

LA COMIDA DE UN HOMBRE

La información a continuación no intenta ser usada para diagnosticar o tratar ningún mal o enfermedad. El concepto provisto en este ebook sólo tiene propósitos informativos, y no garantiza estar hecho con precisión ni intenta reemplazar a la investigación médica, la investigación científica, ni el consejo profesional. El editor no acepta responsabilidad alguna por la información de este ebook. Antes de participar en un nuevo programa de dieta o ejercicios, consulta con un profesional médico calificado.

CONTENIDOS

Maneras Poderosas De Elevar Tus Niveles Naturales De Testosterona 3

Desayuno 5

Salchichas Con Setas Al Perejil & Huevos Fritos	6
Crocante De Desayuno Con Batatas, Guisantes & Tocino	7
Pudín De Lima, Kéfir & Chía	8
Tarta De Desayuno Con Higos & Yogur	8
Banana Frita Con Chía Y Coco	9
Albaricoques Con Chía De Almendra & Granola	10
Batido De Proteínas Con Chocolate & Banana	11
Batido De Proteínas Con Chocolate & Espresso	11
Batido De Proteínas Con Menta & Chocolate	12
Batido De Proteínas Con Vainilla & Frambuesa	12
Omelet De Setas Con Condimento De Chile Y Cebolla	13
Setas Al Perejil Con Tocino Crocante	14

Introducción A Los Cortes De Carne 15

Guías De Referencia Rápida Para La Cocción 19

Carne	19
Oveja / Cordero	19
Cerdo	20

Principales 22

Bolognesa Con Ensalada Fresca	23
Beef Bourguignon	24
Cordero Mechado Con Nabos Asados	25
Carrillera De Res Con Coles De Bruselas En Cocción Lenta	26
Frotado De Especias Casero	27
Pastas De Especias Caseras	28
Ras El Hanout De Pata De Cordero Asada Lentamente	29

Curry De Pollo	30
Pollo Horneado Con Manzana & Canela	30
Alitas De Pollo	31
Pollo Con Puré De Macademia & Brecolini	32
Carpaccio De Carne	33
Salmón Horneado Con Hinojo & Tomates	33
Chile De Pollo Con Carne & Guacamole Encurtido	34
Chile De Caballa Grillada Con Brecolini	35
Panceta Crocante De Cerdo	35
Pollo Escalfado Con Arvejas	36
Ensalada De Salmón Desmenuzado Con Col & Olivas	37
Salmón Horneado Con Coliflor Especiada & Almendras	38
Arrollado De Carne Con Vegetales	39
Ensalada Asiática De Cordero	39
Ensalada De Pollo Escalfado & Espárragos	40
Lomo Con Pasta De Guisantes	41

Cómo Cocinar El Filete Perfecto 42

Postres 44

Natillas De Macademia & Café	45
Helado De Té Verde	45
Pastel De Chocolate, Chile & Macademia	46
Pastel De Mousse De Chocolate Sin Horno	47
Barras De Proteína De Chocolate	47
Mousse De Chocolate Y Naranja Con Pistachos	48
'Panna Cotta' De Chía & Fruta De La Pasión	49
Helado De Café & Almendras	49
Chocolate Con Miel & Nueces	50

PODEROSAS MANERAS DE ELEVAR TUS NIVELES DE TESTOSTERONA NATURAL

En lo que respecta a las hormonas beneficiosas de nuestros propios cuerpos, simplemente no podemos negar que la testosterona es una de las principales con respecto a la estética general.

La testosterona es la hormona masculina dominante, que juega un rol crucial en el crecimiento muscular, el tamaño muscular, su definición, la capacidad atlética, la agresión, la fertilidad, la libido, los índices metabólicos y mucho más. Como quizás hayas adivinado, muchos hombres buscan maneras de elevar sus niveles de testosterona en sus cuerpos principalmente debido a que aumentarlos puede resultar en resultados asombrosos en el crecimiento muscular.

Lamentablemente, un giro cruel de la vida es que los niveles de testosterona están al máximo en la adolescencia los veinte años, y comienzan a disminuir gradualmente con el pasar de los años. En algunas personas disminuyen más rápido que en otras, dejando a sus cuerpos en un estado de deficiencia de testosterona. Esto significa que suben de peso más rápido, tienen problemas para perderlo, pierden masa muscular y fuerza más fácil, y tendrán más problemas para sumar masa muscular y fuerza, además de tener una libido disminuida y posiblemente problemas sexuales/reproductivos.

Pero las buenas nuevas son que hay una manera natural de elevar los niveles de testosterona, y las más simples tienen que ver con los alimentos que elijas comer.

Setas de botón – Cuando pensamos en alimentos y producción de testosterona, pues esta hormona tiene un papel importante en el crecimiento muscular, pensamos que los alimentos son la mejor opción para sumar músculos. Pero mientras que algunos de los alimentos convencionales son infaltables para los físico culturistas, muchos estudios prueban que los hongos de botón podrían aumentar significativamente la producción natural de testosterona en el cuerpo. Estas setas, científicamente llamadas *Agaricus Bisporus*, tienen ingredientes que han probado inhibir la aromatasa, un tipo de enzima que convierten los andrógenos (hormonas masculinas como la testosterona y el HGH) en estrógenos, las hormonas dominantes femeninas. Por decirlo más simple, las setas de botón tienen compuestos que evitan que las hormonas sexuales masculinas saludables como la testosterona se conviertan en estrógeno. El estrógeno promueve el aumento de peso, demora el metabolismo y contribuye a la ginecomastia, visible en los hombres que desarrollan senos almacenando grasa en sus pectorales, particularmente en torno a sus pezones.

Mantequilla de pastura – La mantequilla de pastura es la elaborada con leche de vacas alimentadas con hierbas. La razón principal por la que esta mantequilla se considera beneficiosa, en comparación a la mantequilla de alimentación con granos, es que es una fuente rica en Ácido Linoleico Conjugado, o CLA. Esta es una grasa natural increíblemente saludable y beneficiosa.

El CLA tiene numerosos beneficios para la salud, incluyendo promover la salud articular, mejorar la salud cerebral, colaborar en la digestión y elevar el metabolismo. Respecto de la producción de testosterona, la mantequilla de pastura es beneficiosa porque el CLA que tiene ayuda a equilibrar los niveles de insulina y estrógenos, los que pueden reducir los niveles de testosterona si están muy altos.

o inestables. Además, también es rica en vitamina A, que ha probado colaborar con la producción natural de testosterona. La mantequilla de pastura no sólo tiene ingredientes que pueden prevenir los desequilibrios en los niveles hormonales, sino que puede elevar los niveles de testosterona en el proceso.

Carne roja de pastura – La carne roja, especialmente la carne roja de pastura, es otro alimento perfecto para la producción natural de testosterona por una cantidad de razones. También tiene CLA y es naturalmente rica en vitaminas y minerales incluyendo zinc y hierro. Una cantidad de estudios realizados a lo largo de los años han encontrado un enlace directo entre ciertos minerales, incluyendo el hierro y el zinc, en la colaboración al aumento de los niveles de testosterona en el cuerpo humano. Si intentas elevar naturalmente tus niveles de testosterona es importante que optes por la carne roja de pastura, porque los animales alimentados a granos no consumen sus dietas naturales que le permiten a las carnes tener una nutrición correcta.

Dieta baja en carbos – Una dieta baja en carbohidratos, particularmente una dieta cetogénica, ha probado tener un impacto favorable en los niveles de testosterona en el cuerpo humano. La grasa ha demostrado tener un rol importante en la producción de testosterona. Cuando sigues una dieta baja en carbos limitas los carbohidratos y llevas una dieta rica en proteínas y grasas. Las grasas son la fuente preferida de energías para tu cuerpo y, como tales, luego de un tiempo de consumir altas cantidades de grasas saludables y proteínas, se fijan las alteraciones hormonales inducidas por la dieta, lo que restringe la aromatasa y, a su vez, restringe la producción de estrógenos. Añade a estos los beneficios de las grasas saludables como el CLA y que las carnes que tienen minerales y vitaminas responsables de mejorar tu producción natural de testosterona, y tendrás una perfecta dieta anabólica elevadora de la testosterona.



DESAYUNO

SALCHICHAS CON SETAS AL PEREJIL & HUEVOS FRITOS

DESAYUNO

Sirve 2

8 salchichas

1 cucharada de **aceite de oliva**

2 huevos

puñado pequeño de **hojas de rúcula**

Setas Con Perejil

1 cucharada de **mantequilla de pastura**

6 **setas botón**, rebanadas

3 cucharadas de **perejil**, finamente picado

pimienta negra recién molida

Calienta una sartén a fuego medio y pon el aceite de oliva y las salchichas. Cocínalas, dándoles la vuelta cada 5 minutos o hasta que estén doradas y cocidas.

Calienta otra sartén a fuego medio-bajo y funde la mitad de la mantequilla. Agrega las setas y cocínalas hasta que estén blandas y doradas, volteándolas regularmente. Añade el perejil y cocina hasta que esté marchito. Sazona con pimienta y pasa las setas a un plato.

Limpia con un paño la sartén y vuélvela al calor junto al resto de la mantequilla. Casca los huevos y fríelos hasta cocinar al punto deseado. Retira los huevos y ponlos en el plato.

Pon las salchichas, los huevos, las setas y la rúcula en el plato, y sirve.



