



RECETAS FÁCILES, RÁPIDAS Y MUY BUENAS

NOMBRE: MARC BERDIEL ESCUDERO
EDAD: 24
BARCELONA
NACIMIENTO: 6-10-1992

POTÓN DE LIMÓN

INGREDIENTES:

-2 Limones

-1 paquete de poton

-Coges el paquete de potón y exprimes el limón

-Lo pones en ello reposar 10 minutos, lo cueles colador, y lo sirves

POTÓN CON PIMENTON PICANTE

INGREDIENTES:

- Potón
- 2 dientes de ajo
- pimentón picante

-Primero fríes los dientes de ajo, cuando tenga el color le añades él poton

-Le pones pimentón picante y lo sigues moviendo, cuando veas que ya está poco hecho le añades el pimentón picante lo remeras cinco minutos

-Y cuando ya esté hecho lo sirves

ENSALADA CON MAYONESA

LOS INGREDIENTE:

- 9 patatas
- 1 bote de maíz (grande)
- olivas negras (sin hueso)
- mayonesa

1-Primero coges una olla y lo calientas, cuando el agua esté hirviendo le añades las patatas

2-Lo sacas del fuego y lo mojas con agua para que no se siga haciendo, le quitas la piel y lo cortas

3-Le añades las olivas negras, maíz, los palitos de cangrejo lo cortamos a lonchas y lo juntas con las patatas

4-Coges la mayonesa lo mezclas con la patatas, y él resto y lo sirves

ENSALADA CON GALETS

INGREDIENTES:

- 4 tomates
- 2 pimientos rojos
- 2 “ verdes
- maíz
- soja
- ensalada china
- galets

1- Primero calientas el agua, mientras el agua se vaya calentando vas lavando los ingredientes y cortándolo

2- cuando termines con los galets lo lavas lo mezclas y lo sirves

ESPAGUETIS CON GULAS

INGREDIENTES:

- 400 gr de espaguetis
- 3 guindillas
- 2 dientes de ajo
- 1 paquete de gulas congeladas
- gambas
- sal

- 1-Llenar la olla de agua y añades los espaguetis
- 2-Mientras el agua va hirviendo, vamos friendo los ajos y los guindillas, para darle gusto a los espaguetis, cuando ya esté hecho lo pones a parte
- 3-Cuando ya está bullendo le pones la sal, junto a los espaguetis
- 4-Vas calentando las gulas junto con los espaguetis, Cuando ya esté hecho los espaguetis el resto de los ingredientes, lo mezclamos y lo sirves

GAZPACHO

INGREDIENTES:

- 1 Pimiento rojo
- 1 “ verde
- 3 tomates
- ½ pepino
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 limón
- Sal
- Vinagre
- Aceite

1-Lavar las verduras y lo pasas por la batidora, le pones sal un poco de aceite y vinagre y lo sigues batiendo

2-Si te queda un poco espesa le añades agua lo decoras con un limón y lo sirves

COLIFLOR CON PATATAS Y CEBOLLA

INGREDIENTES:

- Trozo entero de bróquil
- “ “ “ coliflor
- 4 cebollas pequeñas
- 4 patatas

1-Ponemos agua, lo metemos en la olla y después de lavar

2-mezclamos las patatas junto las cebollas si lo pinchas y la coliflor se hunde lo acabas y lo sirves

ENSALADA DE MARISCO

INGREDIENTES:

- Lechuga
- 2 latas de atún
- Palitos de cangrejo
- Gambas peladas cocidas
- Olivas negras sin hueso
- Maíz

- 1-Vas preparando las olivas negras hueso, gambas peladas, palitos de cangrejo, maíz y las latas de atún
- 2-Lavamos las lechugas y lo mezclamos, cortamos las lechugas y lo servimos