

Hazlo fácil

CON


Rama®

#RamaTeAcompaña

SEMANA 2

Mini pizzas con berenjena



Preparación
15 minutos



Cocción
20 minutos



Rinde
10 porciones

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes, cortadas en rodajas
- 150 g de queso mozzarella
- 7 ramas de Albahaca fresca cortada en trocitos
- 1 cucharada de Rama®
- Sal y pimienta negra
- Itaza de salsa para pizza

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 200 grados poniendo la bandeja lo más cerca posible del grill.
- Cortar las berenjenas y frotarlas con Rama® y un poco de sal y pimienta.
- Primero colocamos las berenjenas en las microondas cubiertas con film de plástico, las horneamos 5 minutos. Luego ponemos sobre las berenjenas salsa de tomate o salsa de pizza.

- Añadimos el queso mozzarella y luego la albahaca cortada. Introducimos las berenjenas en la bandeja de horno y hornear durante 10-12 minutos o hasta que notes están doradas y tiernas.

Salmón al horno con tocino y cebolla caramelizada



Preparación
25 minutos



Cocción
15 minutos



Rinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 500 g Salmón en lomos o filetes sin espinas
- 6 lonchas de tocino
- 6 cucharadas de Cebolla caramelizada
 - 2 unid. Tomates
 - Sal
 - Pimienta
- Cilantro picado
- 1 cucharada de Rama®

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 190°C
- En una fuente de horno, cubrimos el fondo con 1 cucharada de Rama® y 4 lonchas de tocino. Cortamos en rodajas los tomates y los colocamos sobre el tocino. Espolvoreamos con una pizca de sal.
- Colocamos los lomos de salmón sobre el tomate, salpimentamos al gusto, cubrimos con la cebolla caramelizada y las lonchas de tocino restantes cortadas en tiritas.
- Horneamos de 15 a 20 minutos a 190°C hasta que el salmón esté cocinado. El tiempo total dependerá del grosor de estos. Servir y decorar con el cilantro picado.

Macarrones con queso en taza



Preparación
5 minutos



Cocción
7 minutos



Rinde
1 porciones

INGREDIENTES

- 50 g Macarrones o fideos cortos
 - 120 ml Caldo de pollo, verduras o agua con sal
 - 40 g Leche
- 50 g Queso Cheddar rallado
- Cebollino fresco, opcional
- Cayena molida, opcional
 - ½ cucharada de Rama®

PREPARACIÓN

- En una taza grande o bol ponemos los macarrones con el líquido (caldo de pollo, de verduras, o agua con un poco de sal) y calentamos en el microondas a 800 W en tandas de 2 minutos y removemos entre tanda y tanda. Lo normal es que, con 6 minutos en total, los macarrones estén al dente y sin líquido, si están duros y se han quedado sin líquido, añadimos un par de cucharadas y calentamos de nuevo, pero ahora en tandas de 1 minuto hasta que estén cocinados. Si, por el contrario, están al dente, pero aún queda líquido, podemos retirarlo si queremos la salsa espesa o dejarlo si la queremos más ligera.

- En ese momento, añadimos nuestra ½ cucharada de Rama®, el queso rallado y la leche, mezclamos todo bien y calentamos 1 minuto más a 800 W.
- Podemos servir con un poco de cebollín picado y cayena molida.

Repollo en salsa de crema



Preparación
25 minutos



Cocción
20 minutos



Rinde
4 porciones

INGREDIENTES

- Un repollo blanco y grande
- 300 ml de leche entera
- 250 g de queso cheddar
 - Sal al gusto
 - 1 cucharada de Rama®

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180° centígrados.
- Cortar el repollo con mucho cuidado para que no se desmorone, incorporar los trozos a una olla lo suficientemente grande, con agua y sal. El repollo deberá cocinar a fuego medio durante 10 minutos. Es interesante que quede un poco "al dente", pues demasiado cocida no tiene la textura adecuada. Mientras tanto, rallar el queso y reservarlo.
- En una cacerola grande, verter la leche y dejarla calentar a fuego medio.
 - Antes de que la leche comience a hervir, se deberá incorporar el queso poco a poco, sin dejar de remover los ingredientes.
 - Una vez que se haya derretido el queso, se sacará el repollo de la olla para colocarla dentro de un molde para hornear engrasado con una cucharada colmada de Rama®
 - A continuación, verter la salsa previa sobre el repollo para después incorporarlo al horno, con el gratinador encendido. Aportar un toque de sal y de pimienta al conjunto.
 - Este molde deberá dejarse dentro del horno hasta que se haya conseguido dorar un poco. Con cuidado de que no se queme. Finalmente, sacar el repollo a la crema de queso del horno y servir al gusto.

