



---

## LAS RECETAS DEL " NENE ".

---



# ÍNDICE

---

## A

ALCACHOFAS CON JAMÓN .....	3
----------------------------	---

## B

BACALAO AL HORNO .....	4
BIZCOCHO.....	5

## C

CONEJO AL AJILLO .....	6
COSTILLAR DE CERDO .....	7

## D

DORADA A LA PLANCHA I .....	8
DORADA A LA PLANCHA II .....	9
DORADA A LA PLANCHA III .....	10
DORADA AL HORNO .....	11

## E

ENSALADA DE ANCHOAS .....	12
ENSALADA DE ANCHOAS II .....	13
ENSALADA DE ARROZ Y HUEVO I.....	14
ENSALADA DE ARROZ Y HUEVO II.....	15
ENSALADA DE ARROZ Y HUEVO III.....	16
ENSALADA DE JUDIAS Y ARROZ .....	17
ENSALADA DE SALMÓN .....	18
ENSALADA DE VENTRESCA .....	19
ENSALADA DE VERDURAS.....	20
ENSALADA DE VERDURAS Y ATÚN.....	21

## F

FILETES DE MERLUZA.....	22
FILETES DE POLLO .....	23
FLAMENQUINES.....	24

## H

HOJALDRE CON CABELLO DE ÁNGEL .....	25
-------------------------------------	----

## J

JAMONCITOS DE POLLO .....	26
---------------------------	----

## L

LOMOS DE MERLUZA.....	27
LUBINA A LA ESPALDA .....	28
LUBINA A LA PLANCHA I .....	29
LUBINA A LA PLANCHA II .....	30
LUBINA AL HORNO I .....	31
LUBINA AL HORNO II .....	32

## M

MERLUZA CON GAMBAS .....	33
MERLUZA CON LANGOSTINOS .....	34
MUS DE PATATA Y PULPO .....	35

## P

PAN DE CALATRAVA .....	36
PECHUGA DE POLLO .....	37
PECHUGAS DE POLLO AL HORNO .....	38
PEZ ESPADA .....	39
POSTRE DE HOJALDRE .....	40
POSTRE DE ROSAS DE MANZANA Y CALABACIN .....	41

## S

SALMÓN A LA PLANCHA .....	42
SALMÓN AL HORNO .....	43
SALMÓN CON LANGOSTINOS .....	44
SALMÓN EN SALSA I .....	45
SALMÓN EN SALSA II .....	46
SALMÓN EN SALSA III .....	47
SALMÓN EN SALSA IV .....	48
SOLOMILLO DE CERDO .....	49
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA .....	50

## T

TAQUITOS DE POLLO .....	51
TROZOS DE CABALLA .....	52

# ALCACHOFAS CON JAMÓN

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 30 minutos.

## INGREDIENTES:

- 8 alcachofas naturales
- 150 gr. de jamón en taquitos
- 1 cucharadita de Maizena, ( harina de maíz )
- ½ Limón
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- ½ Vaso de vino blanco
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Pelamos las alcachofas hasta dejar el cogollo limpio, cortamos la punta y dejamos unos 2 cm. del tallo, los introducimos en agua con el ½ limón para que no se oxide.
- 2.- A continuación, las ponemos a hervir con un poco de sal durante 20 minutos.
- 3.- Cortamos las alcachofas en cuartos y las ponemos en una sartén con 2 cucharadas de aceite, cortamos los ajos en láminas y sofreímos con cuidado que no se quemen, añadimos los taquitos de jamón, la cucharadita de Maizena, rehogamos durante 5 minutos y echamos el vino blanco, dejamos cocer durante otros cinco minutos, lo podemos servir en caliente o en frío.
- 4.- Se le pueden incorporar unas lonchas de jamón previamente desgrasados, los introducimos en el microondas durante 1 minuto dentro de papel para hornear.

# BACALAO AL HORNO

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 20 minutos

## INGREDIENTES:

- 2 lomos de bacalao fresco, de unos 500 gr. cada uno
- ¼ de jamón en lonchas finas
- 1 tarro pequeño de paté de salmón
- ½ Vaso de vino blanco
- ½ Calabacín
- Aceite de oliva virgen extra
- Hiervas provenzales
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Envolvemos el jamón en papel de horno y lo ponemos en el microondas durante 1 minuto y medio.
2. Ponemos los lomos de bacalao fresco en una fuente de horno, que previamente lo hemos puesto a 200º calor arriba y abajo. Los salpimentamos y rociamos con aceite de oliva. Lo tendremos durante 15 minutos.
- 3.- Pasado este tiempo, le añadimos un poco de vino blanco y las lonchas finas del calabacín.
- 4.- Lo presentamos, poniendo las lonchas de jamón desgrasado e intercalando trocitos de paté de salmón.

# BIZCOCHO

---

## Para 8 personas:

Tiempo: 40 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 200 gr. de harina para repostería
- 75 gr. de azúcar blanca
- Azúcar glas para decorar
- ½ Tableta de chocolate para derretir
- 50 ml. de aceite de girasol
- 50 ml. leche entera
- La raspadura de medio limón y el zumo de este
- La raspadura de media naranja y el zumo
- 1 sobre de levadura química en polvo

## PREPARACIÓN:

- 1.- Incorporamos los huevos y el azúcar y batimos, añadimos la harina y la levadura en polvo y batimos, a continuación, la raspadura del limón y de la naranja, junto con el zumo y el aceite de girasol y la leche entera y batimos bien para que no haya grumos.
- 2.- El recipiente lo forramos con papel de horno, echando todo el contenido de la masa dentro y espolvoreamos con azúcar por encima
- 3.- El horno lo habremos precalentado antes, introducimos el molde y ponemos la temperatura a 185º durante 40 minutos, arriba y abajo.
- 4.- En un cazo echamos una cucharada sopera de mantequilla y una cucharada de mermelada de nuestro gusto, junto con otra cucharada de agua y de azúcar (para pintar el bizcocho).
- 5.- Lo desmoldamos el bizcocho y ponemos en un plato o fuente , pintamos con una brocha todo el bizcocho.