CROCANTE DE DESAYUNO CON BATATAS, GUISANTES & TOCINO

DESAYUNO

Sirve 2

1 pequeña **batata**, pelada y cortada en cubos

1 taza de **arvejas**

2 cucharadas de **mantequilla de pastura**

4 lonjas de **tocino**, rebanadas

1 **manzana verde**, pelada, descorazonada y rebanada

2 **huevos**

Pon la batata en una olla con agua hirviendo y cocina por 10 minutos o hasta que esté blanda. Agrega las arvejas y cocina por 1-2 minutos. Escurre el agua, añade la manzana, y revuelve.

Funde la mantequilla en una sartén a fuego medio y casca los huevos, para freírlos al punto deseado. Retira los huevos de la sartén y reservalos.

Quita el exceso de aceite de la sartén y vuélvela al calor junto al tocino. Fríe hasta que el tocino se ponga crocante, retira del calor, y agrega las batatas, las arvejas y la manzana. Mezcla bien, y pon los huevos por encima.



PUDÍN DE LIMA, KÉFIR & CHÍA

DESAYUNO

Sirve 2

2 tazas de **leche de coco**

6 **hojas de lima kéfir**, troceadas

1 cucharada de **xilitol**

1/3 taza de **semillas de chía**

Pon una olla pequeña a fuego medio-bajo, y agrega la leche de coco, las hojas de lima y el xilitol. Deja en hervor bajo por 5 minutos, y déjalo enfriar. Retira las hojas de lima, agrega las semillas de chía, y mezcla bien. Deja reposar por 10 minutos y luego revuelve para romper los grumos. Repite luego de reposar por otros 10 minutos, y lleva al refrigerador por 6 horas o toda la noche.

Sirve.

TARTA DE DESAYUNO CON HIGOS & YOGUR

DESAYUNO

Sirve 4

Base	Relleno
1 taza de harina de semillas de sésamo	2 tazas de yogur orgánico o kéfir de coco
2/3 taza de mantequilla de almendra	las semillas de 1 chaucha de vainilla
1/4 taza de aceite de coco , derretido	1 cucharada de miel
2 cucharadas de miel	1/2 cucharadita de canela molida
	8 higos , en cuartos

Precalienta el horno con aire caliente a 160°C/325°F y prepara un molde para tartas de 16cm de diámetro con papel de hornear.

Pon los ingredientes de la base en un bol grande, y mezcla bien para integrar; presiona en la base del molde. Lleva al horno por 15-20 minutos o hasta que esté apenas dorada. Deja enfriar un poco antes de llevar al refrigerador.

Cuando vayas a servirlo, pon el yogur, las semillas de vainilla, la miel y la canela en un bol e integra bien. Esparce sobre la base y corona con los higos.

BANANA FRITA CON CHÍA Y COCO

DESAYUNO

Sirve 2

½ taza de **semillas de chía**

1½ tazas de **leche de coco**

una pizca de **canela molida**

2 cucharadas de **sirope de maple**

2 cucharadas de **mantequilla de almendra**

Banana Frita

1 cucharada de **mantequilla de pastura**

2 **bananas**, pisadas en puré

Prepara el pudín de chía con anticipación. En un bol grande mezcla las semillas de chía, la leche de coco y la canela. Deja reposar por 10 minutos y revuelve para romper los grumos. Repite luego de reposar otros 10 minutos, y lleva al refrigerador por 6 horas o toda la noche.

Calienta una sartén a fuego medio-bajo y funde la mantequilla. Agrega la banana pisada, esparciéndola por la base de la sartén. Fríe por 2-3 minutos o hasta que el fondo esté dorado, y rompe revolviendo para seguir friendo por otro minuto.

Pon las bananas fritas en un platón con una porción de igual tamaño de pudín de chía. Rocía con sirope de maple y sirve con una cucharada de mantequilla de almendra.



ALBARICOQUES CON CHÍA DE ALMENDRA & GRANOLA

DESAYUNO

Sirve 2

¼ taza de **semillas de chía**

1½ tazas de **leche de almendras**

6 **albaricoques** (damascos) frescos, cortados por la mitad

½ taza de **granola apta Paleo**

Prepara el pudín de chía con anticipación. En un bol grande mezcla las semillas de chía, la leche de coco y la canela. Deja reposar por 10 minutos y revuelve para romper los grumos. Repite luego de reposar otros 10 minutos, y lleva al refrigerador por 6 horas o toda la noche.

Pon las mitades de albaricoque al fondo de un platón, y cubre con el pudín de chía. Espolvorea la granola por encima, y sirve.



DESAYUNO

BATIDO DE PROTEÍNAS CON CHOCOLATE & BANANA

Sirve 1

1 **banana** pequeña

1 medida de **polvo de proteínas de chocolate**

1 taza de **leche de macademia**

una pizca de **canela molida**

una pizca de **nuez moscada molida**

Pon todos los ingredientes en la licuadora, y pulsa hasta integrar.

Sirve.

DESAYUNO

BATIDO DE PROTEÍNAS CON CHOCOLATE & ESPRESSO

Sirve 1

1½ tazas de **leche de macademia o de otro fruto seco**

1 medida de **polvo de proteínas de chocolate**

1 **banana** pequeña

1 shot de **espresso**

Pon todos los ingredientes en la licuadora, y pulsa por 20-30 segundos para integrar.

Sirve.

DESAYUNO

BATIDO DE PROTEÍNAS CON MENTA & CHOCOLATE

Sirve 1

1½ tazas de **leche de macademia o de otro fruto seco**

1 medida de **polvo de proteínas de chocolate**

1-2 gotas de **aceite natural de menta dulce** de grado alimenticio

1 **banana** pequeña

Pon todos los ingredientes en la licuadora y pulsa por 20-30 segundos para integrar.

Sirve.

DESAYUNO

BATIDO DE PROTEÍNAS CON VAINILLA & FRAMBUESA

Sirve 1

1 medida de **leche de macademia o de otro fruto seco**

1 medida de **polvo de proteína de vainilla**

½ taza de **frambuesas**

Pon todos los ingredientes en la licuadora y pulsa por 20-30 segundos para integrar.

Sirve.

OMELET DE SETAS CON CONDIMENTO DE CHILE Y CEBOLLA

DESAYUNO

Sirve 2

Aderezo de Chile y Cebolla

1 **cebolla morada** pequeña, finamente rebanada

1 cucharada de **mantequilla de pastura**

2 cucharaditas de **sirope de maple**

una pizca de **pimienta de cayena**

Omelet

2 cucharadas de **mantequilla de pastura**

8 **setas de botón**, picadas

1 puñado grande de **col**, sin tallos y con sus hojas picadas

6 **huevos**

sal y pimienta recién molida

Prepara el aderezo fundiendo la mantequilla en una sartén caliente a fuego medio. Agrega las cebollas y cocínalas hasta que se caramelicen. Añade el sirope de maple y la pimienta de cayena, y pasa el aderezo a un cuenco. Limpia la sartén con papel absorbente.

Regresa la sartén al fuego y funde una cucharadita de mantequilla. Agrega la mitad de las setas y la col, y revuelve hasta que las setas estén tiernas y la col marchita.

Pon los huevos en un bol y bátelos con un tenedor para luego verter en la sartén, girándola para que el huevo cubra su base. Cocina por 3-4 minutos o hasta que los huevos se noten cocidos por encima. Pasa el huevo a un plato y cobre con el aderezo. Repite el proceso para hacer el segundo omelet.

Sazona con sal y pimienta, y sirve.

SETAS AL PEREJIL CON TOCINO CROCANTE

DESAYUNO

Sirve 2

6 lonjas de **tocino**, rebanadas

2 cucharadas de **aceite de oliva**

4 **setas portobello** pequeñas, sin sus tallos

2 puñados de **perejil**, picados gruesos

1 pequeña **batata**, pelada y picada

2 cucharaditas de **mantequilla de pastura**

pimienta negra recién molida

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, y pon el tocino. Fríe hasta que el tocino esté crocante, y quítalo de la sartén. Regresa la sartén al fuego, esta vez a fuego medio-bajo. Agrega las setas y cocina por 2 minutos, dales la vuelta y cocínalas por otros 2 minutos, luego agrega el perejil a la sartén y sofríe moviendo por 30 segundos o hasta que esté apenas marchito.

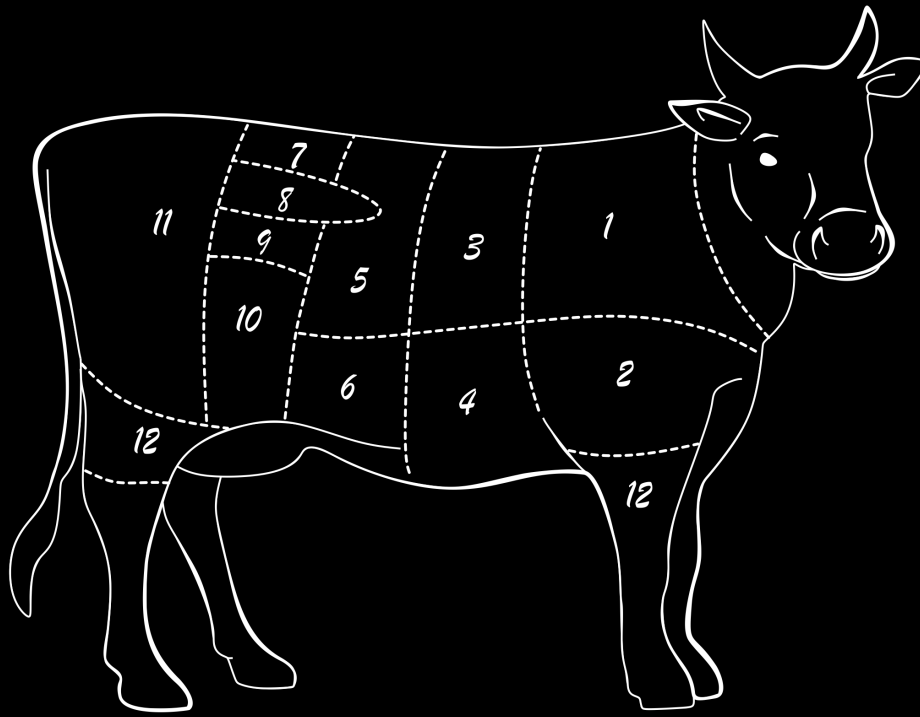
Mientras tanto, pon la batata en una olla de agua hirviendo y cocina por 10-15 minutos o hasta que esté blanda, escúrrela y písala en puré a la textura deseada.

