

ENSALADA DE RÚCULA CON BAYAS Y SEMILLAS

Ingredientes:

- ~ 150gr. de rúcula
- ~ 4 cucharadas de bayas de Goyi hidratadas en agua y escurridas.
- ~ 4 cucharadas de arándanos hidratados y escurridos.
- ~ 4 cucharadas de semilla de sésamo tostadas.
- ~ Aceitunas negras.
- ~ Salsa vinagreta u otra al gusto.

Preparación:

- En una ensaladera echamos la rúcula, añadimos las bayas, el sésamo, las aceitunas y aliñamos con salsa vinagreta sencilla o con frutos rojos u otra salsa.

QUICHE LIGERA DE POLLO Y JAMÓN

Ingredientes:

- ~ 1 base de masa brisa estirada.
- ~ 4 huevos.
- ~ 2 yogures griegos naturales sin azúcar.
- ~ 250ml. de leche.
- ~ 200gr. de pollo cocido.
- ~ 100gr. de jamón serrano.
- ~ 100gr. de queso Mozzarella de búfala.
- ~ 50gr. de queso Gruyere rallado.
- ~ 50gr. de queso Emmenthal en cubitos o rallado.
- ~ 50gr. de queso Parmesano rallado
- ~ 25gr. de queso azul o Gorgonzola (opcional).
- ~ 6 u 8 puntas de espárragos verdes cocidos.
- ~ 5 ó 6 hojas de albahaca picadas (opcional)
- ~ Ralladura de nuez moscada, sal y pimienta blanca molida.



Preparación:

- Encendemos el horno a 180°.
- Forramos un molde redondo con la masa brisa, pinchamos con un tenedor para que no suba. Tapamos la masa con papel de horno y rellenamos con legumbres secas. Introducimos en el horno durante 10/15 minutos. No debe dorarse solo blanquearse.
- Cortamos el pollo y el jamón en trocitos pequeños. Reservamos.
- Batimos los huevos, la leche y los yogures. Añadimos la nuez moscada, la albahaca picada y salpimentamos.
- Rellenamos con esta mezcla la base ya horneada. Repartimos sobre la mezcla el pollo, el jamón y los diferentes quesos menos la Mozzarella.
- Colocamos los espárragos alrededor del molde y entremedias de éstos colocamos pellizcos de Mozzarella.
- Horneamos a 180° durante 25 minutos o hasta que la superficie de la Quiche esté dorada.
- Se puede tomar caliente o fría acompañada con ensalada de rúcula y bayas.

MOUSSE DE LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes

- ~ ½ litro de leche de almendras.
- ~ 200ml de nata para montar.
- ~ 2 yemas de huevo.
- ~ 2 claras a punto de nieve.
- ~ 4 ó 6 cucharadas de azúcar según gustos.
- ~ 45gr. de almidón de maíz.
- ~ 1 vaina de vainilla o en su defecto 1 cucharada de esencia de vainilla.



Preparación:

- Mezclamos la leche, las yemas, el azúcar y el almidón de maíz y batimos.
- Abrimos la vaina de vainilla para sacar las semillas y las añadimos a la mezcla anterior. Removemos.
- En un envase adecuado, llevamos al microondas la mezcla durante 5 o 6 minutos (dependerá de la potencia del aparato) sacando cada dos minutos y removiendo la mezcla. Dejamos enfriar.
- Montamos la nata. Reservamos.
- Montamos las claras a punto de nieve con una cucharada de azúcar glas.
- Incorporamos la nata montada a la crema sin batir. Una vez incorporada añadimos las claras montadas.
- Repartimos en copas o vasitos y enfriamos. Podemos decorar con frutos secos picados, frutas deshidratadas, etc.