



4 Raciones



20'

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA TIBIA DE PERA Y RAPE

### Ingredientes

2 peras grandes  
2 rodajas de rape gruesas  
1 zanahoria  
1 cebolla  
1 ramito de apio  
1 palito de canela  
100 ml (1/2 vaso) de vino blanco  
3 cucharadas de Nata para Cocinar LA LECHERA  
2 de aceite de oliva y 1 de vinagre de jerez  
hojas de lechuga  
sal  
pimienta

### A cocinar

Limpiar las hojas de lechuga, cortarlas en trocitos y reservarlas. Rehogar en muy poco aceite, la cebolla, la zanahoria y el apio picados. Cuando esté muy tierno, añadir el pescado cortado en dados y rehogarlo todo junto unos minutos más; sazonarlo con sal y pimienta.

Pelar las peras, cortarlas en dados y cocerlas con el vino y la canela; retirarlas, agregar al caldo la nata y reducirlo unos minutos. Fuera del fuego, añadir el aceite, el vinagre y un poco de sal y pimienta.

Mezclar la pera con el pescado y las verduras y servirlo sobre las hojas de lechuga cubierto con la salsa.



4 Raciones



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PATATAS, ACEITUNAS Y HUEVO

### Ingredientes

600 g de patatas pequeñas  
1 Cubito MAGGI  
2 huevos duros  
100 g de aceitunas verdes  
4 cucharadas de perejil picado y 8 de aceite  
vinagre  
sal

### A cocinar

Lavar bien las patatas y cocerlas en 1/2 l de agua con el cubito de caldo disuelto; cuando estén tibias, retirarlas, pelarlas y cortarlas en discos.

Picar las aceitunas y los huevos duros y mezclarlos con el perejil. Colocar en una bandeja, una capa de patatas, aliñarlas con vinagre y aceite y repartir por encima la mitad de la mezcla de huevo duro y aceitunas.

Poner el resto de las patatas, aliñarlas de nuevo con aceite y vinagre y cubrirlas con la mezcla de huevo y aceitunas sobrante.

Dejar macerar la ensalada 2 horas como mínimo antes de servirla.



4-6 Raciones



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA VERDE CON PUDÍN DE QUESO

### Ingredientes

50 g de queso manchego  
200 g de queso blanco  
50 g de queso Cabrales  
1 cebolla  
1 bote de Nata para Cocinar LA LECHERA  
3 huevos  
200 g de Tomate Frito SOLÍS  
aceite  
sal  
pimienta  
hojas de lechuga variadas  
1 caja de tomates cherry

### Vinagreta:

8 cucharadas aceite oliva y 3 de vinagre jerez  
aceite  
sal  
pimienta

### A cocinar

Rehogar la cebolla picada en un poco de aceite. Cortar los tres tipos de queso en dados y pasarlos por la batidora con la cebolla, la nata, los huevos y la salsa de tomate hasta obtener un puré fino; sazonarlo con sal y pimienta.

Verterlo en un molde rectangular untado con mantequilla y cocerlo en el horno, al baño maría, hasta que esté cuajado (de 30 a 40 minutos). Dejarlo enfriar.

Limpiar las hojas de lechuga y trocearlas; cortar los tomatitos por la mitad; preparar la vinagreta con todos los ingredientes.

Colocar la ensalada en una fuente y poner encima el pudín cortado en trozos regulares. Servir la vinagreta aparte.



4-6 Raciones



30'



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE JUDÍAS Y QUESOS CON VINAGRETA DE TOMATE Y MENTA

### Ingredientes

1 kg habas baby  
1/2 kg judías verdes  
150 g de queso fresco  
60 g de queso manchego (en lascas)  
3 tomates rojos  
8 cucharadas de aceite de oliva virgen y 1-2 de vinagre de jerez  
1 ramillete de menta fresca  
aceite  
sal

### A cocinar

Poner las habas en una cazuela con 2 cucharadas de aceite y sal, cubrirlas con agua y cocerlas, a fuego suave, durante 10 minutos; añadir las judías verdes cortadas en tiritas y continuar la cocción hasta que las verduras estén tiernas.

Pelar los tomates y cortar la pulpa en cuadraditos muy pequeños. Cortar el queso fresco en dados.

Mezclar el aceite con el vinagre, un pellizco de sal, la menta picada y los dados de tomate.

Mezclar las verduras con las dos clases de queso y aliñarlas con la vinagreta de tomate.



4 Raciones

 15' + 40' asar  
pimiento Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE CUSCÚS MEDITERRÁNEA

### Ingredientes

350g cuscús  
250g tomates cherry  
100g queso feta  
50g aceitunas negras  
1 pimiento rojo  
1 pastilla Caldo Verduras MAGGI  
1 limón  
4 cucharadas aceite  
2 cucharadas de vinagre jerez  
cebollino  
sal  
pimienta

### A cocinar

Preparación: Poner el pimiento en una bandeja de horno y asarlo durante 30 minutos; colocar los tomates cherry a su lado en la bandeja, rociarlos con un poco de aceite y asarlo todo junto unos 10 minutos más. Dejarlo enfriar tapado, pelar el pimiento y cortarlo en trocitos.

