 4g gelatina natural en polvo (2 láminas)
- 1 cucharada de miel o de stevia granulada
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón.
- Envases para gelatina o flan

Instrucciones:

1. Calienta la leche en una olla a fuego medio-bajo lo suficiente para que disuelva la gelatina pero que no llegue a hervir. Una vez disuelta en la leche deja enfriar un poco.
2. Si la gelatina es en láminas, previamente se debe remojar en agua fría y escurrir antes de agregarla a la leche. Si es en polvo, disuélvela directamente en la leche.
3. Haz en un plato un puré con el plátano
4. Bate en otro tazón aparte el yogurt con la stevia, la vainilla y el limón. Agrégale la leche con la gelatina y el puré.
5. Pasa la mezcla al vaso de un batidor de mano y bate todo por 1-2 minutos hasta que todo forme una especie de crema.
6. Coloca miel y canela en el fondo de cada envase y vierte la mezcla de yogurt. Mételes a la nevera

Variantes: Puedes agregar cacao en polvo y chispas de chocolate en el fondo del envase o en la mezcla.

MENÚ 7

Primer plato: Ensalada de coliflor y naranja

Ingredientes (Para 4 personas):

- 1 coliflor grande
- 5 naranjas
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Vinagre y sal

Instrucciones:

1. Separar los ramos de la coliflor del tallo y quitar las partes oscuras. Lavar la coliflor, escurrirla y cocerla hasta que esté tierna.
2. Mientras se cuece, pelar cuatro naranjas, quitándoles toda la piel y la parte blanca.
3. Separar los gajos con un cuchillo.
4. Machacar un ajo en el mortero, añadir el zumo de la quinta naranja, una pizca de sal, vinagre y aceite. Batir la mezcla hasta que esté bien emulsionada.
5. En un plato o fuente, disponer los gajos de naranja y la coliflor hervida. Aliñar con a la vinagreta por encima.

Segundo plato: Pimientos rellenos de quinoa

Ingredientes (para 4 personas aprox.):

- 1 taza de quinoa
- 4 pimientos
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3-4 dientes de ajos
- ½ cebolla picada
- 1 cucharadita de comino
- ½ taza de tomate triturada
- Caldo de verduras casero
- 1 taza de parmesano rallado

Instrucciones:

- En un cazo verter 1-2 cucharadas de aceite de oliva y calentar a fuego medio. Sofreír el ajo y la cebolla.
- Enjuagar la quinoa y agregarla al cazo. Cocinar durante un minuto. Verter el caldo de verduras, la salsa de tomate y el comino. Tapar la olla y poner a fuego lento durante 15 minutos o hasta que se evapore el caldo y el grano de quinoa este al dente.
- Precalentar el horno a 200°C.

- Cortar los pimientos por la mitad quitando las semillas y las venas, untarlos con un poco de aceite de oliva. Hornear durante 10-12 minutos y sacarlos.
- Una vez que la quinoa esté lista, rellenar cada pimiento con la mezcla de quinoa. Hornear otros 10-12 minutos.
- Durante los últimos minutos agregar queso a parte superior de los pimientos hasta que se gratine.

Postre: Plátano salteado con crema fría de aguacate

Ingredientes (para 4):

- 2 aguacates medianos maduros
- 2 limas
- 3 plátanos grandes o 4 medianos poco maduros
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de canela

Instrucciones:

1. Lavar las limas y rallar la piel. Reservar. Cortar por la mitad, exprimir el zumo y mezclarlo con azúcar hasta que se disuelva.
2. Aplastar la pulpa de los aguacates con un tenedor. Añadir el zumo de lima con el azúcar y tirturarlo con una batidora. Pasarlo a un bol y meterlo en el congelador durante aproximadamente una hora.
3. Calentar una sartén a fuego medio-alto.
4. Pelar los plátanos y cortarlo en rodajas de un dedo. Añadir una cucharada de mantequilla en la sartén y colocar las rodajas de plátano.
5. Pasados un par de minutos dar la vuelta al plátano. Cuando se hayan caramelizado ambos lados apagar el fuego y espolvorear la canela por encima.
6. Servir la crema fría con las rodajas de plátano y espolvorear con la lima rallada.

MENÚ 8

Primer plato: Ensalada de cogollos

Ingredientes:

- 2 cogollos
- 6 fresas
- Cebolleta al gusto
- ½ bola de mozzarella
- Zumo de un limón
- Pimienta
- Aceitunas negras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Albahaca

Instrucciones:

1. Lavar y cortar las fresas, los cogollos y las aceitunas negras.
2. Cortar todos los ingredientes y colocarlos en un bol.
3. Realizar la vinagreta: ralladura de limón, zumo de un limón, aceite, sal, pimienta y albahaca fresca.
4. Aliñar y servir.

