

Libro de **RECETAS** **KETO**



Dieta Cetogénica
19 días Keto
LIBRO DE RECETAS

Tortilla primitiva

1 ración abundante

1 cucharada (15 ml) de mantequilla con sal 30 g de setas picadas

30 g de cebolla picada

30 g de pimiento rojo picado 4 huevos medianos

30 ml de crema de leche

1/4 de cucharadita (1 ml) de sal

1/8 de cucharadita (0,5 ml) de pimienta recién molida 14 g de queso cheddar desmenuzado (opcional)

Fundir la mitad de la mantequilla a fuego medio en una sartén. Añadir las verduras y saltearlas de cinco a siete minutos. Retirar las verduras de la sartén.

En la misma sartén, fundir el resto de la mantequilla. En un cuenco pequeño, batir los huevos con la crema de leche, la sal y la pimienta. Ladear la sartén para que la mantequilla cubra todo el fondo. Echar la mezcla de huevo y repetir el movimiento.

Cocinar sin remover. Cuando el huevo cuaje en los bordes, utilizar una espátula de silicona para apartarlo de los lados de la sartén. Ladear la sartén para que la mezcla de huevo que ocupa el centro pueda llegar a los bordes.

Cuando esté cuajada la mezcla de huevo, echar las verduras sobre una de las mitades de la tortilla. Espolvorear con la mitad del queso (si se usa) y doblar con cuidado la tortilla para cubrirlas. Poner la tortilla en un plato y espolvorear con el resto del queso. Servir inmediatamente.

Ensalada de huevo para el desayuno

4 raciones

½ aguacate mediano

1/3 de taza (75 ml) de mayonesa apta para la dieta paleolítica

6 huevos duros grandes

4 lonchas de beicon (sin azúcar añadido), cocinado hasta que quede crujiente 2 cucharadas (30 ml) de cebolleta muy picada

Pimienta recién molida

En un cuenco mediano, aplastar el aguacate con un tenedor. Añadir la mayonesa y remover hasta formar una masa homogénea.

Picar los huevos duros. Añadirlos a la mezcla de mayonesa y revolverlo todo con un tenedor, aplastando el huevo (debe quedar un poco grueso).

Picar el beicon. Incorporar los trozos y las cebolletas a la mezcla de huevo.

Probar y añadir pimienta

Crepes de harina de coco con nuez de macadamia

Masa para 8 crepes; ración por persona: 1 crepe

3 huevos grandes

¼ de taza (60 g) de mantequilla sin azúcar fundido

¼ de taza (60 g) de nata espesa

¼ de taza (60 g) de leche de coco entera

½ cucharadita (2 ml) de extracto de vainilla

¼ de taza (30 g) de harina de coco

¼ de cucharadita (1 ml) de sal kosher

½ cucharadita (2 ml) de canela molida

¼ de taza (30 g) de nueces de macadamia picadas o molidas

Aceite de coco para engrasar la parrilla

En un cuenco mediano, batir los huevos junto con la mantequilla, la nata, la leche de coco y la vainilla.

En un cuenco pequeño, mezclar con un tenedor la harina, la sal, la levadura y la canela. Deshacer los grumos e incorporar los ingredientes secos.

Echar las nueces de macadamia y remover. La masa quedará espesa. Añadir agua muy poco a poco hasta que adquiera la consistencia deseada

Calentar a fuego medio una parrilla o sartén de fondo plano. Cuando esté lista, engrasar ligeramente con aceite de coco. Poner la masa en la parrilla a grandes cucharadas. Habrá que utilizar una cuchara o espátula para extender la masa con suavidad hasta formar una crepe más delgada, porque su textura no será la de la masa tradicional.

Cocer despacio, varios minutos por cada lado, hasta que se formen burbujas. Dar la vuelta. Servir caliente.

Sartén de hamburguesas

4 raciones

900 g de carne picada de vacuno 2 dientes de ajo fileteados

1 cucharadita (5 ml) de orégano seco 1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra 3 tazas (85 g) de espinacas baby frescas

½ tazas (170 g) de queso desmenuzado (cheddar o similar) 4 huevos grandes

Precalentar el horno a 200 °C.

En una sartén apta para el horno (por ejemplo, de hierro colado), dorar la carne picada. Al cabo de unos cinco minutos, cuando esté un poco hecha, apartarla hacia los bordes y añadir el ajo.

Saltearlo durante un minuto más o menos y mezclarlo con la carne. Añadir el orégano, la sal y la pimienta y remover bien.

Añadir las espinacas de puñado en puñado a medida que se ablanden. En cuanto estén incorporadas todas las espinacas, sacar la sartén del horno. Añadir ½ taza (120 g) de queso y remover.

Extender la carne de forma homogénea en la sartén. A continuación, crear cuatro huecos en la parte superior de la carne y cascar un huevo con cuidado en cada uno. Espolvorear con el resto del queso.

Hornear diez minutos. Las claras tienen que quedar cuajadas y las yemas aún líquidas. Dejar en el horno unos minutos más para obtener unas yemas más firmes. Servir cada ración en un plato.

Hash browns de nabo

4 raciones

2 nabos medianos (230 g) lavados y pelados

1 huevo grande

1 cucharada (15 ml) de harina de coco (opcional)

cucharadita (5 ml) de sal kosher y un poco más, al gusto

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

2 cucharadas (30 ml) de grasa de beicon o mantequilla, o más si hace falta Crema agria (opcional)

Cebollino picado (opcional)

Cortar los nabos en juliana con un rallador de caja o robot de cocina.

Batir el huevo en un cuenco grande y añadir los nabos. Incorporar removiendo la harina, la sal y la pimienta.

Calentar a fuego medio-alto una sartén grande de fondo plano. Una vez que esté caliente, añadir la grasa de beicon; cuando se haya fundido, bajar un poco el fuego.

Remover un poco más los nabos e ir añadiéndolos en raciones de ½ taza (120 ml) aproximadamente en la grasa caliente. Apretarlos un poco con una espátula para aplanarlos.

Guisar entre tres y cinco minutos, hasta que los bordes queden dorados. A continuación, dar la vuelta y guisar por el otro lado.

Servir en un plato y añadir un poco más de sal. Si se desea, cubrir con una porción de crema agria y decorar con cebollino.

Tazón de yogur griego con crujiente de almendra

2 raciones

¼ de taza (15 g) de copos de coco sin endulzar 2 cucharadas (15 g) de almendras fileteadas

1 taza (250 ml) de yogur griego entero

1/3 de taza (80 ml) de leche de coco entera

Edulcorante apto para la dieta Keto, al gusto (opcional)

2 cucharadas (30 ml) de mantequilla de almendras crudas (sin azúcar añadido)

2 cucharadas (15 g) de granos de cacao

Un poco de canela molida

En una sartén pequeña, tostar los copos de coco a fuego medio-bajo y sin nada de grasa, hasta que se doren ligeramente. Repetir la operación con las almendras fileteadas.

Mezclar removiendo el yogur, la leche de coco y el edulcorante, si se utiliza. Repartir la mezcla entre dos cuencos. Añadir una cucharada (15 ml) de mantequilla de almendras a cada uno y remover para amalgamar (no pasa nada si queda todo mezclado). Espolvorear por encima un poco de coco tostado, almendras molidas, granos de cacao y canela.

Frittata de carne picada, kale y queso de cabra

6 raciones

½ manojo de kale (4 o 5 hojas), de cualquier variedad

1 cucharada (15 ml) de aceite de aguacate

450 g de carne picada de cerdo

1 cucharadita (5 ml) de salvia seca

1 cucharadita (5 ml) de tomillo seco

¼ de cucharadita (1 ml) de nuez moscada molida

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta roja picada

1 cebolla pequeña o ½ grande en dados

2 dientes de ajo fileteados

8 huevos grandes

½ taza (120 ml) de nata espesa

1 taza (90 g) de queso de cabra desmenuzado, o más, al gusto

Con un cuchillo afilado, retirar los tallos gruesos de las hojas de kale. Cortar los tallos en dados y picar las hojas. Reservar.

Calentar el aceite a fuego medio en una sartén grande apta para grill (por ejemplo, de hierro colado). Cuando esté caliente, añadir la carne de cerdo.

Cocinar durante cinco minutos, removiendo de vez en cuando.

En un cuenco pequeño, mezclar la salvia, el tomillo, la nuez moscada y el pimienta roja. Incorporarlo todo a la carne de la sartén y remover bien.

Seguir cocinando unos cinco minutos más, hasta que el cerdo esté bien hecho.

Con una espumadera, trasladar la carne a un cuenco. Si queda mucha grasa en la sartén, retirar una parte dejando solo una o dos cucharadas (de 15 a 30 ml).

Añadir la cebolla y los tallos de kale en la sartén. Saltear unos cinco minutos, hasta que se ablande la cebolla. Añadir el ajo y remover durante un minuto.

Si es necesario, desglasar la sartén con un poco de agua, removiendo las partículas tostadas.

Añadir las hojas de kale de puñado en puñado y remover para ablandarlas hasta que todas las hojas estén en la sartén y un poco hechas. Incorporar la carne a la sartén y mezclar bien.

Batir los huevos con la crema en un cuenco mediano.

Verter la mezcla sobre la carne y las verduras de la sartén formando una capa homogénea.

Cocinar sin remover unos cinco minutos, hasta que el huevo empiece a cuajar.

Colocar la rejilla del horno a media altura (a unos 15 o 20 cm de la parte superior) y encender el grill.

Cubrir los huevos con el queso de cabra. Meter la sartén en el horno y gratinar hasta que el huevo cuaje y el queso de cabra esté ligeramente tostado. Vigilar con frecuencia para que no se queme.

Sacar la sartén del horno y dejar que repose durante unos minutos. Cortar en triángulos y servir.

Copos de cetoavena al estilo Brad

2 raciones

½ taza (120 ml) de leche de coco

3 yemas de huevo

¼ de taza (60 ml) de copos de coco

½ cucharadita (2 ml) de canela molida

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

½ taza (60 g) de frutos secos muy molidos (nueces, almendras, pacanas, nueces de macadamia o una mezcla)

2 cucharadas (30 ml) de mantequilla de almendras

1/8 de cucharadita (0,5 ml) de sal (prescindir de ella si la mantequilla de almendras ya contiene sal)

1 cucharada (15 ml) de granos de cacao (opcional)

COBERTURAS

¼ de taza (60 ml) de leche de coco

2 cucharaditas (10 ml) de granos de cacao (opcional)

Mezclar la leche y los copos de coco, las yemas de huevo, la canela, la vainilla, los frutos secos, la mantequilla de almendras, la sal y los granos de cacao (si se usan) en un cazo mediano.

Calentar a fuego medio-bajo, removiendo sin parar, durante tres o cuatro minutos.

Servir en dos cuencos pequeños.

Echar en cada uno dos cucharadas (30 ml) de leche de coco y una cucharadita de granos de cacao.

Comer enseguida.

Magdalenas de huevo en moldes de jamón

6 raciones

1 cucharada (15 ml) de aceite de coco fundido

6 lonchas de jamón cocido (mejor cortado fino)

6 huevos grandes

Sal y pimienta al gusto

3 cucharadas (45 ml) de queso cheddar desmenuzado (opcional)

Precalentar el horno a 200 °C. Pintar seis cavidades de una placa para magdalenas con el aceite de coco fundido.

Poner en cada cavidad una loncha de jamón y un huevo. Salpimentar y rociar ½ cucharada (7,5 ml) de queso encima de cada huevo.

Hornear entre trece y dieciocho minutos según el grado de cocción preferido para las yemas de huevo.

Sacar la placa del horno y dejarla enfriar durante unos minutos antes de retirar las magdalenas con cuidado. Refrigerar en un recipiente de vidrio o plástico para que no se sequen.

Pastel de desayuno con chai y chía

2 raciones

1 taza (250 ml) de leche de coco entera

¼ de taza (20 g) de semillas de chía

¾ de cucharadita (4 ml) de mezcla de especias chai

¼ de cucharadita (1 ml) de extracto de vainilla

10 gotas de estevia líquida o ¼ de cucharadita

(1 ml) de estevia en polvo

Frutos secos picados (almendras, pacanas, nueces), copos de coco o granos de cacao para decorar (opcional)

MEZCLA DE ESPECIAS CHAI

2 cucharaditas (10 ml) de canela molida

2 cucharaditas (10 ml) de cardamomo molido

1 cucharadita (5 ml) de jengibre molido

1 cucharadita (5 ml) de clavo molido

1 cucharadita (5 ml) de pimienta de Jamaica molida

Mezclar en un cuenco la leche de coco con las semillas de chía, la mezcla de especias, la vainilla y la estevia (puede emplearse una batidora de mano o de vaso si se prefiere una textura más homogénea).

Repartir la mezcla por igual en dos frascos o cuencos pequeños.

Refrigerar al menos cuatro horas (a ser posible toda la noche), para que espese.

Añadir las coberturas, si se usan, y servir.

Huevos revueltos con cúrcuma

2 raciones

3 huevos grandes

2 cucharadas (30 ml) de nata espesa (opcional)

1 cucharadita (5 ml) de cúrcuma molida

Sal al gusto

Pimienta negra recién molida al gusto

1 cucharada (15 g) de mantequilla

En un cuenco pequeño, batir ligeramente los huevos con la crema. Añadir la cúrcuma, sal y pimienta.

Fundir la mantequilla a fuego medio en una sartén. Cuando empiece a hacer burbujas, verterla con suavidad sobre la mezcla de huevos. Remover con frecuencia cuando los huevos empiecen a cuajar y cocinar durante dos o tres minutos.

Retirar del fuego, probar, añadir más sal y pimienta si es necesario y servir.

Granola Keto de Katie

Masa para 6 tazas aproximadamente; ración por persona: ½ taza

Granola (½ taza)

Leche de coco

Leche de coco y ¼ de taza de arándanos frescos

1 taza (100 g) de almendras crudas

1 taza (100 g) de anacardos crudos

1 taza (100 g) de pipas de calabaza crudas

1 taza (100 g) de pipas de girasol crudas

¼ de taza (60 ml) de aceite de coco ablandado

1 cucharada (15 ml) de miel cruda

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

1 cucharadita (5 ml) de sal rosa del Himalaya

1 taza (60 g) de copos de coco sin endulzar

1 taza (60 g) de granos de cacao

INGREDIENTES OPCIONALES

¾ de taza (180 ml) de leche de coco entera o leche de almendras sin endulzar

¼ de taza (40 g) de arándanos frescos

Precalentar el horno a 180 °C. Cubrir con papel de horno la placa o una olla de hierro.

Si se desea, trocear los frutos secos y semillas con un robot de cocina, una picadora manual o un cuchillo afilado.

En un cuenco grande, mezclar el aceite de coco, la miel y la vainilla. Añadir los frutos secos y semillas, sal marina, copos de coco y granos de cacao y remover bien.

Trasladar la mezcla de granola a la fuente de horno. Hornear veinte minutos, dándole la vuelta una vez, hasta que quede ligeramente tostada.

Dejar que se enfríe la mezcla durante media hora y trasladarla a un recipiente hermético. Conservarla en el frigorífico durante tres semanas como máximo.

Añadir los ingredientes opcionales preferidos.

Bocados de huevo de los Curley

4 raciones

1 cucharada (15 ml) de aceite de coco

¼ de cebolla muy picada

250 g de carne picada de vacuno criado con pasto

1 diente de ajo fileteado

1 cucharadita (5 ml) de comino molido

1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

¼ de cucharadita (1 ml) de cayena (opcional)

6 huevos grandes

½ taza (45 g) de quesos variados desmenuzados

Precalentar el horno a 200 °C. Cubrir una fuente cuadrada de 15 cm con papel de horno (o engrasar bien con una cucharada [15 ml] de aceite de coco fundido).

Calentar el aceite en una sartén grande y saltear la cebolla durante unos minutos hasta que empiece a dorarse.

Añadir la carne picada, remover bien y guisar unos diez minutos, hasta que pierda casi todo el tono rosado.

Empujar la carne picada y la cebolla hacia los bordes de la sartén. Poner el ajo en el centro y cocinarlo hasta que desprenda su aroma. Mezclarlo todo muy bien.

Añadir el comino, la sal, la pimienta y la cayena (si se usa). Remover bien y seguir cocinando unos cinco minutos más, hasta que la carne esté hecha del todo. Retirar del fuego.

En un cuenco grande, batir los huevos. Añadir una taza de la mezcla de carne a los huevos, removiendo sin parar para que no acaben de cuajar. Añadir el resto de la carne y remover bien.

Echar en la fuente de horno la mezcla de huevo y carne. Espolvorear el queso por encima y cocinar durante veinte minutos. Introducir un cuchillo para mantequilla en el centro; cuando salga limpio, sacar del horno. Dejar que se enfríe unos minutos y cortar en cuadrados del tamaño de un bocado.

Gofres con salsa de carne

4 raciones

SALSA DE CARNE

450 g de carne picada de cerdo (o de vacuno o de pavo)

1 cucharadita (5 ml) de salvia seca

½ cucharadita (2 ml) de tomillo seco

½ cucharadita (2 ml) de ajo molido

¼ de cucharadita (1 ml) de sal kosher

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra 300 ml de leche de coco entera

GOFRES

2 huevos grandes

1 cucharada (15 ml) de aceite de coco fundido

½ taza (120 ml) de leche de coco entera

¾ de taza (80 g) de harina de almendra o de pulpa de frutos secos

¼ de cucharadita (1 ml) de sal

½ cucharadita (2 ml) de levadura

1 ½ cucharaditas (7 ml) de arrurruz en polvo

Calentar una sartén grande a fuego medio y añadir la carne picada. Desmenuzar con un tenedor mientras se cocina.

