

# Verduras con espárragos

## INGREDIENTES:

- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 4 espárragos verdes crudos

1-Cortas las verduras a trozos cuadrados y lo pones en una sartén con el fuego flojo, coges una olla y hierves los espárragos 3 minutos

2-Sacas la verduras de la sartén y cuando termines lo mezclas con los espárragos verdes se sirve



## LENTEJAS CASERAS

### INGREDIENTES:

-300 GR

-de lentejas

-1 tomate

-1pimiento verde

-1 puerro

-1/2 pimiento rojo

-1 hoja de apio

1-Ponemos en una olla las lentejas y las verduras enteras lo calentamos hasta que hierva

2-Luego cuando bulla contamos 40 minutos, cuando ya estén trituras las verduras y lo calientas 5 minutos mas y lo sirves



recetasdez.blogspot.com

## LENTEJAS CON ARROZ

### INGREDIENTES:

- 1 Vaso de arroz
- 300 GM de lentejas
- 1 Cebolla
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 Zanahoria
- 1 tomate
- Comino
- Pimentón

1-Mientras vas calentando el arroz vas haciendo las lentejas, cuando empieza a bullir el arroz lo tapas 15 minutos

2-Cuando ya estén hechas las lentejas bates las verduras y lo bates y lo tapas 5 minutos, cuando el arroz ya este hecho apagas el fogen y lo tapas mesclo el arroz y la lentejas 5 minutos y lo sirve



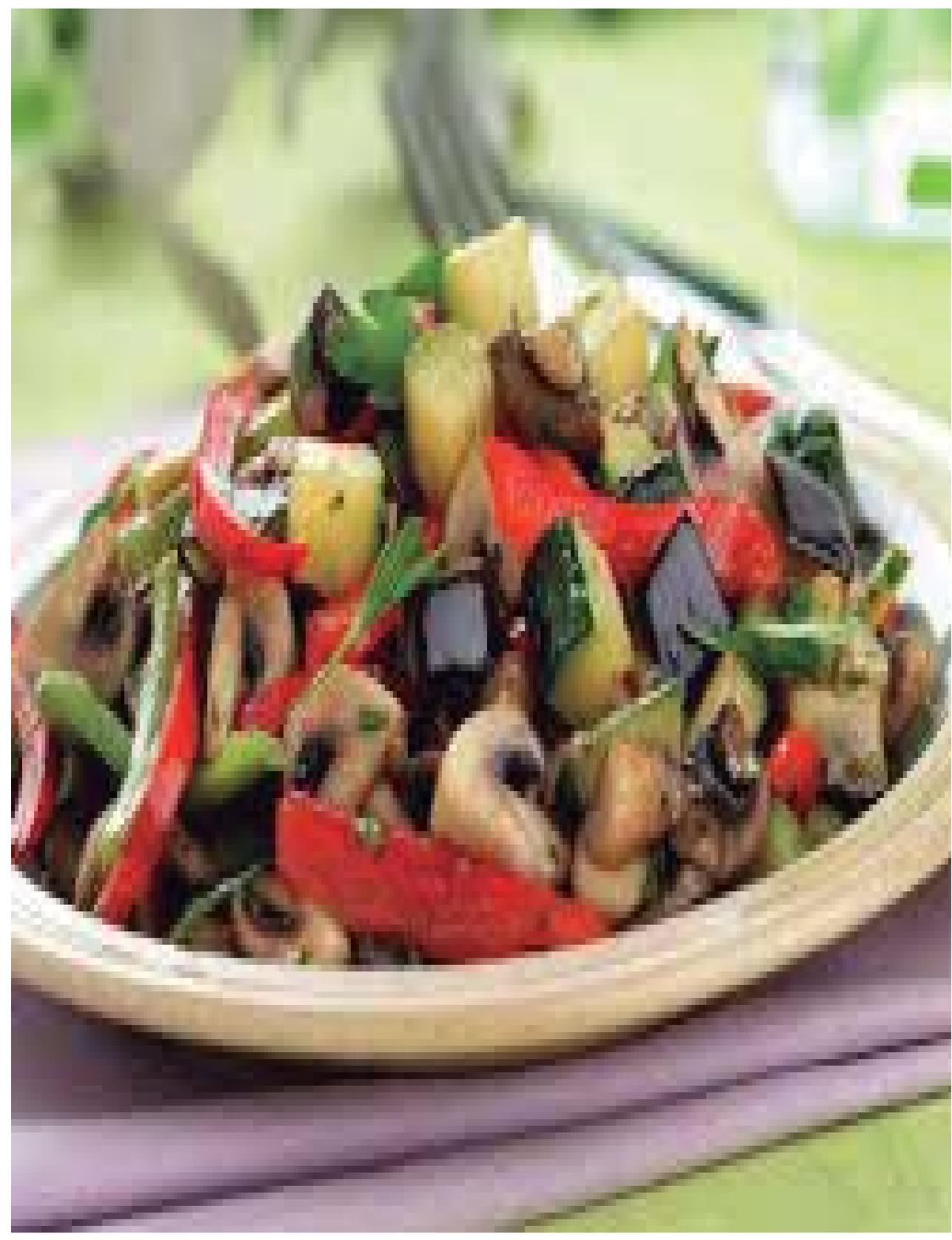
## SALTEADO DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 calabacin

1-coges las verduras y lo lavas, lo cortas a trozos pequeños no hace falta una sartén grande con una mediana hay de sobra

2-lo calientas hasta que tenga un color hecho y lo decoras en un plato y lo sirves



## GULAS CON GAMBAS AL AJILLO

### INGREDIENTES:

- 1 paquete de gulas
- 1 paquete de gambas
- 2 guindillas
- 2 dientes de ajo
- Aceite

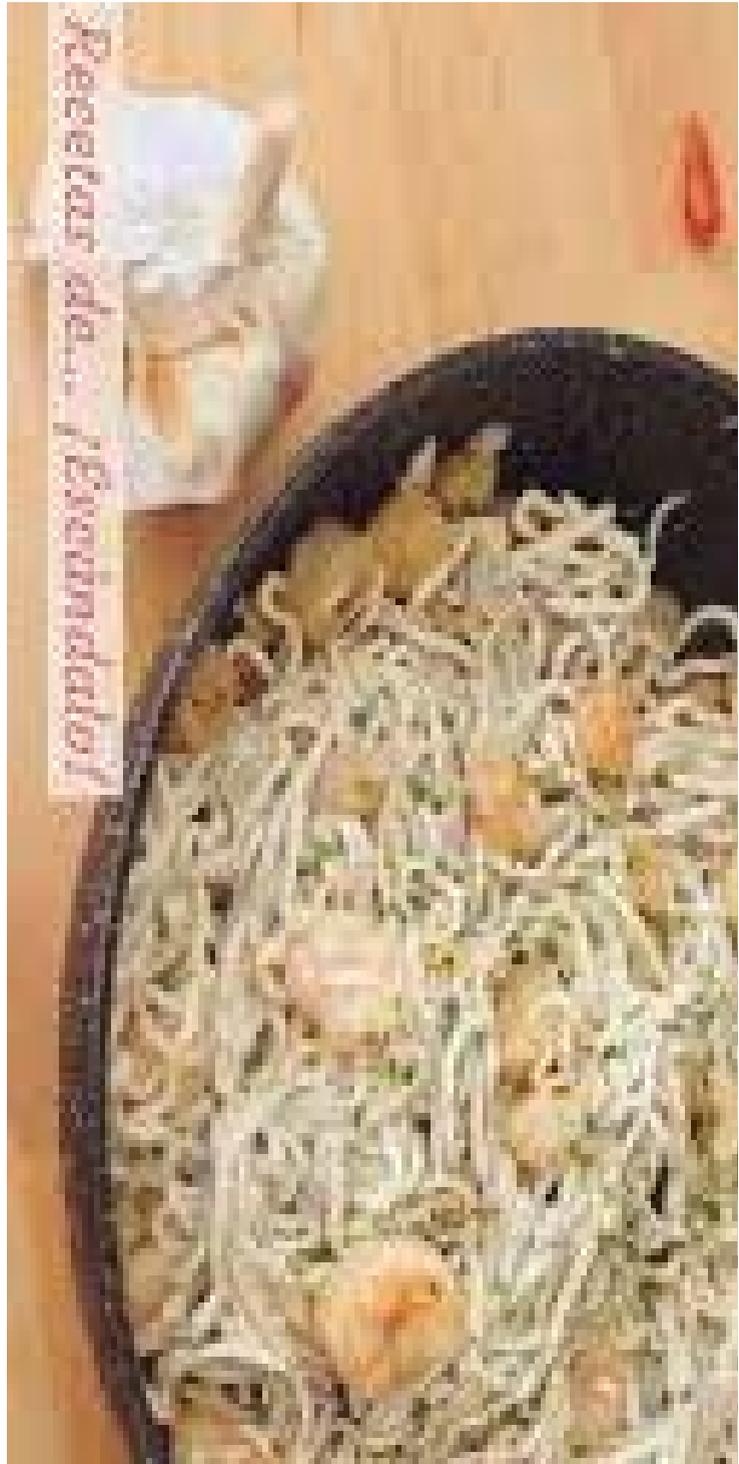
- 1- Coges una sartén y le pones aceite, le añades las guindillas y el ajo, la pones las gulas
- 2- Y por último cuando ya estén blanditas las gulas pones las gambas esperas un rato hasta que también este blandas y lo sirves

