

FOODICTION

Mar Bellver

SUS **100**
MEJORES
RECETAS

IDEAS FÁCILES
DE RECORDAR



OBERON

Mar Bellver

FOODICTION

SUS

100 MEJORES RECETAS

IDEAS FÁCILES DE RECORDAR

ÖBERON

1.ª edición digital: 2023

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño de la cubierta: Patricia Bataller Sánchez

Diseño y maquetación de los interiores: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Mar Bellver

© Copyright de las fotografías: Mar Bellver

© Copyright de la fotografía de cubierta: Ignacio José López Ortiz

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

ISBN: 978-84-415-4755-1

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

*A mi gran amor,
que fue el que me animó a compartir
mi cocina con el mundo.*

*A mi familia
en la en la que encuentro toda la paz que necesito
y en especial a la fiera de mi niña, Aitana,
a la que quiero con toda mi alma.*

índice

11 INTRODUCCIÓN

13 CARNES

- 14 SARTÉN CON SALCHICHAS Y VERDURAS
- 16 POLLO EXTRACREMOSO CON CHAMPIÑONES
- 18 COSTILLAS DE CERDO AGRIDULCES
- 20 CALABACINES RELLENOS DE POLLO
- 22 KOFTAS CASERAS DE PAVO
- 24 ROLLITOS DE PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS
- 26 BROCHETAS ESTILO ÁRABE
- 28 PECHUGAS RELLENAS CON TOMATE SECO
- 30 NUGGETS RELLENOS
- 32 POLLO CON ALMENDRAS
- 34 ALBÓNDIGAS ESPECIADAS
- 36 BERENJENAS CON SOBRASADA
- 38 ROLLITOS DE CALABACÍN RELLENOS
- 40 MILHOJAS DE BERENJENA CON CALABAZA, CARNE Y CANELA
- 42 ROLLITOS DE JAMÓN RELLENOS DE PURÉ DE PATATAS
- 44 LOMO DE CERDO CRUJIENTE
- 46 PAVO CON VERDURAS
- 48 TACOS DE PATATA CON TERNERA
- 50 BERENJENAS CON HUEVO Y JAMÓN DULCE
- 52 BOLAS DE POLLO ESTILO CHINO
- 54 PIZZA CON BASE DE POLLO
- 56 POLLO CON BURRATA Y VERDURAS
- 58 MUFFINS SALADOS DE ZANAHORIA Y JAMÓN
- 60 MUFFINS DE TOMATE, AGUACATE Y PAVO
- 62 BERENJENAS CON GUACAMOLE Y JAMÓN SERRANO

65 PESCADOS

- 66 SALMÓN A LA TOSCANA
- 68 GAMBAS CREMOSAS CON AGUACATE
- 70 EMPERADOR A LA SICILIANA
- 72 SALMÓN CON COCO Y FRUTOS SECOS
- 74 GAMBAS ESTILO ASIÁTICO
- 76 CHIPIRONES CON ALCACHOFAS
- 78 COGOLLOS DE LECHUGA RELLENOS DE GAMBAS Y AGUACATE
- 80 CARPACCIO DE PULPO
- 82 BROCHETAS DE CALABACÍN, GAMBAS Y FETA
- 84 BURGUER DE SALMÓN
- 86 PASTEL DE SALMÓN Y QUESO DE CABRA
- 88 ENDIVIAS CON GAMBAS Y MANGO
- 90 BROCHETAS DE PULPO A LA GALLEGA
- 92 TARTA DE ATÚN Y PUERRO
- 94 PATE DE ATÚN
- 96 HUEVOS CON GAMBAS
- 98 ROLLITOS DE BERENJENA Y ATÚN
- 100 MEJILLONES CON SALSA DE CÍTRICOS
- 102 LOMOS DE SALMÓN RELLENOS
- 104 SALMÓN CON SALSA DE NARANJA Y CURRY
- 106 PUNTILLA CON JUDÍAS VERDES
- 108 SUSHI SIN ARROZ CON SALSA TERIYAKI CASERA
- 110 BROCHETAS DE SALMÓN Y GAMBAS
- 112 MERLUZA CON SOJA
- 114 CALABACÍN RELLENO DE GAMBAS CREMOSAS

117 **VERDURAS**

- 118 TACOS DE SETAS ESTILO KEBAB
- 120 QUICHE DE HIGOS Y QUESO DE CABRA
- 122 SARTÉN DE TOMATE Y PINCHOS DE CALABACÍN
- 124 BÚRGUER DE BRÓCOLI, ARROZ Y GORGONZOLA
- 126 COLIFLOR CON PARMENTIER DE BONIATO
- 128 BERENPIZZAS
- 130 CREMA DE CALABAZA ESPECIADA
- 132 ENSALADA DE VERDURAS CRUDAS CON HUMMUS Y QUESO COTTAGE
- 134 TIMBAL DE BERENJENA Y HUMMUS
- 136 CARPACCIO DE CHAMPIÑONES
- 138 CHAMPIÑONES CREMOSOS
- 140 RAVIOLIS DE CALABACÍN CON FETA Y NUECES
- 142 ENSALADA DE ATÚN BAJA EN CALORÍAS
- 144 SOPA DE BRÓCOLI Y QUESO IDIAZÁBAL
- 146 PARMENTIER DE PATATA CON CHAMPIÑONES ENCEBOLLADOS
- 148 SUSHI CON TORTILLA
- 150 ROLLITO CON SORPRESA CRUJIENTE
- 152 TOMATES RELLENOS
- 154 BRÓCOLI CON NATA Y BACON
- 156 CHAMPIÑONES CON CREMA DE PIMIENTOS
- 158 BERENJENAS RELLENAS DE PIÑONES
- 160 ROLLITOS DE PRIMAVERA
- 162 ROLLITOS DE JAMÓN CON MANZANA
- 164 PIZZAS DE CALABAZA
- 166 MISO RAMEN

