Receta Ensalada de Arroz Fresquita de Verano

Ingredientes

- 100 gr de Arroz Basmati
- 1 Zanahoria Pequeña
- 1 Tomate
- 4 Palitos de Surimi
- 12 Aceitunas rellenas
- 3 cucharadas de maíz dulce
- 1 trocito de cebolla o cebolleta
- 1 lata de atún escurrida
- 8 huevos de codorniz
- 1 Rabanito
- 1 Puñado de guisantes
- Vinagreta que vamos a preparar

Lo primero que vamos a hacer es cocer algunos de los ingredientes como el arroz los huevos la zanahoria y los guisantes aunque en algunos supermercados lo venden ya todo cocido, así que nos podemos ahorrar este paso.

En el caso del arroz se prepara en un cazo con agua hirviendo a fuego medio-alto, se le añade una cucharadita de sal y se deja cocer el arroz durante unos 10 minutos o hasta que esté a nuestro gusto, pasado el tiempo se retiran se corta la cocción con agua fría y se deja escurrir.

En el caso de los huevos de codorniz se hace el mismo procedimiento pero se deja cocer unos 7 minutos, y en el caso de los guisantes y la zanahoria se deja cocer unos 5 minutos o hasta que estén tiernos a nuestro gusto y una vez que tengamos los tres ingredientes ya cocidos y preparados.

Vamos a preparar el Tomate, que en este caso lo vamos a cortar en cubitos.

Con esto ya tendríamos nuestros ingredientes listos para preparar nuestra ensalada así que vamos allá. En un recipiente pondré el arroz ya escurrido, la zanahoria y los guisantes, las aceitunas, el atún escurrido, el maíz dulce, el rabanito, los palitos de surimi, el trozo de cebolla, el tomate también escurrido y los huevos.

Para finalizar haré una vinagreta en un bote con tapa, con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, una cucharada de vinagre de vino de jerez, una pizca de pimienta y

una pizca de sal, se mezcla muy bien y se vierte junto al resto de ingredientes, por último se mezcla todo en el bote y la ensalada de arroz ya está lista.

Receta Tortitas de Quinoa y Atún

Ingredientes

- 100 g de quinoa
- 2 latas de atún
- 1 huevo
- 4 cdas de pan rallado o molido
- 2 cdas de cabollino o cebolla
- 2 cdas de perejil
- 1 cdta de sal
- 1/4 cdta de pimienta
- aceite de oliva virgen

Lo primero que necesitamos son 100 gramos de quinoa. Si queréis podéis usarla cruda como voy a hacer yo o usar 350 gramos de quinoa cocida y saltaros el siguiente paso En nuestro caso antes de cocerlas vamos a ponerla en un colador y la lavaremos bajo el grifo durante unos 30 segundo.

Después ponemos abundante agua a calentar en una olla meidana, y cuando esté hirviendo añadiremos la quinoa, la movemos y dejaremos que se cueza durante unos 15 minuto.

Pasado el tiempo, apagamos el fuego, tiraremos el agua de la cocción y dejaremos que la quinoa se escurra colandola con un colador o con un escurridor

Tras esto colocamos la quinoa, en un recipiente y junto a ella, añadiremos dos latas de atún escurridas, dos cucharadas de cebollino o cebolla, dos cucharadas de perejil, un huevo, cuatro cucharadas de pan rallado o pan molido, una cucharadita de sal, y un cuarto de cucharadita de pimienta.

Se mezcla todo bien, y pasaremos a hacer las tortitas cogiendo un poco de la mezcla, se compacta y se le da forma con las manos, y una vez lista haremos lo mismo con el resto, a mí en total me han salido 7 tortitas y se pueden hacer tanto en el horno como el de sartén.

En el horno se hacen durante unos 15 minutos a 200 grados centígrados, y para hacerlas en la sartén pondremos un poco de aceite de oliva, y cuando esté caliente a fuego medio-alto iremos poniendo las tortitas, y dejaremos que se hagan por una cara.

Después de unos minutos les daremos la vuelta para que se hagan también por la otra, y una vez listas las sacaremos a un plato.

De esta forma haremos lo mismo con el, resto aunque si queréis las podéis meter en el frigorífico y hacerlas al día siguiente.

A la hora de emplatarlas podéis acompañarla con una ensaladita.

Receta Ensalada Campera con Judías Verdes o Ejotes

Ingredientes:

- 200 g de judías verdes | ejote
- 4 patatas pequeñas (350 g)
- 2 huevos cocidos
- 1 lata de atún escurrida
- un trozo de cebolla
- 3 cda de aove
- 2 cda de vinagre de jerez
- sal y pimienta al gusto

Lo primero que voy a hacer es cocer 200 gramos de judías verdes, así que añadiremos un poco de sal en una cacerola con agua hirviendo y las dejaremos cocer de 10 a 12 minutos.

