

RECETAS CON LA CACEROLA DE HIERRO FUNDIDO

Fabian Blocher



Tortillada

Recetas con la Cacerola de Hierro Fundido

Tabla de Contenido

Recetas con la Cacerola de Hierro Fundido.....	1
Tabla de Contenido	2
Beneficios de la Cacerola de Hierro Fundido	4
Consejos para Utilizar una Cacerola de Hierro Fundido.....	5
Consejos para el Cuidado del Hierro Fundido	5
Pollo con Maíz y Mantequilla de Miso al Sartén	6
Muslos de pollo con Tomates dulces y Albahaca	8
Pollo Kiev	9
Pechugas de Pollo con Salvia Fresca	11
Salteado de Pollo con Cúrcuma Cremoso al Sartén	13
Muslos de pollo con Mantequilla de Ajo.....	15
Pollo Relleno de Queso de Cabra y Espinacas	17
Pollo al Limón y Arroz.....	19
Pollo Mediterráneo	20
Pollo y Arroz con Aceitunas y Limón	21
Bistec Majong a la plancha con pimientos Shishito	23
Carne y Brócoli.....	25
Carne de Vaca a la Stroganoff	27
Filete de Costilla al Sartén con Mantequilla de Queso Azul.....	29
Hamburguesas Philly Cheesesteak	31
Roulade de Solomillo al Ajo.....	33
Filete de falda Relleno de Parmesano, Espinacas y Ralladura de Limón.....	34
Filete Gratinado de Patatas Caramelizadas con Ensalada de Col Rizada al Sartén	36
Bistec con Mostaza y Champiñones	38
Bistec a la Plancha	40
Chuletas de Cerdo con Salsa de Dijon	42
Schnitzel de Cerdo	44
Chuletas de Cerdo	45
Costillas de Cerdo	46
Cacciatore de Cerdo al Sartén	47

Fideos en Rollo de Huevo con Carne de Cerdo Molida	49
Lomo de cerdo asado con Arándanos y Naranja y Frijoles Verdes	50
Albóndigas italianas	52
Picadillo de Patatas y Tocino	53
Quiche de Patatas Fritas y Tocino	54
Bacalao con Mantequilla de Ajo	56
Camarones con Frijoles Blancos a la Hierba y Tomates	57
Almejas en salsa de Frijoles Blancos.....	58
Almejas con Chile y Lima con Tomates y Pan a la Parrilla	60
Bacalao con Limón, Aceitunas y Cebolla	62
Estofado de Marisco Cioppino con Tostas de Gremolata	64
Salmón Crujiente con Miel y Jengibre	66
Salsa de Barramundi con Ajo, Albahaca y Mantequilla de Tomate al Sartén	68
Camarones Cajún y Salchicha con Vegetales al Sartén	70
Pez Espada con Aceitunas Trituradas y Orégano	71
Enchiladas al Estilo de Verano	72
Quinoa Mexicano	74
Fajitas Vegetarianas	76
Chow Mein de Tofu	78
Ragú de Primavera con Espárragos y Huevos Escalfados.....	80
Tazón de Cuscús con Verduras Asadas.....	82
Combinado de Tofu y Vegetales.....	84
Pasta de Ñoquis Crujientes con Tomates y Puerros.....	85
Jambalaya Vegana	86
Linguini Vegetariano.....	88

Beneficios de la Cacerola de Hierro Fundido

Si todavía piensas que la cacerola de hierro fundido es algo del siglo pasado y que puedes usar algo mejor que ella, comprueba todos los beneficios que tiene una cacerola de hierro fundido.

1. No contiene productos químicos nocivos.

Todos los utensilios de cocina de hierro fundido están libres de productos químicos y eso es seguro. A diferencia de las sartenes modernas que pueden tener diferentes tipos de cubierta, el hierro fundido no contiene perfluorocarbonos. Y éste es un producto químico muy peligroso que puede provocar cáncer, daños en el hígado y mucho más..

2. Multi funcional.

Puedes utilizar un sartén tanto para el horno como para la cocina. Mucha gente sigue utilizando los utensilios de cocina de hierro fundido que heredaron de sus padres o abuelos.

3. Dura mucho tiempo.

Si tratas bien tus utensilios de cocina de hierro fundido, pueden servir durante mucho, mucho tiempo. Incluso tus hijos y nietos podrán utilizarla más adelante.

4. Es antiadherente.

Las sartenes de hierro fundido tienen una cubierta antiadherente, por lo que puedes cocinar utilizando menos o nada de aceite, lo que hace que tus platos sean aún más saludables.

5. Es perfecto para cocinar.

Los sartenes de hierro fundido tienen un fondo grueso, lo que las hace perfectas para cocinar filetes, por ejemplo. Se puede cocinar cualquier cosa en ella y, a veces, los productos tienen incluso un sabor un poco mejor cuando se cocinan en un sartén de hierro fundido.

6. Cuesta menos

Otra ventaja del sartén de hierro fundido es su coste. Es relativamente barata, lo que puede ser un gran añadido a todos los demás beneficios.

7. Fácil de mantener y limpiar.

No tendrás que comprar ninguna esponja específica para limpiar el sartén, basta con usar agua, una pequeña cantidad de jabón y limpiarla con una toalla de papel.

Consejos para Utilizar una Cacerola de Hierro Fundido

Consejos para el Cuidado del Hierro Fundido

El material de hierro fundido es más grueso que el acero inoxidable y tiene muchas ventajas cuando se utiliza en la cocina. Puede soportar altas temperaturas y mantenerlas; los aparatos de cocina de hierro fundido tienen un aspecto bonito y vintage. Si tienes un electrodoméstico de hierro fundido en casa, es importante que sepas cómo cuidarlo adecuadamente.

1. Consejos de lavado

Si acabas de adquirir tu producto de hierro fundido nuevo o de segunda mano, debes empezar por lavarlo. Se recomienda lavar los utensilios de hierro fundido con un cepillo de nylon. Existe el mito de que no se debe utilizar jabón para lavar el hierro fundido, pero no es cierto, se puede utilizar en muy poca cantidad. Tampoco hay que utilizar mucha agua para la limpieza.

Si hay trozos pegados en la superficie, puedes usar un rascador de sartén y quitarlos con cuidado. Simplemente vierte un poco de agua caliente en la superficie y déjala reposar durante 1 minuto, y luego retira los trozos pegados, se desprenderán fácilmente.

Recuerda siempre secar la prensa después de limpiarla y cubrirla con aceite en aerosol después de lavarla, esto protegerá la superficie.

2. Consejos para sazonar

Todos los artefactos de cocina de hierro fundido deben ser condimentados después de algún tiempo, esto ayuda a devolver el brillo y también protege de la oxidación. El producto también necesita ser condimentado de vez en cuando si quiere que tenga un buen aspecto y te dure más tiempo. El proceso es muy sencillo; básicamente, sólo tienes que frotar bien el producto con agua caliente y jabón. A continuación, sécalo bien y extiende una fina capa de aceite vegetal sobre la superficie. Introdúcelo en el horno calentado a 375°F y hornéalo durante 1 hora. Es mejor utilizar aceite vegetal o manteca derretida para este procedimiento, o puedes conseguir un Spray sazonador. Vuelve a sazonar tu prensa cada vez que notes que se oxida, se opaca o se mancha.

3. Consejos para el Almacenamiento

Seca siempre tus aparatos de hierro fundido antes de guardarlos. El armario para guardarlos también debe estar seco, así que no los guardes debajo del fregadero. No apiles los utensilios de hierro fundido pesados, ya que esto también puede rayar la superficie, así que organiza el espacio en tus gabinetes. Los utensilios de hierro fundido pueden parecer nuevos y durar mucho tiempo si los cuidas bien. Por eso es importante recordar estos sencillos consejos.

Pollo con Maíz y Mantequilla de Miso al Sartén



Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- Sal kosher, al gusto
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de miso blanco, separadas
- 1 cucharada de tomillo fresco, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva, separadas
- 3-3 1/2 tazas de maíz
- 1 cucharada de zumo de lima
- 3/4 de taza de cebolla Vidalia, finamente picada
- 1/2 cucharadita de miel
- 1 1/2 lbs. de muslos o pechugas de pollo deshuesados y sin piel

Porciones opcionales:

- Trozos de lima
- Un buen puñado de cilantro o cebollín, picado

Instrucciones

1. Mezclar 1/2 cucharadita de miel, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de miso y 1 cucharada de zumo de lima hasta que esté suave.
2. Secar el pollo y sazonar ambos lados con sal ligeramente (teniendo en cuenta que el miso también es salado).
3. Verter el aliño de miso y miel sobre el pollo y frotarlo uniformemente con las manos por ambos lados.
4. Precalear una cucharada de aceite en un sartén de hierro fundido. Añadir los muslos de pollo y cocinar el primer lado durante unos 10 minutos, hasta que estén bien dorados. Bajar el fuego si se empieza a quemar. Da la vuelta y cocina por otro lado hasta que esté bien cocido, durante unos 8-10 minutos. Retirar el pollo a una fuente, vertiendo el exceso de grasa, dejando una cucharada en el sartén.
5. Añadir las cebollas y cocinar durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernas (para desglasar el sartén, añadir una cucharada de agua, si es necesario).
6. Mientras tanto, combinar el miso restante y la mantequilla en un tazón pequeño y remover bien hasta que se integren.
7. Añadir 1 cucharada de tomillo fresco picado y 3-3 1/2 tazas de maíz a un sartén y cocinar durante unos 3-4 minutos, removiendo varias veces.
8. Añadir la pasta de miso-mantequilla y remover bien. Cocinar durante 60 segundos y apagar el fuego.
9. Exprimir el zumo de lima y ajustar los condimentos, si lo deseas.
10. Cubrir con cilantro o cebollino picado y decorar con gajos de lima.