## GARBANZOS CASEROS

### INGREDIENTES:

-300 GR de garbanzos

-1/2 de pimiento rojo



-1 pimiento verde

-1 cebolla

-1 zanahoria

-2 dientes de ajo

-Pimenton

-1 tomate

1-Los garbanzos tienen que estar toda la noche de remojo, le pones en una olla, los garbanzos y las verduras

2-Lo calientas hasta que hierva, y lo dejas calentándose una 2 horas, bates las verduras y lo mezclas y lo sirves

CONSEJO:

**SOBRE TODO LAS VERDURAS BIEN CORTADAS**



## MONGETAS CASERAS

### INGREDIENTES:

- 250 GR de monjitas
- 1/2 pimiento rojo
- pimiento verde
- 1 cebolla
- Apio
- Puerro
- Pimenton
- 1 tomate

- 1- Lo mismo que lo garbanzos lo dejas toda la noche, le añades las verduras y lo garbanzos y lo pones en una olla
- 2- cuando hierva depende de los garbanzos trituras las verduras y lo sirves

CONSEJO:

EL MISMO CONSEJO QUE LOS GARBANZOS



[www.comeencasa.net](http://www.comeencasa.net)

## ESPAGUETIS CON ATUN Y MEJILLONES

### INGREDIENTES:

-1/2 paquete de espaguetis

-2 latas de atún

-1 lata de mejillones

1-Calentamos los espaguetis en una olla cuando ya este hechos los espaguetis

2-sofreimos los mejillones y las latas de atún cuando ya este todo lo mezclamos y lo servimos



## SOPA DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 Zanahoria
- 1 tomate
- 1 cuarto de col
- 1 cebolla
- 1 calabacin
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 puerro
- 1 apio
- 2 muslos de pollo

1-Cortamos las verduras a trozos pequeños y ponemos el muslo, le pones el agua con los muslos de pollo y verdura todo junto , y que se vayan haciendo una vez hecho cogemos los muslos de pollo y lo cortamos a trozos y se sirve



## ENSALADA CON ZANAHORIA A TIRAS

### INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 pepino
- Sal
- Aceite

1-Cortas las verduras a trozos y por ultimo cortamos la zanahoria a tiras con un pela patatas y lo sirves

# Ensalada de zanahoria

lacocinadevirtu

© lacocinadevirtu.blogspot

## CALDO DE POLLO

-Pollo a trozos

-1 zanahoria

-3 patatas

-1 puerro

1-coges una olla y le pones el pollo junto con las verduras cuando hierva 1 hora y 10 minutos con el fuego medio y cuando ya esta blandito las verduras y el pollo lo sacas y lo sirves



## LENTEJAS CON SOBRASADA

### INGREDIENTES:

-300 GM de lentejas

-sobrasada

- 1- Ponemos las lentejas en remojo en una olla y lo dejamos 1 hora con 10 minutos
- 2- Una vez ya hechas le añadimos la sobrasada y con ayuda de una cuchara lo mezclamos y lo servimos



## TORTILLA DE BERENJENA

### INGREDIENTES:

-3 huevos

-1 berenjena

1-Cogemos los 3 huevos y lo bates con una cuchara lo pones a parte, le pones a la sartén la berenjena

2-hasta que este un poco dorada y le añades el huevos y haces la tortilla y lo sirves



divina  
cocina

## ENSALADA DE ARROZ CON VERDUERAS

-1 tomate

-½ pimiento rojo

-1 pimiento verde

-1 cebolla

-1 pepino

-1/2 paquete de arroz

1-Mientras vas haciendo el arroz en una olla vas cortando las verduras, le pones el arroz y después el agua le pones el doble

2- Por ejemplo 1 vaso de arroz 2 de agua cuando hierva lo tapas 15 minutos y cuando pasen los 15 minutos lo apagas el fogon y lo dejas reposar 5 minutos y lo mezclas lo sirves



## TALLARINES CON VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1/2 paquete de tallarines
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla

1-Coges una olla y calientas los tallarines mientras se vaya haciendo, coges las verduras y lo cortas a trozos pequeños

2-Lo sofrías y cuando este dorado lo apagas y lo pones aparte, coges los tallarines y cuando ya estén lo mezclas con las verduras y lo sirves



## ENSALADA DE PEPINO CON VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 cebolla
- 2 tomates

1-Coges las verduras las lavas y le añades en una olla lo sofrías y después cuando ya estén hechas lo pones en un plato y lo sirves



## ENSALADA DE ESPARRAGOS CON HAMBURGUESA

- 2 panecillos de hamburguesa
- 2 hamburguesa
- 2 quesos fundidos
- 4 espárragos verdes
- Aceite

1-Coges una olla grande y aprovechas para calentar las hamburguesa, lo mas importante que se hagan por las dos caras bien hechas

2-Le añades el queso y lo pones dentro de la hamburguesa

Le pones los espárragos para decorar y lo sirves

## HAMBURGUESA DE TA

*con tronchón, salsa romesco y  
espárragos trigueros*



## PIMIENTO AL PIQUILLO

-4 pimientos al piquillo

-Mayonesa

-Gambas

1-Coges un plato alargado y con la ayuda de un tenedor sacas el pimiento al piquillo lo abres y le pones la mayonesa

2-pelas las gambas y con la mayonesa y las gambas lo mezclas y lo sirves



## TORTELINI CON MAYONESA

-1/2 paquete de tortelinis

-Mayonesa

1-Coge una olla y le llenas de agua, cuando hierva le añades los tortelinis y cuando ya este lo mezclas y lo sirves



## ENSALADA DE GAMBAS DE UNA COPA DE VINO

### INGREDIENTES:

-1 paquete de gambas

-1 pimiento rojo

-1 pimiento verde

-1 pepino

-1 cebolla

-Gambas para enteras

1-Coges una copa de vino as gambas enteras, las pelas y lo pon

2-cortas las verduras y una olla y sofríes las verduras, hasta que tenga un color un poco dec olor 3-calientas las gambas y es a parte