# CONejo AL AJILLO

---

## Para 2 personas:

Tiempo 35 minutos.

## INGREDIENTES:

- 1 conejo de tamaño medio
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- Una pizca de colorante alimentario (azafrán)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cortar los ajos en rodajas un poco gruesas y freír sin llegar a dorarse. Y retirar.
- 2.- En el mismo aceite, freír los trozos de conejo salpimentados hasta que estén bien dorados.
- 3.- Añadir el tomillo y el orégano junto con los ajos que teníamos apartados.
- 4.- A continuación, echar el vino blanco y esperar unos minutos que se evapore el alcohol.
- 5.- Añadir el agua y el colorante.
- 6.- Tapar y cocinar a fuego lento, durante 20 minutos más.
- 7.- Se puede acompañar con patatas fritas o ensaladas.

# COSTILLAR DE CERDO

---

## Para 2 personas:

Tiempo: 45 minutos.

## INGREDIENTES:

- 1.- Costillar de cerdo de 1 kg. Aproximadamente
- 3 patatas medianas cortadas en lonchas de ½ cm.
- ½ Cucharadita de tomillo seco
- ½ Cucharadita de orégano seco
- Pizca de pimienta
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

## Para la salsa:

- 5 cucharadas de tomate ketchup
- 3 cucharadas de salsa barbacoa
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de agua
- Hacer la salsa en un cazo durante 10 minutos

## PREPARACIÓN:

- 1.- Salpimentar el costillar y echar las hierbas aromáticas, junto con un chorrito de aceite.
- 2.- Envolver el costillar en papel de aluminio y meterlo en el horno durante 25 minutos, precalentando antes el horno a una temperatura de 200º con calor arriba y abajo.
- 3.- En una sartén freír las patatas solamente un poco cocidas y ponerlas en una bandeja de horno, encima poner el costillar sin el papel de aluminio y pintar el costillar por las dos caras con la salsa.
- 4.- Pintaremos con la salsa cada diez minutos por cada lado.
- 5.- Lo tendremos en el horno con las patatas durante 20 minutos.



# DORADA A LA PLANCHA I

---

## Para 2 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 1 lubina de unos 600 gr, los dos lomos limpios y sin espinas
- ¼ De jamón ibérico
- 6 colas de carabineros
- 1 patata mediana en dados
- Ajo molido seco
- Pizca de pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Envolvemos los lomos de la dorada en papel de hornear, previamente los hemos salpimentado y rociado con aceite, los hacemos en una sartén 5 minutos por cada lado.
- 2.- Freímos los dados de la patata hasta que estén dorados.
- 3.- Las colas de los carabineros un minuto, vuelta y vuelta con un chorrito de aceite.
- 4.- Los presentamos en el plato, añadiendo en los bordes el jamón ibérico y los dados de patata y encima de los lomos de la dorada colocamos las colas de los carabineros con un chorrito de aceite de oliva.

# DORADA A LA PLANCHA II

---

## **Para 2 personas:**

Tiempo: 25 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- 1 dorada abierta y sin espinas
- 1 calabacín
- 1 patata mediana
- Ajo molido
- Pizca de pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## **PREPARACIÓN:**

- 1.- Envolver ½ dorada en papel de hornear, previamente salpimentar y echar el ajo molido por encima y un poco de aceite de oliva, envolverlo bien y poner en una sartén, siete minutos por cada lado a fuego medio, no importa que se tueste un poco el papel.
- 2.- Freír las patatas cortadas en rodajas.
- 3.- Pasar a la plancha las rodajas de calabacín, con una pizca de sal y ajo molido por encima.
- 4.- Presentar y echar un poquito de aceite de oliva por encima.

# DORADA A LA PLANCHA III

---

## **Para 2 personas:**

Tiempo: 20 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- 1 dorada, de unos 400 gr. aproximadamente
- 4 pimientos del piquillo
- 1 lata de aceitunas rellenas
- Ajo molido seco
- Pizca de eneldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## **PREPARACIÓN:**

- 1.- Salpimentar con el ajo , la sal y el eneldo y rociar con aceite de oliva.
- 2.- Envolver en papel de hornear y hacer los lomos 7 minutos por cada lado.
- 3.- En una sartén doramos los pimientos de piquillo con poco de aceite durante 5 minutos.
- 4.- Trituramos en la túrmix los pimientos de piquillo con un chorrito de aceite.
- 5.- Ponemos en la base del plato los lomos de la dorada y salseamos con los pimientos de piquillo y alrededor las aceitunas rellenas.

# DORADA AL HORNO

---

## Para 2 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 1 dorada limpia y sin cabeza de unos 600 gr., sacados los lomos sin espinas
- 1 zanahoria
- ½ Calabacín
- ½ Berenjena
- ½ Pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo molido seco
- Pizca de pimienta
- Pizca de eneldo
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Troceamos todas las verduras en tiras de 1 cm. de grosor.
- 2.- Las ponemos en una fuente de horno, salpimentamos y rociamos con aceite de oliva,
- 3.- Ponemos los lomos de la dorada encima de las verduras y salpimentados.
- 4.- Precalentamos el horno a 180º con temperatura arriba y abajo, introducimos la bandeja y horneamos durante 15 minutos.

