

LAS 25 MEJORES  
RECETAS DE LA  
**dieta  
mediterránea  
actual**



# Sumario



1. ENSALADA DE VERDURAS MEDITERRÁNEAS



2. ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS Y AGUACATE



3. SARDINAS A LA PANADERA



4. PIZZA DE BONITO Y VERDURAS DEL HUERTO



5. ESPAGUETIS MEDITERRÁNEOS



6. ENSALADA DE COLES Y BERENJENA



7. SALTEADO DE PAVO CON VERDURAS



8. REVOLTILLO CON PIMIENTOS



9. ROLLITOS DE GALLO CON VERDURAS



10. PARRILLADA CON ROMESCO



11. DORADA AL HORNO CON PATATAS



12. PICANTONES CON PATATAS Y MANZANA



13. MACARRONES CON ESPINACAS Y JAMÓN



14. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA



15. ENSALADA TRADICIONAL ACTUALIZADA



16. CONEJO AL VINO BLANCO



17. PAELLA DE POLLO



18. ENSALADA DE TOFU Y NUECES



19. LENTEJAS CON MORCILLA Y TOMILLO



20. LASAÑA DE SALMÓN Y VERDURAS



21. CUSCÚS DE VERDURAS Y LENTEJAS



22. ENSALADA DE COLIFLOR CON HUMMUS



23. ACELGAS CON VINAGRETA DE MANZANA



24. "TALLARINES" DE PEPINO Y GUACAMOLE



25. CREMA FRÍA DE MELÓN



#### SALSEA LIGERO

Puedes mantener todo el sabor del aliño pero con la mitad de kcal si en lugar de 50 g de aceite de oliva pones 25 g y otros 25 g son de caldo de verduras.

## Ensalada de verduras mediterráneas

35  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 4 ZANAHORIAS
- 200 G DE JUDÍAS VERDES
- 8 HUEVOS DE CODORNIZ
- 1 CALABACÍN
- 400 G DE ESPINACAS
- 1 PIMIENTO AMARILLO
- 200 G DE TOMATES CHERRY
- 1 LIMÓN
- 1 AJO
- ALBAHACA
- SEMILLAS DE SÉSAMO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL



#### Lava y seca la albahaca.

Lava el limón, ralla la piel y exprime el zumo de una de las mitades. Pela el ajo. Coloca la albahaca, el zumo, la ralladura del limón, el ajo, 50 ml de aceite y una pizca de sal dentro de un vaso de batidora y tríturalo bien. Reserva.



#### Cuece los huevos.

Hiérvelos durante cuatro minutos. Escúrrelos y déjalos que se enfríen un poco. Cuando se hayan templado, péralos y pícalos muy fino. Lava todas las hortalizas. Despunta las judías verdes, las zanahorias y el calabacín.



#### Corta las verduras.

Las zanahorias, judías, calabacín y pimiento en bastoncitos, y los tomates en gajos. Cuece al vapor 10 minutos. Ponlas por capas en un aro, desmolda y aliña con la salsa. Decora con el sésamo, huevos, un poco de albahaca y los tomates.



**MÁS LIGERA**  
 Puedes reducir aún más las calorías de esta ensalada sustituyendo el queso feta por queso fresco bajo en grasa y sirviéndola en cuencos en lugar de en tortillas mexicanas.

# Ensalada de judías blancas y aguacate

25 Min. 8 Pers. F Fácil

- 300 G DE JUDÍAS BLANCAS COCIDAS
- 1 AGUACATE
- ½ CEBOLLA MORADA
- 4 TOMATES CHERRY
- 1 ZANAHORIA
- ½ PEPINO
- 100 G DE QUESO FETA
- 8 TORTILLAS MEXICANAS
- CILANTRO PICADO
- ½ LIMÓN
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA



**Corta el aguacate.**  
 Con un cuchillo afilado haz un corte alrededor (llegando al hueso) en sentido longitudinal. Mueve cada mitad en una dirección y abre el aguacate. Extrae el hueso, retira la pulpa con una cuchara y córtala en dados.



**Desmenuza el queso.**  
 Pela la cebolla, raspa la zanahoria, y pica ambas. Pela el pepino y córtalo en dados. Mezcla todos estos ingredientes en un bol y añade las judías enjuagadas y escurridas. Aliña con sal, pimienta, zumo de limón y aceite, y remueve.



**Prepara las tortillas.**  
 Humedécelas y dispónlas en moldes individuales formando una cesta. Hornéalas 10 minutos a 180°. Deja enfriar las tortillas. Rellénalas con la ensalada y añade los tomates partidos por la mitad. Espolvorea con cilantro y sirve.



**COLOCACIÓN**  
 Si quieres una presentación más llamativa, también puedes colocar las sardinas sin espinas y abiertas formando un abanico. En ese caso, tienes que asarlas solo 10 minutos.

# Sardinas a la panadera

45 Min. 4 Pers. F Fácil

- 16 SARDINAS
- 2 CEBOLLAS
- 1 PIMIENTO MORRÓN ASADO
- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 AJO
- 6 PATATAS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITUNAS NEGRAS
- 1 RAMITA DE TOMILLO
- VINAGRE DE JEREZ
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA



**Haz una crema de pimiento.** Pela el ajo, pícalo y tritúralo junto con el pimiento asado, unas hojitas de tomillo (lavadas y secadas previamente), sal, 1 cucharada de vinagre y 3 cucharadas de aceite de oliva hasta que obtengas una crema bien fina.



**Pela y lava las patatas.** Pela las cebollas y limpia y lava los pimientos. Corta todo ello en rodajas finas. Rehógallo todo a fuego lento 15 minutos en una sartén con 200 ml de aceite. Escurre la preparación, pon en el fondo de una fuente refractaria y salpimientala.



**Limpia y lava las sardinas.** Sécalas, salpimientalas y repártelas sobre las verduras. Añádeles las aceitunas cortadas en rodajas. Vierte encima la crema de pimiento y ásalas 12 minutos. Espolvorealas con el tomillo, lavado y seco, y sirve caliente.



**NO TIRES  
NADA**

Una buena idea es guardar el aceite del bonito que te sobre y utilizarlo para aliñar alguna ensalada o para hacer algún salteado. Así les darás un toque muy sabroso.

## Pizza de bonito y verduras del huerto

2

Horas

4

Pers.