Ternera strogonoff



Preparación
12 minutos



Cocción
8 minutos



Rinde
1 porciones

INGREDIENTES

- 500 g Solomillo de ternera o filete de carne roja
- 250 g Champiñones limpios
 - 750 g Cebolla morada
 - 30 g Pasta de Tomate
 - 200 ml Brandy o coñac
 - 1 cucharada de Mostaza
- 50 ml Caldo de pollo o verduras
- 100ml de crema de leche
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
 - 1 cucharada Rama®
 - Sal
 - Pimienta

PREPARACIÓN

- Picamos el solomillo o el filete de carne en cuadraditos o tiras y los champiñones en cuartos.
- Salteamos la ternera a fuego muy fuerte en un poco de aceite de oliva. Hacemos lo mismo con los champiñones y reservamos.
 - En la misma cazuela o sartén derretimos Rama® y pochamos en ella las cebollas picadas hasta que estén muy tiernas, casi caramelizadas.
- Añadimos la pasta de tomate y dejamos reducir 10 minutos. Devolvemos entonces los champiñones a la olla y agregamos el brandy o coñac y flambeamos.
- Incorporamos la mostaza y la crema de leche, dejamos cocinar 10 minutos. Ponemos a punto de sal y abundante pimienta negra. Si vemos que fuese necesario agregamos caldo y lo vamos integrando con ayuda de unas varillas para que la salsa de champiñones de nuestra ternera Strogonoff no quede demasiado densa.
- Añadimos la ternera de nuevo en el último momento y dejamos que cocine a fuego mínimo durante 5 minutos. Acompañamos con arroz cocido y espolvoreamos con cilantro picado.



Preparación
5 minutos



Cocción
20 minutos



Rinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 2 tz de espinacas.
- Una taza de crema de leche.
 - Ocho huevos.
 - Queso cheddar o cualquiera rallado.
 - 2 cucharadas de Rama®

PREPARACIÓN

- Coloca las espinacas a hervir. Cuando estén listas escurre el agua y vierte la crema.
- Bate en un tazón grande los huevos y añade las espinacas con la crema cuando se enfríen.
- En una sartén derrite Rama®, a fuego lento.
 - Vierte la mezcla y deja que se cocine durante ocho minutos (hasta que cuaje). Retira del fuego y coloca el queso rallado. Vierte en una placa para horno y haz que el queso se derrita bien. Sirve caliente.

Tortitas de zapallo y zanahorias



Preparación
30 minutos



Cocción
25 minutos



Rinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 400 g de zucchini
- 200 g de zanahorias
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Un diente de ajo picado
- Media cucharadita de pimienta negra
- 4 huevos
- 5 cucharadas de Rama®
- Un poco de sal

PREPARACIÓN

- Con un rallador rallamos el zucchini y las zanahorias. Reservamos.
- Mientras tanto en un recipiente hondo, combinamos la harina con el polvo de hornear, el ajo rallado, un poco de sal y pimienta negra. Aparte en un plato batimos los cuatro huevos, los añadimos al recipiente donde tenemos la harina y también agregamos el zucchini rallado y la zanahoria. Mezclar todo.

- Preparamos una sartén grande junto con Rama® y lo levamos al fuego, cogemos una cucharada y media de la mezcla anterior, la depositamos en un plato y la aplanamos con a base de un vaso o un tazón redondo, pero no mucho, dejamos una tortita gruesa de unos 2 o 3 cm. Cocine hasta que se dore y luego dar la vuelta y cocinar hasta que ambos lados estén dorados uniformemente.

