

# Salteado de arroz con verduras y salmón

## Ingredientes para 4 personas

- 400g de salmón fresco en lomos (sin espinas)
- 300 g de arroz largo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 3 cucharadas. de salsa de soja
- 1/2 limón
- aceite de oliva virgen extra
- sal



Recetasdiarias

## Proceso de elaboración

Primero ponemos abundante agua a calentar en una cazuela y en el momento que rompa a hervir añadimos una pizca de sal, el arroz y cocemos durante 15 minutos. Pasado este tiempo escurrimos y reservamos.

Mientras se hace el arroz retiramos la piel a los lomos de salmón, y cortamos a pequeñas tiras, salamos y reservamos.

Lavamos y cortamos los pimientos y la media cebolla en juliana.

En una sartén grande con un buen chorro de aceite de oliva, agregamos los pimientos y la cebolla, agregamos una pizca de sal y salteamos a fuego fuerte por 5 minutos.

Agregamos 3 cucharadas de salsa de soja y el arroz blanco cocido, mezclamos bien y agregamos unas gotitas de limón.

Finalmente colocamos las tiras de salmón por encima del arroz con verduras. Tapamos la sartén y dejamos al fuego durante 1 ó 2 minutos más aproximadamente hasta que el salmón cambie de color gracias a la acción del vapor.

Servimos al momento.

# Espinacas con pasas, piñones, tofu y mermelada de tomate

## Ingredientes para 4 personas

- 1.5 kg de espinacas frescas
- 20g de piñones
- 20g de pasas sin pepitas
- 4 dados de tofu
- aceite de oliva
- pimienta negra molida
- sal

### Para la mermelada de tomate:

- 4 tomates maduros
- 1 cucharada sopera de azúcar



## Proceso de elaboración

Primero limpiamos bien las espinacas debajo de un chorro de agua fría para eliminar restos de tierra.

Ecurrimos bien y cortamos los tallos de las espinacas y reservamos.

En una sartén grande, con 2 ó 3 cucharadas soperas de aceite de oliva y a fuego medio, agregamos las pasas y los piñones, salteamos durante 1 minuto hasta que los piñones estén ligeramente tostados.

Inmediatamente agregamos las espinacas y damos unas vueltas durante 2 minutos.

Cuando las espinacas hayan soltado toda el agua, añadimos una pizca de sal y pimienta y damos una última vuelta.

Emplatamos y colocamos encima de cada ración de espinacas una porción de tofu.

Colocamos una cucharada de mermelada de tomate sobre el tofu y servimos enseguida.

### Hacer mermelada de tomate en 3 minutos

Pelamos 4 tomates maduros, cortamos a cuartos y los colocamos en una sartén a fuego medio con una cucharada de azúcar.

Removemos bien durante 3 minutos hasta que reduzca un poco y quede una pequeña salsa dulce con aspecto de mermelada.

# Endivias con anchoas

## Ingredientes para 4 personas

- 4 endivias
- 1 lata de anchoas
- 100 gr de queso de untar
- 50 ml de nata para cocinar
- Cilantro o Perejil
- Orégano
- Pimienta negra molida
- Sal



## Proceso de elaboración

Primero lavamos las endivias y cortamos horizontalmente por la mitad, con cuidado y suavidad.

Retiramos algunas de las hojas más pequeñas del centro de la endivia y reservamos las mitades en un plato grande.

Lavamos y picamos el cilantro bien finito, también podemos emplear perejil que no tiene un sabor tan intenso.

Abrimos la lata de anchoas, retiramos el aceite y colocamos en un plato. Secamos el exceso de aceite con un papel de cocina. Si vemos alguna espina, aunque no suele haber, también la retiramos.

En un bol pequeño, agregamos el queso de untar, la nata para cocinar, el cilantro picado y una pizca de orégano.

Mezclamos bien y salpimentamos.

Seguidamente untamos el queso sobre las hojas de endivia y colocamos una o dos anchoas.

Reservamos en la nevera hasta el momento de servir.

# Crema de vainilla con cookies

## Ingredientes para 6 personas

- 400 ml de leche
- 200 ml de nata líquida
- 50 gr de Maizena (harina de maíz)
- 50 gr de azúcar
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 5 galletas cookies clásicas con pepitas de chocolate + 1 galleta más para cada copa



## Proceso de elaboración

Diluimos la **Maizena** en un vasito de leche.

Ponemos el resto de la **leche** al fuego con la nata, el azúcar y la **vainilla**. Desmenuzamos las 5 galletas sobre la leche para que se vayan deshaciendo.

Cuando la leche esté muy caliente (no es necesario llevar a ebullición) la retiramos del fuego, la ponemos en el vaso de la batidora y añadimos la Maizena diluida. Batimos bien hasta que el líquido esté perfectamente ligado.

Volvemos a llevar al fuego unos minutos hasta que vemos que está espesando. Retiramos del fuego.

En **vasitos** individuales ponemos una base de cookies desmenuzados, seguimos con la crema que hemos preparado y terminamos decorando con más galletas o con canela molida. Dejamos enfriar antes de servir.