

TURRÓN SALUDABLE

Ingredientes para un turrón saludable

- 4 plátanos maduros
- 120 gramos de avena
- 10 gramos de canela en polvo
- Una cucharadita de miel
- 30 gramos de almendra Marcona
- Chocolate negro, mínimo del 70%

¿Cómo elaborar un turrón saludable?

1. Pela los plátanos y machácalos con un tenedor hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos. Mézclalos bien con el resto de ingredientes.
2. Da forma circular a la masa y déjala reposar en la nevera 1 hora.
3. Luego coloca el turrón en el horno a 180 grados, unos 30 minutos. Retíralo y déjalo enfriar.
4. Y, para terminar, funde el chocolate en baño María (o en el microondas). Con una cuchara déjalo caer encima del turrón haciendo rayas decorativas con él.
5. ¡Ya está este turrón saludable listo para sacar a la mesa!



HEALTHY NOUGAT

Ingredients for a healthy nougat (Turrón)

- 4 ripe bananas
- 120 grams of oatmeal
- 10 grams of cinnamon powder
- One teaspoon of honey
- 30 grams of Marcona almonds
- Dark chocolate, minimum 70%

How to make a healthy nougat?

1. Peel the bananas and mash with a fork until you get a smooth paste without lumps. Mix them well with the rest of the ingredients.
2. Give to the dough a circle for and let it rest in the fridge for 1 hour.
3. Then place the nougat in the oven at 180 degrees, about 30 minutes. Remove it and let it cool.
4. And, finally, melt the chocolate in a water bath (or in the microwave). With a spoon let it fall on the nougat making decorative stripes with it.
5. This healthy nougat is ready to take to the table!



CREMA DE VERDURAS

Ingredientes para una crema de verduras:

- 4 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 250 g de judías verdes
- 2 patatas
- Sal
- 4 quesitos desnatados
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Cebollino



¿Cómo elaborar una crema de verduras?

1. Pelamos, limpiamos y picamos o cortamos todas las verduras, el calabacín no es necesario porque le da un color especial al puré.
2. Ponemos las verduras en una cazuela con un poco de aceite de oliva virgen extra, un poco de sal y cocinamos un poco.
3. Cubrimos de agua y dejamos cocinar a fuego suave unos 20 minutos.
4. Pasado este tiempo comprobamos que las verduras están tiernas, añadimos los quesitos y trituramos muy bien con la batidora.
5. A la hora de servir, añadimos por encima un chorreón de aceite de oliva virgen extra y un poco de cebollino picado.

VEGETABLES CREAM

Ingredients for a vegetable cream:

- 4 carrots
- 1 zucchini
- 1 leek
- 250 g of green beans
- 2 potatoes
- Salt
- 4 skimmed cheeses
- Black pepper
- Extra virgin olive oil
- Chives



How to make a vegetable cream?

1. Peel, clean and chop or cut all vegetables, zucchini is not necessary because it gives the mash a special colour.
2. Put the vegetables in a pan with a little extra virgin olive oil, a little salt and cook.
3. Cover with water and let cook for 20 minutes.
4. After this time, we check that the vegetables are tender, add the cheese and crush very well with the blender.
5. When serving, add a dash of extra virgin olive oil and some chopped chives.

ALUBIAS CON CHORIZO

Ingredientes para cocinar unas alubias con chorizo:

- 500 gramos de alubias
- 1 chorizo de cocinar
- 1 trozo de bacon pequeño
- 1 cebolla
- Medio pimiento
- 3 dientes de ajo
- Una cucharada de pimentón en polvo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



¿Cómo elaborar alubias con chorizo?

1. Para hacer este plato lo debes hacer la noche antes de que vayas a cocinarlo, pon las alubias a remojo en agua para que se ablanden.
2. Pica la cebolla, los dientes de ajo y el pimiento en cuadritos pequeños y sofríelos a fuego lento en una sartén con aceite de oliva.
3. Mientras que haces esa fritura, llena una olla profunda con aproximadamente medio litro de agua, coloca las alubias, el chorizo picado en rodajas y la hoja de laurel. Pon el fuego al máximo y deja que hierva un rato.
4. Cuando la alubia esté casi lista, vierte el sofrito dentro de la olla. Ponle una cucharada de pimiento en polvo, una pizca de sal y pimienta. Tapa y deja cocinar a fuego bajo.
5. Luego tienes que estar pendiente y esperar a que esté listo, lo sabrás porque las alubias estarán muy suaves y con un sabor buenísima.
6. Sírvelas cuando están calientes con un poco de perejil picado por encima y un pequeño chorro de aceite de oliva.

