

# RECETARIO ONCONATURE VERANO



# ÍNDICE

## **1. MENÚ 1:**

- Primer plato: Crema de tomate y pimiento rojo asado
- Segundo plato: Solomillo de pavo en salsa de zanahoria
- Postre: Macedonia de melón con moras y requesón

## **2. MENÚ 2:**

- Primer plato: Ensalada marroquí de calabacín
- Segundo plato: Ensalada malagueña
- Postre: Batido de plátano

## **3. MENÚ 3:**

- Primer plato: Ensalada de garbanzos
- Segundo plato: Boquerones en vinagre de arroz
- Postre: Fruta de temporada: Sandía

## **4. MENÚ 4:**

- Primer plato: Tostas con hummus de aguacate
- Segundo plato: Ensalada griega
- Postre: Helado

## **5. MENÚ 5:**

- Primer plato: Mussakka de berenjenas
- Segundo plato: Mejillones al vapor con salsa de hortalizas
- Postre: Fruta de temporada: Melocotón

## **6. MENÚ 6:**

- Primer plato: Ensalada nizarda
- Segundo plato: Huevos escalfados con tomate
- Postre: Polos

## **7. MENÚ 7:**

- Primer plato: Tabulé al limón
- Segundo plato: Sardinias marinadas con tomate y aceitunas
- 
- Postre: Fruta de temporada: Ciruelas

#### **8. MENÚ 8:**

- Primer plato: Carpaccio de pepino y menta
- Segundo plato: Shakshuka: huevos con pimiento, berenjena y comino
- Postre: Tortitas de manzana

#### **9. MENÚ 9:**

- Primer plato: Canelones de verano
- Segundo plato. Pollo con ciruelas
- Postre: Fruta de temporada: Peras

#### **10.MENÚ 10:**

- Primer plato: Gazpacho de remolacha
- Segundo plato: Ensalada de aguacate, quinoa y habas
- Postre: Chocolate frío

## MENÚ 1

### **Primer plato: Crema de tomate y pimiento rojo asado**

#### *Ingredientes:*

- 6 tomates tipo pera, pelados y troceados
- 1 pimiento rojo asado y troceado
- 1 cebolla roja cortada a tiras
- 2 dientes de ajo picados
- 600 ml de caldo de verduras o pollo
- Un manojo de albahaca picada
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Un chorrito de leche
- 10-12 picatostes integrales para acompañar si se desea.

#### *Instrucciones*

1. Precalentar el horno a 200°C, introducir el pimiento bien limpio y bajar a 180°C. Cocinar hasta que esté tierno, unos 40-50 minutos.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande. Añadir la cebolla y cocinarla hasta que esté transparente.
3. Añadir los ajos y el tomate. Cocinar 5 minutos.
4. Triturar la mezcla anterior con el pimiento, el caldo y la albahaca.
5. Corregir de sal y servir en un bol con albahaca, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y otro de leche.

### **Segundo plato: Solomillo de pavo en salsa de zanahoria**

#### *Ingredientes (para 4 personas)*

- 2 solomillos de pavos
- 5-6 zanahorias
- 1 manzana
- 1 cebolla
- 1 copa de vino dulce
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

#### *Instrucciones:*

1. Rebozar los solomillos en harina y dorar en una sartén. Retirar.
2. En ese mismo aceite pochar la cebolla, las zanahorias y la manzana. Añadir a la olla conjunto con el pavo, añadir el vino dulce y un vaso de agua.
3. Cocer en la olla tapada. Retirar los solomillos y triturar la salsa, dejar reducir cociendo a fuego medio.

### **Postre: Macedonia de melón con moras y requesón**

#### *Ingredientes (para 4 personas):*

- 600g de melón sin corteza ni semillas

- 100g de moras
- 120g de requesón o ricota
- ½ vaina de vainilla
- 20 hojas de menta
- 1 cucharada de azúcar
- 1 lima

*Instrucciones:*

1. Poner en un cazo a fuego lento, 50ml de agua y vaina de vainilla abierta. Hervir unos minutos, retirar la vaina y reservar.
2. Cortar el melón fresco en dados y disponerlos en un plato. Distribuir las moras y trocitos de requesón. Adornar con menta picada, ralladura de lima.
3. Poner encima un poco de caramelo de vainilla. Servir.