Pon el puré de batata en un plato y sirve las setas por encima, junto al perejil y al tocino. Sirve con pimienta negra recién molida.





INTRODUCCIÓN A LOS CORTES DE CARNE



1. Paleta/Echada

El lomo liso carece de tejido conectivo y de mucílago, y se la corta previamente en porciones fáciles de cocinar, lo que permite obtener carnes jugosas, tiernas y sabrosas.

La paleta es casi el mismo corte que el filete plano, pero con el tejido conectivo y el mucílago aún adheridos a la carne. Es un tierno corte de carne que tiene un pequeño cartílago que lo recorre al centro, que es mejor cortar antes de la cocción para evitar que la carne se enrolle.

El corazón de cuadril es un versátil corte tomado del hombro de la vaca. A veces puede ser algo fibroso, debido a la cantidad de cartílago que queda en la carne. Es perfecto para el asador, para grillar, freír o cocinar lentamente.

El bistec proviene de la paleta del hombro, y es muy versátil para la cocina. Es perfecto para rebanar o cortar en toras para brasear, cocinar lentamente, asar o sofreír.

El asado de paleta/Hombro también proviene de la paleta y puede ser cocido entero en barbacoa, o rebanado en tiras o cubos para hacer una cocción lenta.

El filete de echada tiene tejido conectivo, pues proviene de los músculos del cuello que son muy usados por el animal. Es mejor usarlo para cocción lenta, lo que permite romper el tejido conectivo.

2. Falda

La falda / Falda de pecho proviene de los músculos pectorales del animal. Con una buena cantidad de tejido conectivo debido a que proviene de un músculo muy ejercitado, esta carne es mejor para las técnicas de cocción lenta. Es perfecto para hacer carnes que se desprendan del hueso.

3. Costillas

Los filetes de costilla no suelen usarse mucho por el animal, sino que es un músculo dedicado a sustentar los músculos entre las costillas. Por ello, esta carne es muy tierna y húmeda cuando se la cocina a la barbacoa, en sofritos o fritos, lo que la hace unos de los cortes de carne más populares.

El bife ancho proviene de la parte trasera de los omóplatos y es un corte al que se le han quitado los huesos y luego se lo ha atado. Es mejor para asar o estofar, y para los métodos de cocción lenta.

El Asado de Costilla es el mismo corte anterior, pero con los huesos aún presentes. La carne es tierna y es mejor para asar en el horno caliente hasta alcanzar el punto mejor.

Las costeletas son el corte de la tira de costillas entera. Suele usarse en la parrilla / barbacoa, son tiernas y muy sabrosas.

4. Falda

El filete de falda es un corte duro, con mucho sabor. Es adecuado para marinadas y para métodos de cocción que van desde el sofrito hasta el asado.

5. Rabadilla

La tapa de rabadilla tiene un maravilloso sabor, y es un favorito en muchos países. Suele asarse u hornearse, también puedes hacerlo entero en barbacoa o cortarlo en filetes en la dirección del grano.

El asado de nalga es un corte sin hueso, que cubre el hueso de la cadera en la vaca. Este es otro corte versátil para distintos métodos de cocción, incluyendo asados, horneados y cocción lenta.

El filete de cuadril es mejor si lo cocinas a alta temperatura por poco tiempo, pues es una carne magra. Suele considerarse mejor en cortes no mayores a 1.5cm de grosor, y se lo sirve a punto medio-jugoso. Por su textura más firme y su sabor a carne, es comúnmente usado para sofritos rebanándolo en tiras delgadas, y también se lo asa.

6. Vacío

Los filetes de vacío provienen de debajo de la zona abdominal, y en general se los compra enteros, con una veta que lo recorre a lo largo. Es un corte versátil, adecuado para sofritos y métodos de cocción lenta.

7. Solomillo

9. Lomo

10. Bola de lomo

El filete de lomo se obtiene del extremo del bife angosto, ubicado a lo largo de la columna en el cuarto trasero. Son tiernos y es mejor cocinarlos a altas temperaturas, como fritos o en la parrilla o el asador.

El asado de solomillo proviene de entre las costillas y la rabadilla. Es tierno y sabroso, adecuado para asar o cortado en tiras delgadas para sofritos.

El filete con hueso tiene un poco de tejido conectivo y grasa, y es perfecto para la barbacoa. El hueso tiene forma de T y se toma del extremo del bife angosto, donde la carne se corta y se crean los filetes.

8. Lomo sin cordón

El filete de lomo o ojo de bife es un corte premium que proviene de los músculos del animal, siendo los menos ejercitados. Es una carne muy tierna con poco o nada de grasa o tejido conectivo, lo que lo hace un corte muy versátil para asar y se sirve a punto medio-jugoso, o se rebana en filetes y se lo hace a la barbacoa.

11. Nalga exterior

La nalga o peceto es un músculo ejercitado que proviene de la parte externa de la pata trasera de la res, entre la articulación y la nalga. Se usan métodos de cocción lenta con líquidos o para curar, lo que da un platillo tierno.

La bola de nalga es parte de los músculos de la nalga, del lado exterior del muslo de las patas traseras. Se lo suele cocinar lentamente o en estofados, luego de cortar en cubos.

La tapa de nalga es un adorable corte magro más adecuado para métodos de cocción lenta. Proviene de la parte interior de las patas traseras.

12. Espinilla/Garrón

La tortugueta proviene de los músculos muy usados de las zonas de las patas delanteras o traseras. Tienen bastante tejido conectivo entre la carne, por lo que son más adecuados para métodos de cocción lenta para poder romper el tejido conectivo y lograr una carne sabrosa y algo gelatinosa.

El garrón/Osobuco proviene de la parte inferior de las patas delantera o trasera. Es un corte de carne duro y se lo usa para cocción lenta, logrando carnes tiernas que se desprenden del hueso.

Codillo

Los medallones de codillo son un corte de carne magro, muy versátil para la cocción en métodos de baja temperatura y lentos.

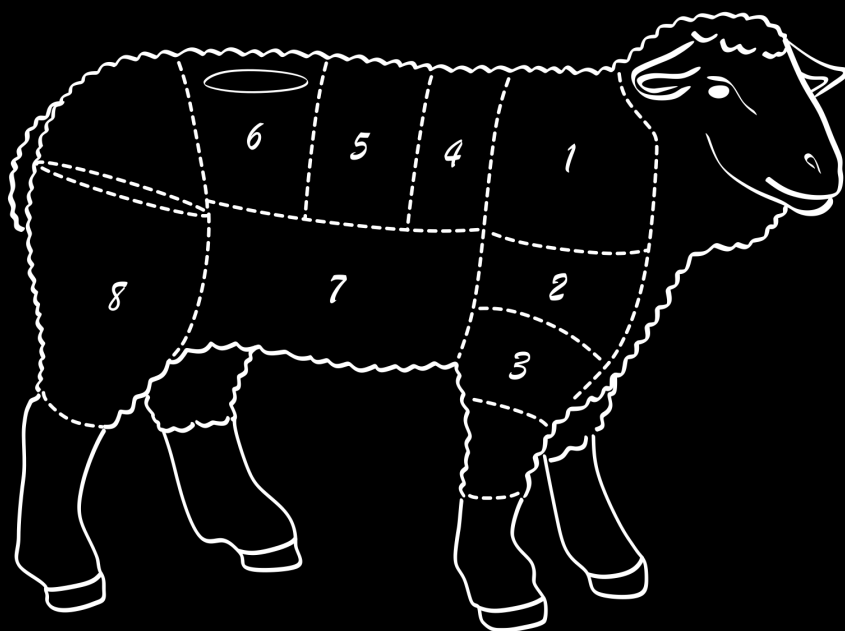
GUÍAS DE REFERENCIA RÁPIDA PARA LA COCCIÓN

CARNE

Cocción Lenta	Asados
Mejilla	Bife ancho
Cuello	Bistec de solomillo
Lengua	Filete
Falda	Lomo
Cuello	Corazón
Cola	Falda
Cola de buey	Filete con hueso
Espinillas	Lomo liso
Flanco	
Costillas	
Echada	

OVEJA / CORDERO

Cocción Lenta	Asados
Cuello	Hombro
Patas	Costillas
Pierna	Rabadilla
Pecho	Lomo
Hombro	Chuletas
Cabeza	Ventre