Disolver la pastilla de caldo en 1/2 l de agua caliente y añadirle el zumo del limón y un poco de pimienta. Poner el cuscús en un bol, verter el caldo, mezclarlo bien y dejarlo reposar unos 10 minutos para que los granos se hinchen.

Agregar al cuscús el pimiento, los tomates, el queso cortado en dados, las aceitunas troceadas y un poco de cebollino picado y aliñarlo con el aceite y el vinagre. Dejarlo enfriar antes de servirlo.



4 Raciones



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PASTA Y CANGREJO

### Ingredientes

1 barqueta Pappardelle BUITONI  
12 palitos cangrejo  
200g judías verdes planas  
1 aguacate  
4 cucharadas mayonesa light  
sal

### A cocinar

Preparación: Cortar las judías verdes en tiritas y cocerlas destapadas, en agua con sal, hasta que estén tiernas pero muy firmes; pasarlas por agua fría y escurrirlas. Cortar el aguacate en dados y rociarlos con zumo de limón. Desmenuzar el cangrejo en tiritas.

Cocer la pasta en abundante agua con sal hasta que esté a punto. Escurrirla y mezclarla con la mayonesa, el cangrejo, las judías verdes y los dados de aguacate.



4 Raciones



20'

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## TOMATES RELLENOS DE CUSCÚS

### Ingredientes

4 tomates rojos grandes  
250g langostinos  
75g sémola cuscús  
2 Cubitos MAGGI  
1 cebolleta  
1/2 aguacate;  
hojitas albahaca  
1/2 limón  
aceite  
sal  
pimienta

### A cocinar

Preparación: Cortar la parte superior de los tomates, retirar las semillas y colocarlos boca abajo para que escurran el agua. Disolver los cubitos de caldo en 400 ml (2 vasos) de agua caliente y cocer el cuscús hasta que haya absorbido todo el líquido.

Cocer los langostinos en agua hirviendo con sal, durante 5 minutos. Escurrirlos, pasarlos por agua fría, pelarlos y trocearlos. Picar la cebolleta y cortar el aguacate en cuadraditos pequeños.

Aliñar el cuscús con el zumo de limón, el aceite, sal y pimienta e incorporar las verduras, la albahaca picada y los langostinos. Sazonar el interior de los tomates con sal, rellenarlos con la preparación anterior y adornarlos con unas hojitas de albahaca.



4-6 Raciones



20'

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y AGUACATE

### Ingredientes

250 g de champiñones  
2 aguacates  
1 manojo de espárragos trigueros  
1 lechuga  
1 Yogur Natural  
2 cucharadas de mayonesa y 2 de vinagre de jerez  
1 cucharadita de mostaza en grano  
zumo de limón  
sal  
pimienta

### A cocinar

Limpiar los espárragos retirando la parte más dura y cocerlos en agua con sal; escurrirlos y reservarlos.

Cortar los champiñones en láminas finas y los aguacates en cuadraditos; cortar las hojas centrales de la lechuga en tiras.

Mezclar la lechuga con los champiñones y el aguacate; ponerlo en una fuente de servir y cubrirlo con los espárragos tibios.

Mezclar el yogur con la mayonesa, el vinagre, la mostaza y sazonarlo ligeramente con sal y pimienta. Aliñar la ensalada en el momento de servirla.



4 Raciones



15'

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE FRUTAS Y GAMBAS

### Ingredientes

1 pomelo  
1 naranja  
1/2 piña natural  
2 manzanas ácidas  
2 cogollos  
300 g de colas de gambas  
sal  
pimienta  
zumo de limón

### Salsa:

1 Yogur Natural  
4 cucharadas de nata líquida, 4 de salsa de soja y 2 de zumo de limón  
sal  
pimienta

### A cocinar

Pelar perfectamente el pomelo y la naranja, eliminando la piel blanca, y separar los gajos sin la piel interna. Cortar la pulpa de la piña en dados y las manzanas en gajos no muy gruesos. Colocar todo en 4 platos sobre un lecho de cogollos cortados en juliana.

Cocer las gambas al vapor durante unos minutos; dejarlas enfriar, pelarlas y sazonarlas con sal, pimienta blanca y unas gotas de zumo de limón; agregarlas a las frutas.

Mezclar el yogur con la nata, la salsa de soja y el zumo de limón; sazonarlo con sal y pimienta y cubrir la ensalada.



4 Raciones

 15' Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE MELÓN Y GAMBAS

### Ingredientes

1 melón tipo Galia  
1 centro de apio  
500 g de gambas  
1 Yogur natural  
1 limón  
1 cucharadita de curry y 1 de jengibre en polvo  
1 pellizco de pimentón picante  
aceite de oliva  
sal  
pimienta blanca

### A cocinar

Hervir las gambas en un poco de agua con sal y dejarlas enfriar; pelarlas y rociarlas con la mitad del zumo de limón.

Cortar el melón por la mitad y retirar la pulpa con una cucharilla de hacer bolas.

Pelar las ramitas del apio y cortarlas en trocitos pequeños. Mezclar las bolitas de melón con el apio y las gambas y sazonarlo con sal y pimienta.