Pasado este tiempo la sacaremos de la cacerola y las pondremos en un recipiente con agua fría para que se enfríen y no cambien de color.

Luego cocemos 4 patatas pequeñas, yo lo suelo hacer en el microondas aunque también lo podéis hacer en una cacerola con agua hirviendo hasta que estén tiernas.

Para hacerlas en el microondas se cubren con un film y se dejan durante unos 6 minutos a máxima potencia en el microondas, una vez fuera para que se enfríen antes las podéis sumergir en agua fría, luego se les quita la piel, se cortan, y se ponen en un recipiente

junto a las
judías verdes, un huevo cocido, un trozo de cebolla, una lata de atún y una vinagreta.

La vinagreta se hace con tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra, dos cucharadas de vinagre de jerez, un poco de sal y una pizca de pimienta, se mezcla bien y se añade a la ensalada.

Se mezclan todos los ingredientes, se prueba para ver si está bien de sal y de pimienta, y ya podemos pasar a montar la ensalada con otro huevo cocido y una ramita de
perejil

Receta de Croquetas de Zanahoria

Ingredientes:

- 70 g de zanahoria rallada
- 250 ml de leche
- 40 g de harina de trigo
- 40 g de mantequilla
- 4 g de sal
- pimienta
- nuez moscada

Empanado:

- pan rallado
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

Lo primero que vamos a hacer es derretir la mantequilla en la sartén a fuego medio.

Luego se agrega la harina y la iremos moviendo de vez en cuando hasta que se haya tostado un poco.

A continuación se retira la sartén se vierte la leche templada, y se mezcla hasta que se haya integrado por completo.

Ponemos de nuevo a fuego medio, se añade la sal, la pimienta, y la nuez moscada, por último se agrega la zanahoria e iré moviendo la mezcla hasta que espese un poco.

Como veis ya tiene la consistencia de bechamel, así que se retira, y dejaré que ese temple cubierta con un film en un recipiente.

Pasado unos minutos, con ayuda de una cucharita voy a coger un poco de la mezcla, se le da forma con las manos cubiertas de aceite, y se empana.

Así que primero se pasa por pan rallado, seguido por un huevo batido y una pizca de sal, y por último de nuevo por pan rallado.

En total han salido 19 croquetas y ahora las voy a dejar un mínimo de una hora en el frigorífico para que adquieran más consistencia.

Y una vez que ha pasado el tiempo voy a freír algunas en una sartén con abundante aceite, que ya está caliente a fuego medio-alto, se mueven un poco para que se hagan por todos lados y cuando estén doraditas se sacan a un plato con un papel absorbente.

Receta Muffins Saludables

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 zanahoria (120 g)
- 1/2 manzana golden
- 45 g de harina de trigo integral
- 45 g de copos de avena triturados
- 1 huevo
- 1/2 cdta de canela
- 1/2 cdta de esencia de vainilla
- 5 dátiles sin hueso
- 10 g de levadura química o en polvo

Lo primero que voy a hacer es chafar un plátano, que es mejor si está un poco maduro, ya que nos aportará más dulzor a los muffins.

Junto al plátano añadiré 1/2 manzana rallada, 1 zanahoria también rallada, 1 huevo y 1/2 cucharadita de esencia de vainilla. Se mezcla todo bien.

Y para endulzar estos muffins usaré dátiles, que son los frutos de las palmeras, aunque también podéis utilizar edulcorantes al gusto, o 50 g de azúcar como sustituto

En mi caso les he quitado el hueso, y los he puesto a hidratar durante unos 5 minutos en agua caliente.

Después se ponen en una picadora junto a un chorrito de agua y se trituran para hacer una especie de pasta

Cuando los tengamos listos, se añaden a la mezcla anterior y se integran.

También voy a añadir 45 g de harina de trigo integral, 45 g de copos de avena triturados, 10 g de levadura química, y 1/2 cucharadita de canela

Se integra todo bien y la mezcla ya está lista

Si queréis también podéis añadir a la mezcla frutos secos, como pueden ser las nueces.

Así que ya pasaré a ponerla en unas cápsulas para muffins o cupcakes.

Y como podéis ver, estoy usando una bandeja para que no se abran en el horno, pero si no tenéis, podéis usar dos cápsulas juntas

En total me han salido 5, y por último los decoraré con unos poquitos copos de avena por arriba, y una vez preparados ya van para el horno

Dejaré que se hagan en el horno ya precalentado con calor por arriba y por abajo a 180 ºC

Después de unos 20 minutos ya están listos