1. Cuello (Pescuezo)

2. Hombro

3. Patas

4. Espalda

5. Chuletas / Costillar

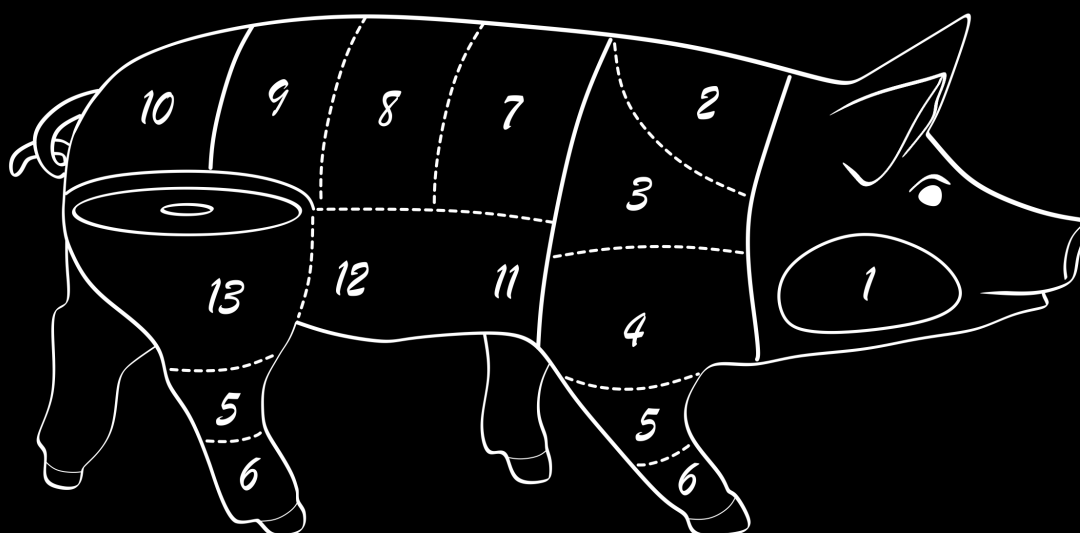
6. Lomo

7. Pecho, Vientre & Costillas

8. Piernas

CERDO

Cocción Lenta	Asados
Quijada	Lomo
Cogote	Rabadilla
Cabeza	Echada / Chuleta de hombro
Hombro	Mariposa de paleta
Corvejón	Filete con hueso
Patatas	Chuletas
Vientre	Rabadilla
Costillas	Filetes de pierna
	Corazón, Hígado, Riñón



1. Quijada

2. Paleta / Hombro

3. Chuletas de hombro / Paleta

4. Manos

5. Corvejón

6. Garrones

7. Espalda

8. Lomo

9. Filete con hueso

10. Rabadilla

**11. Costillas y punta de
vientre gruesa**

12. Punta de vientre delgada

13. Pata (Jamón)



BOLOGNESA CON ENSALADA FRESCA

PRINCIPALES

Sirve 4

500g de **carne molida/picada**

Ensalada

1 cucharada de **mantequilla de pastura**

2 puñados grandes de **hojas frescas de ensalada**

1 **cebolla**, finalmente picada

1 cucharada de **aceite de oliva**

2 **dientes de ajo**, picados

2 cucharaditas de **vinagre balsámico**

550g **pasta de tomate apta Paleo**

1 pequeña **batata**, pelada y picada

1 tallo de **romero**

3 **hojas de laurel**

sal y pimienta recién molida

Pon la mantequilla, la cebolla y el ajo en una olla a fuego medio, y revuelve regularmente hasta dorar la cebolla. Agrega luego la carne y revuelve para romper los grumos hasta dorar la carne. Añade el resto de los ingredientes, luego pon la tapa, y cocina en hervor lento por 60-90 minutos, o hasta que la carne esté tierna. Retira las hojas de laurel y el tallo de romero.

Usa un pisador de patatas para romper la batata hasta que ya no puedas verla. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Pon el aceite de oliva y el vinagre balsámico en una ensaladera, e intégralos. Agrega las hojas de lechuga y remueve para cubrirlas con el aderezo. Sirve la boloñesa acompañada de la ensalada fresca.



BEEF BOURGUIGNON

PRINCIPALES

Sirve 4

500g de **lomo de res**, cortado en cubos

Puré de Nabos

2 cucharadas de **mantequilla de pastura**

4 **nabos**, pelados y picados

2 **cebollas**, finamente picadas

2 cucharadas de **mantequilla de pastura**

1 **puerro**, finamente rebanado

3 **tallos de apio**, picados

4 **zanahorias**, peladas y cortadas en cubos

6 lonjas de **tocino**

½ puñado de **tomillo fresco**

4 **hojas de laurel**

2 tazas de **caldo de res**

250ml de **vino tinto**

250g de **setas de botón**, rebanadas

sal y pimienta negra recién molida

Calienta la mantequilla en una olla grande a fuego medio y agrega la carne, trabajando en tandas si lo necesitas, hasta dorar la carne. Retírala de la olla y resérvala.

Pon las cebollas, el puerro, el apio y las zanahorias a la olla, y sofríe por 5-6 minutos para calentarlos para luego añadir el tocino, el tomillo, las hojas de laurel, el caldo y el vino tinto. Cocina por 5 minutos para quitar la acidez del vino, y luego agrega la carne a la olla. Cubre y cocina por 3 horas, luego agrega las setas y cocina por otros 30-60 minutos o hasta que la carne esté tierna. Sazona con sal y pimienta.

Mientras tanto, pon los nabos en una olla con agua hirviendo y cocina por otros 10-15 minutos o hasta que estén blandos. Escúrrelos, ponles la mantequilla, y písalos en puré con un tenedor.

Sirve la carne sobre un colchón de puré de nabos.

CORDERO MECHADO CON NABOS ASADOS

PRINCIPALES

Sirve 4-6

1 **pierna de cordero**

Nabos Asados

6 **dientes de ajo**

4-6 **nabos** pequeños

6 tallos de **romero**

3 cucharadas de **aceite de oliva**

sal y pimienta recién molida

2 cucharadas de **mantequilla de pastura**

2 **cebollas**, en finas rebanadas

1 **puerro pequeño**, finamente rebanado

½ puñado de **tomillo fresco**

2 **hojas de laurel**

½ puñado de **perejil fresco**

250ml de **caldo de pollo**

Precalienta el horno con aire caliente a 140°C / 285°F.

Pincha la pata de cordero con un cuchillo afilado unas 12 veces, y pon en cada hendidura bien un diente de ajo o bien un ramito de tomillo. Frota el cordero con aceite de oliva, sal y pimienta, y pon el cordero en una rejilla ubicada sobre un molde para el horno, para atrapar allí los jugos. Cubre con papel aluminio y asa en el horno por 6-8 horas o hasta que el cordero se desprenda del hueso. Deja cubierto fuera del horno.

Envuelve cada nabo en una pieza de papel de aluminio y ponlos en un molde para el horno. Lleva al horno por 30-40 minutos o hasta poder pinchar los nabos fácilmente con un cuchillo.

En la última hora de la cocción del cordero, pon una olla a fuego medio con la mantequilla. Agrega las cebollas y el puerro, y sofríe hasta dorar. Agrega las hojas de laurel, el tomillo, el perejil, el caldo de pollo y unos 100ml de los jugos de la cocción del cordero. Deja en hervor bajo por 30-40 minutos para que se reduzca la salsa.

Sirve el cordero con la salsa de cebolla y puerro, y los nabos asados.

CARRILLERA DE RES CON COLES DE BRUSELAS EN COCCIÓN LENTA

PRINCIPALES

Sirve 4

4 mejillas de res (carrilleras)	1 taza de passata de tomate
1 cucharada de mantequilla de pastura	3 tazas de caldo de carne o de pollo
1 cebolla , en cubos	2 hojas de laurel
2 dientes de ajo , picados	1 cucharada de orégano
2 zanahorias , en cubos	12 coles de Bruselas

Pon una olla pesada y grande (de hierro fundido) a fuego medio, y funde allí la mantequilla. Agrega las mejillas de res y dóralas por ambos lados, luego retira la carne de la olla y resérvala.

Agrega la cebolla y el ajo a la olla y fríe hasta dorar; agrega luego la zanahoria, la passata (pasta) de tomate, el caldo, las hojas de laurel y el orégano. Regresa la carne a la olla, cubre, y deja cocinar por 2-3 horas o hasta que la carne esté tierna. En los últimos 20 minutos de la cocción, añade las coles de Bruselas y el resto del caldo, si se necesita más líquido. Sirve.



FROTADO DE ESPECIAS CASERO

Ras El Hanout

- 1 cucharadita de **coriandro molido**
- 2 cucharaditas de **jengibre molido**
- 1 cucharadita de **canela**
- 1 cucharadita de **pimienta de Jamaica**
- 1 cucharadita de **cúrcuma**
- ½ cucharadita de **cardamomo molido**
- ½ cucharadita de **pimienta negra molida**
- ½ cucharadita de **pimienta blanca molida**
- ¼ cucharadita de **pimienta de cayena**
- ¼ cucharadita de **clavo molido**

Seca/fríe las especias en una sartén hasta que liberen su aroma. Deja enfriar y almacénalas en un contenedor hermético.

Especias Marroquíes

- 4 cucharadas de **comino molido**
- 4 cucharadas de **coriandro molido**
- 2 cucharaditas de **pimienta de Jamaica**
- 2 cucharadita de **jengibre molido**
- 1 cucharadita de **canela molida**
- ½ cucharadita de **nuez moscada molida**
- ¼ cucharadita de **pimienta de cayena**

Seca/fríe las especias en una sartén hasta que liberen su aroma. Deja enfriar y almacénalas en un contenedor hermético.