## MENÚ 2

### **Primer plato: Ensalada marroquí de calabacín**

*Ingredientes:*

- 800g de calabacín
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón de la vera
- ½ cucharada de comino molido
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

*Instrucciones:*

1. Cortar longitudinalmente los calabacines sin pelar, y eliminar parte de la semilla interior. Picar en dados de 2cm y ponerlos en una cazuela baja.
  2. Añadir los dientes de ajo machacados, el pimentón, 2 cucharadas de aceite y sal. Mojar con agua hasta que sobresalgan un poco los dados de arriba. Solo añadir una base de agua para que los calabacines se hagan. Poner a fuego medio.
  3. Cuando el líquido haya hervido y esté casi evaporado del todo, añadir el vinagre y el comino. Dejar reducir del todo, retirar el fuego, añadir las otras cucharadas de aceite, remover y enfriar.
  4. Corregir de vinagre y sal, servir templados o fríos.
- Acompañar de cuscús o solos.

### **Segundo plato: Ensalada Malagueña**

*Ingredientes (Para 2):*

- 200 gr de patatas
- 2 naranjas
- 1 cebolleta
- 50 gr. de bacalao desalado
- 16 aceitunas
- Sal gorda (cuidado con la sal, lleva bacalao).

- Vinagre de jerez
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Huevo cocido (opcional)

*Instrucciones:*

1. Asar en el horno el bacalao desalado. Dejar enfriar y desmigalar.
2. Cocemos las patatas con su piel en abundante agua con sal hasta que estén tiernas.
3. Cuando estén frías se les quita la piel y se parte a rodajas o a trozos según os guste.
4. Pelar las naranjas, procurando quitar la mayor cantidad posible de la parte blanca de su piel y, posteriormente, cortarla en trocitos, reservando algunos gajos enteros para decorar.
5. A las aceitunas le quitamos el hueso.
6. Las cebolletas las cortamos a rodajas finitas.
7. Vamos colocamos todos los ingredientes en la fuente empezando por las patatas.
8. Por último, aliñamos con el vinagre, la sal, el aceite y el jugo que ha soltado la naranja al cortarla.
9. Se decora con los gajos de naranja

**Postre: Batido de plátano**

*Ingredientes:*

- 100ml de leche fría
- 1 taza de yogurt griego (natural sin azúcar)
- 1 plátano
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharadas de miel
- Cubos de hielo al gusto

*Instrucciones:*

1. Mezcla todos los ingredientes (menos el hielo) en una licuadora.
2. Licúa a velocidad media alta.
3. Añade hielo en función de cuan espeso o frío prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de leche.

MENÚ 3

**Primer plato: Ensalada de garbanzos**

*Ingredientes:*

- 175g de garbanzos cocidos
- 1 tomate o 5-6 tomates cherrys
- ½ pimiento rojo
- ½ cebolleta
- ¼ de pepino
- 6-7 aceitunas
- Queso fresco (posible variante con tofu, queso feta, brotes de soja)
- Aceite de oliva virgen extra
- Jugo de ½ limón
- vinagre
- Perejil

*Instrucciones:*

1. Cocer los garbanzos o bien escurrirlos si son garbanzos ya cocidos.
2. Lavar bien la verdura.
3. Pelar y cortar fino el tomate, pimiento, cebolleta, pepino y aceitunas.
4. Mezclar todas las verduras con los garbanzos en un recipiente.
5. Añadir el queso fresco al recipiente y mezclar todo.
6. Picar el perejil fresco, exprimir el jugo de limón, y añadir una cucharada sopera de aceite de oliva, y vinagre al gusto.

**Segundo plato: Boquerones en vinagre de arroz**

*Ingredientes (para 4):*

- 1kg de boquerones medianos limpios de espina, cabeza y tripas
- Sal
- Vinagre de arroz
- 250ml de aceite de oliva virgen extra
- 8 chalotas
- Ajo
- Perejil
- Salsa de soja

*Instrucciones:*

1. Poner los boquerones en abundante agua con hielo unos 5 minutos para que se desangren, removiendo suavemente para facilitar el proceso. Si el agua queda muy turbia repetir el proceso.
2. Poner los boquerones en un táper y cubrirlos con el vinagre, haciendo capas y poniendo sal entre ellas. Tapar el recipiente y llevarlo a la nevera durante 4 horas.
3. Poco antes de acabar el tiempo de marinado, pelar las chalotas y cortarlas en rodajas finitas. Escurrir los boquerones y volver a repetir el proceso de las capas en este caso con aceite y chalotas. Dejar marinar al menos 24h antes de comerlos y servir con hojas tiernas de perejil.