Al cabo de unos cinco minutos, cuando el cerdo esté casi hecho, añadir las especias y remover bien. Guisar otros dos o tres minutos, hasta que se dore del todo.

Añadir la leche de coco y esperar a que rompa a hervir. Cuando eso ocurra, bajar el fuego.

En un cuenco mediano, batir los huevos con el aceite de coco y la leche de coco.

Añadir la pulpa, sal, levadura y arrurruz en polvo. Mezclar bien. La masa de gofres saldrá más espesa que la tradicional; si hace falta, añadir un poco de agua de cucharada en cucharada hasta que adquiera la textura adecuada.

Echar un poco de masa en una gofrera a calor medio-bajo (también puede usarse una sartén o parrilla ligeramente engrasada y hacer crepes). Retirar el gofre cuando esté hecho y repetir con el resto de la masa.

Servir los gofres cubiertos de salsa.

Café alto en grasas

1 ración

1 taza (250 ml) de café de buena calidad

1-2 cucharadas (de 15 a 30 ml) de mantequilla sin sal

1-2 cucharadas (de 15 a 30 ml) de aceite MCT (o aceite de coco, aunque es preferible el MCT)

INGREDIENTES OPCIONALES

½ cucharadita (2 ml) de extracto de vainilla

¼ de cucharadita (1 ml) de cacao negro en polvo sin edulcorar

1 cucharada (15 ml) de hidrolisato de colágeno en polvo

Una pizca de canela molida

Batir el café, la mantequilla y el aceite con una batidora de vaso o de mano hasta que se forme espuma. Beber.

Moca proteico cetogénico

1 ración

½ taza (120 ml) de café fuerte o 1 dosis de café expreso

1 cucharada (15 ml) de mantequilla sin sal

1 cucharada (15 ml) de aceite MCT (o aceite de coco, aunque es preferible usar MCT)

¼ de taza (60 ml) de leche de coco entera, calentada o vaporizada

1 cacito (20 g) del sustitutivo de comidas en polvo Chocolate Coconut Primal Fuel (opcional)

¼ de cucharadita (1 ml) de cacao en polvo sin edulcorar

Agua caliente

Una pizca de canela molida

Nata montada o nata de leche de coco (opcional)

Mezclar el café, la mantequilla, el aceite, la leche de coco, la proteína en polvo y el cacao en polvo con una batidora de vaso o de brazo hasta que forme espuma. Si la bebida queda demasiado espesa, ir añadiendo un poco de agua caliente de cucharada en cucharada hasta obtener la consistencia deseada.

Verter en una taza caliente y espolvorear con una pizca de canela. Si se desea, añadir un poco de nata montada.

Smoothie verde

2 raciones

1 lata (400 ml) de leche de coco entera

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

Un gran manojo de verdura, como kale o espinacas (2 tazas aproximadamente)

1 cucharada (15 ml) de aceite MCT o aceite de coco

2/3 de taza (150 g) de hielo picado

2 cacitos (42 g) del sustitutivo de comidas en polvo Primal Fuel o proteína de suero de leche en polvo normal.

Batir la leche de coco, la vainilla, las verduras, el aceite y el hielo en una batidora de vaso.

Añadir la proteína en polvo y mezclar a potencia baja hasta que se incorpore. Servir.

Smoothie de remolacha y jengibre

1 ración

½ remolacha mediana

¼ de taza (110 g) de arándanos, frescos o congelados

1 taza (250 ml) de leche de almendras u otra leche vegetal de frutos secos sin edulcorar

Un gran manojo de verdura, como kale o espinacas (2 tazas aproximadamente)

10 nueces de macadamia

Un trozo de 3 cm de jengibre fresco pelado y cortado en dados

2 cucharadas (30 ml) de aceite MCT o aceite de coco

5-10 gotas de estevia líquida, o al gusto (opcional)

2/3 de taza (150 g) de hielo picado

Batir la remolacha, los arándanos, la leche de almendras, las verduras, las nueces de macadamia, el jengibre, el aceite y la estevia en una batidora de vaso. Es posible que haya que realizar un segundo ciclo si se utiliza remolacha cruda o si las nueces de macadamia no quedan batidas del todo.

Añadir el hielo y batirlo todo hasta que la mezcla quede homogénea.

Smoothie de lo que haya

1 ración

3 tazas (50 g) de hojas de kale

½ taza (120 ml) de leche de coco entera

½ aguacate mediano (aproximadamente ¼ de taza; 60 g)

¼ de taza (30 g) de almendras crudas 3 nueces de Brasil

½ taza (30 g) de hierbas frescas

2 cacitos de proteína de suero de leche en polvo normal

1 cucharada (15 ml) de cacao en polvo (a ser posible, chocolate negro)

1 cucharadita (5 ml) de canela molida

1 cucharadita (5 ml) de sal rosa del Himalaya

2 o 3 gotas de extracto de hierbabuena (opcional)

1 o 2 tazas de cubitos de hielo

Colocar una cesta para cocinar al vapor dentro de una cazuela pequeña con 2 o 3 cm de agua en el fondo. Llevar el agua a ebullición y cocer el kale al vapor durante cinco minutos.

Poner el kale en una batidora de vaso. Añadir la leche de coco, el aguacate, los frutos secos y las hierbas. Batir a máxima potencia durante treinta segundos.

Añadir la proteína en polvo, el cacao en polvo, la canela, la sal, el extracto de hierbabuena y el hielo, y batir hasta conseguir una textura homogénea. Añadir agua si es necesario para obtener la consistencia deseada.

Golden Chai

1 ración

1 ½ tazas (375 ml) de leche de frutos secos

1 cucharadita (5 ml) de cúrcuma molida

1 cucharadita (5 ml) de mezcla de especias chai

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

½ cucharadita (2 ml) de extracto de vainilla

1 cucharada (15 ml) de aceite de coco o aceite MCT

1 cucharada (15 ml) de colágeno en polvo (opcional)

5-10 gotas de estevia líquida, o al gusto

Calentar la leche de frutos secos, la cúrcuma, las especias chai y la pimienta en un cazo sin que lleguen a hervir. Cocer despacio durante unos minutos.

Incorporar la vainilla, el aceite de coco, el colágeno en polvo (si se usa) y la estevia.

Con una batidora de mano, mezclar bien hasta que forme espuma. Probar y ajustar el dulzor con estevia (sin pasarse).

Caldo de huesos de pollo

Con esta receta salen entre 8 y 12 tazas

4 tazas (de 300 a 400 g) de huesos o carcasas de pollo de un pollo de 1,4 kg

1 cebolla grande cortada en dados, con piel y raíz si es de cultivo ecológico, 2 ramas de apio y 2 zanahorias cortadas en dados, incluyendo las hojas

2 dientes de ajo machacados

1 cucharada (15 ml) de jengibre fresco cortado en rodajas

10 granos de pimienta negra

1 hoja de laurel

Hierbas frescas, como tomillo o romero (opcional)

Poner los ingredientes en una olla de cocción lenta con agua suficiente para cubrirlos bien. Tapar y regular el calor al mínimo. Dejar que cueza durante al menos ocho horas, aunque el resultado será mejor si cuece más tiempo. Puede cocerse el caldo durante veinticuatro horas o más.

Cuando el caldo esté hecho, colar con un colador de malla fina y refrescar rápidamente. La forma más fácil de hacerlo es poniendo el tapón del fregadero y llenándolo de agua con hielo hasta media altura. Poner un cuenco metálico o una olla metálica limpia en el agua con hielo y verter el caldo pasándolo por el colador.

Cuando el caldo esté frío, trasladarlo a unos recipientes limpios (por ejemplo, unos frascos de cristal con tapa de rosca) y meterlo en la nevera, o congelarlo si no se tiene previsto utilizarlo en un par de días.

Leche de frutos secos

4 tazas; ración por persona: 1 taza

1 taza (100 g) de frutos secos crudos (almendras, avellanas, anacardos, pacanas o nueces de macadamia)

4 tazas (1 l) de agua filtrada más una cantidad adicional para el remojo

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla (opcional)

¼ de cucharadita (1 ml) de sal (opcional)

½ cucharadita (2 ml) de canela molida (opcional)

Edulcorante apto para la dieta Keto, al gusto (opcional)

Poner los frutos secos en un cuenco o frasco de vidrio y cubrirlos por completo con agua filtrada. Dejar que reposen a temperatura ambiente durante cuatro horas como mínimo, aunque será mejor tenerlos ocho horas o toda la noche (hasta veinticuatro horas).

Escurrir y lavar los frutos secos. Ponerlos en el vaso de la batidora y batirlos a máxima potencia con cuatro tazas de agua filtrada hasta formar una pasta homogénea.

Colar a través de una tela fina o un trapo de cocina limpio. Exprimir la pulpa para sacar toda la leche posible.

Si se decide añadir alguno de los ingredientes opcionales, aclarar el vaso, echar la leche y los ingredientes opcionales y batir hasta obtener una textura homogénea.

Pasar la leche de frutos secos a un recipiente hermético y guardarla en la nevera. Durará cinco días.

Salsa de falso cacahuete

1 taza aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

½ taza (120 g) de mantequilla de almendras crudas

½ taza (120 g) de leche de coco entera

2 dientes de ajo grandes fileteados

El zumo de 1 lima pequeña

2 cucharadas de (30 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)

1 cucharada (15 ml) de jengibre fresco rallado

½ cucharada (8 ml) de aceite de sésamo tostado

½ cucharada (8 ml) de aceite de aguacate

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta roja troceada (opcional)

Mezclar todos los ingredientes en un cuenco mediano o bien usar un pequeño robot de cocina o una batidora de mano. Guardar en la nevera dentro de un recipiente hermético. Durará dos o tres días.

Aliño de mahonesa Primal Kitchen y queso azul

1 taza aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

½ taza (120 g) de mahonesa keto

El zumo de ½ limón

¼ de taza (60 ml) de leche de coco entera o nata espesa

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra, o más si hace falta

¼ de taza (60 ml) de queso azul desmenuzado

Sal (opcional)

Con un batidor de varillas, mezclar la mahonesa, el zumo de limón, la leche de coco y la pimienta.

Añadir el queso azul y remover bien. Probar y añadir sal y más pimienta si se desea.

Vinagreta perfecta

1 taza aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

1 chalota pequeña muy picada

3 cucharadas (45 ml) de vinagre de sidra

$\frac{1}{4}$ de cucharadita (1 ml) de sal kosher

$\frac{1}{4}$ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

$\frac{1}{2}$ cucharadita (2 ml) de mostaza de Dijon

$\frac{3}{4}$ de taza (180 ml) de aceite de oliva virgen extra

En un frasco pequeño con tapa, mezclar la chalota, el vinagre, la sal y la pimienta.

Añadir la mostaza y el aceite de oliva. Cerrar bien el frasco y agitar enérgicamente.

Queso de nueces de macadamia y cebollino

1 ½ tazas aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

2 tazas (250 g) de nueces de macadamia crudas

2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón recién exprimido

¼ de cucharadita (1 ml) de sal marina fina

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

¼ de cucharadita (1 ml) de cebolla en polvo

¼ de cucharadita (1 ml) de ajo molido

1 o 2 cucharadas (de 15 a 30 ml) de agua caliente

3 o 4 cucharadas (de 45 a 60 ml) de cebollino fresco cortado

Con una batidora de vaso o un robot de cocina, batir las nueces de macadamia con el zumo de limón, la sal, la pimienta, la cebolla en polvo y el ajo molido hasta formar una pasta espesa y con tropezones. Rascar las paredes si es necesario.

Con la batidora o el robot de cocina en funcionamiento, añadir agua poco a poco hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada. Se puede parar cuando el queso tenga todavía una textura ligera o seguir batiendo hasta que quede muy homogénea.

Echar el cebollino y pulsar el interruptor varias veces para mezclarlo todo.

Pesto de hojas de zanahoria

1 ½ tazas aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

1 taza (30 g) de hojas y tallos de zanahoria

¼ de taza (30 g) de nueces de macadamia crudas

¼ de taza (30 g) de avellanas crudas

1 diente de ajo pequeño machacado

¼ de taza (25 g) de queso parmesano rallado

¾ de taza (180 g) de aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

En un robot de cocina pequeño, batir las hojas de zanahoria, los frutos secos, el ajo y el queso hasta que se mezclen bien. Rascar las paredes del cuenco.

Con el robot de cocina en funcionamiento, añadir poco a poco el aceite de oliva hasta que el pesto adquiera la consistencia deseada. Probar y salpimentar.

Mantequilla con guindilla y beicon

$\frac{3}{4}$ de taza aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

2 lonchas de beicon (no demasiado gruesas)

$\frac{1}{2}$ taza (100 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente

1 diente de ajo fileteado muy fino

$\frac{1}{2}$ cucharadita (2 ml) de pimentón dulce

$\frac{1}{2}$ cucharadita (2 ml) de pimentón picante

$\frac{1}{2}$ cucharadita (2 ml) de orégano seco machacado

$\frac{1}{4}$ de cucharadita (1 ml) de comino molido

$\frac{1}{8}$ de cucharadita (0,5 ml) de cebolla en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita (2 ml) de sal kosher

$\frac{1}{4}$ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

Tostar el beicon unos tres minutos en una sartén hasta que esté crujiente. Trasladarlo a una hoja de papel de cocina para escurrirlo. Reservar la grasa del beicon para usarla en otra receta.

Cortar la mantequilla en trozos y ponerlos en un cuenco pequeño. Aplastarlos con un tenedor.

Añadir el ajo, el pimentón dulce y picante, el orégano, el comino, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta, y mezclar bien.

Desmenuzar o picar el beicon. Incorporarlo a la mantequilla y remover.

Extender la mezcla de mantequilla sobre un trozo de papel de horno de unos 30 cm. Darle forma de cilindro y enrollar apretando bien. Retorcer los extremos para cerrarlo.

Guardar la mantequilla en la nevera hasta el momento de usarla (también puede congelarse).

Paté de hígado de pollo

2 tazas aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

225 g de hígados de pollo

6 cucharadas (85 g) de mantequilla

2 cucharadas (30 ml) de grasa de beicon

½ cebolla pequeña cortada en aros

1 diente de ajo grande fileteado

2 cucharadas (30 ml) de vinagre de vino tinto

1 cucharada (15 ml) de vinagre balsámico

1 cucharadita (5 ml) de mostaza de Dijon

½ cucharada (75 ml) de romero fresco cortado

Sal y pimienta al gusto

Sal en escamas (del tipo Maldon) para decorar

Retirar las partes fibrosas de los hígados. Fundir dos cucharadas (30 ml) de la mantequilla y la grasa de beicon a fuego medio en una sartén mediana. Añadir la cebolla y los hígados y saltear entre seis y ocho minutos.

Echar el ajo y saltear un minuto más. Bajar un poco el fuego y añadir los dos tipos de vinagre, la mostaza y el romero. Cocer unos cinco minutos, hasta que se evapore casi todo el líquido y los hígados estén bien hechos.

Trasladar todo el contenido de la sartén a un robot de cocina. Pulsar el interruptor varias veces para mezclarlo todo. Rascar las paredes del cuenco y añadir dos cucharadas (30 g) de la mantequilla. Procesar hasta que adquiera una textura bastante homogénea. Volver a rascar las paredes del cuenco. Añadir las otras dos cucharadas (30 g) de mantequilla y procesar hasta que adquiera una textura perfectamente homogénea.

Probar y salpimentar. Trasladar la pasta a unos cuencos individuales y cubrirla con film transparente. Guardarla en la nevera. Antes de servir, espolvorear cada cuenco con un poquito de sal marina en escamas.

Mantequilla de coco

1 taza aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

4 tazas (de 350 a 400 g) de copos de coco sin edulcorar

Si utilizas un robot de cocina: Pon los copos de coco en un robot de cocina y bátelos durante un máximo de quince minutos, rascando las paredes si es necesario (algunos robots de cocina tardan un poco más).

Si utilizas una batidora de vaso: Pon la mitad de los copos de coco en el vaso y bate durante un minuto. Añade el resto y sigue batiendo durante un máximo de diez minutos, rascando las paredes si es necesario. ¡Asegúrate de que la batidora no se caliente demasiado!

Trasladar la mantequilla de coco a un recipiente hermético hasta el momento de usarla (puede conservarse a temperatura ambiente). Si hace falta, calentarla en el microondas de cinco a diez segundos antes de servirla.

Con ambos métodos, la mantequilla de coco pasará por tres etapas. Primero quedará muy desmenuzada, luego se convertirá en un líquido granulado y, por último, adquirirá una textura homogénea. Si no estás seguro de que el proceso haya finalizado, pruébala. El producto acabado debe ser homogéneo y un poco granulado, como la mantequilla de frutos secos recién molidos.

Paté de salmón ahumado

2 ½ tazas aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

4 cucharadas (60 g) de mantequilla a temperatura ambiente

1 cucharada (15 g) de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas (30 ml) de cebollino fresco cortado

2 cucharadas (30 ml) de alcaparras secas (30 ml)

2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón recién exprimido

225 g de filete de salmón cocido, sin espinas ni piel

115 g de salmón ahumado cortado en dados pequeños

Sal y pimienta al gusto

En un cuenco mediano, mezclar con un tenedor la mantequilla y el aceite de oliva. Incorporar el cebollino, las alcaparras y el zumo de limón.