BEANS WITH CHORIZO

Ingredients for cooking some beans with chorizo:

- 500 grams of beans
- 1 cooking chorizo
- 1 small piece of bacon
- 1 onion
- Half pepper
- 3 garlic cloves
- One tablespoon of paprika powder
- 1 bay leaf
- Olive oil
- Salt
- Pepper



How to make beans with chorizo?

1. To make this dish you must do it the night before you go to cook it, put the beans to soak in water to soften them.
2. Chop the onion, garlic cloves and pepper in small squares and simmer them over low heat in a pan with olive oil.
3. While making that frying, fill a deep pot with about half a liter of water, place the beans, the chopped sausage and the bay leaf. Put the heat to the maximum and let it boil for a while.
4. When the beans are almost ready, pour the sauce into the pot. Put a tablespoon of pepper powder, a pinch of salt and pepper. Cover and let simmer over low heat.
5. Then you have to be aware and wait until it is ready, you will know because the beans will be very soft and taste great.
7. Serve when hot with a little chopped parsley and a small stream of olive oil.

ALBÓNDIGAS CON TOMATE

Ingredientes para albóndigas con salsa de tomate:

- 500 g. de carne picada
- Perejil.
- 1 huevo.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 2 vasos de agua
- 1 diente de ajo.
- 4 cucharadas de pan rallado.
- 3 cucharadas de vino blanco.
- Sal
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.



¿Cómo elaborar unas albóndigas con salsa de tomate?

6. Lava y pica muy finamente el perejil y el ajo.
7. En un recipiente amplio, bate el huevo. Añade al recipiente el perejil y el ajo picado, revuelve bien. Por último, añade la carne, el pan rallado, el vino y un poco de sal, y mezcla todo con una cuchara.
8. Con las manos, comienza a hacer bolas del tamaño que a ti te guste.
9. En un plato, echa la harina y pasa cada albóndiga, ligeramente, por la harina.
10. En una sartén, con aceite, fríelas un poco, no del todo pues más tarde, al ponerlas en la salsa, se terminarán de cocinar.
11. Ahora haz la salsa. Primero prepara los ingredientes. Corta en cuadrados muy pequeños la cebolla y el tomate y, si quieres, pimiento verde.
12. En una sartén, con un poco de aceite, cocina la cebolla que has picado. Cuando veas que está blandita, añade el tomate y, en su caso, el pimiento. Verás que poco a poco el tomate se irá deshaciendo, es normal. Echa dos tazas de agua y la sal y cocina todo 10 minutos.
13. Pasado ese tiempo, vierte en la sartén las albóndigas y deja que se cocine todo durante 5-10 minutos más. Retira y ya puedes servir las en el plato.

MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

Ingredients for meatball with tomato sauce.

- 500 g. minced meat
- Parsley.
- 1 egg.
- 1 onion.
- 2 tomatoes.
- 2 glasses of water
- 1 clove garlic.
- 4 tablespoons breadcrumbs.
- 3 spoons white wine.
- Salt
- 2 tablespoons wheat flour.
- 3 tablespoons olive oil.



How to make meatballs?

1. Wash and finely chop the parsley and garlic.
2. In a large bowl, beat the egg. Add parsley and chopped garlic to the bowl, stir well. Finally, add the meat, breadcrumbs, wine and a little salt, and mix everything with a spoon.
3. With your hands, start making balls the size you like.
4. On a plate, pour the flour and pass each meatball lightly through the flour.
5. In a pan, with oil, fry them a little, not at all because later, when you put them in the sauce, they will finish cooking.
6. Now make the sauce. First prepare the ingredients. Cut the onion and tomato into very small squares and, if you want, green pepper.
7. In a pan, with a little oil, cook the onion that you have chopped. When you see that it is soft, add the tomato and, where appropriate, the pepper. You will see that little by little the tomato will fall apart, it is normal. Add two cups of water and salt and cook for 10 minutes.
8. After that time, pour the meatballs in the pan and let everything cook for another 5-10 minutes. Remove and you can serve them on the plate.

