



Índice

9 | INTRODUCCIÓN

11 | DESAYUNOS y meriendas

- 12 Bebidas vegetales de avena y soja
- 16 Bizcocho de la abuela Elisa
- 18 Café de pota y cantuccinis
- 22 Dorayakis japoneses
- 24 Dulce de membrillo casero
- 26 Filloas dulces para desayunar
- 28 Mermeladas variadas, tres sabores
- 30 Scones, panecillos británicos
- 32 Sobaos pasiegos
- 34 Suizos caseros deliciosos
- 38 Vasitos de chía

43 | PICOTEOS sencillos

- 44 Arroz tres delicias
- 48 Bacalhau à brás
- 50 Blinis con eneldo y salmón
- 52 Cigalas de Marín
- 54 Ceviche de langostinos con aguacate
- 56 Empanada de mejillones con masa de cerveza
- 60 Ensalada alemana «Kartoffelsalat»

- 64 Ensalada de quinoa con calabaza asada, menta y sandía
- 66 Falafel con salsa de yogur
- 70 Hamburguesas al curry
- 72 Hummus garbanzos
- 75 Hummus lentejas
- 76 Lacón a la gallega
- 78 Nachos con chili
- 80 Patatas deluxe al horno con mahonesa
- 82 Provolone con cherry y pesto de albahaca
- 84 Salpicón de marisco con pulpo y langostinos
- 86 Tabulé con pulpo

89 | BENDITA cuchara

- 90 Ajoblanco de anacardos y melón
- 92 Caldo verde portugués
- 94 Concentrado de verduras
- 96 Crema de aprovechamiento
- 98 Crema de calabaza con raviolis
- 100 Crema de espárragos verdes
- 102 Crema de garbanzos con espinacas
- 104 Crema fresca de remolacha
- 106 Porrusalda a mi manera
- 108 Sopa minestrone
- 110 Vichyssoise deliciosa

113 | TODOS a comer

- 114 Acelgas rehogadas
- 116 Albóndigas al horno con verduras
- 120 Arroz con costillas
- 122 Calamares guisados con patatas
- 124 Calamares en salsa americana
- 126 Canelones yaya Pepita
- 130 Carrilleras en salsa al Pedro Ximénez
- 132 Costillas americanas con patatas
- 136 Curry de garbanzos y verduras
- 140 Dorada a la sal con patatas
- 142 Espaguetis carbonara de nata
- 144 Espinacas a la crema, mi favorita
- 146 Fabes con almejas y gambas
- 148 Fideuá de marisco
- 150 Garbanzos con chorizo y patata
- 152 Lumaconi de espinacas y queso
- 156 Patatas a la riojana
- 158 Pisto manchego con patatas y huevos
- 160 Pollo con salsa de verduras
- 162 Quiche de calabacín
- 164 Salmón a la naranja

167 | PONLE harina

- 168 Baguettes caseras
- 170 Bollitos de leche
- 172 English muffins, desayunos british
- 174 Focaccia de patata
- 176 Hot dog, panecillos para perritos
- 178 Masa de empanada gallega
- 180 Masa de pizza napolitana

- 182 Pan de aceite, fácil y delicioso
- 184 Pan de hamburguesa con sésamo
- 186 Pan de leche Hokkaido, pan japonés
- 190 Pan de pita

193 | LO MÁS dulce

- 194 Bica de Castro Caldelas
- 196 Bizcocho cebra
- 198 Coca de Ilanda bicolor
- 200 Copa de chocolate y nata
- 202 Cruffins una masa hojaldrada
- 226 Galette des rois con frangipane
- 210 New York cheesecake
- 212 Orejas de carnaval
- 214 Pastéis de Belém o pasteles de nata
- 216 Quesada pasiega
- 218 Serradura portuguesa de nata y natillas
- 220 Tarta búho, la más divertida
- 224 Tarta fría de queso y melocotón
- 228 Tarta mousse de queso
- 232 Tarta rápida de mamá

235 | REFRÉSCATE

- 236 Aguas de limón
- 238 Bebidas con fibra naranja y verde
- 240 Daiquiri de melón
- 242 Kombucha casera
- 246 Licor café, receta casera
- 248 Sorbete de Lambrusco
- 250 Tres smoothies deliciosos

253 | AGRADECIMIENTOS