Utilizar un tenedor para dividir en pequeños trozos el salmón cocido y añadirlo a la mezcla de mantequilla. Añadir el salmón ahumado y remover bien, aplastándolo ligeramente. Llenar un cuenco, taparlo y guardarlo en la nevera hasta el momento de servir el paté.

Olivada con nueces

1 ½ tazas aproximadamente; ración por persona: 2 cucharadas

1 taza (250 ml) de aceitunas sin hueso (usar una mezcla de verdes y negras)

2 filetes de anchoa en aceite de oliva

¼ de taza (60 ml) de nueces troceadas

1 diente de ajo machacado

1 cucharada (15 ml) de alcaparras escurridas

1 cucharada (15 ml) de albahaca fresca picada

3 cucharadas soperas (45 ml) de aceite de oliva virgen extra

En un robot de cocina pequeño (o en un almirez), mezclar los ingredientes y pulsar el interruptor diez veces. Rascar las paredes del cuenco y seguir pulsando hasta que la olivada adquiera la consistencia deseada.

Poner en un cuenco, cubrir con film transparente y meter en la nevera hasta el momento de servir.

Carnitas en olla de cocción lenta

10 raciones aproximadamente; ración por persona: 1 taza

- 1 cucharadita (5 ml) de sal kosher
- 1 cucharadita (5 ml) de comino molido
- 1 cucharadita (5 ml) de orégano seco
- ½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra
- 1 paletilla de cerdo deshuesada (1,8 kg)
- 1 taza (250 ml) de caldo de pollo o vacuno
- 1 naranja cortada en rodajas finas

INGREDIENTES OPCIONALES

Cebolla muy picada, Cilantro fresco cortado, Aguacate en dados, Rabanitos en rodajas finas, Gajos de lima, Aros de jalapeño, Hojas de lechuga o col

En un cuenco pequeño, mezclar sal, comino, orégano y pimienta. Retirar el exceso de grasa de la carne (nos interesa conservar algo de grasa, por lo que solo habrá que quitar los trozos grandes). Frotar la carne con la mezcla de sal y especias.

Añadir el caldo en el fondo de una olla de cocción lenta. Colocar la carne en su interior y cubrirla con las rodajas de naranja. Cocerla entre ocho y diez horas a temperatura baja (la opción preferible) o seis horas a temperatura alta.

Sacar la carne con cuidado de la olla de cocción lenta y desechar las rodajas de naranja. Con dos tenedores, desmenuzar la carne.

Si se desea, extender la carne desmenuzada en una placa o fuente de horno. Encender el grill a temperatura baja y colocar la rejilla del horno a unos 10 cm del calor. Colocar la fuente de carne debajo del grill y dejar que se ponga crujiente, vigilando que no se queme.

Dividir en porciones y servir con los ingredientes opcionales. Si se desea, servir con hojas de lechuga o col para preparar unos tacos de estilo paleolítico.

Revuelto de carnitas con kale

2 raciones

2 cucharadas (30 ml) de grasa de beicon o aceite de aguacate

¼ de taza (50 g) de cebolla roja picada y 40 g de pimiento rojo picado

1 diente de ajo fileteado

1 cucharada (5 g) de tomates secados al sol o al horno

2 tazas (475 g) de carnitas en olla de cocción lenta

1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

1 cucharadita (5 ml) de orégano seco

¾ de cucharadita (4 ml) de comino molido

Pimienta negra recién molida

2 tazas (30 g) de hojas de kale cortadas (½ manojo)

El zumo de ½ limón

1/3 de taza (30 g) de queso cheddar rallado

Calentar a fuego medio la grasa de beicon en una sartén grande. Echar la cebolla y el pimiento. Freír durante cinco minutos, hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añadir el ajo y freír un minuto más.

Incorporar los tomates y la carne. Mezclar hasta que se calienten.

En un cuenco pequeño, mezclar la sal, el orégano, el comino y la pimienta. Añadir a la sartén y remover bien.

Echar el kale picado (puede que haya que hacerlo en dos veces, según el tamaño de la sartén). Cuando el kale empiece a ablandarse, añadir el zumo de limón y remover bien.

Espolvorear con el queso de forma homogénea, bajar el fuego y tapar.

Cocinar hasta que se funda el queso (si la sartén es apta para el horno, puede ponerse debajo del grill para dorar la parte superior).

Dividir en dos porciones y servir.

Falso sándwich cubano

6 raciones

1 cucharadita (5 ml) de aceite de aguacate

4 tazas (1 kg) de carnitas en olla de cocción lenta

1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

Pimienta negra recién molida

El zumo de ½ lima

1 taza (250 ml) de pepinillos en rodajas (normales o picantes, no dulces)

6 lonchas delgadas de jamón cocido (de la mejor calidad posible)

3 cucharadas (45 ml) de mostaza de Dijon

2 tazas (180 g) de queso suizo desmenuzado

Poner la rejilla del horno a una distancia de entre 10 y 15 cm del grill y encenderlo a la temperatura mínima. Utilizar el aceite de aguacate para engrasar un poco la placa del horno o una fuente apta para el grill. Extender el cerdo desmenuzado formando una capa de unos 2 cm. Salpimentar y rociar con el zumo de lima. Colocar debajo del grill y gratinar unos dos minutos, hasta que la parte superior empiece a dorarse.

Sacar la placa del horno sin apagar el grill. Disponer encima las rodajas de pepinillo, seguidas del jamón. Utilizar el dorso de una cuchara o una espátula para extender con cuidado la mostaza sobre las lonchas de jamón. Espolvorear el queso en una capa homogénea encima del jamón.

Volver a poner la placa bajo el grill de uno a dos minutos para dorar la parte superior. Vigilar el queso para que se funda y empiece a burbujear y a dorarse sin llegar a quemarse.

Carne picada de las cavernas con mantequilla de almendras

4 raciones

700 g de carne picada de vacuno

1 cucharadita (5 ml) de sal rosa del Himalaya

½ cucharadita (2 ml) de pimienta molida

½ cucharadita (2 ml) de canela molida

½ taza (120 ml) de mantequilla de almendras crudas

En una sartén mediana, dorar la carne a fuego medio entre seis y ocho minutos hasta que esté bien hecha. Añadir la sal, la pimienta y la canela. Remover bien.

Añadir la mantequilla de almendras a cucharadas y remover enérgicamente. Cuando esté bien incorporada, retirar del fuego. Repartir en cuatro cuencos y servir enseguida.

Atún claro braseado con aliño de hierbas y lima

2 raciones

170 g de filete de atún claro para sushi

Sal marina

Pimienta negra recién molida

2 cucharadas (30 ml) de aceite de aguacate

ALIÑO DE HIERBAS + LIMA

1 taza (150 g) de cilantro fresco

1 taza (150 g) de perejil fresco

1 cucharadita (5 ml) de ralladura de lima

El zumo de 2 limas pequeñas (de 1 ½ a 2 cucharadas; 25 ml)

2 cucharadas (30 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)

1 cucharada (15 ml) de aceite de sésamo tostado

1 diente de ajo, fileteado fino o aplastado

Un trozo de 2,5 cm de jengibre fresco, fileteado fino o rallado

¼ - ½ taza (de 60 a 120 ml) de aceite de oliva virgen extra o aceite de aguacate

Una pizca de pimienta roja en trozos pequeños (opcional)

Cortar el filete de atún en dos o tres porciones rectangulares alargadas. Salpimentar los dos lados de cada trozo.

Poner el cilantro y el perejil en un robot de cocina pequeño. Picar las hierbas. Añadir la ralladura y el zumo de lima, el tamari, el aceite de sésamo, el ajo y el jengibre. Pulsar el interruptor varias veces para mezclar bien. Rascar las paredes del cuenco.

Con el robot en marcha, agregar despacio el aceite de oliva. Volver a rascar las paredes y pulsar el interruptor varias veces. Si la salsa queda muy espesa, añadir más aceite hasta obtener la consistencia deseada.

En una sartén grande, calentar el aceite de aguacate a fuego medio-alto hasta que esté bastante caliente. Colocar suavemente el atún en el aceite y brasear durante un minuto por cada lado sin

mover. El atún estará rosado en el centro. Si se desea hacerlo más, habrá que prolongar un poco el tiempo de cocción.

Sacar el atún de la sartén, cortarlo en trozos de unos 15 mm de grosor, añadir el aliño y servir.

Rollitos de col

6 raciones

1 col china

2 coliflores pequeñas

2 cucharadas (30 ml) de grasa de beicon o aceite de aguacate

¼ de taza (40 g) de cebolla en dados

¼ de taza (40 g) de pimienta verde

1 taza (250 ml) de caldo de vacuno

1 huevo grande

1 lata (400 g) de tomates en dados, escurridos y reservando el líquido

1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

450 g de carne picada de vacuno

Retirar doce hojas externas de la col. Ponerlas en una olla grande con agua hirviendo. Cocerlas durante dos minutos, hasta que se ablanden, y luego colocarlas planas sobre un paño de cocina para que se escurran y se enfríen.

Utilizar un robot de cocina equipado con hoja de desmenuzar (o usar un rallador de caja) para rallar los floretes de coliflor. Medir dos tazas (300 g) de la coliflor rallada y reservar el resto para otra receta (por ejemplo, los rollitos de sushi vegetariano)

En una sartén mediana, calentar a fuego medio la grasa de beicon. Añadir la cebolla y el pimienta verde. Saltear durante un par de minutos. Agregar la coliflor y ½ taza (120 ml) de caldo. Cocinar cinco minutos removiendo de vez en cuando, hasta que la coliflor esté hecha pero aún firme. Debería conservar cierta consistencia. Retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco.

En un cuenco grande, batir ligeramente el huevo. Poner los tomates escurridos, la sal y la pimienta. Añadir la carne y mezclar bien. Incorporar la mezcla de coliflor y remover.

Repartir la mezcla por igual entre las hojas de col, colocando el relleno en el centro. Doblar los laterales y enrollar cada hoja apretando bien. Sujetar con un palillo.

Mezclar el zumo de tomate con el resto del caldo.

Si se prepara en la placa: Colocar los rollitos de col formando una sola capa en la sartén que se ha utilizado para guisar la coliflor. Verter la mezcla de caldo por encima y tapar. Calentar a fuego

medio-alto hasta que hierva y bajar el fuego. Cocer durante unos cuarenta minutos, bañando los rollitos con el líquido de vez en cuando.

Si se prepara en una olla de cocción lenta: Poner los rollitos en el interior. Verter la mezcla de caldo por encima, tapar y cocinar a fuego lento durante siete u ocho horas.

Con un termómetro de lectura instantánea, comprobar los rollitos de col para ver si la carne está bien hecha; la temperatura interna debe alcanzar los 70° C.

Tomates rellenos

6 raciones; ración por persona: 1 tomate

6 tomates medianos

225 g de carne picada de vacuno

1 cucharadita (5 ml) de albahaca seca

½ cucharadita (2 ml) de sal kosher

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

6 huevos medianos

Precalentar el horno a 200 °C. Con un cuchillo afilado, cortar los tallos de los tomates. Con cuidado, sacar las semillas con una cuchara y descartarlas.

Poner los tomates en una cazuela pequeña apta para el horno o utilizar una placa para magdalenas de cavidades grandes. Hornear cinco minutos.

Dorar la carne en una sartén mediana unos veinticinco minutos, hasta que esté bien hecha. Salpimentar y añadir la albahaca.

Sacar los tomates del horno y encender solo el grill (si es regulable, a temperatura baja). Dividir la carne en seis porciones e introducirla en los tomates con una cuchara.

Cascar un huevo dentro de cada tomate y salpimentar un poco más.

Meter los tomates en el horno durante unos cinco minutos, a una distancia del grill de entre 10 y 15 cm, hasta que las claras de huevo estén cuajadas y las yemas aún líquidas.

El mejor pollo asado

De 4 a 8 raciones; ración por persona: 140 g

4 medias pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (1 kg aproximadamente)

3 cucharadas (45 ml) de sal kosher

Cubitos de hielo

2 cucharadas (30 ml) de aceite de aguacate

2 cucharadas (30 ml) de condimento para pollo (asegúrate de que no lleve azúcar añadido)

Cortar cada pechuga de pollo en diagonal, en tres porciones alargadas.

Llevar a ebullición una taza (240 ml) de agua. Mezclar el agua hirviendo y la sal en un cuenco grande metálico o de vidrio. Cuando la sal se disuelva, verter un litro de agua fría y unos cubitos de hielo. Añadir los trozos de pollo y cubrirlos con 2-5 cm de agua fría. Meter en la nevera quince minutos.

Ecurrir el pollo. Si se desea evitar que quede salado, aclararlo ahora, aunque no es necesario. Mezclar el aceite y el condimento para pollo en el cuenco vacío. A continuación, poner el pollo en el aceite. Dejar que repose durante unos minutos.

Calentar una parrilla a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, colocar los trozos de pollo y tapar. Asar durante unos cuatro minutos, dar la vuelta y seguir asando tres o cuatro minutos más, hasta que la temperatura interna alcance los 75 °C.

Retirar el pollo de la parrilla y servir.

Pinchos de pollo

8 raciones; ración por persona: 1 pincho

1 kg de medias pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

24 champiñones pequeños (225 g aproximadamente)

1 cebolla amarilla grande

2 pimientos (del color que prefieras)

¼ de taza (60 ml) de aceite de aguacate

1 cucharadita (5 ml) de orégano seco

1 cucharadita (5 ml) de albahaca seca

½ cucharadita (2 ml) de ajo molido

½ cucharadita (2 ml) de sal kosher

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

8 brochetas cortas (remojadas en agua si son de madera o bambú)

Cortar cada pechuga de pollo en ocho o diez trozos de tamaño similar y ponerlos en un cuenco de vidrio. Lavar los champiñones y quitarles los pies. Cortar la cebolla y los pimientos en grandes trozos. Ponerlo todo en otro cuenco.

Mezclar el aceite y los condimentos. Echar la mitad de la mezcla en cada cuenco y remover bien. Meter los dos cuencos en la nevera y marinar durante veinte minutos.

Montar los pinchos alternando el pollo y las verduras en las brochetas. Precalentar la plancha a temperatura media-alta.

Poner los pinchos en la parrilla (o bajo el grill) durante unos tres minutos por cada lado, dándoles la vuelta para que se doren bien por todas partes, unos diez o doce minutos en total. Comprobar el pollo con un termómetro de lectura instantánea para asegurarse de que esté bien hecho (la temperatura interna debe ser de 75 °C).

Trasladar los pinchos a una fuente y servir.

Bandeja de gambas y espárragos

6 raciones

- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de aguacate
- 3 dientes de ajo fileteados
- 4 cucharadas (60 g) de mantequilla
- 1 manojo de espárragos (450 g)
- 2 cucharaditas (10 ml) de sal kosher
- 1 cucharadita (5 ml) de pimienta negra recién molida
- 680 g de gambas peladas
- ¼ - ½ cucharadita (1-2 ml) de pimienta roja troceado (opcional)
- 1 limón mediano cortado por la mitad
- 1 taza (90 g) de queso parmesano desmenuzado
- 2 cucharadas (30 ml) de perejil fresco picado (opcional)

Precalentar el horno a 200 °C. En una sartén pequeña, calentar el aceite de aguacate a fuego medio. Saltear los ajos hasta que desprendan su aroma y sin que lleguen a dorarse, unos tres minutos. Añadir la mantequilla y cocinar hasta que empiece a burbujear. Retirar del fuego.

Retirar los extremos duros de los espárragos y poner las puntas en la placa del horno. Echarles por encima dos cucharadas (30 ml) de la mantequilla con ajo y darles unas vueltas para cubrirlos bien. Extenderlos en una sola capa y rociarlos con la mitad de la sal y la pimienta. Meterlos en el horno durante cinco minutos, hasta que queden tiernos y ligeramente tostados.

Colocar los espárragos en una mitad de la placa. Poner las gambas en la otra mitad. Verterles por encima el resto de la mantequilla con ajo y darles unas vueltas para cubrirlas bien. Extenderlas en una sola capa y rociarlas con el resto de la sal y la pimienta. Añadir el pimienta roja, si se usa. Exprimir el limón sobre las gambas y cortarlo en cuartos. Poner los cuartos entre las gambas.

Espolvorear el queso parmesano solo sobre los espárragos y meter la placa en el horno entre cinco y ocho minutos, hasta que las gambas queden opacas. Echar el perejil sobre las gambas, si se usa, y servir enseguida.

Salchichas con kale

4 raciones

- 1 manojo de kale de cualquier variedad
- ½ cebolla mediana en dados
- 1 paquete de salchichas de pollo
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de coco o aguacate
- 2 cucharadas (30 ml) de mantequilla
- 8 champiñones limpios y fileteados
- 1 cucharadita (5 ml) de sal kosher
- ½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra
- 1 taza (250 ml) de caldo de pollo (preferentemente casero)
- ¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta roja troceado (opcional)

Con un cuchillo afilado, cortar los tallos gruesos del kale presentes en las porciones de hoja. Picarlos en trozos de un tamaño parecido al de la cebolla en dados. Cortar las hojas de kale en tiras finas.

Cortar las salchichas en trozos de 2,5 cm. Calentar una cucharada (15 ml) de aceite en una sartén grande. Poner la mitad de las salchichas formando una sola capa y freírlas hasta que estén doradas. Darles la vuelta y freírlas dos minutos por el otro lado. Retirarlas y repetir la operación con la otra mitad de las salchichas. Sacarlas de la sartén.