Batir el yogur con 2 cucharadas de aceite, el resto del zumo del limón y las especias. Aliñar la ensalada y dejarla en el refrigerador hasta el momento de servirla.



4 Raciones

 15' Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE MELÓN A LA MENTA

### Ingredientes

- 1 melón tipo Cantaloup
- 2 Yogures naturales
- 4 cucharaditas de miel
- 1 ramito de menta fresca

### A cocinar

Lavar las hojas de menta, secarlas y cortarlas en tiritas.

Mezclar el yogur con la miel y la menta y dejarlo macerar durante 2 ó 3 horas.

Cortar el melón por la mitad, retirar las semillas y separar la pulpa en bolitas.

Mezclarlas con la salsa de yogur y rellenar de nuevo el melón.



4 Raciones

 15' Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PASTA CON BRÉCOL Y SALSA ROQUEFORT

### Ingredientes

1 barqueta Tortelloni de BUITONI  
1/2 kg de brécol  
50 g de queso roquefort  
1 Yogur naturale  
sal

### A cocinar

Cocer el brécol, separado en ramitos, en agua hirviendo con sal durante 5 minutos; escurrirlo y pasarlo por agua fría.

Aplastar el queso con un tenedor y mezclarlo con el yogur.

Hervir la pasta en abundante agua con sal hasta que esté en su punto. Escurrirla, mezclarla con el brécol y la salsa, y dejarla enfriar.



4 Raciones  
20'  
Dificultad  
Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PEPINO CON SALSA DE RABANITOS Y YOGUR

### Ingredientes

2 pepinos  
2 Yogures naturales  
1 manojo de rabanitos  
1 manojo de cebolletas  
hojas de lechuga variadas (roble, canónigo, francesa)  
zumo de limón  
perejil  
sal  
pimienta

### A cocinar

Cortar los pepinos, sin pelar, en rodajas muy finas; sazonarlas con sal y dejarlas reposar unos 30 minutos. Pasarlas por agua fría y escurrirlas bien.

Colocar en una fuente las hojas de lechuga y en el centro las rodajas de pepino. Rociarlo con parte de la salsa y servir el resto en salsera aparte.

Salsa: Picar los rabanitos, las cebolletas y el perejil, todo muy fino, y mezclarlo con el yogur y unas gotas de zumo de limón. Sazonarlo con sal y pimienta.



4 Raciones

 15' Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PEREJIL CON CEBOLLA Y ENDIBIAS

### Ingredientes

1 manojo perejil normal y 1de perejil francés  
2 endibias  
3 cebollas rojas  
50g pasas sultanas  
aceite  
sal  
pimienta  
Salsa:  
1 Yogur natural  
2 cucharadas aceite oliva  
2 de aceite girasol y 1de vinagre Módena  
1 cucharadita mostaza

### A cocinar

Preparación: Limpiar las cebollas, cortarlas en rodajas y dorarlas en un poco de aceite. Remojar las pasas en un poco de agua caliente. Cortar las endibias en tiritas; picar con cuchillo los dos tipos de perejil.

Mezclar el yogur con los dos tipos de aceite, el vinagre y la mostaza.

Mezclar la cebolla muy escurrida con las pasas, las endibias, el perejil y la salsa.



4 Raciones

 45' Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PATATAS CON SALMÓN

### Ingredientes

600g patatas  
300g lonchas salmón ahumado  
2 cebolletas  
1 manojo rabanitos  
2 huevos duros  
1 Yogur natural  
4 cucharadas mayonesa light  
2 cucharadas de eneldo fresco picado  
sal  
pimienta blanca

### A cocinar

Preparación: Hervir las patatas en agua con sal hasta que estén tiernas; pelarlas y cortarlas en rodajas. Cortar las cebolletas y los rabanitos en rodajas finas. Poner en una bandeja una capa de patatas, sazonarlas con sal y pimienta y cubrirlas con la mitad de la mezcla de rabanitos y cebolletas, la mitad del salmón y eneldo picado. Repetir la operación con el resto de ingredientes. Calentar 4 cucharadas de agua y mezclarlas con la mayonesa y el yogur. Añadir a la ensalada y removerlo para que se sazone bien las patatas. Picar los huevos duros y espolvorear la superficie.



## ENSALADA DE PATATAS, JUDÍAS Y QUESO

### Ingredientes

400 g patatas pequeñas nuevas; 200 g judías verdes; 200 g tomates cereza; 80 g queso manchego trozo; 1 pastilla Caldo Verduras MAGGI; 50 g aceitunas negras; 1/2 diente ajo; cebollino, aceite oliva; vinagre jerez; sal, pimienta negra

### A cocinar

Preparar una vinagreta con 50 ml 1/4 vaso de aceite, 2 cucharadas de vinagre, ajo machacado, un poco de cebollino picado y aceitunas troceadas; sazonarla con sal y pimienta y dejarla macerar a temperatura ambiente. Colocar las patatas sin pelar, lavadas y secas, en una fuente de horno; rociarlas con un poco de aceite y cocerlas hasta que, pinchándolas, estén tiernas. Dejarlas enfriar, pelarlas y cortarlas en rodajas. Cortar las judías verdes en trozos de 3-4 cm en diagonal. Cocerlas 5 minutos en agua hirviendo con la pastilla de caldo, escurrirlas y pasarlas por agua fría. Colocar las patatas, judías y tomates partidos por la mitad en un bol; verter la vinagreta por encima y mezclarlo bien. Agregar el queso rallado por la parte gruesa del rallador.