Muslos de pollo con Tomates dulces y Albahaca



Tiempo de Cocción: 1 hora 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 bulbo de ajo entero, partido en dientes
- 4 cuartos de muslo de pollo
- 1 (14,5 onzas) frijoles cannellini, escurridas y enjuagadas (opcional)
- 1 pizca de sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1 manojo grande de albahaca fresca, con las hojas recogidas y los tallos finamente picados
- 1 chile rojo fresco, picado finamente
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 2-3 tomates ciruela maduros, cortados en cuartos

Instrucciones

1. Precalentar el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Sazonar los trozos de pollo con pimienta y sal y añadir a la olla con la piel hacia arriba. Cocinar durante 3-4 minutos. Dar la vuelta al pollo y cocinar durante 3-4 minutos más.
3. Añadir las hojas y los tallos de albahaca, y luego los tomates.
4. Esparcir los dientes de ajo por todo el sartén junto con el chile picado.
5. Rociar un poco de aceite de oliva por encima. Mezclar un poco.
6. Hornear en un horno precalentado a 350°F, durante aproximadamente 1 hora y media,
7. Desmenuzar el pollo. ¡Disfruta!

Pollo Kiev



Tiempo de Cocción: 30 minutos

Porciones: 8

Ingredientes

- 8 hojas de albahaca fresca, cortadas en juliana
- 8 trozos de limón
- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- zumo de limón adicional, para la salsa
- sal y pimienta, al gusto
- 1 taza de vino blanco
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 puñado de perejil italiano, finamente picado
- 1/2 taza de harina
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- 8 cucharadas de mantequilla, ligeramente ablandada

Instrucciones

1. Golpear o aplanar las pechugas de pollo utilizando un rodillo o un mazo, colocando cada trozo de pechuga entre papel de plástico. El grosor debe ser de aproximadamente 1/4 de pulgada. A continuación, cortar cada pieza de pechuga aplanada por la mitad.
2. Sazonar el pollo con pimienta y sal ligeramente (con el lado liso hacia abajo).
3. A continuación, dividir las hierbas y el ajo en octavos y espolvorear cada pieza de pechuga con un octavo de hierbas y ajo.
4. Colocar una cucharada de mantequilla en el centro de la pechuga. Ahora hay que doblar el pollo para que no se salga la mantequilla. Dobla primero los lados y luego la parte superior e inferior.
5. Espolvorear los kievos ligeramente con harina y mételos en la nevera durante media hora.

6. Precalentar el aceite de oliva en un sartén de hierro fundido y cocinar hasta que se dore por todos los lados, durante unos 10-15 minutos.
7. Colocar en un horno a 300 F y preparar la salsa.
8. Añadir el vino a un sartén de hierro fundido, raspando todos los trozos buenos en el vino. Añadir un poco de mantequilla, si se desea. Cocinar hasta que brille y se reduzca un poco.
9. Añadir un poco de zumo de limón para darle brillo (opcional).
10. Adornar con trozos de lima y servir.

Pechugas de Pollo con Salvia Fresca



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 2-4

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra recién molida, al gusto
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 cucharaditas de sal marina
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 28 hojas de salvia fresca

Instrucciones

1. Marinar el pollo con 3 cucharadas de aceite de oliva, 28 hojas de salvia fresca y 3 cucharadas de zumo de limón durante media hora.
2. Después de 30 minutos, retirar el pollo de la marinada y secar con palmaditas, reservando las hojas de salvia por separado.
3. Colar la marinada y reservar.
4. Añadir 3 cucharadas de mantequilla a un sartén de hierro fundido junto con 2 cucharadas de aceite de oliva y cocinar hasta que burbujee.
5. Añadir la pechuga de pollo de forma que el lado liso quede hacia abajo y cocinar durante unos 5 minutos, hasta que se dore uniformemente.

6. Dar la vuelta y sazonar con una generosa pizca de pimienta y sal. Colocar las hojas de salvia alrededor del pollo y seguir cocinando durante 5-10 minutos, hasta que la parte inferior del pollo esté dorada. No chamuscar la salvia.
7. Retirar la pechuga de pollo a una fuente de servir y sazonar otro lado con pimienta y sal. Esparcir las hojas de salvia por encima y decorar con gajos de lima.
8. Cubrir la fuente con papel de aluminio sin apretar.
9. Desechar la grasa del sartén y añadir la marinada reservada.
10. Añadir una cucharada de mantequilla y cocinar durante un minuto.
11. Servir.

Salteado de Pollo con Cúrcuma Cremoso al Sartén



Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 1/2 lbs. de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- hojas de cilantro fresco picado y tallos tiernos, para decorar
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- arroz basmati o jazmín cocido, para servir
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en rodajas finas
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de raíz de cúrcuma fresca, pelada y picada
- 1/2 taza de crema de leche
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 1/2 cucharadita de sal kosher, más la cantidad necesaria para sazonar
- 1 1/2 cucharaditas de cúrcuma molida

Instrucciones

1. Añadir la mantequilla a un sartén de hierro fundido y dejar que se derrita a fuego medio.

2. Añadir 1 cucharada de raíz de cúrcuma fresca picada, la cebolla cortada en rodajas finas, 1/4 de cucharadita de pimienta negra y 1/2 cucharadita de sal kosher. Remover y cocinar durante unos 5 minutos, hasta que se ablande.
3. Mientras tanto, colocar el pollo en un plato (con la parte superior lisa hacia arriba). Sazonar con 1 1/2 cucharadita de cúrcuma molida y sal, al gusto
4. Empujar las cebollas a un lado del sartén de hierro fundido y añadir el pollo al centro del sartén de manera uniforme (con el lado sazonado hacia abajo).
5. Sazonar con más sal y cocinar durante 3-4 minutos, hasta que el pollo empiece a dorarse.
6. Dar la vuelta al pollo con la ayuda del sartén y seguir cocinando durante 2-3 minutos.
7. Verter 1/2 taza de vino blanco seco, raspando los restos del fondo del sartén. Cocinar durante 60 segundos.
8. Luego Agregar 1/2 taza de caldo de pollo y 1/2 taza de crema de leche. Remover para combinar.
9. Bajar el fuego y cocinar hasta que el pollo esté bien cocido y tierno, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 F, durante unos 18-22 minutos.
10. Servir sobre el arroz y adornar con cilantro fresco.

Muslos de pollo con Mantequilla de Ajo



Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones: 4-6

Ingredientes

- 3 libras de muslos de pollo con hueso y piel
- 1 1/4 cucharaditas de sal kosher, dividida
- 4 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 12 oz. de frijoles verdes frescas o congeladas, recortadas y cortadas por la mitad en sentido transversal

Instrucciones

1. Colocar la rejilla en el centro del horno y calentar a 425 F.
2. Dar la vuelta al muslo de pollo para que la piel quede hacia abajo. Cortar la carne utilizando unas tijeras de cocina a lo largo de ambos lados del hueso central (no cortar todo el camino a través de la piel y la carne).
3. Cortar el cartílago de la parte inferior y superior del hueso.
4. Cortar por debajo del hueso para que éste quede completamente separado del muslo.
5. Quitar el exceso de grasa, piel o cartílago con unas tijeras.
6. Secar el pollo y sazonar con una cucharadita de sal por todos los lados.

7. Colocar el muslo de pollo en un sartén de hierro fundido apto para el horno (con la piel hacia abajo) y poner el fuego a llama media. Cocinar hasta que la piel esté crujiente y dorada, durante unos 15-18 minutos, moviendo los muslos con unas pinzas cada 10 minutos para asegurar un dorado uniforme.
8. Mientras tanto, añadir 2 cucharadas de mantequilla en un tazón apto para microondas y calentar durante 30-45 segundos a potencia alta, hasta que se derrita.
9. Añadir el ajo picado a la mantequilla.
10. Sacar el pollo a una fuente (con la piel hacia arriba), dejando la grasa en el sartén.
11. Añadir los frijoles verdes y sazonar con el resto de la sal. Mezclar bien para cubrir los frijoles con la grasa sobrante y colocar los muslos de pollo sobre los frijoles verdes (con la piel hacia arriba).
12. Rociar la parte superior con la mezcla de ajo y mantequilla y pasar al sartén. Asar durante 12-15 minutos, hasta que el pollo esté crujiente, dorado y cocido.

Pollo Relleno de Queso de Cabra y Espinacas



Tiempo de Cocción: 20 minutos

porciones: 2

Ingredientes

- 1/2 cucharadita de pimienta, dividida
- vinagre balsámico envejecido o glaseado balsámico (opcional)
- 1 1/2 tazas de espinacas frescas, picadas
- 1/2 libra de espárragos frescos, recortados
- 1/3 de taza de tomates secos suaves en juliana (sin aceite), picados
- 1 cucharada de aceite de oliva, dividida
- 1/4 de taza de queso de cabra, desmenuzado
- 2 (6 oz. cada una) pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 de cucharadita de sal, dividida

Instrucciones

1. Mezclar los tomates secos, 1 1/2 tazas de espinacas frescas picadas, 1/8 de cucharadita de sal, 2 dientes de ajo picados, 1/4 de taza de queso de cabra desmenuzado y 1/4 de cucharadita de pimienta en un tazón mediano.
2. Cortar un bolsillo en cada pechuga de pollo horizontalmente y rellenar cada uno con la mezcla de espinacas y queso. Asegurar con palillos de dientes.
3. Precalentar 1 1/2 cucharaditas de aceite en un sartén de hierro fundido resistente al horno a fuego medio y cocinar el pollo por todos los lados hasta que se dore.

4. A continuación, hornear en un horno precalentado a 400 F, durante unos 10 minutos.
5. Mezclar los espárragos con 1/8 de cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta y 1-1/2 cucharadita de aceite y añadirlos a un sartén.
6. Hornear durante unos 10-15 minutos, hasta que los espárragos estén tiernos o hasta que la temperatura interna del pollo alcance los 165 F.
7. Rociar con vinagre y desechar los palillos.
8. Servir.