Calentar a fuego medio la otra cucharada (15 ml) de aceite en la misma sartén. Añadir la cebolla y los tallos de kale cortados y freír las verduras durante unos cinco minutos, hasta que empiecen a ablandarse. Empujar las verduras hasta el borde de la sartén y fundir la mantequilla en el centro. Añadir los champiñones y saltearlos durante unos minutos. Añadir la sal y la pimienta. Remover bien.

Añadir las hojas de kale y mezclarlo todo. Freír de tres a cinco minutos, hasta que las hojas estén blandas. Devolver las salchichas a la sartén junto con el caldo y el pimienta roja troceado, si se usa. Subir un poco el fuego. Cuando el líquido empiece a hervir, bajar el fuego y esperar a que se evapore casi todo. Probar y añadir sal si es necesario. Servir enseguida.

Ensalada de fajitas de pavo con aliño de chipotle y lima

4 raciones

CONDIMENTO PARA FAJITAS

1 cucharada (15 ml) de pimentón picante

1 cucharadita (5 ml) de comino molido

1 cucharadita (5 ml) de sal

½ cucharadita (2 ml) de pimentón dulce

½ cucharadita (2 ml) de orégano seco

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

ALIÑO DE CHIPOTLE Y LIMA

¼ de taza (60 ml) de mahonesa Primal Kitchen Chipotle Lime

3 cucharadas (45 ml) de leche de coco entera

1 cucharadita (5 ml) de zumo de lima recién exprimido

¼ de cucharadita (1 ml) de condimento para fajitas

ENSALADA

½ taza (120 ml) de crema agria

2 cucharadas (30 ml) de condimento para fajitas

2 cucharadas (30 ml) de aceite de aguacate

1 cebolla amarilla pequeña cortada en dados

1 pimiento verde sin semillas y cortado en dados

450 g de carne picada de pavo

1 lata (400 g) de tomate troceado con guindilla

1 col verde pequeña

2 tazas (50 g) de espinacas baby

½ taza (50 g) de queso cheddar desmenuzado

1 aguacate cortado en dados

Gajos de lima

En un cuenco pequeño, mezclar los ingredientes del condimento para fajitas.

Preparar el aliño batiendo la mahonesa, la leche de coco, el zumo de lima y

¼ de cucharadita de condimento para fajitas. Si el aliño queda demasiado espeso, añadir agua poco a poco hasta alcanzar la consistencia deseada.

En un cuenco pequeño, mezclar la crema agria con una cucharadita (4 ml) de condimento para fajitas.

Calentar a fuego medio-alto una cucharada (15 ml) del aceite en una sartén grande. Añadir la cebolla y el pimiento verde. Saltear de tres a cinco minutos, hasta que queden crujientes pero tiernos. Retirar de la sartén.

Bajar un poco el fuego y añadir la otra cucharada (15 ml) de aceite. Añadir el pavo y freírlo, rompiéndolo en trozos grandes, hasta que quede solo un poco rosado. Añadir las cinco cucharaditas (25 ml) restantes de condimento para fajitas y remover muy bien. Añadir los tomates escurridos y cocinar unos minutos más, hasta que el pavo deje de estar rosado.

Cortar la col en cuartos y eliminar el corazón. Con un cuchillo afilado, cortar cada cuarto en tiras muy finas.

Repartir por igual la col cruda y las espinacas en cuatro cuencos amplios y poco hondos. Echar por encima la cebolla y los pimientos, el pavo, una porción de la crema agria condimentada, el queso desmenuzado y el aguacate cortado en dados. Rociar con el aliño y servir con gajos de lima.

Salmón horneado con alioli al eneldo

4 raciones

4 filetes de salmón con piel, de 170 g cada uno aproximadamente

½ cucharada (7,5 ml) de aceite de aguacate

La ralladura de ½ limón grande

Sal kosher

Pimienta negra recién molida

ALIOLI AL ENELDO

½ taza (120 ml) de mahonesa Primal Kitchen u otra mahonesa apta para la dieta paleolítica

2 dientes de ajo pequeños fileteados

2 cucharaditas (15 ml) de zumo de limón recién exprimido

1 cucharada (15 ml) de eneldo fresco picado

¼ de cucharadita (1 ml) de sal kosher

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra recién molida

La ralladura de ½ limón grande

Precalentar el horno a 135 °C. Poner los filetes de salmón en una olla de hierro o fuente para horno. Mezclar el aceite con la mitad de la ralladura de limón y pintar la parte superior del pescado. Salpimentar. Hornear el salmón entre dieciséis y dieciocho minutos, hasta que se pueda dividir en trozos pequeños con un tenedor.

Mientras el salmón está dentro del horno, mezclar la mahonesa con el ajo, la ralladura y el zumo de limón, el eneldo, la sal y la pimienta.

Servir el salmón acompañado del alioli.

Rollos de pavo y col

2 raciones

2 hojas de col, cuanto más grandes mejor

4 lonchas de pechuga de pavo de buena calidad (sin azúcar añadido ni nitritos u otros ingredientes nocivos)

4 lonchas de beicon pasado por la sartén

2 lonchas de queso suizo cortadas por la mitad

½ taza (120 ml) de ensalada de col paleolítica

Con un cuchillo afilado, retirar el grueso tallo central de la col (es posible que haya que cortar un poco la hoja, dejándola en forma de corazón).

En el centro de cada hoja, colocar en capas dos lonchas de pavo, dos lonchas de beicon y dos medias lonchas de queso, dejando un margen en los bordes. Con una cuchara, poner ¼ de taza (60 ml) de ensalada de col sobre cada hoja, cerca de la parte superior (lejos del extremo del tallo).

Empezando por arriba, envolver con la punta de la hoja la ensalada de col y enrollar el sándwich. Remeter los bordes como si fuera un burrito. Cerrar los rollos con dos palillos cada uno y cortar por la mitad para servir.

Rollitos de pollo, queso y jamón

4 raciones

4 medias pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (1 kg aproximadamente)

4 lonchas de jamón serrano

4 lonchas de queso suizo

1 cucharadita (5 ml) de sal o más, al gusto

1 cucharadita (5 ml) de pimienta o más, al gusto

2 cucharaditas (10 ml) de tomillo seco

Aceite de aguacate

1 taza (250 ml) de queso gruyter desmenuzado

½ taza (120 ml) de caldo de pollo, preferentemente casero

1 cucharada (15 ml) de mostaza de Dijon

2 cucharadas (30 g) de mantequilla

½ taza (120 ml) de nata espesa

½ taza (120 ml) de queso parmesano rallado

De una en una, poner las pechugas de pollo entre dos hojas de papel de horno y machacarlas con un mazo de carne o un rodillo hasta que cada trozo tenga un espesor de unos 10 mm. Procurar que el pollo adquiera forma de rectángulo alargado y no de círculo.

Cortar las lonchas de jamón por la mitad a lo largo. Poner media loncha de jamón y una de queso suizo sobre cada trozo de pollo y enrollar. Sujetar con palillos.

Mezclar la sal, la pimienta y el tomillo en un cuenco pequeño. Utilizar la mezcla para condimentar abundantemente la parte externa de cada rollito.

Calentar el aceite en una sartén en la que quepan los cuatro rollitos. Dorarlos por todos los lados, empezando por el lado de la unión.

Cuando los rollitos estén dorados, poner media loncha de jamón encima de cada uno y espolvorear con gruyter. Verter el caldo, tapar bien la sartén y cocer a fuego medio-bajo durante treinta minutos o hasta que el pollo esté bien hecho

Con unas pinzas, pasar los rollitos de pollo a una placa o fuente de horno y dejar que reposen. Precalentar el grill (si es regulable, a temperatura baja).

Calentar a fuego medio el líquido que quede en la sartén. Echar la mostaza, luego la mantequilla y, a continuación, la nata, batiendo sin parar. Por último, añadir el queso parmesano y batir hasta que se funda. Probar y rectificar de sal y pimienta si es necesario.

Poner el pollo bajo el grill durante un minuto para darle al queso un bonito color dorado. Echar la salsa encima del pollo y servir enseguida.

Ensalada crujiente de atún

4 raciones

2 latas de atún de 140 g cada una (no escurrir)

½ taza (120 ml) de mahonesa Primal Kitchen u otra mahonesa apta para la dieta paleolítica

2 cucharadas (30 ml) de alcaparras escurridas

1 tallo de apio cortado en dados

1 zanahoria pequeña cortada en dados

4 rabanitos cortados en dados

Sal y pimienta al gusto

½ taza (60 g) de almendras fileteadas

2 cucharadas (15 g) de pipas de girasol

Vaciar en un cuenco el atún junto con el líquido de enlatado. Desmenuzarlo con un tenedor. Incorporar la mahonesa, las alcaparras, el apio, la zanahoria y los rabanitos. Probar y salpimentar.

Picar las almendras con un cuchillo de chef. Justo antes de servir, incorporarlas a la ensalada de atún y espolvorearlo todo con las pipas de girasol.

Hamburguesas de pavo rellenas de queso de cabra

4 raciones

1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

$\frac{3}{4}$ de cucharadita (4 ml) de orégano seco

$\frac{3}{4}$ de cucharadita (4 ml) de tomillo seco

$\frac{1}{4}$ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

320 g de queso de cabra en rollo

700 g de carne picada de pavo, dividida en 4 porciones

Aceite de aguacate

Mezclar la sal, el orégano, el tomillo y la pimienta en un cuenco pequeño.

Cortar cuatro rodajas de queso de cabra de 6 mm de espesor aproximadamente (el resto del queso se utilizará en el paso 5).

Partir por la mitad una porción de carne y formar dos hamburguesas delgadas de unos 8 cm de diámetro (si el pavo resulta pegajoso, conviene mojarse las manos). Poner una rodaja de queso entre las dos hamburguesas, presionar los bordes y aplanar con suavidad. Repetir la operación con las otras tres porciones.

En una sartén grande, calentar a fuego medio la cantidad justa de aceite para cubrir el fondo. Sazonar la parte de arriba de cada hamburguesa con la mezcla de especias y colocar el lado sazonado en contacto con el fondo de la sartén. Freír unos cinco minutos, hasta que las hamburguesas estén ligeramente doradas en su parte inferior.

Sazonar la parte de arriba de las hamburguesas con el resto de la mezcla de especias y darles la vuelta. Desmenuzar o cortar en rodajas el resto del queso de cabra y repartirlo de forma homogénea sobre la parte superior de las hamburguesas. Tapar la sartén y freírlas entre cinco y ocho minutos más, o hasta que estén bien hechas.

Si se desea, poner las hamburguesas debajo del grill del horno para tostar un poco el queso de cabra.

Vieiras envueltas en beicon

2 raciones

6 lonchas de beicon cortado grueso

12 vieiras grandes (unos 280 g)

Sal y pimienta

El zumo de ½ limón

Precalentar el horno a 200 °C. Colocar una rejilla apta para el horno sobre una placa. Poner el beicon en la rejilla sin superponer los trozos y hornear entre ocho y diez minutos, según el grosor. El beicon tiene que quedar medio hecho. Sacar del horno sin apagarlo.

Lavar las vieiras y secarlas dándoles unos toques con papel de cocina.

Cortar por la mitad a lo largo las tiras de beicon (conviene hacerlo con tijeras de cocina). Envolver cada vieira con medio trozo de beicon y sujetarlo todo con un palillo.

Retirar la grasa de beicon sobrante de la placa (guardándola para elaborar otras recetas). Poner las vieiras en la misma placa y salpimentar. Meter las vieiras en el horno y hornear de doce a quince minutos, dándoles la vuelta a media cocción.

Rociar las vieiras con zumo de limón y servir.

Copas de carne y col con kimchi

10 raciones

Una pieza de carne de vacuno con hueso para asar (2,250 kg)

2 cucharadas (30 ml) de sal kosher

2 cucharaditas (10 ml) de pimienta negra

2 cucharadas (30 ml) de aceite de aguacate

1 taza (240 ml) de caldo de vacuno

½ cebolla amarilla picada

3 cebollas tiernas picadas

Un trozo de jengibre de 2,5 cm, pelado y picado

¼ de taza (60 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)

2 cucharadas (30 ml) de salsa de pescado tailandesa o vietnamita

6 dientes de ajo machacados

1 cucharada (15 ml) de miel

1 col verde o roja pequeña

1frasco de kimchi de cualquier sabor

Salpimentar la carne por todos los lados. Calentar el aceite a fuego medio- alto en una sartén pesada. Cuando esté caliente, sellar la carne por todos los lados, unos cinco minutos por lado.

Mezclar el caldo, la cebolla y las cebolletas, el jengibre, el tamari, la salsa de pescado, los ajos y la miel en una batidora de vaso hasta que la mezcla adquiera una consistencia homogénea.

Poner la carne en una olla de cocción lenta. Echar por encima el líquido de la batidora, tapar y cocer a potencia alta durante cinco o seis horas, hasta que la carne esté muy tierna. Sacarla de la olla y desmenuzarla con dos tenedores, descartando el hueso.

Para servir, retirar cuidadosamente diez hojas externas de la col y colocarlas en una fuente formando una sola capa de modo que parezcan cuencos pequeños. Llenar cada una con ½ taza (120 ml) de la carne desmenuzada y dos cucharadas del kimchi.

Gratén de pollo (o pavo) y brócoli

6 raciones

2 tazas (300 g) de brócoli cortado en floretes

2 cucharadas (30 ml) de aceite de aguacate

2 cucharaditas (5 ml) de sal kosher

2 cucharadas (30 ml) de mantequilla

225 g de champiñones fileteados

1 diente de ajo fileteado

3 tazas (750 g) de pollo o pavo cocido, cortado en dados

1 frasco pequeño (de unos 170 g) de corazones de alcachofa en agua (no en aceite), escurridos y picados

1 taza (250 ml) de leche de coco entera

1 taza (250 ml) de caldo de pollo, preferentemente casero

2 huevos grandes

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

½ cucharadita (2 ml) de nuez moscada molida

1 taza (90 g) de queso parmesano rallado

Precalentar el horno a 220 °C. Bañar el brócoli con 1 ½ cucharadas de aceite y extenderlo en la placa del horno. Echarle una cucharadita de sal. Hornear durante diez minutos, hasta que esté tierno.

Fundir la mantequilla en una sartén mediana y añadir los champiñones. Saltearlos a fuego medio unos cuatro minutos, hasta que se ablanden. Añadir el ajo y freír durante un minuto. Incorporar el pollo y las alcachofas. Cuando esté todo bien caliente, retirar del fuego.

Bajar la temperatura a 180 °C. Incorporar el brócoli al pollo.

En un cuenco pequeño, batir la leche de coco, el caldo, los huevos, la cucharadita de sal restante, la pimienta y la nuez moscada.

Con la ½ cucharadita que queda de aceite de aguacate, engrasar ligeramente una olla de hierro. Poner el pollo y las verduras en la olla, extenderlo todo en una capa homogénea y echar la mezcla de huevo por encima, asegurándose de que penetre en todos los huecos.

Meter la olla en el horno durante media hora. Espolvorear con el queso y hornear durante diez minutos más. Dejar que repose entre cinco y diez minutos antes de servir.

Arroz sucio con coliflor

6 raciones

1 cucharada (15 ml) de aceite de aguacate

4 salchichas andouille, un tipo de embutido bastante sazonado (340 g aproximadamente), cortadas en trozos de 6 mm

230 g de hígados de pollo

1 cucharada (15 g) de mantequilla

½ taza (120 ml) de cebolla cortada en dados

½ taza (120 ml) de apio en dados

1 pimiento verde cortado en dados

1 coliflor mediana rallada unas 4 tazas (600 g)

1 cucharada (15 ml) de pimentón ahumado (o dulce, al gusto)

1 cucharada (15 ml) de orégano seco

1 cucharadita (5 ml) de tomillo seco

1 cucharadita (5 ml) de sal

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

½ taza (120 ml) de caldo de pollo, a ser posible casero

Crema agria

Calentar el aceite a fuego medio-alto en una sartén grande. Echar la mitad de las salchichas formando una sola capa y dorarlas cinco minutos por los dos lados; repetir la operación con las demás rodajas. Poner las salchichas fritas en un cuenco y reservar.

Retirar las partes fibrosas de los hígados y cortarlos en trozos del tamaño de un bocado. Fundir la mantequilla en el aceite que ya está en la sartén. Añadir los hígados y saltear dos o tres minutos por cada lado, hasta que estén dorados. Retirar de la sartén.

Saltear la cebolla, el apio y el pimiento cinco minutos, hasta que se ablanden. Añadir el ajo y saltear otro minuto.

Agregar a la sartén la coliflor rallada. Mezclar en un cuenco pequeño el pimentón, el orégano, el tomillo, la sal y la pimienta. Añadirlo todo a la coliflor y mezclar bien. Bajar un poco el fuego y cocinar tres o cuatro minutos.

Devolver a la sartén los hígados y las salchichas. Incorporar el caldo y remover. Cocer hasta que la coliflor esté tierna, pero no demasiado. Probar y rectificar de sal si es necesario.

Poner encima de cada ración una porción de crema agria.

Tilapia al horno

4 raciones

3 filetes medianos o 4 pequeños de tilapia (450 g en total aproximadamente)

1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

1 cucharadita (5 ml) de pimienta negra

2 cucharadas más 1 cucharadita (35 g) de mantequilla

1 puerro mediano (la parte blanca) cortado en rodajas finas ($\frac{3}{4}$ de taza; 175 ml)

300 g de espinacas baby

$\frac{1}{4}$ de taza (60 ml) de nata espesa

$\frac{1}{2}$ cucharadita (2 ml) de perejil seco

$\frac{1}{2}$ cucharadita (2 ml) de orégano seco

$\frac{1}{4}$ de cucharadita (1 ml) de pimienta roja fileteado

1 taza (250 ml) de queso feta desmenuzado

Precalentar el horno a 220 °C. Condimentar la tilapia con media cucharadita de sal y otra media cucharadita de pimienta.