# ENSALADA DE ANCHOAS

---

## **Para 4 personas:**

Tiempo: 5 minutos.

- 1 bote de pimientos del piquillo
- 1 lata de anchoas en aceite
- Aceitunas rellenas
- Alcaparras
- Aceite de oliva virgen extra

## **PREPARACIÓN:**

- 1.- Abrimos los pimientos del piquillo, limpiamos de pepitas y cortamos en porciones triangulares.
- 2.- Colocamos los pimientos en el plato, intercalando las anchoas.
- 3.- En el centro las alcaparras y rodeando las aceitunas rellenas.
- 4.- Rociamos con aceite de oliva virgen extra.

# ENSALADA DE ANCHOAS II

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 huevos cocidos
- 4 tarrinas pequeñas de queso de Burgos
- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 1 trozo de calabaza
- ¼ de judías verdes redondas
- 1 lata pequeña de anchoas
- 1 lata de aceitunas rellenas
- 1 calabacín
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cocer los huevos, las patatas, las zanahorias, las judías verdes redondas, el calabacín y el arroz.
- 2.- Sazonar y poner aceite de oliva virgen extra.
- 3.- Añadir el queso, las aceitunas y las anchoas.
- 4.- Servir tibia.

# ENSALADA DE ARROZ Y HUEVO I

---

**Para 4 personas:**

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 1 trozo de calabaza
- ¼ de judías verdes
- 1 calabacín
- 2 tazas pequeñas de arroz
- 4 huevos cocidos
- 2 tarrinas de queso de burgos pequeñas
- 1 lata pequeña de anchoas
- 1 lata de aceitunas rellenas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cocer las patatas, las zanahorias, las judías verdes redondas, el calabacín, la calabaza y el arroz.
- 2.- Sazonar y poner aceite de oliva virgen extra.
- 3.- Servir tibia.

# ENSALADA DE ARROZ Y HUEVO II

---

**Para 4 personas:**

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 2 tazas medianas de arroz
- 1 lata de anchoas pequeña
- 1 lata de aceitunas rellenas
- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 trozo de calabaza
- ¼ de judías verdes redondas
- 2 tazas pequeñas de arroz

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cocer las patatas, las zanahorias, el calabacín, la calabaza, las judías verdes y el arroz.
- 2.- Añadir las anchoas y las aceitunas.
- 3.- Sazonar y poner el aceite de oliva virgen extra.



# ENSALADA DE ARROZ Y HUEVO III

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 huevos cocidos
- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- ¼ de judías verdes
- 2 tazas pequeñas de arroz
- El zumo de dos naranjas
- 1 tetrabrik de 200 ml. de nata para cocinar
- Aceite de oliva virgen extra, una cucharadita
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cocer los huevos, las patatas, las zanahorias, las judías verdes y el arroz.
- 2.- Sazonar y poner aceite de oliva virgen extra.

## PARA LA SALSA :

Poner en una sartén o cacerola, el zumo de las dos naranjas, dar un hervor y añadir la nata para cocinar. Cocinar siete minutos y poner la salsa en la base de cada plato y añadir el resto de los productos.

- 3.- Servir tibia.

# ENSALADA DE JUDIAS Y ARROZ

---

**Para 4 personas.**

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 1 trozo de calabaza
- 8 judías verdes
- 8 nueces
- 2 tazas medianas de arroz
- 2 latas de atún
- 1 calabacín
- Aceite de oliva
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cocer las patatas, las zanahorias, las judías verdes, el calabacín, la calabaza y el arroz.
- 2.- Sazonar, poner aceite de oliva virgen extra.
- 3.- Poner un poco de zumo de limón si gusta.
- 4.- Encima del arroz cocido, echar un poco de atún.
- 5.- Servir tibia.

# ENSALADA DE SALMÓN

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 1 trozo de calabaza
- ¼ de judías verdes redondas
- 1 calabacín
- 4 lomos de salmón sin piel
- 1 lata de aceitunas rellenas
- El zumo de dos naranjas
- 1 tetrabrik de 200 ml. de nata para cocinar
- Sal
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cocer las patatas, las zanahorias, las judías verdes redondas, el calabacín y la calabaza.
- 2.- Sazonar y poner aceite de oliva virgen extra.
- 3.- Sellar los lomos de salmón a la plancha y reservar.

## PARA LA SALSA :

- 4.- Poner en una sartén o cacerola, el zumo de las dos naranjas, dar un hervor y añadir la nata para cocinar. A continuación, añadimos los lomos sellados de salmón y dejamos hervir siete minutos.
- 5.- Servir tibia.

# ENSALADA DE VENTRESCA

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 25 minutos.

## INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo grande de carne
- 1 diente de ajo
- ½ Chalota
- Unos lomos de ventresca de atún
- Unas nueces
- Aceitunas rellenas
- Pizca de comino en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Asamos el pimiento envuelto en papel de aluminio, con un chorrito de aceite, durante 15 minutos, en el horno a 200º, arriba y abajo.
- 2.- Cortamos el ajo y la chalota muy pequeños y los sofreímos durante un minuto para pocharlos solamente.
- 3.- Pelamos el pimiento después de asar y lo cortamos en tiras o trocitos.
- 4.- Ponemos los trozos de pimiento en el plato echamos el sofrito del ajo y la chalota por encima y rociamos con aceite de oliva y una pizca de cominos en polvo.
- 5.- Las aceitunas rellenas las colocamos alrededor.
- 6.- Encima colocamos los lomos de ventresca de atún y decoramos con unas nueces.