Segundo plato: Habas con choco

Ingredientes (para 4):

- 1kg de chocos
- 500g de habas
- 2 cebollas

- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de pimentón
- Laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino
- Sal

Instrucciones:

1. Limpiar los chocos y colocarlos en una cazuela.
2. Añadir las habas en el mismo recipiente y dejar aparte.
3. Pelar y cortar la cebolla y los ajos. Dorarlos en una sartén. Añadir el pimentón.
4. Cuando se haya dorado bien la cebolla, colocar la mezcla en la cazuela con habas y chocos. Ponerlo a fuego medio.
5. Incorporar el vino, el comino. Cocinar durante 25 minutos aproximadamente con cuidado de que no se pegue. (si es necesario ir añadiendo agua periódicamente).
6. Retirar cuando quede una consistencia espesa y los ingredientes cocidos.

Postre: Fruta de temporada: Ciruelas

MENÚ 9

Primer plato: Sopa fría de cerezas

Ingredientes:

- 1kg de tomates maduros
- 400g de cerezas
- ½ Cebolleta tierna
- 60g de almendras
- 2 vasos de agua

Instrucciones:

1. Quitar el hueso a las cerezas.
2. Escaldar y pelar los tomates.
3. Batir todos los ingredientes.
4. Aliñar con un chorro de aceite, sal, pimienta y vinagre suave, dejar reposar en la nevera y servir.

Opcional: añadir queso desmigado por encima.

Segundo plato: Hamburguesa de lenteja roja

Ingredientes (para 8 hamburguesas)

- 250g de lenteja roja en crudo
- 1 cebolla morada
- 3 zanahorias
- 3 cucharadas de pan rallado o harina de maíz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco y otras hierbas aromáticas
- Especias al gusto: cúrcuma, pimentón, pimienta, etc.

Instrucciones:

1. Poner a cocer las lentejas en agua hirviendo hasta que estén blandas y escurrir.
2. En una sartén, sofreír el ajo y la cebolla picada. Cuando esté dorado, añadir la zanahoria y dar un par de vueltas hasta que este medio echa la zanahoria.
3. En ese momento añadir las lentejas e ir echando los condimentos elegidos. Mezclar todo muy bien, apagar el fuego y añadir el pan rallado y el perejil picado.
4. Verter la mezcla en un bol, dejar que enfríe y formar las hamburguesas.
5. Hacerlas a la plancha o bien congelar.

Postre: Nísperos con requesón y frambuesas.

Ingredientes:

- 4 nísperos
- 50g de frambuesas

- 50g de requesón
- Una cucharadita de miel

Instrucciones:

1. Cortar cuatro nísperos pelados en trozos medianos.
2. En un bol añadir las frambuesas, el requesón y una cucharadita de miel por encima. Mezclar todo y servir.

MENÚ 10

Primer plato: Sartén de guisantes, trigueros y hongos

Ingredientes:

- 500g de guisantes pelados
- Manojos de espárragos trigueros
- 300g de champiñones portobello
- 3 dientes de ajo negro
- 2-3 tomates secos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Instrucciones:

1. Hervir los guisantes en agua salada durante 4 minutos o hacerlos al vapor.
2. Pelar y picar el ajo, dorarlo con aceite de oliva. Añadir los tomates secos y los champiñones a cuartos y los espárragos partidos un par de minutos después.
3. Cuando estén salteados, añadir los guisantes y dar vueltas un par de minutos más. Salpimentar y servir caliente.

Segundo plato: Pollo al brandy con romero

Ingredientes:

- 2 muslos y 2 contramuslos de pollo

- 20ml de brandy
- 20 ml de agua
- 2 ramas de romero fresco
- 1 cebolla
- ½ cabeza de ajos
- 50 de piñones
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Instrucciones:

1. Salpimentar la carne. Marcar a fuego fuerte en una cazuela con un chorro de aceite de oliva, hasta conseguir un color dorado por ambos lados. Reservar.
2. Cortar la cebolla en juliana y sofreír a fuego medio en la misma cazuela. Añadir los ajos sin pelar y los piñones a la cazuela, sofreír 5 minutos más.
3. Añadir el Brandy a la cazuela, apartándole de la fuente de calor y fuera de la campana de extracción y flambear con ayuda de un mechero de cocina. Remover el sofrito cogiendo de las asas de la cazuela hasta que la llama se reduzca. Seguir evaporando el brandy durante 5 minutos.
4. Devolver el pollo a la cazuela, añadir el caldo y corregir el punto de sal y pimienta. Guisar a fuego medio bajo hasta conseguir que la carne esté tierna. Añadir las ramas de romero a mitad de cocción.
5. Dejar reposar y servir.

Postre: Bizcocho de plátano y cacao

Ingredientes:

- 1-2 huevos
- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de postre de cacao en polvo

Elaboración:

1. Se batan los huevos en un bol o un plato hondo. Reservamos.
2. Se pela el plátano y corta en trozos. Se añade a los huevos batidos. Tenéis 2 opciones: chafar la fruta con el tenedor o bien con el túrmix para que se integre.

3. Una vez tenemos una mezcla homogénea, se añade el cacao y se remueve con una cuchara. Por último, se vierte en un molde pequeño y se pone en el microondas 1'30-2 minutos (mayor cuantos más huevos para que se cuaje bien).