

Hash de cerdo · Bife de ternera de pasto · Sopa de calabacín con jamón ibérico

1

Desayuno — Hash de carne de cerdo deshilachada con aguacate y flor de sal

- 150 g de carne de cerdo ibérico cocida y deshilachada
- 1/2 aguacate maduro en cubos
- 1 cda de grasa de cerdo o ghee, flor de sal y pimienta negra

Calienta la grasa y dora la carne 3-4 minutos sin mover para que quede crujiente. Da la vuelta, repite y apaga el fuego. Añade el aguacate al final y termina con flor de sal.

2

Almuerzo — Bife de lomo de ternera de pasto con espárragos a la plancha

- 220 g de bife de lomo de ternera criada en pasto
- 8 espárragos verdes
- 1 cda de aceite de coco, sal, pimienta y tomillo

Saca la carne 30 minutos antes y seca bien la superficie. Sella 2 minutos por lado en plancha muy caliente y deja reposar 5 minutos. Saltea los espárragos en la misma plancha 3 minutos y sirve.

3

Cena — Sopa de calabacín y cilantro con jamón ibérico artesanal

- 2 calabacines medianos
- 1 manojo de cilantro fresco
- 400 ml de caldo de pollo casero, 60 g de jamón ibérico y AOVE

Sofríe el calabacín 5 minutos en AOVE. Añade el caldo y cocina 10 minutos hasta ablandar. Tritura con el cilantro y sirve con el jamón por encima.