# ENSALADA DE VERDURAS

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 zanahorias
- ¼ de guisantes
- ½ cebolleta muy picada
- ¼ de judías verdes
- ¼ de champiñones pequeños
- 1 lata de alcachofas pequeñas
- Taquitos de jamón serrano o jamón York
- Puntas de espárragos blancos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Chorrillo de vinagre

## PREPARACIÓN:

1.- Cocer las zanahorias, los guisantes, la calabaza, las judías verdes. Añadir las alcachofas y las puntas de espárragos.

2.- Sazonar y poner aceite de oliva virgen extra y un poco de vinagre o zumo de limón.

3.- Servir tibia.

# ENSALADA DE VERDURAS Y ATÚN

---

**Para 4 personas:**

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 latas de atún claro
- 2 zanahorias
- 2 patatas medianas
- 1 calabacín
- 1 trozo de calabaza
- ¼ de judías verdes

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cocer las zanahorias, las patatas , el calabacín, la calabaza y las judías verdes.
- 2.- Añadir el atún.
- 3.- Sazonar y poner el aceite de oliva virgen extra.

# FILETES DE MERLUZA

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 30 minutos.

## INGREDIENTES:

- 12 tacos de merluza , sin piel ni espinas
- El zumo de tres naranjas
- 1 tetrabrik de 200 ml. de nata liquida para cocinar
- Una pizca de eneldo
- Harina
- Dos patatas medianas para freír
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Pasar por harina la merluza y freír por ambos lados, hasta que esté dorada y apartar.
- 2.- En la misma sartén echar el zumo de naranja y la nata para cocinar, cuándo de un hervor añadir la merluza y cocinar durante 10 minutos.
- 3.- Freír las patatas cortadas en trocitos.
- 4.- Cuando lo montemos en el plato, espolvoreamos un poco eneldo por encima.

# FILETES DE POLLO

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo , hecha filetes.
- 1 calabacín.
- 1 cucharadita de tomillo seco.
- 1 cucharadita de orégano.
- Pimienta molida .
- Ajo molido.
- Sal .
- Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

- 1.- Salpimentar los filetes de pechuga de pollo y hacerlos a la plancha por los dos lados.
- 2.- Cortar el calabacín en rodajas de 1 cm. aproximadamente, salpimentar y hacerlos a la plancha.



# FLAMENQUINES

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 45 minutos.

## INGREDIENTES:

- 1 kg. De filetes de cerdo, cortados lo más finos y grandes posibles
- ¼ De lonchas de jamón serrano
- 1 lata de aceitunas rellenas
- 1 bote de pimientos del piquillo
- Salsa barbacoa
- Salsa mayonesa
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Macerar los filetes de cerdo, para extenderlos y echar un poco de sal.
- 2.- Encima de los filetes colocar el jamón.
- 3.- Enrollarlos y mojar en el huevo batido y después en pan rallado.
- 4.- Freír en abundante aceite de oliva virgen extra.
- 5.- Secar el exceso de aceite y cortar sesgados.
- 6.- Acompañar con las salsas, las aceitunas y pimientos de piquillo.

# HOJALDRE CON CABELLO DE ÁNGEL

---

## Para 8 personas:

Tiempo: 25 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 rollos rectangulares de hojaldre
- 1 lata de cabello de ángel 500 gr.

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cortamos dos tiras de las láminas de hojaldre de 1 cm. de ancho ( para hacer unas trenzas de decoración ).
- 2.- Encima de una de las láminas de hojaldre, echamos el contenido de cabello de ángel y esparcimos por todos lados, dejando 2 cm. alrededor sin cubrir.
- 3.- Ponemos encima la otra lámina de hojaldre, sellando todos los bordes con un tenedor o con los dedos doblando los bordes del hojaldre.
- 4.- Hacemos unas trencitas con las tiras que habíamos cortado y las decoramos en el hojaldre.
- 5.- Pintamos con un huevo batido todo el hojaldre y pinchamos la superficie con un tenedor para evitar que suba mucho.
- 6.- Precalentamos el horno y con temperatura a 200º arriba y abajo horneamos el hojaldre durante 20 minutos.

# JAMONCITOS DE POLLO

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 40 minutos.

## INGREDIENTES:

- 12 jamoncitos de pollo
- 4 lonchas de jamón en tiras
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate rallado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano
- 1 pastilla de caldo de carne
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- Pizca de pimienta molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Se sellan los jamoncitos de pollo salpimentados, hasta que estén bien dorados y se apartan.
- 2.- En la misma sartén se sofríe la cebolla y los ajos finamente picados.
- 3.- Cuando empiezan a dorarse se añade el tomate.
- 4.- Cinco minutos después, se añaden los jamoncitos de pollo al sofrito. Y se echan el vino y el agua, junto con la pastilla de caldo de carne.
- 5.- Se cuece todo junto durante 20 minutos, poniendo una tapa y a fuego lento.
- 6.- Al finalizar la cocción se le añaden las tiras de jamón previamente pasadas por la sartén.