Pollo al Limón y Arroz



Tiempo de Cocción: 20-25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 cucharada de maicena
- 1 1/2 tazas de arroz instantáneo, sin cocer
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de guisantes congelados
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 zanahoria grande, cortada en rodajas finas
- 1 lata (14-1/2 oz.) de caldo de pollo
- 2 dientes de ajo picados

Instrucciones

1. Precalentar la mantequilla en un sartén de hierro fundido a fuego medio.
2. Añadir la cebolla picada, 2 dientes de ajo picados, la zanahoria en rodajas finas y las tiras de pollo. Saltear durante unos 5-7 minutos, hasta que el pollo ya no esté rosado.
3. Mezclar 2 cucharadas de zumo de limón, la lata de caldo de pollo, 1 cucharada de maicena y 1/4 de cucharadita de sal en un cuenco pequeño hasta que esté suave, y luego añadir al sartén poco a poco. Llevar todo a ebullición, luego remover y cocinar durante 1-2 minutos, hasta que se espese.
4. A continuación, Añadir los guisantes y vuelve a hervir.
5. Añadir el arroz y apaga el fuego. Déjalo durante 5 minutos, tapado.
6. Servir.

Pollo Mediterráneo



Tiempo de Cocción: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de alcaparras, escurridas
- 4 (6 oz. cada una) mitades de pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- 16 aceitunas griegas o maduras sin hueso, en rodajas
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 pinta de tomates de uva
- 1/4 cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Sazonar el pollo con pimienta y sal y cocinar en un sartén grande de hierro fundido resistente al horno en aceite, por cada lado, durante unos minutos, hasta que se dore.
2. Añadir las aceitunas, los tomates y las alcaparras.
3. Hornear durante 10-14 minutos a 475 F, o hasta que la temperatura interna alcance los 170 F.

Pollo y Arroz con Aceitunas y Limón



Tiempo de Cocción: 1 hora 10 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de hojas de perejil fresco, finamente picadas
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en rodajas finas
- 1/2 limón mediano
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 1/4 tazas de caldo de pollo sin sal
- 1/2 taza de aceitunas Castelvetro sin hueso
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco, picadas finamente
- 1 1/2 tazas de arroz blanco de grano largo
- 4 muslos de pollo con hueso y piel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal kosher, divididas

Instrucciones

1. Colocar la rejilla en el centro del horno y calentar a 350 F.
2. Sazonar los muslos de pollo con una cucharadita de pimienta, 1 1/2 cucharadita de sal y 2 cucharaditas de hojas de tomillo picadas.
3. Precalear una cucharada de aceite en un sartén de hierro fundido hasta que esté brillante.

4. Añadir los muslos de pollo (con la piel hacia abajo) y cocinar durante unos 5 minutos, hasta que se doren. Dale la vuelta y cocinar otro lado hasta que esté hecho, durante unos minutos más. Retirar a un plato, una vez hecho.
5. sofreír la cebolla en un sartén durante unos 7 minutos, hasta que se ablande.
6. Añadir las aceitunas y el ajo y continuar salteando durante otros 30 segundos.
7. Añadir 1 1/2 tazas de arroz blanco de grano largo y cocinar durante un minuto aproximadamente, hasta que se tueste.
8. Añadir 1/2 taza de vino blanco seco y cocina durante 1-2 minutos, hasta que se evapore, raspando los trozos dorados del fondo, si los hay.
9. Añadir la sal sobrante y el caldo de pollo y llevar a ebullición.
10. Acomodar el pollo en el arroz (con la piel hacia arriba) y verter los jugos acumulados.
11. Hornear durante media hora, tapado. Luego destapar y hornear más durante 20-25 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido.
12. Exprimir medio limón por encima y decorar con hojas de perejil picadas..

Bistec Majong a la plancha con pimientos Shishito



Tiempo de Cocción: 35 minutos

Porciones: 4-6

Ingredientes

- 3 dientes de ajo picados
- arroz al vapor, para servir
- 1/4 de taza más 1 cucharadita de aceite de canola
- 1/2 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 1 libra de pimientos shishito, sin tallo
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas
- sal kosher, al gusto
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de kecap manis o 1 cucharada de salsa de soja mezclada con 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 libra de filete mignon, tira de Nueva York o bistec de costilla, cortado en trozos (1 pulgada)
- 2 cucharadas de vino de arroz, vermut o vino blanco seco
- 1 cucharada de fécula de patata o de maíz
- 1 chalote pequeña, picada

Instrucciones

1. Precalentar una cucharada de aceite de canola en un sartén de hierro fundido.

2. Añadir la mitad de los pimientos shishito y sazónalos con pimienta y sal. Saltear durante 4-5 minutos hasta que estén crujientes. Una vez hechos, retíralos a un tazón. Repetir lo mismo con los shishitos restantes, el aceite, la pimienta y la sal.
3. Añadir el filete a un tazón, sazonar con pimienta y sal y con una cucharadita de aceite.
4. Espolvorear con 1 cucharada de fécula de patata y mezclar bien.
5. Añadir el aceite restante a un sartén y añadir el filete. Saltear durante unos 3-4 minutos, hasta que se dore. Una vez cocido, añadir a los shishitos.
6. Añadir el chalote picada y 3 dientes de ajo picados y cocina durante unos 2 minutos, hasta que se doren.
7. Añadir 2 cucharadas de vino de arroz y raspar los trozos dorados del fondo del sartén.
8. Añadir 2 cucharadas de kecap manis, el filete y los pimientos shishito. Saltear durante 2 minutos, hasta que esté bien glaseado.
9. Añadir 1/2 cucharadita de aceite de sésamo tostado, 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas y 1 cucharada de zumo de limón fresco.
10. Sazonar con pimienta y sal, al gusto, y servir con arroz al vapor.

Carne y Brócoli



Tiempo de Cocción: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 3 cucharadas de maicena, divididas
- 1 taza de cebolla troceada
- 1/2 taza de salsa de soja
- 5 tazas de ramilletes de brócoli
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 libra de bistec de falda, recortado y cortado en rodajas finas
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1/2 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 cucharada de ajo picado
- 1/2 taza de caldo de carne
- 2 cucharadas de agua fría

Instrucciones

1. Mezclar 1/2 cucharadita de copos de pimienta roja, 2 cucharadas de azúcar moreno, 1/2 taza de salsa de soja, 1 cucharadita de jengibre molido, 1 cucharada de cada uno de los caldos de carne y la maicena. Reservar.

2. Tomar otro tazón y combinar 2 cucharadas de agua fría, 2 cucharadas de maicena y 1 cucharada de ajo picado.
3. Añadir la carne en rodajas y remover hasta que se cubra.
4. Añadir 2 cucharadas de aceite a un sartén y dejar que se caliente. Añadir la carne y saltear durante unos minutos, hasta que esté bien hecha. Retirar del sartén y reservar.
5. Añadir la cebolla y los ramilletes de brócoli y seguir salteando hasta que estén tiernos, durante 3-5 minutos.
6. Volver a poner la carne en el sartén y añadir la mezcla preparada de salsa de soja. Cocinar hasta que se espese, durante 3-5 minutos.
7. Servir la carne y el brócoli sobre el arroz, si lo deseas.

Carne de Vaca a la Stroganoff



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- sal, al gusto
- 3-4 ramitas de perejil de hoja plana picado
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de crema fresca o crema agria
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de mostaza de grano entero
- 1 cebolla, cortada en rodajas finas
- 1 hoja de laurel
- ½ libra de champiñones crimini/champiñones de castaña, en rodajas
- 1/2 taza de caldo de carne
- 1 lb. de filete de ternera, cortado en tiras
- pimienta recién molida, al gusto
- ¼ de taza de brandy

Instrucciones

1. Añadir la mantequilla y el aceite a un sartén y dejar que se calienten. Añadir los champiñones y la cebolla y cocinar durante unos 7-10 minutos. Una vez hechos, retirar del sartén y reservar.
2. Añadir las tiras de filete y freír durante 3-5 minutos.
3. A continuación, añadir ¼ de taza de brandy y cocinar hasta que el alcohol se desprenda.

4. Añadir 1/2 taza de caldo de carne, 1 hoja de laurel, sal, 1 cucharadita de mostaza de grano entero y pimienta al gusto, raspando los trozos dorados del fondo del sartén.
5. Volver a poner los champiñones y la cebolla en el sartén y cocinar hasta que se calienten, durante unos minutos.
6. Reducir el fuego y añadir 1 taza de crema agria.
7. Espolvorear con perejil y apagar el fuego.
8. Servir con puré de patatas o arroz.

Filete de Costilla al Sartén con Mantequilla de Queso Azul



Tiempo de Cocción: 10 minutos

Porciones: 1

Ingredientes

- sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 (20 onzas) de filete de buey con hueso
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de romero fresco, retirado de la ramitas

Para la mantequilla de queso azul:

- 1/2 barra de mantequilla
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 cucharadas de queso azul desmenuzado

Instrucciones

Para hacer la mantequilla de queso azul:

1. Añadir la mantequilla a un tazón apto para microondas y meter en el microondas durante 10-15 segundos, hasta que se derrita. Incorporar 2 cucharadas de queso azul desmenuzado y 1 cucharada de ajo picado hasta que se mezclen completamente. Con una cuchara, colocar en papel de aluminio, dándole forma de barra de mantequilla.
2. Enrollar y refrigerar durante unos 10 minutos.

3. Retirar 5 minutos antes de servir.

Para hacer el costillar:

1. Sacar el filete del refrigerador media hora antes de cocinarlo. Sazonar ambos lados con pimienta y sal.
2. Añadir 2 cucharadas de mantequilla en un sartén de hierro fundido apto para el horno junto con 2 cucharadas de aceite de oliva. Subir el fuego y colocar el costillar (con la cara hacia abajo) y dorar durante unos 2 minutos. A continuación, dar la vuelta y seguir asando durante otros 2 minutos.
3. Añadir 1 cucharada de romero fresco y meter el sartén en el horno precalentado a 415°. Hornear durante 4 minutos para que esté rojo, 5-6 minutos para que esté rojo medio 6-7 minutos para que esté término medio y 8-9 minutos para que esté tres cuartos. Puede tardar más o menos tiempo, dependiendo del grosor del filete.
4. Rociar con la mantequilla de romero derretida.
5. Pasar el costillar una fuente y cubrirlo con la rodaja de mantequilla de queso azul.
6. Dejar reposar 5 minutos y servir.

