

ALIMENTACIÓN HALAL:
CONSUMO DE GARANTÍA Y CONFIANZA

LA COCINA HALAL



Recetas Selectas

Marta Latifa Escudero Uribe



RECETARIO HALAL

La alimentación Halal es sencillamente un conjunto de recomendaciones, una guía para alimentarse de forma saludable. Esta es una exigencia de cualquier consumidor/a en un mundo en el que la tecnología de los alimentos ha avanzado hasta tal punto, que queda fuera de nuestras manos controlar algo tan básico como es nuestra alimentación y la de nuestras familias. Muchos pueden pensar que l@s consumidor@s musulman@s no disponen de la diversidad de opciones al elegir sus dieta, pero no hay nada más lejos de la realidad, con este pequeño recetario queremos mostrar las múltiples posibilidades que presenta la alimentación Halal.

El presente recetario, con más de 50 platos Halal típicos de Andalucía, de España y algunos exclusivos de países islámicos, se presenta con el objetivo de convertirse en una guía culinaria para todos/as aquellos/as consumidores/as que, independientemente de su creencia religiosa, quieren orientar su alimentación hacia los parámetros de lo saludable, y que como comprobaran, sin que ello suponga “privarse” de productos básicos para nuestra alimentación.

Este recetario de platos Halal aparece estructurado en entrantes, primeros, segundos y postres, complementados por bebidas y refrescos de diversos orígenes. Pueden encontrar diversas

preparaciones de sopas, entrantes y ensaladas, legumbres, arroces, pastas, carnes y pescados, postres y bebidas, dando con ello un amplio abanico de posibilidades en general de fácil elaboración y con los que deseamos se puedan satisfacer las exigencias de los amantes de la buena alimentación.

El Instituto Halal impulsa esta iniciativa al amparo del Plan de Promoción de la Marca de Garantía Halal, en colaboración con la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía, y que tiene como finalidad, distinguir aquellos productos y servicios relacionados con la alimentación que cumplen los requisitos de control que determina nuestra Certificación de Garantía.

Queremos destacar que esta iniciativa es la primera vez que se realiza en nuestra Comunidad Autónoma, y consideramos que puede significar un importante avance en el camino del encuentro, la tolerancia y el mutuo enriquecimiento entre personas de

diversos orígenes, culturas y credos y que tienen en común la necesidad de disponer de una alimentación acorde a sus exigencias. La alimentación es cultura y la difusión e intercambio de valores culturales que conlleva la alimentación humana, nos puede reportar un hermoso camino para el encuentro, la comprensión y la tolerancia en la sociedad del siglo XXI.

“Conocer la forma y el porqué de la alimentación de los demás es una vía para comprenderlos y aceptarlos”
Said Ibn Abdusalam.

Instituto Halal de Junta Islámica
Otoño del 2003

A mi madre

Quisiera agradecer a toda mi familia y a l@s que como si lo fueran por su apoyo en la elaboración de este libro aportando sugerencias, cesión, recopilación y cata de recetas, servicio de niñera, etc. y en especial a mi hermano Hanif y al Instituto Halal por brindarme la oportunidad de escribir estas páginas.

ÍNDICE GENERAL

A

- Ajoblanco con uvas **_10**
- Albóndigas en salsa **_40**
- Alitas de pollo agridulces **_45**
- Arroz campero con conejo **_33**
- Arroz con cordero, berenjenas y piñones **_32**
- Asadura de cordero **_43**

B

- Bebida de yogur a la esencia de rosas **_73**
- Berenjenas asadas con queso **_16**
- Bizcocho de zanahoria **_62**

C

- Café con cardamomo **_72**
- Calabaza al horno **_18**
- Carpaccio de bacalao con aguacate **_54**
- Cocido **_28**
- Cordero a la miel **_41**
- Croquetas de espinacas y piñones **_14**
- Cuscús "rápido" **_34**
- Chili con carne **_29**
- Chuletitas de cordero rebozadas **_42**

D

- Dorada a la sal **_59**
- Dulce de dátiles **_63**

E

- Ensalada de espinacas con queso de cabra **_23**
- Ensalada de pepino y yogur **_24**
- Empanada **_21**

F

Flamenquines **_44**

Flan de calabaza **_64**

H

Harira **_11**

Hummus (Paté de garbanzos) **_31**

L

Lasaña boloñesa con calabacín **_36**

Lentejas al estilo indio con arroz basmati **_27**

Lentejas con chorizo **_26**

Limonada **_71**

Lomo de ternera de orza **_49**

M

Melón con jamón de pato **_15**

P

Pastel de pastor **_50**

Paté de higaditos de pollo **_48**

Paté de sardinas **_57**

Pez espada al estilo andalusí **_56**

Pimientos rellenos de merluza **_55**

Pinchitos morunos **_51**

Plato alpujarreño **_20**

Pollo "Satai" con cacahuetes **_46**

Pollo "Tandori" ó al estilo indio **_47**

Ponche de frutas **_72**

Potaje de alubias con salchichas **_30**

Q

Quiche de cebolla **_22**

R

Revuelto de setas_17

S

Salmón marinado_58

Salmorejo_13

Sopa nazarí_12

T

Tallarines a la carbonara_37

Tarta de manzana a la inglesa_65

Tarta de queso_66

Te moruno con hierbabuena_71

Té paquistaní_70

Tiramisu_67

Tortilla Sacromonte_19

Z

Zumo de naranja y plátano_74

Zumo de zanahoria con manzana_73



SOPAS,
ENTRANTES
Y ENSALADAS

AJOBLANCO CON UVAS

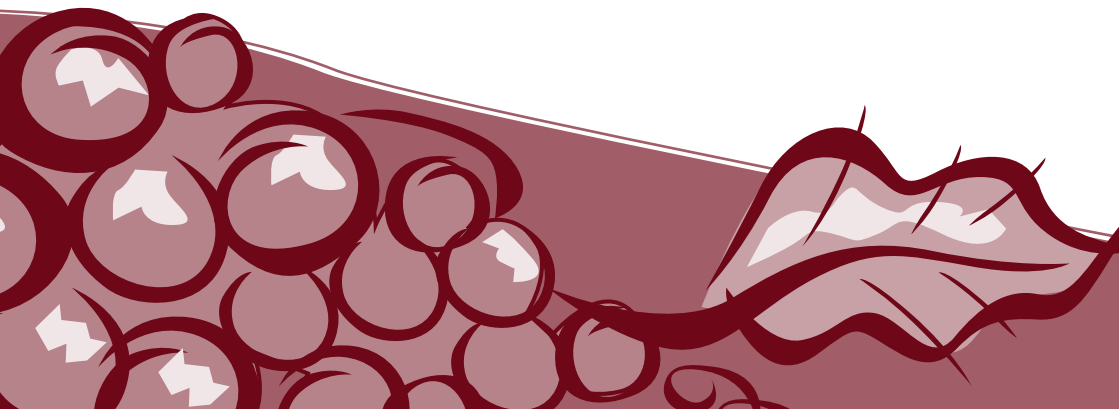
Ingredientes para 6 personas

- 200 g de almendras crudas peladas
- 3 dientes de ajo
- La miga de ½ barra de pan en remojo y escurrida
- 1 vasito de aceite de oliva (100 ml)
- Sal
- Vinagre de manzana
- 1 litro de agua muy fría
- 1 racimo pequeño de uvas ó 1 manzana pelada.

Trituramos todos los ingredientes hasta conseguir una pasta fina del aspecto de mayonesa.

Añadimos el agua, rectificamos de sal y vinagre y justo antes de servir añadimos bastantes cubitos de hielo, las uvas peladas y/o daditos de manzana.

Valor calórico por persona: 367 calorías



HARIRA

Ingredientes para 6 personas

- 6 tomates
- 2 cebollas grandes
- 200 g de carne de cordero con algo de grasa
- 200 g de garbanzos
- 100 g de lentejas
- 100 g de arroz
- 3 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- Cilantro fresco
- Perejil
- Zumo de limón
- Especias: Pimienta negra, jengibre molido, canela en polvo
- Sal

Pelamos los tomates y los trituramos con la batidora junto con la cebolla y un poco de agua.

En una cacerola grande introducimos la carne cortada en dados, el tomate triturado, el apio, el cilantro, el perejil y el ajo picaditos, los garbanzos previamente remojados, las lentejas, el jengibre y la sal. Añadimos 2 litros de agua y cocemos a fuego lento durante unas 2 horas.

Poco antes de terminar la cocción agregamos el arroz, una cucharadita de canela y el zumo de un limón. Dejamos cocer unos 10 minutos y finalmente añadimos la harina disuelta en un poco de agua y los huevos batidos, removiendo constantemente hasta que la sopa esté espesa.

Rectificamos de sal y especias si fuese necesario y servimos con perejil picado por encima.

Valor calórico por persona: 407 calorías

SOPA NAZARÍ

Ingredientes para 4 personas

- 1 caparazón y unas alas de pollo
- 3 pimientos rojos
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 50 g melaza o miel de caña
- Nata líquida para cocinar
- Cominos molidos
- Pimentón dulce
- Sal
- Cebollino

Preparamos un caldo de pollo añadiéndole un buen puñado de perejil. Lo colamos y reservamos.

Asamos, pelamos y quitamos la semilla a los pimientos.

En una cacerola doramos la cebolla troceada con el aceite de oliva y cuando tome color, añadimos los pimientos asados troceados. Cubrimos con el caldo de pollo, agregamos el comino, el pimentón y un chorrillo de miel de caña. Dejamos que cueza a fuego suave unos 15 minutos y lo pasamos por la batidora. Antes de servir rectificamos de sal y pimienta y añadimos por encima de la sopa en cada plato un poco de nata líquida y un poco de cebollino o perejil picado.

Valor calórico por persona: 200 calorías



SALMOREJO

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de tomates muy maduros
- 1 pan del día anterior con bastante miga
- 2 dientes de ajo
- 1 vasito de aceite de oliva (100 ml)
- Sal
- 1 chorrito de vinagre de manzana
- 2 huevos duros

Ponemos el pan a remojar unos minutos en un cuenco con agua. Trituramos los tomates pelados, los ajos, la sal, el vinagre, la miga de pan escurrida y el aceite en un recipiente hondo o batidora americana hasta obtener una pasta no muy espesa.

Decoramos con rodajas de huevo duro y perejil.

Valor calórico por persona: 380 calorías



CROQUETAS DE ESPINACAS Y PIÑONES

Ingredientes para unas 10 personas

- 1 litro de leche
- 6-7 cucharadas colmadas de harina
- 100 g de mantequilla ó 10 cucharadas de aceite
- 1 paquete de espinacas congeladas (400 g)
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Piñones
- Nuez moscada
- Sal y pimienta
- Harina, huevo y pan rallado para formar las croquetas
- Aceite de oliva para freír.

Cocemos las espinacas y las dejamos escurrir bien.

En una cacerola amplia rehogamos la cebolla y el ajo en la mantequilla. Cuando estén ligeramente dorados, añadimos los piñones y preparamos una bechamel en el mismo recipiente, siendo importante que la salsa quede muy espesa.

Añadimos las espinacas escurridas, la nuez moscada, sal y pimienta, removemos bien y extendemos la masa en una bandeja plana.

Dejamos enfriar unas 12 horas en el frigorífico y damos forma a las croquetas.

Para impedir que se abran al freírlas, podemos congelarlas un poco y freírlas con abundante aceite muy caliente.

