



*Libro
de
recetas*



www.grupovivela.es



GRUPO VÍVELA

ÍNDICE

- Bizcocho de limón (pag. 3)
- Lasaña de carnaval (pag. 6)
- Berenjenas al horno c/jamón york y queso (pag. 9)
- Pastel atún con caballa (pag. 13)
- Ensalada Vikinga (pag. 16)
- Merluza a la sidra (pag. 20)
- Tinga de pollo (pag. 22)
- Ensalada Kapu (pag. 24)
- Escalopines c/limón (pag. 26)
- Puré de camote (pag. 29)
- Ceviche de atún (pag. 31)

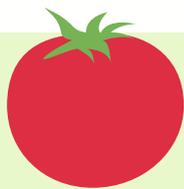


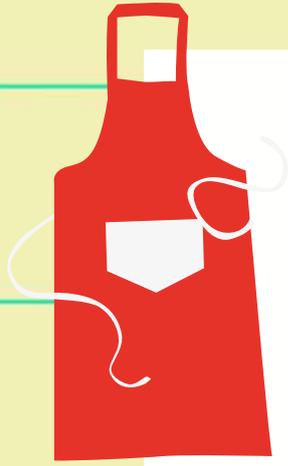
BIZCOCHO DE LIMÓN

(Vanesa)

INGREDIENTES

- 3 vasitos de harina
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura
- 2 vasitos de azúcar
- 1 vasito de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 yogur de limón
- una pizca de ralladura de limón
- un poco de canela en polvo





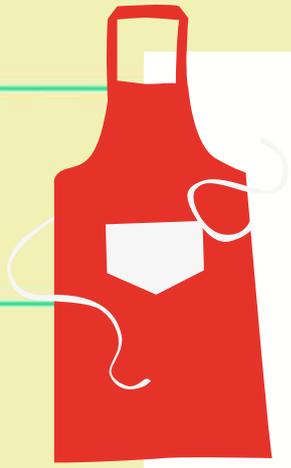
PREPARACIÓN

1. Añade todo en un bol y mézclalo con la batidora.

2. Después añade la mezcla a un molde previamente untado en mantequilla y mételo al horno a 180° hasta que quede bien doradito.

3. Para comprobar que está en su justo punto ve pinchando con un palillo.

Cuando el palillo salga limpio sabrás que el bizcocho está en su punto.



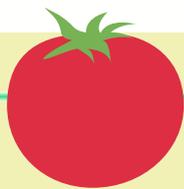
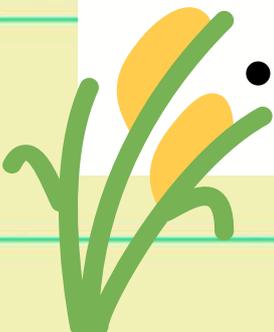


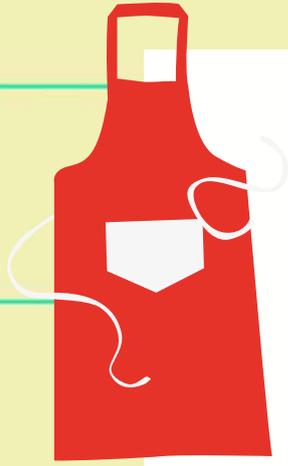
LASAÑA DE CARNAVAL

(LUCÍA)

INGREDIENTES

- 350 gr. ternera
- 350 gr. cerdo
- 1 paquete de lasaña
- salsa de tomate
- 500 gr. requesón
- pasas y piñones
- parmesano rallado
- 1 cebolla
- 1 huevo
- ajos
- albahaca
- mantequilla
- sal y pimienta





PREPARACIÓN

1. La mitad de las pasas y piñones se mezcla con la carne picada y el resto se reserva para echárselo por encima.

2. Se prepara la carne con ajo, huevo, sal, pimienta, pasas, piñones y albahaca.

3. Se fríe la cebolla y se añade la carne preparada, se rehoga y se aparta.

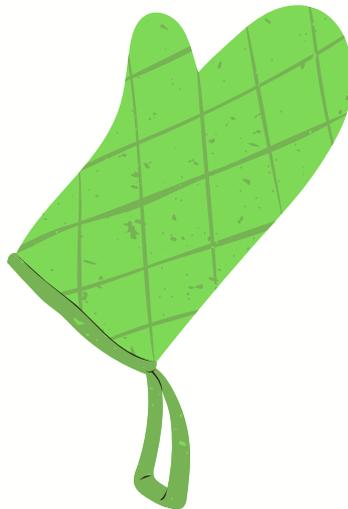
4. Las capas son: tomate, lasaña, tomate, preparado de carne, requesón, queso parmesano y lasaña, tomate, carne, requesón, etc.