# LOMOS DE MERLUZA

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 30 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 lomos de merluza, congelados
- ½ kg. De tiras de calamar
- ½ kg. De gambas congeladas
- ½ Vaso de vino blanco
- 1 lata pequeña de guisantes
- 2 dientes de ajos
- 2 patatas medianas
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera ( Dulce)
- Aceite de oliva virgen extra
- Pizca de pimienta
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Salpimentamos los lomos de merluza y enharinamos, freímos por todos lados y apartamos.
- 2.- En el mismo aceite pochamos las rodajas de patatas cortadas un poco gruesas y retiramos.
- 3.- Colocamos en una fuente de horno, precalentado a 180º arriba y abajo durante 20 minutos.
- 4.- Freímos las tiras de calamar, durante 7 minutos.
- 5.- Sofreímos las rodajas de ajo y las gambas, añadimos a continuación los guisantes , el pimentón de la Vera y el vino blanco.
- 6.- Colocamos encima de las rodajas de patatas los lomos de merluza, los calamares, las gambas, los guisantes y los ajos, echando por encima la salsa del vino con el pimentón.

# LUBINA A LA ESPALDA

---

## **Para 2 personas:**

Tiempo: 15 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- 1 lubina de unos 500 gr. aproximadamente, los dos lomos limpios sin cabeza ni raspa
- 1.- Calabacín
- 4 lonchas de jamón
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de hierbas provenzales
- Una pizca de pimienta molida
- Sal

## **PREPARACIÓN:**

1.- Salpimentamos los lomos de la lubina y la hacemos en una sartén con un poquito de aceite hasta dorarla, unos cinco minutos, por cada lado.

2.- Sofreímos las láminas de los dientes de ajo.

3.- Hacemos en la misma sartén las rodajas del calabacín.

4.- Presentamos los lomos de la lubina en el centro del plato y rodeamos con el calabacín, intercalando las lonchas de jamón en vueltas en rollitos, colocamos las láminas de ajo encima y rociamos con un poco de aceite de oliva.

# LUBINA A LA PLANCHA I

---

## **Para 2 personas:**

Tiempo: 15 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- 1 lubina de unos 500 gr. , los dos lomos sin raspas y descamado
- 1 calabacín
- Hiervas provenzales
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo seco molido
- Sal

## **PREPARACIÓN:**

1 .- Salpimentamos con todos los ingredientes los lomos de la lubina con un chorrito de aceite y envolvemos en papel de horno, lo hacemos a la plancha durante 7 minutos por cada lado.

2.- Cortamos el calabacín en rodajas de 1 cm. de grosor y lo hacemos a la plancha salpimentadas previamente durante 3 minutos por cada lado.

# LUBINA A LA PLANCHA II

---

## Para 2 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 1 lubina mediana, sin raspa y separados los lomos
- 1 calabacín
- 8 lonchas de jamón serrano
- Unas aceitunas rellenas
- Ajo seco molido
- Eneldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Salpimentamos los lomos de la lubina con todos los ingredientes y un poco de aceite de oliva.
- 2.- Los envolvemos en papel de hornear y los hacemos a la plancha 7 minutos por cada lado.
- 3.- Las lonchas de jamón las envolvemos en papel de hornear y las ponemos en el microondas durante 90 “ segundos.
- 4.- Las rodajas de calabacín las hacemos a la plancha salpimentadas 3 minutos por cada lado.
- 5.- Ponemos el lomo de la lubina en el centro del plato y rociamos con un poco de aceite de oliva virgen extra.
- 6.- Alrededor ponemos las rodajas de calabacín, las lonchas de jamón desgrasado y las aceitunas rellenas.

# LUBINA AL HORNO I

---

## Para 2 personas:

Tiempo: 20 minutos .

## INGREDIENTES:

- 1 lubina de 500 gr. aproximadamente, limpios los dos lomos
- 2 zanahorias
- Judías verdes
- 3 dientes de ajo
- Guisantes
- 16 gambas peladas
- ½ vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Eneldo
- Ajo seco triturado
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- En una bandeja de horno ponemos todas las verduras troceadas y salpimentamos. Durante 10 minutos a temperatura 200º arriba y abajo.
- 2.- Pasados los diez minutos, echamos el vino blanco y colocamos encima de las verduras los lomos de la lubina ya salpimentada y echando un chorrito de aceite por encima.
- 3.- Horneamos durante 10 minutos más.
- 4.- Cortamos los dientes de ajo en láminas y freímos junto con las gambas durante 3 minutos.
- 5.- Colocamos las láminas de ajo fritas junto con las gambas encima de los lomos de las lubinas, ya sacadas del horno.
- 6.- Se sirve bien caliente.



# LUBINA AL HORNO II

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 35 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 lubinas de tamaño medio, unos 400 gr. Cada una
- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla mediana
- 1 Limón
- 8 carabineros. ( gambón, langostinos, gambas)
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Eneldo
- Pizca de pimienta
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Hacer unos cortes en los lomos de la lubina, salpimentar y poner unas rodajas de limón dentro de los cortes, rociar con aceite de oliva.
- 2.- En una fuente de horno colocar las patatas, los trozos de zanahorias y la cebolla en juliana, precalentar el horno a 200º temperatura arriba y abajo, salpimentar todos los ingredientes y añadir el vino blanco, horneamos durante 20 minutos.
- 3.- Pasados los 20 minutos ponemos encima las lubinas, durante 10 minutos más.
- 4.- En una plancha o sartén ponemos a cocinar los carabineros (gambón, langostinos, etc.) durante 5 minutos por cada lado.
- 5.- Para emplatar, colocamos en la base las patatas junto con las zanahorias y las tiras de cebolla, rodeamos con los carabineros y en el cetro colocamos la lubina.

