



15 MIN



SIN COCCIÓN



4



1 H

# PANZANELLA



**800 G DE TOMATES DE COLORES EN CUARTOS**



**PAN DURO EN DADOS**



**2 BOLAS DE MOZZARELLA EN TROZOS**



**1 CEBOLLETA EN RODAJAS FINAS**



**1 DIENTE DE AJO**

**Y TAMBIÉN:  
6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA  
2 CUCHARADAS DE VINAGRE  
ALBAHACA**

1. Mezcla en un cuenco los tomates, la cebolleta, el ajo, el aceite, el vinagre, la albahaca y sal.
2. Incorpora bien el pan con los tomates.
3. Cubre y reserva de 1 hora (como mínimo) a 24 horas en la nevera.
4. Añade la mozzarella antes de servir. Mezcla y sirve bien frío.





20 MIN



30 MIN



8



2 H

# ÑOQUIS A LA ROMANA



180 G DE POLENTA  
PRECOCINADA



35 CL DE LECHE



1 HUEVO



100 G DE PARMESANO  
RALLADO



2 CUCHARADAS DE ACEITE  
DE OLIVA

1. Lleva a ebullición la leche con 50 cl de agua y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal en un cazo de fondo grueso. Baja el fuego, vierte la polenta en forma de lluvia sin dejar de remover y cocina durante 5 minutos.
2. Deja que se enfríe y añade el huevo y la mitad del parmesano. Vierte la polenta sobre una hoja de papel sulfurizado y extiéndela hasta que tenga un grosor de 1,5 cm. Deja que se enfríe durante 2 horas en la nevera.
3. Corta discos de polenta con un aro cortador y colócalos en una fuente refractaria como si fueran las escamas de un pescado. Espolvorea con el resto del parmesano, rocía con aceite y gratina durante 15 minutos en el horno a 210 °C.

 Puedes añadir nata fresca o coulis de tomate antes de hornear.

VEGETARIANO

PASTA, ARROZ Y OTROS

\* 76





10 MIN



10 MIN



4

# MINIPIZZAS DE APERITIVO



**250 G DE MASA PARA PIZZA  
CASERA (VER P. 7)  
O COMPRADA**



**20 CL DE SALSA DE TOMATE**



**1 TARRO DE OLIVADA**



**ANCHOAS EN ACEITE**



**100 G DE GAMBAS  
PEQUEÑAS**

**Y TAMBIÉN:  
UN POCO DE MOZZARELLA  
ROMERO U OTRA HIERBA  
AROMÁTICA  
ACEITE DE OLIVA**

1. Estira la masa en la superficie de trabajo enharinada de manera que quede gruesa. Corta discos pequeños de masa con un aro cortador o un cuenco y colócalos en una bandeja forrada con papel sulfurizado.
2. Unta la mitad de los discos con salsa de tomate y la otra con olivada. Añade las anchoas, las gambas, las hierbas aromáticas y rocía con aceite. Condimenta si es necesario.
3. Hornea las minipizzas durante 10 minutos a 240 °C, controlando la cocción. Sírvelas de inmediato.

**PARA RECIBIR  
INVITADOS**





15 MIN



25 MIN



4

# CALAMARES RELLENOS



8 CALAMARES  
EVISGERADOS Y LIMPIOS



30 TOMATES CHERRY



300 G DE MOZZARELLA



30 ALCAPARRAS



UNAS HOJAS DE PEREJIL



4 CUCHARADAS  
DE ACEITE DE OLIVA

1. Enjuaga los calamares. Corta los tentáculos y reserva.
2. Cuece la mitad de los tomates cherry en una sartén con 2 cucharadas de aceite a fuego lento durante unos minutos. Mézclalos con la mozzarella, la mitad de las alcaparras y el perejil. Rellena los calamares con esta preparación hasta 1 cm del borde. Cierra cada calamar con un palillo.
3. Cocina los calamares rellenos en la sartén con 2 cucharadas de aceite y el resto de los tomates cherry durante 20 minutos a fuego lento y tapado.
4. Añade el resto de las alcaparras, todos los tentáculos y 20 cl de agua. Destapa para finalizar la cocción. Sirve los calamares bien calientes, espolvoreados con perejil.





