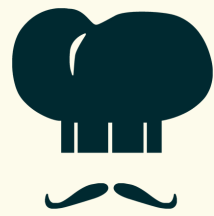




Calendario de adviento

# QUE COCINE PETER





# QUE COCINE PETER

## Calendario de Adviento con 13 recetas



12



13



14



15



16



17



18



19



20



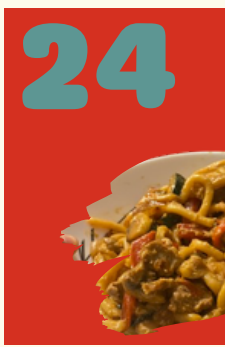
21



22



23



24



# RAMEN DE CERDO

*Perfecto para días fríos*

RACIONES : 2

TIEMPO DE COCINADO: 25 MIN

## INGREDIENTES

1 huevo/prs  
200g solomillo de cerdo  
Setas shiitake  
1l caldo de pollo  
200g noodles  
Huesos de jamón

## PASO A PASO

1. Cocer los huevos 6 minutos en agua hirviendo.
2. Verter el caldo de pollo junto a los huesos del jamón en una olla durante 25 minutos.
3. Cocinar el solomillo de cerdo a la plancha y reservar.
4. Lavar las setas y cuando le queden 10 minutos al caldo, verterlas dentro de la olla para que se cocinen.
5. Introducir los noodles en la olla los últimos 3 minutos del caldo.
6. Retirar los huesos de jamón.
7. Esperar a que se enfríe el caldo para emplatar junto con el huevo cocido.

## NOTAS

Para elaborar un ramen vegano, hervir cebolla, medio puerro, jengibre fresco, ajo y sal para realizar un caldo sabroso.  
En vez de cerdo utilizar tofu



## QUINOA CON VERDURAS

*Rico en proteína*

RACIONES : 2

TIEMPO DE COCINADO: 20 MIN

### INGREDIENTES

1 brócoli  
180g de gambas  
172 pimiento rojo  
300ml caldo de pollo  
Quinoa  
2 dientes de ajo  
Pimentón dulce  
Ajo en polvo

### PASO A PASO

1. Lavar la quinoa hasta que el agua salga transparente.
2. Picar el ajo en trozos pequeños y freír con un poco de aceite en la cazuela donde cocinaremos la quinoa.
3. Verter la quinoa en la cazuela con los ajos hasta que veamos un punto blanco en el centro de cada gramo.
4. Cuando la quinoa este así verter caldo de pollo y dejar hirviendo hasta que los granos dejen de estar blancos .
5. Trocear las verduras al gusto.
6. Saltear las gambas con ajo en polvo y pimentón hasta que suelten el agua. Una vez así, juntar las verduras y la gambas y salpimentar. Dejarlo en la sartén hasta que se cocine
7. Emplatar la quinoa junto con las verduras.

### NOTAS

Si no se quiere usar caldo de pollo se puede hervir la quinoa con agua, aunque tendrá un sabor más amargo. Para un toque diferente: verter soja en las verduras.



# CREMA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

RACIONES : 4

TIEMPO DE COCINADO: 35 MIN

## INGREDIENTES

500g de espárragos verdes

2 puerros

1l caldo de verduras

1 patata

Sal

Pimienta

Aceite de oliva

## PASO A PASO

1. Retirar la parte dura de los puerros y trocearlos.
2. Freír los puerros en el recipiente donde vayamos a hacer la crema y salpimentar.
3. Lavar los espárragos y verterlos junto con el puerro.
4. Pelar la patata, trocearla y juntarla con el resto.
5. Verter el caldo de pollo junto con pimienta y sal y llevarlo a ebullición.
6. Dejar cocer las verduras y la patata hasta que se reblandezcan.
7. Por último, triturar los ingredientes hasta obtener la textura que guste.

## NOTAS

Se pueden apartar unas cabezas de los espárragos para rehogarlas en la sartén y posteriormente emplatarlas junto a la crema. Además, para dar un toque diferente se pueden echar unas cucharaditas de crema de coco para emplatar.





# RISOTTO DE CALABAZA

*Perfecto para otoño*

RACIONES : 4

TIEMPO DE COCINADO: 40 MIN

## INGREDIENTES

400g de arroz  
700 g de calabaza  
800ml caldo de verduras  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
100g queso parmesano  
150g de champiñones  
25g mantequilla  
Pimienta negra  
Sal  
Aceite de oliva

## PASO A PASO

1. Pelamos y cortamos la calabaza. La ponemos a cocer junto con el caldo de verduras 15 minutos. Salpimentamos.
2. Cortamos la cebolla y el ajo en trozos pequeños y lo rehogamos. Cuando este medio hecho, incorporamos el arroz y lo rehogamos un poco.
3. Vertemos agua hasta cubrir el arroz. Cuando se empiece a consumir, trituramos la calabaza y vertemos la crema junto al arroz.
4. Vamos removiendo, si el arroz necesita más caldo añadimos agua.
5. Cuando el arroz deje de estar muy duro, añadimos la mantequilla y removemos hasta que se integre. Incorporamos el queso a la mezcla y removemos.
6. Troceamos los champiñones y los rehogamos junto un poco de sal.
7. Cuando el arroz este listo emplatamos junto con los champiñones y más queso.