# MERLUZA CON GAMBAS

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 35 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 rodajas de merluza
- 20 gambas o langostinos, pelados
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 puerro
- 3 dientes de ajo
- ½ Vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Enharinamos la merluza y freímos a fuego fuerte por ambas caras, y lo retiramos.
- 2.- Salteamos los ajos laminados junto con las gambas o langostinos, unos tres minutos y los retiramos.
- 3.- En la misma sartén sofreímos los pimientos y el puerro cortados finamente en tiras.
- 4.- Añadimos la merluza y las gambas y regamos con el vino blanco, lo tapamos y cocemos durante 15 minutos.
- 5.- Presentamos en una fuente y lo servimos templado.

# MERLUZA CON LANGOSTINOS

---

## Para 4 personas :

Tiempo: 30 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 lomos de una merluza de 1 ½ kg., sin espinas
- 16 langostinos ya limpios
- 2 patatas medianas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- Ajo seco molido
- Eneldo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino blanco
- Sal

## PREPARACIÓN:

1.- En una fuente de horno, ponemos las rodajas de patatas de unos 7 mm. de grueso, junto con los pimientos y la cebolla cortados en tiras, salpimentamos y metemos en el horno previamente calentado a 200º con temperatura arriba y abajo, durante 15 minutos.

2.- Pasados los 15 minutos añadimos el vino blanco y colocamos los lomos de merluza encima ya salpimentados y los tenemos otros 10 minutos más, si es necesario se le añade un poquito de agua para que no se sequen las patatas.

3.- Se fríen los ajos cortados en láminas junto con los langostinos y los pondremos encima de los lomos de merluza cuando ya estén hechos estos en el horno, cuándo lo vayamos a servir.

# MUS DE PATATA Y PULPO

---

## **Para 4 personas:**

Tiempo: 35 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- 3 patatas medianas
- 4 tentáculos o patas de pulpo ya cocidas
- Pimentón de la vera
- Una pizca de pimienta molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal gruesa

## **PREPARACIÓN:**

- 1.- Cocemos el pulpo durante 20 minutos o lo compramos ya previamente cocido.
- 2.- Cocemos las patatas en trozos durante 15 minutos.
- 3.- Hacemos un mus o puré con las patatas y le añadimos una cucharadita de pimentón de la vera, dos cucharadas de aceite y sal y pimienta al gusto.
- 4.- Montamos en el plato con un molde circular el mus de patata, alrededor colocamos las rodajas de pulpo y rociamos con aceite de oliva , echamos un poco de pimentón y sal gorda por encima.
- 5.- Servimos templado.

# PAN DE CALATRAVA

---

## Para 8 personas:

Tiempo: 60 minutos

## INGREDIENTES:

- 4 huevos
- ½ Barra de pan del día anterior
- 250 cl. De leche entera
- 250 gr. de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- Raspadura de un limón y el zumo
- 8 nueces
- 4 almendras

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cortamos el pan del día anterior en trocitos y los remojaamos con la leche y la mitad del azúcar.
- 2.- Pasados diez minutos añadimos la canela y la raspadura del limón.
- 3.- Mezclamos los 4 huevos batidos.
- 4.- En un cazo echamos el resto del azúcar y una cucharadita de zumo de limón y hacemos el caramelo.
- 5.- Una vez hecho el caramelo, lo ponemos en un molde y lo untamos por todos lados, a continuación, echamos el contenido de la mezcla que teníamos preparada.
- 6.- Precalentamos el horno a una temperatura de 200º arriba y abajo y lo introducimos en el horno dentro de un recipiente para hacerlo al baño maría, durante 50 minutos.
- 7.- Lo desmoldamos y echamos el resto del caramelo líquido por encima, decorándolo con las nueces y las almendras.

# PECHUGA DE POLLO

---

**Para 4 personas:**

Tiempo 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 2 calabacines
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta molida
- Sal

## PREPARACIÓN:

1.- Hacer unos cortes a la pechuga de pollo, salpimentar y hacerlo a la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra, hasta que se haga bien por los dos lados.

2.- El calabacín cortarlo de 1 cm. aproximadamente, salpimentarlo y hacerlo a la plancha por las dos caras, añadir un poco de aceite de oliva virgen extra.

# PECHUGAS DE POLLO AL HORNO

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo.
- 16 patatas pequeñas.
- 2 zanahorias.
- ½ Kg. De Champiñones.
- 1.- Cucharadita de tomillo.
- 1.- Cucharadita de orégano.
- ½ Vaso de vino blanco.
- Pizca de pimienta.
- Sal .
- Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

- 1.- Trocear las patatas, las zanahorias y el champiñón.
- 2.- Sellar las pechugas de pollo en una sartén y salpimentarlas previamente.
- 3.- Poner las pechugas de pollo en el centro de una bandeja para horno, previamente precalentado a 200º grados , calor arriba y abajo, en el centro del horno.
- 4.- Añadir las patatas, las zanahorias y el champiñón.
- 5.- Salpimentar y añadir las hierbas aromáticas, junto con el vino blanco y chorro de aceite. Todo junto durante 15 minutos.
- 6.- Si es necesario añadir un poco de agua.

# PEZ ESPADA

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 filetes de pez espada
- 4 dientes de ajo
- 2 calabacines
- Aceite de oliva virgen extra
- Pizca de eneldo
- Ajo seco molido
- Pizca de pimienta
- ½ Limón
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- En una sartén salteamos las láminas de los ajos, cuándo empiezan a dorarse los apartamos.
- 2.- En la misma sartén doramos los filetes de pez espada, salpimentados previamente.
- 3.- Los calabacines los hacemos a la plancha 5 minutos con un poco de sal y aceite de oliva.
- 4.- Presentamos en el plato los filetes de pez espada, con las láminas de ajo por encima.
- 5.- Ponemos alrededor las rodajas de calabacín a la plancha.
- 6.- Rociamos por encima el aceite sobrante y un poco de zumo de limón.