En una sartén grande, fundir a fuego medio-alto dos cucharadas (30 ml) de la mantequilla. Añadir el puerro y saltear unos minutos, hasta que esté blando, pero no dorado. Echar las espinacas de puñado en puñado; reducirán mucho su volumen. Añadir la nata y el perejil, el orégano y el pimienta roja troceado, así como la otra media cucharadita de sal y de pimienta. Bajar el fuego y guisar removiendo con frecuencia, hasta que la mezcla espese un poco.

Con la cucharadita restante de mantequilla, engrasar un poco una fuente pequeña de vidrio apta para el horno. Trasladar las tres cuartas partes de la mezcla de espinacas a la fuente de horno y colocar el pescado encima formando una sola capa. Disponer el resto de las espinacas sobre la tilapia. Espolvorear con la feta y hornear de veinte a veinticinco minutos, hasta que el pescado esté bien hecho.

Sopa tailandesa con gambas

4 raciones

- 1 cucharadita (5 ml) de sal kosher
- 1 cucharadita (5 ml) de pimienta negra
- 1 cucharadita (5 ml) de cúrcuma molida
- ½ cucharadita (2 ml) de comino molido
- ¼ de cucharadita (1 ml) de canela molida
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de coco
- 4 cebollas tiernas cortadas
- 1 cucharada (15 ml) de jengibre fresco rallado o cortado en rodajas finas
- 3 tazas (700 ml) de caldo de pollo, a ser posible casero
- 2 cucharadas (30 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)
- 1 cucharadita (5 ml) de salsa de pescado tailandesa o vietnamita
- ½ cucharadita (2 ml) de pimienta roja troceado
- 1 lata (400 ml) de leche de coco entera
- 12 gambas medianas (60 g) peladas
- El zumo de 1 lima
- ¼ de taza (75 g) de hojas de cilantro fresco (opcional)
- 1 aguacate grande cortado en dados

En un cuenco pequeño, mezclar la sal, la pimienta, la cúrcuma, el comino y la canela.

En una olla, calentar el aceite de coco. Añadir las cebollas tiernas y el jengibre y saltearlos unos dos minutos hasta que desprendan su aroma. Añadir la mezcla de especias y remover. Freír unos treinta segundos.

Verter despacio el caldo de pollo, removiendo sin parar. Añadir el tamari, la salsa de pescado y el pimienta roja troceado. Llevar a ebullición y bajar el fuego. Hervir despacio durante cinco minutos.

Incorporar la leche de coco. Llevar a ebullición, añadir las gambas y hervir despacio hasta que las gambas estén hechas.

Retirar del fuego y añadir el zumo de lima y el cilantro. Servir en cuatro cuencos individuales y poner encima de cada uno la cuarta parte del aguacate cortado en dados

Buey con anacardos

4 raciones

½ taza (120 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)

¼ de taza (60 ml) de mantequilla de almendras crudas

1 cucharada (15 ml) de aceite de sésamo tostado

½ cucharadita (2 ml) de pimienta roja troceada fina (opcional)

2 cucharadas (30 ml) de aceite de aguacate

700 g de bistec de falda cortado en contra de la veta en filetes finos

2 calabacines cortados en rodajas de 6 mm

1 diente de ajo fileteado

3 cebollas tiernas cortadas en rodajas finas

1 taza (150 g) de anacardos crudos, enteros o troceados

En un cuenco pequeño, batir el tamari, la mantequilla de almendras, el aceite de sésamo y el pimienta roja troceada.

Calentar el aceite de aguacate en un wok o una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las tiras de carne y freír dos minutos; dar la vuelta, añadir los calabacines y freír dos minutos más.

Añadir el ajo y las cebollas tiernas. Freír durante un minuto aproximadamente.

Agregar la salsa y remover bien. Guisar dos minutos más, o hasta que los calabacines estén tiernos, pero no blandos.

Retirar del fuego. Incorporar los anacardos y servir enseguida.

Bacalao frito con salsa de eneldo y alcaparras

6 raciones

SALSA DE ALCAPARRAS Y ENELDO

¼ de taza (60 ml) de alcaparras escurridas

1 cucharada (15 ml) de eneldo fresco picado

¼ de taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra

El zumo de 1 limón pequeño

Sal y pimienta al gusto

PESCADO

700 g de filetes de bacalao, o cualquier otro pescado blanco de sabor suave

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada (15 g) de mantequilla

2 cucharaditas (10 g) de aceite de aguacate

El zumo de ½ limón

Preparar primero la salsa, incluso uno o dos días antes. Mezclar las alcaparras, el eneldo, el aceite de oliva y el zumo de limón en un frasco bien tapado. Agitar enérgicamente. Si se desea, se puede batir la mezcla durante unos segundos en un robot de cocina o con una batidora de vaso. Probar y salpimentar al gusto.

Salpimentar el pescado por ambos lados. Calentar a fuego medio una sartén grande. Añadir la mantequilla y el aceite de aguacate, y calentar hasta que la mantequilla burbujee; darle unas vueltas a la sartén para mezclarlo todo bien. Añadir el pescado y freírlo unos dos minutos, según el grosor. Darle la vuelta con cuidado y rociarlo con el zumo de limón. Guisar durante uno o dos minutos más. No hacer demasiado.

Poner el pescado en una fuente y cubrir cada ración con dos cucharadas de salsa.

Pollo estofado con aceitunas

6 raciones

6 muslos de pollo con hueso y piel (900 g aproximadamente)

2 cucharaditas (10 ml) de sal kosher

Pimienta negra recién molida

3 cucharadas (45 ml) de aceite de aguacate, o más si es necesario

1 cebolla pequeña cortada en juliana (70 g más o menos)

4 dientes de ajo picados

2 cucharaditas (10 ml) de comino molido

1 cucharadita (5 ml) de pimentón ahumado

1 cucharadita (5 ml) de jengibre molido

1 cucharadita (5 ml) de canela molida, o 2 palitos de canela (opcional)

2 tazas (500 ml) de caldo de pollo, a ser posible casero

1 hoja de laurel

2 limones

1 taza (250 ml) de aceitunas deshuesadas (de cualquier tipo: verdes, negras, Kalamata o una mezcla)

Condimentar la parte superior de los muslos de pollo con una cucharadita de sal y un poco de pimienta. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto hasta que esté muy caliente. Poner el pollo con la piel hacia abajo en el aceite caliente y freír entre tres y cinco minutos sin remover. Condimentar el pollo con más sal y pimienta, darle la vuelta y sellar la cara inferior durante unos tres minutos más.

Poner el pollo en un plato. Añadir aceite a la sartén si hace falta y bajar un poco el fuego. Echar la cebolla y saltearla durante cinco minutos, hasta que se ablande. Añadir el ajo y saltear durante un minuto. Añadir el comino, el pimentón y el jengibre, así como la canela molida, si se usa, y remover bien (si es canela en rama, añadirla más tarde).

Agregar el caldo despacio y desprender las partículas tostadas de las paredes y el fondo de la sartén. Subir un poco el fuego y devolver el pollo a la sartén junto con el jugo que haya quedado en el plato. Añadir al caldo la hoja de laurel y la canela en rama, si se usan.

Cortar un limón en gajos y colocarlos entre los muslos de pollo. Repartir las aceitunas de forma homogénea por encima del pollo. Exprimir el zumo del otro limón por encima de todo.

Llevar el líquido a ebullición y bajar el fuego. Tapar y hervir despacio durante treinta minutos.
Retirar la hoja de laurel y los palitos de canela. Servir los muslos de pollo con la salsa por encima.

Lampuga en costra de nueces de macadamia con mantequilla tostada

4 raciones

1 taza (120 g) de nueces de macadamia crudas

3 cucharadas (45 ml) de harina de coco

½ cucharadita (2 ml) de sal kosher

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

½ cucharadita (2 ml) de ajo molido

½ taza (120 ml) de mahonesa Primal Kitchen u otra mahonesa apta para la dieta paleolítica

4 filetes de lampuga de unos 150 g cada uno

½ taza (120 ml) de mantequilla salada ecológica, cortada en 8 porciones

Precalentar el horno a 220 °C. Engrasar una fuente de vidrio con aceite de coco o de aguacate. Colocar el pescado en la fuente.

Picar las nueces de macadamia en un robot de cocina sin que lleguen a formar una pasta. Añadir la harina de coco, la sal, la pimienta y el ajo molido, y pulsar el interruptor varias veces para mezclar.

Extender la mahonesa sobre el pescado formando una capa homogénea. Cubrir cada filete con la mezcla de frutos secos hasta que se adhiera a la mahonesa. Hornear durante veinticinco minutos.

Poner la mantequilla en un cazo a fuego medio. Calentar unos cinco minutos removiendo con frecuencia, hasta que se tueste ligeramente.

Sacar el pescado del horno. Verter por encima la mantequilla tostada. También se puede servir la mantequilla en unos cuencos pequeños acompañando al pescado.

Ensalada de pollo

4 raciones

225 g de queso para untar

1 taza (90 g) de migas de queso azul

2 tazas (500 g) de pollo cocido y desmenuzado

2 ramas de apio cortadas en rodajas

1 zanahoria grande cortada en daditos

½ cucharadita (2 ml) de sal kosher o más, al gusto

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra o más, al gusto

¼ de taza (60 ml) de salsa picante

Poner el queso para untar en un cuenco apto para el microondas y calentarlo veinte segundos. Remover y seguir calentando en ciclos de diez segundos hasta que esté blando, pero no fundido del todo. Añadir el queso azul, el pollo, el apio, la zanahoria, la sal y la pimienta. Remover.

Echar la mitad de la salsa picante y remover bien. Probar y añadir el resto de la salsa picante si se desea. Salpimentar si es necesario. La ensalada puede servirse templada o fría.

Champiñones portobello rellenos de cangrejo

2 raciones

2 cucharadas más 1 cucharadita (35 ml en total) de aceite de aguacate

2 champiñones portobello grandes sin los tallos

Sal y pimienta

2 cucharadas (30 g) de mantequilla

1 chalota cortada en rodajas finas

230 g de carne de cangrejo

225 g de queso para untar ablandado

¼ de taza (60 ml) de mahonesa Primal Kitchen u otra mahonesa apta para la dieta paleolítica

El zumo de 1 limón pequeño (2 cucharadas aproximadamente)

2/3 de taza (165 g) de queso parmesano rallado

2 cucharadas (30 ml) de cebollino fresco cortado

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta roja fileteado (opcional)

Precalentar el horno a 200 °C. Engrasar una fuente para horno pequeña con una cucharadita de aceite de aguacate. Poner los champiñones en la fuente con la cara externa hacia abajo. Untarlos con el resto del aceite y salpimentarlos. Asarlos durante doce minutos.

Mientras tanto, fundir la mantequilla en una sartén pequeña y saltear la chalota unos tres minutos, hasta que se ablande.

En un cuenco mediano, mezclar la carne de cangrejo con el queso para untar, la mahonesa, el zumo de limón, la mitad del parmesano, la chalota salteada, el cebollino, media cucharadita de sal y el pimienta roja troceado, si se usa.

Sacar del horno los champiñones y darles la vuelta. Repartir la mezcla de cangrejo entre las dos setas, apilando el relleno y extendiéndolo con suavidad hacia los bordes. Espolvorear con el resto del queso parmesano. Hornear durante diez minutos más.

Ensalada gigante

1 ración

3 o 4 tazas (de 150 a 200 g) de lechuga o verduras mixtas para ensalada

1 o 2 tazas (de 75 a 100 g) de verduras (setas, pimientos, calabacines, zanahorias, brócoli, remolacha, etc.)

¼ de taza (30 g) de queso cheddar desmenuzado (opcional)

1 lata (140 g) de atún envasado en agua, escurrido

¼ de taza (30 g) de frutos secos (nueces, pacanas, almendras, etc.)

2 cucharadas (30 ml) de pipas de girasol o calabaza

2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva

En un cuenco grande y poco hondo, colocar en capas la lechuga, las verduras y el queso, en ese orden. Poner encima el atún dividido en trozos.

Antes de servir, añadir por encima los frutos secos y las pipas, y rociar con el aceite de oliva.

Ensalada de espinacas con vinagreta de beicon tibio

1 ración

1 loncha de beicon frito crujiente y 2 cucharadas de su grasa

1 cucharada (15 ml) de vinagre balsámico

Sal y pimienta al gusto

2 tazas (56 g) de espinacas baby crudas

1/8 de taza (20 g) de cebolla roja cortada en rodajas

¼ de taza (20 g) de champiñones fileteados

¼ de taza (40 g) de tomates cherry cortados por la mitad

Batir la grasa del beicon reservada y el vinagre balsámico para preparar el aliño. Probar y salpimentar si es necesario.

En un cuenco mediano, bañar las espinacas y la cebolla roja con el aliño hasta que queden bien cubiertas. Trasladarlas a una fuente de servir. Cubrir con el beicon desmenuzado, los champiñones y los tomates. Acabar con una pizca de pimienta negra recién molida.

Ensalada de col paleolítica

4 tazas aproximadamente como guarnición; ración por persona: 1 taza

$\frac{3}{4}$ de taza (180 ml) de mahonesa Primal Kitchen u otra mahonesa apta para la dieta paleolítica

$\frac{1}{4}$ de taza (60 ml) de crema agria

2 cucharadas (30 ml) de vinagre de sidra

1 cucharadita (5 ml) de semillas de alcaravea

1 cucharadita (5 ml) de sal de apio

$\frac{1}{2}$ cucharadita (2 ml) de mostaza seca

1 col china cortada en trozos pequeños (4 o 5 tazas, unos 300 g)

3 zanahorias medianas ralladas

Sal y pimienta al gusto

Mezclar en un cuenco grande la mahonesa, la crema agria, el vinagre, las semillas de alcaravea, la sal de apio y la mostaza.

Añadir la col y las zanahorias al aliño y remover bien. Meter en la nevera al menos una hora. Probar y salpimentar antes de servir.

Fideos de calabacín con pesto de rúcula

4 raciones de acompañamiento

2 calabacines medianos cortados en forma de fideos

Sal kosher

2 tazas (75 g) de rúcula

¼ de taza (30 g) de nueces de macadamia

2 dientes de ajo troceados

½ aguacate pequeño

¼ de taza (60 ml) de queso pecorino desmenuzado

¼ de cucharadita (1 ml) de sal

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

½ taza (120 ml) de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas (30 g) de mantequilla

Poner los fideos de calabacín en un colador grande, echarles sal abundante y dejar que reposen veinte minutos para que escurran el líquido. Este paso sirve para evitar que los fideos queden demasiado blandos.

Enjuagar los fideos bajo el agua del grifo. Agitar el colador para quitar el exceso de agua. Poner los fideos sobre un paño de cocina grande y limpio, enrollarlo y aplicar una suave presión para eliminar la humedad. Devolver los fideos al colador y meterlos en la nevera sin tapar.

Para elaborar el pesto, poner la rúcula, las nueces de macadamia y los ajos en un robot de cocina. Batir hasta que la mezcla parezca arena gruesa y rascar las paredes del cuenco si es necesario. Añadir el aguacate y el queso, junto con la sal y la pimienta, y mezclar durante quince segundos. Rascar las paredes del cuenco otra vez. Con el robot de cocina en marcha, añadir despacio el aceite de oliva.

Sacar los fideos de la nevera. Si todavía están húmedos, enrollarlos una vez más en un paño de cocina limpio. Fundir la mantequilla en una sartén grande y echar los fideos. Saltearlos durante un minuto, remover y saltearlos un minuto más. Retirarlos del fuego. Añadir el pesto y mezclar con suavidad. Servir enseguida o meter en la nevera y servir frío.

Col salteada con beicon

4 raciones de acompañamiento

1 col verde mediana

6 lonchas de beicon (sin azúcar añadido)

1 puerro grande con la parte blanca cortada en rodajas

½ taza (120 ml) de cebolla picada

3 dientes de ajo fileteados

2 cucharaditas (10 ml) de sal kosher

1 cucharadita (5 ml) de pimienta negra

½ cucharadita (2 ml) de pimentón dulce

Con un cuchillo muy afilado, partir la col en cuartos; eliminar el corazón. Cortar la col en tiras estrechas.

Con unas tijeras de cocina, cortar el beicon en trozos pequeños.

Calentar una sartén grande a fuego medio-alto. Poner el beicon y cocinarlo hasta que empiece a estar crujiente. Añadir el puerro y la cebolla. Saltear unos tres minutos, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras estén doradas. Agregar los ajos y saltear un minuto más.

Incorporar la col, la sal, la pimienta y el pimentón. Remover y saltear unos diez minutos. Servir ahora o bajar el fuego, tapar y cocinar otros treinta minutos, removiendo de vez en cuando. La última opción da una col mucho más suave con más sabor a beicon.

Sushi vegetariano con arroz de coliflor

4 raciones de acompañamiento

1 coliflor pequeña o ½ coliflor grande

1 cucharada (15 ml) de vinagre

2 gotas de estevia líquida (opcional)

1 cucharada (15 ml) de alga dulce troceada

Sal

6 espárragos

3 hojas de nori

¾ de taza (170 g) de queso para untar ablandado

1 aguacate maduro cortado en rodajas finas

1 remolacha pequeña cruda, pelada y cortada en trozos

3 rabanitos cortados en trozos

SALSA PARA UNTAR

¼ de taza (60 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)

2 cucharadas (30 ml) de salsa de falso cacahuete o mantequilla de almendras crudas más ½ cucharadita (2 ml) de zumo de lima

1/8 de cucharadita (0,5 ml) de pimienta roja troceada

Mezclar el vinagre y la estevia en un cuenco pequeño y añadirlos al arroz cuando aún esté tibio. Incorporar el alga dulce. Probar y añadir sal si se desea. Poner el arroz en un colador metálico grande, encima de un cuenco, y dejar que se enfríe, removiendo a menudo con un tenedor para evitar que se pegue. Puede que escurra líquido y puede que no.