Hamburguesas Philly Cheesesteak



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 4 panes de hamburguesa, tostados si se deseas
- 1 libra de carne molida, formar 4 hamburguesas
- 4 oz. de queso cheddar, cortado en 12 rebanadas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de sal kosher gruesa
- ½ pimiento dulce, cortado en rodajas
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ cebolla mediana, en rodajas

Instrucciones

1. Precalear un sartén de hierro fundido (12 pulgadas).
2. Espolvorear pimienta y sal por todas las hamburguesas.

3. Añadir aceite a un sartén y girar para cubrirla. Colocar el pimiento y la cebolla en el sartén de manera uniforme y cocinar durante unos 3 minutos, hasta que las verduras estén chisporroteando.
4. Remover las verduras y continuar durante unos 12 minutos, removiendo a menudo.
5. Luego cocinar las hamburguesas hasta que estén listas.
6. Empujar las cebollas y los pimientos a un lado del sartén y dar la vuelta a 2 hamburguesas sobre su lado no cocinado en el lado liso del sartén.
7. Cubrir las hamburguesas con la mitad de la mezcla de pimientos. Repetir la operación con las hamburguesas restantes.
8. Cubrir cada hamburguesa con 3 rebanadas de queso. Tapar y dejar que se cocine hasta que el queso se derrita por completo, durante 4-6 minutos.
9. Servir en panecillos.

Roulade de Solomillo al Ajo



Tipo de Cocción: 25-30 minutos

Porciones: 4-6

Ingredientes

- 2 tazas de hojas de espinacas ecológicas sin apretar, picadas
- 5 dientes de ajo ecológicos, picados
- 2 libras de bistec de falda alimentado con pasto
- 2 cucharadas de aceite de coco
- sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 taza de champiñones orgánicos, picados
- 4 tiras de tocino de cerdo, cocidas (pero no crujientes) y picadas
- ½ taza de tomates secos ecológicos picados

Instrucciones

1. Machacar la carne de falda hasta que tenga un grosor de 1/3 de pulgada.
2. Sazonar ambos lados con pimienta y sal, al gusto, y colocar en plano.
3. Espolvorear la parte superior con tocino picado de manera uniforme, seguido de una capa de espinacas, tomates y champiñones.
4. Enrollar la carne en forma de tronco a lo largo y atar con hilo de cocina en 2 o 3 lugares para mantenerla unida.
5. Añadir aceite a un sartén de hierro fundido (de 12 pulgadas) y dejar que se caliente. Una vez caliente, dorar el matambre por todos los lados durante unos minutos, hasta que se dore. Retirar del sartén y espolvorear con ajo picado por todas partes.
6. Colocar el sartén en el horno precalentado a 425 F, durante 10-15 minutos. Una vez hecho, sacar del horno y dejar 10 minutos.
7. Cortar en molinetes después de quitar el hilo y servir.

Filete de falda Relleno de Parmesano, Espinacas y Ralladura de Limón



Tiempos de Cocción: 13 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 tazas de espinacas cortadas en trozos
- ralladura de un limón
- 2 cucharaditas de perejil seco
- 1 1/2 tazas de queso parmesano
- sal, al gusto
- 1 cucharada de mantequilla o aceite vegetal
- pimienta, al gusto
- 1 1/2 lbs. de bistec de falda

Instruccioness

1. Machacar el filete después de envolverlo en un papel de cera o en una envoltura de plástico.
2. Colocar el filete en forma de mariposa y sazonar ambos lados con pimienta, sal y perejil.

3. Espolvorear el queso por todo el bistec dejando un borde de 2,5 cm a lo largo del borde. Esparcir la ralladura de limón por encima.
4. Añadir las espinacas a un tazón y sazonarlas con una pizca de sal. Mezclar bien y colocar sobre la ralladura de limón.
5. Empezar a enrollar con fuerza, empezando por el extremo más cercano a ti. Atar los molinetes con la ayuda de hilo de cocina o palillos para evitar que se deshagan. Cortar la carne entre el cordel utilizando un cuchillo afilado. Deben quedar unos 6-7 molinillos.
6. Precalentar el aceite vegetal en un sartén de hierro fundido y añadir los filetes de falda rellenos. Cocinar ambos lados hasta que se doren, cada lado durante unos 2-3 minutos.
7. Luego cocinar durante unos 5 minutos en un horno precalentado a 375 F. Para determinar si está hecho o no, insertar un termómetro en la parte más gruesa. Debe marcar 125 F para que esté rojo medio y 160 F para que esté bien cocido.
8. Servir.

Filete Gratinado de Patatas Caramelizadas con Ensalada de Col Rizada al Sartén



Tiempo de cocción: 1 hora

Porciones: 4-6

Ingredientes

Para el filete en sartén de hierro fundido:

- 1 (12 onzas) de filete de buey
- sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharada de aceite de canola

Para el gratinado de patatas caramelizadas:

- sal y pimienta, al gusto
- 1 cebolla blanca grande, picada
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de taza de queso mozzarella
- 2 patatas russet, lavadas y cortadas en rodajas finas
- 1/2 taza de nata líquida
- 1/4 de taza de queso parmesano y más para cubrirlo

Para la ensalada de col rizada con vinagreta de granada:

- sal y pimienta, al gusto
- 1 manojo grande de col rizada, lavada, sin tallos ni costillas
- 1 cucharada de mostaza de Dijon

- 1/4 de taza de aceite de oliva + 1 cucharada adicional para las verduras
- 2 cucharadas de zumo de granada
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de vinagre de sidra

Instrucciones

Para hacer el filete en sartén de hierro fundido:

1. Sacar el bistec del paquete y secarlo con palmaditas. Ponerlo a temperatura ambiente y sazonar con una generosa pizca de pimienta y sal.
2. Añadir una cucharada de aceite de canola a un sartén de hierro fundido y girar el sartén para cubrirla. Dorar cada lado durante 30 segundos.
3. A continuación, lleva el sartén al horno bajo la parrilla. Asar durante unos 4 minutos, dándole la vuelta una vez entre medias. Retirar a una tabla de cortar cubierta con papel de aluminio.

Para hacer el gratinado de patatas caramelizadas:

4. Precalentar el aceite de oliva en un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto y añadir la cebolla, sazonar con pimienta y sal y remover durante unos 10 minutos. Desglasar el sartén con un poco de agua y bajar el fuego. Cocinar durante 5 minutos, hasta que se evapore todo el agua.
5. Remover bien y repetir de nuevo hasta que las cebollas tomen un color caramelo, marrón, durante unos 20 minutos.
6. Mezclar en un tazón pequeño 1/4 de taza de queso mozzarella, 1/4 de taza de queso parmesano, 1/2 taza de nata líquida, 2 ramitas de tomillo fresco, pimienta y sal. Añadir las patatas y mezclarlas bien hasta que queden cubiertas.
7. Engrasar dos moldes y untar el fondo con una cucharada de cebolla caramelizada. Cubrir con rodajas de patata, trabajando en un movimiento circular hasta llegar al final del plato.
8. Poner una capa de cebollas seguida de más rodajas de patata por encima, de nuevo con un movimiento circular.
9. Cubrir con la mezcla de crema adicional.
10. Tapar y hornear en un horno precalentado a 400 F durante media hora.
11. Retirar la tapa y cubrir con más queso.
12. Seguir cocinando hasta que las patatas estén tiernas, durante unos 15 minutos.

Para preparar la ensalada de col rizada con vinagreta de granada:

13. Cortar las hojas de col rizada en chiffonade.
14. Añadir la col rizada a un cuenco y mézclala con una cucharada de aceite hasta que las hojas queden cubiertas. Dejar reposar durante una hora.
15. Preparar el aliño combinando en un tazón pequeño 1 cucharadita de miel, una cucharada de vinagre de sidra, 2 cucharadas de zumo de granada, 1 cucharada de mostaza de Dijon, pimienta y sal.
16. Batir 1/4 de taza de aceite lenta y gradualmente hasta que se emulsione.
17. Mezclar las verduras con el aderezo preparado y servir.

Bistec con Mostaza y Champiñones



Tiempo de Cocción: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- sal kosher y pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de hojas de perejil fresco, picadas
- 4 (2 pulgadas de grosor) filetes mignons, atados (10-12 oz. cada uno)
- 1/2 cucharadita de mostaza integral
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1/4 de taza de mostaza de Dijon
- 1 1/2 cucharadas de flor de sal
- 1 1/4 tazas de crema de leche
- 2 cucharaditas de granos de pimienta negra molida
- 3 cucharadas de coñac o brandy
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1/2 taza de chalotas picadas
- 12 oz. de champiñones cremini, sin tallo y cortados en trozos de 1/4 de pulgada
- 1 cucharada de buen aceite de oliva
- 2 cucharadas de jerez seco

Instrucciones

1. Precalentar un sartén de hierro fundido (10 pulgadas) durante 5-7 minutos a fuego medio-alto.
2. Secar los filetes con toallas de papel limpias y cepillar el aceite de canola por todas partes.