## NOTAS

Si se prefiere se puede asar la calabaza al horno y después incorporarla junto con caldo de verduras en el paso 3.



# CALABACIÍN CON TOMATE Y PARMESANO

*Igual de rico frío o caliente*

RACIONES : 4

TIEMPO DE COCINADO: 20 MIN

## INGREDIENTES

3 calabacines grandes

3 tomates medianos

2 dientes de ajo

Queso parmesano

Pimienta negra

Sal

Aceite de oliva

## PASO A PASO

1. Lavamos los calabacines y con una mandolina los cortamos en tiras no muy finas.
2. Cortamos en pequeños trozos el ajo.
3. Una vez cortado el calabacín lo secamos con un paño y lo rehogamos junto con el ajo.
4. Cuando el agua que suelta el calabacín empieza a evaporarse, incorporamos el tomate previamente cortado en trozos.
5. Salpimentamos la mezcla y lo dejamos cocinar a fuego medio.
6. Cuando los ingredientes se hayan integrado y dejen de soltar agua, sabremos que esta listo para comer.
7. Emplatamos e incorporamos el queso.

## NOTAS

Para incorporar proteína, el pollo es una buena opción. Unas hojas de albahaca le darían un toque de sabor.



# ESPINACAS CON SALMÓN

*Una mezcla deliciosa*

RACIONES : 2

TIEMPO DE COCINADO: 10 MIN

## INGREDIENTES

300g de salmón  
600g de espinaca  
200ml de nata  
60g queso parmesano  
2 dientes de ajo  
Sal  
Aceite de oliva  
Pimienta negra

## PASO A PASO

1. Pelamos el ajo en laminas finas.
2. Cortamos el salmón en cubos y salpimentamos. Lo sellamos en una sartén junto con un chorrito de aceite. Reservamos
3. En la misma sartén junto con aceite, sofreímos el ajo e incorporamos las espinacas. Cuando suelten el agua, salpimentamos.
4. Agregamos la nata y cocinamos unos minutos hasta que espese.
5. Añadimos el salmón y lo dejamos cocinar.
6. Finalmente incorporamos el queso parmesano integrándolo con la mezcla.
7. Emplatamos y ¡listo!

## NOTAS

Se puede añadir nuez moscada para tener un toque diferente.





# PIZZA DE VERDURAS

*Cena o comida, tu eliges*

RACIONES : 2

TIEMPO DE COCINADO: 20 MIN

## INGREDIENTES

100g de champiñones  
200g queso mozzarella  
100g de tomate frito  
1/4 de pimiento rojo  
1/4 de cebolla  
1 masa de pizza  
Sal  
Pimienta negra

## PASO A PASO

1. Extendemos la masa de pizza en una bandeja para horno y con un tenedor pinchamos la base. Metemos al horno durante 6 minutos
2. Lavamos y laminamos en juliana los champiñones y las verduras.
3. Una vez este la masa, incorporamos el tomate, la mitad del queso y encima las verduras y champiñones. Salpimentamos y añadimos el sobrante del queso.
4. Metemos la pizza al horno durante 8 minutos más.
5. ¡Listo!

## NOTAS

Otra manera de calentar la pizza es haciéndolo en el airfryer.



# ESPAGUETIS DE CALABACÍN

*Carbonara sin pasta*

RACIONES : 3

TIEMPO DE COCINADO: 15 MIN

## INGREDIENTES

3 calabacines grandes  
200g de champiñones  
200ml de nata  
100g de bacon  
1/2 cebolla  
3 dientes de ajo  
Sal  
Pimienta negra  
Aceite de oliva

## PASO A PASO

1. Lavamos y cortamos con una mandolina el calabacín en tiras medio finas. Secamos las tiras con un paño.
2. Cortamos el ajo en laminas finas. y la cebolla en pequeños trozos
3. Rehogamos el ajo en una sartén y posteriormente incorporamos la cebolla.
4. Cuando este cocinado, incorporamos el calabacín y cocinamos hasta que suelten todo el agua.
5. Añadimos a la sartén los champiñones troceados.
6. Cuando los champiñones estén cocinados echamos el bacon y dejamos cocinar.
7. Salpimentamos la mezcla e incorporamos la nata.
8. Cuando la nata espese sabremos que esta listo.

## NOTAS

En vez de bacon se puede usar dados de pollo.