The Spanis

## SPAGUETIS CON SALSA NATA LIQUIDA

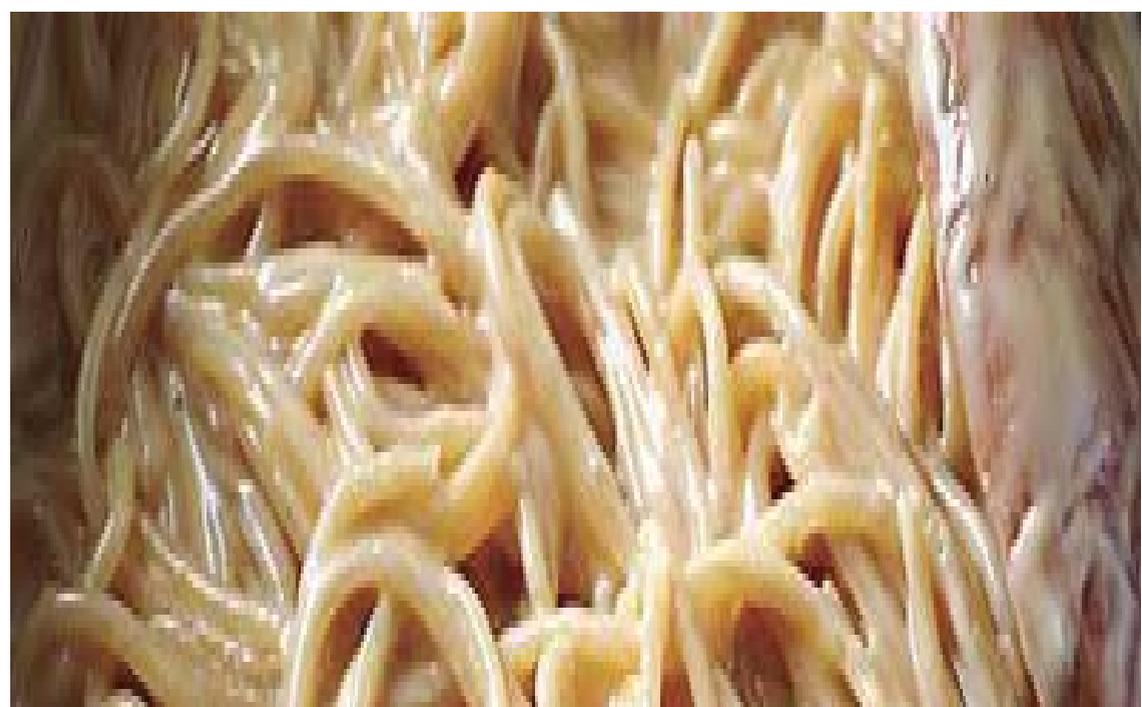
### INGREDIENTES:

- 1/2 spaguetis
- 2 botes de nata liquida pequeñas
- Champiñones
- pechuga de pollo

1-Coge una olla y calientas los espaguetis, mientras tanto coges una sartén y cortas la pechuga de pollo a trozos

2-le añades los champiñones y lo cortas a cuatro trozos y por último le añades la nata líquida cuando pase un buen rato

3-Cuando los espaguetis ya estén hechos lo mezclas con la salsa lo sirves



## ENSALADA DE PASTA DE ESPIRALES

### INGREDIENTES:

- 1/2 espirales
- 1 tomate
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- Maiz
- 1 cebolla
- Palitos de cangrejo
- Aceite
- Sal

1-Coges una olla y calientas los espirales, primero cortas las verduras , y después abres el maíz y le pones una lata grande pero solo la mitad

2-Cortas a lonchas los palitos de cangrejos , cuando ya este hecho los espirales lo mezclas y le pones la sal y el aceite y lo sirves



## ESPINACAS AL AJILLO

### INGREDIENTES:

- 1/2 bolsa de espinacas
- 2 de guindillas
- 2 dientes de ajo

1-Coges una sartén y sofrías las guindillas y los dientes de ajo con el fuego lo mas posible bajo

2-Cuando ya este hecho sacas las guindillas y lo tiras, y por ultimo ponemos las espinacas congeladas

3-Tardaran un buen rato cuando ya estén blanditos lo mezclamos con los ajos y lo sirves



## ESPAGUETIS AL AJILLO

### INGREDIENTES:

-1/2 DE espaguetis

-2 dientes de ajo

-Aceite de oliva

1-Coges una olla y calientas los espaguetis, mientras tanto coges una olla y le añades el aceite de oliva

2-Cortas el ajo a laminas y lo sofries, cuando termines lo pones a parte, y cuando termines con los espaguetis lo cueles lo mezclas y lo sirves



## MACARRONES CON POLLO

### INGREDIENTES:

- 1/2 GR de macarrones
- pechuga de pollo
- 5 champiñones
- 2 botes de nata liquida

1-Cogemos una olla y la llenamos de agua, mientras se vaya haciendo cortamos la pechuga de pollo

2-y cortamos a trozos por la mitad los champiñones, ves friendo la pechuga de pollo cuando ya este a medias lo ponemos a parte

3-Calentamos los champiñones y le añade el pollo otra vez , le pones la nata liquida y cuando los macarrones ya esten lo mezclas y lo sirves



## LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1/2 KG de lentejas
- 6 trozos de chorizo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 cebolla

1-Coges una olla y lo calientas,pones las lentejas, y cortamos las verduras a trozo enteros, cortas el chorizo a seis trozos

2-le ponemos las verduras dentro y lo calientas a fuego medio, batimos las verduras, lo calentamos 5 minutos y se sirve



www.wooden-objects.com

## LENTEJAS CON PECHUGA DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 1/2 GR de lentejas
- pechuga de pollo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate

1-Pones las lentejas y la verduras enteras, lo vamos calentando, cortas la pechuga de pollo y lo pones aparte

2-Cuando ya este el pollo y también cuando este bullendo las lentejas esperamos 40 minutos y cuando pase el tiempo bates las verduras y lo reposas 5 minutos y lo sirves

## GARBANZOS CON ESPINACAS

### INGREDIENTES:

- 1/2 garbanzos
- 1/2 bolsa de espinacas
- 1/2 piniento rojo
- 1 pimienta verde
- 1 cebolla
- 1 zanahoria

- 1- Ponemos en una olla los garbanzos junto con las verduras, mientras tanto vamos calentando las espinacas
- 2- Las acelgas se tarda un buen rato, cuando ya estén las espinacas ya hechas vamos con los garbanzos cuando hierba depende de los garbanzos cuando ya estén blanditos
- 3- Lo batimos las verduras lo sofreímos y se sirve

## GARBANZOS CON CHORIZO

### INGREDIENTES:

- 1/2 garbanzos
- 6 trozos de chorizo
- 1/2 de pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla

1-pones en una olla los garbanzos junto con la verdura, lo calentamos un buen rato

2-Cuando este bullendo los garbanzos trituras las verduras y lo tapas y lo calientas muy poco rato cuando ya este hechos los sirves



## LENTEJAS CON COSTILLAS DE CERDO

### INGREDIENTES:

- ½ paquete de lentejas
- 300 GR de costillas de cerdo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 zanahoria

- 1- Sofries las costillas de cerdo cuando estén casi hechas lo ponemos junto las lentejas
- 2- Cortas las verduras juntas y lo calientas mezclado con las lentejas, y después mezclas todo junto lo sirves



## CREMA DE ZANAHORIA

### INGREDIENTES:

- 5 zanahorias
- 1 paquete de pan tostado
- Sal
- 1 cebolla
- 3 patatas

1-Cogemos toda la verduras las cortas a trozos, lo batimos y cuando ya este batidos lo pones en una olla  
2-Lo calientas un buen rato y le pones pan tostado para que le den buen gusto



-300 GR de costillas de cerdo

-1/2 pimiento rojo

-1 pimiento verde

-1 puerro

-1 hoja de apio

-1 cebolla

-2 tomates

-Aceite

1-Calentamos en una sartén con aceite las costillas de cerdo, cuando ya estén a punto de hacerse lo ponemos aparte

2-Cortamos las verduras a trozos pequeños y las sofreímos. Cuando ya estén hechas las verduras le ponemos las costillas de cerdo

3-Y cuando pase un tiempo largo lo servimos



## ACELGAS CON GARBANZOS

### INGREDIENTES:

- 1 bolsa de acelgas
- 1/2 GR de garbanzos
- 4 patatas
- 1 zanahoria
- 1/2 de pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla

1-Pones en una sarten las acelgas hasta que estén hechas, mientras tanto vas haciendo los garbanzos dejas el mismo tiempo de siempre

