

Hazlo fácil

CON



Bonella®

por **Rama**

#CocinaEnCasa

SEMANA 1

Sándwich de pollo a la plancha

Preparación
10 minutosCocción
10 minutosRinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 4 Rebanadas de pan
- 2 Filetes de pechuga de pollo
- 2 Cucharadas de Bonella®
 - Cucharada de ajo
 - Cucharada de sal
- 2 Rebanadas de tomate
- 2 hojas de lechuga
- 1 Limón
- 2 Cucharadas de mostaza

PREPARACIÓN

- Encender la plancha y agregar 2 cucharadas de Bonella®, cuando esta se derrita agregar la ½ cucharada ajo y ½ cucharada de sal.
- Agregar los 2 filetes de pechuga de pollo y dejar dorar en Bonella® por aproximadamente 5 minutos de cada lado (10 en total). Retirar.

- Exprimir 1 limón en las hojas de lechuga y el tomate.
- Servir los sándwiches, colocando 1 filete de pollo, 1 rebanada de tomate, 1 hoja de lechuga y 1 cucharada de mostaza en cada uno.

Arroz con pollo

Preparación
25 minutosCocción
18 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 400 g de arroz
- 3 cucharadas de Bonella®
 - 4 dientes de ajo
- Unas ramitas de perejil
 - 2 tomates
 - Sal
- 1 cucharadita colmada de cúrcuma o achiote
- 6 tazas de caldo de pollo o agua

PREPARACIÓN

- Ponemos 3 cucharadas de Bonella® en una paellera o en una sartén y salteamos el pollo troceado
- Incorporamos un majado que hacemos en el mortero con los ajos, el perejil y la sal, y dejamos que se cocine un poco. Añadimos los tomates triturados.
- Mezclamos e incorporamos el arroz que salteamos uno o dos minutos junto con la cúrcuma que le dará color a nuestro arroz.
- Por último, incorporamos 6 tazas de agua o caldo de pollo, y dejamos cocinar a fuego suave unos 18 minutos. Dejamos que repose otros dos minutos ya con el fuego apagado y servimos.

Tortilla de papas

Preparación
15 minutosCocción
10 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 500 g de papas
- 1 cebolla
- Sal
- 6 cucharadas de Bonella®

PREPARACIÓN

- Pelamos y lavamos las papas, las cortamos en rodajas finas al igual que la cebolla. Ponemos ambas cosas en una sartén y agregamos 3 cucharadas de Bonella®, dejamos que se hagan a fuego medio suave hasta que comiencen a dorarse.
- Las sacamos de la sartén y escurrimos bien. Ponemos en un cuenco grande, aparte batimos los huevos y los añadimos a las papas y a la cebolla, añadimos un poco de sal y mezclamos. Dejamos un par de minutos que se mezclen bien.
- Ponemos en la sartén un par de cucharadas de Bonella® y vertemos todo. Al principio rompemos un poco, como si fuéramos a hacer un revuelto, luego vamos dándole forma por los bordes.
- Cuando veamos que ya está cuajada por abajo ponemos un plato o una tapa encima de la sartén y le damos la vuelta rápidamente. Ponemos de nuevo la sartén en el fuego y deslizamos la tortilla desde el plato a la sartén. Dejamos unos minutos más (2 o 3 si te gusta más cuajada, menos si te gusta jugosa) para que se termine de hacer y ya tenemos lista nuestra tortilla de papatas.

Tortilla de plátano y manzana

Preparación
20 minutosCocción
10 minutosRinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 4 Huevos
- 1 Plátano maduro
- 1 Manzana
- 1 Limón
- 4 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharadita de canela en polvo
- 1 Pizca de sal
- 50 Gramos de almendras peladas (una cucharada)
- 1 Cucharada de **Bonella**®

PREPARACIÓN

- Pelar y descorazonar la manzana. Cortar en trozos pequeños y mezclar en un recipiente con unas gotas de zumo de limón y una cucharada de azúcar. La manzana, una vez pelada, se oxida con mucha facilidad.
- Calentar una sartén y esparcir una cucharada de **Bonella**®. Añadir las manzanas troceadas y dejar cocinar a fuego medio, removiendo ligeramente hasta que adquieran color.
- Pelar y cortar el plátano en trozos pequeños. Reservar. Verter los huevos en un recipiente y batirlos con el azúcar restante, hasta que la mezcla esté homogénea y espumosa.
- Añadir las manzanas, el plátano, la canela, la sal y las almendras. Mezclar hasta integrar todos los ingredientes.
- Engrasar una sartén antiadherente con una cucharada de **Bonella**® y calentar. Verter la mezcla y dejar cocinar a fuego medio entre 4-5 minutos por cada lado o hasta que cuaje la tortilla. Dejar enfriar a temperatura ambiente y servir acompañada con guarnición de frutas.