# POSTRE DE HOJALDRE

---

## **Para 6 personas:**

Tiempo: 20 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- 1 lámina de hojaldre ya preparado
- 1 manzana
- 2 kiwis
- Mermelada de naranja amarga

## **PREPARACIÓN:**

- 1.- Se corta en 6 trozos iguales la lámina de hojaldre.
- 2.- Laminamos la manzana y los Kiwis.
- 3.- Colocamos la manzana y los Kiwis encima del hojaldre.
- 4.- Precalentamos el horno a 200º y horneamos con calor encima y abajo, los preparados de hojaldre durante 15 minutos.
- 5.- Una vez sacados del horno los pintamos con la mermelada de naranja amarga y servimos, se pueden tomar en caliente o fríos.

# POSTRE DE ROSAS DE MANZANA Y CALABACIN

---

## Para 6 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## Ingredientes:

- 1.- Lámina de hojaldre
- 1.- Calabacín
- 2 manzanas rojas
- Queso de untar
- Azúcar ( una pizca )
- Un poco de mantequilla

## PREPARACIÓN:

- 1.- Cortamos la lámina de hojaldre en tiras de hojaldre de 8 cm. a lo ancho.
- 2.- Las manzanas en medias lunas sin pelar, lo más finas posible.
- 3.- Colocamos las medias lunas encima de las tiras de hojaldre, cubriendo un tercio de este, doblamos el resto del hojaldre cubriendo sólo una parte de las manzanas.
- 4.- El calabacín lo cortamos con una mandolina muy fino y hacemos lo mismo que con las manzanas.
- 4.- Enrollamos el hojaldre junto con las manzanas y las tiras de calabacín e introducimos dentro de un molde pequeño apropiado para ello y untado con un poco de mantequilla y ponemos en el horno precalentado a 185º calor arriba y abajo durante 12 minutos, espolvoreamos un poco de azúcar por encima para las manzanas y de sal para el calabacín. El queso de untar lo ponemos encima de las tiras de hojaldre antes de enrollarlo.

# SALMÓN A LA PLANCHA

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 25 minutos.

## INGREDIENTES:

- 8 lomos de salmón sin piel
- 2 calabacines
- 4 dátiles grandes
- 16 cerezas
- El zumo de cuatro naranjas
- 1 tetrabrik de nata para cocinar de 200 ml.
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo molido seco
- Pizca de eneldo
- Sal

## PREPARACIÓN:

1.- Ponemos los lomos de salmón encima de papel de hornear y le añadimos la sal, el eneldo y el ajo molido seco, con un poco de aceite de oliva, envolvemos con el papel de hornear y ponemos en la plancha 7 minutos por cada lado.

2.- Echamos el zumo de naranja en una cazuela y añadimos la nata para cocinar, cuándo de un hervor añadimos los lomos de salmón y cocemos durante 10 minutos a fuego lento y tapada la cazuela.

3.- Hacemos las rodajas de calabacín a la plancha, previamente salpimentadas 3 minutos por cada lado.

4.- Emplatamos, poniendo la salsa en la base encima los lomos de salmón y alrededor las rodajas de calabacín a la plancha. Añadimos los dátiles y las cerezas de decoración.

5.- Espolvoreamos un poco de eneldo por encima.

# SALMÓN AL HORNO

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 8 lomos de salmón sin piel, de unos 150 gr. cada uno
- Zumo de tres naranjas
- 1 tetrabrik de 200 ml. de nata para cocinar
- ½ vaso de vino blanco
- Pizca de pimienta molida
- Eneldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

1.- Para hacer la salsa: Echamos el zumo de las tres naranjas y la nata de cocinar, cuando empiece a hervir le añadimos un poco de vino blanco, durante 7 minutos lo estaremos hirviendo a fuego lento.

2.- Ponemos la salsa en una fuente de horno y encima los lomos del salmón salpimentados, un poco de aceite de oliva por encima, lo introducimos en el horno previamente precalentado a 220º durante 10 minutos con fuego arriba y abajo.

3.- Una vez retirado del horno, le ponemos un poco de eneldo y aceite de oliva por encima.

# SALMÓN CON LANGOSTINOS

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 lomos de salmón sin piel, de unos 200 gr, cada uno
- 24 colas de langostinos, ya pelados.
- El zumo de tres naranjas
- 1 tarrina de queso Filadelfia
- Un poco de eneldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Hacemos los lomos de salmón a la plancha con un poco de aceite y previamente salpimentados. Los apartamos.
- 2.- En la misma sartén salteamos las colas de los langostinos y los apartamos.
- 3.- Ponemos el zumo de las naranjas y el queso Filadelfia en la misma sartén hasta que se disuelva, a continuación, añadimos los lomos del salmón y las colas de los langostinos, los tapamos y a fuego bajo los cocemos durante 10 minutos.
- 4.- Disponemos los lomos del salmón en la base del plato junto con las colas de los langostinos y echamos la salsa por encima, poniendo un poco de eneldo para que le dé más sabor.

# SALMÓN EN SALSA I

---

## Para 2 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 lomos de salmón de 200 gr. aproximadamente, sin piel
- ¼ de brotes de ensaladas variadas
- El zumo de dos naranjas
- 1 tetrabrik de 200 ml. de nata para cocinar
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de pimienta
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Sellamos los lomos de salmón por todos lados, previamente salpimentados y apartamos.
- 2.- En la misma sartén, echamos el zumo de naranja y la nata líquida, cuándo dé el primer hervor, añadimos los lomos de salmón, tapamos y cocemos durante 10 minutos a fuego suave.
- 3.- Emplatamos poniendo en la base del plato los lomos de salmón y le ponemos la salsa por encima. Alrededor colocamos los brotes de ensalada , aliñados con un poco de aceite y sal.