2-bates las verduras y lo pones con los garbanzos y cuando ya termines con las acelgas y con los garbanzos lo mezclas y lo sirves



vegetar de... jececi mardo f

## PURE DE CALABACIN

-1 Y ½ calabacin

-3 patatas

-1 pimiento rojo

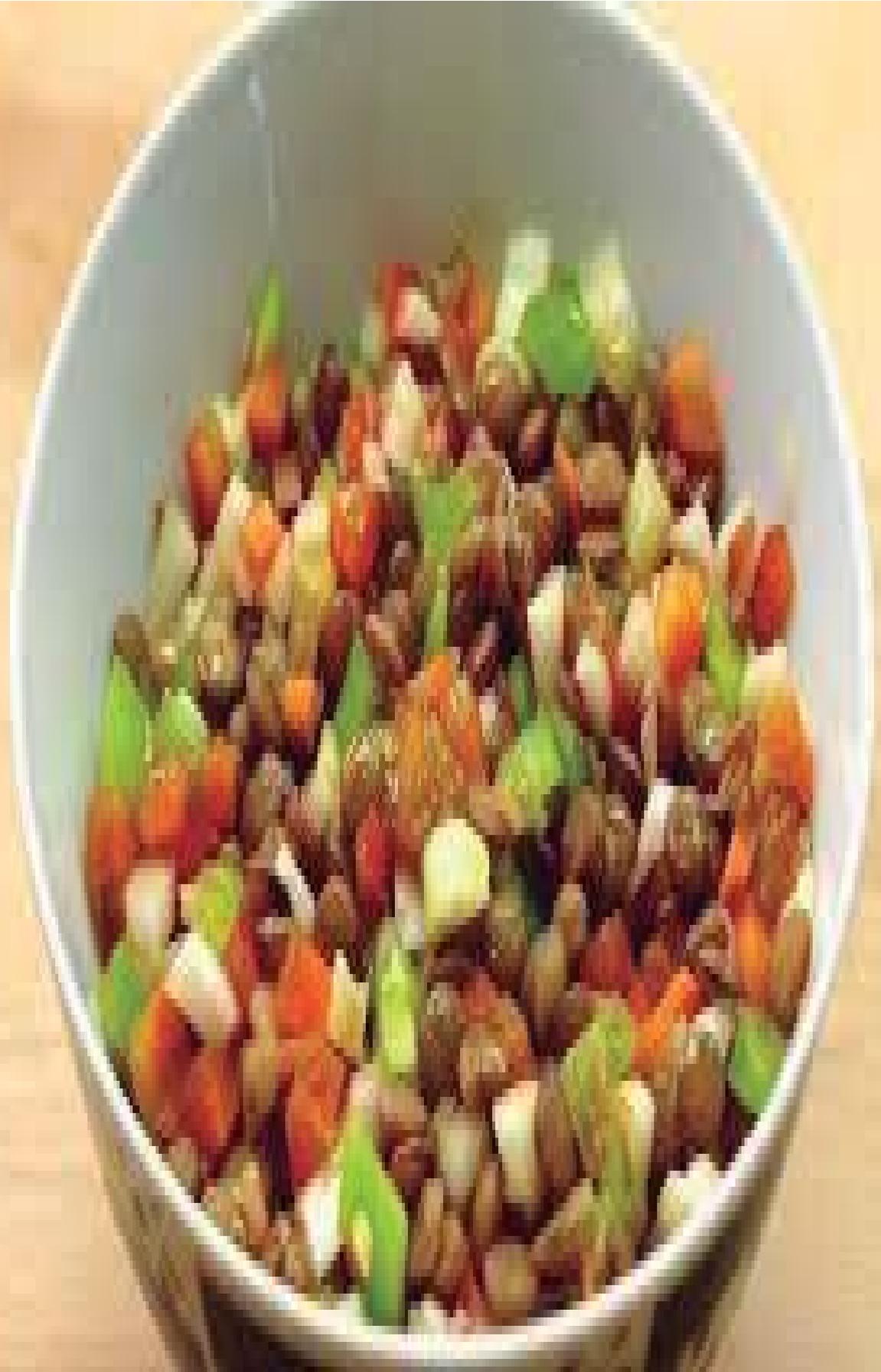
-1 pimiento verde

-1 cebolla

-1 zanahoria

-Cogemos todas las verduras y pelamos las verduras, lo lavamos bien lavadas

2-cortamos las verdura y lo pasamos con la batidora, una vez ya batidos coges una olla y lo calientas y cuando termines lo sirves



## ENSALADA DE ESPARRAGOS VERDES

- 3 espárragos verdes
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 cebolla
- Cebolletas
- Maiz
- 2 tomates

1-Lavamos las verduras y lo cortamos a trozos pequeños, lo ponemos en un bol bien decorado y por último los espárragos blancos y se sirve



## ESPAGUETIS AL AJILLO

### INGREDIENTES:

-1/2 de espaguetis

-2 dientes de ajo

-2 guindillas

1-Mientras vas calentando los espaguetis vas haciendo las guindillas y los dientes de ajo

2-Cuando acabes con los espaguetis primero as las guindillas y los dientes de ajo y lo mezclas



## ENSALADA DE VERANO

### INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 pepino
- Palitos de cangrejo
- Cebolletas
- 2 tomates

1- Coges las verduras lo cortas y lo cortas a trozos pequeños y cuando termine lo sirves



Ensalada  
campesina

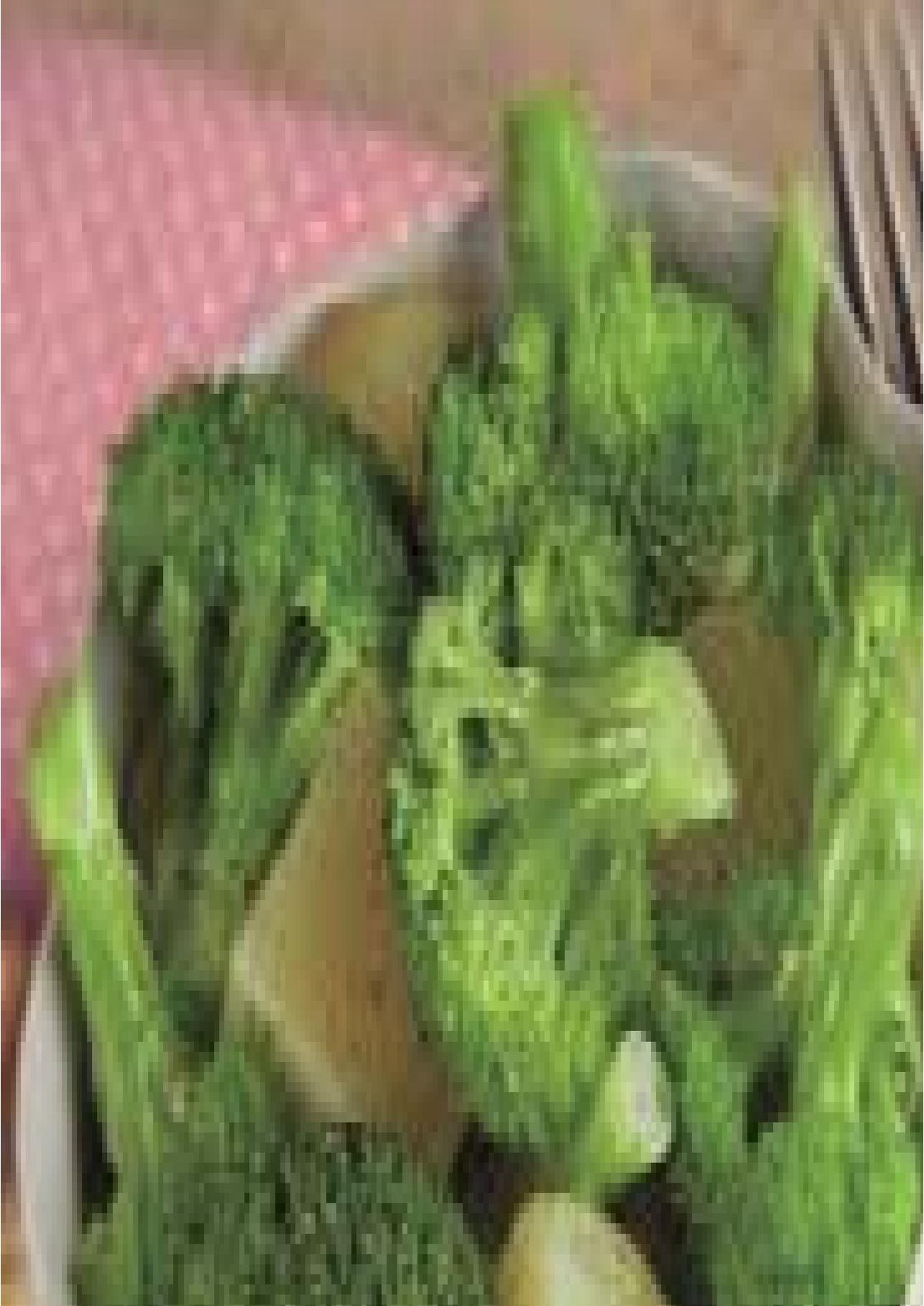
## BROQUOLI CON CEBOLLA Y PATATA

### INGREDIENTES:

- 1 bolsa de broquoli
- 4 cebollas
- 4 patatas
- Aceite
- Sal
- Pimenton

1-Sacas la bolsa del broquoli, mientras lavas las patatas con la piel y las cebollas le quitas la piel