Pizza de pollo al pesto



Preparación
40 minutos



Cocción
35 minutos



Rinde
12 porciones

INGREDIENTES

- Una base de piza precocinada
- 150 ml de salsa pesto
- 150 gr de pechuga de pollo cocida cortada en trocitos que no sean muy gruesos
- 100 g de hojas de espinacas baby
- 150 g de queso mozzarella
- Albahaca natural
- 1 cucharada de Rama®
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180 grados. Cuando esté caliente hornear la base de pizza sola sin ingredientes durante cuatro minutos.
- Sacamos la pizza del horno con cuidado y extendemos la salsa pesto. Sobre la salsa añadimos las hojas de espinacas baby repartiéndolas por toda la pizza.
- En una sartén colocamos 1 cucharada de Rama® y salteamos el pollo cortado en cubos pequeños. Una vez listos los añadimos a la masa de pizza sobre las espinacas.
- Agregamos el queso mozzarella y horneamos de 10-12 minutos o hasta que los bordes de la pizza estén ligeramente dorados.

Ñoquis de papa en salsa de nueces



Preparación
20 minutos



Cocción
30 minutos



Rinde
2 porciones

INGREDIENTES

Para los ñoquis de patata:

- 500 g de papas
- 150 g Harina de trigo
- 1 yema de huevo
- Sal

Para la salsa de nueces:

- 100 ml Crema de leche
- 100 g Queso azul o queso maduro
- 100 g Espinacas frescas
- 60 g Nueces peladas
- Sal, al gusto
- Nuez moscada, al gusto
- Pimienta molida, al gusto
- 1 cucharada de Rama®

PREPARACIÓN

- Con ayuda de un cuchillo pelamos las papas y las ponemos a cocinar durante 20-25 min.
- Las retiramos del agua y las colocamos en un bowl y sin esperar a que se enfríen las majamos, mezclamos con la yema de huevo y vamos añadiendo la harina poco a poco e integrándola en la mezcla.
- Amasamos con las manos hasta que tengamos una masa homogénea y flexible que no se nos pegue a las manos. Una vez lista la masa la tapamos bien con papel film y la dejamos reposar 10 minutos.
- Para dar forma a los ñoquis de papa, cogemos porciones de la masa y las hacemos rodar sobre un tenedor ligeramente enharinado hasta tener un cilindro de un centímetro de diámetro. Cortamos trozos de unos dos centímetros de largo y les damos forma sobre los dientes de un tenedor para que se marquen las típicas estrías.

PARA LA SALSA:

- En una cazuela -debe ser lo suficientemente amplia como para que también quepan los ñoquis- ponemos a calentar Rama® a fuego medio, cuando esté fundida, añadimos las nueces y las salteamos durante un minuto para que se tuesten ligeramente. Añadimos las espinacas, las salteamos durante un par de minutos subiendo el fuego para que se evapore el agua que puedan soltar.
- Bajamos el fuego, añadimos la crema de leche, el queso azul troceado y una pizca de nuez moscada. Cocinamos a fuego bajo y removiendo hasta que se funda el queso y nos quede una salsa ligada. Probamos y rectificamos de sal si es necesario. Reservamos.
- En una olla ponemos a hervir abundante agua con sal, cuando rompa a hervir vamos echando los ñoquis por tandas de 10-12 unidades para que el agua no pierda demasiada temperatura. Los ñoquis se hundirán cuando los echemos en la olla y estarán listos cuando veamos que suben y flotan en la superficie. En ese momento se retiran con ayuda de una espumadera.
- Echamos los ñoquis de papa en la cazuela con la salsa caliente, mezclamos bien y damos el toque final con unas vueltas de pimienta recién molida.

Soufflé de queso y pimientos



Preparación
15 minutos



Cocción
40 minutos



Rinde
6 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de queso parmesano
- 100 gramos de queso curado
- 4 pimientos
- 30 gramos de aceite de oliva virgen extra
 - 30 gramos de Rama®
 - 50 gramos de leche
 - 30 gramos de harina
- 200 gramos de leche evaporada
 - ½ cucharadita de mostaza
 - 4 huevos
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

- Rallar el queso parmesano y el queso curado por separado y reservar.
- Lavar y cortar los pimientos por la mitad y a lo largo. Quitar las semillas. Reservar.
- Colocar en el bol de la batidora Rama® y el aceite. Batir durante dos minutos a velocidad media y luego agregar la harina. Batir durante dos minutos adicionales.
- Incorporar a la mezcla anterior la leche normal y la leche evaporada. Batir durante cuatro minutos.
- Agregar las yemas de los huevos, los dos quesos rallados, la mostaza, una pizca de sal y pimienta negra al gusto. Continuar batiendo hasta que todos los ingredientes se integren y se obtenga una masa delgada y homogénea. Reservar.
- Montar las claras con una pizca de sal y unas gotas de limón. Mezclar hasta que el punto de nieve esté firme. A continuación, agregar con movimientos envolventes y suaves las claras a punto de nieve a la mezcla anterior.
- Poner el conjunto a punto de sal.
- Precalentar el horno a 180 grados.
- Rellenar cada uno de los envases con los pimientos y la mezcla. Llevar al horno durante 35 minutos.