M

Media

- 200 G DE HARINA
- 15 G DE LEVADURA
- 2 TOMATES
- 1 CEBOLLA
- 1 CALABACÍN
- ½ PIMIENTO ROJO
- 100 G DE BONITO EN ACEITE
- 50 G DE QUESO SEMICURADO RALLADO
- 100 G DE QUESO PROVOLONE
- ALBAHACA Y ORÉGANO
- 1 CUCH. DE MIEL
- ACEITE
- SAL



**Haz la masa de la pizza.**

Mezcla la harina con un chorro de aceite, sal, orégano, la levadura, el queso semicurado y 100 ml de agua templada. Amasa hasta que quede uniforme. Dale forma de bola, cubre con un paño y deja fermentar 45 minutos.



**Pela y pica la cebolla.**

Lava el pimiento y el calabacín. Corta este último en tiras muy finas y el pimiento en juliana. Póchalos ambos en aceite, salpimienta y añade la miel. Lava los tomates y córtalos en rodajas. Pica la albahaca y trocea el provolone.



**Estira la masa.**

Reparte sobre ella las rodajas de tomate, el queso provolone, la albahaca picada y las verduras pochadas. Hornea durante 20 minutos a 180°. Sirve la pizza con el bonito desmigado por encima y decora con unas hojas de albahaca.



**¿MENOS CALÓRICA?**  
 En lugar de 300 g de espaguetis, pon 150 g y la otra mitad que sean espaguetis de calabacín, que puedes hacer fácilmente en casa con un espiralizador o a cuchillo.

## Espaguetis mediterráneos

20  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 300 G DE ESPAGUETIS
- 250 G DE TOMATE RALLADO
- 2 CUCH. DE ACEITUNAS NEGRAS DESHUESADAS
- 2 CUCH. DE QUESO RALLADO
- PEREJIL
- 1 AJO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 GUINDILLA PEQUEÑA
- SAL



### Sofríe ajo y guindilla.

Calienta una cucharada de aceite en una sartén y rehoga el ajo a láminas y la guindilla a trozos, sin dejar que el ajo llegue a tomar color. Incorpora el tomate y sofríe 5 minutos a fuego fuerte, removiendo de vez en cuando.



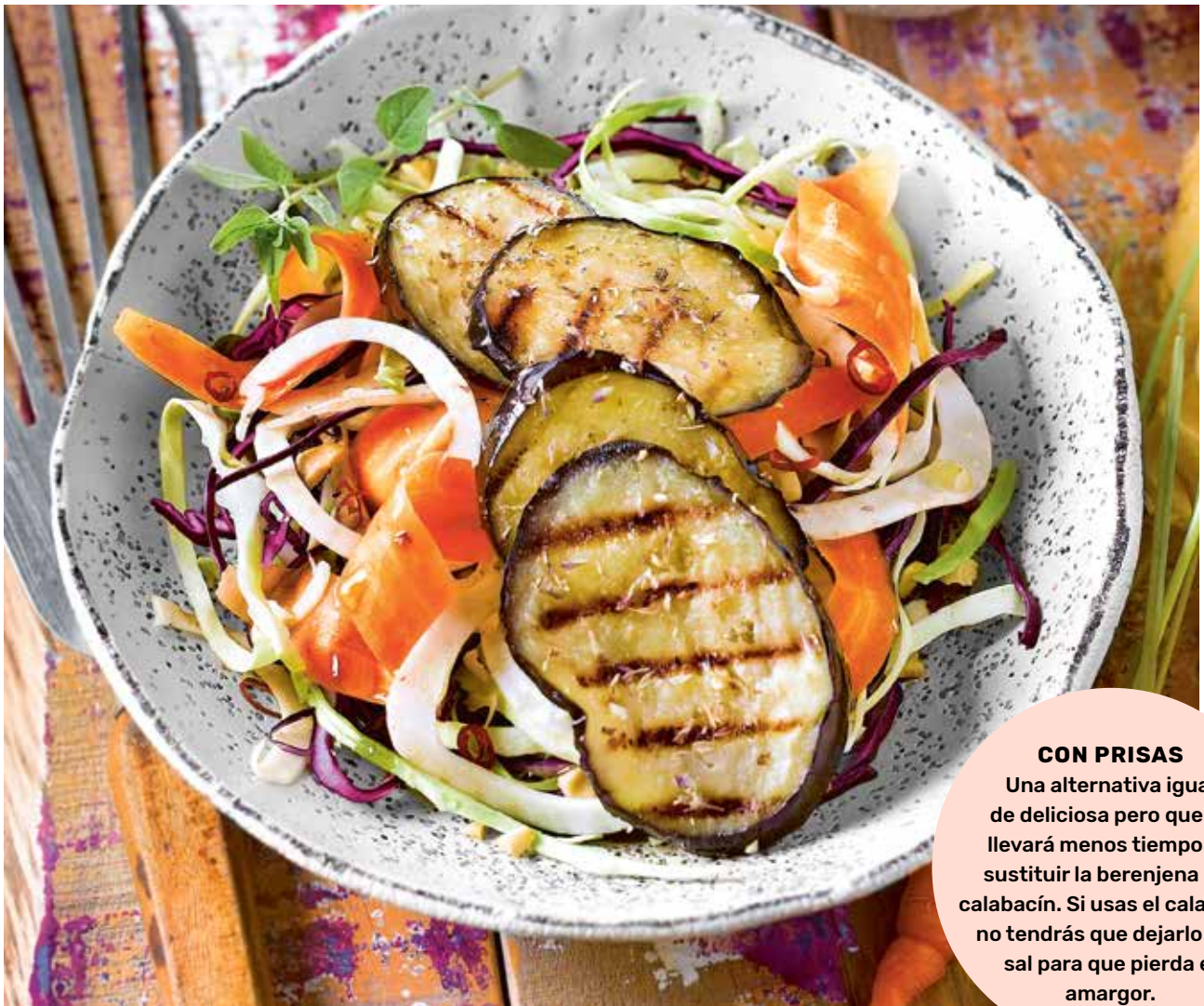
### Corta las aceitunas.

Hazlo en aros finos (si fueran enteras, a trocitos). Agrégalas a la sartén y prosigue la cocción durante unos 5 minutos más. Retira el ajo y la guindilla. Salpimienta, añade las 2 cucharadas de aceite restantes y mézclalas bien. Retira y reserva la salsa.



