

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

# LAS RECETAS DE TUPPER DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## ALBÓNDIGAS AL CURRY

### INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

Para la mezcla de la carne:

- 400 g de carne de ternera picada
- 400 g de carne de pavo picada
- ralladura de un limón
- canela en polvo
- 50 g de piñones
- 100 g de pan fresco
- 2 dl de leche
- 1 g de sal

Para la salsa:

- 600 g de cebolla
  - 6 dientes de ajo
  - 3 cucharadas de polvo de curry
  - 1 dl de aceite de oliva
  - 20 g de perejil picado o cilantro
  - 1 g de sal
  - 1 litro caldo de ave desgrasado
- Guarnición: Arroz largo hervido

### ELABORACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes con la carne, hasta quedar bastante blandita. Formar las albóndigas en bolitas de pequeño tamaño.
2. Aparte, rehogar en el aceite el ajo y la cebolla cortada en tiritas hasta que esté blanda.
3. Agregar el caldo y dejar cocer unos 10 minutos. Triturar.
4. Poner a cocer y cuando esté hirviendo, añadir las albóndigas y dejar reducir la salsa a fuego vivo, hasta que obtener el espesor deseado.
5. Añadir 3 ó 4 minutos antes de terminar la cocción unos daditos de tomate fresco, que le proporcionará mucho frescor, y también el perejil picado.
6. Acompañar con el arroz largo hervido.



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

# LAS RECETAS DE TUPPER DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## BACALAO CON TOMATE FRITO CASERO



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 800 g de bacalao desalado

### PARA EL TOMATE FRITO CASERO:

- 2 kg de tomates, en su defecto, 1,5 kg de tomate natural triturado
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 125 g de azúcar
- 2 g de sal

### ELABORACIÓN

1. Para la salsa de tomate: Escaldar los tomates durante 1 minuto en agua hirviendo y posteriormente refrescarlos por agua fría circulante. Quitarles la piel y las semillas y triturar hasta conseguir un líquido sin trozos. En su defecto, se puede utilizar tomate natural triturado envasado.
2. En un recipiente, añadir el aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadir los dientes de ajo muy picados y, cuando se hayan dorado, añadir el tomate, el azúcar (para contrarrestar el exceso de acidez del tomate) y la sal.
3. Poner el fuego fuerte hasta que comience a hervir y en ese momento poner a fuego lento, hasta que evapore su agua y se concentre el tomate. Esto puede llevar en algunos casos, hasta 2 horas. Siempre sin dejar de remover de vez en cuando, ayudados con una cuchara de madera, para que el tomate no se agarre al fondo de la cacerola.
4. En una cacerola, poner agua al fuego y añadir el bacalao. Cuando vaya a hervir el agua, aproximadamente unos 90° C, retirar el bacalao e incorporar a la salsa de tomate, cubriendo bien este último.
5. Colocar en el tupperware con suavidad para no romper el bacalao y dejar enfriar sin la tapa.



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

# LAS RECETAS DE TUPPER DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## FABES CON BERBERECHOS



### INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 0,5 kg de fabes
- 200 g de cebolla
- 200 g de zanahoria
- 200 g de blanco de puerro
- 6 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 kg de berberechos naturales
- 20 g de perejil picado
- 2 g de sal

### ELABORACIÓN

1. Poner las fabes en remojo un día antes.  
En una cacerola amplia, ponerlas a cocer y, cuando rompan a hervir, desespumar, añadir cebolla, zanahoria, puerro y dientes de ajo todo entero y pelado. Añadir sal. Dejar cocer una hora.
2. Lavar bien los berberechos y cocer al vapor en una cacerola con un chorrito de agua y tapada, durante unos 2 minutos aproximadamente.
3. Picar el perejil muy fino.
4. Una vez estén tiernas las fabes, triturar las verduras enteras con algo de caldo con ayuda de un pasapurés o una batidora, para que se ligen.
5. Para terminar, dar un hervor añadiendo los berberechos y el agua de la cocción de los mismos.
6. Si en este punto se ve que las fabes están algo líquidas, se puede triturar una cucharada de ellas y se vuelve a añadir, para que se ligue la salsa a gusto y servir.



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

# LAS RECETAS DE TUPPER DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## POLLO CON SETAS AL JEREZ



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de pechuga de pollo
- 2 dientes de ajo
- 120 g de pimientos verdes italianos
- 1 manojo de ajetes (300 g aprox)
- 200 g de setas shitake (o variedad similar)
- 1 manojo de espárragos (500 g)
- 1 dl de vino de jerez
- 60 g de piñones
- zumo de 1 limón
- pimienta negra molida

### ELABORACIÓN

1. Cortar las pechugas en tiras y añadirles la pimienta negra y el zumo de limón.
2. Limpiar los ajetes tiernos, retirando la parte verde y manteniendo la parte blanca. Cortar en 2 cm aproximadamente. Hacer lo mismo con los espárragos, cortarlos en unos 2 cm aproximadamente.
3. Aparte, picar el ajo y cortar los pimientos verdes y las setas shitake en tiras.
4. En una sartén, calentar el aceite de oliva, añadir el ajo hasta que esté dorado y seguidamente las pechugas de pollo en tiras. Rehogar bien y añadir las tiras de pimiento verde, los ajetes y los espárragos y saltear todo por espacio de unos 5 minutos a fuego fuerte.
5. Después, añadir el vino de Jerez. Cuando haya reducido, añadir las setas shitake, cortadas en tiras y los piñones. Saltear todo, hasta que esté bien cocinado.
6. Introducir en el tupperware, dejar enfriar sin la tapa y listo.



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

# LAS RECETAS DE TUPPER DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## SOPA DE VERDURAS CON TOQUE ASIÁTICO



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 300 g de noodles de trigo (fideos orientales)
- 150 g de judías verdes
- 1 manojo de espárragos
- 0,5 dl de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento rojo
- 1 rama de blanco de apio
- 2 dientes de ajo
- 0,5 dl de salsa de soja
- 1 l de caldo de verdura desgrasado

### ELABORACIÓN

1. Cortar en láminas dos dientes de ajo y en tiras las judías verdes, las puntas de espárragos, el pimiento rojo y la rama de blanco de apio.
2. En una cacerola, añadir el aceite de oliva virgen extra y añadir los ajos hasta que se doren. A continuación, añadir toda la verduras rehogándolo todo bien.
3. Añadir la salsa de soja, dar un pequeño hervor y seguidamente, incorporar el caldo de verduras desgrasado.
4. Dejar cocer 5 minutos y añadir los "noodles", dejar cocer durante 5 minutos más y servir.

