

Día 44: Sabores Mediterráneos

01

Desayuno: Tortilla de Champiñones y Queso de Cabra

R10, p. 39 - Bate 3 huevos con sal y pimienta. Saltea 100g de champiñones laminados en mantequilla hasta dorarlos. Vierte los huevos en la sartén, cocina a fuego medio. Añade 50g de queso de cabra desmenuzado antes de doblar. Cocina 3-4 minutos hasta cuajar.

02

Almuerzo: Caldo de Huesos con Jengibre y Cúrcuma + Huevos Rellenos

R26, p. 71 + R35, p. 89 - Calienta 300ml de caldo de huesos con 1 cucharadita de jengibre rallado y 1/2 cucharadita de cúrcuma. Cuece 4 huevos duros, córtalos por la mitad. Mezcla las yemas con 2 cucharadas de mayonesa casera y medio aguacate machacado. Rellena las claras.

03

Cena: Brochetas de Ternera y Pimientos

R12, p. 43 - Corta 300g de ternera en cubos. Marina con aceite de oliva, ajo picado y romero durante 30 minutos. Ensarta en brochetas alternando con pimientos rojos y verdes. Asa a la parrilla 10-12 minutos, girando ocasionalmente. Sirve con ensalada verde.