Especias para Tacos

- 2 cucharaditas de **comino molido**
- 1 cucharadita de **paprika**
- 1 cucharadita de **orégano seco**
- ½ cucharadita de **pimienta de cayena**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **cebolla en polvo**
- ½ cucharadita de **sal marina molida**

Seca/fríe las especias en una sartén hasta que liberen su aroma. Deja enfriar y almacénalas en un contenedor hermético.

Garam Masala

- 3 **hojas de laurel**
- 1 cucharada de **semillas de coriandro**
- 1 cucharadita de **comino molido**
- 1 cucharadita de **pimienta negra molida**
- 1 cucharadita de **semillas de fenogreco molidas**
- ¼ cucharadita de **clavo molido**
- ¼ cucharadita de **cardamomo molido**
- ¼ cucharadita de **canela molida**
- ¼ cucharadita de **pimienta de cayena**

Seca/fríe las especias en una sartén hasta que liberen su aroma. Deja enfriar y almacénalas en un contenedor hermético.

Mole

- 1 cucharada de **paprika**
- 2 cucharadita de **comino molido**
- 1 cucharadita de **orégano molido**
- 1½ cucharadita de **cacao en polvo**
- 1 cucharadita de **azúcar de coco**
- ½ cucharadita de **sal marina molida**
- ¼ cucharadita de **pimienta negra molida**
- ¼ cucharadita de **pimienta de cayena**

Seca/fríe las especias en una sartén hasta que liberen su aroma. Deja enfriar y almacénalas en un contenedor hermético.

PASTAS DE ESPECIAS CASERAS

Pasta Harissa

10 **chiles rojos**, remojados y escurridos

4 **dientes de ajo**, picados

¼ taza de **aceite de oliva**

1 cucharadita de **semillas de comino**

1 cucharadita de **semillas de coriandro**

¼ cucharadita de **cúrcuma molida**

¼ cucharadita de **sal marina molida**

Seca/fríe las especias en una sartén hasta que liberen su aroma. Deja enfriar y ponlas en una procesadora, para formar una pasta. Almacénalas en un contenedor hermético en el refrigerador.

Pasta de Curry Verde

1 **tallo de lemongras**, picado

1 **cebolla marrón** pequeña, picada

2 **dientes de ajo**, picados

1 pulgada o 2½ cm de **jengibre fresco**

2-3 **chiles verdes picantes**, picados

¼ taza de **hojas de coriandro**

1½ cucharadas de **salsa de soya sin trigo, o aminos de coco**

3 cucharadas de **aceite de oliva**

1 cucharadita de **pimienta negra molida**

1 cucharadita de **semillas de coriandro**

Pon los ingredientes en una pequeña procesadora y pulsa para crear una pasta. Conserva en un frasco y mantén en el refrigerador.

RAS EL HANOUT DE PATA DE CORDERO ASADA LENTAMENTE

PRINCIPALES

Sirve 4

1.5kg **paleta de cordero** con hueso

2 cucharadas de **ras hel hanout**

1 cucharada de **sal marina molida**

2 cucharadas de **aceite de oliva**

250ml de **vino blanco**

150ml de **vinagre de vino tinto**

3 **cebollas moradas**, finamente rebanadas

1 **cabeza de ajo**, pelada y sus dientes separados

½ puñado de **tomillo fresco**

2 **limones**, cortados por la mitad

pimienta negra recién molida

½ taza de **almendras fileteadas tostadas**

1 puñado de **hojas de menta** frescas, troceadas

Zanahorias Asadas

12-16 pequeñas **zanahorias**

2 cucharadas de **aceite de oliva**

Mezcla el ras hel hanout, la sal y el aceite de oliva en un bol, y frota con la mezcla la paleta de cordero. Cubre y lleva al refrigerador por 6 horas o toda la noche. Retira el cordero del frío y deja a temperatura de ambiente por al menos 1 hora antes de cocinar.

Precalienta el horno con aire caliente a 140°C/285°F.

Vuelca el vino y el vinagre en un molde para hornear con bordes, luego agrega las cebollas, los dientes de ajo, el tomillo y el limón. Pon encima la paleta de cordero, y cubre con papel aluminio para luego colocar en el estante central del horno por 5-6 horas.

Retira el papel aluminio y regresa el cordero al horno por otros 30-40 minutos o hasta que el cordero esté tierno, y se desprenda la carne del hueso.

Al mismo tiempo, pon las zanahorias en otro molde y cúbre las ligeramente con aceite de oliva. Lleva al horno por 30-40 minutos, o hasta ablandarlas.

Sirve el cordero con las almendras fileteadas, las hojas de menta fresca y la pimienta negra, acompañando con las zanahorias asadas.

CURRY DE POLLO

PRINCIPALES

Sirve 2

2 pechugas de pollo , rebanadas	1½ tazas de caldo de pollo
1 cucharada de aceite de macademia	1 atado de espárragos , despuntados y cortados a lo largo
1 cucharada de red curry paste	1½ tazas de leche de coco
2 chalotes , rebanados	un puñado de ejotes verdes , despuntados y abiertos
1 cucharada de jugo de limón	un puñado de arvejas , despuntadas y rebanadas
1 cucharada de aminos de coco	½ cucharadita de nuez moscada molida

Calienta una sartén profunda a fuego alto y pon el aceite de macademia. Agrega el pollo y fríe por 2-3 minutos o hasta dorar, pero no cocinar del todo, luego retira de la sartén y reserva.

Regresa la sartén al fuego y pon la pasta de curry rojo y los chalotes, y fríe por 60 segundos. Agrega el jugo de limón, los aminos de coco, el caldo de pollo y los espárragos. Lleva a hervir y regresa el pollo a la sartén, cubre, y deja cocinar por 10 minutos. Luego agrega la leche de coco, los ejotes, las arvejas y la nuez moscada, revuelve para mezclar, cubre y cocina por otros 5 minutos.

Sirve.

POLLO HORNEADO CON MANZANA & CANELA

PRINCIPALES

Sirve 4-6

1.5kg de pollo entero
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de canela molida
1 cucharada de miel
2 cucharadas de mantequilla de pastura , blanda
6 manzanas , descorazonadas y rebanadas

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F.

Pon el jengibre, la canela y la miel en un bol, y mezcla bien, luego frota el pollo con esta mezcla. Separa la piel de la pechuga usando tus dedos, y fruta por dentro con la mantequilla.

Pon las manzanas rebanadas al fondo de un molde para hornear con bordes, y acomoda el pollo por encima. Lleva al horno y cocina por 1,5-2 horas o hasta que el pollo esté bien cocido. Retira el pollo del horno cada 20 minutos para bañarlo con los jugos.

Sirve.

ALITAS DE POLLO

PRINCIPALES

Sirve 2-4

8 **alitas de pollo**, corta en las articulaciones, y quita los extremos

2 cucharadas de **pasta harissa**

2 cucharadas de **miel**

1 cucharada de **jugo de limón**

2 cucharadas de **aceite de oliva**

1 cucharada de **vinagre balsámico**

2 puñados grandes de **hojas de rúcula**

Pon la pasta harissa, la miel y el jugo de limón en un bol grande, y mezcla bien. Agrega las alitas de pollo y revuelve para cubrirlas con la marinada. Cubre y lleva al refrigerador por 60 minutos.

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F.

Acomoda las alitas en una bandeja para hornear y lleva al horno por 20-25 minutos o hasta que el pollo se haya cocido. Baña las alitas con los jugos algunas veces, y luego cambia la configuración del horno a grill o parrilla y pon el pollo en la parte más alta del horno, para cocinar otros 3-5 minutos o hasta que la piel se haga crocante.

Pon el aceite de oliva y el vinagre balsámico en una ensaladera y mezcla bien. Agrega las hojas de rúcula y mezcla bien.

Sirve las Alitas De Pollo acompañadas de ensalada.

POLLO CON PURÉ DE MACADEMIA & BRECOLINI

PRINCIPALES

Sirve 4

4 **pechugas de pollo**

500ml de **caldo de pollo**

sal y pimienta recién molida

2 puñados de **brecolinis**

2 cucharadas de **aceite de oliva**

$\frac{2}{3}$ taza de **macademias**

pimienta negra recién molida

Macadamia Mash

1 **batata** grande, pelada y picada

$\frac{1}{2}$ taza de **mantequilla de macademias**

una pizca de **sal marina molida**

Pon una olla mediana a fuego medio, y agrega el caldo. Lleva a un hervor suave y añade las pechugas de pollo. Cubre y cocina por 8-10 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retira de la olla y deja entibiar antes de cortar en rebanadas.

Mientras tanto pon la batata en una olla con agua hirviendo y cocina por 10-15 minutos o hasta que estén blandas, escúrrelas y agrégalas la mantequilla de macademias y la sal. Usa una procesadora de mano para lograr una consistencia suave.

Pon los brecolinis en una olla con agua hirviendo y cocina por 5-10 minutos, o hasta ablandar.

Pon el pollo rebanado en un plato acompañando con el puré de macademias y los brecolinis. Rocía con aceite de oliva, espolvorea las nueces de macademia, y sirve.