Pollo apanado

Preparación
15 minutosCocción
10 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo
- 3 dientes de ajo
- Unas ramas de perejil
- Sal
- Pimienta negra
- 1 Taza de leche
- 2 o 3 huevos
- Pan rallado
- 3 cucharadas de **Bonella**®

PREPARACIÓN

- Ponemos en el mortero los dientes de ajo, la sal, el perejil y unos granos de pimienta negra y lo machacamos bien.
- En un cuenco o recipiente batimos los huevos, añadimos la leche y el majado.
- Cortamos el pollo en tiras o en trozos, como más te guste, y lo ponemos en la mezcla anterior. El pollo debe quedar totalmente cubierto. Tapamos y metemos en el frigorífico, al menos un par de horas.
- Pasado este tiempo, vamos sacando los trozos, pasamos por el pan rallado y freímos en abundante **Bonella**® bien caliente hasta que estén dorados. Los sacamos y dejamos sobre papel de cocina absorbente.
- Servimos en el momento o cuando vayamos a tomarlo, el pollo apanado es bueno tanto caliente como frío.

Ensalada de pasta con aguacate y limón

Preparación
15 minutosCocción
10 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 320 g de pasta
- 1 aguacate
- 2 tomates
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 1 lima
- el zumo de 1 limón
- sal y pimienta
- orégano
- 2 cucharadas de **Bonella**®
- aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

- Cocemos y enfriamos la pasta siguiendo las indicaciones del empaque (utilizamos 1 cucharada de **Bonella**® para que no se pegue).
- Pelamos y cortamos el aguacate en cubitos, y lo mezclamos con el zumo de limón. Cortamos el tomate en cubos. Pelamos la lima quitando también la piel blanca, y la cortamos en rebanadas finas.
- Mezclamos estos ingredientes con la pasta, agregamos el atún desmenuzado y una cucharada de **Bonella**®.
- Condimentamos con aceite, sal y pimienta y orégano.

Tostadas francesas

Preparación
5 minutosCocción
6 minutosRinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan
 - 1 huevo
 - 200 ml de leche
- 1-2 cucharadas grades de azúcar
- 1 cucharada pequeña de canela
 - 3 cucharadas de Bonella®

PREPARACIÓN

- Lo primero que haremos será batir el huevo, para después añadir la leche, azúcar, canela, y remover para que quede todo bien mezclado.
- Remojamos el pan en la mezcla, empapando bien pero sin que sature y acaben rompiéndose las rebanadas. La idea que el pan quede bañado en la mezcla para que luego se fría.

- En una sartén derretimos 3 cucharadas de Bonella® (cuanto más pongamos más sabrosas quedarán) y a un fuego medio-alto, freímos el pan remojado en nuestra mezcla.

- Lo tendremos unos 3 minutos por cada lado, hasta que quede dorado. ¡Y listo!

Filete de pescado relleno

Preparación
25 minutosCocción
20 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 8 filetes de pescado
- 3 rodajas de tocino
- 250 g de langostinos pelados
 - Sal
 - Pimienta negra
- 3 cucharadas de Bonella®
 - ½ de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

- Salteamos ligeramente, a fuego fuerte, las tiras de tocino con tres cucharadas de Bonella® y añadimos los langostinos pelados mientras removemos y retiramos del fuego.
- Ponemos esta mezcla sobre uno de los filetes, y cubrimos con otro.
- Colocamos en la bandeja del horno, precalentado a 180°C, regamos con un chorreón de aceite de oliva extra virgen y cocinamos unos 20 minutos. Cada uno lo cortamos en dos y servimos.

