

Miércoles: Tortilla de Gambas y Pato Jugoso

Desayuno: Tortilla Francesa Rellena

Bate 3 huevos con sal y pimienta. Vierte en sartén caliente con aceite. Cuando empiece a cuajar, añade en el centro gambas peladas salteadas (100g) y puntas de espárragos trigueros cocidos al vapor. Dobla la tortilla por la mitad y cocina 1 minuto más.

Almuerzo: Pechuga de Pato

Marca la piel del pato en forma de rombo. Cocina en sartén fría, con la piel hacia abajo, subiendo el fuego gradualmente. Cocina 6-7 minutos sin dar la vuelta. Voltea y cocina 2-3 minutos más. Deja reposar 5 minutos antes de cortar.

Puré de Calabaza (acompañamiento)

Asa 50g de calabaza en dados hasta que esté tierna. Tritura con 1 cucharada de ghee, sal y nuez moscada. La calabaza debe ser mínima para mantener los carbohidratos bajos.

Cena: Boquerones Premium

Selecciona boquerones en vinagre de calidad artesanal. Escúrrelos bien y colócalos sobre rúcula fresca. Añade aceitunas negras en rodajas, un buen chorro de AOVE, y si lo deseas, unas lascas de ajo crudo muy fino. Simple y delicioso.