### Cuece la pasta.

El envase te indicará el tiempo para que quede al dente, blanda por fuera pero con el corazón duro. Escúrrela bien. Mezcla la pasta con la salsa y caliéntala 2 minutos, removiendo. Repártela en 4 platos hondos y sírvela, espolvoreada con el queso y el perejil picado.



**CON PRISAS**  
Una alternativa igual de deliciosa pero que te llevará menos tiempo es sustituir la berenjena por calabacín. Si usas el calabacín no tendrás que dejarlo con sal para que pierda el amargor.

# Ensalada de coles y berenjena al grill

20 Min.    2 Pers.    F Fácil

- 1 BERENJENA GRANDE
- 200 G DE REPOLLO
- 150 G DE LOMBARDA
- MEDIO HINOJO
- 1 ZANAHORIA
- 70 G DE FRUTOS SECOS
- 1 CHILE ROJO
- ORÉGANO
- 2 CUCH. DE ACEITE DE OLIVA Y SAL

Para el aliño:

- 3 CUCH. SALSA DE SOJA
- 1 CUCH. DE VINAGRE DE MANZANA
- ¼ CTA. SEMILLAS DE SÉSAMO



**Berenjenas sin amargor.**  
Corta las berenjenas en rodajas y colócalas en un colador sobre un cuenco. Rocíalas con sal y déjalas 15 minutos. Pasado el tiempo, enjuágalas con agua, escúrrelas y sécalas con un poco de papel de cocina.



**Lava y corta las coles.**  
Pica tanto el repollo como la lombarda en tiras muy finas. Colócalas en un bol y sepáralas con las manos. Lava también el hinojo y pela la zanahoria. Córtalos en tiras finas. En un bol, mezcla bien todos los ingredientes.



**Dora las berenjenas.** A fuego medio-alto marca las rodajas por ambos lados. Salpimientalas y añadele orégano. Ponlas sobre la ensalada. Añade los frutos secos y el chile picados. Mezcla los ingredientes del aliño en un vaso y riega al servir.





**RECICLAR**  
 Esta receta es una buena opción para aprovechar restos de pollo o pavo asado o bien de verduras cocidas sobrantes. Procura no cocinarlos demasiado para que no queden muy secos.

# Salteado de pavo con verduras

40 Min.    4 Pers.    F Fácil

- 1 PECHUGA DE PAVO
- 1 CEBOLLA MORADA
- 500 G DE BRÓCOLI
- 20 G DE ANACARDOS PELADOS
- 4 DÁTILES
- 1 CUCHARADA DE MIEL
- SALSAS DE SOJA
- HARINA
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA



**Haz ramitos de brócoli.** Lávalos y sécalos muy bien con papel de cocina. En una sartén antiadherente caliente un hilo de aceite. Agrega el brécol y saltéalo durante unos 5 minutos hasta que esté blando. Limpia la cebolla y córtala en aros no muy finos.



**Limpia la pechuga.** Quítale los posibles restos de ternillas y grasa que pudiera tener. Lávala, sécala y córtala en dados no demasiado grandes. Salpiméntalos, enharínalos ligeramente y añádelos a la sartén con el brécol; dóralos por todos los lados.



**Incorpora los anacardos.** Agrega también los dátiles (enteros o troceados, como prefieras) y la cebolla. Remueve durante un par de minutos. Riega con la salsa de soja al gusto, añade también un chorrito de miel y sirve enseguida bien caliente.



**CREMOSO,  
PERO SIN NATA**  
Para aligerar la receta,  
puedes sustituir la leche  
por una o dos claras extra  
muy batidas, para dar  
esponjosidad.

## Revoltillo con pimientos

20  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 PIMIENTO AMARILLO
- 4 HUEVOS
- 2 AJOS
- 50 ML DE NATA LÍQUIDA
- 1 RAMITA DE PEREJIL
- ACEITE DE OLIVA
- PIMIENTA
- SAL



### Limpia los pimientos.

Quítales todas las semillas y nervaduras blancas que tienen en el interior. Lávalos, sécalos con papel de cocina y córtalos en tiras de 1 cm de ancho aproximadamente. Pela los ajos y córtalos en láminas. Lava el perejil y pícalo.



### Cocina los pimientos.

Pon una sartén al fuego con 1 dl de aceite y, cuando este esté caliente, añade el ajo y los pimientos. Tapa y sofríelos durante unos 10 o 15 minutos, removiéndolos de vez en cuando. Escúrrelos bien y salpimientalos.



### Haz el revuelto.

Bate los huevos con la nata y una pizca de sal y pimienta. Cuájalos en una sartén antiadherente con una cucharadita de aceite a fuego muy lento, y sin dejar de remover. Mezcla con los pimientos, espolvorea con el perejil y sirve enseguida.



#### ALTERNATIVAS

Estos rollitos pueden hacerse casi con todo tipo de pescado: lenguado, merluza, salmón, congrio..., y también rellenarse con aquello que más te guste: setas, gambas, verduras..

## Rollitos de gallo con verduras

30  
Min.

4  
Pers.

M  
Media

- 4 FILETES DE GALLO
- 2 PIMIENTOS VERDES
- 1 CEBOLLA
- 250 G DE MEJILLONES COCIDOS
- 2 CHALOTAS
- 200 ML DE NATA LÍQUIDA
- 2 CUCH. DE AZÚCAR
- CEBOLLINO
- ACEITE
- SAL



**Pela la cebolla.** Lava los pimientos y quítales las semillas. Corta ambos en juliana y póchalos en un hilo de aceite y a fuego bajo hasta que estén tiernos. Salpiméntalos, añade el azúcar y mantén al fuego hasta que se caramelicen. Retira del fuego y reserva.



**Pela las chalotas.** Pícalas y póchalas en un hilo de aceite durante unos 8 minutos. Añade los mejillones sin concha, la nata y salpimenta. Deja que cueza durante 2-3 minutos. Tritura con la batidora y reserva. Lava unos tallos de cebollino y pica otra parte.



**Limpia los filetes de gallo.** Lávalos y sécalos. Extiéndelos, reparte sobre ellos las verduras caramelizadas, enróllalos y átalos con cebollino. Cuécelos al vapor 6 minutos y sírvelos con la crema de mejillones y un poco de cebollino picado por encima.