TIP DEL CHEF

Para óptimos resultados usar tilapia.

Croquetas de brócoli

Preparación
15 minutosCocción
10 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 150 gr de brócoli
- 250 ml de leche
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de Bonella®
 - sal y pimienta
 - 2 huevos
- 100 gr de queso cheddar cortado en cuadraditos
 - pan rallado
 - aceite para freír

PREPARACIÓN

- Cocemos los brócolis al vapor, hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor, picamos pequeño y reservamos.
- Preparamos la bechamel del siguiente modo: fundimos Bonella® en la sartén, agregamos la harina y tostamos por 3 o 4 minutos. Agregamos la leche caliente y removemos hasta que espese. Agregamos sal, pimienta, el brócoli, colocamos en una fuente, cubrimos con film de cocina y dejamos enfriar por lo menos por 2 horas, hasta que la masa espese.
- Con las manos engrasadas con un poco Bonella®, vamos cogiendo porciones de masa y sin apretar formamos bolitas. Hundimos el dedo en el centro, colocamos el cuadradito de queso cheddar, modelamos de nuevo suavemente para cerrar la croqueta, y pasamos por pan rallado, huevo y de nuevo pan rallado. Llevamos a la nevera por 1 hora, también a este punto podemos congelarlas para tenerlas listas en cualquier momento.
- Calentamos abundante aceite y vamos friendo las croquetas hasta que estén doradas.

Crepes de jamón y queso

Preparación
5 minutosCocción
10 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ tz. de harina
- 1 tz. de leche
- Una pizca de sal
- Una pizca de nuez moscada
- 4 rodajas de queso finas
- 4 rodajas de jamón
- 1 cucharada de **Bonella**®

PREPARACIÓN

- Empezamos a tamizar la harina, la pasamos por un colador para que no quede ningún grumo, la masa de la crepe es de las más suaves que existen.
- Batimos los huevos hasta que hagan espuma. Les incorporamos la leche, base principal de estas crepes. Ponemos una pizca de sal, si queremos aprovechar la masa y hacer crepes dulces no es necesario que pongamos sal.
- Vamos incorporando poco a poco la harina. Debe quedar un poco líquida para poder derramarse mucho mejor en la sartén y quedar lo más fina posible.

- Dejamos que la masa repose durante una hora en la nevera. Luego, calentamos la sartén con una cucharada de **Bonella**®. Añadimos un cucharón de masa y la repartimos por la sartén. En el momento en que ha cuajado le damos la vuelta un segundo y retiramos el fuego.
- Colocamos la rodaja de jamón y de queso, plegamos la crepe que aún caliente permitirá que el queso se funda perfectamente.

Pollo a la plancha con vegetales mediterráneos

Preparación
15 minutosCocción
10 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 4 tomates
- 1 cebolla roja cortada en juliana
- 2 pimientos dulces amarillos
- 350 g de lechuga romana
- 6 nueces machacadas
- Una cucharada de ralladura de limón
- Media cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de **Bonella**®
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- En un recipiente mezclamos una cucharada de aceite de oliva, la ralladura de limón y un poco de orégano. Colocamos las pechugas en un plato y añadimos la mezcla anterior, lo cubrimos con papel film de plástico y reservamos.
- Lavamos y escurrimos bien la lechuga, para evitar que quede restos de agua. Realizamos la misma operación con el resto de las verduras.
- Cortamos la lechuga en trozos y lo ponemos en una fuente. Troceamos los tomates en rodajas, y los pimientos amarillos en trozos pequeños.
- Si añades nueces las partes en trocitos pequeño, (en el mortero o usando unos instantes el procesador). Espolvorear sobre la lechuga.
- Preparamos una sartén tipo plancha con 2 cucharadas de **Bonella**®. Asamos nuestras pechugas. Cuando estén doradas, las sacamos de la sartén, dejamos reposar un poco y las cortamos en tiras.
- Colocamos sobre la lechuga el tomate y los pimientos que habíamos cortado y en el centro los trozos de pechuga cortados. Servimos

Sándwich de ternera

Preparación
10 minutosCocción
6 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 palanqueta de pan Baguette
- 8 filetes de ternera finos
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas **Bonella**®
- Pimienta y sal