# QUINOA CON CHAMPIÑONES

*Y lo verde que no falte*

RACIONES : 4

TIEMPO DE COCINADO: 25 MIN

## INGREDIENTES

Quinoa  
200g de champiñones  
3/4 de pimiento verde  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
200g de pollo  
500ml de caldo de pollo  
Pimienta negra  
Aceite de oliva  
Sal

## PASO A PASO

1. Lavar la quinoa hasta que el agua salga transparente.
2. Picar el ajo en trozos pequeños y freír con un poco de aceite en la cazuela donde cocinaremos la quinoa.
3. Verter la quinoa en la cazuela con los ajos hasta que veamos un punto blanco en el centro de cada gramo.
4. Cuando la quinoa este así verter caldo de pollo y dejar hirviendo hasta que los granos dejen de estar blancos .
5. Cortar la verdura en juliana junto con los champiñones.
6. Rehogar la cebolla en una sartén y cuando cambie de color añadir el pimiento verde y los champiñones.
7. Cuando le queden 3 minutos a la verdura incorporar el pollo cortado en dados y salpimentado previamente.
8. Retirar los dos recipientes del fuego y ¡a emplatar!

## NOTAS

Para un sabor especial añadir un poco de soja en la mezcla del pollo y las verduras.



# ALITAS CON PATATAS

*Plato fácil, rápido y rico*

RACIONES : 4

TIEMPO DE COCINADO: 30 MIN

## INGREDIENTES

500g de alitas de pollo

5 patatas grandes

2 cda de miel

3 cda de soja

Pimentón dulce

Ajo en polvo

Tomillo

Pimienta negra

Aceite de oliva

Sal

## PASO A PASO

1. Pelamos las patatas y las cortamos en gajo. Las lavamos para quitar el almidón.
2. Cocemos durante 10 minutos las patatas.
3. Vertemos las alitas en un bowl donde las salpimentamos e incorporamos las cucharadas de miel y de soja.
4. Añadimos las alitas al horno en una bandeja.
5. Salpimentamos la patata y añadimos todas las especias.
6. Incorporamos la patata en un recipiente y lo metemos junto con las alitas al horno durante 20 minutos.

## NOTAS

Para acompañar se puede hacer una rica ensalada y para los más golosos una mayonesa casera.



# ÑOQUIS A LA BOLOÑESA

*Sentirte en Italia estando en tu casa*

RACIONES : 4

TIEMPO DE COCINADO: 20 MIN

## INGREDIENTES

600g de ñoquis  
200g de tomate frito  
400g de carne de pavo  
1/2 cebolla  
Queso parmesano  
Orégano  
Pimienta negra  
Aceite de oliva  
Sal

## PASO A PASO

1. Cortamos la cebolla en trozos pequeños y la rehogamos en una sartén.
2. Salpimentamos la carne picada de pavo y cuando la cebolla cambie de color la añadimos en la sartén durante 8 minutos
3. Incorporamos los ñoquis y el tomate frito a la sartén y dejamos cocinar hasta que los ñoquis se ablanden
4. Después de aprox 9 minutos retiramos de la sartén y emplátamos junto con el queso parmesano.

## NOTAS

Para un toque más italiano y crunchy, añadir un buen guanciale.





# PASTA CON CREMA DE AGUACATE

*Rico en invierno o en verano*

RACIONES : 4

TIEMPO DE COCINADO: 20 MIN

## INGREDIENTES

350g de tu pasta preferida  
150g de mozzarella  
2 aguacates  
100g de queso crema  
200g de queso grana padano  
Pimienta negra  
Aceite de oliva  
Sal

## PASO A PASO

1. Ponemos a cocer agua en una cazuela hasta llevarlo a ebullición. Echamos un poco de sal.
2. Cuando el agua este hirviendo, cocemos la pasta según las instrucciones del fabricante.
3. Pelamos los aguacates y en un recipiente los añadimos junto al queso crema. Incorporamos la pimienta, la sal y el aceite. Trituramos la mezcla.
4. Cuando la pasta este lista, escurrimos y emplatamos junto con la crema de aguacate.
5. Incorporamos la mozzarella en dados y el queso grana padano.

## NOTAS

Se pueden añadir pistachos antes de triturar el aguacate y el queso crema.



## NOODLES CON VERDURAS

*Rápido y saciante*

RACIONES : 1

TIEMPO DE COCINADO: 15 MIN

### INGREDIENTES

90g de noodles  
1/4 pimiento rojo  
20g de calabacín  
1 huevo  
50g de ternera  
2 dientes de ajo  
Salsa de soja  
Salsa de ostras  
Aceite de oliva  
Ajo en polvo  
Pimienta negra  
Sal

### PASO A PASO

1. Calentamos agua en una cazuela hasta llevarlo a ebullición. Echamos un poco de sal.
2. Cortamos todas las verduras en juliana.
3. Incorporamos el ajo cortado en trozos pequeños en una sartén y posteriormente la verdura.
4. Cuando el agua este hirviendo añadimos los noodles durante 4 minutos.
5. No queremos que la verdura se haga totalmente, cuando llegamos a este punto añadimos la ternera troceada hasta que se cocine.
6. Mezclamos las salsas junto con las especias y las vertemos en la mezcla de la sartén. Apagamos el fuego.
7. Incorporamos los noodles y lo mezclamos junto con las verduras. Para finalizar batimos el huevo en la sartén y ¡listo!

### NOTAS

Añadir sésamo por encima haría el plato perfecto