

Caldo con tuétano · Chuletas de cerdo ibérico · Ensalada con pecho de pato ahumado

1

 **Desayuno — Caldo de huesos concentrado con tuétano y sal marina**

Ingredientes: 400 ml de caldo de huesos concentrado, 2-3 huesos de tuétano asados, sal marina en escamas, perejil opcional.

Elaboración: Asa el tuétano 15-20 minutos a 220 °C hasta dorarlo. Calienta el caldo sin hervir y sirve en un cuenco profundo. Añade el tuétano y termina con sal marina. Desayuno muy nutritivo y saciante.


2

 **Almuerzo — Chuletas de cerdo ibérico con puré de calabaza y brócoli**

Ingredientes: 2 chuletas de cerdo ibérico, 50 g de calabaza, 150 g de brócoli, manteca de cerdo, sal, pimienta y tomillo.

Elaboración: Sazona las chuletas y dóralas 3-4 minutos por lado. Cuece la calabaza al vapor y aplástala con un poco de manteca. Cocina el brócoli al vapor y sirve todo junto.

3

 **Cena — Ensalada de canónigos con pecho de pato ahumado y vinagre de sidra**

Ingredientes: 80 g de canónigos, 100 g de pecho de pato ahumado, AOVE, vinagre de sidra sin filtrar, sal marina y pimienta negra.

Elaboración: Mezcla el AOVE con el vinagre, sal y pimienta. Coloca los canónigos en el plato y añade el pato ahumado por encima. Aliña justo antes de servir para mantener la textura fresca.