**TRUCAZO**  
 Como sale mucha salsa, tritura las verduras y separa la mitad. Esta parte vuelve a triturarla con 15 g de avellanas y congela el resto. No es conveniente congelar con las avellanas porque se enrancian.

## Parrillada con romesco

60  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 4 CEBOLLETAS PEQUEÑAS
- 1 MANOJO DE ESPÁRRAGOS VERDES
- 4 ZANAHORIAS

Para el romesco:

- 2 TOMATES
- 1 CEBOLLA
- 6 AJOS
- 2 ÑORAS
- 1 TROZO DE GUINDILLA
- 30 G DE AVELLANAS TOSTADAS
- ACEITE
- VINAGRE
- SAL



**Asa las verduras de la salsa.** Hornea los tomates, la cebolla y los ajos sin pelarlos 45 minutos a 170° o cuécelos sobre una brasa. Retíralos y deja que se enfríen un poco. Cuando estén templados, péralos, córtalos y ponlos en el vaso de la batidora.



**Tritura la salsa.** Añade al vaso de la batidora la carne de las ñoras y un poco de aceite, vinagre y sal. Incorpora también las avellanas y la guindilla. Tritura hasta que obtengas una salsa espesa y homogénea. Prueba y rectifica de sal. Reserva.



**Haz la parrillada.** Limpia las verduras. Corta las zanahorias en bastones y las cebolletas en cuartos. Dora las hortalizas a fuego medio en una sartén engrasada con aceite. Repártelas en los platos y sírvelas bien calientes acompañadas de la salsa.



### MÁS LIGERO

En lugar de pochar las patatas, cocínalas en el horno junto con la cebolla y un chorrito de aceite. Hornéalas durante unos 20 minutos a 150°. Coloca el pescado encima y sigue con la receta.

## Dorada al horno con patatas

45  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 4 DORADAS DE RACIÓN
- 4 PATATAS
- 1 CEBOLLA
- 6 AJOS
- 1 GUINDILLA
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE
- 50 ML DE VINAGRE DE JEREZ
- 2 RAMITAS DE PEREJIL
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA



### Limpia las doradas.

Corta los lomos, retira las espinas, lávalas y sécalas con papel de cocina. Sazona y rocía con un hilo de aceite. Lava y pica el perejil. Trocea la guindilla. Lava los ajos, pela 3 y pártelos en láminas. Precalienta el horno a 180°.



### Pela las patatas.

Córtalas en rodajas. Póchalas con abundante aceite 10 minutos. Retíralas y ponlas en una bandeja para horno formando una cuna junto con la cebolla cortada en juliana y 3 ajos enteros. Pon encima el pescado y hornea durante unos 25 minutos.



### Haz un sofrito.

Dora las guindillas junto con los tres ajos laminados en una sartén con un fondo de aceite. Aparta del fuego, añade el pimentón, el perejil y el vinagre y mezcla. Sirve los lomos de dorada con las patatas y riega con el refrito.



#### PICANTONES

Antes de rellenarlos debes limpiarlos bien, quitando alguna víscera que pudiera quedar dentro y eliminando las plumas restantes. A continuación, sazónalo por dentro y por fuera.

## Picantones al horno con patatas y manzanas

60  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 2 PICANTONES
- 3 MANZANAS
- 250 G DE PATATAS
- 1 LIMÓN
- 50 G DE FRUTOS ROJOS SECOS
- 250 ML DE VINO DE JEREZ
- 250 ML DE CALDO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTAS VARIADAS



#### Rellena los picantones.

Ralla la piel del limón. Pela las manzanas, quítales el corazón y córtalas en trozos pequeños. Rocíalos con el zumo del limón para que no se oxiden. Rellena los picantones con los trozos de manzana y ata las patas con hilo de cocina.



#### Prepara las patatas.

Lávalas bien y, sin pelar, trocéalas en trozos similares de tamaño mediano para que se hagan todos a la vez. Engrasa con aceite el fondo de la bandeja de horno, reparte las patatas por la superficie y sazónalas con sal y las pimientos.



#### Pon los picantones sobre las patatas.

Riega con un hilo de aceite y mételos 15 minutos en el horno a 180°. Dale la vuelta, vierte el jerez y hornea 15 minutos más. Dale otra vez la vuelta, agrega los frutos rojos y el caldo, hornea 10-15 minutos.



#### OTRA VERSIÓN

Si te gustan los sabores intensos o simplemente quieres variar, puedes sustituir el jamón curado por cuatro o cinco filetes de anchoa. Escúrrelos bien y córtalos en trocitos.

## Macarrones con espinacas y jamón

35  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 350 G DE MACARRONES
- 1 BOLSA DE ESPINACAS TIERNAS
- 1 CEBOLLA
- 1 AJO
- 2 LONCHAS FINAS DE JAMÓN CURADO
- 250 G DE MOZZARELLA
- 3 CUCH. DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCH. DE MANTEQUILLA
- 4 CUCH. DE QUESO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA



**Limpia las espinacas,** lávalas y escúrrelas bien. Por otro lado, cuece los macarrones en abundante agua con sal hasta que estén al dente y escúrrelos. Pásalos por el chorro de agua fría para parar la cocción de la pasta. Vuelve a escurrir.



**Rehoga el ajo picado** y la cebolla cortada en plumas durante unos 5 minutos en una cazuela con el aceite. Añade las espinacas y el jamón troceado, y sofríelos durante 2-3 minutos, removiendo, hasta que veas que la verdura está blandita.



**Agrega la mozzarella,** escurrida y en dados, la pasta y salpimienta. Remueve y pasa a una fuente refractaria engrasada con la mitad de la mantequilla. Espolvorea con el queso, añade unos copitos de la mantequilla restante y hornea 10 minutos a 200°.



### TERNERA

Para los guisos, puedes utilizar piezas de ternera más duras o con mayor cantidad de nervios que resultan también más económicas como son el rabillo de cadera, la espaldilla o la aguja.

