

ENSALADA DE MINI LENTEJAS CON VINAGRETA DE PIPAS

Ingredientes

- 400 gr. de mini lentejas escurridas
- 2 zanahorias
- 1 manzana ácida
- Medio calabacín
- 50gr de jamón de jabugo
- Cebollino
- 50 gr de pipas peladas saladas
- Sal
- Aceite
- Vinagre de manzana

Preparación

Pelar la zanahoria y cortarla en daditos pequeños (tamaño lenteja).

Cortar el calabacín en daditos sin pelarlos. Hacer lo mismo con la manzana, pelarla previamente.

Mezclar estos ingredientes junto con las lentejas.

Cortar el cebollino en trocitos y reservar.

Cortar el jamón en trocitos mini y reservar.

Hacer una vinagreta con una proporción de un tercio de vinagre por dos de aceite, sal y pimienta al gusto y una parte de las pipas (dejar unas cuantas para el acabado). Podemos añadir zumo de lima, mostaza...

Aliñar la ensalada con esta vinagreta hasta que quede bien impregnada (probar).

Servir en vasitos pequeños individuales o en un bol, y acabar cada ración con unas cuantas pipas, cebollino y el jamón en virutas.

WOK DE ARROZ INTEGRAL Y VERDURA

Ingredientes

- 250 gr de arroz integral
- ½ cabeza de brócoli
- ½ pimiento rojo
- ½ berengena
- ½ calabacín
- 1 puerro
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de perejil fresco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Semillas de sésamo para decorar
- Salsa pesto
- Avellanas, parmesano, albahaca o rúcula, aceite

Preparación

Cocina el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete

Corta las verduras en daditos o juliana al gusto y el brócoli en racimos pequeños. En un wok o cazuela o sartén calienta un poquito de agua y cuando rompa a hervir echa las verduras troceadas por orden de cocción, primero el pimiento y el puerro, al cabo de unos minutos la berengena 5 minutos más i añadimos calabacín y por ultimo el brócoli. Cocina durante unos minutos. Y añadir un poco de aceite en los últimos dos minutos. Saca las verduras y reserva.

En el mismo wok calienta el aceite y sofríe el ajo, el perejil picado y añade alguna especie al gusto, saltea durante 1 minuto a fuego fuerte, sin parar de remover.

Vuelve a poner en la cazuela el resto de verduras, el arroz integral y la salsa de soja y cocina durante 1 ó 2 minutos más removiendo.

Mientras tritura los ingredientes del pesto.

Añadir el arroz previamente hervido a la mezcla y aliñarlo con el pesto un poco líquido. acabar decorando con semillas de sésamo. Podemos añadir trocitos de pollo, carne o pescado si queremos convertirlo en un plato único.

SALMÓN EN PAPILOTE CON SALSA DE SOJA Y NARANJA

Ingredientes

- 3 lomos de salmón en dados o enteras al gusto.

Verduras:

- 100gr de brócoli
- 200 gr. Judías
- 100 gr. Zanahorias
- 2 cebollas tiernas

- 1 lámina de jengibre
- Un poco de aceite de sésamo

Para salsa:

- ¾ l. Agua
- 200 gr. Azúcar
- piel de 2 naranjas ralladas y su zumo
- 75 gr. Mirim o vinagre dulce de vino blanco
- 2 cucharada de salsa de soja

Preparación

Poner todos los ingredientes de la salsa a cocer a fuego lento hasta reducir la mitad aproximadamente y reservar.

Cortar las verduras al gusto, el brócoli en racimos, las judías en tiras, las zanahorias en juliana y la cebolla en seis partes. (podemos saltearlas o cocerlas un poco en el microondas previamente si lo consideramos necesario).

En un recipiente, que pueda ser casi hermético hecho con aluminio, o papel de horno o recipiente de silicona adecuado, poner una base del jugo reducido, el aceite de sésamo y un poco de jengibre laminado, añadir las hortalizas y el pollo salpimentados, cocer al horno a 220° C hasta que se hinche la *papillote*.

Servir inmediatamente en el mismo recipiente añadiendo más salsa. Refrescar con cebollino en tallos y picado. O poner en el tuper (sin el papel) y calentar un poquito antes de comer.

MINI LASAÑAS DE POLLO

Ingredientes

- Massa de lasaña o canalones
- Aceite de oliva, media cebolla
- ½ berenjena
- ½ calabacín
- tomates secos al sol
- salsa de tomate o sofrito Casero o tomate en daditos
- 200 gr de champiñones
- Un poco de, orégano azúcar y albahaca
- Relleno queso: filadelfia, o ricota un poco de nata, parmesano, mozzarella fresca

Preparación

Salsa: Calentar el aceite y saltear la cebolla bien picada, dejar cocer y añadir los dados de calabacín y la berenjena escalibada o salteada (también podría ser pimiento) sal pimenter y dejar cocer 5 minutos.

Añadir la salsa de tomate o casera o añadir tomates cortados en trocitos, un poco de concentrado de tomate y un poco de azúcar para reducir la acidez del tomate. Añadir la albahaca bien picadita.

Saltear las setas, cortar los tomates secos en trocitos y mezclarlos con las setas previamente salteadas.

Mientras cortar el pollo en trocitos y saltearlos con un poco de aceite y sal pimenter.

Cuando la salsa esté casi hecha, añadir la carne salteada y dejar reducir un rato. Reservar.

Mezclar todos los ingredientes, del relleno de queso al gusto, excepto la mozzarella rallada que será para gratinar.

Si la pasta utilizada no es wontoo, podemos escaldarla un poco para trabajarla mejor.

También podemos hacerla sin pasta de canalones, solo con verduras, haciendo láminas de calabacín.

Calentar el horno, coger moldes de magdalenas o cup cakes y poner aceite o papel de horno si hiciera falta. Disponer una base de pasta, un poco de salsa de quesos, un poco de relleno de pollo y setas y otra capa de wontoo. Hacer varias capas. Podemos hacer también la versión familiar y luego cortarla.

Acabar con salsa y encima poner trocitos de la mozzarella, hornear unos 20 minutos, así se cocinará también la masa wontoo.

