

**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LAS RECETAS RÁPIDAS DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



MEDALLÓN DE ATÚN CON VERDURITAS SALTEADAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 medallones de atún rojo fresco
- soja light
- 1 limón
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 dl de aceite de oliva
- 1/2 g de sal
- pimienta negra molida

ELABORACIÓN

1. Poner los medallones de atún a marinar con la soja.
2. Cortar las verduras en tiritas y los espárragos en trozos segados.
3. En el aceite, saltear las verduras. Deben quedar duritas y doradas. Espolvorear con orégano y sal.
4. En sartén antiadherente, dorar el atún previamente escurrido. Debe quedar poco hecho para que resulte jugoso.
5. En la sartén donde hemos cocinado el atún, añadir el zumo del limón donde se diluirán los jugos que se quedan en la sartén.
6. Poner en un plato con las verduras a un lado y rociar con el jugo de la sartén.



**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LAS RECETAS RÁPIDAS DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



ENSALADA DE LANGOSTINOS Y MANGO



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 250 g de langostinos cocidos grandes
- un mango
- 1/4 de piña
- 16 tomates Cherry
- un manojo de hojas de menta

PARA LA VINAGRETA:

- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1/2 cucharadita de miel
- 1 naranja en zumo
- 1 limón en jugo
- 1/4 dl de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos y cortar en tres trozos.
2. Pelar el mango y cortar en trozos del mismo tamaño que los langostinos. Hacer lo mismo con la piña.
3. Cortar los tomatitos Cherry por la mitad.
4. Cortar la menta en trocitos no muy pequeños.
5. Hacer los zumos.
6. Poner en un bol los langostinos, el mango, la piña y los tomatitos.
7. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y añadir al bol.
8. Espolvorear con la menta picada.



**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LAS RECETAS RÁPIDAS DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



HUEVOS AL PLATO CON VERDURAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 8 huevos
- 250 g de jamón ibérico en daditos
- 100 g de guisantes finos
- 200 g de tomate natural triturado
- 100 g de champiñón
- 8 puntas de espárragos verdes cocidos
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- orégano c/s
- pimienta negra molida c/s

ELABORACIÓN

1. Se pueden utilizar bien platillos individuales, bien recipientes de huevos al plato, cazuelitas de barro individuales o similar. Una vez seleccionado el recipiente, se comienza engrasando el fondo.
2. Añadir el tomate natural triturado. Poner encima los huevos previamente cascados.
3. Seguidamente repartir el resto de los ingredientes en pequeños montones alrededor de los huevos. El jamón cortado en dados pequeños, en otro montoncito los guisantes, los champiñones cortados en laminas y por último, colocar las puntas de espárragos verdes cocidos.
4. Espolvorear con orégano y moler pimienta negra por encima.
5. Meter las cazuelitas de barro con los ingredientes en el horno a 180° durante 12 minutos.
6. Sacar cuando la clara esté cuajada pero la yema esté todavía prácticamente sin cuajarse.
7. Servir en los mismos recipientes donde se han elaborado.



**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LAS RECETAS RÁPIDAS DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



PECHUGAS DE PAVO RELLENAS DE JAMÓN Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON MOSTAZA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 filetes de pechuga de pavo espalmadas (aplanadas)
- 4 lonchas finas de jamón ibérico
- 16 espárragos verdes
- 2 manzanas reinetas
- 2 dl de vino blanco
- 1 dl de brandy
- 2 dl de caldo de pollo
- 2 cucharadas soperas de mostaza inglesa (amarilla)
- 1 dl de aceite de oliva
- 2 g de sal
- pimienta negra molida
- cebollino



ELABORACIÓN

1. Estirar las pechugas de pavo encima de la mesa, colocar sobre ellas las lonchas de jamón ibérico y 4 espárragos verdes hechos a la plancha (solo la parte tierna, la parte hebrosa se desecha). Seguidamente, terminar el relleno con dados de una manzana reineta. Mientras tanto, cortar en rodajas muy finas la otra manzana y terminar en el horno (80°C) hasta que crujan (se utilizarán de decoración).
2. Enrollar la pechuga dejando el relleno en el interior. Pinchar unos palillos para que no se deforme en el horno a la hora de elaborar. Salpimentar.
3. Dorar en el aceite de oliva a fuego dentro de una placa de horno, seguidamente, introducir en el horno a 180° e incorporarle el caldo de ave durante 10-12 minutos (dependerá del grosor de la pechuga). Una vez hechas, sacar del horno y reservar.
4. En la misma placa de horno poner a fuego e incorporarle el brandy. Se deja reducir. Seguidamente echar el vino blanco y dejar igualmente reducir (hasta que no huela a alcohol). Por último, incorporar las dos cucharadas de mostaza inglesa (amarilla) y dar a todo junto un pequeño hervor. Mezclar bien y rectificar de sal.
5. Cortar las pechugas de pavo rellenas en rodajas grandes.
6. En un plato, colocar en el fondo la salsa de mostaza y encima de ella las pechugas de pavo. Decorar con rodajas de manzana seca y cebollino picado.

**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LAS RECETAS RÁPIDAS DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



ESPAGUETIS CON GAMBAS Y ALBAHACA



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 320 g de espaguetis
- 250 g de gambas sin pelar
- 2 dientes de ajo
- 100 g de tomate triturado
- 1 guindilla roja seca
- 1 manojo de albahaca
- 1 dl de aceite

ELABORACIÓN

1. En una sartén antiadherente poner el aceite y, cuando esté caliente, añadir el ajo. En cuanto flote, añadir la guindilla en aros y las gambas y a continuación el tomate en dados. Rehogar tres minutos y añadir la albahaca. Reservar en la sartén.
2. Cocer la pasta en las siguientes proporciones: 5 g de sal por 100 g de pasta y 1 litro de agua.
3. Escurrir y añadir a la sartén, mezclar y servir.
4. Si queda un poco seca, añadir un poco de agua de la cocción.