**Postre: Fruta de temporada: Sandía**

MENÚ 4

**Primer plato: Tostas con hummus de aguacate**

*Ingredientes*

- 2 aguacates grandes maduros
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ½ lima
- 1 cucharada y media de tahína
- Comino en polvo, sal y pimienta
- 100 ml de agua (opcional)

*Instrucciones:*

1. Triturar los garbanzos con el aceite de oliva, el ajo, el tahina y el zumo de media lima. Ha de quedar una mezcla suave. Puedes ir añadiendo un poco de agua si ves que te queda una mezcla muy densa.
2. Añadir sal, pimienta, comino, al gusto, volver a mezclar y probar. Cuando tenga el toque que te gusta, añade los aguacates pelados y sin el hueso. Vuelve a triturar un par de minutos hasta que quede una mezcla cremosa.
3. Volver a probar y corregir de sal y especias si fuera necesario.
4. Servir con albahaca picada sobre unas tostas de pan integral.

**Segundo plato: Ensalada griega**

*Ingredientes (Para 4 porciones):*

- 4 tomates
- 2 pepinos
- 1 taza de perejil
- 1/4 de taza de hojas de menta
- 1/2 taza de aceitunas negras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 250 g de queso feta
- Sal y pimienta

*Instrucciones:*

1. Coloca en un platón los jitomates y pepinos cortados en cubos, junto con las hojas de perejil, menta y las aceitunas.
2. Para el aderezo mezcla el aceite de oliva, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocía la ensalada con el aderezo y sirve con el queso feta en cubos.

**Postre: Helado**

*Ingredientes:*

- Fruta: plátano, melocotón, piña, pera, manzana, fresas, frutos rojos ...
- Leche, bebida vegetal o yogur
- Toppings (opcional): tahina, crema de cacahuete, canela, cacao en polvo,

*Instrucciones:*

1. Se pela la fruta y se corta en rodajas o en dados. Se coloca en una bolsa (cada fruta en una distinta para que podáis hacer las mezclas que más os gusten) y al congelador.
2. Al día siguiente, sacáis las que queráis, aunque la mejor opción es coger un par. Por ejemplo, plátano y manzana. Mi recomendación es que, si no tenéis previsto ponerle ningún lácteo, uséis el plátano ya que dará cremosidad a la mezcla.
3. Ahora a trituarlo todo con la batidora (os recuerdo que, si no tiene demasiada potencia, conviene dejar que la fruta se atempere un rato).
4. Respecto a los lácteos (vegetales o no), con un par de cucharadas soperas de yogur es suficiente y de leche, supongo que con medio vaso o menos la textura es idónea. El pro-



blema es que es líquido y si os pasáis, tendréis que poner un ratito más el helado al congelador.

## MENÚ 5

### **Primer plato: Musakka de berenjenas**

*Ingredientes (Para 4):*

- 2 berenjenas
- 300g de champiñones
- Un puñado de uvas pasas
- 1 cebolla mediana
- 50g de tofu
- 100g de espinacas frescas
- $\frac{3}{4}$  de taza de tomate frito hecho en casa
- Sal
- Pimienta negra

Los ingredientes para la bechamel son:

- 2 tazas de leche desnatada
- 2 cucharadas y media soperas de harina integral.
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Opcional: un poco de nuez moscada