3. En un tazón pequeño, mezclar 1 1/2 cucharadas de flor de sal y 2 cucharaditas de pimienta negra en grano. Colocar los filetes y cubrirlos con el condimento por todos los lados.
4. Dorar cada lado en un sartén precalentada, cada lado durante 2 minutos. Transferir el sartén a un horno precalentado y cocinar a 400 F, hasta que la teca alcance una temperatura interna de 120 F, durante unos 8-12 minutos. Una vez hecho, sacarlo del horno y cubrirlo con papel de aluminio firmemente. Dejar reposar durante 10 minutos.
5. Mientras tanto, añadir mantequilla a un sartén de hierro fundido y dejar que se caliente a fuego medio-alto.
6. Añadir los champiñones y saltearlos hasta que estén cocidos, durante 10-12 minutos. Espolvorear con 1/4 de cucharadita de pimienta y 1/2 cucharadita de sal kosher y reservar.
7. Añadir aceite de oliva a un sartén y cocinar los chalotes durante 2 minutos.
8. Añadir 3 cucharadas de coñac o brandy y cocinar durante 2 minutos, o hasta que los chalotes estén tiernos y el coñac se evapore, removiendo para desglasar el sartén.
9. Incorporar 1 1/4 tazas de crema de leche y cocinar hasta que espese, durante 4-5 minutos.
10. Añadir la mostaza y probar los condimentos.
11. Retirar los hilos de los filetes y colocarlos en 4 bandejas.
12. Colocar la salsa de mostaza alrededor de los filetes y los champiñones por encima.
13. Adornar todos los platos con perejil y servir.

Bistec a la Plancha



Tiempo de Cocción: 12 minutos

Porciones: 2

Ingredientes

- 1/2 taza de salsa Worcestershire
- sal marina, al gusto
- 2 (6 oz.) filetes de solomillo de ternera
- pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 1/2 cucharadas de condimento para filetes, o al gusto
- 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

Instrucciones

1. Colocar los filetes en una cacerola grande uno al lado del otro.
2. Añadir 1/2 taza de salsa Worcestershire, 1 taza de vinagre de sidra de manzana y 2 tazas de zumo de naranja y refrigera durante 45 minutos, sin tapar.
3. Después de 45 minutos, sacar los filetes y cubrirlos con una envoltura de plástico. Dejar reposar durante 15 minutos y luego precalentar el aceite en un sartén grande de hierro fundido.
4. Frotar el filete con pimienta y condimentos.
5. Colocar el filete en el sartén de hierro fundido precalentada y cocinar hasta que ambos lados estén ligeramente dorados, durante unos 5 minutos en total.

6. Ahora mover el sartén con cuidado a un horno precalentado a 425 grados F). Hornear hasta que los filetes estén firmes y cocidos, durante 8-10 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 130-140 F.
7. Sacar del horno y sazonar con sal, al gusto.
8. Servir.

Chuletas de Cerdo con Salsa de Dijon



Tiempo de Cocción: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 3 cucharadas de mantequilla salada
- 4 chuletas de cerdo deshuesadas
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 pizca de cebolla en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal y pimienta molida
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
- 1 taza de caldo de pollo
- $\frac{3}{4}$ de taza de nata líquida
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 F.
2. Secar las chuletas de cerdo con toallas de papel. Cortar la grasa a lo largo de los lados. Sazonar las chuletas de cerdo con cebolla en polvo, ajo en polvo, sal y pimienta por ambos lados.
3. Calentar 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite de oliva y mantequilla en un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Cocinar las chuletas de cerdo en el sartén durante 2 minutos por cada lado y pasarlas a una fuente de horno.
4. Hornear las chuletas durante 15 minutos.

5. Dejar 2 cucharadas de grasa en el sartén y verter el exceso. Reducir el fuego a medio, añadir la cebolla y cocinarla durante 4 minutos.
6. Añadir 1/2 taza de vino y llevar a ebullición. Cuando se reduzca a la mitad, raspar los trozos del fondo.
7. Añadir el caldo de pollo y el vino. Llevar a ebullición de nuevo y reducir a la mitad.
8. Añadir la nata, llevar a ebullición y cocinar hasta que espese. Retirar del fuego y añadir la mantequilla restante y la mostaza de Dijon.
9. Añadir el perejil.
10. Sacar las chuletas del horno, cubrir con la salsa y servir.

Schnitzel de Cerdo



Tiempo de Cocción: 35 minutos

Porciones: 4 chuletas de cerdo

Ingredientes:

- ¼ de taza de harina
- 4 chuletas de cerdo deshuesadas
- 2 huevos batidos
- sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de pan rallado panko
- 2 cucharadas de mantequilla
- trozos de limón

Instrucciones:

1. Colocar la carne de cerdo entre 2 hojas de plástico y machacar hasta que tenga un grosor de ¼". Sazone con sal y pimienta.
2. Añadir 1 cucharada de mantequilla y 2 cucharadas de aceite de oliva a un sartén de hierro fundido. Calentar el sartén durante unos minutos a fuego medio-alto. Rebozar las chuletas de cerdo en harina, luego en huevo y después en pan rallado panko. Freír 2 schnitzels a la vez durante 3 minutos por lado.
3. Añadir el resto del aceite y la mantequilla y repetir con el resto de las chuletas de cerdo.
4. Servir con trozos de limón.

Chuletas de Cerdo



Tiempo de Cocción: 1 hora 10 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 chuletas de cerdo con hueso, de 1 ¼ lbs. y 1" de grosor
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 2 cucharaditas de tomillo picado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 5 ramitas de tomillo

Instrucciones:

1. Mezclar en un tazón 2 cucharadas de aceite de oliva, ajo, perejil, tomillo, sal y pimienta. Frotar esta mezcla en ambos lados de las chuletas de cerdo. Dejar marinar durante 1 hora. Raspar parte del ajo picado del cerdo.
2. Calentar un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva y añadir las chuletas de cerdo. Cocinar durante 1 minuto, dar la vuelta y cocinar durante 1 minuto más. Cocinar los lados de la carne de cerdo para que se deshaga la grasa durante 1 minuto. Poner a fuego medio, cocinar las chuletas durante 6 minutos y darles la vuelta cada minuto.
3. Apagar el fuego y añadir la mantequilla y las ramitas de tomillo. Una vez que la mantequilla se derrita, verter sobre la parte superior de las chuletas de cerdo.
4. Transferir la carne de cerdo a una tabla de cortar y dejarla reposar durante 5 minutos.
5. Cortar y servir.

Costillas de Cerdo



Tiempo de Cocción: 1 hora

Porciones: 6

Ingredientes:

- 10 dientes de ajo machacados
- 10 costillas de cerdo
- ½ taza de salsa de soja
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de romero seco
- 1 lima, exprimida
- 2 hojas de laurel
- 10 ramitas de perejil fresco
- 2 limas, cortadas en gajos
- pimienta negra

Instrucciones:

1. Añadir las costillas en una olla y llenarla de agua hasta cubrirla. Añadir el ajo, la salsa de soja, el orégano, el romero, las hojas de laurel, $\frac{3}{4}$ de perejil y el zumo de lima. Llevar a ebullición y cocinar durante 25 minutos, sin tapar.
2. Retirar las hojas de laurel cuando se evapore el agua y cocinar hasta que la carne se dore, dándole la vuelta de vez en cuando. Raspar los trozos dorados y el ajo del fondo del sartén y mezclar con la carne de cerdo. Retirar la carne y escurrirla sobre papel de cocina.
3. Sazonar con pimienta negra y decorar con perejil y gajos de lima.
4. Servir.

Cacciatore de Cerdo al Sartén



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- 1 paquete de carne de cerdo Smithfield Rotisserie Flavored o similar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 oz. de champiñones, en rodajas
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- ½ taza de zanahorias, en rodajas
- 1 taza de caldo de pollo
- Lata de 28 oz. de tomates cortados en cubos
- 1 cucharada de condimento italiano
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ½ taza de albahaca picada

Instrucciones:

1. Cortar la carne de cerdo en trozos de 1". Añadir 1 cucharada de aceite de oliva a un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Cocinar la carne de cerdo hasta que esté bien hecha. Reservar.
2. Añadir el ajo, 1 cucharada de aceite de oliva, las zanahorias, los champiñones y el pimiento al sartén y cocinar hasta que estén tiernos.

3. Añadir los tomates cortados en dados, el caldo de pollo, la pasta de tomate y el condimento italiano y mezclar bien.
4. Volver a añadir la carne de cerdo al sartén y cocinar hasta que la salsa espese.
5. Servir.

Fideos en Rollo de Huevo con Carne de Cerdo Molida



Tiempo de Cocción: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo molida
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cabeza pequeña de col, rallada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tallos de apio, cortados en dados
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 4 onzas de fideos ramen
- 8 oz. de champiñones, en rodajas
- 3 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de pasta de chile rojo
- cebollas verdes picadas

Instrucciones:

1. Añadir aceite de sésamo a un sartén de hierro fundido y calentar a fuego medio-alto. Añadir la carne de cerdo y cocinarla y desmenuzarla hasta que se dore.
2. Añadir los condimentos del ramen, el ajo, las zanahorias, la col, el apio y los champiñones y cocinar durante 6 minutos.
3. Cocinar los fideos ramen según las instrucciones del paquete. Escurrir y añadir al sartén.
4. Añadir el vinagre de vino de arroz, la salsa hoisin y la pasta de chile y mezclar hasta que se caliente. Adornar con cebollas verdes.
5. Servir.

Lomo de cerdo asado con Arándanos y Naranja y Frijoles Verdes



Tiempo de Cocción: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva, separadas
- 1 libra de frijoles verdes frescas
- 1 paquete de lomo de cerdo marinado Smithfield Golden Rotisserie Slow Roasted
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ¼ de taza + 2 cucharadas de zumo de naranja, separadas
- ¼ de bote de mermelada de naranja dulce
- ¼ de lata de salsa de arándanos enteros
- Arándanos frescos

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 F.
2. Calentar un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva. Una vez que brille, agregue el lomo de cerdo y cocine durante 2 minutos por un lado. Dar la vuelta y cocinar durante 2 minutos.