PREPARACIÓN



5. Por encima se ponen el resto de las pasas y los piñones, una bechamel clarita y parmesano.

6. Se gratina en el horno.



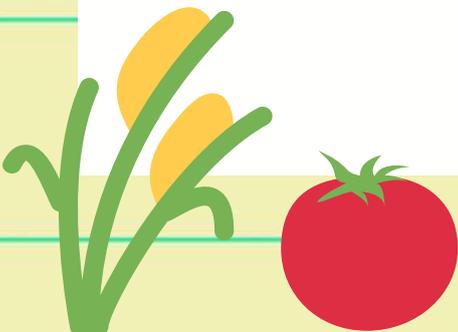


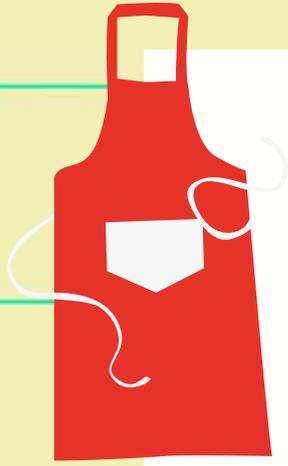
BERENJENAS AL HORNO C/JAMÓN YORK Y QUESO

(MARISA)

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- lonchas de jamón de York
- lonchas de queso tipo hawarty
- tomate frito
- queso rallado

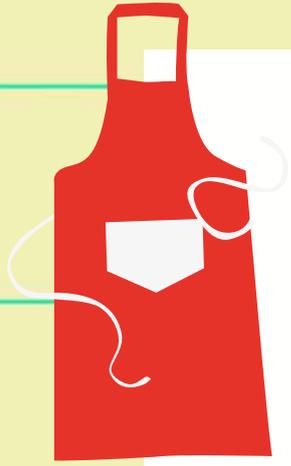




PREPARACIÓN

1. Se pelan las berenjenas y se corta en láminas finas. Se untan con las manos con aceite y se hacen a la plancha.

2. Cuando estén blandas se ponen en una fuente para horno, encima se pone otra cama de tomate frito, encima las lonchas de queso y después el jamón. Así sucesivamente hasta que se acaben las berenjenas.

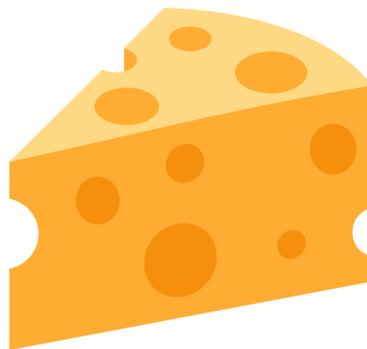


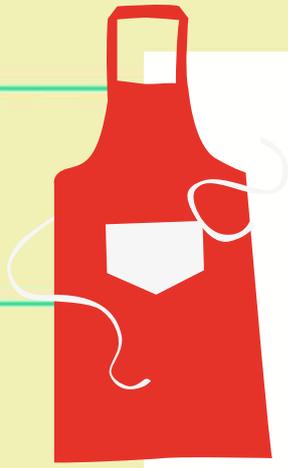
PREPARACIÓN

3. Una vez que se han colocado las últimas lonchas de berenjenas se añade tomate frito y después queso rallado.

Y al horno precalentado a 180°.