Batir con un tenedor en un cuenco pequeño los ingredientes de la salsa para untar.

Quitar la parte dura de los espárragos y cocer al vapor durante cuatro minutos (puede utilizarse la misma agua y la olla que se hayan usado para la coliflor). Tienen que quedar un poco crujientes.

Colocar una hoja de nori sobre una esterilla de bambú con la parte brillante hacia abajo (si no se tiene esterilla, utilizar papel de horno o film plástico). Extender con mucha suavidad y en una capa delgada ¾ de taza (60 g) de queso para untar sobre la hoja de nori, dejando al menos 2,5 cm de espacio arriba y abajo. Cubrir toda la extensión de izquierda a derecha.

Añadir 3/4 de taza (175 ml) de arroz de coliflor y cubrir la hoja de nori con una capa uniforme, dejando el espacio de 2,5 cm arriba y abajo. Si la capa de arroz es demasiado gruesa, retirar un par de cucharadas y volver a alisarla.

Añadir la tercera parte de los espárragos, el aguacate, la remolacha y los rabanitos, de izquierda a derecha. Si es necesario, cortar los espárragos para que queden bien.

Humedecer la parte superior de la hoja de nori. Empezar por la parte inferior y enrollar formando un rollo muy apretado sin romper la hoja de nori. Al llegar a la parte superior, apretar suavemente la unión con los dedos húmedos para sellar. Colocar el rollo con la unión hacia abajo en una tabla de cortar de madera. Montar los otros dos rollos de la misma forma.

Cortar los rollos en trozos con un cuchillo afilado. Servir con la salsa para untar.

Arroz de coliflor

4 raciones de acompañamiento

1 coliflor pequeña

Empezar preparando el arroz de coliflor en un robot de cocina antes de cocinarlo. Para ello, puede utilizarse la hoja de desmenuzar o, si se trabaja poca cantidad, una hoja de cortar. Para conseguir trozos más consistentes y parecidos al arroz, utilizar ambas hojas.

Cortar la coliflor cruda en floretes. Colocar la hoja de desmenuzar en el robot de cocina y desmenuzar la coliflor. Trasladarla a un cuenco.

Reemplazar la hoja de desmenuzar por la hoja de cortar. Trabajando en pequeñas cantidades, pulsar el interruptor varias veces para reducir el tamaño de los trozos de coliflor desmenuzada.

Cocinar según las indicaciones si se sigue una receta concreta. Para preparar arroz blanco, saltear la coliflor en una sartén grande o extenderla en la placa del horno y cocinarla durante unos minutos bajo el grill hasta que quede tostada. Condimentar al gusto.

Falsos macarrones con gorgonzola

6 raciones de acompañamiento

110 g de queso para untar, a temperatura ambiente

4 huevos grandes ligeramente batidos

½ taza (120 ml) de nata espesa

1 taza (90 g) de queso gorgonzola desmenuzado

1 taza (90 g) de queso cheddar desmenuzado

1 cucharadita (5 ml) de sal

1 cucharadita (5 ml) de pimienta negra

4 tazas (1 kg) de calabaza espagueti cocida

Precalentar el horno a 180 °C.

Poner el queso para untar en un cuenco de vidrio y ablandarlo en el microondas a potencia máxima en ciclos de diez segundos. Añadir los huevos y la nata. Batirlo todo junto. Añadir el gorgonzola y media taza de queso cheddar, más la sal y la pimienta. Mezclar bien.

Si la calabaza está muy húmeda, ponerla en un colador metálico y presionarla suavemente con una cuchara de madera para escurrir la humedad que quede o colocarla sobre un paño de cocina limpio, enrollar el paño y presionar con cuidado.

Añadir la calabaza a la mezcla de quesos y remover muy bien.

Trasladarlo todo a una olla de hierro, alisar la parte superior y espolvorear con el resto del queso.

Hornear cuarenta minutos o hasta que la calabaza forme burbujas. Dejar que la olla se enfríe unos diez minutos antes de servir.

Ensalada de kale masajeado con queso de cabra

6 raciones de acompañamiento

- 1 manojo de kale rizado (verde o morado)
- 1 limón mediano
- 1 cucharadita (5 ml) de sal kosher
- 3 cucharadas (45 ml) de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de nueces
- 1 cucharada (15 ml) de vinagre balsámico
- Pimienta negra recién molida
- 320 g de queso de cabra desmenuzado
- ½ taza (60 g) de piñones crudos
- 1 aguacate grande cortado en cubos

Con un cuchillo afilado, retirar el tallo grueso de cada hoja de kale. Cortar o romper las hojas en trozos pequeños del tamaño de un bocado y ponerlas en un cuenco grande. Exprimir el zumo de limón encima del kale y añadir la sal. Masajear el kale con ambas manos estrujándolo, amasándolo y haciéndolo rodar. Hacerlo durante un minuto más o menos. ¡Hay que ser agresivo! El kale no va a quejarse.

En un frasco pequeño con tapa, mezclar los dos aceites, el vinagre y un poco de pimienta recién molida. Tapar y agitar bien.

Verter el aliño sobre el kale y remover. Añadir el queso de cabra y remover de nuevo.

Calentar a fuego medio-bajo una sartén pequeña. Añadir los piñones a la sartén sin aceite y tostarlos, removiendo con frecuencia, hasta que estén ligeramente dorados.

Añadir los piñones templados a la ensalada y mezclar bien. Los piñones fundirán un poco el queso de cabra. Poner el aguacate por encima y servir.

Deliciosa ensalada de hierbas con aliño de tahini

4 raciones de acompañamiento

ALIÑO DE TAHINI

¼ de taza (60 ml) de tahini

¼ de taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas (30 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)

2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón

1 diente de ajo prensado o fileteado

¼ de cucharadita (1 ml) de jengibre molido

ENSALADA

½ taza (75 g) de cilantro fresco

½ taza (75 g) de perejil fresco

1 bolsa pequeña (340 g) de ensalada de brócoli

2 tazas (40 g) de rúcula

1 aguacate cortado en cubos

En primer lugar, preparar el aliño mezclando todos los ingredientes en una batidora de vaso o un robot de cocina. Ir añadiendo agua templada hasta que el aliño adquiriera la consistencia deseada, espesa pero fluida.

Picar juntos el cilantro y el perejil. En un cuenco grande, mezclar las hierbas con la ensalada de brócoli.

Verter el aliño y remover bien. Mezclar suavemente con la rúcula, cubrir con el aguacate y servir enseguida.

Gratén de brócoli y coliflor con queso

4 raciones de acompañamiento

- 4 tazas (600 g) de brócoli cortado en floretes
- 4 tazas (600 g) de coliflor cortada en floretes
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla
- 1 taza (250 ml) de crema agria
- 1 taza (250 ml) de queso gruyere rallado
- 1 cucharada (15 ml) de mostaza de Dijon
- 1 cucharada (15 ml) de tomillo seco
- 1 cucharadita (5 ml) de sal kosher
- 1 cucharadita (5 ml) de pimienta negra
- ½ taza (45 g) de queso parmesano rallado
- 2 tazas (180 g) de cortezas de cerdo machacadas

Precalentar el horno a 190 °C.

Cortar los floretes de brócoli y coliflor en trozos más pequeños. Fundir la mantequilla a fuego medio-alto en una sartén. Añadir el brócoli y la coliflor. Saltearlos sin remover unos dos minutos. Mezclar y saltearlos sin remover otro par de minutos. Cuando empiecen a dorarse, retirar del fuego.

En un cuenco mediano, mezclar la crema agria, el gruyere, la mostaza, el tomillo, la sal y la pimienta. Incorporar las verduras. Trasladar la mezcla a una fuente para horno y espolvorear con el parmesano.

Hornear durante veinte minutos. Sacar la fuente del horno y echar por encima las cortezas de cerdo formando una capa homogénea. Volver a meter el gratén en el horno y cocinar de diez a quince minutos más, hasta que la parte superior esté crujiente y se formen burbujas en los bordes.

Gratén de judías verdes

8 raciones de acompañamiento

1 cebolla mediana
4 cucharadas (60 ml) de aceite de coco
700 g de carne picada de vacuno
1 diente de ajo
1 cucharadita (5 ml) de sal
½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra
450 g de judías verdes congeladas, descongeladas y escurridas
3 cucharadas (45 g) de mantequilla
2 tazas (300 g) de champiñones portobello fileteados
¾ de taza (180 ml) de caldo de pollo, a ser posible casero
½ taza (120 ml) de leche de coco
½ taza (120 ml) de crema agria
1 cucharada (15 ml) de arrurruz en polvo o almidón de tapioca, si es necesario

Precalentar el horno a 180 °C.

Partir la cebolla por la mitad y cortar esa mitad en dados (la otra mitad se utilizará más tarde). Calentar a fuego medio-alto dos cucharadas (30 ml) de aceite de coco en una sartén grande. Añadir la cebolla en dados a la sartén y saltearla unos tres minutos, hasta que esté tierna. Incorporar la carne picada de vacuno y dorarla unos cinco minutos.

Despejar un pequeño espacio en el centro de la sartén y saltear el ajo durante un minuto. Mezclar el ajo con la carne y añadir la mitad de la sal y la pimienta. Echar las judías verdes y trasladarlo todo a un cuenco grande.

Bajar un poco el fuego. En la misma sartén, fundir dos cucharadas (30 ml) de la mantequilla. Añadir los champiñones y saltearlos unos cinco minutos, hasta que estén tiernos. Condimentar con el resto de la sal y la pimienta.

Volver a subir un poco el fuego. Desglasar la sartén con media taza (120 ml) de caldo de pollo. Incorporar el resto del caldo removiendo y llevar a ebullición suave. Añadir la leche de coco y la crema agria batiendo con un tenedor. Bajar el fuego. Hervir despacio durante cinco minutos. Si la salsa sigue siendo muy clara, sacar media taza, ponerla en un cuenco, incorporar el arrurruz en polvo y devolver la mezcla despacio a la sartén.

Verter la salsa de setas sobre la carne y las judías verdes. Remover para mezclar bien. Trasladarlo todo a una fuente para horno y hornear durante cuarenta y cinco minutos o hasta que burbujee.

Mientras el gratén está en el horno, cortar en rodajas finas la otra mitad de la cebolla. Calentar la cucharada restante de mantequilla en una sartén limpia. Echar la cebolla en la mantequilla y no remover durante un minuto. Remover despacio y saltear durante un minuto más. Seguir así hasta que esté dorada.

Cuando el gratén salga de horno, echar por encima las cebollas fritas.

Coles de Bruselas asadas

4 raciones de acompañamiento

450 g de coles de Bruselas lavadas y cortadas

2 cucharadas (30 ml) de grasa de beicon derretida (o aceite de aguacate si no se tiene)

1 cucharada (15 ml) de vinagre balsámico

1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

3 cucharadas (45 g) de mantequilla

2 dientes de ajo fileteados

1 taza (90 g) de queso parmesano desmenuzado

Precalentar el horno a 220 °C. Si las coles son muy grandes, cortarlas por la mitad.

Mezclar las coles de Bruselas con la grasa de beicon y el vinagre. Extenderlas en la placa del horno y sazonarlas.

Asarlas durante veinte minutos, remover y asarlas durante diez minutos más. Si no están bien doradas, dejarlas cinco minutos más y comprobar de nuevo.

Fundir la mantequilla en un cazo. Añadir el ajo y saltearlo un par de minutos hasta que esté tierno. Poner las coles asadas en un cuenco grande. Echar por encima la mantequilla con ajo y añadir el parmesano. Remover bien y servir calientes.

Espárragos envueltos en jamón serrano

4 raciones de acompañamiento

(CON PARMESANO)

1 cucharadita (5 ml) de aceite de aguacate

1 manojo de espárragos (unos 450 g)

110 g de jamón serrano

Pimienta negra recién molida

Sal al gusto

1 taza (90 g) de queso parmesano desmenuzado (opcional)

Engrasar ligeramente una fuente de horno con el aceite de aguacate. Retirar los extremos duros de los espárragos y cortar las puntas más o menos de la misma longitud. Cortar las lonchas de jamón por la mitad a lo largo formando unas tiras alargadas.

Sujetar juntos dos o tres espárragos, según el grosor. Dejar que sobresalgan solo las puntas y envolverlos en diagonal con una tira de jamón muy apretada. Procurar no desgarrar el jamón; si eso ocurre, superponer los extremos y seguir envolviendo. Poner los rollitos de espárragos en la fuente de horno.

Precalentar el grill y colocar la rejilla del horno a unos 10 cm del calor. Salpimentar los espárragos y ponerlos bajo el grill. El jamón estará crujiente al cabo de unos dos minutos. Darles la vuelta a los rollitos y dorarlos por el otro lado durante un minuto más.

Sacarlos del horno y espolvorearlos con queso parmesano, si se desea. Dejar que se enfríen durante un par de minutos. Pueden servirse templados o a temperatura ambiente.

Ensalada César con anchoas y panceta

2 raciones de acompañamiento

1 yema de huevo a temperatura ambiente

2 dientes de ajo picados

2 cucharaditas (10 ml) de mostaza de Dijon

El zumo de 1 limón grande a temperatura ambiente

1 cucharadita (5 ml) de sal kosher

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra recién molida, o más si es necesario

1 lata (60 g) de anchoas en aceite de oliva

1 taza (250 ml) de aceite de oliva virgen extra

1 taza (90 g) de queso parmesano rallado

1 cucharadita (5 g) de mantequilla

165 g de panceta cortada en dados

4 tazas (unos 400 g) de lechuga romana picada

En una batidora de vaso, echar la yema de huevo, los ajos, la mostaza, el zumo de limón, la sal, la pimienta, la mitad de las anchoas y ¼ de taza de aceite. Batir durante diez segundos. Con la batidora a potencia baja, verter el resto del aceite poco a poco para emulsionar el aliño. Añadir media taza de queso parmesano y pulsar el interruptor varias veces.

Fundir la mantequilla en una sartén pequeña y saltear la panceta hasta que esté crujiente.

Mezclar la lechuga con media taza del aliño. Cortar en trozos el resto de las anchoas y colocarlos encima. Incorporar la panceta crujiente. Cubrir con chips de parmesano o con el resto del parmesano rallado y un poco más de pimienta recién molida. Si se desea, se puede rociar con más aliño.

Romanesco asado

6 raciones de acompañamiento

1 romanesco grande o 2 medianos

6 cucharadas (90 g) de mantequilla fundida

Sal

Pimienta negra recién molida

Cortar el tallo inferior del romanesco sin separar los floretes. Poner una cesta para cocinar al vapor en una olla grande con 5 cm de agua. Llevar a ebullición, poner el romanesco en la cesta, tapar y cocer al vapor durante ocho minutos.

Precalentar el horno a 200 °C.

Poner el romanesco en una olla o sartén de hierro con la parte del tallo hacia abajo. Verter la mantequilla fundida por encima y usar un pincel de silicona para cubrir bien toda la superficie. Salpimentar.

Asar el romanesco durante veinte minutos. Comprobar el grado de cocción pinchándolo con un cuchillo. Estará hecho si la punta penetra en el centro con facilidad. Si no es así, pintar con la mantequilla del fondo del recipiente y volver a meterlo en el horno. Comprobar de nuevo el grado de cocción al cabo de otros cinco minutos.

Trasladar el romanesco a una fuente, ponerle por encima la mantequilla fundida que quede en el recipiente y servir.

Calabaza espagueti Pad Thai

2 raciones de acompañamiento

1 cucharada (15 g) de mantequilla

2 huevos grandes

1 cucharada (15 g) de aceite de coco

1 taza (150 g) de tirabeques

½ cucharada (75 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)

2 tazas (500 g) de calabaza espagueti cocida

½ taza (120 ml) de salsa de falso cacahuete

½ taza (120 ml) de brotes de soja

¼ de taza (30 g) de almendras crudas picadas

En un wok o sartén grande, fundir la mantequilla. Cascar los huevos en el wok caliente y revolverlos rápidamente. Pasarlos a un cuenco pequeño.

Poner en el wok el aceite de coco y los tirabeques. Saltear un minuto. Añadir el tamari, remover y poner en otro cuenco.

Agregar la calabaza espagueti y saltearla hasta templarla. Añadir la salsa de falso cacahuete y cocinar hasta que esté caliente. Devolver los tirabeques al wok y remover.

Repartir la mezcla en dos cuencos de servir. Poner encima los huevos revueltos, los brotes de soja y las almendras crudas. Servir caliente.

Aguacates al horno, dos modalidades

4 raciones de acompañamiento

RECETA BÁSICA DE AGUACATES AL HORNO

2 aguacates grandes maduros

4 huevos medianos

½ cucharadita (2 ml) de sal kosher o tahini

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

Precalentar el horno a 220 °C. Cortar los aguacates por la mitad a lo largo y quitar los huesos. Con una cuchara, retirar un poco de aguacate de cada mitad para formar un cuenco.

Poner los aguacates en una fuente de horno. Si ruedan hacia un lado, crear unos soportes enrollando trozos de papel de aluminio.