JUDÍAS VERDES CON PATATAS

Ingredientes para judías verdes con tomates:

- 400 g de judías verdes
- 1 patata (200 g)
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 vasos de agua
- Sal



¿Cómo elaborar judías verdes con patatas?

1. Limpia las judías y péralas con un pelador.
2. Córtalas a lo largo y después haz trozos pequeños.
3. Corta las patatas a tu gusto.
4. Cuece las judías y las patatas 30 minutos a fuego suave.
5. Corta el ajo en láminas finas.
6. Fríelos en una sartén.
7. Añade los ajos a la cazuela donde esta las judías y la patata.
8. Mezcla los ajos con las judías y las patatas
9. Y...listas para servir.

GREEN BEANS WITH POTATOES

Ingredients for green beans with potatoes.

- 400 g of green beans
- potato (200 g)
- 2 cloves of garlic
- 4 tablespoons olive oil
- 2 glasses of water
- Salt



How to make green beans with potatoes?

1. Clean the beans and peel them with a peeler.
2. Cut them along and then make small pieces.
3. Cut the potatoes.
4. Cook the beans and potatoes 30 minutes over low heat.
5. Cut the garlic into thin slices.
6. Fry them in a pan.
7. Add the garlic to the casserole where the beans and the potato are.
8. Mix the garlic with the beans and the potatoes
9. 9. And ... ready to serve!

SOPA DE PATATAS Y ZANAHORIA

Ingredientes para una sopa de patatas y zanahorias:

- 1 cebolla tierna mediana.
- 1 tallo de apio.
- 200 g. de patatas.
- 200 g. de zanahorias.
- 1 c/c (cucharita de café) de pimentón dulce de Murcia.
- 500 ml. de caldo de verduras.
- 1 c/c de cebollino fresco picado.
- Sal.
- 2 cucharadas soperas aceite de oliva virgen extra).



¿Cómo elaborar una sopa de patata y zanahoria?

1. Pelar y picar la cebolla. Limpiar de hebras el tallo de apio y cortarlo en lonchas finitas. Calentar el aceite en la olla que vayamos a usar para hacer la sopa y sofreír a fuego flojo (5 sobre 10) la cebolla y el apio troceados.
2. Pelar y rallar en grueso las patatas y la zanahoria. Añadir a la olla cuando lo anterior comience a estar dorado. Remover para integrar toda la verdura y para que se vayan tostando las patatas y la zanahoria.
3. Agregar el pimentón y remover para que queden bien impregnadas todas las verduras. Verter el caldo de verduras, salar y dejar cocer a fuego flojo (5 sobre 10) durante 15 minutos (hasta que la patata esté a nuestro gusto).
4. Espolvorear con cebollino fresco picado en el momento de servir la sopa.

POTATOES AND CARRROT SOUP

Ingredients for cooking potatoes and carrot soup:

- 1 medium tender onion.
- 1 celery stalk.
- 200 g. of patatos.
- 200 g. of carrots.
- 1 c / c (coffee spoon) of sweet paprika
- 500 ml. of vegetable stock.
- 1 c / c chopped fresh chives.
- Salt.
- 2 tablespoons extra virgin olive oil.



How to make potatoes and carrots soup?

1. Peel and chop the onion. Clean the celery stalk and cut it into thin slices. Heat the oil in the pot that we are going to use to make the soup and sauté the chopped onion and celery over low heat (5 out of 10).
2. Peel and grate the potatoes and carrots. Add to the pot when the above begins to be golden. Stir to integrate all the vegetables and so that the potatoes and carrots are toasted.
3. Add the paprika and stir so that all the vegetables are well impregnated. Pour the vegetable stock, salt and let simmer (5 out of 10) for 15 minutes (until the potato is to our liking).
4. Sprinkle with chopped fresh chives at the time of serving the soup.