Revuelto de habichuelas con cebolla caramelizada y lomo de cerdo



Preparación
20 minutos



Cocción
40 minutos



Rinde
10 porciones

INGREDIENTES

- 300 g de habichuelas
- Cebolla caramelizada
- 4 Huevos medianos
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal
- 250 g Lomo de cerdo
- 2 cucharadas de Rama®

PREPARACIÓN

- Ponemos a calentar una cucharada de Rama® en una sartén de fondo grueso al fuego y cuando esté caliente ponemos las habichuelas enteras y sin que queden amontonadas.
- Les añadimos un poco de sal y los cocinamos a la plancha durante dos minutos por cada lado, con ese tiempo estarán cocinados y crujientes. Cuando estén todos, añadimos la cebolla caramelizada, bajamos el fuego, lo dejamos un minuto para que la cebolla y las habichuelas que habíamos reservado cojan temperatura.
- Batimos los huevos con una pizca de sal, los añadimos a la sartén, bajamos el fuego al mínimo y los dejamos cuajar removiendo con suavidad.
- Paralelamente, mientras se están haciendo a la plancha las habichuelas, en otra sartén, freímos el lomo de cerdo en un par de cucharadas de Rama®.
- Podemos servirlo usando un aro de emplatar y poniendo en la base unos trozos de lomo de cerdo, y encima el revuelto de habichuelas con cebolla caramelizada.

Risotto de zapallo



Preparación
20 minutos



Cocción
40 minutos



Rinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 150 gr. de arroz
- 200 gr. de zapallo
- 1 cebolla
- ½ litro de caldo (de verduras o de pollo)
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de Rama®
- 30 gr. de parmesano rallado
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

- Cortaremos el zapallo en brunoise (es decir, en daditos). Reservamos.
- Ponemos a calentar en una olla una cucharadita de Rama®. Mientras se derrite, picaremos la cebolla todo lo finita que podamos y la pondremos a cocinar en la Margarina Bonella® ya derretida, a fuego medio.
- Cuando la cebolla ya esté transparente, añadiremos los daditos de zapallo y el arroz. Salpimentaremos al gusto y a continuación añadiremos el vasito de vino blanco. Mezclamos todo bien y dejamos reducir el vino durante un par de minutos. Importante: no dejes de remover.
- Seguidamente calentar el caldo e irlo incorporando poco a poco al arroz. Una vez el arroz está a nuestro gusto de textura, retiramos del fuego y echamos una cucharadita de Margarina Bonella® y el parmesano rallado, que se deshará gracias al calor residual.
- Emplatamos y servimos para degustar de inmediato. Se puede decorar con más parmesano en lascas o con un poco de perejil, ya sea picado y espolvoreado.

Huevos con verduras

Preparación
4 minutosCocción
5 minutosRinde
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 Huevo
- ½ Puerro o cebollín
- 75 ml Salsa de tomate
- 2 espárragos en conserva
 - 25 g Chorizo
- 25 g Jamón serrano o cualquier jamón
- ½ tarro de Alverjitas congeladas
 - 1 cucharadita de Rama®
 - Sal

Cuscús con pollo y especias

Preparación
20 minutosCocción
30 minutosRinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de cuscús (sémola de trigo).
- Media pechuga de pollo sin grasa.
- 100 gramos de tomates cherry.
 - Una pizca de comino, cúrcuma, sal y pimienta.
- Un pequeño atado de cilantro.
- 40 gramos de maní salado.
- 1 cucharada de Rama®

Ensalada crujiente de pollo y naranja

Preparación
10 minutosCocción
60 minutosRinde
2 porciones

INGREDIENTES

- Dos cucharadas de azúcar granulada.
- Una cucharada de harina.
 - Sal.
 - Tres tallos de apio.
- Almendras picadas y tostadas.
 - Leche evaporada.
 - Cebollitas verdes.
 - Zumo de naranja.
- Huevo grande batido.
 - Lechuga.
- Pechuga de pollo
- 2 cucharadas de Rama®