*Instrucciones:*

1. Pelar las berenjenas y cortar en láminas 1 berenjena y media. La otra media berenjena la cortamos y picamos bien. A continuación, picamos la cebolla, el tofu, las espinacas y los champiñones.
2. En una sartén con un chorreón de aceite de oliva virgen extra, doramos las espinacas, los champiñones, las pasas, la cebolla y el tofu, aunque no mucho, ya que después lo vamos a meter en el horno.
3. Mientras las verduras se doran, calentamos el horno a 180° y en una fuente apta para horno echamos un chorreón de aceite de oliva virgen extra y ponemos encima una capa de láminas de berenjena. Volvemos a echar un chorreón de aceite de oliva y lo metemos en el horno 2-3 minutos, teniendo en cuenta que después lo vamos a volver a meter.
4. Cuando las verduras estén listas, echamos una capa de ellas sobre las láminas de berenjenas previamente horneadas. Después, ponemos otra capa de berenjenas encima y sobre ellas otra capa de verdura. Repetir el proceso hasta acabar la verdura, intentando que la última capa sea de berenjenas.
5. Para la bechamel, se siguen los siguientes pasos:
6. Volcamos la leche y la harina en una olla y mezclar bien hasta que no haya grumos y después encender el fuego medio-alto.
7. Continuar moviendo y añadir un chorreón de aceite corto, un poco de nuez moscada y sal y seguir removiendo hasta que no queden grumos (textura parecida a crema). Si quedan grumos, podemos pasarlo por la batidora.
8. Una vez conseguida la textura, se vuelca la bechamel sobre la musaka extendiendo bien por toda la bandeja, de manera uniforme.

9. Por último, meter la bandeja de musaka en el horno a 180° durante 35 minutos por arriba y por abajo. Aun así, la musaka estará lista cuando esté dorada por encima.

### **Segundo plato: Mejillones al vapor con salsa fresca de hortalizas**

#### *Ingredientes:*

- 1kg de mejillones
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento verde italiano
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra

#### *Instrucciones:*

1. En una batidora añadir todas las hortalizas lavadas y cortadas de tamaño medio. Picarlas sin licuarla, para que se aprecien las texturas.
2. Salpimentar al gusto y añadir un chorro de aceite de oliva virgen extra. Rectificar si es necesario.
3. Tapar y reservar en la nevera hasta servir.
4. Descartar los mejillones que sin cocer estén abiertos y no se cierren.
5. Lavar los mejillones bajo el chorro de agua, rascando incrustaciones con el lado no afilado de un cuchillo o utensilio similar. Retirar barbas con los dedos.
6. Colocarlos en una olla para cocerlos al vapor (no sumergir en agua). Con 4-5 dedos de agua será suficiente. Tapar la olla y dejar el fuego vivo y estar pendiente de ir retirándolos a medida que se vayan abriendo.
7. En cuanto se abra el mejillón ya se puede ir sacándolos. Servir en una fuente acompañados de la salsa.

### **Postre: Fruta de temporada: Melocotón**

## MENÚ 6

### **Primer plato: Ensalada nizarda**

- 100g de judías verdes sin hebras
- Caballa en conserva escurrida
- 1 cebolla morada pequeña en rodajas finas
- 2 cebolletas en rodajas
- 150g tomates cherrys cortados por la mitad
- 100g de brotes tiernos para ensalada
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 cucharada de mostaza
- 2 dientes de ajo

#### *Instrucciones:*

1. Cocer las judías en agua, al vapor o al microondas, hasta que estén tiernas, escurrir y dejar que se enfríen. Cortarlas por la mitad.

2. En una ensaladera, mezclarlas con la caballa, las cebollas, los tomates y los brotes.
3. En un cuenco mezclar el resto de ingredientes y añadirlos a la ensalada.

### **Segundo plato: Huevos escalfados con tomate**

#### *Ingredientes:*

- 2 huevos
- 200g de tomate triturado
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Orégano

#### *Instrucciones:*

1. En una cazuela ancha echar aceite de oliva. Poner la cazuela al fuego y cuando esté caliente pochar el ajo con la cebolla. Cuando esté pochado, añadir el tomate, orégano y sal.
2. Dejar el tomate a fuego medio y a mitad de cocción añadir los huevos encima y sazona, tapar.
3. Apartar del fuego a media cocción y dejar que se termine de hacer.

### **Postre: Polos caseros**

#### *Ingredientes:*

- Fruta variada: plátano, melocotón, piña, pera, manzana, fresas, frutos rojos ...
- Leche, bebida vegetal o yogur (opcional)
- Frutos secos (opcional)

#### *Instrucciones:*

1. Se trituran los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y se vierte en el molde de polos.
2. Al congelador y al día siguiente a disfrutarlo

## MENÚ 7

### **Primer plato: Tabulé al limón:**

#### *Ingredientes:*

- 1 taza de cuscús (también se puede realizar de quinoa)
- 2 tomates redondos
- Un pepino
- Medio pimiento rojo
- Un pimiento verde tipo italiano
- Zumo de uno o dos limónes