TORTILLA DE PATATAS

Ingredientes para preparar tortilla de patatas:

- Patatas, 560 g
- 5 huevos
- Aceite de oliva, 150 ml
- Sal



¿Cómo elaborar tortilla de patatas?

1. Primero debes lavar las patatas y luego cortarlas.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cuando el aceite de oliva esté listo vertemos las patatas en la sartén y las dejamos aproximadamente 30 minutos a fuego medio-bajo.
3. Batir el huevo después de mezclar los huevos con las patatas y agregar un poco de sal.
4. Calentar un poco de aceite en una sartén y verter la mezcla.
5. Cuando hayan pasado 8-10 minutos, tome un plato que exceda el diámetro de la bandeja en unos pocos centímetros. Coloque el plato en la sartén. Retire la sartén del fuego. Una mano en el mango de la sartén. El otro, presionando el plato firmemente, un movimiento rápido y decisivo.
6. Le damos la vuelta y deslizamos rápidamente el lado que aún no se ha cocinado sobre la sartén. Deja que esté al otro lado de la tortilla a fuego lento. Unos 5 minutos más y eso es todo.

SPANISH OMELET

Ingredients for Spanish omelette:

- Potatoes, 560 g
- 5 eggs
- Olive oil, 150 ml
- Salt



How to make Spanish omelette?

1. First you must wash the potatoes and then cut them.
2. Heat the olive oil in a pan over medium heat and when the olive oil is ready, we pour the potatoes in the pan and leave them for about 30 minutes over medium-low heat.
3. Beat the egg after mixing the eggs with the potatoes and add a little salt.
4. Heat some oil in a pan and pour the mixture.
5. When 8-10 minutes have passed, take a plate that exceeds the diameter of the tray by a few centimetres. Place the dish in the pan. Remove the pan from the heat. A hand on the handle of the pan. The other, pressing the plate firmly, a fast and decisive movement.
6. Turn it over and quickly slide the side that has not yet been cooked on the pan. Let it be on the other side of the tortilla over low heat. About 5 more minutes and that's it.

SALMOREJO

Ingredientes para preparar Salmorejo:

- 1 kg de tomates
- 200 gr de pan de Telera Cordobesa
- 100 gr de Aceite de Oliva virgen extra
- 1 diente de ajo de Montalbán
- 10 gr de sal
- Jamón Serrano
- Huevo Cocido.



¿Cómo elaborar salmorejo?

1. Primero cogemos un bol y echamos la sal y el diente de ajo y con un mortero chafamos.
2. Después cogemos los tomates los cortamos los echamos a la mezcla y volvemos a chafar con el mortero.
3. Más tarde cuando esté la mezcla ya homogénea introducimos el pan ya cortado en daditos.
4. Luego seguimos chafando un buen rato hasta que quede una mezcla color naranja y más espesa.
5. Por último, la ponemos en un plato hondo y le añadimos por encima jamón serrano y huevo cocido.

SALMOREJO

Ingredients for Salmorejo:

- 1 kg of tomatoes
- 200 gr of Telera Cordobesa bread
- 100 gr of Extra Virgin Olive Oil
- 1 garlic clove
- 10 gr of salt
- Cured ham
- Boiled egg



How to make Salmorejo?

1. First, we take a bowl and put the salt and the clove of garlic and with a mortar chamfer.
2. Then we take the tomatoes, cut them, add them to the mixture and return to crush with the mortar.
3. Later when the mixture is already homogeneous, we introduce the bread already cut into small pieces.
4. Then we continue chamfering for a while until there is an orange and thicker mixture.
5. Finally, we put it in a deep dish and add serrano ham and cooked egg on top.

ENSALADA MURCIANA

Ingredientes para ensalada murciana:

- 700g de tomate en conserva natural.
- Una cebolla grande.
- 2 huevos cocidos pelados.
- Atún en conserva.
- Aceitunas negras.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.



¿Cómo elaborar ensalada murciana?