4. Cuando el queso esté tostadito se saca y a comer.





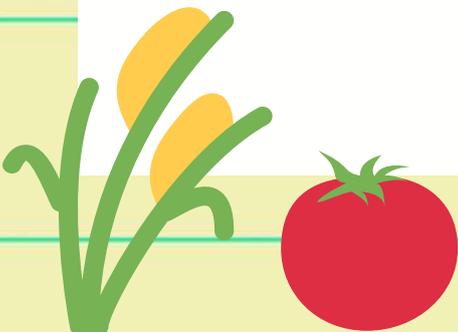


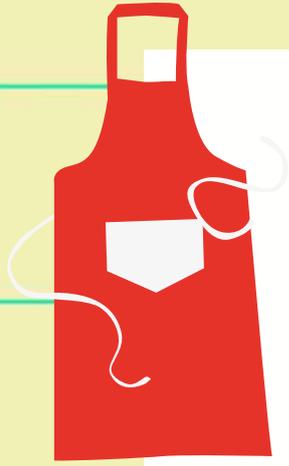
PASTEL DE ATÚN Y CABALLA

(VANESA)

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 latas de atún al natural
- 1 lata de caballa en aceite de oliva
- 2 vasitos de azúcar
- una pizca de sal
- pimienta negra molida
- orégano
- tomate frito

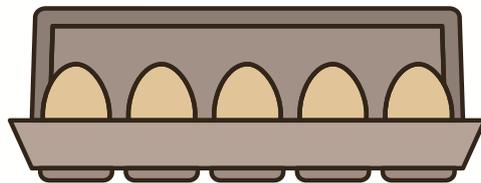


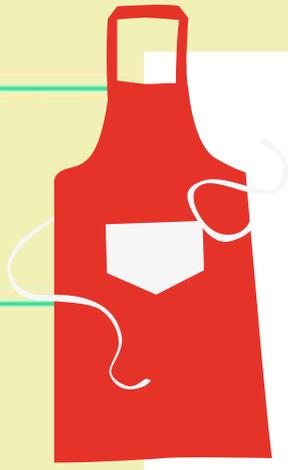


PREPARACIÓN

1. Mezcla todo en un bol, bátelo con la batidora, añádelo a un molde previamente untado en mantequilla.

2. Hornea a 170°-180° hasta que quede doradito y al pincharlo con un palillo salga limpio.





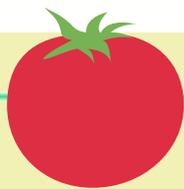
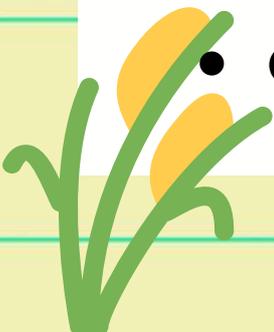


ENSALADA VIKINGA

(KAPU)

INGREDIENTES

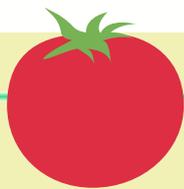
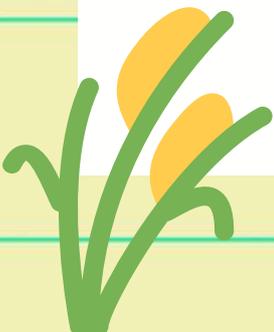
- cebolla morada (o blanca)
- pimienta roja
- pimienta verde
- ajo
- apio
- nabo
- rábano
- brócoli (picado)
- zanahoria
- coliflor (picada)





INGREDIENTES

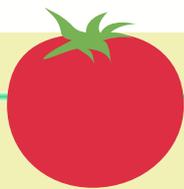
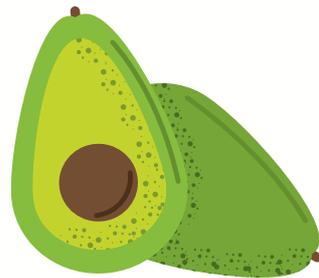
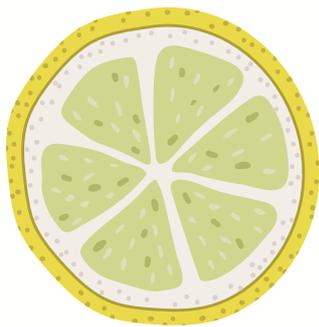
- **tomate**
- **5 gr. jengibre en raíz**
- **canónigos**
- **dos huevos cocidos**
- **aguacate**
- **semillas molidas de chía, de sésamo, de cáñamo, de lino y de amapola**
- **atún**
- **mozzarella**
- **quinoa**
- **fruta fresca al gusto**