## Estofado de ternera a la jardinera

70  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 400 G DE TERNERA
- 2 CEBOLLAS
- 1 ZANAHORIA
- 4 PATATAS
- 300 G DE GUISANTES
- 1 COPA DE BRANDY
- 1 RAMITA DE TOMILLO
- HARINA
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA



**Corta las verduras.** Raspa las zanahorias, lávalas y córtalas en juliana. Pela las cebollas y córtalas en medias lunas. Después, corta la carne en trozos. Salpiméntalos y pásalos por harina. Pon a calentar aceite en una cazuela.



**Dora la carne.** Reserva y agrega en la misma cazuela la cebolla y la zanahoria. Sofríe y echa de nuevo la carne y el tomillo, y la copa de brandy. Reduce y agrega medio vaso de agua caliente. Cuece 30 minutos. Añade los guisantes y cocina 20 minutos más.



**Pela las patatas.** Córtalas en dados. Fríelas. Pasados unos 5 minutos, dales la vuelta y sigue friendo hasta que estén doradas. Escurre y reserva sobre papel absorbente. Sirve el estofado con su guarnición y acompáñalo con las patatas fritas.





**AL DÍA**  
 La típica ensalada mediterránea lleva lechuga, tomate, cebolla, pimiento rojo y aceitunas. Esta, cambia la base por espinacas e incorpora pimiento amarillo, semillas de amapola...

## Ensalada tradicional actualizada

20  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 100 G DE BROTES DE ESPINACAS
- 1 LIMÓN
- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 PIMIENTO AMARILLO
- 1 PIMIENTO VERDE
- 8 CHAMPIÑONES
- 1 CEBOLLA MORADA
- 30 G DE NUECES PELADAS
- CEBOLLINO
- SEMILLAS DE AMAPOLA
- ACEITE DE OLIVA
- VINAGRE
- SAL



**Corta los pimientos.** Hazlo en tiras finas, tras lavarlos y quitarles semillas y nervaduras. Elimina la base de los champiñones, limpia los sombreros y sécalos. Córtalos en láminas muy finas y rocíalos con unas gotas de zumo de limón para que no se oxiden.



**Haz la vinagreta.** Pon las nueces junto con 2 cucharadas de vinagre y 80 ml de aceite en el vaso de la batidora y tritura con cuidado hasta obtener una salsa uniforme. Cuanto más fina quede la salsa, mejor. Aparte, pela la cebolla y córtala en plumas finas.



**Lava los brotes.** Y sécalos bien. Repártelos en cuatro platos o cuencos. Pon sobre ellos el resto de las hortalizas y aliña con la vinagreta. Lava y pica los tallos de cebollino. Úsalos para decorar la ensalada junto con las semillas de amapola.



**CONSEJO**  
 Como todos los guisos, suele ser mejor dejarlos reposar de un día para otro. Para recalentarlos, pon un poquito de agua en el fondo de la cazuela y vierte el guiso.

## Conejo al vino blanco

60  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 800 G DE CONEJO TROCEADO
- 250 G CHAMPIÑONES
- 2 ZANAHORIAS
- 2 CEBOLLAS
- 1 PIMIENTO VERDE
- 150 G DE GUISANTES CONGELADOS
- 4 AJOS
- 1 VASO DE VINO BLANCO
- PEREJIL
- ROMERO
- ACEITE DE OLIVA
- PIMIENTA Y SAL



**Limpia los champiñones** y córtalos por la mitad. Corta el pimiento en dados y la zanahoria en rodajas. Pela las cebollas y córtalas en plumas. Pela los ajos, machácalos en el mortero y reserva. Lava el conejo, sécalo con papel de cocina y salpimiéntalo.



**Dora el conejo** en una cazuela con 2 cucharadas de aceite caliente y retira. En la misma cazuela, echa los ajos machacados junto con la zanahoria, el pimiento y la cebolla cortados. Salpimiéntalos, tapa y deja que se rehoguen durante unos 10 minutos.



**Incorpora el conejo**, el vino y medio vaso de agua. Tapa y cuece a fuego suave 20 minutos. Añade los champiñones a la cazuela con los guisantes y una ramita de romero. Tapa y cuece 20 minutos más. Retira y deja reposar. Espolvorea con perejil.

### VERSIÓN MARINERA

En lugar de pollo, puedes seguir estos mismos pasos, pero poniendo pescado y gambas, por ejemplo y, en el paso final, añadir mejillones u otras conchas ya abiertas al vapor.



## Paella de pollo

90  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 350 G DE ARROZ
- ½ POLLO CORTADO EN OCTAVOS
- ½ PIMIENTO ROJO
- 150 G DE JUDÍAS VERDES
- 100 G DE GUISANTES CONGELADOS
- 150 G DE TOMATE TRITURADO
- 2 AJOS
- UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN
- 50 ML DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA



**Fríe el pollo.** Hazlo en una paella con el aceite, hasta que se dore por todos los lados. Previamente, lo habrás lavado, secado y salpimentado. Despunta las judías, lávalas y trocéalas. Pela los ajos y pícalos. Limpia el pimiento, lávalo y córtalo en tiras.



**Haz el sofrito.** Rehoga las judías, los guisantes, el ajo y el pimiento en el aceite de freír el pollo. Salpimenta, agrega el tomate y sofríelo 10 minutos. Mientras, mide el arroz en tazas y calcula el doble de tazas de agua. Pon el agua a hervir en un cazo.



**Añade el arroz.** Y tuéstalo 1 minuto con el azafrán sin dejar de remover. Vierte el agua hirviendo y cuece 18 minutos hasta que el arroz haya absorbido el líquido. 5 minutos antes añade el pollo. Al acabar la cocción, deja reposar 2 min. antes de servir.



**TOFU,  
POR QUÉ NO**

No es un ingrediente típico del Mediterráneo, pero... es un derivado de una legumbre, la soja, y tiene cabida en una dieta mediterránea actualizada.

