

Breakfast - Desayuno

¡SHAKSHUKA!

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

4 huevos
1 cebolla mediana picada
1/2 pimentón rojo picado
2 dientes de ajo picados
1 lata de tomates picados
1 cucharada de pasta de tomate
2 cucharaditas de paprika o paprika ahumada

PREPARACIÓN:

Sofría las cebollas y los pimientos durante 3 minutos. Agregue el ajo y la pasta de tomate y cocine.

Condimente con sal, pimienta y paprika.

Agregue los tomates enlatados y cocine a fuego lento tapado durante 20 minutos.

Haga pequeños agujeros y deje caer los huevos y sazone.

Tapar y dejar escalfar los huevos a tu gusto.

Sirve con pan crujiente.

INGREDIENTS FOR 2:

4 eggs
1 medium onion diced
1/2 red pepper diced
2 cloves garlic diced
1 can diced tomatoes
1 tbsp tomato paste
2 tsp paprika or smoked paprika

PREPARATION:

Sauté onions and peppers for 3 minutes. Add garlic and tomato paste and cook.

Season with salt, pepper and paprika.

Add canned tomatoes and simmer covered for 20 minutes.

make small holes and drop the eggs separately and season.

Cover and let eggs poach to your liking.

Serve with crusty bread



Lunch - Almuerzo

Salmon with Quinoa and Zucchini! ¡Salmón con Quinoa y Calabacín!

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 filetes de salmón con piel
2 tazas de quinoa cocida (siga las instrucciones de la caja)
1 cebolla pequeña cortada en cubitos
1 calabacín cortado en palitos
1 cucharada de miso blanco
1 cucharadita de miel
Semillas de ajonjolí tostadas
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Sofreír la cebolla y el calabacín con aceite de oliva, sal y pimienta. Agregar la quinoa y el ajonjolí y mantener caliente.

Condimentar el salmón con sal y pimienta.

Caliente su sartén y agregue aceite de oliva y cocine el salmón a su cocción preferida. Cuando esté casi listo unte la parte superior con la mezcla de miso y miel y deje que la salsa se quemé un poco.

Sirva las verduras en el plato y coloque el salmón encima.



INGREDIENTS FOR 2:

2 salmon fillets skin on
2 cups cooked quinoa (follow instructions on the box)
1 small onion diced
1 zucchini cut up in sticks
1 tbsp white miso
1 tsp honey
Toasted sesame seeds
Salt and pepper to taste

PREPARATION:

Sauté onions and zucchini with olive oil, salt and pepper. Mix in the quinoa and sesame seeds and keep warm. Salt and pepper your salmon fillets. Heat your skillet and add olive oil and cook salmon to your preferred doneness. When it's almost ready spread the top with the mixture of miso and honey and let the sauce burn a little. Serve vegetable on the plate and place salmon on top.



Snack - Merienda

Canchitas and Mote! ¡Canchitas y Mote!

MOTE PELADO:

Remojar en agua durante la noche.
Remover la punta
Hervir durante 5 minutos y secar muy bien.
Freír por tandas en abundante aceite vegetal a temperatura media.
Transfiera a una toalla de papel y espolvoree con sal inmediatamente.

Maíz cancha o canchitas

Receta más sencilla
Freír con un poco de aceite a fuego alto.
Tenga cuidado de que salten, así que use una tapa.
Espolvorea con sal inmediatamente.

WHITE HOMINY OR MOTE PELADO:

Soak in water overnight
Remove tip
Boil for 5 minutes and dry really well
Fry in batches in plenty of vegetable oil on medium temperature.
Transfer to a paper towel and sprinkle with salt immediately

Cancha corn or canchitas

Simpler recipe
Fry on a little bit of oil on high. Be careful they jump, so use a lid
Sprinkle with salt immediately.



Dinner - Cena

Crispy cauliflower gnocchi with parmesan pea puree! ¡Gnocchi de coliflor crujiente con parmesano y puré de guisante!



INGREDIENTES:

1 cabeza de coliflor cortada y aderezada con aceite de oliva, sal y pimienta

1 papa roja grande con la piel

Juntos deberían pesar alrededor de 2 libras

Coloque en el horno a 450F durante 30 minutos hasta que pueda atravesarlo fácilmente con un tenedor.

Pelar la papa mientras aún esté caliente y hacer puré.

Hacer puré de coliflor en la licuadora.

Coloque las verduras en un bol y agregue:

1 huevo

1/2 cucharadita de levadura en polvo

1/2 taza de queso parmesano

1 cucharadita de sal

2 1/2 tazas de harina

Mezclar y amasar hasta obtener una masa uniforme.

Deja reposar 1 hora sobre la mesa.

Hagamos los ñoquis: Tome un trozo de masa y enrolle hacia adelante y hacia atrás como una cuerda, aproximadamente del grosor de su dedo índice. Corte la cuerda en trozos de 1 pulgada.

Pase suavemente cada pieza por un tenedor para crear crestas que ayudarán a que la salsa se adhiera mejor.

Para la salsa:

En una cacerola, derrita 2 cucharadas de mantequilla y saltee 2 dientes de ajo picados durante 3 minutos. Agregue los guisantes y sofría durante 5 minutos. Agregue esto a una licuadora y vierta 1/2 taza de crema espesa y 1/2 taza de queso parmesano y licue hasta que quede homogéneo. Si está demasiado espeso agregue la leche poco a poco hasta obtener la consistencia deseada. Regrese a la olla y caliente cuando sea necesario.

Hervir los ñoquis en abundante agua con sal y, cuando estén listos, pasar a una sartén caliente con mantequilla derretida y dorar por todos lados.

INGREDIENTS:

1 head cauliflower cut up and dressed with olive oil, salt and pepper

1 large russet potato skin on

Together they should weigh around 2 lbs

Place in the oven at 450F for 30 min until everything is fork tender.

Peel the potato while still hot and pass through potato ricer.

Rice the cauliflower in the blender.

Place vegetables in a bowl and add:

1 egg

1/2 tsp baking powder

1/2 cup Parmesan cheese

1 tsp salt

2 1/2 cups flour

Mix and knead until you get a uniform dough.

Let rest 1 hour in your countertop.

Build the gnocchi: Break off a piece of the dough and roll it back and forth into a rope, about the thickness of your index finger. Cut the rope into 1-inch pieces. Gently roll each piece down a fork to create ridges which will help the sauce to hold better.

For the sauce:

In a saucepan melt 2 tbsp butter and sauté 2 minced cloves of garlic for 3 minutes. Add the peas and sauté for 5 minutes. Add this to a blender and pour 1/2 cup heavy cream and 1/2 cup parmesan cheese and blend until smooth. If too thick add milk little by little until you reach desired consistency. Return to the sauté pan and heat when needed.

Boil gnocchi in plenty of salted water and when ready transfer to a hot sauté pan with melted butter and brown on all sides.

Serve gnocchi on a bed of the Parmesan pea purée and top with Parmesan, mint and toasted pine nuts.

@DalitRD

¡Espero que las disfrutes!

Me gustaría compartir sus recetas así que no olviden etiquetarme en mi cuenta de instagram @dalitrd

Nos vemos la semana que viene...

I hope you enjoy them!

I'd like to share your recipes so please tag me in my instagram account @dalitrd

See you next week....