Cascar un huevo en cada mitad, tratando de no romper la yema. Salpimentar. Hornear de quince a veinte minutos, o hasta que los huevos estén hechos al gusto. Servir caliente.

RECETA AVANZADA DE AGUACATES AL HORNO

4 raciones de acompañamiento

2 aguacates grandes maduros

2 huevos medianos

1 cucharada (15 ml) de nata espesa

2 lonchas de beicon, cocinado hasta quedar crujiente

½ cucharadita (2 ml) de sal kosher

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

¾ de taza (65 g) de queso parmesano desmenuzado

Precalentar el horno a 220 °C. Cortar los aguacates por la mitad a lo largo y quitar los huesos. Con una cuchara, retirar un poco de aguacate de cada mitad para formar un cuenco.

Poner los aguacates en una fuente de horno. Si ruedan hacia un lado, crear unos soportes enrollando trozos de papel de aluminio.

Batir los huevos con la nata. Añadir el beicon desmenuzado, sal y pimienta. Poner la mezcla de huevo dentro de los aguacates con una cuchara.

Hornear unos doce minutos o hasta que cuaje el huevo. Sacar los aguacates del horno y espolvorearlos con el queso. Hornear cinco minutos más para dorar ligeramente la parte superior.

Alcachofas al limón con alioli en olla a presión

2 raciones de acompañamiento

2 limones

4 dientes de ajo prensados o fileteados

½ taza (120 ml) de mahonesa Primal Kitchen u otra mahonesa apta para la dieta paleolítica

Sal y pimienta

3 alcachofas pequeñas o 2 medianas (unos 225 g)

2 cucharadas (30 g) de mantequilla fundida

Rallar la piel de uno de los limones y exprimirlo (reservando el limón). En un cuenco pequeño, mezclar la ralladura y el zumo con media cucharadita de ajo y la mahonesa. Probar y salpimentar. Meter la mezcla en la nevera hasta el momento de usarla.

Cortar los tallos de las alcachofas y eliminar las hojas exteriores. Cortar las puntas de las hojas visibles con unas tijeras de cocina. Lavar las alcachofas bajo el agua del grifo, separando con cuidado las hojas. Sacudirlas para eliminar el exceso de agua y exprimir el otro limón sobre los cortes.

Poner una cesta para cocinar al vapor en la olla a presión con una taza de agua y los limones exprimidos en el fondo. Colocar las alcachofas verticalmente en la cesta. Meter el resto del ajo fileteado entre las hojas. Echar la mantequilla fundida por encima y salpimentar.

Tapar y cocer a presión alta durante treinta minutos con la función «Manual» si se utiliza una olla a presión eléctrica (si las alcachofas son muy pequeñas, cocer durante veinte minutos). Dejar que salga el vapor durante diez minutos y abrir. Probar; si la alcachofa está dura, volver a tapar, esperar a que vuelva a hervir y cocer durante diez minutos más. Liberar la presión y servir con el alioli.

Ensalada de brócoli con crema de anacardos

6 raciones de acompañamiento

6 tazas (900 g) de brócoli cortado en floretes

1 porción de crema de anacardos básica

1 cucharada (15 ml) de vinagre de sidra

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

Edulcorante apto para la dieta Keto, al gusto (opcional)

Sal al gusto

6 lonchas de beicon cortado grueso, cocinado hasta quedar crujiente

½ cebolla roja cortada en dados pequeños

110 g de queso cheddar cortado en cubos pequeños (1 taza)

¾ de taza (85 g) de almendras fileteadas (u otro fruto seco o semilla, al gusto)

Preparar el aliño mezclando en un cuenco grande la crema de anacardos, el vinagre y la pimienta. Probar y añadir edulcorante si se desea. Probar de nuevo y añadir sal si es necesario.

Poner en un cuenco el brócoli, el beicon, la cebolla y el queso. Añadir el aliño; remover para cubrirlo todo muy bien. Meter en la nevera durante al menos una hora. Esparcir las almendras por encima justo antes de servir.

Crema de anacardos básica

¼ de taza

1 taza (150 g) de anacardos crudos

½ taza (120 ml) de agua filtrada, más una cantidad adicional para el remojo

¼ de cucharadita (1 ml) de sal

Poner los anacardos en remojo en agua caliente durante al menos cuatro horas o toda la noche.

Escurrir y aclarar los anacardos. Ponerlos en una batidora de vaso con el agua filtrada y la sal.

Batir hasta que la mezcla adquiera una textura muy homogénea, rascando las paredes de vez en cuando. Esta operación puede durar varios minutos. Si la mezcla queda demasiado espesa, añadir hasta ¼ de taza (60 ml) de agua, de cucharada en cucharada.

Si no va a utilizarse enseguida, puede conservarse hasta una semana en la nevera, en un recipiente hermético.

Espinacas a la crema

4 raciones de acompañamiento

900 g de espinacas frescas

2 cucharadas (30 g) de mantequilla o ghee (mantequilla clarificada)

1 chalota pequeña cortada en rodajas finas

el zumo de ½ limón

½ taza (120 ml) de nata espesa

1 cucharadita (5 ml) de sal

½ cucharadita (2 ml) de pimienta negra

¼ de cucharadita (1 ml) de nuez moscada molida

1 taza (90 g) de queso gruyere rallado

Llevar a ebullición una olla grande de agua. Echar las espinacas en el agua hirviendo y hervir durante unos dos minutos, hasta que se ablanden. Poner las espinacas en un colador grande y apretarlas con una cuchara de madera para eliminar el exceso de agua.

Trasladar las espinacas a una tabla de cortar y picarlas. Ponerlas sobre un paño de cocina limpio o un plato cubierto con varias capas de papel de cocina y dejar que se escurran.

Fundir la mantequilla a fuego medio en una sartén y freír la chalota durante tres minutos. Añadir el zumo de limón y saltear otro minuto. Incorporar la nata batiendo con un tenedor y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Cocinar sin dejar de remover hasta que espese la salsa.

Estrujar las espinacas y añadirlas a la sartén junto con el queso. Mezclar. Cocinar hasta que se funda el queso. Probar y rectificar de sal y pimienta.

Chips de parmesano

25 chips aproximadamente; ración por persona: 5 chips

2 tazas (200 g) de queso parmesano rallado

Calentar el horno a 200 °C. Cubrir una fuente con una hoja de silicona o con papel de horno. Poner una cucharada abundante de queso y aplanarla ligeramente. Repetir la operación con el resto del queso, dejando un espacio de unos 2,5 cm entre los chips. Hornear de tres a cinco minutos, hasta que queden crujientes.

Caprichos de chocolate negro y nueces

2 tazas aproximadamente; ración por persona: 1/3 de taza

1 tableta de 100 g de chocolate negro

1 ½ tazas (180 g) de nueces peladas

6 cucharadas (30 g) de copos de coco (opcional)

Partir la tableta sin sacarla del envoltorio y meter los trozos en una bolsa de plástico con cremallera. Añadir las nueces y agitar.

Si se desea, añadir también los copos de coco.

Pinchos de antipasto

8 pinchos; ración por persona: 1 pincho

230 g de mozzarella entera fresca

16 hojas de albahaca fresca

16 lonchas de salami (110 g)

16 lonchas de coppa u otra carne curada como el jamón serrano (110 g)

8 corazones de alcachofa envasados en agua (225 g)

¼ de taza (60 ml) de vinagreta elaborada con aceite de oliva o aceite de aguacate y vinagre de sidra

Sal en copos

Pimienta negra recién molida

Cortar la mozzarella en dieciséis trozos.

Pinchar dos pedazos de mozzarella, dos hojas de albahaca, dos lonchas de salami y de coppa y un corazón de alcachofa en cada palillo. Doblar las hojas de albahaca por la mitad y el salami y la coppa en cuatro trozos (o más, según el tamaño) antes de pincharlos.

Poner los pinchos en un platito llano y rociarlos con el aliño. Darles la vuelta para que queden bien cubiertos. A ser posible, dejarlos marinar durante al menos treinta minutos. Antes de servir, espolvorear ligeramente con sal en copos y con la pimienta.

Bocaditos de pizza

12 bocaditos de pizza; ración por persona: 3 bocaditos de pizza

12 rodajas grandes de salami (84 g)

2 cucharadas (30 ml) de pasta de tomate

12 minibolas de mozzarella (unos 230 g)

12 hojas de albahaca fresca (opcional)

Precalentar el horno a 200 °C.

Poner una rodaja de salami en cada una de las doce cavidades de una placa para magdalenas. Para que quede mejor, hacer tres o cuatro cortes pequeños hacia el centro de la rodaja con unas tijeras de cocina, dejando el centro intacto.

Hornear el salami durante cinco minutos, sacarlo del horno y dejar que se enfríe de cinco a diez minutos, hasta que quede crujiente. Dejar el horno encendido.

Poner media cucharadita de pasta de tomate en cada molde y extenderla suavemente para que cubra el salami. Colocar una bola de mozzarella y una hoja de albahaca, si se usa, en cada cavidad. Devolver la placa de magdalenas al horno y cocinar de tres a cinco minutos más, hasta que el queso empiece a fundirse.

Sacar los bocaditos del horno y dejar que se enfríen de cinco a diez minutos antes de servir.

Bocaditos de nachos con pimientos rojos

12 bocaditos; ración por persona: 6 bocaditos

12 pimientos rojos pequeños (unos 230 g)

½ taza (45 g) de queso parmesano desmenuzado

½ taza (120 ml) de guacamole

El zumo de 1 lima

Precalentar el horno a 200 °C.

Cortar con cuidado cada pimiento por la mitad a lo largo y quitar las semillas. Poner los pimientos en una placa de horno con el lado del corte hacia arriba de forma que no se toquen entre sí. Poner una cucharadita de queso desmenuzado dentro de cada uno. Hornear de tres a cinco minutos, hasta que el queso empiece a fundirse.

Sacar los pimientos del horno y poner encima de cada uno una cucharadita de guacamole. Rociarlos con el zumo de limón. Servir enseguida.

Falsos sándwiches de pepino

12 piezas; ración por persona: 6 piezas

1 pepino grande pelado (unos 285 g)

110 g de queso para untar ablandado

2 cucharadas (1 g) de eneldo fresco picado

Pimienta negra recién molida

Cortar los pepinos en veinticuatro rodajas de unos 6 mm de grosor. Ponerlas en una sola capa entre dos paños de cocina. Colocar encima una tabla de cortar. Dejar que reposen unos cinco minutos.

Mezclar el queso para untar y el eneldo.

Extender dos cucharaditas (10 g) de queso para untar sobre la mitad de las rodajas de pepino. Espolvorear pimienta negra recién molida sobre el queso. Colocar otra rodaja de pepino encima de cada una de las otras y asegurarlo todo con un palillo, si se desea.

Huevos marinados

6 huevos; ración por persona: 1 huevo

1 cucharada (15 ml) de azúcar o 1 ½ cucharadas (22 ml) de eritritol

¾ de taza (180 ml) de tamari (salsa de soja sin gluten)

2 cucharadas (30 ml) de vinagre de Jerez

6 huevos grandes duros

1/3 de taza (75 ml) de agua caliente

Disolver el edulcorante en el agua. Añadir el tamari y el vinagre.

Cascar los huevos y ponerlos en un cuenco. Echarles por encima la salsa preparada. Tienen que quedar sumergidos del todo, por lo que habrá que cubrirlos con un cuenco más pequeño o un platito.

Dejar que maceren durante al menos dos horas, aunque se pueden dejar más tiempo, incluso toda la noche si se desea (la primera vez que se prepare este plato, conviene probar un huevo al cabo de dos horas).

Ecurrir los huevos y guardarlos en un recipiente hermético hasta el momento de servirlos.

Pan de pulpa de frutos secos

1 pan pequeño; ración por persona: 1/8 de pan (2 rebanadas de 1 cm)

3 huevos grandes

$\frac{3}{4}$ de taza (180 ml) aproximadamente de pulpa de frutos secos, sin el líquido

$\frac{3}{4}$ de cucharadita (4 ml) de bicarbonato

$\frac{1}{4}$ de cucharadita (1 ml) de sal kosher

1 cucharadita (5 ml) de miel

1 cucharada (15 ml) de vinagre de sidra

Precalentar el horno a 190 °C. Cubrir un molde de pan pequeño (de unos 20 × 10 cm) con papel de horno.

Batir ligeramente los huevos. Añadirles la pulpa de frutos secos, el bicarbonato y la sal. Mezclar. Incorporar la miel y el vinagre.

Echar la masa en el molde. Hornear de cuarenta y cinco a cincuenta y cinco minutos, o hasta que salga limpio un palillo introducido en el centro. El tiempo de cocción puede variar según lo húmeda que esté la pulpa.

Sacar el molde del horno y dejar que se enfríe brevemente encima de una rejilla. Sacar el pan del molde y dejar que se enfríe del todo. Cortar en rebanadas y servir.

Bombas de grasa

10 bombas de grasa; ración por persona: 1 bomba de grasa

1/3 de taza (75 ml) de mantequilla de coco, industrial o casera

1/3 de taza (75 ml) de aceite de coco Aroma al gusto

Fundir la mantequilla y el aceite de coco al baño maría. Añadir los ingredientes preferidos (y el edulcorante, si se usa). Echarlo todo en un molde de silicona para minimagdalenas. Meter en la nevera o el congelador durante al menos diez minutos para que se endurezca. Sacar las bombas de grasa del molde y meterlas en un recipiente hermético para guardarlas en la nevera hasta el momento de saborearlas.

Posibles aromas

CHOCOLATE Y MACADAMIA

2 cucharaditas (4 g) de cacao negro en polvo

3 cucharadas (22 g) de nueces de macadamia machacadas

ESPIRAL DE CANELA

½ cucharaditas (7,5 ml) de canela molida

2 cucharadas (30 ml) de mantequilla de almendras

½ cucharadita (2 ml) de extracto de vainilla

LIMONADA ESPECIADA

Una pizca de cayena

¼ de cucharadita (1 ml) de jengibre molido

2 cucharaditas (10 ml) de ralladura de limón

2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón recién exprimido

MANTEQUILLA Y PACANAS

¼ de taza (30 g) de pacanas tostadas y troceadas

1 cucharada (15 ml) de mantequilla sin sal

FRESAS CON NATA

2 fresas medianas muy picadas (3 o 4 cucharadas; de 50 a 60 ml)

1 cucharada (15 ml) de nata espesa

Dulce de tahini

10 piezas; ración por persona: 1 pieza

½ taza (120 ml) de tahini

½ taza (125 g) de mantequilla

½ cucharadita (2 ml) de extracto de vainilla

1 cucharadita (5 ml) de canela molida

1 cucharadita (5 ml) de cúrcuma seca

¼ de cucharadita (1 ml) de pimienta negra

1 cucharada (15 ml) de eritritol, o al gusto

1 cucharadita (5 ml) de maca molida (opcional)

Batir todos los ingredientes en un robot de cocina hasta que adquieran una textura homogénea. Colocar la mezcla en un molde para minimagdalenas o en una cubeta para hielo de silicona (también se puede forrar un molde de pan rectangular pequeño con papel de horno y echar toda la mezcla).

Meter el molde o la cubeta en el congelador hasta que se endurezca el contenido. Sacar el dulce o cortar toda la pieza en cuadrados del tamaño de un bocado. Conservarlo en el congelador dentro de un recipiente hermético para obtener la mejor textura.

Bocaditos de tahini al té verde

10 bocaditos; ración por persona: 1 bocadito

½ taza (120 ml) de tahini

½ taza (120 g) de mantequilla

½ cucharadita (2 ml) de extracto de vainilla

5 gotas de estevia con sabor a vainilla, o al gusto

1 cucharadita (5 ml) de té verde matcha en polvo

Batir todos los ingredientes en un robot de cocina hasta que adquieran una textura homogénea. Poner la mezcla en un molde para minimagdalenas o en una cubeta para hielo de silicona (también se puede forrar un molde de pan rectangular pequeño con papel de horno y echar toda la mezcla).

Meter el molde o la cubeta en el congelador hasta que se endurezca el contenido. Sacar el dulce o cortar toda la pieza en cuadrados del tamaño de un bocado. Conservarlo en el congelador dentro de un recipiente hermético para obtener la mejor textura.

Bolitas de cúrcuma

8 bolitas; ración por persona: 1 bolita

½ taza (120 ml) de mantequilla de coco, industrial o casera

½ cucharada (7 ml) de aceite de coco

1/3 de taza (75 ml) de coco desmenuzado

½ cucharadita (2 ml) de cúrcuma molida

¼ de cucharadita (1 ml) de canela molida

1/8 de cucharadita (0,5 ml) de pimienta negra

1 o 2 gotas de estevia líquida (opcional)

Poner la mantequilla y el aceite de coco en un cuenco apto para el microondas y calentar a potencia máxima durante quince segundos. Remover. Si aún están demasiado duros para mezclarlos, seguir calentando en ciclos de cinco segundos hasta que se puedan remover. La mezcla tiene que quedar blanda, pero no líquida.

Mezclar el coco, la cúrcuma, la canela, la pimienta negra y la estevia, si se usa, y añadirlo todo a la mezcla de mantequilla de coco.

Poner un trozo pequeño de papel de horno en un plato. Depositar encima media cucharada de la masa y formar con las manos una bolita que se pondrá en el plato. Si la masa resulta demasiado blanda, meterla en la nevera durante dos minutos para que se endurezca un poco y volver a intentarlo. Formar bolitas hasta utilizar toda la masa.