4 Raciones

15

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## POLLO A LA VINAGRETA CON ENSALADA

### Ingredientes

2 pechugas pollo; 1 Cubito Pollo MAGGI; 1 bolsa ensalada variada; 1 cucharada pepinillos en vinagre, 1 de Jugo MAGGI; y 1 de aceitunas negras; 50 ml aceite; 1 chorrito vinagre Jerez; aceite oliva, sal

### A cocinar

Preparar una vinagreta mezclando el aceite con el vinagre, el jugo Maggi y el cubito de pollo Maggi. Cortar los pepinillos en rodajas finas y mezclarlos con las aceitunas picadas. Cortar el pollo en tiritas, sazonarlo con sal y saltearlo en la sartén o wok en un poco de aceite; cuando empiece a estar dorado, verter la vinagreta y la mezcla de pepinillos y aceitunas y rehogarlo todo junto unos minutos. Colocar la ensalada en una fuente de servir, en forma de corona, y poner el pollo en el centro.



4 Raciones



30



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE ARROZ AL CURRY

### Ingredientes

200 g arroz largo; 1 pechuga pollo; 2 manzanas; 100 ml vino blanco; 4 cucharadas Nata para Cocinar LA LECHERA y 3 de aceite oliva; 100ml leche; 1 ramito perejil; curry en polvo; sal; pimienta

### A cocinar

Cortar las manzanas en cuadraditos y rehogarlas en la sartén o wok con el aceite 10 minutos; cortar el pollo en tiritas, sazonarlo con sal y pimienta y dorarlo en la misma grasa. Espolvorearlo con una cucharada de curry, removerlo, añadir el vino y cocerlo unos minutos hasta que el vino se evapore casi totalmente. Agregar nata mezclada con leche y cocer unos minutos, a fuego suave. Cocer el arroz en abundante agua con sal; escurrirlo y mezclarlo con la manzana, el pollo y el perejil picado. Rectificar la sal y pimienta.



4 Raciones

 20 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PASTA CON BACALAO Y PIMIENTOS

### Ingredientes

1 barqueta Tortelloni BUITONI; 1 pimiento rojo asado; 300 g bacalao desalado; 1 lata atún escabeche; 1 huevo duro; 1 diente ajo; aceite oliva; aceite aceitunas negras opcional; sal; vinagre jerez.

### A cocinar

Hervir la pasta en abundante agua con sal hasta que esté en su punto; escurrirla, extenderla en una fuente y aliñarla con aceite y un poquito de vinagre. Dejarla enfriar. Picar el diente de ajo y rehogarlo en un poco de aceite, a fuego suave. Desmenuzar el bacalao y mezclarlo con el atún, el huevo duro picado, el pimiento cortado en tiras muy finas y el ajo frito. Añadir la pasta, sazonarlo con sal y aliñarlo con aceite de aceitunas negras.



## ENSALADA DE COL Y QUESO

### Ingredientes

1 col; 1 manojo rabanitos y 1 de cebolletas; 50 g queso manchego semi; 2 cucharadas sésamo. Salsa: 200 ml 1 vaso aceite oliva; 1 huevo; 1 cucharada mostaza, 2 de Jugo MAGGI y 1 de azúcar

### A cocinar

Cortar la col en juliana muy fina, lavarla y escurrirla. Cortar los rábanos y las cebolletas en rodajas muy finas y mezclarlas con la col. Cortar el queso en láminas finas. Tostar el sésamo en una sartén con una cucharada de aceite. Mezclar todos los ingredientes y aliñarlos con la salsa. Salsa: Preparar una salsa mayonesa batiendo el huevo con el aceite; sazonarlo con el jugo Maggi, azúcar y la mostaza.



4 Raciones



30



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE ARENQUES CON PATATAS

### Ingredientes

800 g patatas; 3 arenques salados; 2 cebolletas; 1 manojo rabanitos; 2 huevos duros; 1 pastilla Caldo Verduras MAGGI; 2 cucharadas azúcar y 2 de eneldo fresco picado; sal; pimienta blanca. Salsa: 100 ml 1/2 vaso Leche Evaporada IDEAL; 100 ml aceite oliva; 100 ml aceite girasol; 1 limón, sal

### A cocinar

Hervir las patatas en agua con la pastilla de caldo hasta que estén tiernas; pelarlas y cortarlas en rodajas. Cortar las cebolletas y los rabanitos en rodajas finas. Limpiar los arenques y cortarlos en trocitos. Poner en una bandeja una capa de patatas, sazonarlas con sal, azúcar y pimienta y cubririrlas con la mitad de la mezcla de rabanitos y cebolletas, la mitad de los arenques y el eneldo picado. Repetir la operación con el resto de ingredientes. Poner la leche Ideal, los dos tipos de aceite, unas gotas de zumo de limón y una pizca de sal en un recipiente alto y batirlo unos minutos con el brazo eléctrico hasta obtener una salsa ligada. Servirla espolvoreada con los huevos duros picados.



