

Día 48: Elegancia Francesa



Omelette con Aguacate y Pavo

R37, p. 93 - Bate 3 huevos con una pizca de sal. Cocina en sartén con mantequilla hasta que los bordes comiencen a cuajar. Añade lonchas de pavo y medio aguacate en rodajas. Dobla y sirve caliente.



Yogur Griego + Ensalada de Atún

R13, p. 45 + R44, p. 107 - Mezcla yogur griego natural con semillas de chía, nueces picadas y un toque de canela. Para la ensalada, combina atún escurrido con apio finamente picado, mayonesa y vinagreta de limón. Sirve sobre hojas verdes crujientes.



Pato Confitado con Puré de Coliflor

R21, p. 61 - Calienta el pato confitado en el horno a 180°C durante 20 minutos hasta que la piel esté crujiente. Cuece coliflor al vapor y tritúrala con mantequilla, nata y sal hasta obtener un puré sedoso. Plato elegante y satisfactorio.