

CARNES

Hablemos de comer sano





Copyright © 2021 Dani Giménez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o manera, incluida la fotocopia, grabación, o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin el consentimiento expreso del autor

Lomo de cerdo a la mostaza



Elaboración

- 500 gramos de lomo de cerdo
- Cinco dientes de ajo
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen
- Cucharadita de pimienta
- Dos cucharadas de mostaza dulce
- Cucharada de perejil
- Una taza de caldo de pollo
- Dora el cerdo y el ajo entero con el aceite de oliva
- Añade el perejil, la mostaza, la pimienta y el caldo
- Déjalo cocinar durante 20 minutos

Pollo asado al limón



Elaboración

- 1 pollo entero
- Dos ajos enteros
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- 20 gramos de perejil
- Cucharada de miel
- Cucharadita de pimienta
- Jugo de dos limones
- Cucharadita de curry
- Una taza de caldo de pollo
- Bate el ajo, el jugo de los limones, la pimienta, el perejil, la miel, el curry y el caldo
- Coloca el pollo en un bol de cristal y añade el mix. Déjalo marinar durante 2 horas
- Mételo en el horno a 180° durante dos horas

Lomo de cerdo asado



Elaboración

- *Medio kilo de lomo de cerdo*
- *Dos zanahorias*
- *Una cebolla dulce grande*
- *Cucharadita de tomillo*
- *Cucharadita de pimienta*
- *Dos tazas de caldo de pollo*
- *Dora el lomo con el aceite y apártalo*
- *En la misma sartén, añade la otra cucharada de aceite y dora la cebolla y la cebolla cortadas en tiras*
- *Ponlo en una bandeja y añade las especias y el caldo*
- *Hornéalo durante 30 minutos a media temperatura*

Ternera con salsa de ostras



Elaboración

- *500 gramos de solomillo de ternera*
- *Medio pimiento rojo y verde*
- *Dos cucharadas de aceite de oliva*
- *Cucharadita de pimienta*
- *Una cebolla*
- *20 gramos de cilantro*
- *Jugo de medio limón*
- *Dos cucharadas de salsa de ostras*
- *Corta el pimiento y la cebolla en tiras y dóralo*
- *Añade la ternera, también en tiras, y dórala durante 5 minutos*
- *Añade la salsa de ostras, la pimienta y déjalo cocinar durante 5 minutostes*
- *Cuando esté listo añade el cilantro y el limón*

Pavo en salsa de almendras



Elaboración

- 500 gramos de pechuga de pavo
- Una cebolla grande
- 20 gramos de almendras
- Medio vaso de cerveza sin alcohol
- Cucharada de salsa de soja
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen
- Cucharadita de pimienta
- Cucharadita de perjol
- Dora el pavo y la cebolla cortados en trozos pequeños y apártalo
- Añade la cerveza, las almendras, el caldo, la pimienta y la salsa de soja
- Remuévelo y añade el pavo
- Déjalo cocinar durante 10 minutos

Pechuga de pollo teriyaki



Elaboración

- 500 gramos de pechuga de pollo
- Una cebolla morada
- Medio pimiento amarillo y verde
- Jugo de lima
- Dos cucharadas de salsa teriyaki
- Una taza de caldo de pollo
- Dora la cebolla, los pimientos y el pollo, cortados en tiras, durante 10 minutos
- Añade el caldo, la pimienta y la salsa teriyaki
- Apártalo y añádele el jugo de lima y el cilantro

Lomo de cerdo al whiskey



Elaboración

- *500 gramos de lomo de cerdo*
- *5 dientes de ajo*
- *Dos tazas de caldo de pollo*
- *Cucharadita de pimienta*
- *Cucharada de salsa de soja*
- *Medio vaso de whiskey*
- *Corta el cerdo en filetes finos y dorarlos durante 5 minutos*
- *Añade el ajo y dóralo durante otros 5 minutos*
- *Añade el caldo, la pimienta y el whiskey*
- *Déjalo reducir durante 5 minutos a fuego medio*