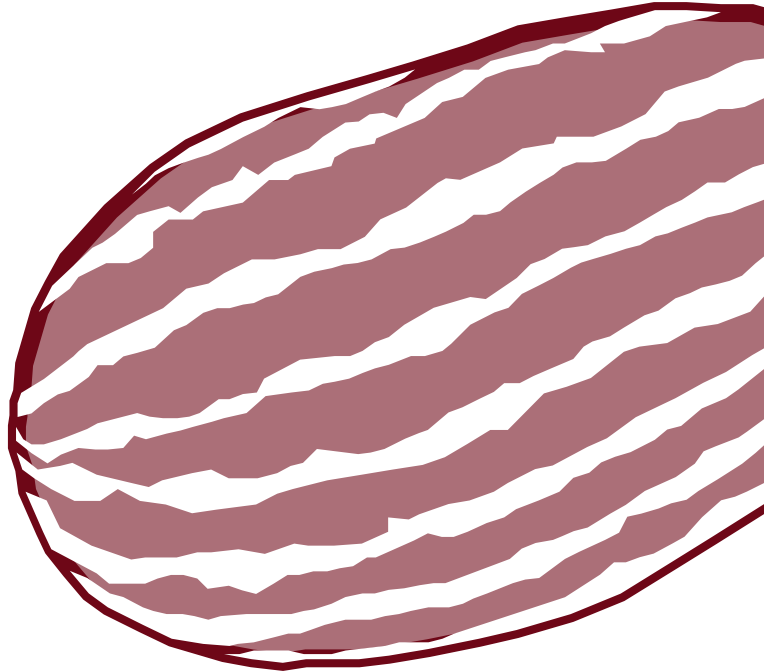
Con mantequilla las croquetas quedan el doble de buenas, aunque se puede sustituir perfectamente por aceite de oliva.

Valor calórico de unas 6-8 croquetas: 300-400 calorías

MELÓN CON JAMÓN DE PATO

Ponemos en un plato 2 rodajas de melón sin piel por persona y cubrimos con 50 g de jamón de pato que haya estado $\frac{1}{2}$ hora a temperatura ambiente para apreciar mejor su sabor. Regar con unas gotas de aceite de oliva.

Valor calórico por persona: 242 calorías



BERENJENAS ASADAS CON QUESO

Ingredientes para 4 personas

- 3 berenjenas medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 50 g de queso parmesano rallado
- 50 g de queso mozzarella
- 3 huevos batidos
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 2 dientes de ajo
- Perejil picado
- Menta picada
- Pimienta negra
- Sal

Cortamos las berenjenas en rodajas gruesas, se pintan con el aceite y se ponen al horno, ya caliente, sobre una rejilla. Se les va dando la vuelta para que se doren por ambos lados.

Mientras, sofreímos la cebolla muy finamente picada en aceite de oliva, y una vez transparente, le añadimos el ajo picado.

Mezclamos en un cuenco los quesos, el perejil, la menta, el sofrito de cebolla y el ajo. Añadimos los huevos batidos y sazonamos con sal y pimienta.

Precalentamos el horno a 180°. En un recipiente apto para el horno, ponemos la mitad de las rodajas de berenjenas, cubrimos con parte de la mezcla de huevos y queso y tapamos con las rodajas sobrantes. Batimos la salsa de tomate con el resto del huevo y lo echamos sobre el pastel.

Cocemos al horno y esperamos hasta que se dore, aproximadamente unos 30 minutos.

Valor calórico por persona: 263 calorías

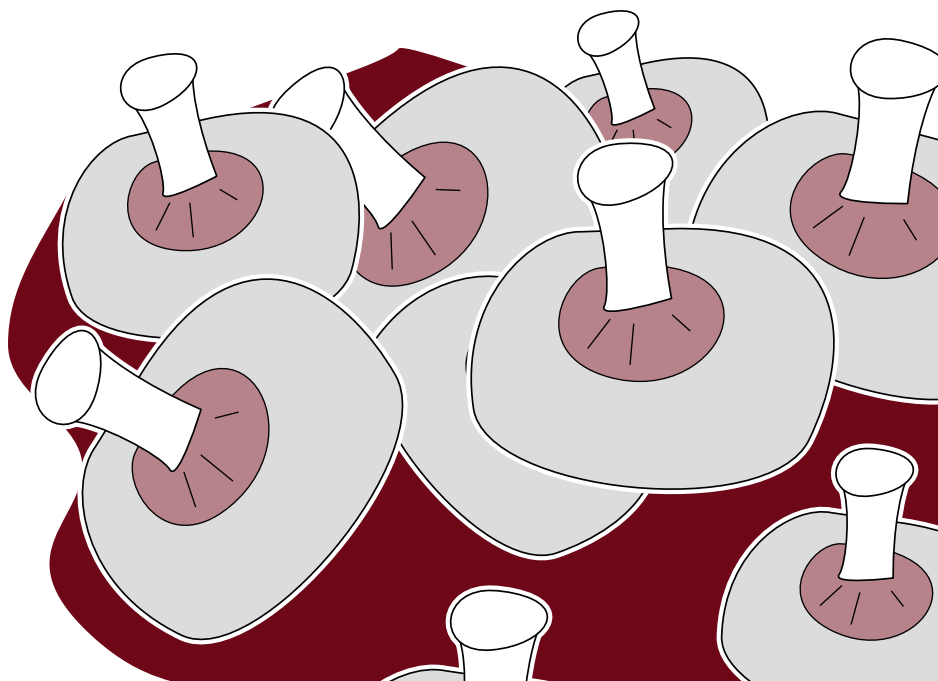
REVUELTO DE SETAS

Ingredientes para 4 personas

- $\frac{3}{4}$ kg de setas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- 100 g de bacon de pavo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo y el bacon de pavo en tiritas o dados, empleando la mitad del aceite indicado. Cuando se doren añadimos las setas, salpimentamos y dejamos que se hagan a fuego vivo. Cuando estén casi hechas, añadimos el resto del aceite de oliva y cuando esté bien caliente, agregamos los huevos batidos. Removemos suavemente hasta que cuajen y servimos bien caliente.

Valor calórico por persona: 322 calorías



CALABAZA AL HORNO

Ingredientes para 4 personas

- ½ kg de calabaza roja (de las alargadas, pues tienen la piel más fina)
- 40 g de mantequilla
- 4 cucharadas de miel
- Sal y pimienta negra

Colocamos la calabaza lavada, con piel y cortada en rodajas gruesas en una bandeja grande para el horno y añadimos una capa muy fina de agua en el fondo.

Cubrimos la calabaza con trocitos de mantequilla, la miel, sal y pimienta y la introducimos en el horno bien caliente hasta que esté tierna.

La calabaza era uno de los alimentos preferidos del Profeta Muhammad (p.b.). Es una verdura baja en calorías y muy rica en potasio y vitamina A, siendo depurativa y de fácil digestión.

Valor calórico por persona: 150 calorías



TORTILLA SACROMONTE

Ingredientes para 6 personas

- 2 sesadas de cordero
- 6 criadillas de cordero
- 2 patatas grandes
- 2 pimientos morrones en lata
- 100 g de guisantes cocidos
- 100 gramos de chorizo de pavo
- 100 g de cecina de León
- 8 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

Limpiamos los sesos y las criadillas con agua abundante hasta quitarles los restos de sangre y las membranas. Los hervimos por separado, durante 5 minutos en agua con sal. Se escurren y cortan en dados pequeños.

Ponemos al fuego una sartén con abundante aceite y freímos las patatas, cortadas en rodajas, manteniendo el fuego bajo y la sartén tapada, para que se cuezan en el aceite. Cuando estén blandas, se sacan del aceite y se escurren. En un cuenco batimos los huevos y añadimos las patatas, las criadillas, los sesos, la cecina y el chorizo de pavo (cortados en taquitos), los guisantes y el pimiento morrón troceado. Se sala y se revuelve todo bien hasta que quede una mezcla homogénea.

Ponemos al fuego una sartén, con el fondo cubierto de aceite y echamos la mezcla extendiéndola y moviendo la sartén en círculos, para que no se pegue. Mantenemos durante unos 3 minutos y entonces, con la ayuda de un plato llano o una tapadera, damos la vuelta a la tortilla y mantenemos en la sartén otros 2 ó 3 minutos hasta que la tortilla esté cuajada.

• Los sesos son uno de los alimentos más ricos en colesterol que se conocen (unos 2000 mg por 100g). Por lo tanto, de comerlos, deberíamos hacerlo en muy poca cantidad y muy pocas veces al año.

Por ello no es un alimento apropiado para los niños, a pesar de la creencia popular.

Valor calórico por persona: 496 calorías

PLATO ALPUJARREÑO

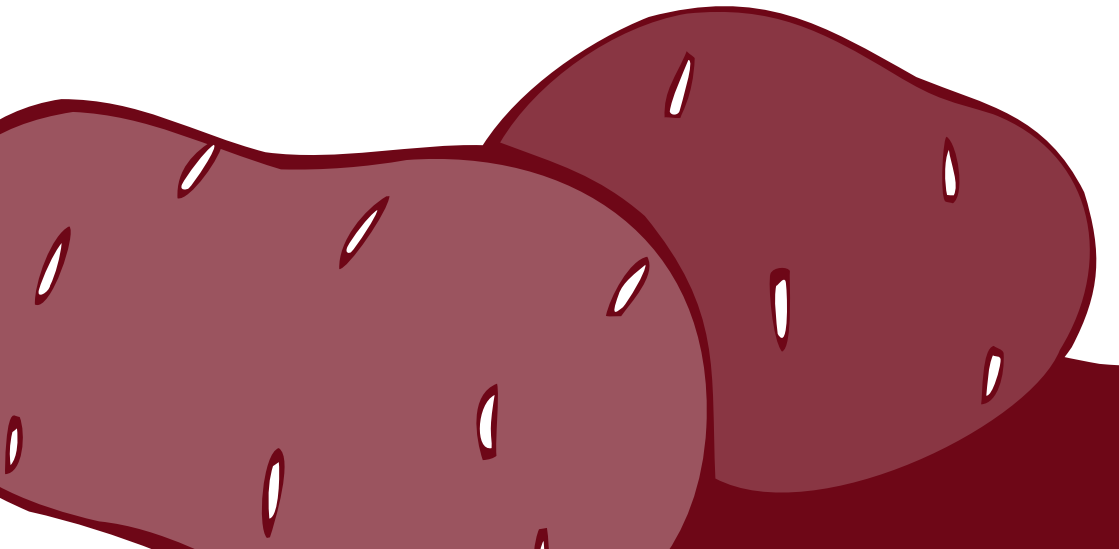
Ingredientes para 4 personas

- 4 patatas grandes
- 2 pimientos verdes
- 1 cabeza de ajos
- Aceite de oliva
- Laurel
- 4 huevos
- Salchichas frescas picantes de pollo

Pelamos y cortamos las patatas en láminas no muy finas y las salamos. Ponemos a calentar aceite en una sartén honda (el justo para cubrir las patatas), y cuando humee, freímos las patatas, los pimientos y los ajos sin pelar partidos por la mitad. Tapamos y cocemos a fuego lento hasta que estén tiernas.

Servimos las patatas escurridas y acompañadas con huevo frito y salchichas frescas ó chorizo picante de pollo.

Valor calórico por persona: 600 calorías



EMPANADA

Ingredientes para 8 personas

- 350 g de harina
- 10 cucharadas de aceite
- 10 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 huevo
- Relleno: Pisto, atún y cebolla, sardinas y pimientos rojos, espinacas y requesón, carne con tomate, chorizo de pavo, etc.

Ponemos la harina con el pimentón y la sal en un cuenco hondo. Calentamos el aceite hasta que empiece a humear, lo retiramos del fuego y lo añadimos de golpe a la harina. Removemos y agregamos el agua.

Espolvoreamos la encimera con harina y trabajamos la masa, lo justo para formar una bola con ella y que la harina esté ligada. Dejamos enfriar tapando con un paño húmedo.