## Ensalada de tofu y nueces

25  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 600 G DE TOFU
- 20 NUECES TROCEADAS
- 2 ZANAHORIAS
- ¼ DE COL LOMBARDA
- 100 G DE BERROS
- 50 G DE HOJAS DE ESPINACAS
- LECHUGAS VARIADAS
- ACEITUNAS NEGRAS

Para el adobo:

- 2 HOJAS DE LAUREL
- 1 RAMITA DE TOMILLO
- 1 CTA. DE PIMENTÓN
- 4 AJOS
- ½ L DE ACEITE
- 4 CDAS. DE VINAGRE



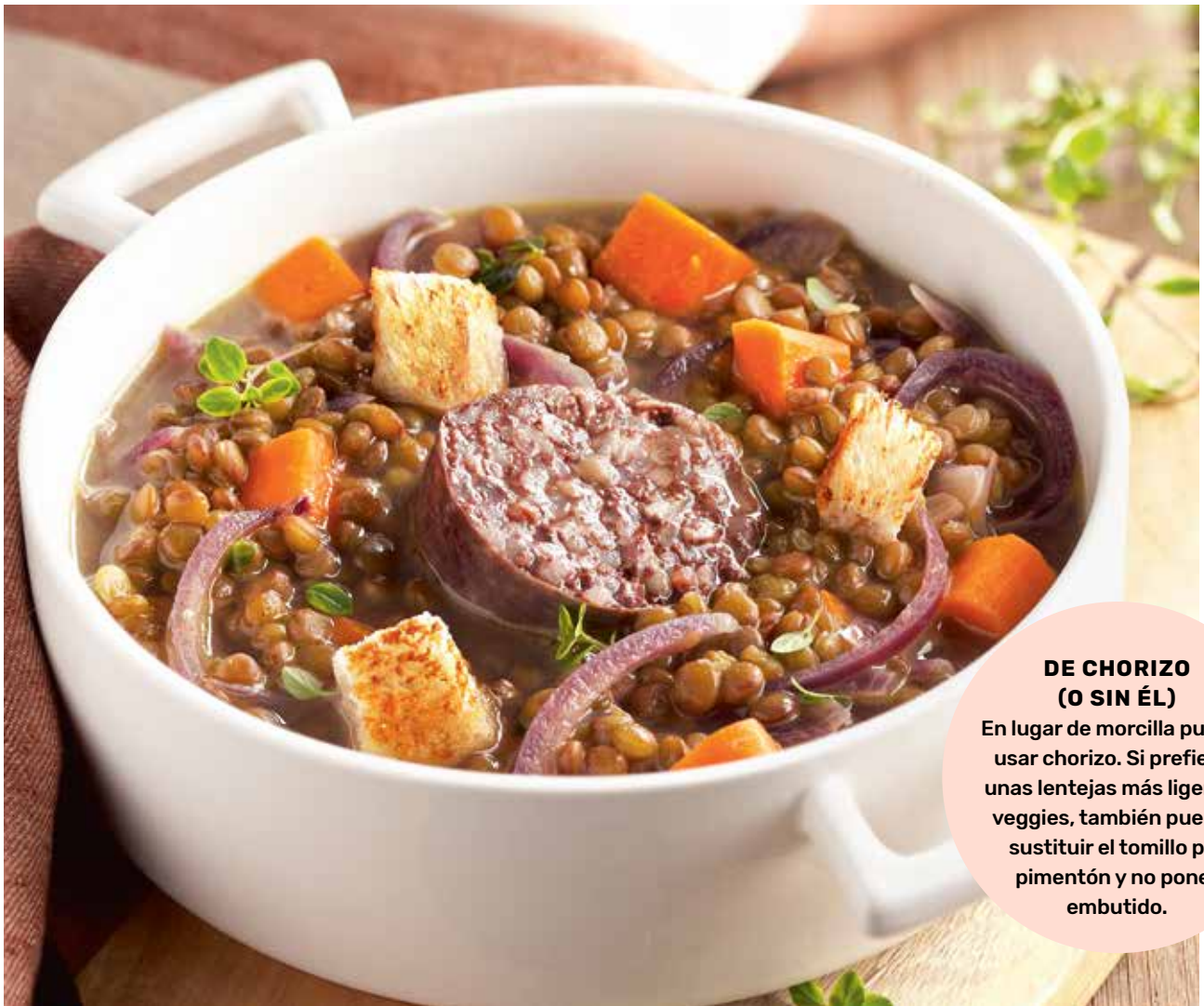
**Prepara el adobo.** Confito en aceite a fuego suave el laurel, el tomillo, el pimentón y los ajos. Retira del fuego cuando rompa a hervir y deja enfriar. Añade el vinagre y mézclalo. Si no quieres un sabor demasiado fuerte, usa vinagre de manzana.



**Corta el tofu en dados.** Déjalo reposar dentro del marinado durante 3 horas. Raspa las zanahorias y córtalas en tiras. Lava las lechugas, los berros y las hojas de espinacas. Escurre todo ello muy bien y coloca en una ensaladera junto a la zanahoria.



**Corta la lombarda.** Trocéala en tiras muy finas y añádela a la ensaladera junto con el resto de hortalizas. Mézclalas todas. Reparte en platos individuales. Añade por encima las aceitunas, las nueces y los dados de tofu bien escurrido.



#### DE CHORIZO (O SIN ÉL)

En lugar de morcilla puedes usar chorizo. Si prefieres unas lentejas más ligeras y veggies, también puedes sustituir el tomillo por pimentón y no poner embutido.

## Lentejas con morcilla y tomillo

20  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 200 G DE LENTEJAS PARDINAS COCIDAS
- 2 CEBOLLAS MORADAS
- 1 ZANAHORIA
- CALDO DE VERDURA
- 1 MORCILLA
- TOMILLO
- 2 CLAVOS DE OLOR
- UNAS REBANADAS DE PAN
- PIMENTÓN
- MANTEQUILLA
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA



**Prepara el sofrito.** Limpia y corta las cebollas en tiras y la zanahoria en dados. En una sartén pon a calentar un poco de mantequilla y rehoga en ella la cebolla y la zanahoria junto con el tomillo lavado y los clavos, hasta que las hortalizas estén tiernas.



**Vierte el caldo.** Debes poner suficiente cantidad para cubrir las hortalizas. Salpimienta, baja el fuego y cuece 10 minutos. Corta el pan en daditos, dóralos en un hilo de aceite, espolvoréalos con pimentón y déjalos escurrir sobre papel de cocina.



**Corta la morcilla.** Hazlo en rodajas gruesas para que no se deshagan al cocer. Agrégalas a la cazuela con las verduras. Añade después las lentejas y cuece durante unos minutos más. Sirve las lentejas decorando el plato con los costrones de pan.



#### VERSIÓN VEGGIE

En lugar de salmón, puedes poner tofu a las finas hierbas o seitán, sustituye la leche de la salsa por una bebida vegetal sin azúcar y no pongas el queso.

