

The background of the cover is a detailed illustration of various food items. At the top left is a bowl of creamy soup with mushrooms and herbs. Next to it is a pizza with tomato sauce, mushrooms, and basil. To the right is a bread roll with blueberries. Below these are a slice of avocado toast, a mushroom, a garlic bulb, and a sprig of parsley. In the center, the title is written in a red, serif font. To the right of the title is a bowl of quinoa with a hard-boiled egg, grapes, and mango. Below the title is a bowl of omelette with tomatoes and mushrooms, a large red tomato, a mushroom, and a pea pod. At the bottom, there is a plate of spaghetti with tomato sauce and a bread roll with tomatoes and cheese. The overall style is bright and appetizing, with a focus on fresh ingredients.

MI PEQUEÑO LIBRO DE COCINA

ECOCIRER COOKERY SCHOOL



BY BÁRBARA MARTÍ

¡Recetas sabrosas, sanas y divertidas!

Recuerda que la seguridad es lo más importante, así que asegúrate pedir ayuda a un adulto durante todo el proceso de culinario.

¡DISFRUTA DE TUS DELICIOSAS CREACIONES HECHAS EN CASA!

Index

| | |
|--|----|
| Lasaña de Verdura | 6 |
| Pan de Pita & Falafel | 10 |
| Ñoquis de Calabaza | 14 |
| Risotto de setas | 18 |
| Cheesecake de zanahoria | 22 |
| Brownie | 26 |
| Pastel de Navidad | 30 |
| Sopa de fideos aromática | 34 |
| Galletas de Mantequilla | 38 |
| Shakshuka | 42 |
| Coliflor crujiente con curry y basmati | 46 |
| Mini Quichés de kale | 50 |
| Crepes de Espinacas | 54 |
| Hummus | 58 |
| Banana Bread | 62 |
| Bol de fruta | 66 |
| Rollitos de Papel | 70 |
| Scones de Calabacín, tomate y menta | 74 |
| Crepes de Albaricoques | 78 |

Ñoquis de Calabaza

Ingredientes:

- 500 g de patatas harinosas
- 500 g de calabaza moscada
- 100 g de harina, y un poco más para espolvorear
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- Sal marina
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- 25 g de queso parmesano
- ½ limón



Para el pesto:

- 1 manojo pequeño de perejil (15 g)
- ¼ de diente de ajo (si prefieres suave)
- 25 g de nueces
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 25 g de queso parmesano rallado
- Jugo de ¼ de limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lava tus manos y ten todos los ingredientes listos.
2. Pide a un adulto que te ayude a pelar las patatas y la calabaza. Luego, corta en trozos de unos 3 cm.
3. Con la ayuda de un adulto, cocina las patatas y la calabaza en una olla grande con agua hirviendo y sal durante unos 12 minutos, hasta que estén tiernas. Escúrrelas y deja que se enfríen un poco.

4. Con la ayuda de un adulto, coloca las patatas y la calabaza sobre un paño limpio y exprime para eliminar la mayor cantidad de agua posible. Luego, coloca en un bol y haz un puré.
5. Agrega la harina, la mitad de la nuez moscada rallada, sal y pimienta al puré. Mezcla todo bien.
6. Espolvorea un poco de harina sobre una superficie limpia y amasa la mezcla durante unos minutos hasta que sea flexible.
7. Divide la masa en 4 partes iguales y forma rollos de aproximadamente 1,5 cm de grosor. Corta cada rollo en trozos de 1,5 cm para hacer los ñoquis. Puedes presionar ligeramente con un tenedor para hacer las marcas tradicionales de los ñoquis si lo deseas.
8. Para hacer el pesto, coloca el perejil en un mortero junto con una pizca de sal. Machaca bien. Agrega el ajo pelado y las nueces, y sigue machacando hasta obtener una pasta fina. Luego, añade el aceite, el queso parmesano rallado y el jugo de limón. Mezcla todo y ajusta la sazón.
9. Cuando estés listo para comer, pide a un adulto que hierva los ñoquis en agua salada hirviendo durante 2-3 minutos, hasta que floten en la superficie. Retira con una espumadera.
10. Mezcla cada tanda de ñoquis con la mitad del pesto y un chorrito de agua de cocción. Si prefieres, también puedes colocar el pesto en un plato y poner los ñoquis sobre él.
11. Termina con un poco más de queso parmesano rallado por encima.
12. ¡Sirve los ñoquis de calabaza deliciosos con una ensalada fresca de temporada!



BOCETOS

