

FEBRERO



PERFECTO HUEVOS PASADOS POR AGUA

INGREDIENTES

- Huevos
- 2 tazas de agua por cada huevo
- Pan, cortado en rebanadas y tostado

INSTRUCCIONES

1. Hierva el agua en una olla que tenga una tapa hermética.
2. Retira el agua del fuego.
3. Añada inmediatamente los huevos al agua caliente. Programar un temporizador para el tiempo deseado y retirar:
 - ~ 5 minutos para una yema líquida
 - ~ 6 minutos para una yema ligeramente más firme
4. Cortar las tostadas en tiras de 1/2 pulgada.
5. Servir los huevos pasados por agua en posición vertical en una tacita. Rompa el ¼ superior del huevo con un corte rápido con el lado de una cuchara. Sazone con sal y pimienta. Sumerja tiras de pan tostado en el huevo para una comida fácil, divertida y elegante a la vez.

● Vegetariano

● Sin lácteos

PATATAS SUPERCRIJIENTES

INGREDIENTES

PARA 4-6
PERSONAS

- 3 libras de patatas, cortadas en dados de 1-2 pulgadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Cebollino picado

INSTRUCCIONES

1. Mueva las rejillas del horno a la parte superior-media e inferior-media (con espacio entre ellas). Precaliente el horno a 450° F.
2. En una olla grande, cubrir las patatas con agua fría por 1 pulgada. Añadir ½ cucharada de sal. Llevar a ebullición a fuego alto y luego reducir a fuego lento durante unos 10 minutos, o hasta que las patatas estén apenas cocidas pero NO blandas todavía. Escurrir las patatas en un colador.
3. Mezcle las patatas con aceite y pimienta al gusto en un bol grande.
4. En bandejas de horno untadas con aceite, asar las patatas durante 12 minutos. A continuación, cambie las dos bandejas de hornear de sitio en el horno y gire cada bandeja. No mezcle las patatas.
5. Asar otros 15 minutos o hasta que las patatas se despeguen de la sartén y se desprendan fácilmente con una espátula. Dar la vuelta a las patatas.
6. Asar durante otros 25 minutos, cambiando y rotando las hojas a mitad de camino.
7. Sazona las patatas con sal y pimienta al gusto y cúbreelas con cebollas de verdeo frescas o cebollino.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

LASAÑA DE CALABACÍN

PARA 4-6

PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ libra de carne picada (opcional)
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- 1 lata de 15 onzas de tomates triturados, asados al fuego si es posible
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de maicena/almidón de arrurruz/fécula de patata
- 2 libras de calabacines (3 grandes o 5 pequeños/medianos)
- 2 ½ cucharaditas de tomillo seco (o 2 ½ cucharadas de tomillo fresco, despalillado)
- 2 cucharaditas de ralladura de limón (1/2 limón)
- 1 ½ tazas de queso ricotta
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 450° F.
2. **Salsa:** Para la versión vegetariana: saltear el ajo en el aceite a fuego medio-alto hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto. Para la versión de carne: dore la carne picada y el ajo a fuego medio-alto hasta que esté a su gusto. Baje el fuego a medio y añada los tomates triturados, la salsa de tomate, la albahaca, el orégano, ½ cucharadita de sal y pimienta negra al gusto. Retire ¼ de taza de la salsa y mézclela con la maicena, luego añádala de nuevo a la sartén (esto ayuda a espesar la salsa). Cocer a fuego lento durante 15 minutos o más.
3. **Fideos de calabacín:** Corta el calabacín en fideos de ¼ de pulgada de grosor, utilizando un cuchillo o una mandolina. Deseche los trozos que son sólo la cáscara. Coloque las tiras de calabacín en dos bandejas para hornear forradas con papel pergamino y rocíelas con aceite de oliva, luego frote con las manos para cubrir las ligeramente por ambos lados. Espolvoreelas con 1 cucharadita de sal, repartida en las 2 bandejas. Áselas de 10 a 12 minutos, hasta que estén tiernas. Retirar las bandejas del horno y reservar. Bajar la temperatura a 375° F.
4. **Rellenar:** Añadir 2 cucharaditas (2 cucharadas si es fresco) de tomillo a un bol mediano y reservar aproximadamente ½ cucharadita (½ cucharada si es fresco) para cubrir la lasaña. Incorpore la ralladura de limón, el queso ricotta, ½ taza de queso parmesano, 1 taza de queso mozzarella rallado, la nuez moscada, ½ cucharadita de sal y pimienta negra al gusto
5. **Montaje:** En un molde para hornear de 9" x 9" (o de volumen similar), esparcir ½ taza de salsa de tomate en el fondo del molde. A continuación, coloque una capa de fideos de calabacín, la mitad de la mezcla de queso (en porciones) y aproximadamente ½ taza de la salsa de tomate, utilizando una espátula para extender la salsa uniformemente sobre el queso. Repita de nuevo, cubriendo con 1 capa de fideos, la mezcla de queso restante y ½ taza de la salsa de tomate restante. Por último, cubrir con una última capa de fideos, y luego otra ½ taza de salsa de tomate. Espolvorear toda la superficie con la taza restante de queso mozzarella, ¼ de taza de queso parmesano y el tomillo restante.
6. **Hornear:** Hornear la lasaña durante 40 minutos, sin tapar. Deje reposar durante al menos 15 minutos antes de servir (esto permite que la lasaña cuaje; puede dejarla reposar aún más tiempo si lo desea).

● Vegetariano

● Sin gluten

