

Ensalada de pera, parmesano y rúcula



INGREDIENTES

- › Peras 2
- › Parmesano rallado en hebras
- › Rúcula 200 gramos
- › nueces 6
- › Aceite de Oliva Virgen
- › Vinagre y sal



PREPARACIÓN

1. Pelar las peras.
2. Lavar bien la rúcula.
3. Mezclar los ingredientes y aderezar.



Ensalada de otoño de calabaza y queso feta



INGREDIENTES

- › Calabaza asadas 600 g
- › Mix de lechugas
- › Nueces 50 g
- › Queso feta 200 g
- › Aceite de Oliva Virgen
- › Jugo de limón y sal



PREPARACIÓN

Cocinar las calabazas en cubos al horno, con un chorrito de aceite, lavar bien las lechugas, Cortar el queso en tiras. Mezclar los ingredientes.



Ikrá de berenjenas



INGREDIENTES

(rinde 6 porciones)

- › Berenjenas, 2 kg
- › Tomates, 1 kg
- › Cebollas, 1 kg
- › Pimientos, 6 unidades



PREPARACIÓN

Cortar en trozos los tomates, las cebollas y los pimientos. Por otra parte, colocar las berenjenas en una cazuela y hervir durante unos 10 minutos. Retirar de la cazuela, pelar, picar bien y colocar en una fuente. Finalmente, añadir a la fuente los tomates, las cebollas y los pimientos, incorporar unas gotas de aceite y vinagre, y pimienta y sal a gusto. Mezclar bien todo y servir.



Batido de zanahoria y manzana



INGREDIENTES

(rinde 2 porciones)

- › Manzana verde 1
- › Zanahorias grandes 2
- › Medio litro de leche
- › Azúcar 2 cucharadas



PREPARACIÓN

Batir la manzana, las zanahorias y el medio litro de leche. Añadir el azúcar y volver a batir. Para eliminar la espuma que se forma al batir los ingredientes, se puede pasar la mezcla por un colador antes de servirla.



Sopa tradicional de cebolla



INGREDIENTES

(rinde 2 porciones)

- › Cebolla blanca 4
- › Vino blanco seco 250 ml
- › Agua 1 l
- › Mantequilla 50 g
- › Aceite de girasol 15 ml
- › Harina de trigo 10 g
- › Queso rallado 100 g
- › Pan baguette 1
- › Sal y pimienta negra molida



PREPARACIÓN

Calentar una olla con aceite vegetal y agregar (opcional) 30 gramos de manteca. Sumar las cebollas cortadas previamente en juliana, salpimentar y cocinar a fuego lento por unos 20 minutos.

Agregar la harina y revolver unos minutos antes de añadir el vino blanco y el litro de agua sin dejar de mezclar.

Cocinar a fuego bajo 30 minutos.

Cortar mientras se prepara la sopa el pan baguette en rodajas gruesas y untarlo con manteca en ambos lados para luego ponerlo en **el horno** a 180°C unos 10 minutos aproximadamente en cada lado hasta que se doren.

Para servir la sopa colocar cada porción en un cuenco para horno, acomodar el pan tostado y espolvorear con el queso rallado sobre el pan y la sopa. Para gratinar ingresarlo en **el horno caliente** a 220°C por unos **tres a cinco minutos** y servir inmediatamente.