- 4-5 Rodajas de puerro
- Dos dientes de ajo
- Un puñado de pasas
- 2 tazas de perejil fresco picado
- 1 taza de hierbabuena fresca picada
- Sal
- Pimienta
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva

*Instrucciones:*

1. Pelar el pepino, limpiar los pimientos, y cortarlo todo y ponerlo en una ensaladera grande.
2. Añadir unas rodajas de puerro, los tomates cortados, dos dientes de ajo triturados, el zumo de uno o dos limones y la piel rallada de un limón. Además de un puñado de uvas pasas.
3. Ponerle sal y un toque de pimienta para que la verdura suelte su jugo.
4. Añadir una taza de cuscús previamente cocinado, remover y dejar tapado en la nevera para que las verduras se mezclen. Remover varias veces y dejar macerar.
5. Justo antes de servir echar un chorro de aceite de oliva, unas hojas de menta y perejil.

**Segundo plato: Sardinias marinadas con tomate y aceitunas**

*Ingredientes (para 4 personas):*

- 12 sardinias limpias de cabeza y espina
- 2 tomates maduros carnosos
- 30g de aceitunas verdes deshuesadas
- 30g de aceitunas negras deshuesadas
- 1 cebolleta
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 1 cucharada de cebollino picado
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- 100g de sal gorda

*Instrucciones:*

1. Disolver la sal gorda en un litro de agua. Sumergir las sardinias en esta salmuera y dejarlas 5 minutos para que se desangren y se salen ligeramente.
2. Escurrir bien las sardinias y ponerlas en un tupper o un bol de plástico. Cubrirlas con vinagre y dejarlas marinando 30 minutos. Escurrirlas, secarlas un poco con papel de cocina y cubrirlas de aceite.
3. Mientras las sardinias se hacen, eliminar la capa exterior del tallo de la cebolleta y cortarla en rodajas finas. Ponerlas en un cuenco con agua muy fría para que pierda fuerza. Reservar la parte gruesa de la cebolleta para otras preparaciones.
4. Cortar los tomates por la mitad. Quitarles el líquido interior y las pepitas aplastándolos con la mano y rallar la pulpa. Incorporarle las hojas de tomillo, una cucharadita de aceite y una pizca de sal. Remover y reservar.
5. Picar las aceitunas.
6. Formar una base de tomate rallado en el plato o fuente en el que vayamos a servir las sardinias. Repartir los lomos encima y terminar con aceitunas, cebolleta y cebollino al

gusto -no hace falta usarlo todo-, más un chorrito final de aceite. Si se quiere un punto picante, espolvorear las sardinas con un poco de chile.

### **Postre: Fruta de temporada: Ciruelas**

## MENÚ 8

### **Primer plato: Carpaccio de pepino y menta**

#### *Ingredientes (para 4)*

- Un pepino holandés grande o tres pepinos normales pequeños
- Un puñado de hojas de menta fresca
- Tres dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino blanco
- Sal

#### *Instrucciones*

1. Lavar el pepino y cortar en dos mitades. Una de ella troceada en tiritas muy finas y largas con ayuda de una mandolina o rallador. La otra mitad cortarla en rodajas finas.
2. Hacer una vinagreta con un vaso de aceite de oliva (100ml), un chorrito de vinagre, sal y añadirle los ajos picados muy finos.
3. Picar las hojas de menta, mezclar con las tiras de pepino y dejar que maceren durante 15 minutos en la vinagreta de ajos
4. Regar los pepinos con la vinagreta y servir mezclando todo.

### **Segundo plato: Shakshuka: huevos con pimiento, berenjena y comino**

#### *Ingredientes:*

- 2 huevos por persona
- 2 pimientos rojos
- 1 berenjena
- 800 g de tomates en conserva (en temporada se pueden usar frescos muy maduros)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de harissa (si no, dos o tres guindillas secas)
- Aceite de oliva
- Sal

#### *Instrucciones:*

1. Pelar la berenjena dejando algunas tiras de su piel. Cortarla en daditos pequeños y freírla en aceite abundante en tandas hasta que se dore. Sacar a un plato con papel de cocina y reservar.
2. Despepitar y cortar los pimiento en trozos de unos 3 o 4 cm.
3. Pasar un par de cucharadas del aceite de las berenjenas a una sartén grande de fondo grueso. Rehogar a fuego suave el pimiento con los ajos majados o picados finos, el

