

Hígado de pato · Merluza a baja temperatura · Caldo de huesos con kale

1

Desayuno — Hígado de pato salteado en grasa de pato con tomillo fresco

- 150 g de hígado de pato
- 1 cda de grasa de pato
- Tomillo fresco, sal y pimienta

Calienta la grasa en una sartén y dora el hígado 90 segundos por lado. Añade el tomillo al final y sazona al servir. Aporta vitamina A, B12 y hierro hemo.

2

Almuerzo — Posta de merluza cocida a baja temperatura con puré de hinojo y AOVE

- 200 g de merluza
- 1 bulbo de hinojo
- 3 cdas de AOVE, sal y ralladura de limón

Hornea la merluza a 58 °C durante 25-30 minutos con AOVE, sal y limón. Cuece el hinojo, tritúralo con AOVE y sirve como puré. La cocción suave conserva textura y jugosidad.

3

Cena — Caldo de huesos denso con ternera y kale

- 500 ml de caldo de huesos
- 100 g de ternera cocida deshilachada
- 2 puñados de kale, sal y pimienta

Calienta el caldo sin hervir, añade la ternera y luego el kale 3-4 minutos. Ajusta de sal y sirve caliente. Es una cena ligera y muy reconfortante.

4

Snack — Aceitunas negras aliñadas con orégano

- 80 g de aceitunas negras
- Orégano seco
- Un chorrito de AOVE y ajo opcional

Mezcla todo y deja reposar 30 minutos para que se integren los sabores. Un snack simple, saciante y fácil de preparar.