## Lasaña con salmón y verduras

25  
Min.

4  
Pers.

M  
Media

- 12 LÁMINAS DE LASAÑA
- 1 CEBOLLETA
- 1 PUERRO
- 1 CALABACÍN
- 1 PIMIENTO ROJO
- 2 TOMATES
- 1 AJO
- 200 G DE SALMÓN AHUMADO
- 1 VASO DE LECHE
- 60 G DE QUESO DE CABRA FRESCO
- VINAGRE
- ORÉGANO
- ACEITE DE OLIVA
- PIMIENTA Y SAL



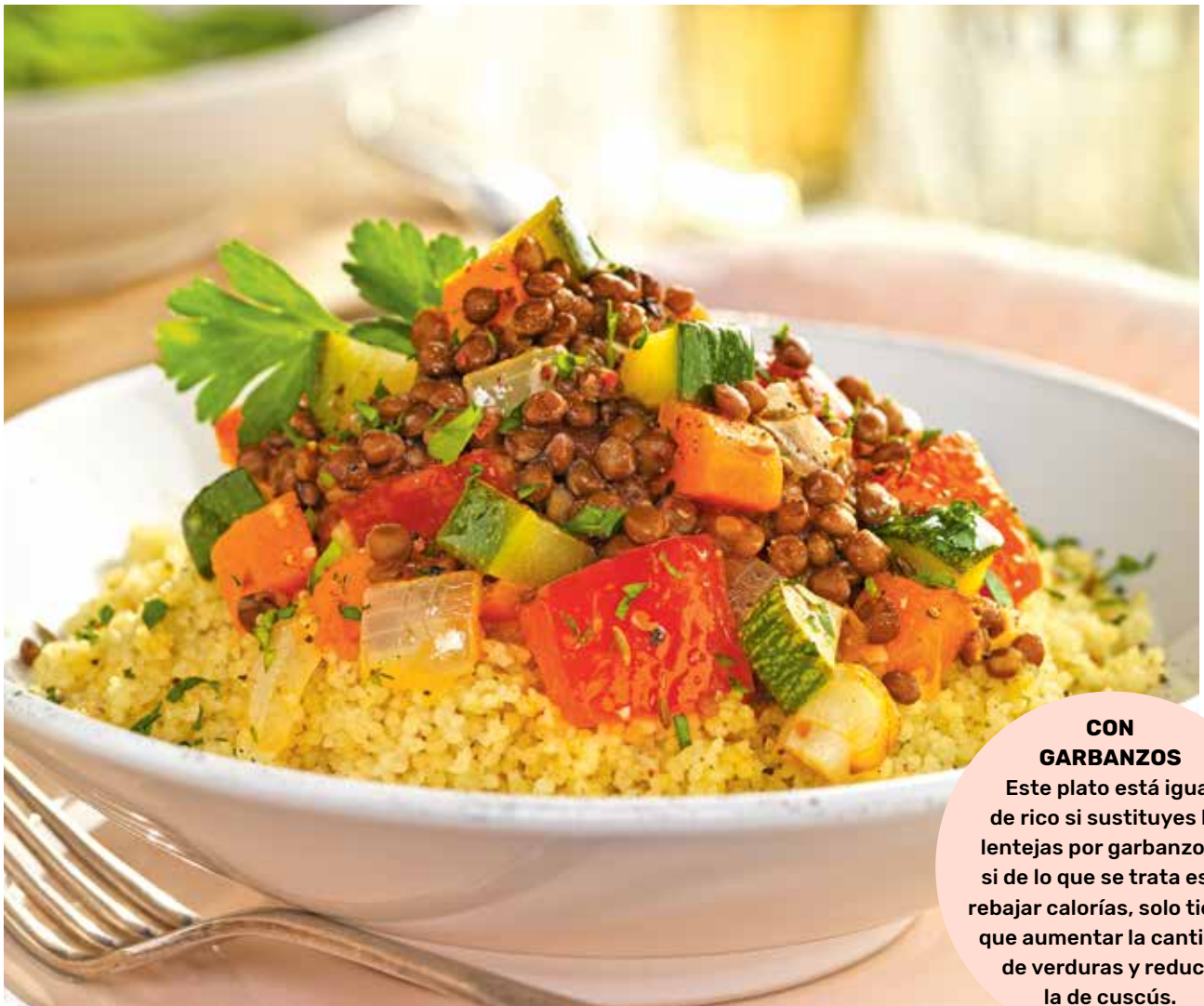
**Pela la cebolleta** y limpia el puerro y el pimiento. Corta los tres en juliana y póchalos. Incorpora el calabacín cortado. Cuece 10 minutos, salpimenta y reserva. Lava los tomates y pártelos en rodajas. Cuece la pasta en abundante agua con sal y unas gotas de aceite.



**Vierte en el vaso** de la batidora la leche templada, el ajo pelado, sal, un chorrito de aceite, unas gotas de vinagre y un poquito de orégano. Tritúralo todo bien hasta que obtengas una salsita homogénea. Corta el queso en lonchas finas y reserva.



**Monta la lasaña** alternando las láminas de pasta con el sofrito, lonchas de salmón ahumado, queso y tomate; terminando con una lámina de pasta. Decora la lasaña con la salsita y sírvela enseguida espolvoreada con un poco de orégano.



**CON GARBANZOS**  
 Este plato está igual de rico si sustituyes las lentejas por garbanzos. Y si de lo que se trata es de rebajar calorías, solo tienes que aumentar la cantidad de verduras y reducir la de cuscús.

# Cuscús de verduras con lentejas

25 Min. 4 Pers. F Fácil

- 200 G DE CUSCÚS
- 150 G DE LENTEJAS COCIDAS
- 1 TOMATE
- 1 CEBOLLA
- 1 PIMIENTO ROJO
- 2 ZANAHORIAS
- 1 CALABACÍN
- CALDO DE VERDURAS
- COMINO
- PEREJIL
- ACEITE DE OLIVA
- SAL



**Corta las hortalizas.** Lava el calabacín y despúntalo. Raspa y lava las zanahorias. Limpia y lava el pimiento. Pela la cebolla. Lava el tomate. Trocea todo ello en dados de pequeño tamaño. Enjuaga las lentejas, escúrrelas bien y reserva.