3. Mezclar en un tazón el vinagre, el zumo de naranja, la mermelada y la salsa de arándanos. Añadir la mitad de la salsa sobre el solomillo en el sartén. Asar durante 15 minutos.
4. Mezclar los frijoles verdes con el aceite restante y sal y pimienta. Añadir los frijoles verdes alrededor del cerdo. Asar durante 10 minutos más. Retirar y cubrir el cerdo con papel de aluminio. Dejar reposar durante 10 minutos.
5. Tomar las 2 cucharadas restantes de zumo de naranja y el resto de la salsa y añadir a un sartén y cocinar a fuego medio. Llevar la salsa a ebullición y reducir a fuego lento.
6. Adornar con romero y arándanos. Servir y disfrutar.

Albóndigas italianas



Tiempo de Cocción: 25 minutos

Porciones: 3

Ingredientes:

- 1 libra de carne picada
- 1 frasco (24 oz) de salsa marinara
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/3 de taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 F. Añadir aceite a la olla de hierro fundido.
2. Mezclar la carne, el huevo, la harina y todos los condimentos en un tazón. Dar forma a las albóndigas y añadirlas a la olla caliente.
3. Cocinar unos minutos por lado hasta que las albóndigas estén doradas por todos lados.

Picadillo de Patatas y Tocino



Tiempo de Cocción: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 ½ lbs. de patatas russet, peladas y cortadas en trozos de ½".
- 6 rebanadas de tocino de corte grueso
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de cebolla amarilla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 4 tazas de espinacas tiernas
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra
- salsa picante

Instrucciones:

1. Cocinar el tocino en un sartén de hierro fundido a fuego medio durante 12 minutos, dándole la vuelta a menudo. Pasar el tocino a un plato forrado con toallas de papel. Reservar la grasa que queda en el sartén.
2. Añadir la cebolla, las patatas y el pimiento a la grasa reservada y distribuirlos en una capa uniforme. Tapar y cocinar durante 5 minutos a fuego medio. Destapar y cocinar durante 5 minutos, sin remover.
3. Añadir la sal, la pimienta y el ajo. Cocinar durante 6 minutos, en intervalos de 2 minutos, removiendo entre ellos, hasta que las patatas estén hechas.
4. Desmenuzar el tocino y añadirlo con las espinacas al sartén. Retirar el sartén del fuego y remover durante 2 minutos.
5. Servir con salsa picante.

Quiche de Patatas Fritas y Tocino



Tiempo de Cocción: 1 hora 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 6 huevos grandes
- 4 rebanadas de tocino de corte grueso, cortadas en trozos de 1/2".
- 4 tazas de patatas fritas, desmenuzadas
- 8 onzas de espárragos frescos, cortados en trozos de 2 pulgadas
- 1 1/2 cucharaditas de sal kosher
- 3/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de media leche
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 4 oz. Queso Gruyere, rallado
- 1/4 de taza de cebolletas cortadas

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 F y cocinar el tocino en un sartén de hierro fundido resistente al horno a fuego medio durante 6 minutos. Transferir el tocino a un plato forrado con toallas de papel. Reservar los jugos en el sartén.
2. Añadir los espárragos al sartén y cocinarlos durante 3 minutos a fuego medio-alto, removiendo de vez en cuando. Pasar los espárragos a un tazón.
3. Añadir el tocino, las patatas fritas, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta a la grasa caliente del sartén a fuego medio-alto y mezclar bien. Extender la mezcla en una capa uniforme en el fondo del sartén. Pasar al horno precalentado y hornear durante 30 minutos.

4. Batir en un tazón los huevos, el Gruyere, la mitad de la leche, el Dijon y la 1 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta restantes.
5. Añadir las cebolletas y mezclar.
6. Retirar el sartén del horno y añadir los espárragos sobre la corteza.
7. Añadir la mezcla de huevo sobre los espárragos y volver a meter en el horno.
8. Hornear durante 25 minutos. Enfriar durante 5 minutos.
9. Servir.

Bacalao con Mantequilla de Ajo



Tiempo de Cocción: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 2 filetes de bacalao sin piel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, ablandada
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1/4 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/2 cucharada de harina para todo uso
- 1/2 cucharada de zumo de limón
- Sal, pimienta negra, al gusto

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 450 F.
2. Mezclar en un tazón la mantequilla, el perejil, el ajo, la cebolla, la mostaza, el zumo de limón, la harina, la sal y la pimienta.
3. Precalentar el aceite en una multicocina a fuego medio.
4. Añadir el bacalao y sazonar con sal y pimienta. Cocinar unos 1-2 minutos por cada lado.
5. Añadir la mezcla de mantequilla por encima de los filetes de bacalao y hornear durante 2-4 minutos.
6. Servir con el resto de la mantequilla.

Camarones con Frijoles Blancos a la Hierba y Tomates



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 chalote mediano, cortado en rodajas finas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Lata de 14 ½ onzas de tomates cortados en cubos
- Lata de 15 oz. de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 8 oz. de camarones, pelados y desvenados
- ¼ de taza de salsa de hierbas con ajo asado
- pan crujiente tostado

Instrucciones:

1. Calentar 2 cucharadas de aceite en un sartén de hierro fundido a fuego medio y cocinar el chalote durante 2 minutos.
2. Añadir los tomates, ¼ de cucharadita de sal y pimienta cada uno y ¼ de taza de agua. Subir el fuego a alto y llevar a ebullición. Cocinar durante 5 minutos.
3. Reducir el fuego a bajo, añadir la salsa de hierbas y los frijoles y cocinar durante 2 minutos, removiendo constantemente. Probar y sazonar. Dividir en 2 cuencos.
4. Limpiar el sartén y calentar el aceite restante a fuego medio-alto. Añadir los camarones y el resto de la sal y la pimienta. Cocinar durante 3 minutos, removiendo constantemente.
5. Añadir los camarones a los tazones con los frijoles.
6. Servir con las tostadas.

Almejas en salsa de Frijoles Blancos



Tiempo de Cocción: 14 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- ¼ de taza de aceite de oliva
- Lata de 15 oz. de lima pequeña, enjuagada
- 1 bulbo de hinojo
- 1 ramita de romero
- 3 dientes de ajo
- sal kosher y pimienta negra
- 1 limón
- 36 almejas de Manila, limpias
- 4 rebanadas gruesas de pan tostado
- un puñado de hojas de perejil

Instrucciones:

1. Mezclar los frijoles en un tazón con aceite y sazonar con sal y pimienta. Reservar.
2. Cortar el hinojo por la mitad y retirar las frondas. Cortar una mitad del hinojo y pasarla a un tazón con las frondas. Colocar una toalla de papel húmeda sobre el hinojo y reservar. Picar la mitad restante del hinojo y cortar el ajo en rodajas.
3. Calentar ¼ de taza de aceite en un sartén de hierro fundido a fuego medio. Añadir el ajo, el hinojo picado y la ramita de romero y cocinar durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Retirar 2 tiras anchas de cáscara de limón, dividir el limón por la mitad y retirar las semillas. Picar el perejil.

5. Añadir la ralladura de limón y las almejas a la olla y exprimir el zumo de una mitad de limón. Tapar y cocinar durante 7 minutos.
6. Mezclar y remover las almejas y transferir las abiertas a otro tazón. Tapar y cocinar durante 9 minutos, transfiriendo las almejas abiertas al tazón. Deseche las almejas cerradas.
7. Añadir los frijoles sazonados reservados a la olla y mezclar bien. Devolver las almejas a la olla, añadir la mitad del perejil y mezclar bien.
8. Añadir el perejil restante a la olla con el hinojo en rodajas reservado y exprimir el zumo de medio limón. Sazonar y mezclar para cubrir. Añadir el aceite y vuelve a mezclar.
9. Cubrir las almejas con la ensalada y el pan tostado.
10. Servir.

Almejas con Chile y Lima con Tomates y Pan a la Parrilla



Tiempo de Cocción: 16 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 2 chalotes grandes, picados
- 4 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 1 taza de cerveza
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 6 cucharadas de mantequilla sin sal, cortada en trozos
- Lata de 15 ½ onzas de garbanzos, enjuagados
- 1 taza de tomates cherry
- 2 cucharadas de sambal oelek
- 1 cucharada de zumo de lima fresco
- 24 almejas de cuello de botella, lavadas
- 4 rebanadas gruesas de pan
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de hojas de cilantro con tallos tiernos
- Sal Kosher y gajos de lima

Instrucciones:

1. Poner un sartén de hierro fundido y añadir 4 cucharadas de mantequilla en el sartén y calentarla. Añadir el ajo y las chalotas y cocinar durante 4 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Agregar la pasta de tomate y cocinar durante 1 minuto, revolviendo ocasionalmente.

3. Añadir los tomates y la cerveza. Llevar a ebullición y cocinar durante 4 minutos.
4. Añadir el sambal oelek, los garbanzos y las almejas. Tapar y cocinar durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Retirar del fuego y desechar las almejas cerradas.
5. Añadir en 2 cucharadas de mantequilla y el zumo de lima.
6. Añadir aceite sobre el pan y sazonar con sal. Asar en el sartén durante 2 minutos por lado.
7. Colocar las tostadas en un plato y añadir la mezcla de almejas por encima. Cubrir con el cilantro.
8. Servir con gajos de lima.

Bacalao con Limón, Aceitunas y Cebolla



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

- 8 filetes de bacalao sin piel
- ½ cebolla roja pequeña, cortada en aros
- 2 limones
- 1 ¼ tazas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de alcaparras escurridas, picadas
- ½ taza de aceitunas picadas
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ de taza de hojas de perejil
- ¼ de cucharadita de copos de pimiento rojo, machacados
- sal kosher y pimienta negra

Instrucciones:

1. Rallar la cáscara de limón y reservar. Hacer el zumo de los limones y reservar.

2. Añadir 1 cucharadita de sal y la cebolla a un tazón y dejarla reposar durante 10 minutos. Exprimir la cebolla para eliminar el exceso de líquido y añadir al tazón con los gajos de limón.
3. Añadir la ralladura de limón reservada, las aceitunas, las alcaparras y el aceite. Sazonar y mezclar para combinar. Cubra el condimento y refrigere durante 4 horas.
4. Precalentar un poco de aceite en una olla múltiple de hierro fundido a fuego medio. Añadir los filetes de bacalao, sazonar con sal y pimienta. Cocinar durante 1-2 minutos por cada lado.
5. Precalentar el horno a 250 F y llevar el condimento a temperatura ambiente. Añadir el condimento al sartén y cubrir el pescado. Sazonar con sal. Asar durante 40 minutos.
6. Pasar a un plato. Añadir perejil al condimento, mezclar y añadir sobre el pescado. Servir.

