

Receta	Receta	ingredientes	Herramienta	Tipo de comida	Alimento Base	tiempo de cocción	tiempo de preparación
Plato principal	<a href="#">Pollo al horno con pimentón (Cuartos traseros)</a>	Pimentón, sal, cuartos traseros de pollo, ajo en polvo	Horno	Carne	Pollo	50'	5'
Acompañamiento	Coliflor Lekué	Coliflor fresca o congelada	Lékué	Verduras	Coliflor	15'	5'
Plato principal	<a href="#">Salpicón</a>	Merluza cocida, pimiento, cebolla y huevo cocido picado, aceite oliva, vinagre	Olla tradicional	Pescado	Merluza	20'	5'
Plato principal	Ensalada completa	Ensalada de mezcla de lechugas, con atún de lata en aceite de oliva, tomate, aguacate, pepino, zanahoria, y maíz de lata al natural.	Frío	Verduras	Ensalada		10'
Acompañamiento	Menestra congelada al horno	Menestra congelada	Horno	Verduras		7'	
Plato principal	<a href="#">Guiso de choupa (sepia, calamar) con patatas</a>	1 kg de chopa (o sepia o calamar) 5 dientes Ajo 1 medidor Tomate triturado 5 Patatas medianas ½ medidor Aceite oliva (80 cl.) 1 hoja de laurel Sal 2 medidores de Agua (320 cl)	Robot Multifunción	Pescado	Choupa	???	10'
Plato principal	<a href="#">Judías verdes con lacón, huevos cocidos y patatas cocidas</a>	1 kg Paquete de judías verdes congeladas 8 Huevos 4 Trozos de lacón curado Patatas 1 Chorizo Opcional Sal Aceite de oliva	Olla tradicional	Verduras	Judias ver	15'	10'
Plato principal	<a href="#">Garbanzos con jamón y lacón en olla tradicional</a>	garbanzos cocidos (de tarro de cristal) o bien preparados en casa después de poner a remojo y cocerlos, jamón en tacos, comino, carne de cerdo si se desea, se puede echar chorizo, sal, agua.	Olla tradicional	Legumbres	Garbanzos	15'	0'
Plato principal	<a href="#">Bacalao Cosori</a>	1 kg Filete de bacalao 2 dientes Ajo 2 Cebollas medianas Aceite de oliva en spray Sal Aceitunas negras	Freidora sin aceite	Pescado	Bacalao		
Plato principal	<a href="#">Tortilla de calabacín en vaporera Lékué</a>	Calabacines	Lékué	Huevos	Huevos	20'	0'
Plato principal	Codillo de Mercadona.		Microondas	Carne	Cerdo	5'	2'

Receta	Receta	ingredientes	Herramienta	Tipo de comida	Alimento Base	tiempo de cocción	tiempo de preparación
Acompañamiento	Chucrut		Microondas	Verduras	Repollo	5'	
Plato principal	<u>Filete a la napolitana</u>	Pechugas de pavo Tomate Queso en lonchas mozzarella orégano ajo en polvo sal Aceite de oliva, opcional.	Horno	Carne	Pavo	30'	5'
Acompañamiento	Gazpacho	Gazpacho	Frío / Comprado	Verduras	Tomate	0'	0'