# SALMÓN EN SALSA II

---

## Para 2 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 lomos de salmón sin piel, de unos 300 gr. cada uno
- Zumo de dos naranjas
- 1 tetrabrik de 200 ml. de nata para cocinar
- Aceite de oliva virgen extra
- Eneldo
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Hacemos a la plancha en una sartén los lomos de salmón, sellándolos por todos los lados con un poquito de aceite de oliva y con un poco de sal.
- 2.- En la misma sartén echamos el zumo de las naranjas y la nata para cocinar, cuándo dé el primer hervor, añadimos los lomos de salmón, tapamos y cocinamos a fuego lento, durante 10 minutos.
- 3.- Emplatamos los lomos de salmón rociando por encima parte de la salsa y una pizca de eneldo.

# SALMÓN EN SALSA III

---

## Para 2 personas:

Tiempo: 15 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 lomos de salmón sin piel, de unos 250 gr. cada uno
- 1 calabacín
- ½ Tarrina de queso Filadelfia
- El zumo de dos naranjas
- Pizca de pimienta
- Pizca de eneldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN:

- 1.- Sellamos en una sartén con un poquito de aceite el salmón, previamente salpimentado durante 3 minutos por todos los lados.
- 2.- En la misma sartén echamos el zumo de las naranjas y el queso Filadelfia, cuándo dé el primer hervor, añadimos los lomos de salmón, tapamos y cocemos a fuego lento durante 7 minutos.
- 3.- Cortamos el calabacín en rodajas de 1 cm. de grosor, salpimentamos y los hacemos a la plancha.
- 4.- Ponemos en el centro del plato el salmón y rociamos con la salsa, alrededor las rodajas de calabacín.



# SALMÓN EN SALSA IV

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 20 minutos.

## INGREDIENTES:

- 4 lomos de salmón de 200 gr. aproximadamente
- Aceitunas rellenas
- Nueces
- Eneldo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

## Para la salsa:

½ Tarrina de queso de untar (Filadelfia)

½ Vaso de agua.

## PREPARACIÓN:

- 1.- Sellar los lomos de salmón por todos lados y retirar. Previamente salpimentados.
- 2.- En la misma sartén echar el queso de untar y el ½ vaso de agua, cuándo dé el primer hervor añadir los lomos de salmón y cocinarlos durante 10 minutos a fuego lento y taparlos.
- 3.- Emplatamos, poniendo en la base del plato los lomos de salmón, echamos la salsa por encima y decoramos con las nueces y las aceitunas rellenas y una ramita de eneldo fresco.

# SOLOMILLO DE CERDO

---

## **Para 4 personas:**

Tiempo: 20 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- 2 solomillos de cerdo, de unos 400 gr.
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- Un poco de pimienta molida
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

## **PREPARACIÓN:**

- 1.- Limpiar la grasa del solomillo.
- 2.- Salpimentar y añadir todas las hierbas aromáticas.
- 3.- Sellar por todos lados los solomillos, hasta que estén bien dorados.
- 4.- Cortar sesgados y se puede acompañar con mayonesa, salsa barbacoa, etc. Y patatas fritas.

# SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA

---

## Para 4 personas:

Tiempo: 30 minutos.

## INGREDIENTES:

- 2 solomillos de cerdo de 400 gr. cada uno, aproximadamente
- 2 patatas medianas para freír
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- Una pizca de pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Para la salsa:

- ½ Tarrina de queso Filadelfia
- 1 cucharada sopera de soja
- 3 cucharadas soperas de agua
- Hacer en una sartén durante 10 minutos

## PREPARACIÓN:

- 1.- Limpiar bien los solomillos de toda la grasa.
- 2.- Salpimentar los solomillos y añadir las hierbas aromáticas.
- 3.- Sellar por todos lados hasta que estén bien dorados.
- 4.- Cortar los solomillos de forma sesgada.
- 5.- freír las patatas en dados.
- 6.- Echar la salsa encima de las rodajas de solomillo y presentar.

# TAQUITOS DE POLLO

---

## **Para 4 personas:**

Tiempo: 15 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- 1 pechuga de pollo entera, cortada en taquitos
- 2 calabacines
- 1 cucharadita de ajo seco molido
- Una pizca de pimienta molida
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

## **PREPARACIÓN:**

1.- Se sofríe los taquitos de pollo hasta que estén dorados, añadiéndole el ajo molido, la pimienta y la sal.

2.- Se cortan los calabacines en rodajas de 1 cm. aproximadamente y se les añade el ajo molido y la sal.

3.- Los hacemos a la plancha por las dos caras hasta que estén dorados y se acompañan con los taquitos de pollo.

# TROZOS DE CABALLA

---

## **Para 2 personas:**

Tiempo: 20 minutos.

## **INGREDIENTES:**

- Los lomos de 2 caballas
- 1 patata mediana
- Aceitunas rellenas
- Ajo molido seco
- Eneldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pizca de pimienta
- Sal

## **PREPARACIÓN:**

- 1.- Preparamos los lomos de la caballa sin piel y sin raspas, salpimentamos y freímos en aceite de oliva, durante 5 minutos y reservamos.
- 2.- Cortamos la patata en rodajas y freímos hasta que estén doradas.
- 3.- Lo presentamos en el plato añadiéndole unas aceitunas rellenas y un chorrito de aceite de oliva.