Extendemos la masa con ayuda de un rodillo y forramos una bandeja de horno. Cubrimos con el relleno deseado y volvemos a tapar con otra capa de masa. Pegamos los bordes y pintamos con huevo batido, horneando a temperatura media unos 45 minutos ó hasta que la masa esté dorada.

El aporte energético variará en función del relleno escogido. Los más ligeros serán los hechos a base de verdura, carnes magras ó atún en escabeche, siempre que se emplee poco aceite en su elaboración.

Valor calórico por persona: Empanada de pisto: 413 calorías

QUICHE DE CEBOLLA

Ingredientes para 6 personas

- 250 g de harina
- 125 g de margarina vegetal
- Unas cucharadas de agua
- 2 cebollas grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 150 g de fiambre de pavo ahumado
- 4 huevos
- 375 ml de leche (1 vaso y ½)
- 50 g de queso rallado
- Nuez moscada, pimienta negra y sal.

En un recipiente amplio colocamos la harina con una pizca de sal y la margarina bien fría. Con ayuda de 2 cuchillos sin punta, la vamos desmenuzando dentro de la harina hasta que la margarina está en forma de pequeños grumos. Añadimos unas cucharadas de agua muy fría, la justa para que podamos estirar la masa con un rodillo, pero sin que se vuelva pegajosa.

Por otro lado hacemos un sofrito con la cebolla, y cuando esté dorada, agregamos el fiambre de pavo en dados, dejamos que tome color y se deja enfriar. Batimos juntos los huevos, la nata, la leche, la sal y las especias.

Forramos un molde con la pasta quebrada que hemos elaborado (se puede sustituir por una lámina de pasta quebrada u hojaldre congelado elaborado con grasa vegetal). Rellenamos con la cebolla y cubrimos con la mezcla de huevo, espolvoreando con queso rallado.

Se introduce en el horno a temperatura media hasta que el huevo está bien cuajado.

Valor calórico por persona: 537 calorías

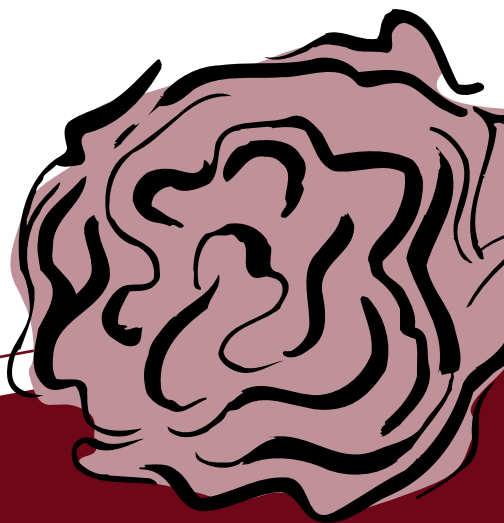
ENSALADA DE ESPINACAS CON QUESO DE CABRA

Ingredientes para 4 personas

- 1 manojo de espinacas frescas y lavadas
- 1 paquete de berros lavados
- 250 g de queso de cabra en rulo
- 1 manzana ácida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Vinagre de manzana a las hierbas
- Sal y pimienta negra

En una ensaladera grande ponemos los berros lavados y escurridos, las espinacas parcialmente troceadas, la manzana pelada cortada en dados y el queso de cabra en taquitos. Aliñamos a nuestro gusto con sal, vinagre a las hierbas y aceite (no mucho para que las hojas no se marchiten rápidamente). Servimos enseguida.

Valor calórico por persona: 191 calorías



ENSALADA DE PEPINO Y YOGUR

Ingredientes para 4 personas

- 3-4 pepinos medianos
- 2 yogures naturales cremosos
- Una cucharadita de hojas de menta seca
- Sal y pimienta
- Vinagre de manzana
- Hierbabuena fresca

Pelamos los pepinos, los rallamos y dejamos que suelten su jugo durante ½ hora en un escurridor. Se colocan en una ensaladera y añadimos los yogures, la menta, la sal, pimienta y vinagre. Se remueve y se sirve decorado con unas hojas de hierbabuena. Ideal para acompañar platos picantes de carne ó arroces, ya que refresca y da jugosidad a estos platos.

Valor calórico por persona: 62 calorías



LEGUMBRES,
ARROCES
Y PASTAS



LENTEJAS CON CHORIZO

Ingredientes para 4 personas

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de chorizo de pavo
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 150 g de lentejas (1 vaso pequeño)
- 3 cucharadas de tomate frito
- 2 patatas
- 50 g de arroz
- Sal y laurel

Ponemos el aceite en una olla a presión y cuando esté caliente se añade la verdura y el chorizo troceados, removiendo hasta que tomen color.

Añadir las lentejas, el tomate frito y las patatas troceadas.

Cubrimos con agua, añadimos el arroz, la sal y laurel al gusto y cocemos a fuego suave 20-25 minutos.

Antes de servir se dejan reposar ½ hora sin destaparlas.

Al añadirle arroz a las lentejas conseguimos un plato con unas proteínas de alto valor nutricional. Además, si acompañamos el plato con un zumo de naranja y una ensalada de tomate nuestro organismo asimilará mucho mejor el hierro de las lentejas.

Valor calórico por persona: 410 calorías

LENTEJAS AL ESTILO INDIO CON ARROZ BASMATI

Ingredientes para 4 personas

Salsa de lentejas:

- 250 g de lentejas rubias sin piel
- 2 tomates muy maduros
- Cilantro fresco o en su defecto perejil fresco
- 1 guindilla
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de curry
- Sal y laurel

Arroz:

- 250 g de arroz tipo basmati (1 vaso)
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 vasos de agua
- Sal

Se lavan las lentejas y cambiándoles el agua varias veces.

Las cubrimos con agua y las dejamos cocer durante 15 minutos a fuego lento junto con el laurel, eliminando la espuma que se produzca con una espumadera.

Añadimos la sal, los tomates pelados y troceados, el cilantro ó perejil y la guindilla, removiendo durante unos minutos con unas varillas de batir hasta que estén casi deshechas. Cuando estén tiernas se retiran del fuego. Aparte, en una sartén freímos el ajo y la cebolla en el aceite. Dejaremos que se ponga blanda y transparente, pero sin que se dore demasiado. Añadimos las especias a la cebolla, removemos y añadimos esta mezcla a las lentejas, dejando cocer unos minutos más a fuego lento y removiendo de vez en cuando para evitar que se peguen.

Para preparar el arroz derretimos la mantequilla en una cacerola, añadimos el arroz y la sal, removemos unos minutos y cubrimos con el agua. Se deja a fuego fuerte hasta que hierve y después se pone al mínimo. Cuando haya absorbido toda el agua, se deja reposar unos minutos y lo servimos en forma de flan junto con la salsa de lentejas.

Valor calórico por persona: 546 calorías

Ingredientes para 6 personas

- 200 g de garbanzos
- 300 g de carne de ternera para guisar
- 4 huesos de caña de vaca
- 1 caparazón de pollo
- 1 muslo de pollo con su piel
- 1 trozo de pechuga de gallina
- 1 chorizo pequeño de pavo o ternera
- 3-4 zanahorias
- 4 patatas
- Sal
- ½ col
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 puñado grande de fideos finos

La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo en agua templada.

En una olla a presión con agua fría abundante colocamos el caparazón de pollo, la carne y los huesos de vaca. Calentamos y cuando rompa a hervir se añaden los garbanzos escurridos. Tapamos y cocemos hasta que los garbanzos estén casi hechos. Añadimos ahora el muslo de pollo, la pechuga de gallina, el chorizo, las zanahorias troceadas, las patatas peladas pero enteras, la sal y se deja cocer unos 10 minutos.

En un cazo aparte se cuece la col previamente troceada con un poco de agua. La escurrimos y si se desea la rehogamos en una sartén con el aceite y el ajo. Servimos por un lado la sopa, apartando el caldo y añadiéndole los fideos. Por otro lado la carne troceada y el chorizo y en otra fuente la verdura, los garbanzos, las patatas y la col.

Valor calórico por persona: 496 calorías

CHILI CON CARNE

Ingredientes para 4 personas

- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 bote grande de alubias pintas en conserva ó 200 g cocidas
- 1 kg de tomate triturado
- 250 g de carne picada de ternera
- 2 cucharaditas de pimienta de Cayena en polvo
- 2-3 guindillas (opcional)
- Sal, pimienta, orégano, laurel
- 1 cucharadita de azúcar

Sofreímos la cebolla y el ajo en el aceite de oliva hasta que estén transparentes. Añadimos la carne picada, removiendo hasta que esté suelta y haya cogido color. A continuación, se añaden las alubias escurridas, el tomate triturado, las especias, la sal y el azúcar.

Dejamos que cueza a fuego lento, durante un mínimo de 1 hora, removiendo de vez en cuando.

Al igual que ocurre con las lentejas, este plato conviene servirlo acompañado de algún cereal, p. ej. arroz blanco, nachos ó tortillas de maíz, ya que así las proteínas ingeridas se aprovecharán mejor.

Valor calórico por persona: 365 calorías



POTAJE DE ALUBIAS CON SALCHICHAS

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de alubias blancas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento
- 2 zanahorias
- 1 puñado de judías verdes
- 1 paquete de salchichas de pavo o pollo tipo Frankfurt
- 4 cucharadas de tomate frito
- 2 patatas
- Laurel
- Colorante alimentario
- Cominos (opcional)

Cocemos las alubias en agua fría sin sal y cuando estén casi hechas se apartan. Por otro lado, en una sartén hacemos un sofrito de toda la verdura (salvo la patata) junto con el aceite, y cuando se doren, añadimos las salchichas en rodajas y el tomate.

Se añade el sofrito a las alubias, el laurel, el colorante, las patatas y se cubre con agua, dejando cocer a fuego lento hasta que quede trabado.

Valor calórico por persona: 496 calorías

HUMMUS (PATÉ DE GARBANZOS)

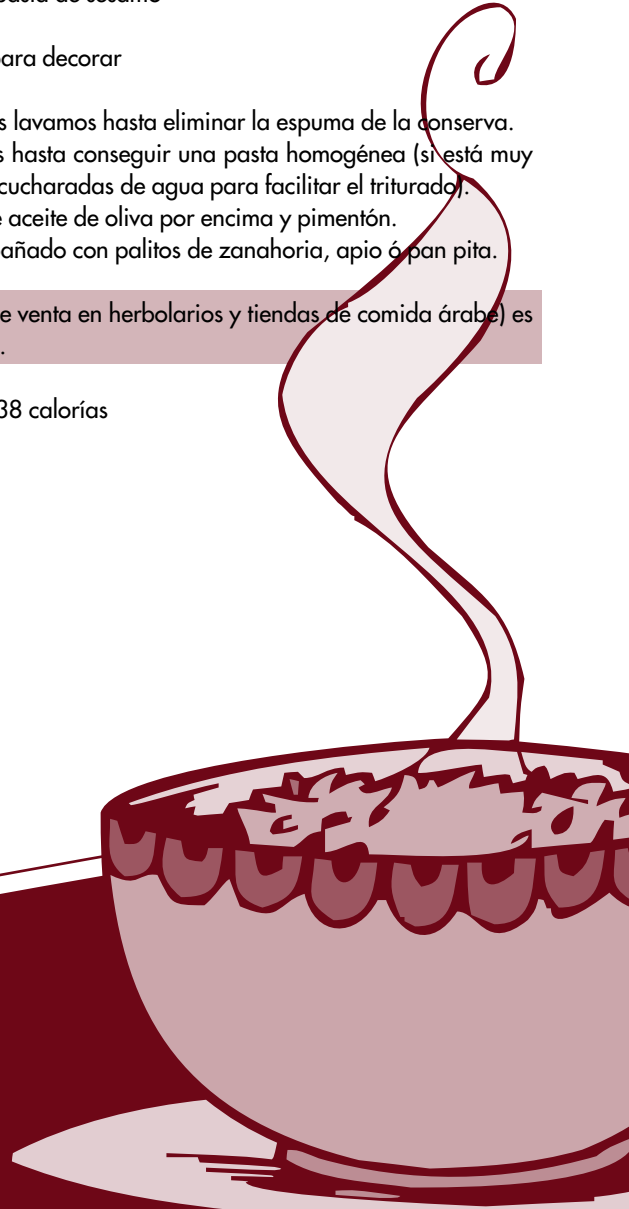
Ingredientes para 4 personas

- 1 bote grande de garbanzos en conserva ó 200 g cocidos
- 1-2 dientes de ajo
- 4-6 cucharadas de tahini o pasta de sésamo
- Sal y el zumo de ½ limón
- Aceite de oliva y pimentón para decorar

Escurrimos los garbanzos y los lavamos hasta eliminar la espuma de la conserva. Batimos todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea (si está muy espeso se pueden añadir 2-3 cucharadas de agua para facilitar el triturado). Se sirve regado de abundante aceite de oliva por encima y pimentón. Es ideal como entrante acompañado con palitos de zanahoria, apio ó pan pita.