PREPARACIÓN

- Salpimentamos los filetes, si tienen algo de grasa no se la quitamos antes de cocinarlos, ya que contribuye al dar más sabor.
- Cortamos los ajos en láminas y preparamos una sartén antiadherente con **Bonella**®. Sofreímos los ajos durante dos minutos, luego los retiramos de la sartén.
- En esa misma sartén agregamos más **Bonella**®; añadimos los filetes y los cocinamos según deseemos la carne.
- Si te gusta la carne poco hecha al ser filetes finos con 1 minuto por lado basta. Si prefieres la carne en su punto serán unos 2 minutos. Por otro lado, hay quien la carne le gusta muy hecha, en este caso serán 3 minutos mínimo por lado.
- Cortamos el pan y vertemos con cuidado el caldito que queda en la plancha sobre el pan. Colocamos la carne sobre el pan y listo.

Ensalada rápida de huevo y perejil

Preparación
5 minutosCocción
10 minutosRinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 4 yemas cocidas
- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharada de mostaza
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de **Bonella**®
- 2 cucharadas de jugo de limón
 - 4 huevos
- 1 cucharada de perejil picado
 - 6 tostadas de pan

PREPARACIÓN

- Cocinar los 8 huevos. Separar 4 yemas y reservar.
- Colocar las yemas cocidas en un bowl junto con la leche hasta formar una pasta.
- Agregar la mostaza, el aceite vegetal y el jugo de limón.
- Añadir los 4 huevos cocidos y las 4 claras restantes, cortados en cubos muy pequeños, agregar 1 cucharada de **Bonella**®, mezclar.

- Agregar perejil picado y servir en un recipiente junto a las tostadas de pan.

Hamburguesas estilo bávaro

Preparación
20 minutosCocción
10 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 250 g de carne molida de cerdo
- 60g Rayadura de pan
 - 1 huevo
 - 1 cebolla
- Un diente de ajo
- ½ cucharadita de pimentón
- Una pizca de orégano
 - Perejil picado
 - Sal y pimienta
- 4 cucharada de **Bonella**®

PREPARACIÓN

- En primer lugar, pelamos la cebolla y el ajo, picamos ambos. Luego en una sartén añadimos la **Bonella**® y cuando esté desecha incorporamos la cebolla y el ajo cortado sofreír un par de minutos, procurando que el ajo no se nos queme.
- En un recipiente añadimos la carne molida, la mezclamos con el ajo y la cebolla que acabamos de sofreír. A continuación, añadimos el huevo, las especias y el pan rayado.
- A continuación, amasamos todos estos ingredientes, luego formamos cuatro bolas que serán nuestras hamburguesas.

- Preparamos una sartén con 3 cucharadas de **Bonella**® y freímos las hamburguesas. Como son gruesas hay que tenerlas unos 4 o 5 minutos por lado.

- Retirar la sartén del fuego y taparla sin sacar las hamburguesas. Dejarlas reposar unos 10 minutos para que terminen de cocerse por dentro.

- Luego las depositamos en un plato con papel de cocina. Se sirven con una ensalada de col o cualquier otra verdura.

Espaghetti con tomate y albahaca

Preparación
20 minutosCocción
20 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 400 g de espaguetis
- 1 cebolla roja cortada en rodajas
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 3 dientes de ajo picados
 - 250 g de tomates cherry
 - 300 g de tomate natural tamizado o pasta de tomate
 - Una cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de hojas de albahaca fresca picada finamente
 - 2 cucharadas de **Bonella**®

PREPARACIÓN

- En primer lugar, cocinar la pasta en una olla grande con agua hirviendo y sal, cuando el agua hierva añadimos un poco de aceite y la pasta. Seguir las instrucciones del paquete en cuanto a tiempo de cocción. Una vez lista añadimos una cucharada de **Bonella**® para que no se peguen.
- En una sartén con una cucharada de **Bonella**® sofreímos los ajos y la cebolla, durante tres minutos o hasta que estén tiernos. Con cuidado para que no se quemem los ajos pues se amargan.

- Añadir el tomate tamizado y los tomates cherrys. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos o hasta que espesen. Agregar la albahaca y mezclar todos los ingredientes.