2-Coges una olla y le pones agua le añades todo el broquoli, las cebollas y las patatas, y lo dejas calentar cuando lo pinchas con un tenedor y este blandito todos los ingredientes lo sacas y lo sirves



## ENSALADA DE GAMBAS PELADAS

### INGREDIENTES:

- Gambas peladas
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Mayonesa

1-Coges las gambas ya peladas y lo pones aparte, cortas las verduras pequeños y cuando termines lo pones en una copa de vino

2- pones alrededor de la copa mezclas las verduras con la mayonesa y pones las gambas alrededor y lo sirves



## SOPA DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 hoja de apio
- 1 puerro
- 1/2 GR de estrellitas
- Caldo de pollo

- 1- Sacas una olla mediana y le pones todo el caldo de pollo mientras tanto vas cortando las verduras a trozos
- 2- Cuando empiece a hervir le pones las verduras y esperas un tiempo bien largo cuando ya estes lo sirves



## PAELLA DE CONEJO

### INGREDIENTES:

-1 conejo ya cortado a trozos

-1 pimiento rojo

-1 pimiento verde

-1/2 de arroz

-Habas

-Guisantes

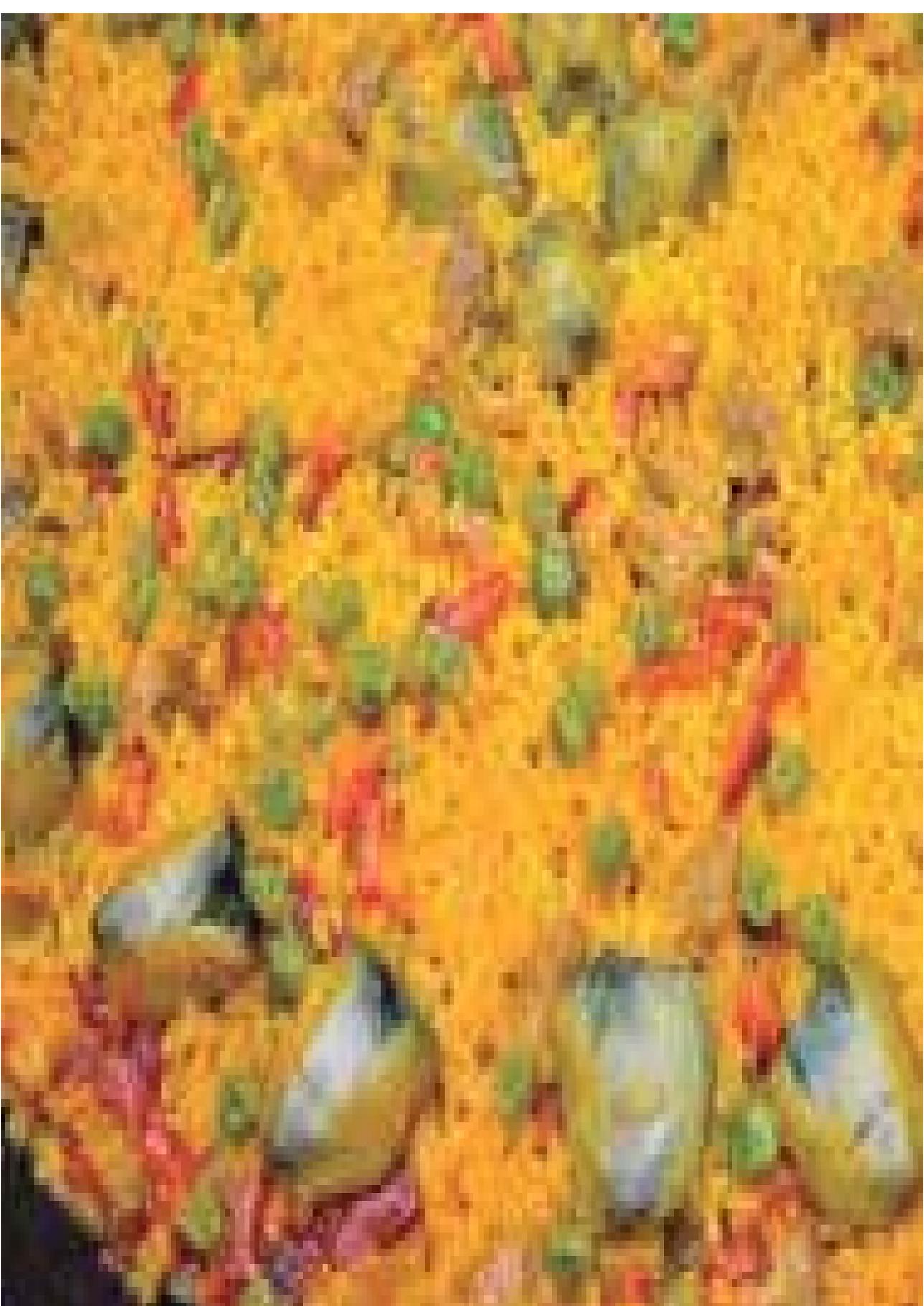
1-Se sofrir el conejo, lo apartas el apartas el conejo y lo pones en una cazuela con agua hago un caldo

2 -Vas sofriendo la verdura una a una los pimientos primero en tiras, pones habas y después guisantes y después las mongetas

3-Y haces un sofrito con tomate triturado y ajo y la cebolla, sacas el conejo del caldo, y lo deshuesas y lo dejas aparte

4-hechas el arroz al sofrito, con el colorante le hechas el agua el doble de agua que el arroz, se añades todas verduras y el conejo