1. Cocer en agua los huevos hasta dejarlos en su punto, unos 10 minutos, para que la yema no se pase demasiado. Dejar enfriar.
2. Cortar la cebolleta en juliana y disponer en un plato hondo con agua fría y sal. Dejar reposar unos 15 minutos y enjuagar bien. Así será más suave.
3. Abrir el bote de conserva de tomate y escurrirlos con suavidad sobre un colador para que pierdan el agua de la conserva, sin aplastarlos. Disponerlos en una fuente o ensaladera y trocearlos con cuchillo o simplemente macharlos al gusto con un tenedor. Lo ideal es que queden algunos trozos enteros, pero con el tomate en gran parte deshecho.
4. Pelar los huevos y cortarlos en rodajas. Abrir la conserva de atún, escurrirlo y desmigarlo ligeramente con un tenedor.
5. Incorporar estos ingredientes más la cebolleta a la ensaladera, agregar las aceitunas y aliñar con aceite de oliva virgen extra y sal al gusto. Mezclar todo bien, probar y ajustar el aliño. Añadir algunas aceitunas más por encima.

ENSALADA MURCIANA

Ingredients for Ensalada murciana:

- 700g natural canned tomato.
- A large onion.
- 2 peeled cooked eggs.
- Canned tuna.
- Black olives.
- Extra virgin olive oil.
- Salt.



How to make Ensalada murciana?

1. Cook the eggs in water until they are ready, about 10 minutes, so that the yolk does not pass too much. Let cool.
2. Cut the scallion in julienne and arrange in a deep dish with cold water and salt. Let stand about 15 minutes and rinse thoroughly. This will be softer.
3. Open the can of tomato and drain them gently on a strainer so that they lose the water from the can, without crushing them. Arrange them in a bowl or salad bowl and chop them with a knife or simply mash them to taste with a fork. Ideally, some whole pieces remain, but with the tomato largely undone.
4. Peel the eggs and cut them into slices. Open the canned tuna, drain it and lightly crumble it with a fork.
5. Add these ingredients plus the scallion to the salad bowl, add the olives and dress with extra virgin olive oil and salt to taste. Mix everything well, try and adjust the dressing. Add some more olives above.

QUICHE DE ESPINACAS

Ingredientes para una quiche de espinacas:

- 300 gramos de espinacas
- 3 huevos
- 200 gramos de queso rallado
- 50 ml de nata líquida
- 1 masa quebrada
- Sal
- Aceite de oliva.



¿Cómo elaborar una quiche de espinacas?

14. Extiende la masa quebrada con un rodillo en un molde apto para horno.

Precalienta tu horno a 180°C.

15. Lava las espinacas. En una sartén con un chorrito de aceite saltea las espinacas.

Echa varias pizcas de sal.

16. En un recipiente, bate los huevos, añade la nata líquida y el queso rallado. Ahora incorpora las espinacas, mezcla bien y añade sal al gusto. Vierte todo en el molde que contiene la masa quebrada.

17. Mete el molde en el horno durante 30 minutos aproximadamente. Cuando pinchando con un tenedor veas que el huevo ha cuajado, entonces saca del horno y sirve en la mesa.

SPINACH QUICHE

Ingredients for spinach quiche:

- 300 grams of spinach
- 3 eggs
- 200 grams of grated cheese
- 50 ml of liquid cream
- 1 broken mass
- Salt
- Olive oil.



How to make spinach quiche?

1. Spread the broken dough with a rolling pin in a baking pan. Preheat your oven to 180 ° C.
2. Wash the spinach. In a pan with a splash of oil sauté the spinach. Pour several pinches of salt.
3. In a bowl, beat the eggs, add the cream and grated cheese. Now add the spinach, mix well and add salt to taste. Pour everything into the mold that contains the broken dough.
4. Put the mold in the oven for approximately 30 minutes. When you prick with a fork you see that the egg has curdled, then take it out of the oven and serve it on the table.

BERENJENAS RELLENAS CON CARNE

Ingredientes para 4 berenjenas rellenas con carne

- 4 berenjenas pequeñas o 2 grandes.
- 300 gramos de carne picada
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo laminados
- 1 tomate picado y pelado
- Sal y pimienta
- Queso rallado
- Aceite de oliva
- 1 vasito de vino blanco (opcional)



¿Cómo elaborar un turrón saludable?