Meter las bolitas en la nevera durante quince minutos para que se endurezcan y luego trasladarlas a un recipiente hermético hasta el momento de comerlas. Las bolitas pueden conservarse a temperatura ambiente a no ser que haga mucho calor; en tal caso, se guardarán en la nevera.

Dulce proteico de vainilla

36 porciones; ración por persona: 1 porción

225 g de queso para untar a temperatura ambiente

½ taza (120 g) de mantequilla a temperatura ambiente

½ taza (120 g) de mantequilla de almendras crudas (sin trozos)

2 ½ cucharadas (40 ml) de eritritol

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

2 cacitos (42 g) de proteína en polvo

En un cazo, fundir a fuego lento el queso para untar, la mantequilla y la mantequilla de almendras, removiendo con frecuencia (para hacerlo en el microondas, mezclarlo todo en un cuenco y calentar veinte segundos; remover y, si es necesario, calentar diez segundos más).

Pasar la mezcla a un cuenco y añadir el eritritol, la vainilla y la proteína. Con una batidora de mano o de vaso, batir durante medio minuto hasta obtener una textura homogénea. Seguir mezclando hasta que quede espesa y algo pegajosa.

Cubrir una fuente de horno cuadrada de 15 cm de lado con papel parafinado (la mejor opción) o engrasarla con aceite de coco. Pasar la mezcla a la fuente y alisarla con una espátula. Meterla en la nevera al menos dos horas para que se endurezca.

Con un cuchillo afilado, cortar en cuadraditos. Conservar el dulce en la nevera hasta el momento de servirlo.

Costras de nuez de macadamia

24 porciones; ración por persona: 1 porción

5 tabletas de chocolate negro de buena calidad (500 g más o menos), con un contenido mínimo de cacao del 80 por ciento

3 cucharadas (45 ml) de aceite de coco

2 tazas (240 g) de nueces de macadamia, o una mezcla de frutos secos variados, picados en trozos pequeños

3 cucharadas (45 ml) de mantequilla de almendras crudas

¼ - ½ taza (25-50 g) de copos de coco desmenuzados (opcional)

2 cucharadas (30 ml) de mantequilla de coco (opcional)

Sal marina o sal rosa del Himalaya

Trocear el chocolate con las manos. Fundir la mitad al baño maría o en un cuenco pequeño de vidrio puesto sobre un cazo de agua hirviendo. Añadir el aceite de coco mientras se funde el chocolate y remover de vez en cuando.

En un cuenco grande, mezclar los frutos secos y los demás trozos de chocolate. Repartir por encima el chocolate fundido y remover muy bien.

En una fuente de vidrio grande (38 × 26 cm), extender la mitad de la mezcla cubriendo el fondo con una capa delgada. Rociar el chocolate con una fina capa de mantequilla de almendras y extenderla bien para que no queden zonas demasiado gruesas (si la mantequilla de almendras es demasiado espesa, puede calentarse en el microondas veinte segundos).

Extender el resto del chocolate de forma homogénea sobre la mantequilla de almendras. Rociar con el coco o la mantequilla de coco, si se usan. Añadir por encima un poco de sal.

Meter en el congelador una o dos horas, o en la nevera durante más tiempo. La mezcla tiene que quedar muy dura. Sacar y dejar reposar cinco minutos antes de cortarla en cuadraditos. Habrá que utilizar una cuchilla de panadero o un cuchillo de cocina muy grande para cortarla bien. Hay que tener cuidado, porque puede costar bastante.

Conservar las costras en un recipiente hermético, dentro de la nevera o del congelador, y servir las frías (pero no congeladas). Consumirlas enseguida, porque se fundirán muy deprisa a temperatura ambiente.

Arándanos con nata

1 ración

(CON LECHE DE COCO)

¼ de taza (35 g) de arándanos de cultivo ecológico congelados

¼ de taza (60 g) de nata espesa o leche de coco entera

Poner los arándanos congelados en un cuenco pequeño. Echar por encima la nata o la leche de coco y remover rápidamente. Dejar que repose durante un minuto. La nata se congelará alrededor de los arándanos.

Barritas de frutos secos de Brad

24 piezas; ración por persona: 1 pieza

2 tazas (240 g) de nueces de macadamia o una mezcla de frutos secos variados, picados en trozos pequeños

1 o 2 tabletas (de 100 g cada una) de chocolate negro, con un contenido de cacao de entre el 85 y el 90 por ciento, troceadas

1 frasco (450 g) de mantequilla de almendras

¼ - ½ taza (de 60 a 120 ml) de copos de coco desmenuzados (opcional)

2 cucharadas (30 ml) de mantequilla de coco (opcional)

Hacer un puré con los frutos secos y el chocolate negro en una batidora de vaso o un robot de cocina. Volcarlo en un cuenco grande, añadir la mantequilla de almendras y remover bien.

Extender la mezcla en una fuente de vidrio amplia (de 38 × 26 cm). Espolvorear por encima los copos y la mantequilla de coco, si se usan.

Meter en el congelador durante una o dos horas, o en la nevera durante más tiempo. La mezcla tiene que quedar dura. Sacarla, dejar que repose durante cinco minutos y cortarla en cuadraditos. Habrá que utilizar una cuchilla de panadero o un cuchillo de cocina muy grande para cortarla bien.

Conservar las costras en un recipiente hermético, dentro de la nevera o del congelador, y servir las frías (pero no congeladas). Consumirlas enseguida, porque se fundirán muy deprisa a temperatura ambiente.

Mousse de chocolate y aguacate

4 raciones

60 g de chocolate negro con un contenido de cacao mínimo del 85 por ciento

30 g de queso para untar

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

¼ de taza (60 ml) de nata espesa

1 aguacate (125 g)

Edulcorante apto para la dieta Keto

Fundir el chocolate al baño maría o en un cuenco de vidrio colocado sobre un cazo de agua hirviendo. Añadir el queso para untar y remover bien. Incorporar la vainilla y retirar del fuego.

En un cuenco mediano, batir la crema hasta que forme piquitos. Una batidora de mano o de vaso resulta ideal.

En un cuenco aparte, aplastar el aguacate con un tenedor; tienen que salir aproximadamente ¾ de taza. Añadir la mezcla de chocolate y remover bien (utilizar una batidora de vaso o de mano si se tiene). Añadir la nata y mezclar bien.

Probar la mousse. Si se desea más dulce, ir añadiendo pequeñas cantidades de edulcorante hasta alcanzar el dulzor deseado. Repartir la mezcla en cuatro cuencos pequeños. Este postre es muy rico en grasas, por lo que es mejor que las porciones sean pequeñas. Meter la mousse en el frigorífico hasta el momento de servirla.

Nata de leche de coco

8 raciones

1 lata (400 ml) de leche de coco entera

½ - 1 cucharadita (de 2 a 5 ml) de extracto de vainilla (opcional)

Estevia líquida u otro edulcorante apto para la dieta Keto, al gusto

Meter en la nevera la lata de leche de coco durante toda la noche o al menos ocho horas.

Cuando se vaya a preparar la nata, enfriar en el congelador un cuenco de vidrio o metal y las varillas de la batidora durante diez minutos. Abrir con cuidado la leche de coco y sacar la nata espesada con una cuchara, dejando el líquido en el recipiente (este líquido puede usarse en el siguiente smoothie o café helado).

Poner la nata en el cuenco frío y batir de treinta segundos a un minuto a velocidad media. Añadir la vainilla y el edulcorante, si se usan, y luego batir otra vez a velocidad alta de uno a tres minutos más, hasta obtener la consistencia deseada.

Bocaditos de yogur helado

8 bocaditos; ración por persona: 1 bocadito

110 g de queso para untar

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

1/3 de taza (75 ml) de nata espesa

1 ½ cucharaditas (7,5 ml) de estevia en polvo

Mezclar todos los ingredientes en un robot de cocina hasta que adquieran una textura homogénea. Volcar la mezcla en un molde para minimagdalenas o en una cubeta para hielo de silicona (también se puede forrar un molde de pan rectangular pequeño con papel de horno y echar toda la mezcla).

Meter en el congelador hasta que los bocaditos se endurezcan. Desmoldarlos de uno en uno y guardarlos en un recipiente hermético en el congelador. Sacarlos del congelador unos minutos antes de comerlos.

Bocaditos de yogur helado con crema de limón

8 bocaditos; ración por persona: 1 bocadito

110 g de queso para untar

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

1/3 de taza (75 ml) de nata espesa

½ cucharaditas (7,5 ml) de estevia en polvo

1 cucharadita (5 ml) de ralladura de limón

2 cucharaditas (10 ml) de zumo de limón recién exprimido

Mezclar todos los ingredientes en un robot de cocina hasta que adquieran una textura homogénea. Volcar la mezcla en un molde para minimagdalenas o en una cubeta para hielo de silicona (también se puede forrar un molde de pan rectangular pequeño con papel de horno y echar toda la mezcla).

Meter en el congelador hasta que los bocaditos se endurezcan. Desmoldarlos de uno en uno y guardarlos en un recipiente hermético en el congelador. Sacarlos del congelador unos minutos antes de comerlos.

Flan de mantequilla de almendras

8 raciones

2 latas de leche de coco entera (400 ml cada una)

8 huevos grandes

5 cucharadas (75 ml) de mantequilla de almendras

2 cucharadas (30 ml) de extracto de vainilla

1 cucharada (15 ml) de canela molida

1 cucharada (15 ml) de jarabe de arce puro o edulcorante apto para la dieta Keto

Nata montada

Precalentar el horno a 160 °C.

Mezclar todos los ingredientes en una cazuela, removiendo hasta que adquieran una textura homogénea. Calentar a fuego medio durante unos minutos sin dejar de remover para asegurarse de que la mantequilla de almendras se mezcle con lo demás.

Poner ocho cuencos pequeños en una fuente de horno grande. Llenar la fuente de agua caliente hasta alcanzar los dos tercios de su altura y echar la mezcla en los cuencos.

Hornear durante treinta minutos o hasta que la mezcla cuaje un poco; aún quedará algo líquida. Se puede consumir el flan tibio o meterlo en la nevera para disfrutarlo frío.

Si se desea, cubrir con una capa generosa de nata casera antes de servir.

Nata montada

8 raciones

475 ml de nata espesa

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

2 o 3 gotas de estevia líquida

Batir juntos todos los ingredientes con una batidora de mano o de vaso hasta que se formen picos firmes (es más fácil si antes se mete el cuenco de mezclar en el congelador durante unos minutos). Utilizar enseguida.

Tarta de queso paleolítica

10 raciones

BASE

1 taza (120 g) de harina de almendra

1 taza (112 g) de trozos de nuez de macadamia

4 cucharadas de mantequilla

$\frac{3}{4}$ de cucharadita (4 ml) de estevia en polvo

RELLENO

2 $\frac{1}{2}$ tazas (560 g) de queso para untar ablandado

$\frac{3}{4}$ de taza (175 ml) de yogur griego blanco

$\frac{1}{4}$ de taza (60 ml) de azúcar de coco

$\frac{1}{2}$ cucharada (7,5 ml) de estevia en polvo

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

3 huevos grandes

3 yemas de huevo

SALSA DE CHOCOLATE

25 g de chocolate negro con un contenido de cacao del 80 por ciento o más

$\frac{1}{2}$ cucharadita (5 ml) de aceite de coco Nata montada (opcional)

Precalentar el horno a 180 °C.

Poner los ingredientes de la base en un robot de cocina y batirlos hasta que la mezcla adquiera la textura de la arena gruesa. Colocarla en el fondo de un molde desmontable de 23 cm y presionarla bien. Poner el molde sobre una placa de horno y hornear de trece a quince minutos. Sacarlo del horno cuando los bordes empiecen a dorarse, aunque el centro aún esté un poco crudo. Dejar que se enfríe del todo.

Mantener el horno a 180 °C. Colocar una rejilla a la altura más baja y poner encima una fuente de horno con 3 cm de agua. Poner la otra rejilla en la posición central.

Con una batidora amasadora, batir el queso para untar y el yogur. Añadir el azúcar, la estevia y la vainilla. Batir hasta obtener una textura homogénea. Probar la mezcla y ajustar el dulzor si es necesario.

Añadir los huevos y las yemas de huevo y batir a velocidad media durante medio minuto, hasta que los ingredientes queden bien incorporados.

Colocar el relleno dentro de la base preparada. Meter la tarta en el horno, sobre la rejilla central, y hornear de treinta y cinco a cuarenta minutos, hasta que el centro esté hecho, pero aun blando. Apagar el horno y dejar que la tarta de queso repose en el horno caliente durante treinta minutos.

Sacar la tarta de queso del horno. Pasar un cuchillo por el borde y dejar que se enfríe en el molde sobre la encimera. A continuación, trasladarla a la nevera para que se enfríe durante cuatro horas más.

Justo antes de servir, fundir el chocolate y el aceite de coco al baño maría o en un cuenco pequeño apto para el microondas. Con una cuchara, rociar el chocolate fundido sobre la tarta. Dejar que repose durante un minuto para que se endurezca. Cubrir con nata montada, si se desea.

Macarons Keto

10 macarons; ración por persona: 1 macaron

3 claras de huevo grandes

¼ de cucharadita (1 ml) de sal

4 cucharadas (60 ml) de harina de almendra

½ cucharadita (2 ml) de estevia en polvo

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

2 tazas (50 g) de copos de coco sin endulzar, troceados si son muy grandes 25 g de chocolate negro con un contenido en cacao del 80 por ciento o más (opcional)

¼ de cucharadita (1 ml) de aceite de coco (opcional)

Precalentar el horno a 180 °C.

Batir las claras de huevo hasta que estén firmes. En un cuenco aparte, mezclar la sal, la harina de almendra, la estevia, la vainilla y los copos de coco. Incorporar despacio a la mezcla las claras de huevo.

Introducir la mezcla en una manga pastelera. Cubrir una fuente con papel de horno y hacer pequeños montones con la crema de la manga pastelera, teniendo en cuenta que deben quedar uniformes en cuanto a tamaño y forma. Si no se dispone de manga pastelera, también va bien una cuchara de helado.

Hornear los montones durante veinte minutos o hasta que se doren ligeramente en los bordes. Sacarlos del horno y dejar que se enfríen del todo.

Si se usan, fundir el chocolate y el aceite de coco en un cuenco pequeño apto para el microondas. Con una cuchara, echar un poco de chocolate sobre cada macaron dibujando rayas. Dejar que el chocolate se enfríe antes de servir.

Masa quebrada Keto

Masa suficiente para un pastel de 23 cm; ración por persona: 1/8 de masa

1 ½ tazas (180 g) de nueces o pacanas

3 cucharadas (45 ml) de mantequilla con sal cortada en cubos

2 cucharadas (30 ml) de eritritol

Precalentar el horno a 190 °C. Cubrir un molde para pasteles con papel de horno cortando un círculo del tamaño del fondo.

Mezclar los ingredientes en un robot de cocina y batirlos hasta que la mezcla adquiera la textura de la arena gruesa.

Poner la mezcla en el fondo y los laterales del molde, presionando bien para darle un grosor uniforme. Hornear de trece a quince minutos, hasta que se doren los bordes. No hornear demasiado; los frutos secos se queman enseguida. Cuando huela a frutos secos tostados, hay que sacarlo del horno, aunque el centro de la base parezca poco hecho.

Dejar que se enfríe del todo, añadir el relleno deseado y hornear de nuevo si es necesario. Si se hornea de nuevo, utilizar papel de aluminio para proteger los bordes de la base y evitar que se quemen.

Barritas de lima

16 cuadraditos; ración por persona: 1 cuadradito

BASE

$\frac{3}{4}$ de taza (85 g) de pacanas crudas troceadas

$\frac{3}{4}$ de taza (90 g) de harina de almendra

3 cucharadas (45 ml) de mantequilla con sal

2 cucharadas (30 ml) de eritritol

RELLENO

La ralladura de 3 limas (2 $\frac{1}{2}$ cucharadas; 40 ml)

$\frac{1}{4}$ de taza más 1 cucharada (90 ml) de zumo de lima

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

La pulpa de 3 aguacates (de 350 gramos cada uno), aplastada con un tenedor

2 cucharadas (30 ml) de azúcar de coco

4 gotas de estevia líquida

$\frac{1}{4}$ de taza (60 ml) de nata espesa

Precalentar el horno a 180 °C. Cubrir con papel de horno una fuente cuadrada de 20 cm de lado. Utilizar un trozo rectangular (de 20 × 30 cm) para que sobresalga por dos de los lados.

Poner los ingredientes de la base en un robot de cocina y batirlos hasta que la mezcla adquiera la textura de la arena gruesa. Colocar la mezcla en el fondo de la fuente sin olvidar las esquinas, presionando con firmeza. Meterla en el horno de trece a quince minutos. Sacarla cuando los bordes empiecen a dorarse, aunque el centro aún esté un poco crudo. Dejar que se enfríe del todo.

Poner en un cuenco grande todos los ingredientes del relleno a excepción de una cucharada (15 ml) de zumo de lima y batir con una batidora amasadora hasta que la textura resulte muy homogénea (también puede usarse un robot de cocina o batidora de vaso).

Con una cuchara, poner la mezcla en la base y alisar con una espátula. Rociar con el zumo de lima reservado. Girar e inclinar la fuente para repartirlo bien; impedirá que se oxide la parte superior.

Introducir en la nevera durante al menos una hora para que se enfríe; mejor si son varias horas. Cuando se vaya a servir, utilizar el papel de horno que sobresale por los lados para sacar el pastel con cuidado y colocarlo sobre una tabla. Cortarlo en cuadrados y servir.