5-cuando empiece a hervir 20 minutos y se deja reposar 5 minutos y lo sirves



## FIDEOS CON VERDURAS

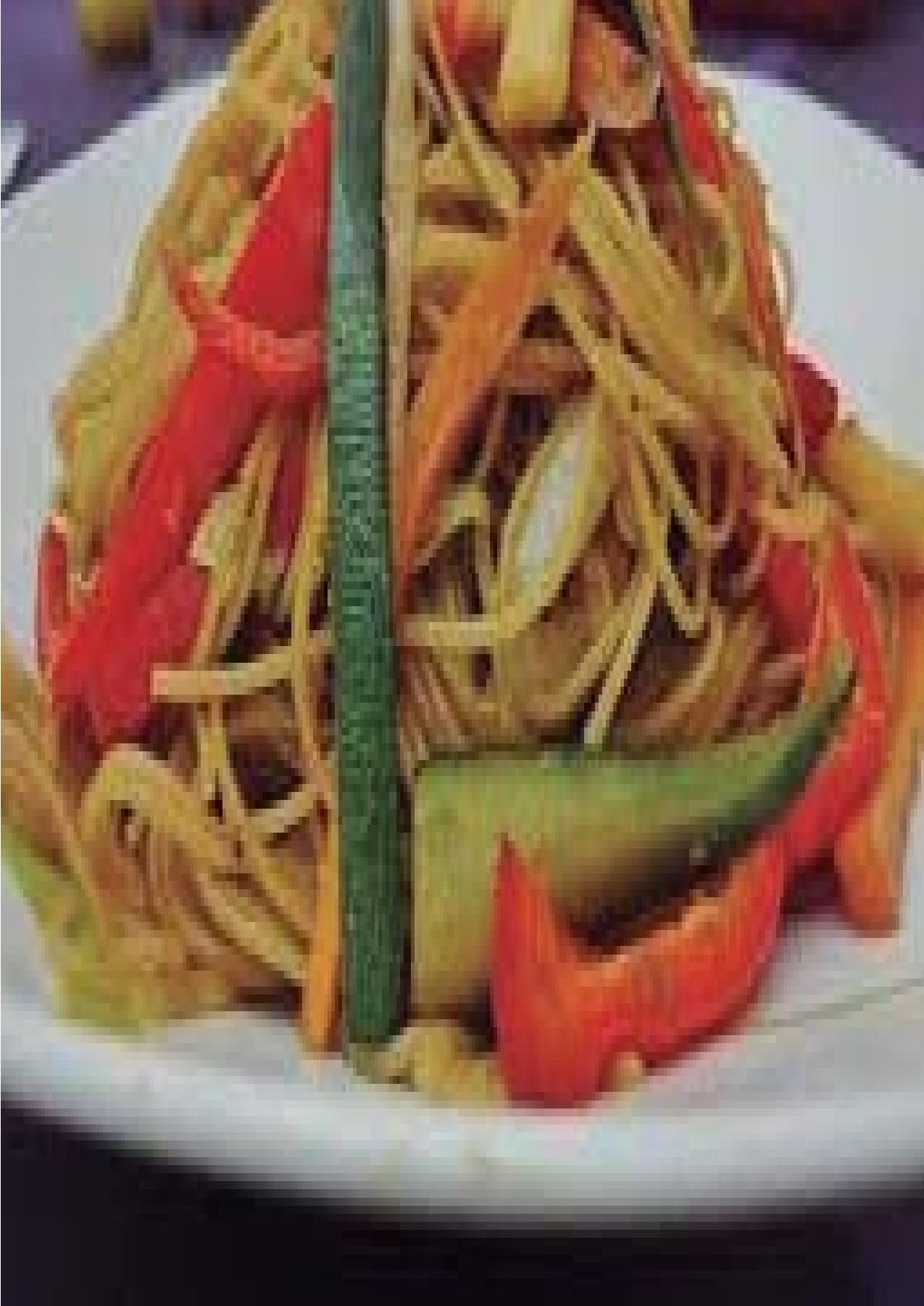
### INGREDIENTES:

- 1/2 GR de finos
- 1/2 de pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate

1-Coges una olla y le añades el agua, vas cortando las verduras a trozos pequeños,

2-Primero le añades las verduras cuando pase un tiempo largo y veas que las verduras ya están hechas los fideos

3-Y cuando ya estén hechos todo lo sirves



## ESTOFADO CON POLLO Y CON PATATAS

### INGREDIENTES:

- 1 paquete de estofado
- 1 paquete de polo fileteado
- 5 patatas
- Comino

1-Coges una sarten y calietas el estofado cuando pase un rato bien largo hasta que este blanditas

2-hierves las patatas y calientas el pollo al mismo tiempo pero aparte lo mezclas y lo sirves

La Cocina de la Abuela

Receta



## HABAS CON JAMON

### INGREDIENTES:

- 1 bolsa de habas
- Taquitos de jamón

1-Primero coges una sarten y sofríes los taquitos de jamón un par de minutos o tres cuando ya este hechos los taquitos de jamón calentamos las habas

2-La habas las calientas tiene que estar blanditos lo mezclamos y lo sirves

# SEGUNDOS PLATOS

## TORTILLAS DE ESPARRAGOS VERDES

### INGREDIENTES:

-5 espárragos

-4 huevos

-Aceite

1-Le quitas la parte de abajo y lo lavas, lo cortas a trozos en una sartén y lo sofrías una vez ya medios hechos coges los 4 huevos y lo bates

2-Lo mezclas y cuando ya tenga la forma lo sacas de la sartén y lo sirves



## ALBONDIGAS AL ESTILO MB

- 1 paquete de carne mezclada
- 1 bolsa de piñones
- Pan rallado
- 3 huevos
- Tomate triturado
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde

1 -coges una bola de carne y coges 3 piñones y sigues haciendo la bola, lo mezclas con el huevo batido y después pan rallado

2-Lo sofries con una sartén, cuando este medio hecho le añades las verduras cortadas a trozos

3-Le pones otra vez las albondiguas y esperas un rato esperas un rato mas, y por ultimo el tomate triturado y esperas hasta que se espese un poco y lo sirves

# Canecositas



## PATATAS CON VERDURAS

### INGREDIENTES:

-4 patatas

-1/2 pimiento rojo

-1 pimiento verde

-1 cebolla

-2 tomates

-Cogemos las patatas y las pelamos lo cortamos a 1 cm de lonchas, lavamos las verduras y la cortamos

2-Le ponemos las patatas para sofreír y después cuando estén casi hechas, añades las verduras y coges un plato plano y lo sirves



## AL-i-oli

### INGREDIENTES:

-1 dientes de ajo

-Aceite

-la gema de huevo

-Sal

1-Cogemos una batidora y una cubeta, pelamos el ajo y lo ponemos entero, la gema del huevo, el aceite y por ultimo la sal

2-lo batimos lo pones en un plato sopero y lo sirves

## ARROZ CON MUSLOS DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 1/2 de arroz
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 muslos de pollo

1-Coges una sarten y sofríes los muslos de pollo y mientras tanto vamos cortando las verduras y la sofreímos

2-Cuando ya estén hechos las verduras lo pones a parte y cuando esta a punto de acabarse los muslos le ponemos las verduras junto con los muslos esperas un rato mas y se sirve





## TORTILLA DE QUESO

### INGREDIENTES:

- 4 huevos
- Queso rallado
- Mantequilla
- Sal

1-Rallas el queso rallado y lo pones aparte, coges los 4 huevos y lo bates

2-con el fuego encendido al fuego mínimo le añades la mantequilla, le pones los huevos batidos y por ultimo el queso rallado

3-Y cuando este la forma hecha lo pones y lo sirves



## ENROLLADOS MINI AL ESTILO MB

### INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo
- 1/2 pimiento rojo
- pimiento verde
- Trozos de olivas verdes
- Salsa barbacoa

1-Cogemos un enrollado y cortamos la pechuga de pollo y lo sofriemos

2-Sofreimos las verduras y lo ponemos dentro del enrollado junto con las olivas y cuando lo tengas dentro del enrollado y le pones la salsa barbacoa lo enrollas y lo sirves



## PINCHITOS AL ESTILO MB

### INGREDIENTES:

-1 paquete de pechuga

-1 cebolla

½ pimiento rojo

-1 pimiento verde

1-Cogemos el pincho y colocamos los ingredientes y lo sofreímos por cada cara, lo puedes hacer el orden que tu que tu quieras