El tahini o pasta de sésamo (de venta en herbolarios y tiendas de comida árabe) es una excelente fuente de calcio.

Valor calórico por persona: 338 calorías



ARROZ CON CORDERO, BERENJENAS Y PIÑONES

Ingredientes para 6 personas

- 1-2 berenjenas medianas
- 1 plato con harina
- Aceite de oliva para freír
- 400 g de carne de cordero ó ternera en dados pequeños
- 1 botellín de cerveza sin alcohol
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla
- Curry, pimienta negra.
- Sal
- 375 g de arroz (1 vaso y ½)
- 1 puñado de piñones
- Tomillo

En primer lugar, lavamos y cortamos las berenjenas a lo largo, en tiras no muy gruesas. Espolvoreamos con sal y dejamos reposar ½ hora en un escurridor para que suelten su jugo. Transcurrido este tiempo se lavan, secan y se pasan por harina, friéndolas en abundante aceite bien caliente. Escurrimos en papel absorbente.

Por otra parte, en una cacerola más bien alta y no muy grande de diámetro, se pone el aceite en el que se dora la cebolla, el ajo y la carne de cordero. Cuando hayan tomado color, añadimos sal, las especias y la cerveza sin alcohol.

Dejamos cocer unos 10 minutos y añadimos el arroz, el agua y por encima la mitad de las berenjenas fritas. Se cuece a fuego medio hasta que se haya consumido el agua.

Para servir, damos la vuelta al arroz en una fuente redonda como si fuera un flan y decoramos con el resto de las berenjenas fritas, los piñones ligeramente tostados y una pizca de tomillo.

Valor calórico por persona: 512 calorías

ARROZ CAMPERO CON CONEJO

Ingredientes “para los que se presenten”

- 1 conejo
- Arroz (60 g por persona)
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Ñoras
- Alcachofas
- Judías verdes
- Habas
- Tomillo
- Azafrán
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Troceamos el conejo y lo rehogamos un poco en aceite, reservándolo.

Por otra parte preparamos un sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde, rojo y la ñora, se le añade un poco de agua y se tritura.

Se vuelven a poner en la olla el conejo y el sofrito y se añaden alcachofas limpias partidas en dos, dejamos hervir unos minutos y agregamos judías verdes y habas. Añadimos el agua y un majado preparado con la asadura del conejo, ajos fritos y perejil. Dejar hervir unos 20 minutos a fuego vivo y añadir el arroz, el azafrán y el tomillo hasta que el arroz esté tierno.

Resulta mucho más bueno si nos queda un poco caldoso.

Valor calórico por persona: Aprox. 500 calorías

CUSCÚS “AL ESTILO RÁPIDO”

Ingredientes para 6 personas

Guiso

- 300 g carne de ternera para guisar
- 1 trozo de calabaza
- 1 calabacín
- 3 zanahorias
- 1 nabo
- 2 tiras de apio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 puñado de garbanzos ya cocidos
- Mezcla de especias para cuscús, o en su defecto: Canela, curry, pimienta negra, cilantro molido, comino, laurel.

Sofrito de cebolla

- 2 cebollas
- 1 puñado de pasas en remojo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de canela
- Azafrán
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal

Sémola:

- 250 g cuscús (1 vaso y $\frac{1}{4}$)
- 1 cucharada de mantequilla
- Caldo de carne (2 vasos y $\frac{1}{2}$)

Colocamos en una cacerola amplia la carne y todas las verduras cortadas en trozos grandes. Las rehogamos en el aceite y cuando estén doradas añadimos las especias, removemos y cubrimos con agua. Agregamos también los garbanzos escurridos y la sal y dejamos cocer 1 hora como mínimo.

Por otro lado sofreímos en el aceite la cebolla cortada en aros gruesos hasta que esté blanda y transparente; añadimos entonces la canela, el azafrán, las pasas remojadas, el azúcar y un poco de agua y dejamos cocer a fuego suave unos 15 minutos.

Por último preparamos el cuscús de forma rápida:

Rehogamos el cuscús en la mantequilla derretida y apagamos el fuego. Calentamos agua y añadimos la misma proporción de agua hirviendo que de cuscús, una pizca de sal y removemos. Tapamos bien y dejamos reposar 10 minutos con el fuego apagado. Antes de servir añadimos otra pizca de mantequilla y separamos los granos de sémola con las manos.

Para montar el plato, cogemos una fuente grande de barro o cerámica y colocamos en el centro la sémola, ponemos por encima la carne con las verduras y cubrimos con la cebolla y las pasas. En una jarra ponemos caldo de la verdura para que cada uno se sirva a su gusto.

Valor calórico por persona: 489 calorías



LASAÑA BOLOÑESA CON CALABACÍN

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de pasta de lasaña
- 200 g de carne picada de ternera
- ½ calabacín
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 200 g de salsa de tomate
- 1 litro de leche
- 4 cucharadas rasas de harina
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 50 g de queso tierno rallado

En una sartén con 2 cucharadas de aceite doramos la cebolla y el ajo finamente picados junto con la carne. Cuando está suelta pero no hecha del todo, se añade el calabacín lavado y cortado por la mitad en rodajas finas. Añadimos un poco de sal, tapamos y dejamos cocer a fuego lento unos 10 minutos.

Por otra parte preparamos una bechamel muy clarita (casi líquida). Para ello, ponemos 2 cucharadas de mantequilla y 2 de aceite en una cacerola; cuando se derrita la mantequilla añadimos la harina y removemos hasta obtener una pasta tostada. Apartamos del fuego y dejamos enfriar unos minutos antes de añadir la leche para evitar que se formen grumos. Una vez añadida removemos constantemente con unas varillas de batir hasta que la leche rompa a hervir.

Sazonamos con nuez moscada, sal y pimienta

En una fuente para el horno amplia, formamos capas, empezando con la bechamel, y colocamos encima láminas de lasaña (sin cocer), mezcla de carne y tomate frito, así hasta llenar el molde. Finalmente cubrimos bien con bechamel y espolvoreamos con queso rallado.

Dejamos reposar 1 hora para que la pasta se empape bien con la bechamel y cocemos a horno medio 1 h como mínimo.

Valor calórico por persona: 691 calorías

TALLARINES A LA CARBONARA

Ingredientes para 4 personas

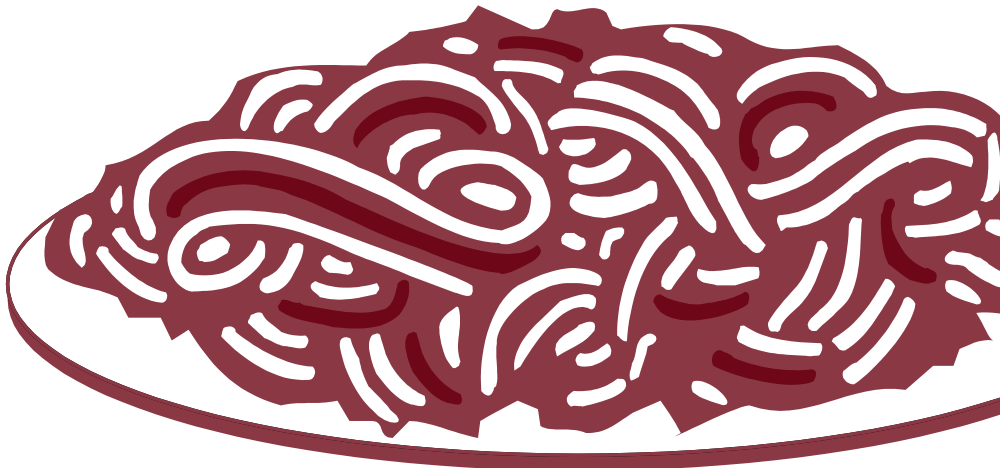
- 300 g de tallarines
- 150 g de bacon de pavo ahumado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 huevos batidos como para tortilla
- 100 g de queso tierno rallado
- Ajo en polvo, sal y pimienta negra.

Cocemos la pasta con agua abundante y un pellizco de sal escurriéndola con agua fría cuando esté al dente.

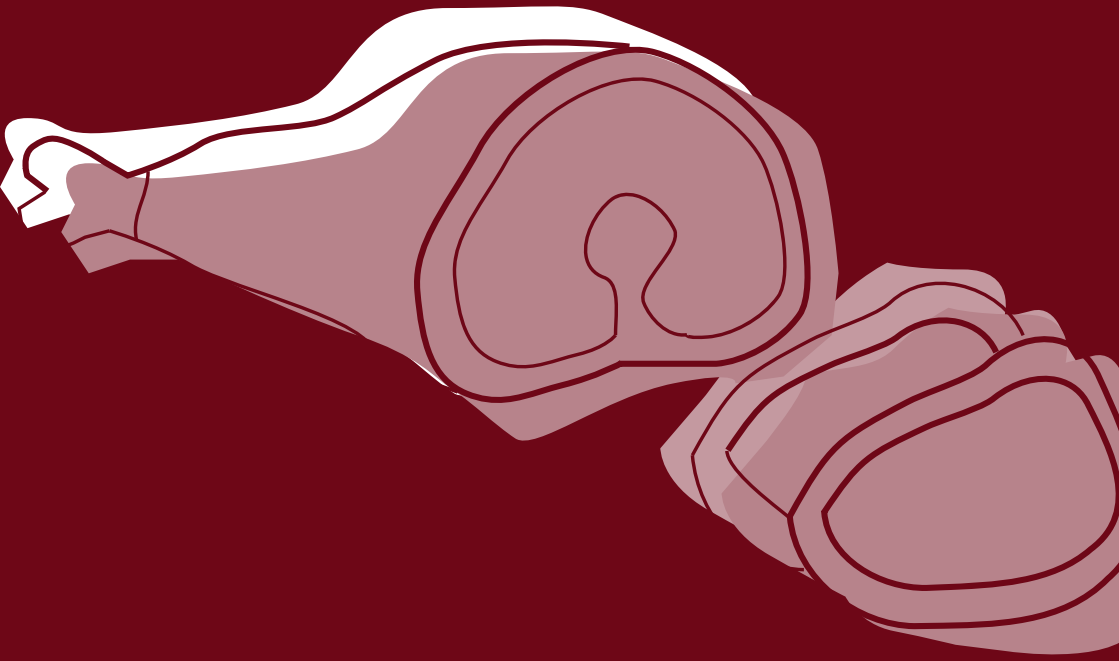
En una cacerola, colocamos el bacon de pavo en tiras junto con el aceite hasta que se dore. Añadimos la pasta escurrida y por encima los huevos batidos, removiendo constantemente a fuego lento hasta que cuajen.