Estofado de Marisco Cioppino con Tostas de Gremolata



Tiempo de Cocción: 1 hora 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes

- 1 libra de almejas de cuello pequeño, remojadas en agua durante 1 hora
- 1/2 libra de gambas medianas con cola, peladas y desvenadas
- 1 lb. de mejillones, lavados y sin barba
- 1/2 lb. de fletán sin piel, picado
- 1/2 libra de calamares limpios, con los cuerpos cortados en anillos de 1/2 pulgada, y los tentáculos cortados por la mitad a lo largo si son grandes
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 1/2 tazas de caldo de marisco
- 3/4 de taza de cebolla picada
- 1/2 taza de hinojo, en rodajas
- 1/4 de taza de apio finamente picado
- 1 lata de 15 onzas de tomates, triturados
- 1 botella de 8 onzas de jugo de almeja
- 1 baguette, cortada y tostada
- 3 dientes de ajo, 2 picados, 1 partido por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de copos de pimienta roja
- 1/2 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 hojas de laurel

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal y a temperatura ambiente
- 3 cucharadas de perejil de hoja plana picado, dividido
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- sal y pimienta

Instrucciones

1. Poner un sartén de hierro fundido a fuego medio. Añadir el aceite.
2. Añadir la cebolla y cocinar durante 1 minuto.
3. Agregar el hinojo, el apio y sazonar con sal y pimienta. Cocinar durante 7 minutos.
4. Incorporar el ajo y las escamas de pimiento rojo y cocinar durante 2 minutos más.
5. Añadir los calamares y reduzca el fuego a bajo. Cocinar durante 20 minutos hasta que los calamares estén opacos.
6. Agregar la pasta de tomate y el orégano. Remover y cocinar durante 60 segundos.
7. Aumentar el fuego a medio-alto y añadir el vino. Cocinar durante 8 minutos hasta que el líquido de cocción se reduzca.
8. Añadir el jugo de las almejas, los tomates y su jugo, el caldo y las hojas de laurel. Llevar la mezcla a ebullición, luego reducir el fuego y dejar cocer a fuego lento durante ½ hora.
9. Sazonar con sal y pimienta.
10. En un tazón aparte, combinar la mantequilla, 1 cucharada de perejil, la ralladura de limón y la sal.
11. Frotar las tostadas con el resto del ajo.
12. Untar las tostadas con la mantequilla aromatizada.
13. Añadir las almejas y cocinar durante 4 minutos tapadas.
14. Agregar los camarones y los mejillones.
15. Añadir el pescado por encima y cocinar durante 6 minutos.
16. Retirar del fuego, desechar las hojas de laurel y añadir el perejil restante
17. Servir.

Salmón Crujiente con Miel y Jengibre



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 4 filetes de salmón
- 2/3 de taza de miel
- 2 cucharadas de sambal oelek
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 pizca de jengibre fresco, rallado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 1 cucharada de ralladura de lima

Para la ensalada de verano asiática:

- 1/2 cabeza de repollo morado, rallado
- 2 nectarinas, en rodajas
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- 2 zanahorias ralladas
- 1 jalapeño verde, picado
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- sal

Instrucciones

1. Precalentar la parrilla del horno a temperatura alta.
2. Colocar un sartén de hierro fundido resistente al horno a fuego medio-alto.
3. Colocar el salmón en un plato grande y untarlo con aceite de sésamo.
4. En un tazón, mezclar la miel, el sambal oelek, la salsa de soja, el jengibre, el ajo, el zumo de lima y la ralladura de lima. Mezclar bien.
5. Añadir la salsa de miel al sartén y dejarla hervir durante 3 minutos.
6. Retirar del fuego y añadir el salmón.
7. Pasar el sartén al horno y asar durante 3-5 minutos hasta que esté crujiente.
8. Mientras tanto, en un tazón grande, combinar los ingredientes de la ensalada.
9. Sacar el salmón del horno.
10. Servir el salmón con la ensalada, rociar la salsa por encima

Salsa de Barramundi con Ajo, Albahaca y Mantequilla de Tomate al Sartén



Tiempo de Cocción: 2 horas 30 minutos

Porciones:4

Ingredientes

- 16 oz. de barramundi, secarlo con palmaditas
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 ½ tazas de tomates, cortados en dados
- 1 lata de 12 onzas de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de albahaca
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de mantequilla
- queso parmesano para cubrir
- sal y pimienta

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezclar los frijoles blancos, 1 cucharada de aceite de oliva, el ajo, las hierbas, los tomates y el jugo, la sal y la pimienta. Reservar durante unas 2 horas.
2. Poner un sartén de hierro fundido a fuego medio. Añadir el aceite de oliva restante.
3. Sazonar el pescado con sal y pimienta.
4. Freír el pescado por cada lado durante unos 4 minutos. Reservar.
5. Volver a poner el sartén al fuego. Añadir la mezcla de alubias y la mantequilla. Bajar el fuego y dejar cocer a fuego lento hasta que la salsa espese.
6. Añadir el caldo de pollo, la sal y la pimienta. Mezclar bien.

7. Volver a añadir el pescado y dejar que se cocine durante 5 minutos. Retirar del fuego.
8. Servir el pescado cubierto con la salsa y el queso..

Camarones Cajún y Salchicha con Vegetales al Sartén



Tiempo de Cocción: 15 minutos

Porciones: 6

Ingredientes

- 1 libra de camarones grandes, pelados y desvenados
- 14 oz. de salchicha de cerdo, en rodajas
- 2 calabacines medianos, en rodajas
- 2 calabazas medianas, en rodajas
- ½ manojo de espárragos, en rodajas
- 2 pimientos morrones, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de condimento cajún
- sal y pimienta

Instrucciones

1. En un tazón grande combinar los camarones, la salchicha, la calabaza, los espárragos y los pimientos.
2. Sazonar la mezcla con sal y pimienta.
3. Añadir el aceite de oliva y el condimento cajún. Mezclar bien.
4. Poner un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto.
5. Agregar la mezcla de camarones y cocinar por 7 minutos hasta que la carne esté rosada.
6. Servir.

Pez Espada con Aceitunas Trituradas y Orégano



Tiempo de Cocción: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes

- 4 filetes de pez espada, de 1 pulgada de grosor
- 2 tazas de aceitunas verdes suaves, deshuesadas y trituradas
- ¼ de taza + 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- ¼ de taza de hojas de perejil fresco
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 4 cucharadas de orégano
- 2 dientes de ajo, cortados en rodajas
- 2 limones, partidos por la mitad, para servir
- sal y pimienta

Instrucciones

1. En un tazón mezclar las aceitunas, el vinagre, 2 cucharadas de orégano, sal, pimienta y ¼ de taza de aceite de oliva. Dejar reposar durante 1 hora.
2. Sazonar el pescado con sal y pimienta.
3. Colocar un sartén a fuego medio-alto. Añadir el aceite de oliva restante.
4. Cocinar el filete de pescado hasta que se dore durante unos 8-10 minutos. Dar la vuelta al filete y cocinar durante 5 minutos. Pasar a un plato grande para servir.
5. Volver a poner el sartén al fuego y añadir el ajo. Cocinar durante 2 minutos.
6. Añadir al sartén la mezcla de aceitunas. Cocinar durante ½ minuto.
7. Retirar del fuego. Con una cuchara, poner la mezcla sobre los filetes de pescado y reservar durante 5 minutos.
8. Servir cubierto con perejil, orégano y mitades de limón..

Enchiladas al Estilo de Verano



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 6

Ingredientes

- 8 tortillas de maíz, cortadas en trozos de 1 pulgada
- $\frac{3}{4}$ de taza de granos de maíz frescos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de queso rallado, dividido
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de salsa para enchiladas
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada
- 1 calabacín, cortado en dados
- 1 calabaza amarilla pequeña, cortada en dados
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en dados
- 3 cucharaditas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo granulado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de hojas de cilantro
- sal y pimienta

Instrucciones

1. Colocar un sartén de hierro fundido a fuego medio. Añadir 2 cucharadas de aceite.
2. Al sartén agregar los trozos de tortilla y cocinar durante 5 minutos, reservar.
3. Volver a poner el sartén al fuego. Añadir el aceite restante.
4. Añadir las cebollas y la sal. Cocinar durante 3 minutos.
5. Añadir al sartén el calabacín, la calabaza, el pimiento, el ajo, el maíz, los frijoles negros, el comino, el pimentón, el ajo y la cebolla en polvo. Cocinar durante unos 10 minutos.
6. Añadir la tortilla de nuevo al sartén.
7. Añadir $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado y remover durante aproximadamente 1 minuto.
8. Añadir la salsa de enchilada y remover.
9. Cubrir con el queso restante. Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos tapado.
10. Servir cubierto con cilantro.