4 Raciones

 15 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA VERDE CON SALSA DE ZANAHORIAS

### Ingredientes

150 g tomates cereza; 1 lechuga rizada; 1 lechuga "lollo rosso"; 1 pepino; 1/2 aguacate; hojas canónigo; 2 cucharadas piñones; aceite; sal. Salsa: 1 manojo zanahorias tiernas; 2 cucharadas perejil picado, 8 de aceite oliva, 2 de vinagre y 2 de Jugo MAGGI; 1 Cubito MAGGI

### A cocinar

Limpiar las lechugas y mezclarlas con el pepino cortado en rodajas muy finas y el aguacate cortado en cuadraditos. Añadir las hojas de canónigo, los tomates cortados por la mitad y los piñones fritos con un poco de aceite y sazonarlo con sal. Salsa: Pelar las zanahorias, cortarlas en trocitos y pasarlas por la batidora con el cubito de caldo y el aceite; añadir el vinagre y el perejil picado.



4 Raciones



30



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PEPINOS CON GAMBAS

### Ingredientes

300 g gambas; 4 huevos; 4 pepinos; 1 yogur natural; 1 cucharada perejil picado, 2 de Jugo MAGGI y 1 de albahaca picada; 1 cucharadita pimentón; aceite; sal; pimienta blanca

### A cocinar

Saltear las gambas en una sartén con aceite; dejarlas enfriar y pelarlas. Pelar los pepinos, cortarlos en rodajas muy finas, sazonarlos con sal y dejarlos en un colador durante 30 minutos para que pierdan amargor. Pasarlo por agua fría y secarlos. Cocer los huevos en agua con sal durante 10 minutos. Ponerlos en agua fría y pelarlos. Sazonar el yogur con el jugo Maggi y pimentón y añadirle las hierbas picadas. Disponer en el fondo de una bandeja las rodajas de pepino y sazonarlas con sal y pimienta blanca. Cortar las gambas en trocitos, mezclarlas con los huevos duros picados y aliñarlas con la salsa de yogur. Repartirlo sobre los pepinos.



4 Raciones



30



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PATATAS Y SALMÓN

### Ingredientes

500 g patatas; 100 g salmón ahumado; 1 yogur natural desnatado; 2 cucharadas vinagre jerez; 1 cebolla; 1 pepino; 1 manzana ácida; 1 cm raíz jengibre fresco; 1 pastilla Caldo Carne MAGGI; pimienta blanca

### A cocinar

Pelar las patatas, cortarlas en rodajas gruesas y cocerlas en agua hirviendo con la pastilla de caldo desmenuzado hasta que estén en su punto. A media cocción, añadir la cebolla cortada en rodajas finas. Refrescar las patatas y la cebolla y escurrirlas reservar un poco del caldo. Pelar el pepino, cortarlo en rodajas muy finas y cocerlas durante 3 minutos en agua hirviendo con el vinagre. Refrescarlo y escurrirlo. Mezclar las patatas con el pepino y con la manzana cortada, sin pelar, en lascas finas; añadir el salmón cortado en tiritas y el jengibre pelado y rallado y sazonarlo con pimienta. Mezclar el yogur con el caldo reservado y sazonar con pimienta. Verter el aliño sobre la preparación anterior y mezclar.



4 Raciones

 15 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA HORTELANA

### Ingredientes

4 zanahorias; 2 pepinos; 2 ramas apio; 2 yogures naturales; 2 cucharadas zumo limón y 2 de Jugo MAGGI; menta; sal; pimienta

### A cocinar

Mezclar el yogur con la menta picada y un poco de zumo de limón, sal y pimienta y dejarlo reposar en el refrigerador. Raspar las zanahorias y retirar los filamentos del apio. Cortar el pepino y las zanahorias en rodajas y el apio en bastoncitos. Mezclarlo todo con las pasas y sazonarlo con sal y pimienta. Aliñarlo con el yogur mezclado con el jugo Maggi, con el zumo de limón y la menta picada.



4 Raciones

 10 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE QUESO Y JAMÓN DE PATO

### Ingredientes

4 peras; 80 g queso manchego semi; 50 g jamón pato; 150 g mezcla lechugas; 3 cucharadas piñones. Salsa: 10 cucharadas aceite oliva; 3 de vinagre jerez, 2 de Jugo MAGGI, 2 de miel y 1 de mostaza; zumo limón; sal; aceite oliva

### A cocinar

Freír los piñones en aceite hasta que estén ligeramente dorados. Pelar las peras y partirlas en láminas un poco gruesas, rociarlas con el zumo de limón para que no se ennegrezcan. Mezclar las lechugas con los higos y los piñones y cubrirlo con las lonchitas de jamón y el queso cortado en lascas finas. Salsa: Batir el aceite con el vinagre, el jugo Maggi, la miel y la mostaza y sazonarlo con sal.