Añadimos el ajo en polvo y el queso y cuando se derrita servimos bien caliente con pimienta negra por encima.

Valor calórico por persona: 707 calorías



CARNES



ALBÓNDIGAS EN SALSA

Ingredientes para 4 personas

- ½ kg de carne picada de ternera
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 3 cucharadas soperas de pan rallado
- 1 huevo
- Sal
- Especias a voluntad: clavo, pimienta negra, menta, curry, etc.
- 1 plato con harina
- Aceite de oliva para freír

Salsa

- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1 kg tomates maduros pelados ó 1 lata tomate triturado
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal
- Orégano

Mezclamos en un cuenco la carne junto con el ajo y el perejil picaditos, el pan rallado, el huevo, una pizca de sal y las especias que se deseen.

Damos forma de pequeñas bolitas con ayuda de la harina y freímos hasta que se doren. Las vamos colocando en una cacerola o sartén un poco honda.

En la misma sartén de haber frito las albóndigas, rehogamos la cebolla, el ajo, el pimiento y la zanahoria con el aceite y cuando tomen color, añadimos el tomate pelado y troceado.

Dejamos cocer a fuego suave 45 minutos, tras lo cual trituramos la salsa, y le añadimos la sal, el orégano y el azúcar (si la salsa está muy ácida). Introducimos las albóndigas en la salsa, dejando cocer otros 30 minutos a fuego suave.

Las albóndigas también quedan muy buenas con la misma salsa de los pimientos rellenos (Ver receta).

Valor calórico por persona: 467calorías

CORDERO A LA MIEL

Ingredientes para 6 personas

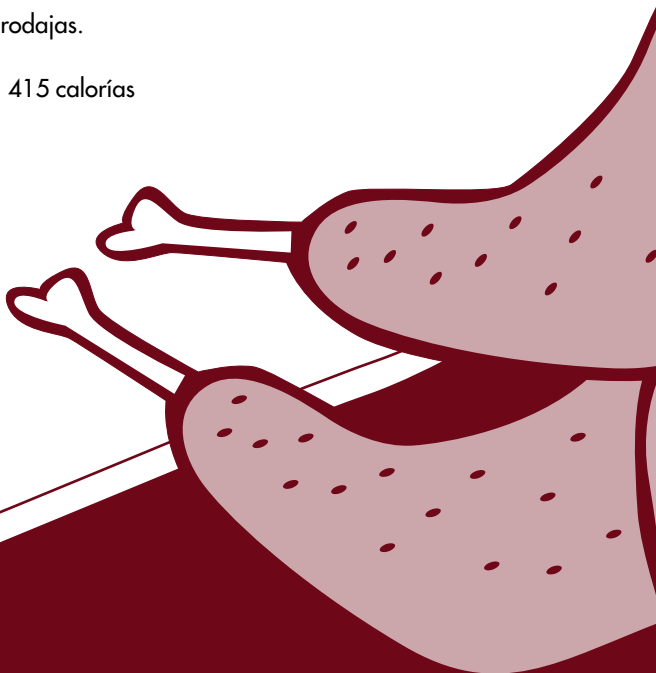
- 1 kg de carne de cordero en dados
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- Azafrán en hebra
- 8 cucharadas de vinagre de manzana
- ½ vasito de miel
- Sal

En una cazuela de barro sofreímos la cebolla y el pimiento muy finamente picados y añadimos la carne, removiendo hasta que coja color. Espolvoreamos con el pimentón y el azafrán, removemos (hay que evitar que se queme el pimentón) y añadimos un poco de agua, dejando cocer unos 15 minutos.

Unos 10 minutos antes de apartar la carne del fuego, añadimos la miel, el vinagre y la sal.

Servir con patatas fritas en rodajas.

Valor calórico por persona: 415 calorías



CHULETITAS DE CORDERO REBOZADAS

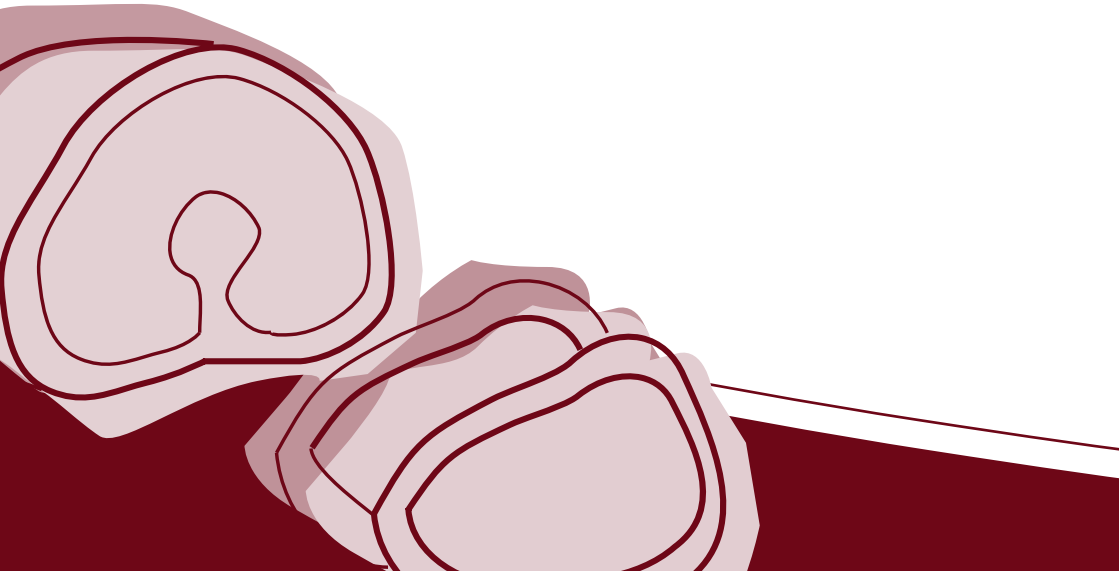
Ingredientes para 4 personas

- 12 chuletitas de cordero tiernas
- 2 cucharadas de aceite
- 125 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 1 litro de leche
- Harina, huevo y pan rallado.

Salamos las chuletitas y las freímos en el aceite hasta que estén casi hechas. Preparamos una bechamel: se derrite la mantequilla, añadimos la harina, mezclamos y agregamos la leche poco a poco. Queda más rica cuanto más tiempo removamos. Salamos y rebozamos las chuletas con la bechamel caliente. Dejamos que se enfríen en una fuente varias horas. Con el resto de masa ya fría podemos preparar unas croquetas: formamos bolitas, pasamos por harina, huevo y pan rallado y freímos en aceite bien caliente, absorbiendo en papel absorbente el exceso de aceite. Con las chuletitas procedemos de la misma forma.

Al ser este plato muy rico en calorías, conviene combinarlo con una ensalada verde aliñada con poco aceite para que el menú resulte más equilibrado y saludable.

Valor calórico por persona: 813 calorías



ASADURA DE CORDERO

Ingredientes para 4 personas

- 1 hígado y asadura de cordero
- 3 cebollas grandes
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tomates maduros
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Hierbas aromáticas: romero, tomillo, perejil.

En una sartén sofreímos la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén dorados. Añadimos el hígado cortado en trozos pequeños, dejamos que tome color y añadimos el pimentón, removiendo rápidamente. Agregamos el tomate pelado y cortado en trozos pequeños y sazonamos con la sal y las hierbas aromáticas. Tapamos la sartén y cocemos a fuego muy suave durante unos 40 minutos.

Valor calórico por persona: 332 calorías



FLAMENQUINES

Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de ternera muy finos
- 200 g de espinacas cocidas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 80 g de queso roquefort
- Ajo
- Huevo batido
- Harina para rebozar
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva para freír

Cocemos las espinacas, las escurrimos y las rehogamos con un ajo picadito y una pizca de aceite.

En un plato batimos 1-2 huevos a los que añadiremos una pizca de sal y pimienta. Se golpean los filetes para que queden bien finos y se pasan por huevo y harina. Colocamos encima las espinacas, un trozo de queso roquefort y cerramos formando un rollito, volviendo a pasarlo por huevo y harina, cuidando de que los bordes queden bien enharinados.

Freímos en abundante aceite de oliva no excesivamente caliente y servimos enseguida.

Para los más pequeños podemos sustituir las espinacas y el roquefort por una loncha de fiambre de pavo y otra de queso para fundir.

Valor calórico por persona: 470 calorías

ALITAS DE POLLO AGRIDULCES

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de alitas de pollo
- El zumo y la ralladura de 1 limón
- 1 tacita de ketchup
- ½ cucharadita de tabasco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 dientes de ajo
- Romero y tomillo
- Sal

Calentamos el horno a 200°.

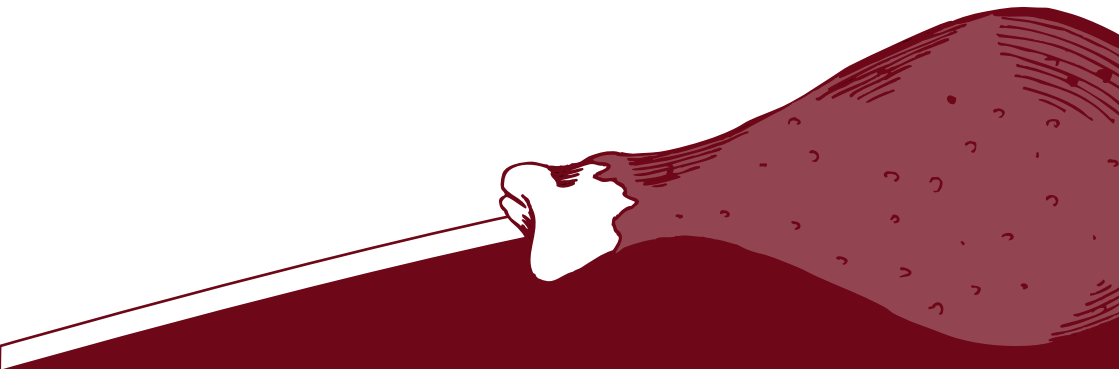
En una bandeja de horno amplia extendemos las alitas y las asamos durante 15 minutos por cada lado.

Mezclamos todos los ingredientes en un cuenco y pintamos con esta salsa las alas, dejando que terminen de hacerse (cuando estén doradas y crujientes).

Servimos con patatas paja y parte de la salsa del aliño.

Se pueden sustituir las alitas por costillitas de cordero.

Valor calórico por persona: 555 calorías



POLLO "SATAI" CON CACAHUETES

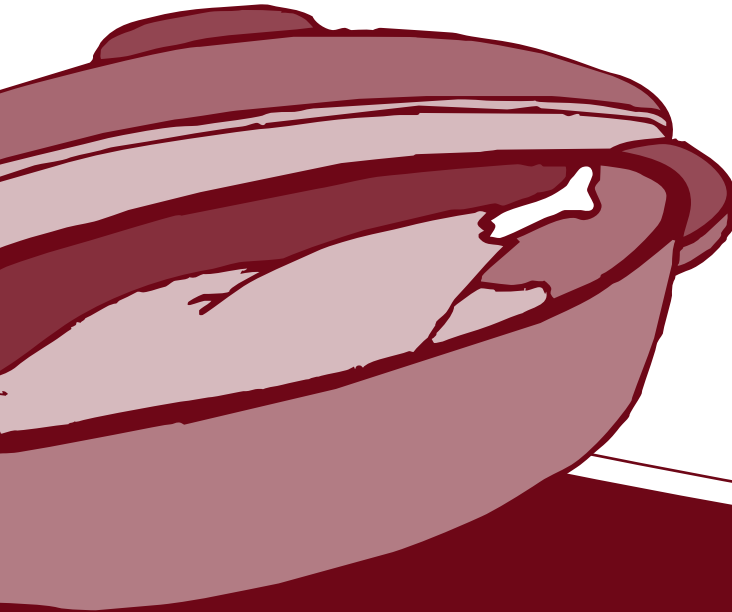
Ingredientes para 4 personas

- ½ kg de pechugas de pollo en tiras
- 1 taza de cacahuets tostados
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel
- Pimienta negra
- Pimienta de Cayena (opcional)
- Sal

Trituramos los cacahuets en una picadora tras haberles quitado la cascarilla roja. Los mezclamos en un cuenco junto con los ajos majados, la miel, la sal y la pimienta.