- comino, la **harissa** o las guindillas picadas y una pizca de sal unos 15 minutos o hasta que el pimiento se ablande.
4. Incorporar el tomate picado y el pimentón y dejar rehogando otros 15 minutos más, hasta que pierda todo su líquido y se forme una salsa. Corregir de sal. Hasta aquí se puede hacer con antelación.
  5. Justo antes de comerlo, hacer huecos en la salsa para los huevos. Cascarlos encima y dejar que se hagan tapados a fuego lento unos 5 minutos, con cuidado de que la yema no se llegue a cuajar. Cuando la clara esté casi hecha, y sólo quede una pequeña parte transparente cerca de la yema, retirar del fuego y dejar tapado para que se termine de hacer. Servir con yogur griego como acompañamiento si se quiere.

### **Postre: Tortitas de manzana**

#### *Ingredientes:*

- 100g avena molida
- 1 manzana
- 1 huevo entero y 1 clara
- 2 cucharadas de Stevia granulada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de leche entera
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal

#### *Instrucciones:*

1. Mezcla en una batidora de mano o licuadora la avena, los huevos, la stevia, la sal y la leche.
2. Lava y pela la manzana. Córtala en láminas muy finas.
3. Derrite la mantequilla en una sartén y deja que se caliente en fuego bajo. Sobre la mantequilla coloca algunas láminas de la manzana, hasta que se doren.
4. Enseguida, vierte en la sartén parte de la mezcla de las tortitas sobre las manzanas doradas hasta que se esparza por toda la sartén y forme la tortita.
5. Deja que la masa se cocine. Cuando tome color dorado, dale la vuelta para que dore del otro lado.
6. Repite el proceso hasta

## MENÚ 9

### **Primer plato: Canelones de verano:**

#### *Ingredientes (Para 4 personas, 12 canelones):*

- 3 calabacines sin semillas
- 50 gramos de pasas
- 4 tomates de pera
- 1 manzana verde
- 1 cebolla tierna (2 si son muy pequeñas)
- 150 gramos de queso fresco de cabra
- 100 gramos de anacardos
- 100 gramos de rúcula
- 50 gramos de pipas peladas (las mías eran garrapiñadas, pero no hace falta)
- 2 limones

- Sal
- Pimienta

*Instrucciones:*

1. Poner en remojo los anacardos tostados hasta que se hinchen un poco y se vuelvan un poco más blandos.
2. Picar la cebolleta y remojar con el zumo de medio limón y un poco de sal, reservando el tallo para emplatar. Mientras, lavar dos de los calabacines y cortarlos a lo largos en láminas finas con ayuda de la mandolina, un pelador de verduras o un cuchillo afilado y buen pulso. Salar ligeramente y dejar que pierdan algo de agua.
3. Pelar los tomates y cortarlos a dados. Hacer lo mismo con la manzana, pelada o sin pelar (a mí me gusta el punto de resistencia y acidez que da la piel). Poner en una batidora o robot de cocina los anacardos remojados, 1/3 de taza de agua, el zumo de medio limón, sal y pimienta. Procesar hasta conseguir una salsa blanca, que debe tener la textura de una bechamel ligera.
4. Mezclar el tomate y la manzana picados, las pasas, el queso tierno de cabra, la mitad de las pipas y la rúcula con la mitad de la salsa, y remover hasta que quede bien aliñado. Poner tres o cuatro tiras de calabacín una al lado de la otra –unos 12-15 cm, que será el largo del canelón– en una superficie limpia. Rellenar con parte de la ensalada (tienen que quedar gorditos) y enrollar.
5. Emplatar tres canelones por ración y terminar con un poco más de salsa de anacardos, unas pipas, un poco de perejil fresco picado y la parte verde de la cebolleta picada muy finita.