169 **DULCES**

- 170 TORTITAS OREO
- 172 MUFFINS RELLENAS
- 174 GALLETAS DE ALMENDRA Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE
- 176 BOLITAS DE ZANAHORIA Y COCO
- 178 MUFFINS DE ALMENDRAS Y ARÁNDANOS
- 180 TORTITAS CARROT CAKE
- 182 TARTA DE CEREZAS
- 184 MUGCAKE FERRERO
- 186 TARTA DE QUESO DE LA VIÑA
- 188 CHEESECAKE FIT STRACCIATELLA
- 190 MUFFINS DE BONIATO RELLENOS DE CHOCOLATE
- 192 CALABAZA CON CANELA
- 194 SUSHI DE PLÁTANO Y CACAHUETE
- 196 CHEESECAKE CLÁSICA CON FRUTAS DEL BOSQUE
- 198 TARTA MARMOLADA
- 200 BOMBAS RELLENAS
- 202 ROLLITOS DE MANZANA Y CANELA A LA SARTÉN
- 204 PASTEL DE CALABAZA Y ALMENDRA
- 206 DÓNUTS FÁCILES
- 208 MUFFINS DE MANZANA
- 210 GALLETAS DE CACAHUETE
- 212 FRESAS CON NATA
- 214 GALLETAS CON 2 INGREDIENTES
- 216 GOFRES DE BONIATO
- 218 BIZCOCHO DE CALABAZA

221 **AGRADECIMIENTOS**

INTRODUCCIÓN

Me gusta
sentir antes en mi cabeza
lo que sentiréis en la boca después.

Todo lo que encontraréis por estas páginas son recetas
con ingredientes básicos y fáciles de encontrar, muchas
con toques internacionales que las harán distintas en sabor
y sensaciones.

En la parte de los dulces utilizo normalmente eritritol, que es un
edulcorante sin sabor, pero puedes adaptarlas todas con miel
o dátiles, según tu preferencia.

¡Las verduras suelen ser las protagonistas de estas
recetas y sus acompañantes las harán brutales!

Relájate, abre tu mente y ¡disfruta!

CARNES

SARTÉN CON SALCHICHAS Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 200 gr de salchichas frescas
- 100 gr de calabacín
- 100 gr de berenjena
- 40 gr de tomates cherry
- Vino blanco
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Corta las verduras en trocitos pequeños y sofríelas en una sartén con un pelín de aceite de oliva.

Cuando veas que empiezan a estar blandas, añade los tomates cherry y deja que se hagan también.

Es el momento de quitarle la piel a las salchichas e incorporar la carne a las verduras. Sofríe un par de minutos con un poco de sal y pimienta.

Incorpora ½ vaso de vino blanco y deja hacer todo junto unos 7 min.

¡¡Y listo!!



POLLO

EXTRACREMOSO

CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 300 gr de solomillo de pollo
- 200 gr de champiñones
- 200 ml de caldo de pollo
- 180 ml de leche evaporada o nata
- 1 cucharada de maicena
- Sal, ajo y cebollino
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Marca los solomillos por ambas caras con un poco de sal en una sartén con un poco de aceite.

Saltea después los champiñones y reserva unos cuantos para el final.

El resto déjalos en la sartén y añade la leche evaporada o nata. Una pizca de sal, el caldo, las especias y la maicena, y deja que hierva.

Después, bátelo bien todo e incorpóralo de nuevo a la sartén en donde añadiremos los solomillos y el resto de los champiñones.

Añade cebollino cortado por encima ¡¡y a disfrutar!!



COSTILLAS DE CERDO AGRIDULCES

INGREDIENTES

- 500 gr de costillas troceadas de cerdo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de eritritol
- ½ cucharada de jengibre en polvo
- Cebollino y agua
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Primero, en un fuego fuerte, sofríe las costillas hasta que estén bien doradas.

Después agrega el resto de los ingredientes y cubre con agua. Tapa la sartén y deja hacer a fuego medio durante 25-30 min.

Pasado ese tiempo, sube el fuego y deja que se consuma el exceso de agua y que empieza a espesar un poco.

Cuando veas que la salsa queda a tu gusto, apaga el fuego y ¡¡¡a disfrutar!!!



CALABACINES

RELLENOS

DE POLLO

INGREDIENTES

- 100 gr de calabacín
- 1 pechuga de pollo mediana
- 1 cucharada de queso crema
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Corta el calabacín por la mitad y llévalo a que se haga al horno, micro o airfryer, hasta que veas que se desprende bien de la piel.

Tritura la pechuga con la sal y pimienta hasta que quede bien desmenuzada.

En un bol mezcla el queso crema con la pechuga y la carne del calabacín.

Añádelo a las mitades del calabacín y ponlo al horno 15 min a 180 °C.

¡¡Y listo para disfrutar!!



KOFTAS CASERAS DE PAVO

INGREDIENTES

- 500 gr de pavo picado
- Una cebolleta tierna
- Cilantro fresco
- Salsa de yogurt
- Sal, ajo en polvo, comino, perejil y pimentón
- Palos de brocheta

ELABORACIÓN

Mezcla la carne con las especias, la cebolleta y el cilantro picado fino y deja reposar todo junto unos 15 min.

Después empieza a envolver los palos de brocheta con la carne hasta que quede como un tipo de salchicha.

Una vez hayas utilizado toda la carne, mete las brochetas en el horno unos 20 min. a 180 °C.

Con una salsa fácil de yogurt quedara espectacular.