En una sartén sofreímos la cebolla finamente picada y añadimos el pollo; cuando esté dorado se le añade la mezcla de los cacahuets, dejando que hierva a fuego suave durante unos 10 minutos. Acompañar con arroz basmati y un salteado de zanahorias y brotes de soja.

Valor calórico por persona: 406 calorías



POLLO "TANDORI" (ESTILO INDIO)

Ingredientes para 4 personas

- 1 pollo troceado
- 2 yogures naturales
- 1 cucharada de pimentón dulce
- ½ cucharadita de cominos
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de curry
- ½ cucharadita de jengibre molido
- Pimienta de Cayena (opcional pero recomendado)
- 2 dientes de ajo
- Sal

Mezclamos en un recipiente hondo los yogures con las especias. Añadimos sal y pimienta al pollo cortado en trozos pequeños y los añadimos a la mezcla de yogur. Dejamos macerar 1 día.

Se coloca en una fuente de barro y se cuece a horno medio aprox. 1 hora, ó hasta que esté ligeramente dorado, tapando con papel de aluminio antes de finalizar la cocción para evitar que la salsa se seque y que el pollo quede tierno. Si se desea una textura crujiente omitir este paso.

Valor calórico por persona: 375 calorías

PATÉ DE HIGADITOS DE POLLO

Ingredientes para 10 personas

- ½ kg de higaditos de pollo
- 2 cebollas grandes
- 6 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cerveza sin alcohol
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta negra en grano
- Sal
- Vinagre
- Laurel

Limpiamos bien los higaditos, quitando todas las fibras que podamos y dejamos que escurran.

En una sartén amplia sofreímos la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén transparentes. Añadimos los higaditos, dejamos que se doren y sazonamos con la sal, el laurel, un chorrito de vinagre y la ½ cerveza sin alcohol. Dejamos cocer tapado a fuego suave unos 45 minutos.

Trituramos los higaditos junto con la mantequilla y unos granos de pimienta hasta obtener una pasta homogénea.

Colocamos el paté en cuencos o recipientes para untar, cubrimos con abundante pimienta negra machacada (no molida) y tapamos con film transparente. Dejamos enfriar unas 8 horas antes de servir.

El hígado es una excelente fuente de hierro, por lo que es un alimento que debería incluirse 1 vez a la semana como parte de una alimentación sana de mujeres embarazadas, niños ó personas anémicas.

Valor calórico por persona: 125 calorías

LOMO DE TERNERA DE ORZA

Ingredientes para 4 personas

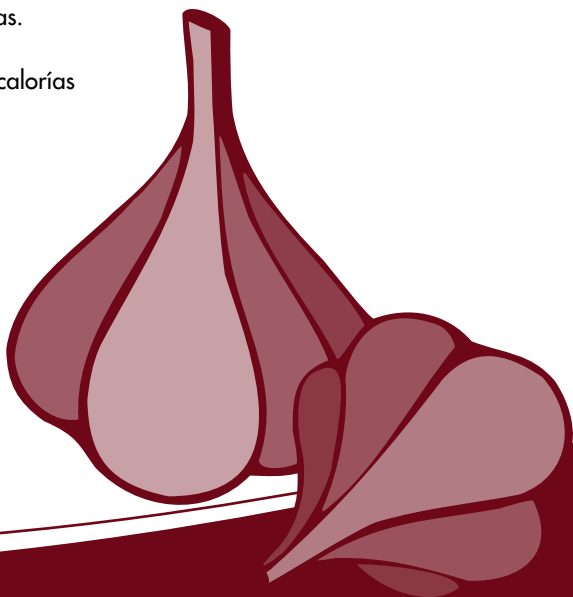
- ½ kg de carne de ternera tierna
- 1 cabeza de ajos
- Clavos
- Pimienta negra en grano
- Sal
- Aceite de oliva
- Mejorana

Cortamos la carne en tacos grandes y a cada trozo le clavamos un diente de ajo cortado por la mitad, unos clavos y unos granos de pimienta. Disponemos la carne en un recipiente amplio, le añadimos sal, mejorana y un chorrito de aceite de oliva y la dejamos 24 h para que coja el gusto de las especias.

Ponemos abundante aceite a calentar, y cuando empiece a humear añadimos la carne, dejándola unos minutos a fuego vivo y después 20 minutos a fuego lento. Cuando la carne está hecha, se apaga el fuego y se deja enfriar. Una vez fría se introduce en un tarro hermético de cristal y cubrimos bien con el aceite de freír ó con aceite de oliva virgen.

Servir frío cortado en lonchas finas.

Valor calórico por persona: 278 calorías



PASTEL DE PASTOR

Ingredientes para 4 personas

- ½ kg de carne de ternera picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 200 g de maíz
- 400 g de salsa de tomate
- 4 patatas grandes
- 1 cucharada de mantequilla
- 50 g de queso rallado
- Tomillo
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

En una sartén amplia ponemos el aceite y doramos la cebolla, el ajo, el pimiento verde (todo bien troceado) y la carne picada. Cuando esté bien hecha, añadimos las zanahorias ralladas, el maíz, la salsa de tomate, el tomillo y dejamos a fuego suave unos minutos.

Por otro lado cocemos las patatas peladas en un poco de agua, y cuando estén deshechas las hacemos puré. Sazonamos con la margarina, pimienta, nuez moscada y sal.

En una fuente para el horno colocamos la mezcla de carne y cubrimos con el puré de patatas y el queso rallado. Calentamos a horno fuerte y cuando la salsa de tomate borbotee por los bordes encendemos el grill unos minutos hasta que el queso se dore.

Valor calórico por persona: 583 calorías

PINCHITOS MORUNOS

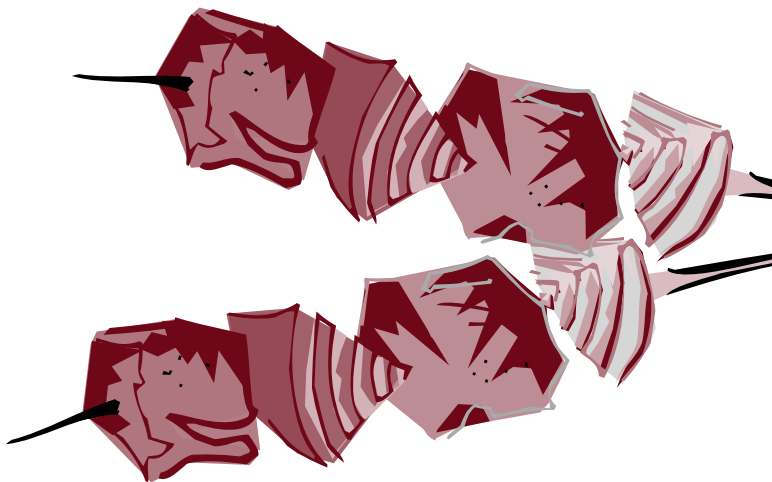
Ingredientes para 4 personas

- 500 g de pechuga de pollo ó pavo, en dados
- Ajo
- Perejil
- Pimentón picante
- Orégano
- Curry ó especias para pinchitos
- Pimienta negra
- Sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva

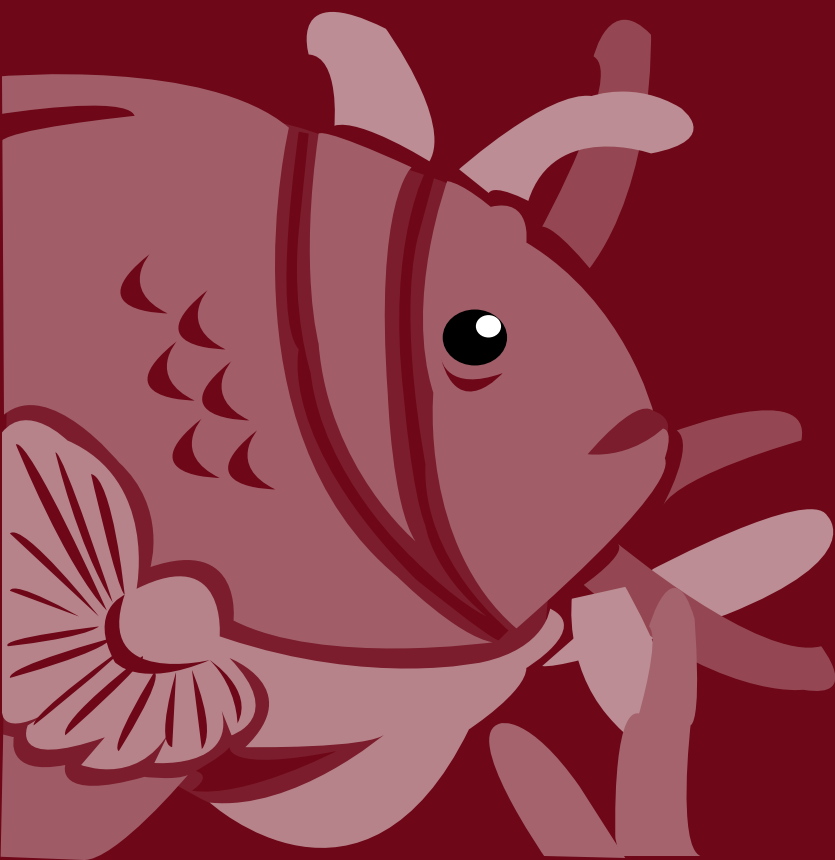
Mezclar las especias y la sal en el aceite y dejar macerar la carne en este aliño unas horas antes de cocinarla.

Se pueden preparar a la barbacoa, al horno ó en la sartén.

Valor calórico por persona: 228 calorías



PESCADOS



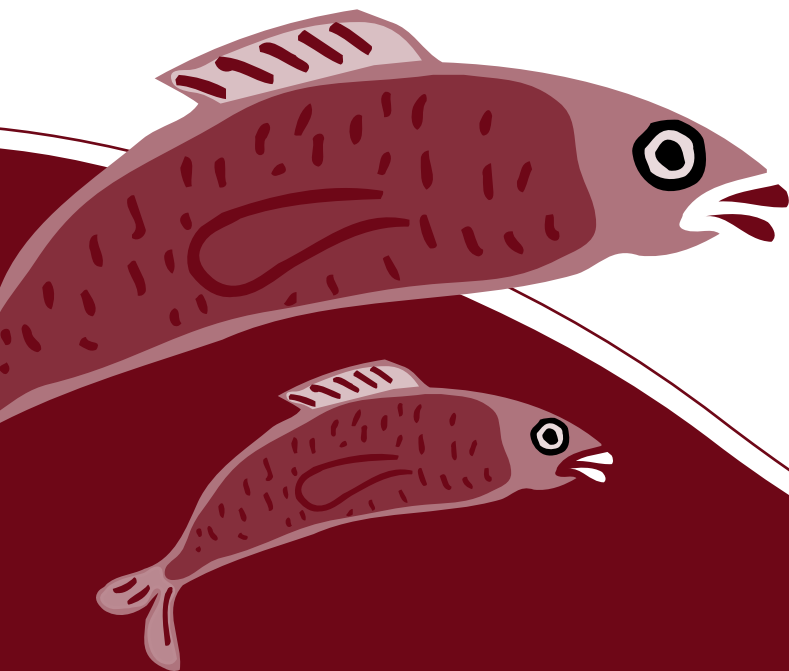
CARPACCIO DE BACALAO CON AGUACATE

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de bacalao ahumado en lonchas
- 2 aguacates maduros
- 2 tomates maduros
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de limón
- Vinagre de manzana
- Sal
- Cebollino fresco

En una bandeja para servir colocamos el aguacate cortado en láminas finas y lo regamos con unas gotas de zumo de limón para evitar que se ennegrezca. Pelamos y rallamos el tomate y lo aliñamos con sal, vinagre y el aceite de oliva. Colocamos el bacalao encima del aguacate y lo cubrimos con el tomate aliñado. Añadimos cebollino picado o en su defecto perejil y o servimos inmediatamente acompañado de unas regañás cordobesas ó palitos de pan con sésamo.