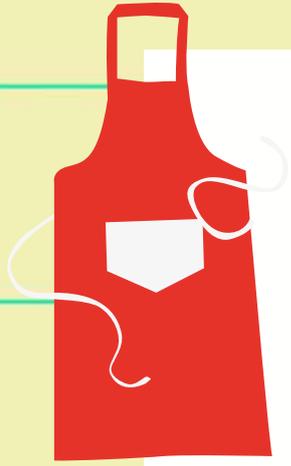




INGREDIENTES ALIÑO

- **pimienta negra**
- **albahaca**
- **cúrcuma**
- **comino**
- **zumo de limón**
- **aceite de oliva vigen extra (AOVE)**





PREPARACIÓN

1. Se mezclan todos los ingredientes en un bol. Cantidades a mezclar según gustos y comensales.

2. Preparar aliño y echarlo por encima.



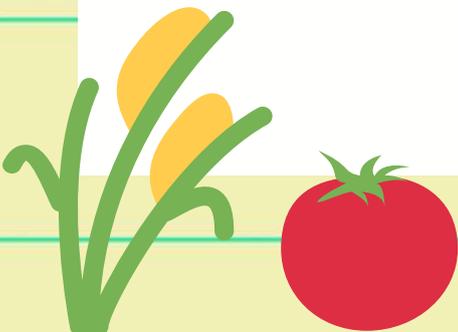


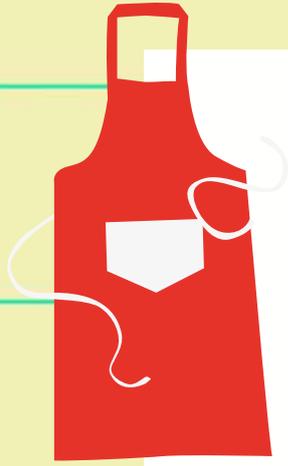
MERLUZA A LA SIDRA

(LUCÍA)

INGREDIENTES

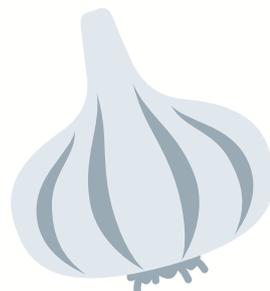
- merluza
- harina
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- jamón en taquitos
- gambas
- sidra natural
- zumo de 1 limón





PREPARACIÓN

1. Se fríe la merluza rebozada en harina y se pone en una cazuela.
2. En el mismo aceite se fríen los ajos, la cebolla el jamón y las gambas.
3. Se echa el botellín de sidra y el zumo de limón, se da un hervor y se añade la merluza.
4. Se cuece todo 10 ó 15 minutos.



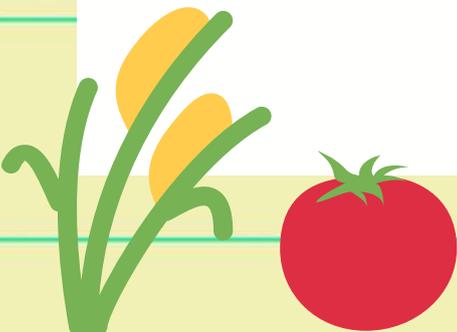


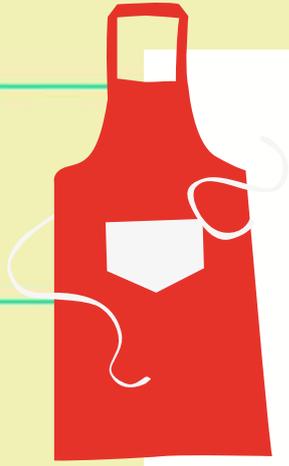
TINGA DE POLLO

(ALBERTO S.)

