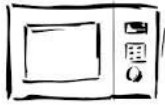


DOMINGO

CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN



Tiempo de cocción en el microondas: 5 - 7 minutos

Ingredientes para 4 personas:

- 600 g de champiñones de tamaño mediano
- 80 g de jamón serrano picado = 2 lonchas
- ajo y perejil a voluntad
- 20 g de aceite de oliva virgen extra = 2 cucharadas soperas
- sal y pimienta blanca recién molida

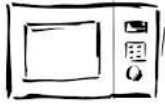
Forma de preparación:

1. Picar finamente el jamón, el ajo y el perejil.
2. Lavar los champiñones debajo del grifo (nunca sumergidos en agua), secarlos bien con papel absorbente de cocina, para evitar que se oscurezcan. Separar los sombreritos y rellenarlos con el picadillo anterior.
3. Verter cuidadosamente por encima el aceite, salpimentar y cocinar a potencia máxima. El tiempo variará según el tamaño de los champiñones y podrá oscilar entre 5 y 7 minutos. No pasarse de tiempo porque se oscurecen y arrugan.
4. Estos champiñones se pueden cocinar tapados o sin tapar, porque al tener mucha agua en su composición, aunque se hagan destapados, si no se supera el tiempo, no se resecarán. Aunque si se tapan, la cocción es más corta y se obtiene más jugo en el recipiente al no perderse por evaporación.

Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	173,7	7,5	7,8	4,64	12,5	12,4

PESCADO AL CURRY CON PATATAS, ESPÁRRAGOS Y PUERROS



Tiempo de cocción en el microondas: 15 - 20 minutos

Ingredientes para 4 personas:

- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 10 g de ajo fileteados = 3 dientes
- 200 g de espárragos verdes, solo las partes tiernas = 1 manojo
- 200 g de puerros, solo las partes blancas = 3 unidades medianas
- 300 g de patatas = 1 grande ó 2 medianas
- 100 ml de caldo de pescado = $\frac{1}{2}$ vaso
- 100 ml de vino blanco seco = $\frac{1}{2}$ vaso
- sal y pimienta blanca recién molida
- un poquito de curry si gusta
- 400 ó 500 g de lomos o filetes limpios de merluza u otro pescado = 4 filetes

Forma de preparación:

1. Poner el aceite en un recipiente (bajito, redondo, de gran superficie) y añadir los ajos fileteados, en mayor o menor cantidad según el gusto de cada uno.
2. Remover bien con una cuchara para que todos los ajos se impregnen de aceite.
3. Sofreír los ajos hasta que queden ligeramente dorados a potencia máxima 1 ó 2 minutos dependiendo de la cantidad.
4. Añadir ahora los espárragos troceados y los puerros cortados en anillas finas. Salpimentar y volver a remover. Espolvorear con un poco de curry, tapar el recipiente y programar 5 minutos a potencia máxima.
5. Agregar ahora el caldo de pescado, el vino blanco y las patatas cortadas en lonchas finas para que se hagan más rápidamente. Salpimentar ligeramente, añadir más curry si se desea, tapar y cocer durante otros 5 minutos a potencia máxima.

6. Si las patatas estuvieran algo duras, volver a tapar y programar otros 3 ó 5 minutos, siempre a potencia máxima.

7. Colocar encima de las patatas ya blandas, los trozos de pescado, salpimentarlos ligeramente por ambos lados. Añadirles un poquito más de curry, tapar y programar 4 ó 5 minutos a potencia máxima.

Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	318,2	21,7	30,5	4,52	10,4	50