4 Raciones



30



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE ATÚN CON RÚCULA Y QUESO

### Ingredientes

80 g queso manchego tierno en lascas; 1 lata ventresca atún; 4 patatas nuevas; 4 cebollas rojas Figueres; 1 cucharada alcaparras y 2 de Jugo MAGGI; hojas rúcula. Vinagreta: 6 cucharadas aceite oliva virgen, 2 de vinagre jerez y 1 de mostaza grano; sal; pimienta negra

### A cocinar

Escaldar la cebolla picada en un poco de agua caliente con la pastilla de caldo, escurrirla y dejarla enfriar. Mezclar los ingredientes de la vinagreta. Hervir las patatas en agua con sal, unos 15 minutos, hasta que estén cocidas. Cuando estén tibias, pelarlas y cortarlas en rodajas, colocándolas en una bandeja de servir. Verter por encima la vinagreta con las alcaparras y la cebolla escaldada, repartir la rúcula y el atún y, por último, las lascas de queso. Servir la ensalada tibia.



4 Raciones

 20 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ

### Ingredientes

300 g arroz; 50 g aceitunas; 50 g alcaparras; 2 tomates rojos; 1 bote lentejas; 1 lata atún aceite; 1 cebolla; aceite. Salsa limón: 100 ml 1/2 vaso aceite oliva; 1 Cubito MAGGI; 1 limón; 2 cucharadas vinagre; 1 yema huevo; pimienta

### A cocinar

Hervir el arroz en agua con sal; pasarlo por agua fría y escurrirlo. Pasar las lentejas por agua, escurrirlas bien y reservarlas. Freír la cebolla picada en un poco de aceite, sin dejar que tome color. Trocear las aceitunas deshuesadas y las alcaparras y mezclarlo con el arroz, las lentejas y el atún previamente escurrido y desmenuzado. Escaldar los tomates, pelarlos, cortar la pulpa en dados y añadirlo a la ensalada. Batir la yema con el aceite, el vinagre y el zumo del limón; sazonarlo con el cubito de caldo desmenuzado, pimienta y verterlo sobre la ensalada.



4 Raciones



10

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PERAS Y JAMÓN DE PATO

### Ingredientes

4 peras; 150 g mezcla lechugas; 50 g jamón pato; 50 g queso manchego semi; 3 cucharadas piñones. Salsa: 8 cucharadas aceite oliva, 2 de Jugo MAGGI, 2 de vinagre jerez, 1 de miel y 1 de mostaza; sal; aceite oliva

### A cocinar

Batir el aceite con el vinagre, la miel, el jugo Maggi y la mostaza y sazonarlo con sal. Freír los piñones en aceite hasta que estén ligeramente dorados. Pelar las peras y partirlas en cuartos. Mezclar las lechugas con las peras y los piñones y cubrirlo con las lonchitas de jamón y el queso cortado en lascas finas.



4 Raciones



30



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y QUESO

### Ingredientes

100 g queso manchego semi lascas; 1 Cubito MAGGI; 1 lata ventresca atún; 2 patatas medianas; 2 tomates; 1/2 cebolla roja Figueres; 1 cucharada aceitunas negras. Vinagreta: 4 cucharadas aceite oliva virgen y 2 de vinagre jerez; 1 cucharadita mostaza grano; pimienta negra

### A cocinar

Escaldar la cebolla picada en un poco de agua caliente con el cubito de caldo, escurrirla y dejarla enfriar. Mezclar los ingredientes de la vinagreta. Hervir las patatas en agua con sal, unos 15 minutos hasta que estén cocidas. Cuando estén tibias, pelarlas y cortarlas en rodajas, colocándolas en una bandeja de servir. Poner encima las rodajas de tomate cortadas finas. Verter por encima la vinagreta con las aceitunas cortadas en trocitos y la cebolla escaldada, repartir el atún y por último las lascas de queso.



4 Raciones



30

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## TOMATES RELLENOS DE QUESO Y JAMÓN

### Ingredientes

4 tomates grandes, maduros pero firmes; 3 cucharadas Nata para Cocinar LA LECHERA; 100 g queso gruyere; 100 g jamón cocido lonchas gruesas; 3 huevos; 1 cucharada perejil picado; sal; pimienta

### A cocinar

Lavar los tomates y cortarles el tercio superior; con una cucharilla vaciarlos un poco y dejarlos escurrir, boca abajo, encima de papel absorbente. Cortar el jamón en daditos. Batir los huevos, añadir la nata y el queso rallado, el perejil picado y el jamón; sazonarlo con sal y pimienta. Rellenar los tomates con esta preparación y colocarlos en una fuente de horno untada ligeramente con aceite. Dejarlos en el horno hasta que el relleno se haya cuajado 8-10 minutos.



