



LA BIBLIA SALUDABLE DE @MasterChef



LA BIBLIA SALUDABLE DE

 MasterChef

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. Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.



© 2024, Shine Iberia S.L. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam. En asociación con Ziji Producciones. www.masterchef.com

© CRTVE SME, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

Fotografías de las recetas: © Juan Nazabal

Realización y estilismo de las recetas: © Mariana Nazabal

Recursos de interior: María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock

Primera edición: abril de 2024

ISBN: 978-84-670-7228-0

Depósito Legal: DL: B. 5.345-2024

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España





Índice

Legumbres, verduras y hortalizas

7

Pastas, arroces y huevos

61

Carnes

107

Pescados

157

Postres

207

Índice alfabético de recetas

256





Legumbres, verduras y hortalizas



Garbanzos con huevos y espinacas

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos
- 200 g de panceta ibérica
- 100 g de hojas de espinacas baby
- 4 huevos
- 1 cebolla amarilla
- 1 diente de ajo
- Ralladura de 1 limón
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharaditas de AOVE
- CS de sal marina en escamas
- CS de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta de Alepo
- Sal





Elaboración

1. Picar la panceta. En una sartén calentar el aceite a fuego medio y agregar la panceta. Remover hasta que comience a dorarse, de 4 a 5 minutos. Pelar la cebolla y cortar en finas láminas. Agregar a la sartén y cocinar removiendo hasta que esté transparente.
2. Enjuagar y escurrir bien los garbanzos.
3. Agregar a la sartén el ajo picado, los garbanzos y la pimienta de Alepo. Cocinar hasta que los garbanzos estén bien calientes. Incorporar las hojas de espinacas y cocinar hasta que se ablanden.
4. Apagar el fuego y añadir la ralladura y el zumo de limón y sazonar.
5. Freír los huevos en una sartén pintada con un poco de aceite. Colocar un huevo frito por plato encima de las espinacas y los garbanzos. Espolvorear con sal marina en escamas y pimienta recién molida.