Quinoa Mexicano



Tiempo de Cocción: 45 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- $\frac{3}{4}$ de taza de quinoa cruda, enjuagada
- 15 oz. de salsa de tomate, sin sal
- 1 $\frac{1}{3}$ tazas de agua
- 1 cebolla pequeña, cortada en dados
- 2 pimientos morrones, sin corazón y cortados en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano seco
- sal

Para el guacamole:

- 2 aguacates, sin hueso y machacados
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 cebolla roja, picada
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de ralladura de limón

Instrucciones

1. Poner un sartén de hierro fundido a fuego medio. Añadir el aceite.
2. Al sartén agregar la cebolla y cocinar por 3 minutos.
3. Añadir el pimiento, el ajo, el chile en polvo, el comino y el orégano. Cocinar durante 5 minutos.
4. Añadir al sartén los frijoles, la quinoa, la salsa de tomate y el agua. Subir el fuego a medio-alto y llevar la mezcla a ebullición. Tapar y cocinar durante 1/2 hora.
5. En un tazón pequeño mezclar el guacamole.
6. Servir la quinoa, el guacamole, el cilantro y los chips de tortilla.

Fajitas Vegetarianas



Tiempo de Cocción: 25 minutos

Porciones: 8

Ingredientes

- ½ libra de champiñones, cortados en rodajas
- 8 tortillas de harina (8 pulgadas), calentadas
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 1 taza de crema agria
- 1 taza de salsa
- 1 calabacín, en rodajas
- 1 calabaza en rodajas
- 1 cebolla en rodajas
- 1 zanahoria, cortada en juliana
- 1 cucharada de aceite de canola
- sal y pimienta

Instrucciones

1. Poner un sartén de hierro fundido a fuego medio. Añadir el aceite.
2. Al sartén agregue las cebollas y cocinar por 2 minutos.
3. Añadir las zanahorias, el calabacín, la calabaza y los champiñones y cocinar durante 8 minutos.
4. Sazonar las verduras con sal y pimienta.
5. Colocar la tortilla en un plato grande para servir.
6. Con una cuchara, poner ½ taza de verduras cocidas en el centro de cada tortilla.

7. Cubrir con queso, crema agria y salsa.
8. Doblar cada tortilla.
9. Servir.

Chow Mein de Tofu



Tiempo de Cocción: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 8 onzas de pasta integral, sin cocer
- 3 cucharadas de aceite de sésamo, divididas
- 1 tofu extrafuerte de 16 onzas, cortado en cubos
- 2 tazas de champiñones, en rodajas
- 1 pimiento rojo dulce, picado
- ¼ de taza de salsa de soja reducida en sodio
- 3 cebollas verdes, en rodajas

Instrucciones

1. Cocer la pasta según las instrucciones, enjuagar bajo el agua fría del grifo.
2. En un tazón combinar la pasta con 1 cucharada de aceite. Mezclar bien y reservar durante 1 hora.
3. Envolver los cubos de tofu con una toalla y colocarlos en la nevera.
4. Poner un sartén grande a fuego medio. Añadir 1 cucharada de aceite.
5. Añadir la pasta y cocinar durante 5 minutos. Retirar la pasta y reservar.
6. Volver a poner el sartén al fuego. Añadir el aceite restante.

7. Añadir al sartén los champiñones, el pimiento y los dados de tofu. Cocinar durante 5 minutos.
8. Volver a añadir la pasta al sartén y la salsa de soja.
9. Remover y cubrir con cebollas verdes.
10. Retirar del fuego.
11. Servir.

Ragú de Primavera con Espárragos y Huevos Escalfados



Tiempo de Cocción: 1 hora

Porciones: 8

Ingredientes

- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra, más para rociar
- 1 cebolla amarilla (1 1/2 tazas), finamente picada
- 3 dientes de ajo, pelados y machacados
- 1 1/4 lbs. (4 tazas) de tomatillos, pelados, bien lavados y cortados en trozos de 1 pulgada
- 4 tazas de espinacas envasadas
- 1 taza de cebolletas picadas
- 2 latas de garbanzos de 15 onzas, escurridos y enjuagados
- 4 1/2 espárragos, recortados y picados
- 8 huevos escalfados
- 1 jalapeño, sin semillas y en rodajas
- 2 cucharadas de tallos de cilantro, picados, más hojas para servir
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de semillas de comino
- sal y pimienta

Instrucciones

1. Colocar un sartén de hierro fundido a fuego medio. Añadir 1/2 taza de aceite.
2. En el sartén agrega la cebolla, el ajo, el jalapeño y la sal. Cocinar durante 7 minutos.
3. Agregar los tomatillos y cocinar por 7 minutos más. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Pasar la mezcla a un procesador de alimentos.

5. Añadir 2 tazas de espinacas, los tallos de cilantro, 1/2 taza de agua, sal y pimienta. Licuar hasta que quede suave.
6. Limpiar el sartén y volver a ponerla a fuego medio. Añadir 1/4 de taza de aceite al sartén.
7. Añadir las semillas de cilantro y comino. Cocinar durante 2 minutos.
8. Al sartén agregar las cebolletas y la sal. Cocinar durante 3 minutos.
9. Añadir los garbanzos y remover.
10. Añadir la mezcla suave de tomatillo, los espárragos y el resto de las espinacas.
11. Incorporar los huevos escalfados, tapar y cocinar durante 5 minutos.
12. Servir con el cilantro por encima.

Tazón de Cuscús con Verduras Asadas



Tiempo de Cocción: 1 hora

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 lata de 14 oz. de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 ½ lbs. de cabeza de coliflor, recortada y cortada en cuartos
- 10 oz. de cuscús
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- ¼ de taza de hojas de cilantro, picadas
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra, más para rociar
- 4 zanahorias, cortadas en rodajas
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1 limón partido por la mitad
- Sal y pimienta, al gusto

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 475 F.
2. En un tazón combinar los garbanzos, la coliflor, las zanahorias, el curry en polvo y el aceite. Pasar a la olla múltiple.
3. Añadir el limón cortado hacia arriba, sazonar con sal y pimienta. Asar durante aproximadamente ½ hora. Reservar el limón.
4. Reducir la temperatura del horno a 350 F.
5. En la fuente de horno, añadir el cuscús, 2 tazas de agua hirviendo y sal. Tapar y volver a meter en el horno.

6. Hornear durante 10 minutos y reservar para que se enfríe.
7. Retirar la tapa y exprimir los limones que había reservado sobre el cuscús.
8. Servir el cuscús con las verduras cubierto con queso feta, cilantro y un chorrito de aceite de oliva. ¡Que lo disfrutes!

Combinado de Tofu y Vegetales



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 1

Ingredientes

- 5 oz. de tofu extrafuerte, escurrido y cortado en cubos
- 1 taza de verduras (calabacín, champiñones y cebollas), picadas
- ½ taza de garbanzos enlatados, enjuagados
- ¼ de taza de salsa
- ¼ de taza de queso Cheddar fuerte, rallado
- 1 ½ cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 pizca de pimienta molida

Instrucciones

1. Poner un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Añadir aceite.
2. En el sartén añadir el tofu, las verduras picadas, el comino y la pimienta. Cocinar durante 7 minutos.
3. Agregar los garbanzos y la salsa. Cocinar durante 2 minutos.
4. Retirar del fuego y cubrir con el queso. Reservar durante 5 minutos.
5. Servir cubierto con cilantro.

Pasta de Ñoquis Crujientes con Tomates y Puerros



Tiempo de Cocción: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 libra de ñoquis integrales
- 2 tazas de puerros, cortados en rodajas
- ¼ de taza de vino blanco seco
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 16 oz. de tomates cherry, cortados por la mitad
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas
- 1 cucharada de salvia fresca picada y más para decorar
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ de cucharadita de pimienta molida

Instrucciones

1. Colocar un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Añadir 2 cucharadas de aceite.
2. Agregar los ñoquis y cocinarlos durante 7 minutos. Reservar.
3. Volver a poner el sartén a fuego medio-alto. Añadir el aceite restante.
4. Añadir el puerro y cocinar durante 3 minutos.
5. Agregar los tomates y cocinar durante 4 minutos.
6. Añadir la salvia, el ajo y cocinar durante 60 segundos.
7. Incorporar el vino y la mantequilla. Cocinar durante 60 segundos.
8. Devolver los ñoquis al sartén y cocinar durante 3 minutos más.
9. Servir los ñoquis, las verduras cubiertas con queso, pimienta y salvia..

Jambalaya Vegana



Tiempo de Cocción: 45 minutos

Porciones: 6

Ingredientes

- 6 oz. de salchicha ahumada picante vegana, picada
- 2 tazas de cebolla picada
- 1 taza de pimientos picados
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- ½ taza de cebolletas picadas
- 1 15 oz. de tomates en cubos, sin sal y sin escurrir
- 2 chiles jalapeños medianos, sin semillas y picados
- 1 cucharada de aceite de canola
- sal y pimienta

Instrucciones

1. Poner un sartén de hierro fundido a fuego medio. Añadir el aceite.

2. Al sartén agregar la salchicha y cocinar por 5 minutos.
3. Añadir la cebolla, el pimiento, el apio y los jalapeños. Cocinar durante 7 minutos hasta que se ablanden.
4. Al sartén agregar el arroz y revolver.
5. Añadir el caldo, los tomates y su jugo, la pimienta y la sal. Dejar que rompa a hervir.
6. Reducir el fuego a bajo, tapa y deja que se cocine a fuego lento durante 20 minutos.
7. Retirar del fuego.
8. Servir cubierto con cebollas.

Linguini Vegetariano



Tiempo de Cocción: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes

- 6 oz. de linguini sin cocer
- 1/2 libra de champiñones, cortados en rodajas
- 1 taza de queso provolone, rallado
- 2 calabacines, en rodajas
- 1 tomate picado
- 2 cebollas verdes, picadas
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 cucharaditas de albahaca picada
- sal y pimienta

Instrucciones

1. Cocer los linguini según las instrucciones. Reservar.

2. Poner un sartén de hierro fundido a fuego medio.
3. Añadir la mantequilla y el aceite.
4. Agregar al sartén los calabacines y los champiñones. Cocinar durante 5 minutos.
5. Añadir el tomate, la cebolla, el ajo, la sal y la pimienta. Remover, bajar el fuego, tapar y cocinar durante 3 minutos.
6. Añadir los linguini y remover.
7. Cubrir con los quesos y la albahaca.
8. Servir.