18. Para empezar, limpiamos las berenjenas y las cortamos por la mitad a lo largo.
19. Espolvoreamos con sal y las dejamos 'sudar' 20 min. boca abajo en un colador o sobre papel de cocina.
20. Las asamos en el horno con un hilo de aceite por encima a 180° durante 10-15 min.
21. Una vez tiernas y cocinadas vaciamos con una cucharilla parte de la pulpa para hacer hueco al relleno y reservamos esa pulpa.

Para el relleno...

22. Rehogamos la cebolla picada en aceite con el ajo picado y la pulpa del vaciado de las berenjenas troceada menuda. Añadimos la carne hasta que vemos que se va haciendo.
23. Añadimos el tomate y el vino blanco, salpimentamos y reducimos el líquido. Si está demasiado espeso añadimos un chorrito de leche hasta que tenga la consistencia que buscamos, espesa pero jugosa. Ponemos una cucharada de queso rallado y mezclamos. Retiramos del fuego.
24. Fuera del fuego, podemos añadir un huevo batido y mezclar bien si nos gusta que el relleno quede más compacto.
25. Rellenamos las berenjenas, cubrimos con abundante queso rallado y gratinamos al horno unos minutos hasta que doren. Servimos al momento.

MEAT STUFFED EGGPLANTS

Ingredients for meat stuffed eggplants:

- 4 little eggplants or 2 big eggplants
- 300 grams of minced meat
- 1 little onion
- 2 rolled garlic cloves
- 1 chopped and peeled tomato
- Salt and pepper
- Grated cheese
- Olive oil
- 1 cup of white wine (optional)



How to make meat stuffed eggplants?

1. To start, we clean the eggplants and cut them in half lengthwise.
2. Sprinkle with salt and let them 'sweat' 20 min. face down in a colander or on paper towels.
3. We roast them in the oven with an oil thread above 180° for 10-15 min.
4. Once tender and cooked, we empty a part of the pulp with a teaspoon to make the filling hollow and reserve that pulp.
5. Sauté the chopped onion in oil with the chopped garlic and the pulp of the small eggplant chopped. We add the meat until we see what is being done.
6. Add the tomato and white wine, salt and pepper and reduce the liquid. If it is too thick we add a splash of milk until it has the consistency we are looking for, thick but juicy. We put a tablespoon of grated cheese and mix. We remove from heat.
7. Out of the fire, we can add a beaten egg and mix well if we like the filling to be more compact.
8. Fill the eggplants, cover with plenty of grated cheese and bake in the oven for a few minutes until golden brown. We serve at the moment.

BRÓCOLI AL CURRY Y HUEVOS COCIDOS SOBRE PAN TOSTADO

Ingredientes:

- ½ cucharadita de cúrcuma.
- 1 cucharadita de garam masala.
- ½ cucharada de aceite de colza.
- 200g de brócoli de tallo tierno.
- 2 huevos medianos.
- 2 rebanadas de masa madre integral.
- 1 cucharada de yogurt natural.
- 1 cucharada de semillas de granada.



¿Cómo elaborar brócoli al curry y huevos cocidos?

1. Hervir el brócoli y los huevos.
2. En una sartén, echamos un chorrito de aceite, cúrcuma y el garam masala.
Sofreímos el brócoli.
3. En las rebanadas de pan, untamos yogurt natural, ponemos el brócoli y los huevos cocidos.
4. Decoramos con unas semillas de granada.

CURRIED BROCCOLI & BOILED EGGS ON TOAST

Ingredients:

- ½ tsp turmeric
- 1 tsp garam masala
- ½ tbsp rapeseed oil
- 200g Tenderstem broccoli
- 2 medium eggs
- 2 slices wholemeal sourdough
- 1 tbsp natural yogurt
- 1 tbsp pomegranate seeds



How to make curried broccoli and boiled eggs on toast?

1. Boil broccoli and eggs.
2. In a pan, we squirt oil, turmeric and garam masala. Fry the broccoli.
3. On the slices of bread, we spread natural yogurt, put the broccoli and cooked eggs.
4. Decorate with some pomegranate seeds.