Valor calórico por persona: 192 calorías



PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA

Ingredientes para 4 personas

- 12 pimientos del piquillo en su jugo
- 2 tazas de bechamel espesa (ver receta croquetas de espinacas)
- 1 filete de merluza
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Salsa

- 2 cebollas
- La parte blanca de un puerro
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento choricero ó ñora
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- 1 corteza de pan frito
- ½ botellín de cerveza sin alcohol
- 4 cucharadas de tomate frito

Preparamos una bechamel bien espesa y la reservamos. Desmigamos un filete de merluza sin espinas (ó cualquier otro pescado) y lo añadimos a una sartén en la que previamente habremos rehogado la cebolla. Dejamos que se haga, salpimentamos y lo mezclamos con la bechamel. Con ayuda de una cuchara rellenamos los pimientos con la bechamel de pescado y los vamos colocando en una cazuela de barro resistente al fuego, los cubrimos con la salsa que se describe a continuación y dejamos que dé un hervor a fuego lento.

Elaboración de la salsa:

Troceamos las cebollas y las pochamos en aceite hasta que estén transparentes. Añadimos el blanco del puerro, los pimientos verdes y la ñora y dejamos que se haga bien. Cuanto más pochada la verdura, más rica. Salamos y le añadimos un poco de azúcar. Agregamos también una corteza de pan frito y la cerveza. Cuando se evapore un poco añadimos agua o caldo y dejamos que hierva. Para finalizar, añadimos unas cucharadas de tomate frito. Probamos si está bien de sal y que no quede ácido, añadiendo más azúcar si hace falta. Se pasa por el chino. Esta salsa sirve para casi todos los platos que llevan salsa (albóndigas, etc.)

Valor calórico por persona: 492 calorías

PEZ ESPADA AL ESTILO ANDALUSÍ

Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de pez espada
- 50 g de pasas
- 50 g de almendras crudas peladas
- El zumo de 1 naranja amarga
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil
- Hierbabuena
- Mejorana
- Albahaca fresca para adornar
- Sal y pimienta

En un almirez machacamos un poco las almendras y añadimos las hierbas picaditas, las pasas en remojo, el zumo de naranja y el aceite. Colocamos el pescado aderezado con sal y pimienta en una fuente para el horno y regamos con la mezcla de almendras y hierbas. Dejamos reposar unas horas.

Introducimos en el horno a temperatura media durante unos 45 minutos. Servimos con albahaca fresca por encima y acompañado de granada recién pelada.

Valor calórico por persona: 411 calorías

PATÉ DE SARDINAS

Ingredientes para 4 personas

- 1 lata de sardinas picantes o ahumadas con su aceite
- 1 cucharada de tomate frito
- 8 aceitunas sin hueso
- 8 pepinillos
- 1 cucharada de margarina vegetal
- Orégano, pimentón picante y pimienta negra.

Batimos todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea.
Para untar sobre mini biscottes integrales.

El pescado azul debería incluirse varias veces a la semana en la alimentación de los niños, y en forma de paté puede resultar más apetecible para ellos.

Valor calórico por persona (incluyendo 2 biscottes): 189 calorías



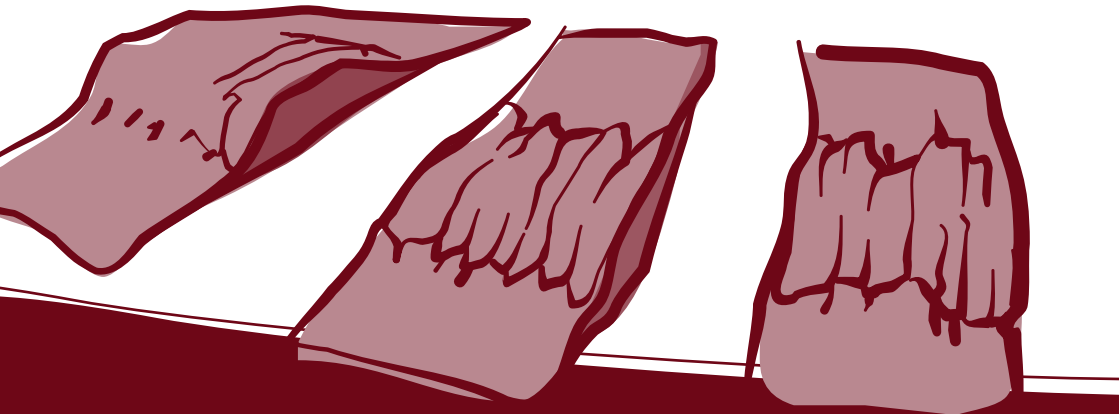
SALMÓN MARINADO

- 1 lomo de salmón sin espinas
- 1 vaso de sal
- 1 vaso de azúcar
- Eneldo

En un cuenco mezclamos la sal, el azúcar y el eneldo. Colocamos el salmón sin espinas en una bandeja grande y lo cubrimos bien con la mezcla de sal y azúcar. Colocamos encima un peso (por ejemplo una tabla gruesa de cocina) y dejamos que coja sabor en el frigorífico un mínimo de 24 h. Cada 2-3 h escurrimos el jugo que vaya soltando el salmón.

Transcurrido este tiempo cortamos el salmón en lonchas muy finas con ayuda de un cuchillo bien afilado y lo servimos acompañado de pan tostado con mantequilla.

Valor calórico por ración de 50 g de salmón: 90 calorías



DORADA A LA SAL

- 1 dorada pequeña por persona
- 1 kg sal marina gruesa
- 1 aguacate maduro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Zumo de limón
- Sal

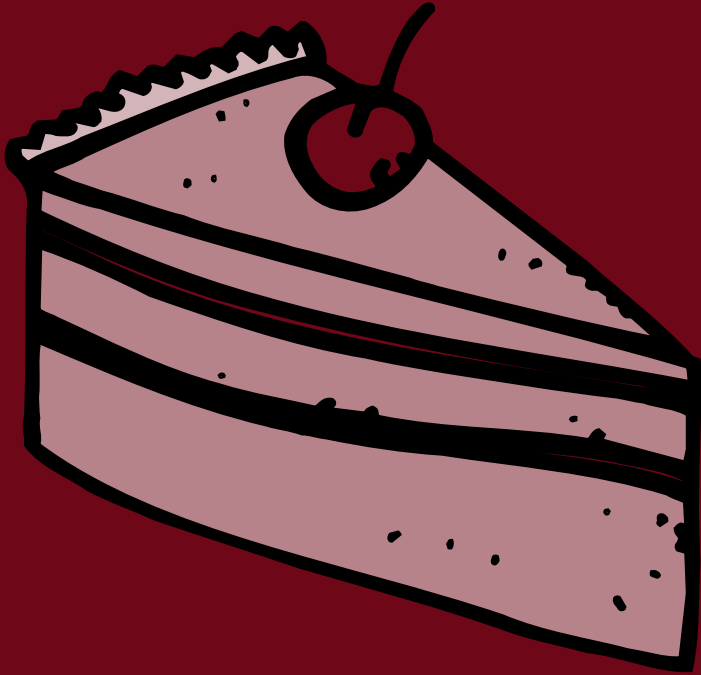
Ponemos la sal en un cuenco y le añadimos unas cucharadas de agua, la justa para obtener una pasta a la que se le pueda dar forma. Quitamos las tripas al pescado, pero le dejamos la cabeza. Calentamos el horno a temperatura fuerte.

En una fuente para el horno ponemos un lecho de la mezcla de sal sobre la que colocaremos el pescado. Lo cubrimos bien con más mezcla, evitando que queden huecos. Asamos el pescado a horno fuerte durante 1 hora aproximadamente o hasta que la costra de sal esté tostada.

Para servir, quitamos la costra de sal y tendremos el pescado hecho en su propio jugo. Acompañar con salsa de aguacate en puré, aderezado con limón, sal y aceite de oliva.

Valor calórico por persona: 351 calorías

POSTRES



BIZCOCHO DE ZANAHORIA

Ingredientes para 8 personas

- 1 kg de zanahorias
- 1 vaso de azúcar
- $\frac{3}{4}$ de vaso de aceite de girasol
- 2 huevos batidos
- 1 vaso de harina
- 1 sobre de levadura química
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- 100 g de nueces troceadas

Pelamos y cortamos las zanahorias en trozos para que quepan en la licuadora y las hacemos zumo. Guardamos la pulpa que queda para añadirla al bizcocho y el zumo nos lo bebemos sobre la marcha para evitar que se oxide.

Encendemos el horno a temperatura media.

En un recipiente hondo mezclamos el azúcar, el aceite y los huevos batidos. Añadimos la harina con la levadura, la sal, la canela y las nueces y removemos hasta obtener una pasta homogénea. Por último añadimos la pulpa de zanahoria y volvemos a mezclar.

Se pone la masa del bizcocho en un molde no muy hondo engrasado con aceite y se cuece a horno medio durante unos 40 minutos.

Podemos comprobar que está hecho si al pinchar con un palillo de dientes éste sale limpio.

Se deja enfriar y se espolvorea con azúcar glasé.

Esta receta es una forma deliciosa de aprovechar la pulpa sobrante del zumo de zanahoria, una auténtica "bomba" de vitamina A.

Valor calórico por persona: 484 calorías

DULCE DE DÁTILES

- ½ kg de dátiles
- 100 g de almendras
- ½ kg de harina
- 250 g de mantequilla
- 250 g de azúcar
- Canela
- Agua de azahar
- Azúcar glasé

Se deshuesan los dátiles, se machacan ligeramente formando una pasta y se mezclan con las almendras en polvo y un poco de agua de azahar.

Por otro lado colocamos la harina, la canela, el azúcar y la mantequilla en un recipiente y amasamos todo junto. Formamos una bola y la dejamos enfriar unas horas.

Para formar los pastelitos, cogemos un poco de masa, la aplastamos un poco con los dedos formando una pequeña torta redondeada, colocamos mezcla de dátiles en el centro y cerramos presionando bien, formando pequeñas montañitas. Las colocamos en una bandeja de horno previamente engrasada y horneamos los dulces hasta que estén ligeramente dorados.

Se dejan enfriar y se espolvorean con azúcar glasé.

Valor calórico por dulce de unos 50 g: 200 calorías



FLAN DE CALABAZA

Ingredientes para 6 personas

- ½ kg de calabaza
- 1 lata pequeña de leche condensada
- 1 vaso de leche
- ½ vaso de miel de caña ó melaza
- 2 huevos
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 100 g nata montada

Pelamos, troceamos y cocemos la calabaza con un poco de agua hasta que esté casi deshecha. La escurrimos y dejamos enfriar un poco.

Encendemos el horno a temperatura media.

