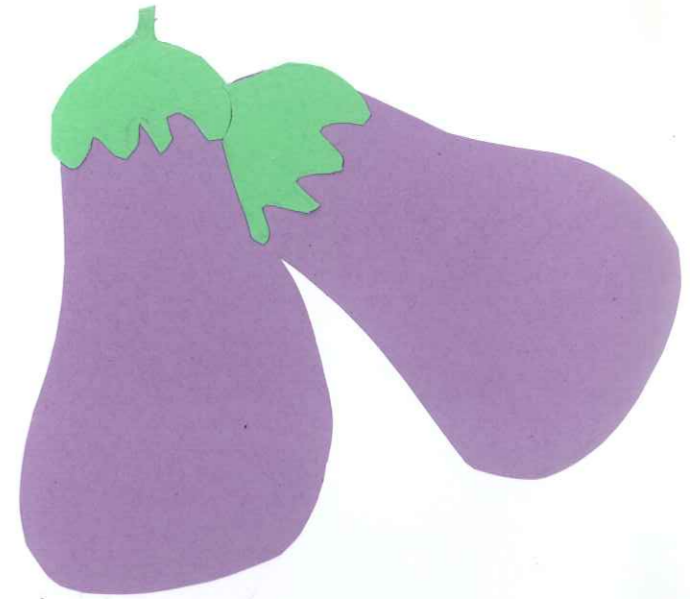


Berenjena rellena



Ingredientes

300g de pechuga de pollo

2 berenjenas

2 dientes de ajo

mitad de cebolla

10 tomates cherry

queso parmesano rallado

pan rallado

salsa de tomate

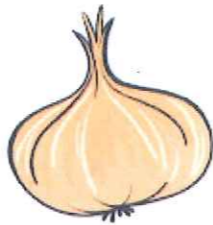
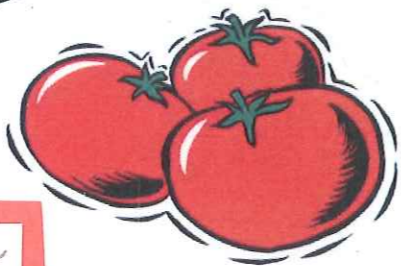
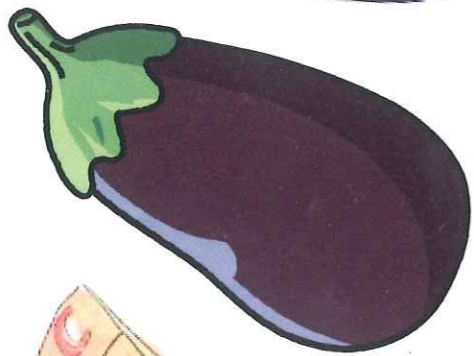
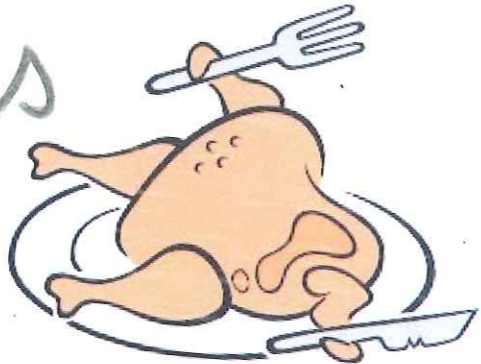
quindilla

albahaca y regano

sal

muta

aceite de oliva



Corta las berenjenas longitudinalmente por la mitad y los centros de berenjenas separa en una cucharada. Corta los centros de berenjenas en trozos pequeños.

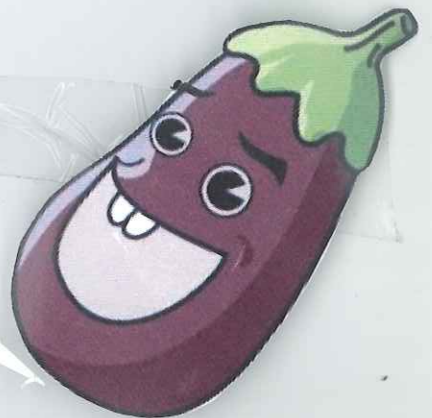
A continuación, prepara el relleno.

Pica la cebolla y los dientes de ajo muy menudo. Corta la carne en cubos pequeños y los tomates por la mitad. En una sartén, pon una cucharada de aceite de oliva. Añade la cebolla y el ajo. Luego añade la carne, las berenjenas picadas y los tomates. Salpimienta y agrega la quindilla a tu gusto. Cocina hasta que la carne est al punto. Después incorpora la albahaca y el regano.

Llena las berenjenas con el relleno y cada berenjena unta con la salsa de tomate. Finalmente entera con el pan rallado y el queso parmesano. Hornear a 180 grados.

Puedes acompañarlo con ensalada o patatas asadas.

Buen provecho!



Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

TRAFALGAR



PREPARACIÓN: Una vez mezclados con cuidado apilados y laminados, colocada la masa y la parte de arriba y la parte de abajo. Empujar el resto de la masa y enrollarla en una bandeja. Colocar la masa en un molde de 20x30 cm. Hornear a 180°C durante 15 minutos. Dejar enfriar y cortar en trozos de 2 cm de ancho y 1 cm de alto. Servir con un poco de azúcar y un poco de leche.

NIVEL: Fácil
PORCIONES: 10
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 minutos

INGREDIENTES:

- **MAZA:** 2 cucharadas de maizena, 200g de harina de trigo (sin gluten) o 500g de harina de trigo (sin gluten) + 100g de azúcar (para decorar) + 3 cucharadas de azúcar (para decorar)
- **BEQUILAS:** 2 cucharadas de mantequilla, 100g de mantequilla, 100g de mantequilla, 100g de mantequilla
- **LECHE:** 100g de leche, 100g de leche, 100g de leche, 100g de leche
- **AZÚCAR:** 100g de azúcar, 100g de azúcar, 100g de azúcar, 100g de azúcar



POLLO AL VINO



INGREDIENTES:

- 1 de pollo
- 1 cebolla
- 1 banyo medio de repollo rojo
- 100 ml de vino tinto
- sal
- aceite
- mantequilla
- pimienta roja molida

- alcaravea



VELES ACUÑADOS
con patatas fritas.

Lavar el pollo, sacar, cortar y echar sal. Filat y cortar la cebolla en juliana. Cocer el repollo en juliana no demasiado fina. Poner aceite en una sartén, añadir la cebolla luego el repollo. Salpimentar y añadir la alcaravea, rociar con vinagre y mezclar todo. Poner las piezas de pollo encima exponer con el pimiento. Rociar arriba un poco con agua y vino y echar en el horno.



Espaguetis con salmon

La preparación: treinta minutos

Ingredientes:

pasta - espaguetis
sal y pimienta
hojas rúcula fresca
un diente de ajo
media cucharada de aceite de oliva
dos trozos de tomates cherry
aproximadamente la mitad de salmón fresco

Procedimiento: En primer lugar, cocinar el espaguetis en agua caliente durante quince minutos. Mientras cocinamos el salmón en trozos pequeños. Freír en el fuego a media cuido. Los tomates y ajo cocinado en trozos pequeños. Añadir a la sartén junto con el salmón. Añadir a sal y pimienta. Fray mezcla total durante quince minutos. Pasta cocida selecciona del agua. Troceada con una mezcla de salmón, tomates y ajo. Añadir las hojas lavadas de rúcula fresca. Vierta una cucharada de aceite de oliva.

El Buen gusto