INGREDIENTES

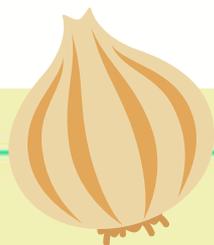
- 1 kilo de pechuga pollo
- 150 gr. de chipotle adobado
- 3 tomates medianos
- 1 cebolla
- aceite
- sal y pimienta





PREPARACIÓN

1. Cueces el pollo.
2. Desenhebras el pollo.
3. Mientras, pochas la cebolla.
4. Trituras el tomate junto con el chipotle.
5. Cuando está pochada la cebolla, echas el pollo y lo triturado y le echas la sal y pimienta al gusto.
6. Lo dejas 35 minutos en la olla. ¡LISTO!





ENSALADA KAPU

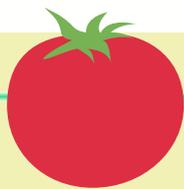
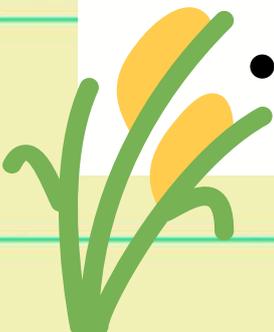
(KAPU)

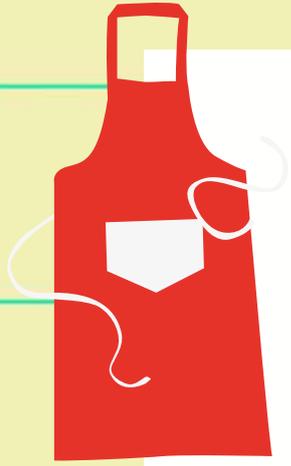
INGREDIENTES

- brotes tiernos ensalada
- atún
- frutos secos
- queso

INGREDIENTES SALSA

- 3/4 de taza de yogur natural
- 2 cucharadas de mostaza
- 1-1/2 cucharada de miel
- 1 chorro de limón
- sal
- pimienta molida





PREPARACIÓN

1. Se mezclan todos los ingredientes en un bol. Cantidades a mezclar según gustos y comensales.

2. Preparar salsa y echarla por encima.



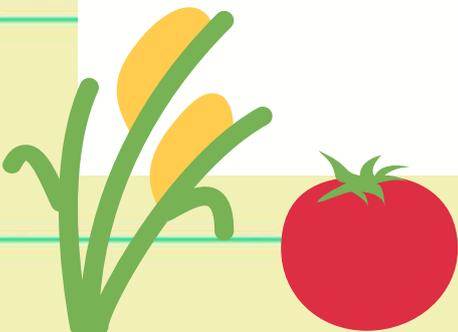


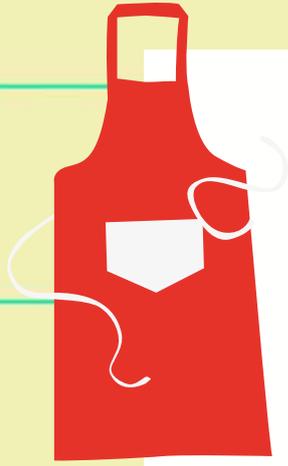
ESCALOPINES CON LIMÓN

(LUCÍA)

INGREDIENTES

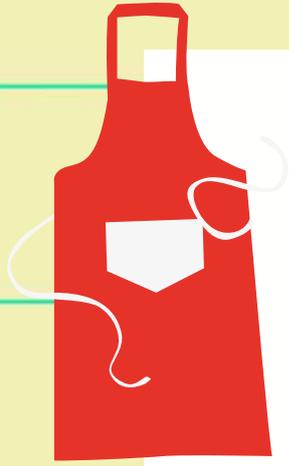
- **500 gr. escalopines**
- **harina**
- **limón**
- **caldo de carne**
- **perejil picado**
- **50 gr. mantequilla**
- **4 cucharadas de aceite oliva**
- **pimienta**
- **sal**





PREPARACIÓN

- 1. Se condimentan los escalopines con sal y pimienta y se rebozan en harina.**
- 2. Se exprime uno de los limones y se corta el otro en rodajas.**
- 3. Se calienta el aceite y se derrite la mantequilla en él, se fríen los escalopines por los dos lados.**
- 4. Se echa el zumo de limón, el caldo, el perejil picado y se cuece 15 min. a fuego lento.**