CARPACCIO DE CARNE

PRINCIPALES

Sirve 2

400g de arrachera o lomo de ojo de bife	3 cucharadas de mayonesa casera
sal y pimienta recién molida	2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de mantequilla de pastura	4 tomates cherry finamente picados
1 cucharada de aceite de oliva	¼ taza de perejil , finamente picado
2 cucharadas de alcaparras	2 cucharadas de piñones
1 cucharada de mostaza de Dijon	

Calienta una sartén a fuego medio-alto y funde la mantequilla. Frota ambos lados de la carne con sal y pimienta y ponla en la sartén caliente, cocinándola de ambos lados por 3-5 minutos o a punto jugoso-medio. Deja que el filete enfríe en el refrigerador por 60-90 minutos.

Limpia la sartén y vuélvela al fuego medio, agregando el aceite de oliva y las alcaparras. Fríe por 3-5 minutos, o hasta que estén crocantes.

Pon la mostaza de Dijon, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño, y mezcla bien.

Rebana la carne en lonjas muy delgadas, contra el grano. Pon en un plato de servir grande, y rocía con la mezcla de mostaza y mayonesa, espolvoreando por encima con las alcaparras, los tomates, el perejil y los piñones para servir.

SALMÓN HORNEADO CON HINOJO & TOMATES

PRINCIPALES

Sirve 4

4 filetes de salmón , sin piel
1 hinojo pequeño , rebanado finamente
1 puñado de tomates cherry , cortados por la mitad
1 taza de olivas Kalamata , sin hueso y picadas
2 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta recién molida
1 limón , en cuartos

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F y prepara un molde para horno con papel de hornear.

Pon el hinojo, los tomates y las olivas (aceitunas) en el molde, y acomoda los filetes de salmón por encima, rociándolos con aceite de oliva y sazónándolos con sal y pimienta. Lleva al horno por 15-20 minutos o hasta que el salmón se haya cocido.

Sirve con un cuarto de limón.

CHILE DE POLLO CON CARNE & GUACAMOLE ENCURTIDO

PRINCIPALES

Sirve 4-6

1 **pollo para asar** (de unos 1-1,2kg), desmenuzado

1 cucharada de **mantequilla de pastura**

1 **cebolla**, en cubos

1 **pimiento rojo / morrón**, en cubos

¼ taza de **passata de tomate**

2 cucharadas de **paprika**

1 cucharadita de **cúrcuma molida**

1 cucharadita de **comino molido**

¼ cucharadita de **pimienta de cayena**

3 tazas de **caldo de pollo o de vegetales**

Guacamole con Jalapeños Encurtidos

2 **aguacates**

1 pequeño **diente de ajo**, finamente picado

200g de **jalapeños encurtidos**, finamente picados

3 cucharadas de **jugo de lima**

¼ taza de **coriandro / cilantro fresco**, finamente picado

Pon una olla mediana a fuego medio y funde la mantequilla. Agrega la cebolla y fríe para dorar, luego agrega el pollo desmenuzado, el pimiento, la pasta de tomate, la paprika, la cúrcuma, el comino, y la pimienta de cayena. Mezcla bien, y luego añade el caldo. Cubre y cocina en hervor suave por 5-8 minutos o hasta que el pimiento esté tierno.

Mientras tanto, pisa el aguacate en puré usando un tenedor. Agrega el resto de los ingredientes del guacamole, y mezcla bien. Sirve el chile de pollo con una generosa cantidad de guacamole.



CHILE DE CABALLA GRILLADA CON BRECOLINI

PRINCIPALES

Sirve 4

4 **caballas** de 160-180g cada una

sal y pimienta recién molida

2 **chiles rojos**, finamente picados

½ taza de **coriandro / cilantro fresco**, picado

2 cucharadas de **aceite de oliva**

2 puñados de **brecolinis**

2 cucharadas de **jugo de limón**

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F y prepara un molde profundo para hornear, con papel de hornear.

Frota las caballas con sal y pimienta y luego pon en el molde para llevar al horno por 10 minutos. Retira del horno y espolvorea con el chile y el coriandro picados. Cocina por otros 4-6 minutos o hasta que el pescado esté cocido.

Mientras tanto, pon los brecolinis en una olla de agua hirviendo y cocina por 10-15 minutos o hasta que se ablanden.

Sirve las caballas con un acompañamiento de brecolini y un poco de jugo de limón.

PANCETA CROCANTE DE CERDO

PRINCIPALES

Sirve 4

1kg de **panza de cerdo (panceta)**, con la piel cortada en diagonal cada 1cm

1 cucharada de **semillas de coriandro molidas**

1 cucharada de **semillas de hinojo molidas**

2 cucharaditas de **sal marina molida**

2 cucharadas de **aceite de oliva**

ensalada fresca para servir

Precalienta el horno con aire caliente a 220°C/430°F y engrasa un molde para asar.

En un bol pequeño mezcla las semillas de coriandro, hinojo, la sal y el aceite de oliva. Frota la panza de cerdo con esta mezcla introduciéndola en los cortes, y pon la carne en la bandeja para asar. Lleva al horno por 10 minutos y reduce la temperatura del horno a 160°C/ 325°F, y cocina por 60-90 minutos, verificando regularmente la cocción para que no se queme la piel.

Retira del horno cuando el cerdo esté dorado, y déjalo reposar por 5-10 minutos antes de servir, acompañando de ensalada fresca.

POLLO ESCALFADO CON ARVEJAS

PRINCIPALES

Sirve 4

4 pechugas de pollo	2 cucharadas de mantequilla de pastura
1 litro de caldo de vegetales o de pollo	1 cebolla , en cubos
2 hojas de laurel	4 tazas de guisantes verdes frescos o descongelados
½ limón , cortado por la mitad	¼ taza de hojas de menta , picadas
1 cucharada de granos de pimienta	sal y pimienta recién molida

Pon una olla mediana al fuego y calienta el caldo, las hojas de laurel, el limón y los granos de pimienta. Lleva a un hervor suave y agrega las pechugas de pollo. Cubre y cocina por 8-10 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.

Mientras tanto, funde la mantequilla en una sartén caliente a fuego medio y agrega la cebolla. Revuelve regularmente, hasta que la cebolla se haya dorado, y agrega los guisantes frescos o ya descongelados, para que se calienten bien y se ablanden un poco. Añade las hojas de menta y sazona con sal y pimienta.

Rebana las pechugas de pollo y ponlas por encima de una porción de guisantes con menta, y sirve.



ENSALADA DE SALMÓN DESMENUZADO CON COL & OLIVAS

PRINCIPALES

Sirve 2

- 1 filete de salmón, sin piel
- 1 cucharada de mantequilla de pastura
- 6 hojas de col, sin tallos, finamente rebanadas
- ¼ taza de olivas Kalamata sin carozo
- 12 tomates cherry, cortados por la mitad
- ¼ taza de pistachos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco

Funde la mantequilla en una sartén a fuego medio, y pon los filetes de salmón. Cocina por 2-3 minutos o hasta que la piel esté dorada, luego dales la vuelta y cocina por otros 1-2 minutos o hasta que el salmón esté cocido. Déjalo enfriar.

Desmenuza el salmón en un bol para ensaladas y agrega la col, las olivas (aceitunas), los tomates y los pistachos. Rocía con el aceite de oliva y el vinagre, y mezcla bien. Sirve.



SALMÓN HORNEADO CON COLIFLOR ESPECIADA & ALMENDRAS

PRINCIPALES

Sirve 4

4 filetes de salmón

1 cucharada de **mantequilla de pastura**

4 cucharadas de **almendras fileteadas tostadas**

½ taza de **perejil**, picado grueso

Coliflor Especiada

½ **coliflor**, cortada en tallos

2 **cebollas moradas**, finamente rebanada

1 cucharada de **comino molido**

1 cucharada de **paprika**

1 cucharadita de **coriandro molido**

2 cucharadas de **aceite de oliva**

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F y prepara un molde con bordes para el horno con papel de hornear.

Pon las flores de coliflor, la cebolla morada, el comino, la paprika, el coriandro y el aceite de oliva en el molde para hornear, usando tus manos para recubrir la coliflor con las especias, y esparciéndolas al fondo del molde. Lleva al horno por 25-30 minutos o hasta que la coliflor esté algo blanda, y dorada.

Mientras tanto derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio y pon los filetes de salmón, con la piel hacia abajo. Cocina por 2-3 minutos o hasta que la piel se dore, dales la vuelta, y cocina por 1-2 minutos más o hasta que el salmón esté cocido.

Sirve el salmón sobre un colchón de flores de coliflor, y espolvorea con las almendras fileteadas y el perejil.

ARROLLADO DE CARNE CON VEGETALES

PRINCIPALES

Sirve 4

2kg de **bistec de carne** deshuesado, enrollado y atado con un cordel

4 tallos de **tomillo**

2 tallos de **romero**

sal y pimienta recién molida

3 cucharadas de **mantequilla de pastura**

4 **dientes de ajo**

2 pequeñas **batatas**, en cubos

½ pequeña **calabaza**, en cubos

3 **cebollas moradas**, en cuartos

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F.

Pon la carne en una bandeja para el horno y frótala con el tomillo, el romero, sal y pimienta. Pon la mantequilla al fondo del molde, y lleva al horno por 30 minutos. Retira del horno, cubre la bandeja con papel de aluminio, y regresa al horno a 160°C/325°F por 4 horas.

Retira del horno, quita el papel de aluminio, y acomoda en capas el ajo y los vegetales, a los lados de la carne. Regresa al horno para una última cocción de 60-80 minutos, dándole la vuelta a la carne ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos.

Reposa por 10 minutos antes de servir.

