

ÍNDICE

8 | BIOGRAFÍA

9 | INTRODUCCIÓN

VAMOS A *desayunar*

- 12 Batido de avena con plátano y chocolate
- 14 Batido de mango y fruta de la pasión
- 16 Bizcocho de chocolate integral, sin azúcar
- 18 Café dalgona con galletas amaretti
- 20 Chocolate a la taza con un toque de Cointreau®
- 22 Galletas americanas
- 24 Granola casera
- 26 Magdalenas de nata con copete de vértigo
- 28 Mermelada de albaricoques
- 30 Mermelada de higos o brevas
- 32 Porridge dorado o gachas de avena con cúrcuma
- 34 Tortitas saludables
- 36 Tostadas francesas para un desayuno especial
- 38 Yogur griego casero, sin nata añadida

PICOTEOS *sencillos*

- 42 Chorizos a la sidra
- 44 Croquetas de jamón ibérico
- 46 Edamame, snack saludable
- 48 Ensaladilla rusa
- 50 Gazpacho con crujiente de jamón
- 52 Hummus de boniato
- 54 Hummus de remolacha
- 56 Mejillones en salsa picante, al estilo de zamora

- 58 Nuggets de pollo caseros
- 60 Rollitos Shangay
- 62 Salmorejo de Juan Pozuelo
- 64 Steak tartar
- 66 Tahini casero
- 68 Zorza con cachelos

ENTRA *en calor*

- 72 Crema de ajo, puerro y patata
- 74 Crema de ave al jerez
- 76 Crema de batata, leche de coco y canela
- 78 Crema de calabacín con queso feta
- 80 Crema de calabaza con curry
- 82 Crema de coliflor
- 84 Crema de guisantes
- 86 Crema de marisco
- 88 Sopa de pollo con fideos

TODOS *a comer*

- 92 Albóndigas en salsa de curry con cuscús
- 96 Alubias con calamares y almejas
- 98 Arancini, croquetas de arroz y carne
- 100 Arroz con menestra de verduras
- 102 Arroz con pulpo y mejillones
- 104 Arroz negro con sepia, langostinos y mahonesa de ajo

- 108 Cazón en adobo o bienmesabe
- 110 Conejo guisado con zanahorias
- 112 Ensalada de patata y pesto rojo
- 114 Fricandó de ternera
- 116 Garbanzos con espinacas
- 118 Guiso de sepia con patatas
- 120 Judías verdes con patatas y huevos
- 122 Lasaña de pollo belín
- 124 Lasaña de verduras con queso
- 126 Lentejas con costillas, de papá
- 128 Macarrones gratinados con atún
- 130 Merluza a la gallega con guisantes
- 132 Mini quiches de espinacas
- 134 Ñoquis de patata con salsa de queso gorgonzola
- 138 Pizza margarita con masa de fermentación lenta
- 140 Pollo estilo tikka masala con arroz basmati
- 142 Pollo con almendras en salsa agridulce, con arroz de guarnición
- 144 Quiche de brócoli y calabaza
- 146 Quiche de sardinas, atún y anchoas
- 148 Rollo de carne picada, relleno de queso, jamón y beicon
- 152 Salsa de tomate a la italiana

PONLE *harina*

- 156 Barritas de pan blanco básico
- 158 Masa de pizza, muy facilita
- 160 Masa quebrada o brisa
- 162 Molletes de Antequera
- 164 Ochíos salados de Úbeda
- 166 Pan de molde integral
- 168 Pan de Viena
- 170 Pan judío, jalá o challah
- 174 Pan naan o pan indio relleno de queso
- 176 Panecillos de trigo con semillas
- 178 Pebetes Argentinos

LO MÁS *dulce*

- 182 Arroz con leche yaya Lucía
- 184 Bizcocho de nata de María
- 186 Bizcocho de zanahoria en cacerola
- 188 Brioche de mascarpone
- 190 Carrot cake, la mejor tarta de zanahoria
- 194 Coca de cuarto, receta de Mallorca
- 196 Cuajadas de chocolate
- 198 Dónuts caseros
- 202 El verdadero tiramisú italiano
- 206 Flan cubano en olla rápida
- 208 Pan de Dios, un clásico portugués
- 210 Pannacotta con maracuyá
- 212 Rolletes en sartén de Maritere
- 214 Roscón de reyes, el definitivo
- 218 Tarta de queso "La Viña"
- 220 Tarta Guinness

PARA *tu bebé*

- 226 Caldito de pollo casero
- 228 Compota de manzana
- 230 Compota de pera y manzana
- 232 Papilla de avena con compota de manzana, pera y plátano
- 234 Puré de calabaza y batata
- 236 Puré de frutas, para las meriendas
- 238 Puré de guisantes con judías
- 240 Puré de pescado con verduras
- 242 Puré de pollo/ave con verduras

245 | AGRADECIMIENTOS