2-Cuando ya haigas calentado todas las caras lo sacas y lo sirves



## PATATAS AL ROMESCO

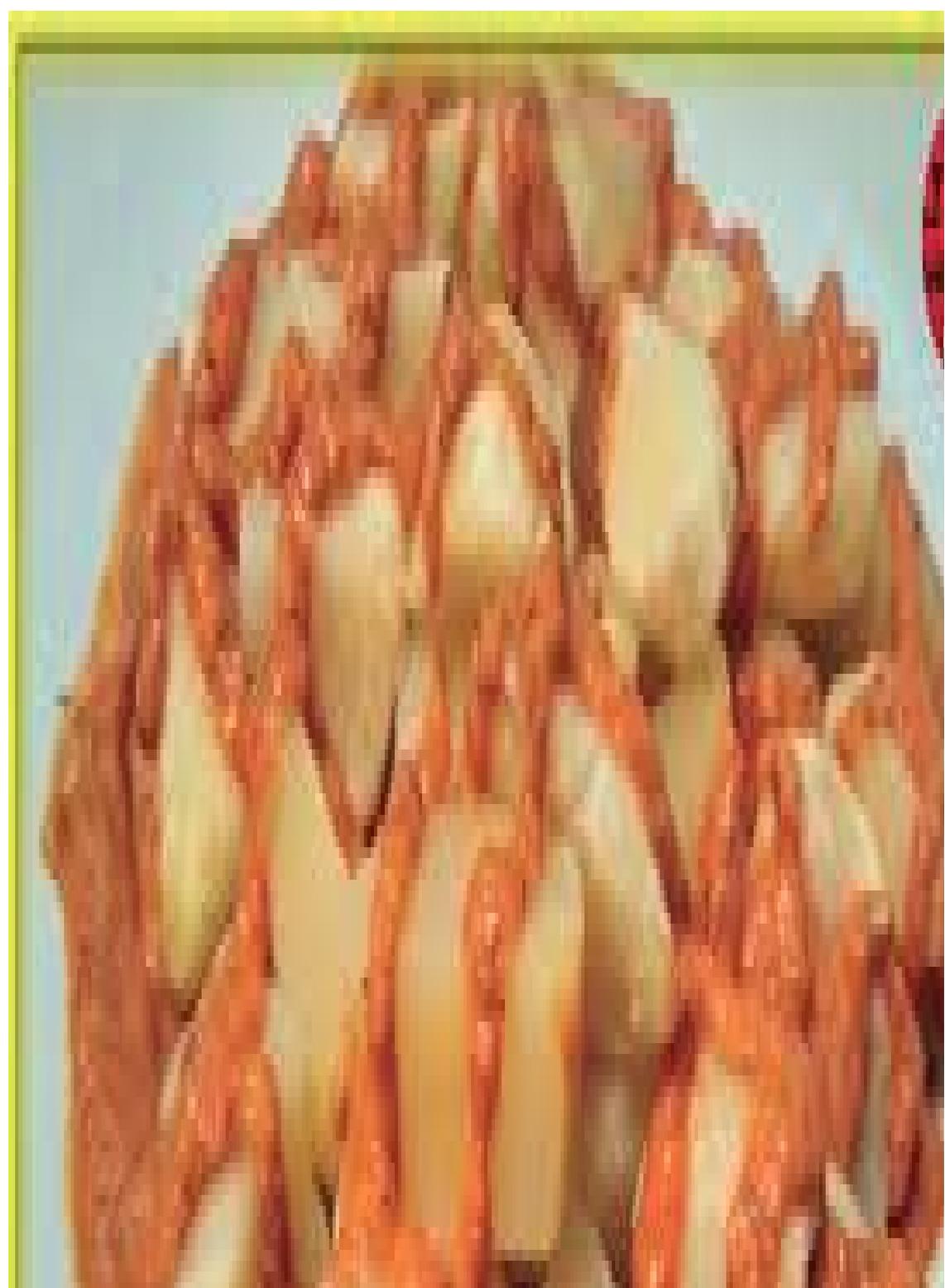
### INGREDIENTES:

- 6 patatas
- Pan tostado
- 3 tomates
- 1 diente de ajo
- Aceite

1-Vas pelando las patatas y lo cortas en trozos mientras vas haciendo la salsa

2-Coges una batidora y bates el pan tostado los tomates el diente de ajo y el aceite

3-Cuando este espesa la salsa romesco lo paras y cuando termines con las patatas lo pones en un plato y lo sirves



## SALMON A LA PLANCHA

### INGREDIENTES:

- 2 trozos de salmónes
- Lechuga
- 1 tomate
- 1 pepino
- 1 aceite

1-Cogemos los salmónes hacemos a la plancha pocos minutos por cada cara depende de lo ancho que sea

3-ponemos un poco de aceite al salmón, y cuando ya pase el rato hacemos una ensalada de acompañamiento

4-Le añadimos la lechuga, con el tomate y el pepino lo cortamos y se mezcla y lo sirves



## SALMON CON VERDURAS

### INGREDIENTES:

1-2 salmones

-1/2 pimiento rojo´

-1 pimiento verde

-1 pepino

-1 cebolla

-1 tomate

-Aceite

1-Cortamos las verduras y lo ponemos en una sarte con aceite, mientras tanto de va cocinando los salmones

2-Cuando este a punto de acabar los salmones mezcldas con las verdura un rato corto se saca y se sirve



## PIZZA AL ESTILO MB

### INGREDIENTES:

- 1 massa de pizza ya hecha
- 3 champiñones
- 2 lonchas de jamón
- ¼ de pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- Salsa barbacoa

1-Ponemos el horno el máximo , vas cortando las verdura y lo vas poniendo en un plato

2-Cuando suene el horno le pones todos los ingredientes y le añades por ultima la salsa de barbacoa

3-lo pones en la massa de pizza y lo calientas unos 15 minutos lo sacas y lo sirves



1000 1000 1000 1000

## INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- Salsa de soja
- Brócoli

1-Cogemos las verduras las lavamos y las cortamos a trozos pequeños, cogemos un bol y lo añadimos todas las verduras dentro

2-Lo tapas con papel transparente lo pinchas con un tenedor , y lo calentamos 10 minutos, cuando falte 5 minutos le añades el broquoli 5 minutos mas

3-Cuando ya este hecho quitas el papel transparente y lo dejas reposar 5 minutos y lo sirves



## HAMBURGUESA CON CEBOLLA

### INGREDIENTES:

- 1 hamburguesa
- 1 cebolla
- 1/2 pimienta roja
- 1 pimienta verde
- 1 queso para fundir
- Aceite

1-Ponemos en una sartén y le ponemos aceite, cortamos las verduras y lo sofreímos, vas haciendo las hamburguesas

2-Cortamos la cebolla a lonchas, y le ponemos una vez ya hecho, le ponemos el queso para fundir, lo sacas y cuando ya este las verduras lo pones junto a la hamburguesa y lo sirves



## BOCADILLO DE PIMIENTO VERDE CON LOMO

### INGREDIENTES:

- 1 barra de pan baguet
- 3 pimientos verdes
- 2 trozos de lomo
- Aceite

1-Cortamos el pan baguet y vamos calentando el lomo, mientras tanto vamos haciendo el pimiento verde

2-Cortamos el pimiento verde y lo ponemos en un microondas unos 12 minutos

3-Los ponemos en el pan junto al lomo y los servimos



## PATATAS ENTERAS CON PIMENTON DULCE

### INGREDIENTES:

- 4 patatas
- Pimenton dulce
- Aceite de oliva
- Sal

1-Coges las cuatro patatas y la pones en una olla grande, con la piel, cuando empiece a hervir, cuentas depende de la patatas que el tamaño que tenga

2-Cuando ya este echas las patatas en un plato cortas la patatas con la piel y le pones el pimentón dulce,la sal y el aceite de girasol y lo sirves



## BERENJENAS REBOSADAS

### INGREDIENTES:

- 2 berenjenas
- 4 huevos
- Pan rallado
- Aceite

1-Coges una sartén y le pones aceite, lavas las berenjenas y lo cortas en trozos de 1 centímetro

2-Pones en un plato hondo y bates los huevos, y coges otro plato y le pones el pan rallado

3-Lo mezclas las berenjenas con los huevos rallados y con los huevos y lo pones en la sartén con aceite unos 10 minutos lo sacas y lo sirves



## CALABACIN REBOSADOS CON PATATAS FRITAS

### INGREDIENTES:

- 6 calabacines
- 4 huevos
- Pan rallado
- Aceite
- 4 patatas

1-Coges los 4 huevos y lo bates, coges el pan rallado, mientras vas cortando las patatas a tiras, lo pones en la freidora

2-Vas calentando con fuego bajo los calabacines, y cuando termines vas haciendo hasta que todas las patatas ya están hechas lo pones en un plato y lo sirves



## TOMATES RELLENOS

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 2 latas de atun
- Salsa rosa
- Palitos de cangrejo
- 3 tomates grandes
- Mayonesa
- Kepchup

1-Cogemos los tomates y lo vacías todo, hierves los huevos duros, abres las latas de atún

2-Cortas los palitos de cangrejo,y lo ponemos aparte cuando ya pasen los 12 minutos y haiga hervido los huevos le quitas la cascaras y lo metes dentro