PREPARACIÓN

5. Se ponen los escalopines en una fuente, se añade la mantequilla restante a la sartén y se mezcla con la salsa.

6. Se vierte la salsa caliente sobre la carne, se adorna con las rodajas de limón y se sirve.



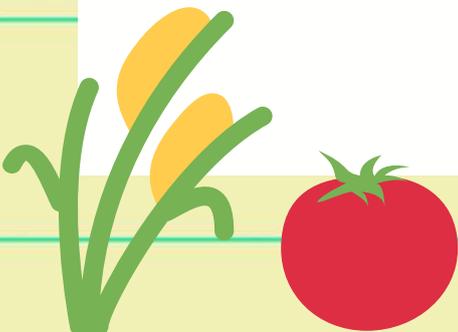


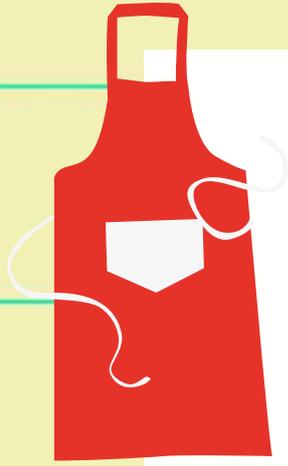
PURÉ DE CAMOTE

(ALBERTO S.)

INGREDIENTES

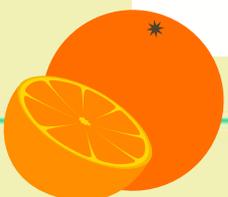
- **1 pieza de camote grande**
- **1 cucharada de azúcar moreno**
- **2 cucharadas de mantequilla**
- **zumo de naranja**
- **nuez moscada**
- **sal**





PREPARACIÓN

1. Cueces el camote.
2. Una vez cocido, lo metes en agua fría y lo pelas.
3. En una sartén, dos cucharadas de mantequilla y una de azúcar.
4. Trituras el camote.
5. Viertes el camote en la sartén con la mantequilla y el azúcar.
6. Echas un poco de zumo de naranja y mueves hasta tener la textura deseada.



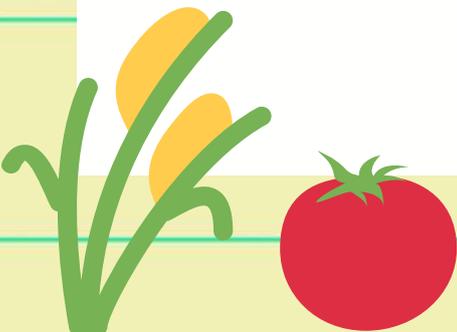


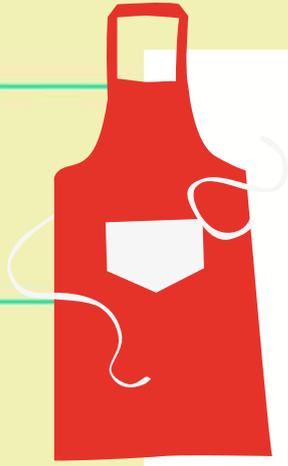
CEVICHE DE ATÚN

(LUIS)

INGREDIENTES

- **3 filetes de atún fresco**
- **4 manzanas verdes**
- **1 chile verde (serrano o jalapeño)**
- **1/2 cebolla morada**
- **10 limones**
- **sal**
- **pimienta**
- **aceite de oliva**





PREPARACIÓN

1. Cortar el atún en dados pequeños.
2. Se dejan marinando 30 minutos en el zumo de 10 limones.
3. Se corta la manzana en dados, la cebolla y los chiles y se añaden.
4. Salpimentar al gusto y echar un chorrito de aceite de oliva.



Puedes enviarnos tus recetas a:



revista@dobleviva.es



[@DobleViva](https://twitter.com/DobleViva)



[@DobleViva](https://www.instagram.com/DobleViva)

Las iremos publicando
en la web y recetarios
y podrán salir en la revista
DOBLE VIVA
y en nuestras redes.



GRUPO VÍVELA

Ofrecido en colaboración
con



VIVELAVIVA.ES

REVISTA

DV

DOBLE VIVA

Libro de recetas

Volumen 1



www.grupovivela.es