

The image features a minimalist design with a white background. A horizontal white band runs across the middle. On either side of this band, there are large, organic, yellow-green shapes that resemble liquid or soft-edged forms. The word "contenidos" is centered on the white band in a dark grey, sans-serif font.

contenidos

Lo verde es sano 6

¡Brindemos a tu salud!

Levántate en forma 8

Deliciosas formas de comenzar el día

Pequeños tentempiés 50

Ricos aperitivos para que no pases hambre

Algo ligero 80

Para comer al mediodía o para picar algo a medianoche

¿Qué hay para comer? 148

Platos para cualquier ocasión

Para acompañar... 214

Pequeños extras para añadir un poco de dinamismo a tus platos

Índice 250

Ricotta al horno con limón y finas hierbas

500 g (2 tazas) de queso Ricotta
pan crujiente para acompañar

Para el aliño de limón:

2 cs de aceite de oliva
1 diente de ajo machacado
la ralladura de 1 limón
2 cs de zumo de limón
1 cs de vinagre balsámico
125 ml (1/2 taza) de aceite de oliva
150 g (5^{1/2} oz) de tomates semisecos cortados
en trozos grandes
4 cs de perejil troceado

Engrasar ligeramente 4 moldes de 125 ml (1/2 taza) y luego forrarlos con plástico de cocina. Repartir el Ricotta entre los moldes y presionar con fuerza. Cubrir con plástico de cocina y refrigerar durante 2 h.

Desmoldar los "montículos" de Ricotta y colocarlos en una bandeja de horno enharinada con levadura. Hornear a 220 °C (425 °F/Gas 7) unos 20 min., hasta que el Ricotta esté dorado.

Para preparar el aliño de limón, mezclar todos los ingredientes en un cuenco pequeño.

Repartir las porciones individuales de Ricotta en 4 cuencos pequeños de postre. Echar 1 cs del aliño de limón sobre cada uno y servir inmediatamente junto con el pan crujiente.
Para 4 personas.

Estos pequeños
“montículos” dorados,
perfectos para una fría
mañana y rellenos de
cosas ricas, te calentarán
sin provocar sensación de
pesadez. El limón te llevará,
junto con el cremoso Ricotta,
al reino de lo sublime...