ENSALADA ASIÁTICA DE CORDERO

PRINCIPALES

Sirve 2

300g de **lomo de cordero**, desgrasado

2 cucharadas de **aceite de oliva**

2 cucharadas de **jugo de lima**

2 cucharadas de **aminos de coco**

2 **chiles thai rojos**, finamente picados

1 **diente de ajo**, finamente picado

1 **pepino**, cortado en rebanadas delgadas

½ taza de **coriandro fresco**, picado

¼ taza de **menta fresca**, picada

Pon la bandeja del grill a calor medio, y engrásala con el aceite de oliva. Añade el cordero y cocínalo por 3-6 minutos de cada lado, o hasta cocinar al punto deseado. Deja enfriar y córtalo en finas rebanadas.

Pon el jugo de lima, los amigos de coco, los chiles y el ajo en un bol, y mezcla bien. Agrega el cordero rebanado y revuelve para cubrirlo.

Pon el pepino, el coriandro y la menta en un plato, y acomoda el cordero por encima. Vierte el aderezo para condimentar, y sirve.

ENSALADA DE POLLO ESCALFADO & ESPÁRRAGOS

PRINCIPALES

Sirve 2

1 **pechuga de pollo**

2 cucharadas de **vinagre de sidra de manzana**

1 cucharada de **aceite de oliva**

1 cucharadita de **mostaza de Dijon**

1 cucharadita de **miel**

1 puñado de **espárragos**, cortados a lo largo en finas tiras

2 puñados de **rúcula**

Pon una olla a fuego medio-alto, llena hasta la mitad con agua. Lleva a hervir, agrega las pechugas de pollo, cubre y deja cocinar por 8-10 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. Retira de la olla, deja entibiar, y luego corta en cubos.

Pon el vinagre de sidra de manzana, el aceite de oliva, la mostaza de Dijon y la miel en un bol, y mezcla bien. Agrega el pollo, los espárragos y la rúcula, y revuelve para mezclar con el aderezo.

Sirve.



LOMO CON PASTA DE GUISANTES

PRINCIPALES

Sirve 4

½ taza de **salsa Worcestershire**

1 cucharada de **Mostaza de Dijon**

½ taza de **salsa de soya sin trigo**

½ taza de **vinagre de vino blanco**

2 cucharadas de **aceite de oliva**

4 **solomillos**

2 cucharadas de **mantequilla de pastura**

Guisantes Grumosos

3 tazas de **guisantes congelados**

2 cucharaditas de **cebollino**, finamente picado

2 cucharadas de **mantequilla de pastura**

sal recién molida

Pon la salsa Worcestershire, la mostaza de Dijon, la salsa de soya y el vinagre en un plato profundo, y mézclalos bien. Pon los filetes (solomillos) y muévelos para cubrirlos con esta marinada. Cubre y lleva al refrigerador por toda la noche, o al menos 60 minutos. Déjalos a temperatura de ambiente por 30 minutos antes de cocinarlos.

Calienta el aceite de oliva en una sartén para freír a fuego alto, hasta que el aceite haga humo. Pon la carne y cocina por 2-3 minutos de cada lado, o al punto deseado. Retira de la sartén y deja reposar por 5 minutos antes de servir. Agrega la mantequilla a la sartén, y mézclala con los jugos de la carne para crear una salsa.

Mientras tanto, pon los guisantes en una olla de agua hirviendo y cocina por 5-8 minutos hasta que estén blandos. Escúrrelos, agrega la mantequilla y el cebollino, y una un pisador de patatas para hacer un puré grumoso. Sazona con sal.

Sirve la carne con un acompañamiento del puré de guisantes y un poco de la salsa.



CÓMO COCINAR EL FILETE PERFECTO

Siguiendo estas simples reglas te asegurarás de crear una excelente y perfectamente cocida carne de res, siempre.

Lo primero que es absolutamente esencial es asegurarte de comprar bien. No escatimes con las carnes, las más económicas o pequeñas sólo servirían para métodos de cocción lenta. Compra siempre la mejor carne que consigas y, si tienes dudas, ve con un carnicero de tu ciudad y pídele el filete perfecto directamente.

Si te gusta la carne un poco rosada, compra un filete grueso y no uno delgado, que se cocinaría rápidamente y, para cuando dore por fuera, ya se habrá cocido más de lo que quieres.

Así como los patos necesitan del agua, ¡tus filetes necesitan de una sartén caliente! Si vas a impresionar a una dama asegúrate de cocinarlos afuera, para no llenar la casa de humo y olor a carne, y poder así crear un ambiente romántico.

Asegúrate de poner la carne en una sartén caliente, pues ponerla en una superficie de cocción fría o tibia la cocinaría como un estofado, dándole un poco atractivo color gris e hirviéndola, con lo que tomará la textura dura del cuero.

Literalmente haz que la sartén humee. Sazona los filetes con sal y pimienta, frotándolos de ambos lados. Pon una buena cantidad de aceite y pon suavemente la carne encima, disfrutando del sonido que esto hará. Luego déjala tranquila, no muevas la sartén, no le des la vuelta, no la muevas... Al hacerlo enfriarías la sartén.

Cuando hayan pasado unos 2-3 minutos dales la vuelta y deja cocinar 2-3 minutos más, o hasta lograr el punto deseado. En este momento por una cucharada de mantequilla sobre el filete, y deja que se funda por encima. Esto dará más profundidad de sabor y un hermoso brillo a tus filetes, dejándolos perfectos para servirlos. Retíralos de la sartén y déjalos reposar antes de servir.

Es extremadamente dejarlos reposar antes de servir, pues esto le permite a la carne asentarse y hacerse más tierna. Hará tus filetes más sabrosos que si los sirvieras de inmediato. Al reposarlos no más de 5 minutos evitarás que se hagan chiclosos y que pierdan sus jugos, dejándolos maravillosos, tiernos, y asegurándote de que los jugos se mantengan dentro de la carne.

Si cocinas los filetes en la barbacoa o la parrilla, puedes seguir las instrucciones de arriba y ten en cuenta que al cocinar en la parrilla tienes menos control sobre la temperatura. Sin embargo, el beneficio será un sabor más profundo, ¡así que asegúrate de que tu parrilla esté bien caliente!

Para saber cuándo están listos tus filetes, cocidos a la perfección, hay un método muy simple que puedes seguir, y que no te costará ni un centavo. Claro que podrías comprar un termómetro para carnes, lo que te dará un resultado mucho más preciso, pero este método es gratis y fácil de hacer, usando tus manos como guía.

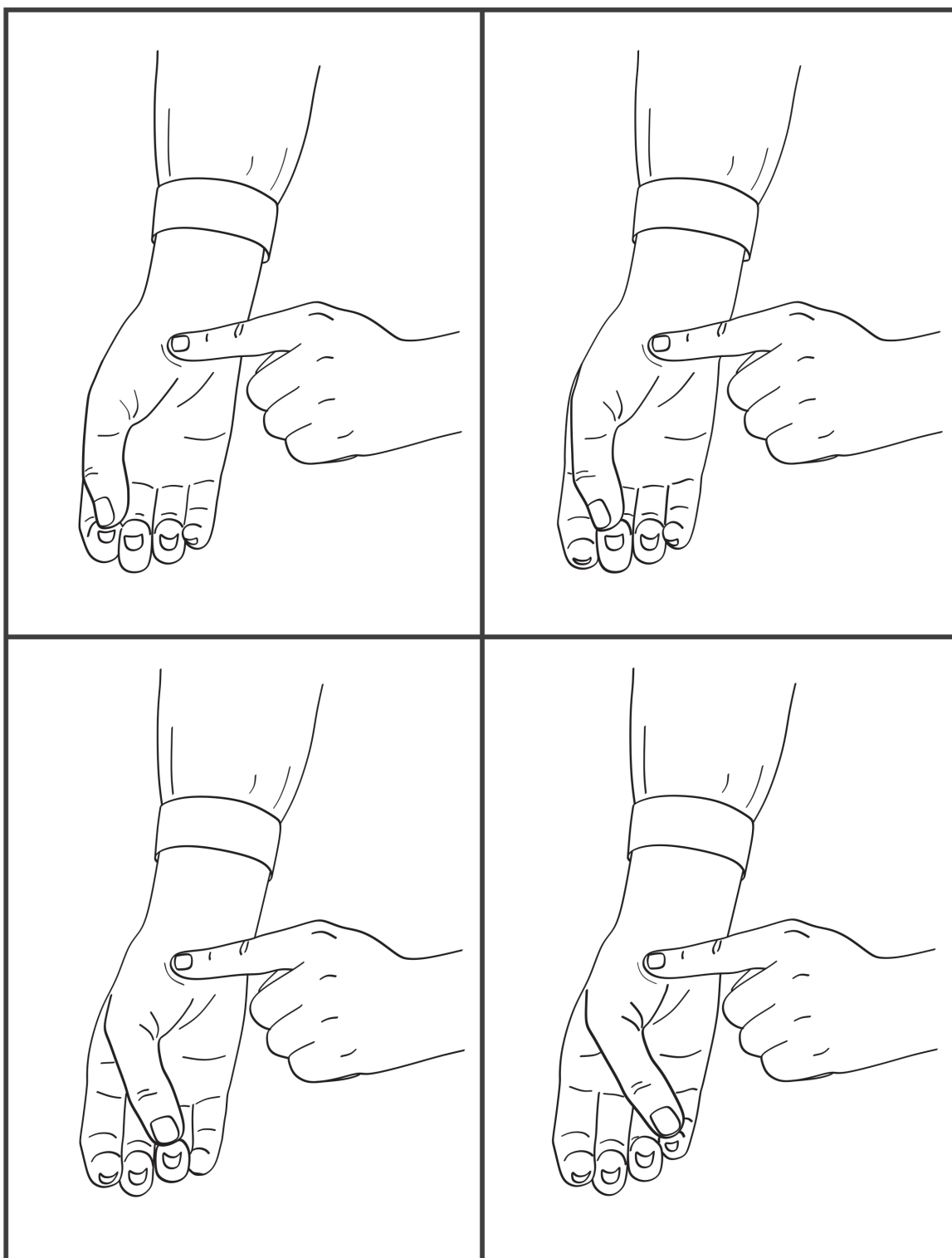
En la base de tu pulgar hay un sector con carne (sería el muslo del dedo pulgar, por así decirlo). Presiona las puntas de tu dedo pulgar de los demás dedos, y notarás cómo cambia la textura de este sector en la base del pulgar. Esto es un buen indicador para reconocer la misma textura en la carne que estás cocinando.