**Prepara el cuscús.** Tuesta el cuscús en una sartén con 1 cucharada de aceite. Añade la misma cantidad de caldo en volumen que de cuscús, tapa, apaga el fuego y deja que se haga al vapor durante 5 minutos. Separa los granos de cuscús con un tenedor.



**Saltea las verduras.** Hazlo junto con el comino en 2 cucharadas de aceite, durante un par de minutos. Sazona, cubre con caldo y cuece 20 minutos. Añade las lentejas y cuece un par de minutos más. Sirve con el cuscús y el perejil espolvoreado.



**MÁS FÁCIL**  
Si no quieres hacer hummus para tan poca ración, puedes usar en su lugar el tahini, la crema de sésamo triturado y ahorrarás mucho tiempo.

## Ensalada de coliflor con hummus

30  
Min.

2  
Pers.

F  
Fácil

- 300 G DE COLIFLOR
- 1 BUEN MANOJO DE CANÓNICOS
- 10 TOMATITOS CHERRY
- 2 CUCHARADAS DE HUMMUS
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE LINO
- 30 G DE CACAHUETES
- MEDIA TAZA DE AGUA



**Tritura los cacahuets.** Ponlos entre dos trozos de papel sulfurizado, pasa por encima el rodillo y reserva. Mezcla en un bol el hummus con el agua y las semillas de lino hasta formar una salsa y resérvala. Pon a calentar el horno a 200°.



**Corta la coliflor.** Pon los ramilletes en una bandeja para horno y mézclalos bien con la salsa anterior. Introdúcela en el horno a altura media, a 200° y con calor arriba y abajo. Déjala unos 18 minutos o hasta que esté dorada. Saca los tomates de la nevera.



**Lava los canónigos.** Saca la coliflor del horno y déjala reposar 5 minutos. Una vez templada, mézclala con los canónigos y los tomates cherry cortados en cuartos. Reparte la ensalada en los platos, espolvorea por encima los cacahuets y sirve.





#### MÁS COMPLETO

Si quieres un plato más contundente solo tienes que añadir a las hortalizas unas legumbres hervidas (judías blancas, garbanzos, lentejas...) o unas gambas cocidas, o si lo prefieres, un huevo cocido picado.

## Acelgas con vinagreta de manzana

25  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 400 G DE PENCAS DE ACELGA
- 2 TOMATES MADUROS
- 1 PIMIENTO AMARILLO
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 CEBOLLETA
- PEREJIL
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE MANZANA
- SAL



**Limpia las pencas** retirando la parte de la raíz y las hebras que pudieran tener. Lávalas, sécalas y córtalas en trozos de unos 4 cm. Cuécelas durante 15 minutos en abundante agua con sal. Cuando estén cocidas, escúrrelas y déjalas que se templen.



**Lava los tomates**, hazles dos cortes en forma de cruz en la base y escáldalos 30 segundos en el agua de las pencas. Pela y corta en dados pequeños. Lava los pimientos y córtalos en cuadraditos. Pela la cebolleta y pícala fina. Lava y pica el perejil.



**Bate el aceite** con el vinagre y una pizca de sal. Mezcla las hortalizas picadas y el perejil con el aliño. Tapa y deja reposar unos minutos. En los platos monta torres alternando las capas de pencas de acelgas con las de hortalizas marinadas en la vinagreta.



**TOQUE DULCE**  
 Puedes añadir a la ensalada unos tomatitos cherry o unas uvas moscatel. Si quieres un plato más saciante, puedes agregarle un poco de pasta integral cocida al dente.

## “Tallarines” de pepino y guacamole

15  
Min.

2  
Pers.

F  
Fácil

- 1 PEPINO
- 1 ZANAHORIA
- 10 MAZORQUITAS DE MAÍZ
- MEDIA CEBOLLA
- LECHUGA DE ROBLE
- 50 G DE PIPAS
- 2 CUCH. DE ZUMO DE LIMÓN

Para el guacamole:

- 2 AGUACATES GRANDES
- MEDIA CEBOLLA PICADA
- 3 CUCH. DE CILANTRO
- 3 CUCH. DE ZUMO DE LIMÓN
- SAL



### Lava y pela el pepino.

Haz lo mismo con la zanahoria. Corta ambas hortalizas con un espiralizador; el pepino como tallarines y la zanahoria en tiras. Si no tienes espiralizador, córtalas en juliana. Corta las mazorquitas por la mitad a lo largo.



### Prepara el guacamole.

Corta los aguacates por la mitad y con ayuda de una cuchara, vacíalos. Machácalos con un tenedor hasta obtener una pasta. Rocíalos con las cucharadas de zumo de limón y añade el resto de ingredientes y mézclalos.



### Pela y corta la cebolla.

Córtala en tiras finas. En una ensaladera pon la lechuga y reparte por encima el pepino, la zanahoria, el maíz y la cebolla. Espolvorea con las pipas y riega con el zumo de limón. Sirve junto con el guacamole en un bol.



### ¿UN MELÓN SOSO?

Los melones que no salen especialmente buenos para consumir como postre se pueden aprovechar para hacer esta crema, ya que el resto de ingredientes aportan mucho sabor.

## Crema fría de melón

30  
Min.

4  
Pers.

F  
Fácil

- 1 MELÓN MEDIANO
- 300 G DE YOGUR GRIEGO
- MIEL
- 2 RAMITAS DE MENTA
- 1 LIMÓN
- UNAS ALMENDRAS FILETEADAS



**Tritura la menta.** Debes mezclarla antes con el zumo de medio limón, 1 cucharada de miel y 200 ml de agua. Vierte la mezcla en una bandeja de cubitos de hielo y congela 2 horas. Parte el melón en dos. Pela una de las mitades, corta en trozos y tritúrala.



**Pasa el puré por un chino.** Con la otra mitad del melón, quita todas las pepitas y haz bolitas utilizando un vaciador y resérvalas. Por otro lado, vierte el yogur en un bol y mézclalo con 2 cucharadas de azúcar hasta que estén bien integradas.



**Sirve el puré de melón.** Antes pon en la base de los vasos o copas que utilices para servir un poco de yogur. Acaba poniendo las bolas de melón por encima junto con los cubitos de menta. Decora con unas almendras fileteadas y hojas de menta.