Pastel de verduras al horno

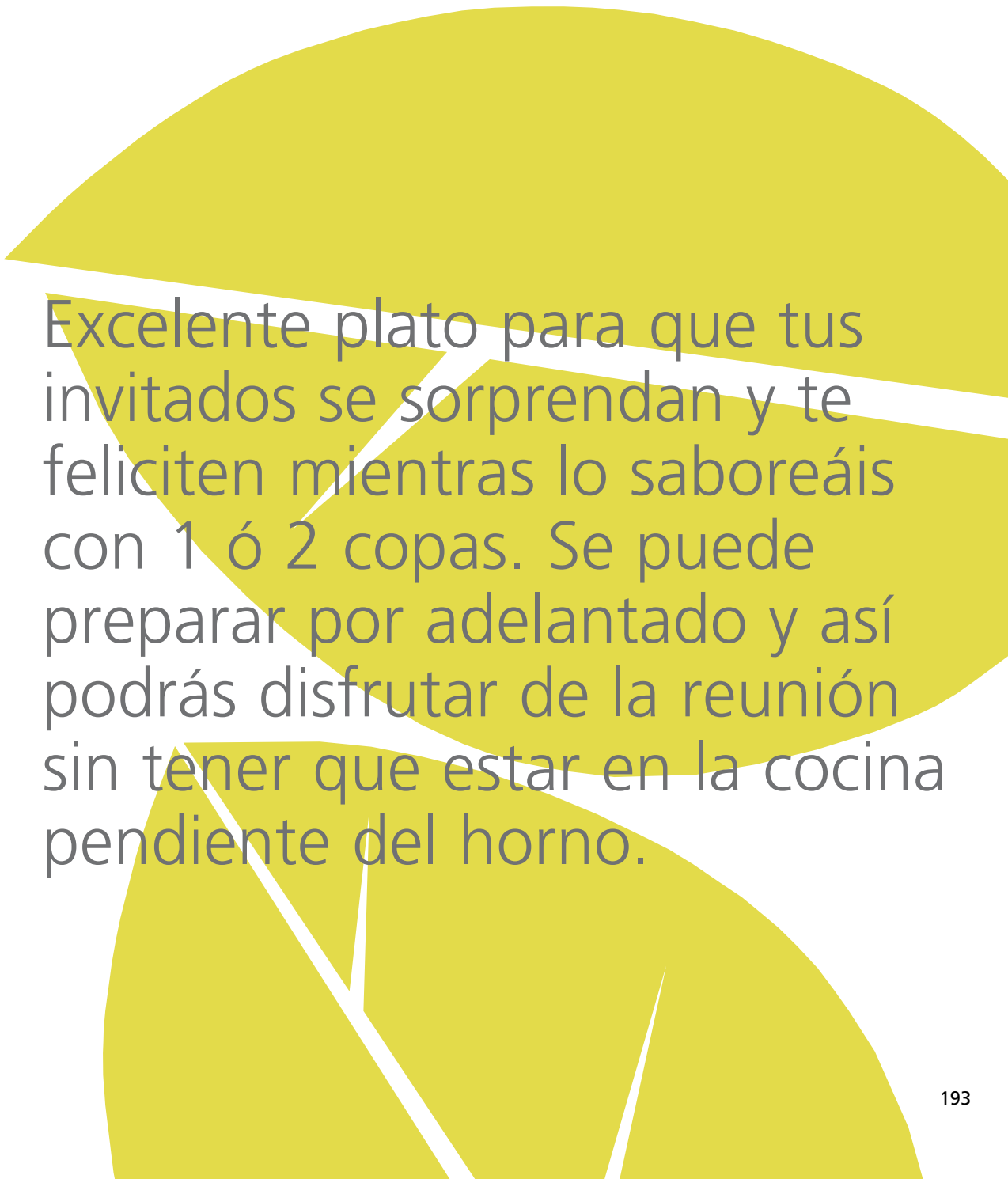
4 tomates ciruela pequeños
300 g (10^{1/2} oz) de batatas peladas y cortadas
en trozos grandes
1 pimiento rojo
3 cs de aceite
200 g (7 oz) de *fetuccini*
6 huevos de granja
250 ml (1 taza) de leche
125 g (1 taza) de queso Cheddar rallado
10 g (1/2 taza) de perejil de hoja plana
200 g (7 oz) de queso Feta
cortado en dados grandes

Tomates ciruela o Roma: tomates de estilo italiano, con carne gruesa y sabor suave que los hace perfectos para la pasta o para elaborar salsas.

Echar los tomates, la batata y el pimiento en una fuente refractaria, rociar con aceite y sazonar. Hornear a 200 °C (400 °F/Gas 6) 40 min. hasta que las verduras estén tiernas. Pelar el pimiento y cortarlo en trozos grandes. Mientras, cocer la pasta en una cazuela grande con agua salada hirviendo hasta que esté *al dente* y escurrir bien. Cascar los huevos, batirlos ligeramente y mezclarlos con la leche y el Cheddar.

Disponer la mitad de las verduras y la mitad del perejil en una sartén engrasada y profunda de 24 cm (10 pulg.) de diámetro. Extender la mitad de la pasta y el Feta, disponer en capas el resto de las verduras, el perejil, la pasta y el queso Feta. Verter por encima la mezcla de huevo, y cocer a fuego medio unos 15-20 min. o hasta que el pastel haya cuajado. Levantar los bordes con cuidado de vez en cuando para comprobar que la base no se ha quemado.

Colocar la sartén en el *grill* del horno durante 6-8 min. para que la parte superior adquiera un apetitoso tono dorado y dejar reposar 5 min. antes de servir.
Para 6-8 personas.



Excelente plato para que tus invitados se sorprendan y te feliciten mientras lo saboreáis con 1 ó 2 copas. Se puede preparar por adelantado y así podrás disfrutar de la reunión sin tener que estar en la cocina pendiente del horno.