poco hecho 50°C = dedo índice y pulgar

jugoso 56°C = dedo medio (mayor) y pulgar

medio 62°C = dedo anular y pulgar

cocida 70°C = dedo meñique y pulgar





POSTRES

NATILLAS DE MACADEMIA & CAFÉ



Sirve 4

500ml de **leche de macademia**

2 shots de **café espresso**, ya frío

1 cucharada de **xilitol**

5 **yemas de huevo**, batidas

Adicional

2 cucharaditas de **mantequilla de pastura** para engrasar

Precalienta el horno con aire caliente a 160°C/325°F y engrasa 4 cazuelitas con mantequilla de pastura. Prepara un molde con bordes apto para el horno, y ponle una toalla en la base. Llénalo hasta la mitad con agua, para hacer una suerte de baño María.

Pon una olla a fuego medio-bajo y pon allí la leche de macademia, el café y el xilitol. Lleva a un punto de hervor suave, y retira del calor. Añade las yemas de huevo batidas. Vuelca la preparación en las cazuelitas, y ponlas dentro del agua y sobre la toalla, en el molde. Asegúrate de que el agua cubra dos tercios de la altura de las cazuelitas.

Lleva al horno por 20-35 minutos o hasta que insertes un cuchillo al centro y salga limpio. Retira las cazuelas del agua y déjalas entibiar antes de llevar al refrigerador por unas 3 horas o toda la noche.

Sirve.

HELADO DE TÉ VERDE

Sirve 2-4

1 cucharada de **té matcha verde en polvo**

2 cucharadas de **agua caliente**

una lata de 400ml de **crema de coco**

4 **yemas de huevo**, batidas

2 cucharadas de **sirope de maple**

En un bol pequeño mezcla el polvo de matcha con el agua caliente.

Pon una olla pequeña al fuego medio-bajo y agrega la crema de coco. Lleva a un hervor suave y añade las yemas de huevo batidas, revolviendo continuamente por 8-12 minutos o hasta que espese levemente. Añade el sirope de maple y la mezcla de matcha, integra, y deja entibiar antes de llevar al refrigerador para terminar de enfriar.

Pon el líquido del helado en la máquina para hacer helados, y sigue las instrucciones del fabricante para preparar el helado.

Sirve.

PASTEL DE CHOCOLATE, CHILE & MACADEMIA

Sirve 8-10

POSTRES

Base de Macademias	Relleno de Chocolate
1 taza de macademias	180g de chocolate amargo
¾ taza de nueces	½ taza de crema de coco
1 taza de dátiles	6 yemas de huevo , batidas
una pizca de canela molida	3 cucharadas de miel
	¼ cucharadita de pimienta de cayena
	½ taza de macademias , picadas gruesas (opcional)

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F y prepara un molde de hornear de unos 20x20cm con papel de hornear.

Pon los ingredientes de la base en la procesadora, y pulsa hasta lograr una consistencia uniforme. Presiona firmemente en la base y los lados del molde.

Pon una olla al fuego medio-bajo y funde el chocolate. Retira la olla del fuego y agrega la crema de coco, las yemas de huevo, la miel, la pimienta de cayena y las nueces de macademia. Vuelca sobre la base de macademias y lleva al horno por 15-20 minutos. Deja enfriar y luego lleva al refrigerador para terminar de enfriar.

Sirve.



PASTEL DE MOUSSE DE CHOCOLATE SIN HORNO



Sirve 8-12

Base de Almendras	Mousse de Chocolate
1 taza de almendras	1½ tazas de anacardos activados
½ taza de dátiles blandos , sin hueso (semilla)	1 aguacate
½ cucharadita de canela	1 banana
	las semillas de una chaucha de vainilla
	⅓ taza de aceite de coco , derretido
	½ taza de sirope de maple
	⅔ taza de cacao en polvo
	una pizca de sal marina molida

Prepara un molde para pasteles con papel de hornear.

Pon las almendras, los dátiles y la canela en el vaso de la procesadora, y pulsa hasta lograr una consistencia suave. Presiona en la base del molde, y lleva al congelador.

Pon el resto de los ingredientes en el vaso de la procesadora, y pulsa hasta lograr una consistencia suave. Agrega agua si lo necesitas, para que la preparación no sea demasiado espesa.

Sirve la preparación sobre la base de almendras, y regresa al congelador por 4-5 horas, hasta que endurezca. Retira del congelador 30 minutos antes de servir.

BARRAS DE PROTEÍNA DE CHOCOLATE

Sirve 8-10

½ taza de cacao en polvo	½ taza de polvo de proteínas de suero de pastura
½ taza de mantequilla de pastura o aceite de coco , blandas	1 huevo
½ taza de leche de coco	una pizca de canela molida
1 cucharada de miel	½ taza de macademias , picadas
	½ taza de harina de almendra

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F y prepara un molde de hornear cuadrado, con papel de hornear.

Pon el cacao en polvo y la mantequilla en un bol, e intégralos usando el dorso de una cuchara. Agrega el resto de los ingredientes, salvo las nueces de macademia, y mezcla bien. Luego agrega las macademias.

Pon la mezcla de a cucharadas en el molde, y aplástala con una espátula. Lleva al horno por 16-18 minutos o hasta que al pincharla con un cuchillo, salga limpio. Deja enfriar antes de llevar al refrigerador por 60-90 minutos, para enfriar por completo.

Corta en barras, y sirve.

MOUSSE DE CHOCOLATE Y NARANJA CON PISTACHOS

POSTRES

Sirve 2

2 aguacates

4 cucharadas de **cacao en polvo**

2 cucharadas de **sirope de maple**

2 cucharaditas de **ralladura de naranja**

una pizca de **canela molida**

2 cucharadas de **pistachos**, picados

½ **naranja**, sin piel y rebanada

Pon la carne de los aguacates, el cacao en polvo, el sirope de maple, la ralladura de naranja y la canela en la procesadora, y pulsa hasta integrar. Sirve la mousse en dos platos o cuencos, y lleva al refrigerador por 2-3 horas o hasta que enfríen.

Pon los pistachos por encima, y algunas hebras de la ralladura de naranja. Sirve con unas rebanadas de naranja.



'PANNA COTTA' DE CHÍA & FRUTA DE LA PASIÓN

POSTRES

Sirve 2

½ taza de **semillas de chía**

2 tazas de **leche de coco**

2 cucharadas de **sirope de maple**

1 cucharadita de **esencia de vainilla natural**

2 **fruta de la pasión**, raspando la pulpa

Prepara primero el pudín de chía. En un bol grande mezcla las semillas de chía, la leche de coco, el sirope de maple y la esencia de vainilla. Deja reposar por 10 minutos y luego revuelve para romper los grumos. Repite luego de descansar otros 10 minutos, y sirve en dos vasos de postre. Lleva al refrigerador por 6 horas o toda la noche.

Pon por encima la pulpa de la fruta de la pasión, y sirve.

HELADO DE CAFÉ & ALMENDRAS

Sirve 4

2 latas de 400ml de **leche de coco**

1/3 taza de **café espresso**

½ taza de **mantequilla de almendra**

2 cucharadas de **sirope de maple**

una pizca de **canela molida**

las semillas de una **chaucha de vainilla**

Pon todos los ingredientes en la licuadora, y pulsa hasta integrar bien. Vuelca la mezcla en un molde y lleva al congelador por 3-4 horas, o hasta que se congele.

Deja a temperatura de ambiente por 5-10 minutos para que se ablande un poco, y luego pon en la procesadora y pulsa por 30- 60 segundos, o hasta que esté suave y blando.

Sirve.

CHOCOLATE CON MIEL & NUECES

POSTRES

Sirve 8-10

1 taza de **mantequilla de cacao**

1 taza de **cacao en polvo**

3 cucharadas de **miel**

¼ Cucharadita de **canela**

¼ cucharadita de **nuez moscada**

¼ cucharadita de **pimienta de cayena**

1 taza de **nueces tostadas**, picadas

1 cucharadita de **polvo de maca**

Derrite la mantequilla de cacao en una olla a fuego bajo. Retira del calor y deja entibiar un poco, agrega el cacao en polvo, la miel, la canela, la nuez moscada y la pimienta de cayena. Usa una procesadora de mano para integrar, y luego agrega las nueces para cubrirlas con el chocolate.

Vuelca todo en una bandeja o un contenedor, y lleva al refrigerador por 2-4 horas o hasta que endurezca.

Usa un cuchillo afilado para romper el chocolate en trozos, espolvorea con el polvo de maca, y sirve.