4 Raciones

 20 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA CON QUESO Y VINAGRETA DE MIEL

### Ingredientes

100 g queso ; 4 cogollos lechuga; 2 endibias; 2-3 manojos berros; 1 aguacate. Vinagreta: 5 cucharadas aceite oliva, 3 de vinagre y 1 miel; 1 cucharadita mostaza grano; sal; pimienta; 1/2 diente ajo

### A cocinar

Limpiar los cogollos, las endibias y los berros y separarlos en hojas; pelar el aguacate y cortarlo en gajos. Disponerlo de forma alternada en una ensaladera. Batir el aceite con el vinagre, la mostaza y la miel hasta obtener una salsa homogénea; añadir el ajo muy picado y sazonarlo con sal y pimienta. Calentarlo muy ligeramente y verterlo sobre la ensalada. Colocar las lascas de queso por encima.



4 Raciones



15

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## PASTEL DE VERANO MUY REFRESCANTE

### Ingredientes

1 bolsa Puré Patatas MAGGI; 1/4 l leche semidesnatada; 25 g mantequilla; 3 tomates rojos y carnosos; 3 cebollitas tiernas; 1 aguacate; 100 ml 1/2 vaso aceite; 200 ml 1 vaso mayonesa; 1 limón; sal, tabasco, perejil

### A cocinar

Preparar puré con 1/4 l de agua, leche, mantequilla y una cucharadita de sal; añadir aceite, zumo de limón y unas gotas de tabasco y mezclar bien. Pelar aguacate, cortar en cuadraditos y rociarlo con zumo de limón; pelar tomates, quitarles semillas y cortar la pulpa en dados. Picar cebollitas y mezclarlas con aguacate, tomate, unas cucharadas de mayonesa y un poco de perejil picado. Untar un molde con aceite, poner la 1/2 del puré formando una capa lisa, colocar encima la mezcla de aguacate y tomate y cubrir con el resto del puré.



4 Raciones



30



Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA CAMPERA

### Ingredientes

200 g queso; 1 kg ensaladilla congelada; 1 pastilla Caldo Verduras MAGGI; 2 tomates; 2 cebollitas; 2 huevos duros; 1lechuga; 2 cucharadas salsa soja y 4 de vinagre; 100 ml 1/2vasoaceite

### A cocinar

Hervir la ensaladilla en agua con la pastilla de caldo; escurrirla y mezclarla con las cebollitas ralladas, los tomates cortados en trocitos y la lechuga en tiras. Ponerla en una bandeja de servir. Cortar el queso en dados pequeños. En el momento de servir la ensalada, colocar los dados de queso, verter la salsa por encima y mezclarla bien. Salsa: Batir el aceite con el vinagre, la salsa de soja y añadir los huevos duros picados.



4 Raciones

 30 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENDIBIAS BRASEADAS CON MEJILLONES

### Ingredientes

4 endibias; 2 kg mejillones de roca, 2 rebanadas pan molde, 1/4 l vino blanco seco, 1/2 bote Nata para Cocinar LA LECHERA, romero, hinojo, aceite oliva, sal, pimienta

### A cocinar

Limpiar los mejillones y ponerlos en un cazo al fuego con el vino y las hierbas. Cuando estén abiertos cuélalos reservar el caldo y quitarles las conchas. Cortar las endibias en tiras y rehogarlas en aceite unos minutos. Añadir el caldo de los mejillones y la nata y cocerlas durante 10 minutos removiendo de vez en cuando. Luego agregar los mejillones y sazonarlo con sal y pimienta. Cortar el pan en dados, freírlos ligeramente en aceite y repartirlos sobre las endibias.



4 Raciones

 30 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE MOZZARELLA Y SETAS

### Ingredientes

200 g setas temporada; 100 g hojas canónigo; 1 mozzarella; 1 Cubito MAGGI; 2 rebanadas pan molde; 2 cucharadas piñones y 2 de vinagre jerez; hojas albahaca fresca; hojas lechugas variadas; aceite oliva; sal

### A cocinar

Lavar las setas, cortarlas en láminas, sazonarlas con el cubito de caldo desmenuzado y rehogarlas en un poco de aceite; freír ligeramente los piñones; cortar las rebanadas de pan en dados y dorarlos en aceite caliente. Cortar la mozzarella en dados. Separar las hojas de canónigo y mezclarlas con las setas, la lechuga troceada, el pan frito y la mozzarella. Añadir los piñones y aliñarlo con la vinagreta. Vinagreta: Batir 8 cucharadas de aceite con el vinagre, una pizca de sal y unas hojas de albahaca finamente picadas.



4 Raciones

 20 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE POLLO, PIÑA Y MANZANA

### Ingredientes

2 pechugas pollo asadas; 3 rodajas piña; 1 corazón apio; 1 manzana; 50 g nueces; unas hojas lechuga. Aliño: 1 yogur natural ; 2 cucharadas mostaza; 1 de aceite oliva; 1 de vinagre; sal, pimienta

### A cocinar

Cortar el pollo en tiras finas y la piña en trocitos. Lavar el apio, quitarle los hilos y cortarlo también en trocitos. Pelar la manzana y cortarla en dados. Mezclar el apio con las manzanas y la piña. Disponer las hojas de lechuga en una ensaladera, poner encima el pollo y cubrirlo con la mezcla de apio y frutas. Espolvorearlo con las nueces picadas. Preparar una salsa mezclando el yogur con el aceite, el vinagre y la mostaza; sazonarla con sal y pimienta y mezclarla con la ensalada.



