



Salmón con miel y limón:

Ingredientes (4 pax): 4 Filetes de salmón, 2 dientes de ajo, 1 limón, 4 cuch de aceite de oliva, 4 cuch de miel, pimienta negra.

En una sartén con 4 cucharadas de aceite freímos los ajos y añadimos el limón, la miel y la pimienta y lo dejamos a fuego lento 3 minutos.

En otro sartén cocinamos el salmón. Colocamos en un plato el salmón y lo rociamos con la salsa de miel y limón

Lentejas con verduras camperas:

Ingredientes (4 pax): 2 bote grande de lentejas, 2 zanahorias, 1 calabacín, 8 champiñones, 400g de alcachofas, aceite y sal.

Lavamos bien las verduras, pelamos las zanahorias y las alcachofas y lo cortamos todo en láminas o cubitos pequeños.

En una sartén salteamos todas las verduras hasta que estén casi hechas, luego añadimos las lentejas (lavadas y escurridas) y cocinamos unos 5 minutitos más a fuego medio. Añadimos sal a gusto y servimos.



Pollo frito estilo japonés

Ingredientes (4 pax): 4 muslos grandes de pollo, un chorrito vino blanco para cocinar, aceite para freír, maicena, 4 cuch de salsa de soja, pimienta y sal

Maceramos el pollo con la salsa de soja un poco de vino blanco, sal y pimienta durante unas dos horas. Escurrimos bien y los dejamos reposar unos minutos.

Enharinamos el pollo con maicena y freímos hasta que esté dorado.