**Segundo plato: Pollo con ciruelas (parar 4 personas)**

*Ingredientes*

- 1 kilo de pollo
- 300 g de ciruelas, si puede ser variadas (verdes, rojas y amarillas)
- 2 cucharadas de almendra molida
- 150 ml de brandy de Jerez
- 1 cucharada de perejil picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra recién molida
- Sal fina y gorda
- Azúcar moreno (opcional)

*Instrucciones:*

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Salpimentar la carne, untarla en aceite y dorarla en una sartén a fuego vivo por todos los lados. Ponerla en una fuente y meterla en el horno, echándole brandy por encima cada 10 minutos.
3. Cuando la carne esté hecha, envolverla en papel de aluminio y reservar.
4. Deshuesar las ciruelas y cortarlas en dos o cuatro trozos dependiendo del tamaño. Saltear medio minuto en una sartén muy caliente a fuego vivo. Añadir un par de cucharadas de aceite, la almendra, el perejil y sal gorda, menear un poco la sartén y probar. Si están muy ácidas, añadir un poco de azúcar moreno. Sacarlo a una fuente y mantener caliente dentro del horno.
5. Deshuesar y filetear la carne y servir inmediatamente con la guarnición de ciruelas.

## **Postre: Fruta de temporada: Peras**

### MENÚ 10

## **Primer plato: Gazpacho de remolacha**

### *Ingredientes*

- 800 g de tomate maduro
- 200 ml agua
- 1 remolacha mediana
- 1 pimiento rojo
- 1/2 pepino pelado
- 1 diente de ajo
- un buen puñado de hojas de albahaca
- 1/4 T de aceite de oliva (o algo más)
- 1 C de vinagre de manzana sin filtrar
- sal al gusto
- hojas de albahaca o alguna otra hierba aromática fresca para decorar

### *Instrucciones:*

1. Pela la remolacha y pon junto con el resto de ingredientes en la batidora. Tritura hasta conseguir un gazpacho sin tropezones. Añade la cantidad de aceite que te pida el gazpacho para que al servir en el plato no se separe (quizás llegas hasta 1/3 de taza). Ajusta de vinagre y sal a tu gusto.
2. Guarda en la nevera hasta que lo sirvas. Decora con un poco de tomillo fresco o albahaca, pimienta negra recién molida y un chorrito de aceite de oliva.

## **Segundo plato: Ensalada de aguacate, quinoa y habas**

### *Ingredientes (para 4):*

- 400g de quinoa
- 400 gr. de habas grandes (pueden ser congeladas)
- 1 aguacate
- 200 gr. de rábanos con sus hojas
- 100 gr. de lechuga de hoja de roble
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 guindillas rojas secas (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida

### *Instrucciones:*

1. Empezar con el aliño. Pelar y aplastar con la hoja de un cuchillo los dientes de ajo. Mezclarlos en un bol con 8 cucharadas de aceite de oliva, el comino, las guindillas rojas picadas si se quiere que pique un poco, sal y pimienta. Reservar.



2. Lavar y escurrir la quinoa con un colador. Ponerla en una cazuela con medio litro de agua a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego, tapar y cocer unos 15 minutos, hasta que la quinua se rompa y esté tierna. Escurrir, pasar por agua fría y reservar.
3. Mientras se hace la quinoa, cocer las habas en agua con bastante sal durante unos 4 minutos. Sacarlas, pasarlas por agua fría y quitarles la piel gris con las manos.
4. Separar los rábanos de las hojas. Limpiar bien los primeros cortándoles los extremos. Seleccionar las hojas aprovechables, lavarlas y secarlas. Pelar el limón a lo vivo y ponerlo en el bol grande donde vayamos a servir la ensalada, aprovechando el jugo de los trozos de corteza y del pellejo interior. Incorporar el aguacate pelado y cortado en trozos, y embadurnarlo bien con el limón para que no se oxide.
5. Sumar las habas, la quinua, los rábanos cortados por la mitad, sus hojas y las hojas de lechuga troceadas y sin la parte del tronco. Retirar los ajos del aliño, bañar la ensalada con él y remover. Corregir de sal y servir de inmediato.

### **Postre: Chocolate frío**

#### *Ingredientes (Por persona)*

- 2 cucharaditas de cacao en polvo
- 1 cucharada de almendras crudas
- 1 naranja mediana
- 150 ml de agua helada
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

#### *Instrucciones:*

1. Exprimir el zumo de la naranja.
2. Triturar a máxima potencia todos los ingredientes, salvo el azúcar, más el zumo.
3. Colar, probar y añadir el azúcar si se quiere. Dejar enfriar en la nevera y remover otra vez antes de servir. Decorar con un poquito de ralladura de naranja.