Omelet de espinacas



PREPARACIÓN

- Separa las hojas de las espinacas y desecha sus tallos. Lava las hojas en abundante agua y desinféctalas. Escúrrelas, dejando unas gotas de agua en las hojas, que servirán para su cocción. Pica finamente las rebanadas de queso gouda y divide en dos porciones.
- Calienta una sartén a fuego medio alto, sin aceite ni mantequilla, agrega las espinacas con un poco de sal, remueve constantemente hasta que estén completamente cocidas. Este paso no durará más de 1 minuto. Una vez cocidas, colócalas en un colador y escúrrelas. Presiona suavemente con una cuchara para extraer la mayor cantidad de agua.
- Pica finamente las espinacas, colócalas en un tazón y agrega los huevos, sal y pimienta. Bate con ayuda de un tenedor.
- Calienta nuevamente la sartén, y agrega una cucharada de **Bonella**®, espera a que se derrita e inmediatamente agrega la mitad de la mezcla de huevo y espinaca. Cocina el huevo, sin voltear, ayudándote de una espátula de plástico, para distribuir uniformemente las espinacas, hasta que el huevo comience a espesar.
- Inclina un poco la sartén para distribuir el huevo de la parte central del omelet. Una vez que la tortilla de huevo esté firme, espolvorea, en una mitad de la tortilla una porción de queso y distribuye encima del queso 2 rebanadas de jamón.
- Con la ayuda de la espátula, dobla la tortilla por la mitad, deja 30 segundos más en el fuego y transfiere el omelet de espinacas a un plato.
- Repite los pasos del 6 al 9 con el resto de la mezcla de huevo con espinacas, la porción restante de queso y las otras 2 rebanadas de jamón.



Preparación
8 minutos



Cocción
10 minutos



Rinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 manojo de espinacas
- 4 huevos
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 4 rebanadas finas de queso gouda
- 2 cucharadas de **Bonella**®
- Sal y Pimienta

Macarrones en salsa bolognesa



PREPARACIÓN

- Cocinamos la pasta. Ponemos el agua a calentar en una olla grande y cuando arranca a hervir se añaden 5 cucharitas de sal. Se vierten los macarrones y se remueven para que se separen y no queden pegados entre sí.
- Cuando se cumplan los minutos de cocción de la pasta indicada en el paquete se escurren los macarrones y se dejan sin nada de agua. Echamos una cucharada de **Bonella**® a los macarrones y removemos para que no se peguen.
- Picar finamente la cebolla, los ajos, la berenjena pelada y las zanahorias (puedes usar un procesador).
- En una sartén grande y profunda agregamos 2 cucharadas de **Bonella**® y se sofríen las verduras sin añadir sal.
- Cuando las verduras estén casi transparentes y blanditas se añade la carne y se sofríe hasta que tenga buen color.
- A continuación, añadimos la pasta de tomate y bajamos el fuego al mínimo. Debe sofrirse al menos 20 minutos.
- Cinco minutos antes de que el sofrito del tomate esté listo se añade una cucharadita de azúcar y dos de sal. Se comprueba el sabor y se rectifica al gusto.
- En la misma sartén donde hemos preparado la salsa boloñesa de carne volcamos los macarrones y removemos hasta que la salsa quede bien integrada. Dejamos que se calienten juntos unos minutos para que la pasta coja el sabor de la salsa.



Preparación
25 minutos



Cocción
15 minutos



Rinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 500 g de fideo tipo macarrones
- 2 cucharadas de **Bonella**®
- 500 g de pasta de tomate
- 3 dientes de ajo
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 berenjena
- 250 g de carne molida
- 1 trozo de parmesano o queso fuerte, aceite, sal y azúcar

Pollo a la miel



PREPARACIÓN

- En primer lugar, picamos la cebolla finamente y la ponemos a sofreír en una sartén, con una cucharada de **Bonella**®. Transcurridos dos o tres minutos añadimos la cucharada de vinagre balsámico.
- Tapamos la sartén y dejamos que la cebolla caramelice, unos 15 minutos a fuego bajo. Transcurrido el tiempo añadir la miel, el limón y la pimienta negra.
- Apagar el fuego dejar enfriar y pasar la salsa por la licuadora para obtener una textura fina. Reservamos dos cucharaditas de esta salsa que usaremos a continuación.
- En la misma sartén donde hemos estado sofríendo la cebolla, añadimos un poco más **Bonella**®. Salpimentar las pechugas y dorarlas con dos cucharaditas de la salsa que habíamos reservado.
- Una vez esté dorado el pollo por ambos lados, dejamos cocinar a fuego lento junto al resto de la salsa.
- Cortamos las pechugas en diagonal y servimos con salsa.