3-Haces la salsa rosa con mayonesa y kepchup mezclas todos los ingredientes y lo metes en el tomate vacio y lo sirves



## ALBONDIGAS CON VERDURAS

### INGREDIENTES:

-1 paquete de albondigas

-1/2 pimiento rojo

-1 pimiento verde

-1 cebolla

-2 dientes de ajo

-Tomate triturado

-Aceite

1-Coges la sartén y le pones aceite, le pones las albondigas un rato hasta que este medio hecho

2-Cuando ya este medio hecho lo pones a parte, ya estén el ajo lo sofrías en fuego bajo, cuando ya este hechos sofrías las verduras

3-Cuando tenga un color hechos y blanditos, le añades las albóndigas y cuando ya falta poco, le pones el tomate triturado y esperas un rato mas hasta que estén las albóndigas blanditas y el color del tomate triturado y lo sirves



## PEPINOS CON SALSA DE SOJA

### INGREDIENTES:

- 1 pepino
- Salsa de soja
- 2 dientes de ajo
- 2 guindillas

1-Mientras vas calentando los dientes de ajo y las guindillas vas pelando el pepino, lo cortas y le quitas lo del medio del pepino

2-lo cortas a trozos, sacas las guindillas y ya no es necesario y pones los ajos con el pepino un par de minutos y lo sirves



## HAMBURGUESA TAMAÑO GRANDE CON HUEVO

### INGREDIENTES:

- 1 panecillo de hamburguesa
- 1 hamburguesa
- 1 huevo
- Queso para fundir
- Aceite de oliva

1-Cogemos una sartén y le ponemos aceite de oliva, sacamos la hamburguesa y cuando le des la vuelta a la hamburguesa le añades el queso para fundir

2-Fries un huevo y le pones encima del panecillo y lo sirves



## PATATAS REBOSADAS

### INGREDIENTES:

-2 patatas entera

-4 huevos

-Pan rallado

1-Primero batimos los huevos, y pones aparte el pan rallado, coges las patatas las hierves unos 15-20 minutos

2-Cuando lo sacas lo remojas con agua, le quitas la piel de la patata Y lo rebozamos hasta que tenga un color hecho y lo sives



## FRANFURTS CON QUESO RALLADO

### INGREDIENTES:

- 3 frankfurts
- 1 bolsa de queso mozzarellas
- Aceite de oliva
- 1 bolsa de panecillos

1-Coges una sartén y le pones aceite de oliva, le añades los frankfurts un poco rato hasta que se haga

3-cuando ya estén los frankfurts partes los panecillos de frankfurts, y le añades el queso rallado lo tapas con el plato unos 5 minutos y se sirve

## PECHUGA REBOSADA

### INGREDIENTES:

-5 pechugas de pollo

-4 huevos

-Pan rallado

1-Coges los huevos y lo bates después coges el pan rallado y por ultimo coges las pechugas de pollo mezclas con el pan rallado y los huevos batidos

2-cuando ya estén hechos lo bates y lo sirves



## HUEVOS DUROS CON GAMBAS

### INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1 bolsa de gambas frescas
- Aceite
- Mayonesa

1-Vamos calentando los huevos duros, mientras tanto vamos herviendo los huevos en una cazuela pequeña

2-Coges otra sartén y vamos sofriendo las gambas, le pones aceite, y le pones las gambas frescas, hasta que estén blanditos

3-Cuando ya haya pasado los 12 minutos lo sacamos y le remojuamos, le quitamos la cascara, y partimos por la mitad los huevos

4-Le quitas la gema y lo decoras le pones la mayonesa junto con las gambas y lo sirves



## ARROZ HERVIDO

### INGREDIENTES:

- 1/2 GR de arroz
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Agua

1-Cogas una olla y le quitas la piel de los ajos, la pones aceite

2-Con los dientes de ajo enteras, cuando haiga pasado 1 minuto, mientras tanto se vaya haciendo el ajo pelas las verduras

3- Cuando el agua este bullendo le pones todos los  
Ingredientes unos 15 minutos y lo sirves



## POLLO FILETEADO CON ARROZ

### INGREDIENTES:

- 5 trozos de pechuga fileteada
- 1/2 GR de arroz
- 2 guindillas
- 2 dientes de ajo
- Aceite

1-Pones en una olla aceite, la añades las guindillas y los ajos, una vez ya hechas le quitas las guindillas

2-Le pones 1 vaso de arroz y lo pones en y cuando ya este apunto de hacerse el arroz le añades el doble del arroz 2 vasos de agua

3-Cuando empiece a hervir el arroz lo tapas 15 minutos vas sofreiendo la pechuga de pollo cuando acabes con el pollo y haiga pasado los 15 minutos apagas el fuego y lo dejas 5 minutos

4-Cuando pasen los 5 minutos los sacas lo pones con la pechuga fileteada y lo sirves



## HAMBURGUESA GIGANTE AL ESTILO MB

### INGREDIENTES:

- 2 panecillo de hamburguesa
- 2 hamburguesa
- 2 huevos
- 2 queso fundido
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- Aceite

1-Cortamos las verduras y le ponemos en una sarten el aceite , lo cortas a trozos y lo sofrías

2-Cuando ya estén hechas las verduras, lo pones aparte, y aprovechamos y utilizamos la misma sarten para las hamburguesas y los huevos

3-Calientas las 2 hamburguesas y le añades los quesos fundidos y cuando acabes lo pones en los panecillos y por ultimo los huevos y cuando acabes lo pones en orden la hamburguesa, el queso fundido los pimientos y un huevo y hacemos la misma repetición y se sirve



## ALBONDIGAS CON VERDURAS Y TOMATE ENTERO

### INGREDIENTES:

- Paquete de albondiguillas
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 puerro
- 1 lata de tomate entero
- Aceite

1-Coges una sarten y le añades aceite y sofries las albondiguas, cuando ya estén medios hechos la pones a parte le pones las verduras

2-Cuando ya este hechas las verduras le vuelves a poner las albondiguas, le pones el tomate entero y lo calientas un buen rato,hasta que este el tomate entero

3-Y cuando ya este hecho el tomate entero lo sirves



## POLLO ENTERO CON VERDUERAS

### INGREDIENTES:

- 1 pollo entero
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 puerro
- Aceite

1-Cortamos el pollo entero a trozos , y lo metemos en una sartén con poco aceite, depende de los trozos 30-35 minutos

2-Cuando ya estén un poco blandos le añades las verduras a trozos, y cuando pinches el pollo y este blando lo sirves



## TORTILLA DE ATUN

### INGREDIENTES:

-4 huevos

-2 latas de atún

-Aceite

1-Coges una sartén y coges las latas de atún y lo mezclas junto con los 4 huevos y haces una forma de tortilla y se sirve



## COUS-COUS CON VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 paquete de cous-cous
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 pepino

1-Vas cortando las verduras a trozos muy pequeños, y lo sofrías, un buen rato, vas haciendo el cous-cous en una olla y lo calientas

BOCA2-Y por ultimo cuando ya tengas todo hecho lo pones



# POSTRES

## BIZCOCHO AL ESTILO CAFÉ

### INGREDIENTES:

- 1 vaso de café
- Harina
- Levadura
- Aceite
- Azucar
- 2 huevos



1-Cogemos un vaso de café y le pones los 2 huevos y lo bates , cuando ya este batidos le añade 2 cucharadas de harina y 1 cucharada de azúcar

2-Y lo sigues removiendo, le hechas el aceite, y por ultimo el aceite, lo pones en el microondas y se sirve

## NARANJA CON KIWI

### INGREDIENTES:

-2 kiwis

-1 de naranja

1-Cortas el kiwi a lonchas haces lo mismo con la naranja y lo pones los kiwis encima de la naranja y lo sirves



## MELOCOTON CON VINO

### INGREDIENTES:

- 1 copa de vino
- 3 melocotones
- Vino tinto
- Azucas

1-Coges los melocotones y le quitas la piel, una vez ya pelados lo cortas a trozos le añade 5 cucharadas de azúcar

2-Le pones un chorro de vino tinto y lo remueves, y lo pones en la copa de vino



