

LOS LIBROS MÁS SENCILLOS PARA COCINAR



RECETAS SUPERFÁCILES

Recetas increíbles y deliciosas

Sue Quinn | Victoria Wall Harris

20'5x22 cm. / 192 pp. / Rústica con solapas

LUNWERG. PVP c/IVA: 15,00 €

A la venta desde junio de 2017

Todo el mundo necesita un repertorio de platos básicos, infalibles y sabrosos a los que recurrir en cualquier ocasión. En este libro se reúnen más de 80 propuestas que van desde las sopas y las ensaladas hasta los dulces. Tanto si eres un cocinero principiante como experto, estas recetas te permitirán adquirir y consolidar todas las bases culinarias.

COCINA SANA A LA PLANCHA

Caroline Hwan | Julia Stotz

20'5x22 cm. / 192 pp. / Rústica con solapas

LUNWERG. PVP c/IVA: 15,00 €

A la venta desde junio de 2017

La plancha puede utilizarse para cocinar todo tipo de alimentos: verduras, carnes, pescados, mariscos e incluso postres; ya sea para desayunar, comer o cenar. Un libro con más de 70 recetas sanas, sabrosas y fáciles de elaborar utilizando solo una plancha.



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

CÓMO SON ESTOS LIBROS POR DENTRO

platos vegetarianos

ESPÁRRAGOS MIMOSA

preparación: 15 minutos



para 2 personas

- 200g de quinoa cocida (100g cruda)
- 200g de espárragos, cortados en trozos
- 2 huevos duros, cortados por la mitad y rallados
- 40g de yogur con anísido (p. 170)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida



receta

Saltear los espárragos con el aceite y sazonar con sal y pimienta. Distribuir la quinoa, los espárragos y el huevo en dos tazones. Aliñar con yogur, sal y pimienta.

Se puede preparar con cebada

platos vegetarianos

TAJÍN DE VERDURAS

preparación: 15 minutos



para 2 personas

- 200g de freekeh cocido
- 100g de zanahoria asada (unos 200g cruda), cortada en trozos, al bies
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2-3 cucharaditas de ras-el-hanout
- 600ml de tomate triturado en conserva
- 50g de olivas verdes, sin hueso
- Sal y pimienta recién molida
- Yogur natural y 15 ramitas de cilantro, para adornar



receta

Calentar el aceite en una sartén y tostar el ras-el-hanout durante 1 minuto. Añadir los tomates y 200ml de agua y dejar cocer 10 minutos a fuego lento. Agregar la zanahoria, las olivas y el freekeh y llevar a ebullición. Sazonar con sal y pimienta. Servir en dos platos hondos o en tazones y después repartir por encima el yogur y el cilantro.

Se puede preparar con quinoa