

Aguacate con cangrejo · Lubina a la sal · Carrilleras de cerdo AIP

1

Desayuno — Aguacate relleno de carne de cangrejo con lima

Ingredientes: 1 aguacate grande, 100 g de carne de cangrejo, zumo de 1 lima, eneldo o cilantro, sal marina y pimienta blanca.

Elaboración: Parte el aguacate, retira el hueso y rocía con unas gotas de lima. Mezcla el cangrejo con el resto de la lima, las hierbas, sal y pimienta. Rellena las mitades y sirve al momento.

El cangrejo aporta un relleno fresco, ligero y muy nutritivo.

2

Almuerzo — Lubina a la sal con espárragos blancos y aceite de ajo

Ingredientes: 1 lubina entera, 1 kg de sal gruesa, 2 claras de huevo, 8 espárragos blancos, 4 cucharadas de AOVE, 2 dientes de ajo y limón.

Elaboración: Mezcla la sal con las claras, cubre la lubina y hornea 25-30 minutos a 200 °C. Abre la costra en la mesa. Sirve con espárragos cocidos y aceite de ajo suave.

La cocción en sal conserva el sabor y la jugosidad del pescado.

3

Cena — Estofado de carrilleras de cerdo con especias AIP

Ingredientes: 400 g de carrilleras de cerdo ibérico, clavo molido, jengibre rallado, canela, 200 ml de caldo de huesos, 1 cebolla pequeña, sal y laurel.

Elaboración: Dora las carrilleras y sofríe la cebolla. Añade las especias, el laurel y el caldo. Cocina tapado a fuego bajo 2,5-3 horas hasta que estén muy tiernas.

Un guiso intenso, aromático y perfecto para cerrar el día.