15 MIN



30 MIN



4

# CABALLA ASADA CON VERDURAS



**2 CABALLAS LIMPIAS  
Y EVISCERADAS  
(500 G CADA UNA)**



**500 G DE CALABACÍN  
EN TROZOS**



**300 G DE TOMATES CHERRY  
DE VARIOS COLORES  
CORTADOS POR LA MITAD**



**1 DIENTE DE AJO PELADO**



**ALBAHACA**

**Y TAMBIÉN:  
UN POCO DE ACEITE  
DE OLIVA  
ORÉGANO SECO  
SEMILLAS DE HINOJO**

1. Condimenta el interior de las caballas e introduce en cada una  $\frac{1}{2}$  diente de ajo y unas hojas de albahaca.
2. Coloca todas las verduras en una fuente refractaria engrasada con aceite. Salpimientalas, rocíalas con aceite y hornéalas de 12 a 15 minutos a 200 °C.
3. Retira la fuente del horno, remueve las verduras, coloca encima el pescado, añade el orégano y el hinojo y vuelve a hornear durante 15 minutos.
4. Controla la cocción (si es necesario, añade aceite y/o agua). El pescado estará listo cuando la piel esté arrugada. Sirve caliente con unas hojas de albahaca.





10 MIN



35 MIN



2

# FRITTATA DE PIMIENTOS



6 HUEVOS



2 PIMIENTOS EN TIRAS  
(ROJO Y VERDE)



1 CEBOLLA ROJA  
EN RODAJAS FINAS



5 CL DE LECHE



1 CUCHARADITA  
DE PIMENTÓN



ACEITE DE OLIVA

1. Dora la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite 2 o 3 minutos. Añade los pimientos y rehoga 10 minutos a fuego lento.
2. Bate los huevos en un cuenco. Agrega todos los ingredientes, salpimienta y mezcla.
3. Vierte en una fuente refractaria y hornea durante 20 minutos a 200 °C. Sirve caliente o frío acompañado de ensalada o verduras crudas.

VERDURAS Y GUARNICIONES





15 MIN



30 MIN



4

# VERDURAS RELLENAS DE RICOTTA



**4 CALABACINES REDONDOS  
PEQUEÑOS**



**4 TOMATES**



**4 CHAMPIÑONES GRANDES**



**500 G DE RICOTTA**



**8 CUCHARADAS  
DE ACEITE DE OLIVA**

**Y TAMBIÉN:  
8 RAMITAS DE ALBAHACA  
PICADA Y UN POCO MÁS  
PARA SERVIR  
8 RAMITAS DE MENTA  
PICADA Y UN POCO MÁS  
PARA SERVIR**

1. Corta la parte superior de los calabacines y los tomates y vacíalos un poco. Pica los pies de los champiñones y repártelos en sus sombreros. Sala las verduras.
2. Mezcla la ricotta con la mitad del aceite y las hierbas aromáticas y salpimenta.
3. Coloca los tomates y los champiñones en una fuente refractaria y los calabacines en otra. Rellénalos con la preparación de ricotta, rocíalos con el aceite restante, cúbrelos con la parte superior y hornéalos durante 20 minutos a 200 °C.
4. Retira la fuente con los tomates y champiñones, y hornea los calabacines durante 10 minutos más. Esparce las hierbas aromáticas y sirve de inmediato.

**VEGETARIANO**





15 MIN



5 MIN



4



3 H

# PANNA COTTA CON FRUTOS DEL BOSQUE



**250 G DE FRUTOS  
DEL BOSQUE CONGELADOS**



**30 G DE AZÚCAR GLAS**



**EL ZUMO DE ½ LIMÓN**



**1 VAINA DE VAINILLA**



**60 CL DE NATA LÍQUIDA  
ENTERA**

**Y TAMBIÉN:  
2 LÁMINAS DE GELATINA  
4 CUCHARADAS  
DE AZÚCAR FINO**

1. Mezcla los frutos del bosque (reserva algunos para decorar) con el azúcar glas y el zumo de limón. Si el coulis obtenido contiene semillas, cuéalo con la ayuda de un colador.
2. Pon la gelatina en remojo en un cuenco con agua fría. Raspa el interior de la vaina de vainilla.
3. Añade las semillas de vainilla a la nata y el azúcar fino en un cazo. Lleva a ebullición a fuego lento. Retira del fuego e incorpora la gelatina escurrida con un batidor.
4. Vierte la preparación anterior en unos cuencos pequeños y deja que se enfríen durante al menos 3 horas en la nevera. Sirve con el coulis y los frutos del bosque que has reservado.