Preparación
15 minutos



Cocción
10 minutos



Rinde
5 porciones

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla perla
- 2 cucharadas de miel
- El zumo de un limón
- Una cucharadita de vinagre balsámico
- 3 cucharadas **Bonella**®
- Sal y pimienta negra

Pancakes de banana



PREPARACIÓN

- Tritura en un recipiente los bananos hasta obtener un puré, luego mezcla con la avena molida, el polvo para hornear, el azúcar, la leche y el huevo, revuelve hasta que quede todo mezclado perfectamente.
- En una sartén antiadherente a fuego bajo derrite un poco de **Bonella**® y agrega una cucharada grande de la mezcla de pancake, deja que se cocine hasta que en la superficie aparezcan burbujas, luego voltea y deja dorar.

- Puedes acompañar tus pancakes con miel de maple y fresas o arándanos por encima.



Preparación
5 minutos



Cocción
5 minutos



Rinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de **Bonella**®
 - 1 huevo
 - 1 taza de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
 - 2 bananos
 - 1 taza de avena en hojuelas molida

Pechugas de pollo con salsa de mostaza y estragón



PREPARACIÓN

- Comenzamos derritiendo la **Bonella**® y el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio alto.
- Sazonamos las pechugas de pollo con sal y pimienta. Dorar las pechugas por ambos lados reducir el fuego y cocinar 15 minutos hasta salgan los jugos del pollo.
- Retirar de la sartén, y donde tenemos los jugos del pollo añadimos la mostaza y la leche evaporada.
- Añadir el estragón y cocinar durante 5 minutos a fuego lento. Para finalizar verter la salsa sobre las pechugas y servir.



Preparación
25 minutos



Cocción
15 minutos



Rinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 4 pechugas deshuesadas
- 1 cucharada de **Bonella**®
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de mostaza
- 150 ml de leche evaporada
- 2 cucharadas de estragón fresco picado
 - Sal y pimienta

Risotto de quinoa



PREPARACIÓN

- En una olla añadimos un litro de agua y dejamos que hierva. Cuando este en ebullición añadir un poco de aceite una hojita de laurel y las alverjas. Esperar a que el agua vuelva a hervir y desde ese momento contar 10 minutos. Trascorrido el tiempo escurrir y ya están listos para la receta.
- A continuación, cortamos la cebolla y los ajos. Colocamos la calabaza en un recipiente apto para microondas con dos cucharadas de limón y cubiertas por papel film. Cocinamos tres minutos al máximo en el microondas. Si no posee microondas ponerlos a cocinar en agua por 15 min.
- Preparamos una sartén o wok y una cucharada colmada de **Bonella**®. Cuando esté caliente sofreír la cebolla unos dos minutos. Luego añadir el ajo y sofreír un minuto.

- Agregar la quinoa y la mitad del caldo (325 ml), además del vino blanco y las hierbas provenzales. Bajar el fuego y remover ligeramente. Cuando notemos que la quinoa ha absorbido casi todo el caldo añadimos la otra mitad, sal y pimienta. El tiempo de cocción aproximado de la quinoa 15-17 minutos.
- Mezclamos todos los ingredientes previamente cocidos, agregamos el queso rallado por encima. Servimos en caliente.



Preparación
25 minutos



Cocción
18 minutos



Rinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa o 250 g
 - Media cebolla picada
 - 2 dientes de ajo
 - 125 ml de vino blanco
 - 750 ml de caldo de verduras
- 150 g de zapallo cortado en trozos
 - 150 g de alverjas
- Una cucharadita de hierbas provenzales (Romero, Tomillo, Orégano)
- Aceite de oliva virgen extra
- 150 g de queso parmesano rallado
 - Sal y pimienta
 - Una cucharada de **Bonella**®