

CUANDO LLEGAN LOS DÍAS DE CALOR LA MEJOR OPCIÓN PARA LAS COMIDAS ES ELEGIR RECETAS LIGERAS, REFRESCANTES Y SOBRE TODO, RÁPIDAS DE PREPARAR

Ensalada de bacalao

Dificultad: **Muy fácil**



Ingredientes

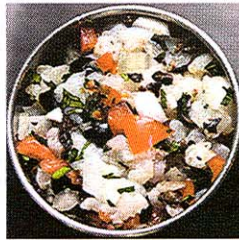
200 gramos de bacalao desalado.
50 gramos de dados de tomate.
20 gramos de cebolla.
20 gramos de perejil picado.
50 gramos de aceituna negra sin hueso picada.
50 gramos de lechuga variada.



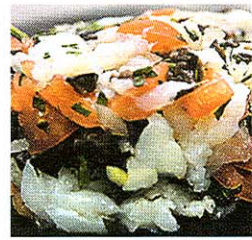
Preparación



Una vez desalado el bacalao, limpiar bien de piel y de espinas y cortar en cuadraditos. Escaldar los tomates, pelar y cortarlos en forma de dados.



Picar la porción de cebolla que se tiene y el perejil, deshuesar la aceituna y picar muy fina. Mezclar todo en un bol y aliñar con aceite de oliva.



Moldear en círculo. El color será muy vistoso (blanco, verde, rojo y negro). Espolvorear con perejil picado y, para terminar, acompañar con lechuga variada.

Quenefas de chocolate blanco

Dificultad: **Media**



Ingredientes

75 gramos de chocolate blanco. 62 gramos de nata para montar. 50 gramos de leche. 1/2 rama de canela. 1 yema. 12 gramos de azúcar glass. 0,5 gramos de agar agar. 2 decilitros de leche de soja. 80 gramos de dátiles.

Preparación

Fundir el chocolate. Hervir la nata, leche y vainilla. Añadir el agar agar y dejar cocer unos minutos. Mezclar las yemas de huevo y el azúcar y añadir a la nata. Sumar el chocolate fundido y mezclar bien. Dejar reposar una noche en el frigorífico. **Salsa de dátiles:** Picar los dátiles y cocerlos con la leche 10 minutos. Triturar y dejar enfriar. Formar las quenefas y salsear.