4 Raciones

 30 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE SALMÓN SALVAJE CON MANZANAS

### Ingredientes

4 manzanas; 4 lonchas salmón salvaje ahumado; 1 lechuga rizada; 1 aguacate; 1 limón.  
Mayonesa: 150 ml 3/4 vaso Leche Evaporada IDEAL; 150 ml aceite oliva; 150 ml aceite girasol; ramas apio; ensalda variada; sal, pimienta

### A cocinar

Pelar cuidadosamente las manzanas y frotarlas con limón para que no se oscurezcan. Vaciarlas debe quedar un hueco grande y reservar. Cortar las hojas centrales de la lechuga y salmón en tiritas finas. Pelar los troncos de apio y cortar también en tiritas. Pelar el aguacate y cortar la pulpa en dados. Mezclar todo con la mayonesa y rellenar las manzanas. Mayonesa sin huevo: Poner la leche Ideal, los 2 tipos de aceite, unas gotas de limón y una pizca de sal en un recipiente alto y batirlo unos minutos con el brazo eléctrico hasta obtener una salsa ligada.



4 Raciones

15

Dificultad



Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE APIO CON GAMBAS Y PIÑA

### Ingredientes

2 ramas apio blancas del centro; 2 rodajas piña; 100 g gambitas peladas; 2 cucharadas zumo piña; hojas lechuga; sal, pimienta blanca, perejil. Mayonesa: 150 ml 3/4 vaso Leche Evaporada IDEAL; 150 ml aceite oliva; 150 ml aceite girasol; 1 limón; sal

### A cocinar

Cortar las ramas blancas del apio, lavarlas y escurrirlas. Retirar los filamentos y cortar el apio en trozos pequeños. Mezclar las gambas con la piña cortada en trocitos, la lechuga y el apio. Mezclar la mayonesa el zumo de piña; sazonarlo con sal, pimienta y espolvorearlo con perejil picado. Agregar la salsa a la mezcla anterior de gambas y dejarlo en el refrigerador unas horas. Lavar las hojas de lechuga y cortarlas en juliana. Servir la mezcla anterior encima de la lechuga. Mayonesa sin huevo: Poner la leche Ideal, los dos tipos de aceite, unas gotas de zumo de limón y una pizca de sal en un recipiente alto y batirlo unos minutos con el brazo eléctrico hasta obtener una mayonesa ligada.



4 Raciones

 10 + cocción  
legumbres Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE LEGUMBRES CON SALSA DE ANCHOAS

### Ingredientes

200 g alubias blancas y 200 g rojas; 8 hojas lechuga; 8 nueces, sal, pimienta. Salsa: 150 ml 3/4 vaso Leche Evaporada IDEAL; 150 ml aceite oliva; 150 ml aceite girasol; 3 cucharadas vinagre jerez; 8 anchoas; 30 g nueces; perejil, cebollino

### A cocinar

Poner las legumbres en remojo unas 12 h. y cocerlas por separado, en abundante agua, hasta que estén tiernas; escurrirlas, sazonarlas con sal y pimienta y reservarlas. Salsa: Poner la leche Ideal, los dos tipos de aceite, el vinagre de jerez en un recipiente alto y batirlo unos minutos con el brazo eléctrico hasta obtener una mayonesa ligada. Añadir las anchoas y nueces machacadas y agregar el perejil y cebollino picado. Mezclar parte con las legumbres y dejarlas en el refrigerador durante unas horas. Colocar las hojas de lechuga en una ensaladera y poner encima las legumbres. Servir el resto de la salsa en salsera aparte.



4 Raciones

 20 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## ENSALADA DE JUDÍAS VERDES Y TOMATE

### Ingredientes

1/2 kg judías verdes; 100 g jamón serrano; 4 tomates maduros; 2 huevos duros; 1 pastilla Caldo verduras MAGGI 1 yema huevo; 1 lechuga; 3 cucharadas aceite oliva; 1 cucharadita mostaza; pimienta

### A cocinar

Cocinar al vapor las judías verdes en agua con la pastilla de caldo desmenuzada; pasarlas por agua fría y escurrirlas. Escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos en dados; cortar el jamón en tiritas y los huevos duros en gajos; picar la lechuga. Batir la yema con la mostaza y el aceite; sazonarlo con sal y pimienta y mezclarlo con las judías verdes, la lechuga, el jamón y los tomates. Adornarlo con los huevos duros



4 Raciones

 15 Dificultad

Paso a Paso no disponible

## CRUDITÉS CON SALSA DE MOSTAZA

### Ingredientes

Zanahorias, apio, col, hinojo; hojas lechuga. Salsa: 1 yema huevo duro; 9 cucharadas aceite, 3 de vinagre y 2 de Nata para Cocinar LA LECHERA; 1 cucharadita mostaza; sal

### A cocinar

Cortar las zanahorias, los tallos de apio, la col y el hinojo en bastoncitos y mezclarlos; servir la salsa en salsera aparte. Salsa: Pasar por la batidora la yema con el aceite, el vinagre, la mostaza y la nata hasta obtener una salsa ligada; sazonarla con sal.