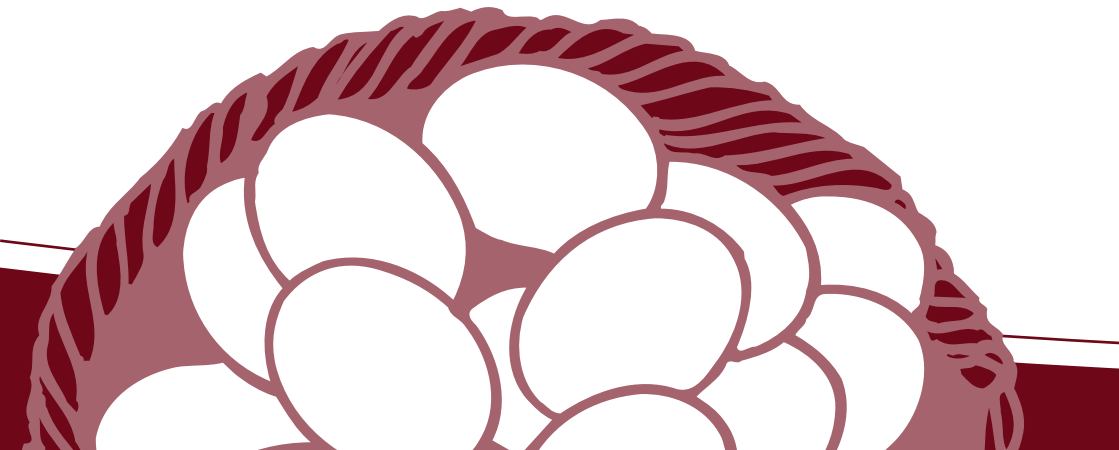
En un recipiente para batir introducimos todos los ingredientes junto con la calabaza y los mezclamos hasta obtener una crema suave.

Engrasamos unas flaneras individuales y vertemos en ellas la mezcla.

Colocamos agua en una bandeja de horno y ponemos dentro las flaneras. Dejamos cocer al baño María hasta que los flanes cuajen, aproximadamente 1 hora.

Dejamos enfriar unas 8 horas en el frigorífico y servimos acompañados de nata montada.

Valor calórico por persona: 346 calorías



TARTA DE MANZANA A LA INGLESA

Ingredientes para 8 personas

- ½ kg de harina
- 250 g de margarina vegetal
- 1 kg y ½ de manzanas ácidas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de maizena
- 1 cucharadita de canela
- ½ vasito de agua fría
- Una pizca de sal

En un recipiente amplio colocamos la harina con una pizca de sal y la margarina bien fría. Con ayuda de 2 cuchillos sin punta, la vamos desmenuzando dentro de la harina hasta que la margarina está en forma de pequeños grumos. Añadimos unas cucharadas de agua muy fría, la justa para que podamos estirar la masa con un rodillo, pero sin que se vuelva pegajosa.

Por otro lado pelamos y partimos las manzanas en forma de gajos finos y las cocemos unos minutos (sólo hay que ablandarlas un poco) con una pizca de agua, el azúcar y la canela. Apartamos las manzanas del fuego y mientras se enfrían, forramos un molde de tarta con la masa. Se llena con las manzanas espolvoreadas con la maizena y se tapan con otra capa de masa. Unimos ambas capas de masa por los bordes y horneamos a temperatura media hasta que la tarta esté dorada y el jugo de las manzanas borbotee.

Se sirve templada con una bola de helado de vainilla.

Valor calórico por persona: 467 calorías

TARTA DE QUESO

Ingredientes para 8 personas

- 1 paquete de galletas María elaboradas con grasa vegetal
- 2 cucharadas de margarina vegetal
- Canela
- 500 g de queso fresco batido desnatado (tipo speissequark)
- 1 brick (200 ml) de nata para montar
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- Mermelada de frambuesa

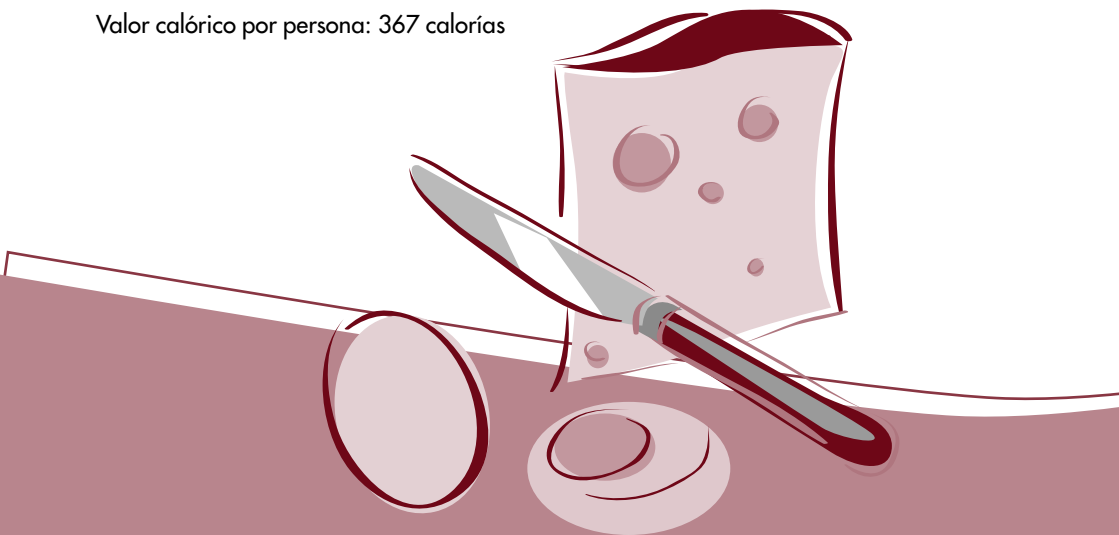
En un accesorio picador ó con un rodillo de cocina trituramos las galletas hasta obtener migas finas. Derretimos la margarina y se la añadimos a las galletas machacadas, junto con la canela. Mezclamos los ingredientes y forramos con esta mezcla la base de un molde de tarta, y dejamos que se enfríe unos 30 minutos en el congelador.

Por otra parte, mezclamos en un recipiente el queso fresco y los huevos batidos, añadiendo con suavidad la nata montada a la que habremos agregado el azúcar poco a poco.

Vertemos la mezcla del queso en el molde y horneamos a temperatura media hasta que la mezcla esté firme y ligeramente dorada.

Se deja enfriar en la nevera y cubrimos con una capa fina de mermelada de frambuesa.

Valor calórico por persona: 367 calorías



TIRAMISU

Ingredientes para 8 personas

- 500 g de queso fresco batido desnatado (Tipo speissequark)
- 1 brick de 200 ml de nata para montar
- 200-300 g de bizcochos al huevo (de soletilla)
- 1 cucharada sopera de cacao en polvo
- 1 vaso de café fuerte recién hecho
- 8 cucharadas soperas de azúcar
- Azúcar vainillado ó esencia de vainilla

Preparar el café y mantenerlo caliente.

Montar la nata a la vez que se le ira añadiendo el azúcar poco a poco.

En un cuenco se vierte el queso fresco, se le mezcla la vainilla, y poco a poco se le va añadiendo la nata, mezclándolo con suavidad.

Se bañan los bizcochos en el café caliente hasta que se empapan bien pero sin que lleguen a romperse, y se colocan en el fondo de una bandeja o molde que no sea muy hondo.

Colocar por encima de los bizcochos la mezcla del queso y espolvorear con el cacao, echándolo con un colador para que quede más uniforme.

Cubrir con film transparente y dejar reposar en el frigorífico un mínimo de 8 horas.

Valor calórico por persona: 335 calorías





BEBIDAS

TÉ PAQUISTANO

- $\frac{3}{4}$ litro de agua
- $\frac{1}{2}$ litro de leche
- 4 cucharadas colmadas de azúcar
- 3 cucharadas de té negro en hojas ó 6 bolsitas
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido,
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de clavo molido
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada molida,
- 8 semillas de cardamomo enteras

En una cacerola ponemos el agua a calentar junto con el té, el azúcar, las especias y las semillas de cardamomo ligeramente machacadas. Llevamos a ebullición, dejando que hierva unos minutos para extraer todo el sabor de los ingredientes. Agregamos la leche, removemos y dejamos que se caliente hasta que vuelva a hervir, teniendo precaución de que la leche no rebese. Colamos y servimos.

Este té es ideal para tomar como acompañamiento del bizcocho de zanahoria.
Valor calórico por vaso de 250 ml: 110 calorías



TÉ MORUNO CON HIERBABUENA

- Agua hirviendo
- 1/2 cucharadita de té verde por persona
- 2 cucharaditas de azúcar por persona
- 1 manojo grande de hierbabuena fresca
- 2 cucharadas de agua de azahar

En una tetera ponemos el té y lo lavamos 2 veces con un poco de agua hirviendo, guardando la infusión resultante del primer lavado y tirando la del segundo lavado.

Cubrimos las hojas de té con un buen manojo de hierbabuena limpia, echamos por encima el azúcar y agregamos el primer agua del té y agua hirviendo hasta llenar la tetera. Dejamos reposar unos minutos, removemos y servimos, añadiendo más azúcar si se desea.

Valor calórico por persona: 40 calorías

LIMONADA

- 4 limones
- 1 litro de agua
- 8 cucharadas rasas de azúcar
- Hierbabuena

Lavamos 1 limón, lo troceamos con piel y lo trituramos con un poco de agua hasta obtener un puré fino. Añadimos el azúcar, el zumo de los otros 3 limones, hierbabuena picada y el agua. Removemos y dejamos enfriar.

Valor calórico por vaso de 250 ml: 74 calorías

CAFÉ CON CARDAMOMO

- Café en grano
- 8 semillas de cardamomo
- 1 cucharada de azúcar en polvo por persona

Molemos el café y el cardamomo juntos hasta obtener un polvo muy fino. Calentamos agua en un cazo, le añadimos el azúcar y el café molido, removemos y apartamos del fuego. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

Valor calórico por persona: 40 calorías

PONCHE DE FRUTAS

Para 2 litros de bebida

- ½ litro de zumo de piña
- ½ litro de zumo de frutas tropicales
- ½ litro de infusión fuerte de menta
- ½ litro de infusión de frutos rojos (té de frutas)
- El zumo de 2 limones
- 1 pera
- 1 melocotón
- 1 manzana
- Canela

Preparar las infusiones y dejar que se enfríen. Mezclarlas con los zumos, la canela, la fruta pelada y troceada y dejar enfriar.

Valor calórico por vaso de 250 ml: 98 calorías

BEBIDA DE YOGUR A LA ESENCIA DE ROSAS

- 1 litro de agua
- 3 yogures naturales
- El zumo de 1 limón
- 12 almendras peladas
- Unas gotas de agua de rosas
- 2 cucharaditas de azúcar por persona
- Sal (opcional)

Trituramos las almendras con un poco de agua. Agregamos el resto de los ingredientes y batimos bien.

Si se desea salado añadimos una pizca de sal, y si se desea dulce, añadimos 2 cucharaditas de azúcar por persona.

Valor calórico por vaso de 250 ml: Dulce: 107 calorías

Salado: 67 calorías

ZUMO DE ZANAHORIA CON MANZANA

Pelamos y troceamos las zanahorias y las manzanas en trozos más o menos pequeños. Se pasan por la licuadora, se añade hielo abundante y se sirve inmediatamente. Guardamos la pulpa para elaborar bizcocho de zanahoria.

Valor calórico por vaso de 250 ml: 100 calorías

ZUMO DE NARANJA Y PLÁTANO

Mezclamos $\frac{1}{2}$ plátano con 1 vaso pequeño recién exprimido de zumo de naranja. Lo batimos y servimos con un poco de canela por encima.

Valor calórico por vaso de 250 ml: 140 calorías



