

Dani Valls Halling
Prólogo de Carlos Ríos

RECETAS FÁCILES CON 5 INGREDIENTES

Realfooding

50 PLATOS COMPLETOS Y RÁPIDOS DE PREPARAR



Dani Valls Halling
Prólogo de Carlos Ríos

RECETAS FÁCILES CON 5 INGREDIENTES

Realfooding

50 PLATOS COMPLETOS Y RÁPIDOS DE PREPARAR



1.ª edición, mayo de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Daniel Valls Halling, 2023

© del prólogo, Carlos Ríos Quirce, 2023

© Food Studio, S.L., 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2022

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: Eva Mutter

© de las fotografías de las recetas, Daniel Valls Halling

© del resto de imágenes, Shutterstock

ISBN: 978-84-493-4097-0

Depósito legal: B. 7.320-2023

Impresión y encuadernación en Estella

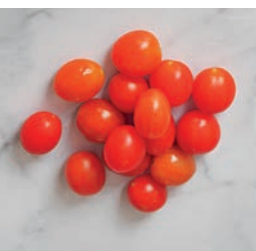
Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo de Carlos Ríos _____	5
Introducción _____	7
<i>Realfooding</i> y el plato saludable _____	8
Los pilares del <i>Realfooding</i> _____	10
Técnicas de cocina _____	12
Claves para entender las recetas _____	14
PASTAS Y ARROCES _____	17
CARNES _____	45
PESCADOS _____	73
LEGUMBRES Y HORTALIZAS _____	91
HUEVOS _____	115
Índice de recetas _____	126
Bibliografía _____	127

PASTAS Y ARROCES



GNOCCHI EN SALSA CREMOSA

TIEMPO

20'

COMENSALES

2

DIFICULTAD

●○○

Ingredientes

400 g de *gnocchi* de patata
300 g de tomates cherry
100 g de espinacas baby
200 g de queso *ricotta*

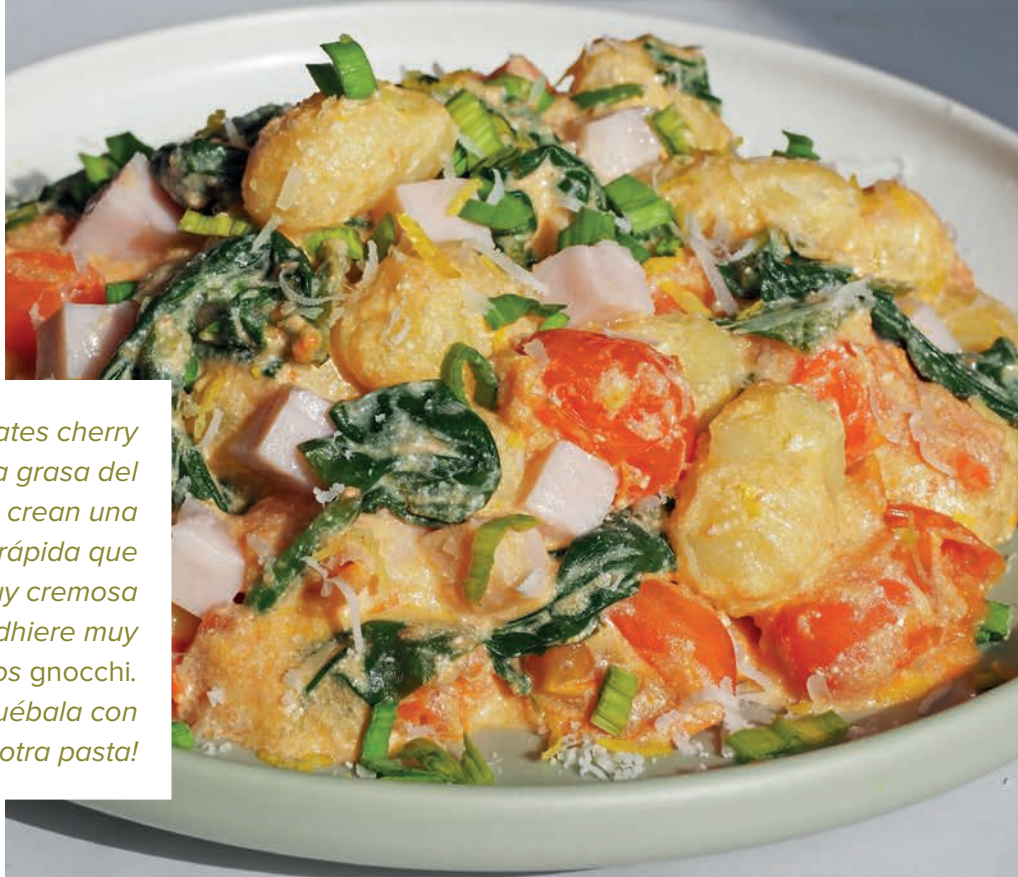
250 g de pavo en dados
• AOVE
• Sal

Preparación

1. Calienta una cucharada sopera de AOVE en una sartén y añade los tomates cherry. Tapa la sartén y cocina a fuego medio durante 10 minutos.
2. Transcurrido ese tiempo, añade las espinacas y mezcla bien, aplastando los tomates para que suelten sus jugos. Agrega también el queso *ricotta* y remueve hasta crear una salsa cremosa.
3. Hierva los *gnocchi* en agua salada durante 2 o 3 minutos hasta que empiecen a flotar, señal de que ya están listos. Cuélalos e incorpóralos a la salsa junto a un poco del agua de cocción.
4. Mezcla bien, apaga el fuego y añade los dados de pavo.

* En lugar de *ricotta* también puedes usar queso crema o incluso queso feta.

* Te recomiendo servirlos con un poco de ralladura de limón por encima, le da un toque espectacular.



Los tomates cherry junto a la grasa del queso crean una salsa rápida que es muy cremosa y se adhiere muy bien a los gnocchi. ¡Pruébala con cualquier otra pasta!



PINK PASTA

TIEMPO

25'

COMENSALES

2

DIFICULTAD

●○○

Ingredientes

- 150 g de *gnocchi* o de *penne* o macarrones
- 150 g de queso feta
- 1 remolacha hervida
- 200 g de espárgagos verdes
- 300 g de garbanzos cocidos
- Sal

Preparación

1. Hierva la pasta en abundante agua con sal siguiendo las indicaciones del fabricante.
2. Aprovecha el tiempo para preparar la salsa. Solo tienes que introducir en el vaso batidor la remolacha, 250 g de los garbanzos cocidos, 100 g de queso feta y medio vaso del agua de cocción de la pasta. Bate a máxima potencia durante 5 minutos para que se forme una salsa homogénea y cremosa.
3. Cuando queden 3 minutos de cocción de la pasta, introduce los espárgagos previamente lavados y cortados para que se cocinen.
4. Opcionalmente, coloca los 50 g de garbanzos restantes en la *airfryer* durante 10 minutos a 200 °C o en el horno durante 15 minutos a 180 °C hasta que queden crujientes.
5. Escurre la pasta y los espárgagos para mezclarlos junto a la salsa. Sirve con los garbanzos crujientes y el queso feta restante desmigado, ¡y listo!

* Puedes preparar esta salsa con cualquier tipo de pasta y añadir vuestras verduras favoritas. ¡Personaliza la receta a tu gusto!



La proteína de este plato nos la aportan tanto los garbanzos, que son una muy buena fuente de proteína vegetal, como el queso feta.