PREPARACIÓN

- Combina la harina, el azúcar y la sal en un cazo. Echa la leche evaporada, el huevo y el zumo de naranja. Cocina revolviendo todo el tiempo hasta hervir.
- Retira del fuego y deja que se enfríe. Mientras tanto picamos en cubos pequeños nuestra pechuga de pollo y los sellamos en una sartén a fuego alto con 2 cucharadas de Rama® durante 3 minutos.
- Agrega el apio, las almendras, las cebollitas verdes y el aderezo.
- Tapa, cocina durante 40 minutos y sirve con hojas de lechuga.

Huevo al horno sobre aguacates



Preparación
4 minutos



Cocción
5 minutos



Rinde
1 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 aguacate
- 1 huevo
- 1 locha de Tocino
- Papel de aluminio

PREPARACIÓN

- Comenzamos precalentando el horno a 180° C y por otro lado lavando y cortando el aguacate por la mitad, en horizontal. Es importante sacar la pepa para aprovechar el hueco que éste deja. A continuación, corta un trozo de papel de aluminio y pon el aguacate sobre éste.

- Para hacer que el agujero del aguacate un poco más grande podemos ayudarnos de una cuchara. Después acomodamos el huevo dentro de esta cavidad y cubrimos todo el conjunto con más aguacate en dados pequeños y una loncha de tocino en tiras.

Tip del Chef:

- Acompañar los aguacates con unas tostadas esparciendo sobre ellas **Rama®** para un desayuno completo.

Berenjenas rellenas rápidas



Preparación
10 minutos



Cocción
10 minutos



Rinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 2 berenjenas pequeñas con la piel lisa y firme
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de **Rama®**
- 2 buenas cucharadas de salsa de tomate frito
- Queso rallado al gusto
 - Sal y pimienta
- Ingredientes del relleno, a tu gusto
- 2 salchichas tipo Frankfurt

PREPARACIÓN

- Cortamos la berenjena por la mitad a lo largo. Las espolvoreamos con un poco de sal. Las dejamos así unos minutos mientras seguimos preparando el resto de los ingredientes.

- Pelamos y picamos la cebolla pequeña. Cortamos las salchichas en cubos.

- Volvemos a las berenjenas. Secamos con papel de cocina el líquido que hayan soltado. Las metemos en el microondas, dentro de una bolsa de cocina, dejándolas al máximo 7 minutos.

- Mientras tanto sofreímos la cebolla en **Rama®**. Añadimos las salchichas y doramos todo.

- Cuando estén tiernas las berenjenas sacamos parte del interior para dejar hueco al relleno, picamos esa pulpa que hemos sacado en dados y lo añadimos a la sartén con el sofrito.

- Después damos unas vueltas para que se haga por igual. Por último, añadimos el tomate y un par de cucharadas de queso rallado que nos ayude a ligar y dar cremosidad al relleno. Probamos de sal y salpimentamos lo necesario.

- Rellenamos las berenjenas, cubrimos con queso rallado y llevamos al microondas otro par de minutos para que el queso funda sobre el relleno. Si tienes más tiempo puedes usar la función grill para que doren un poco, pero están igualmente buenas y cremosas solo con el queso bien fundido.

- Servimos al momento, recién hechas.

Alcachofas con patatas y guisantes



Preparación
10 minutos



Cocción
60 minutos



Rinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 2 papas grandes
- 8 alcachofas medianas
- 200 gr de alverjitas (mejor si son frescos)
- El zumo de medio limón
 - 1/2 cebolla
 - 2 cucharadas de **Rama®**
 - 4 dientes de ajo
 - 2 hojas de laurel
- 1 pastilla de caldo o sal
- Pimienta molida
- Perejil picado
- 2 rodajas de jamón

PREPARACIÓN

- Se ponen en una cazuela, todo al a vez y en crudo, las papas peladas y troceadas, la cebolla y ajos picados, el jamón, la sal y la pimienta recién molida, las alcachofas limpias y en cuartos o mitades al gusto (usamos también los cabos limpios y pelados), el laurel, las dos cucharadas de **Rama®** y las alverjitas (si son congelados pueden añadirse a media cocción).

- Se cubre de agua y se deja cocer tapado a fuego lento removiendo la cazuela a menudo para que la papa engorde la salsa.

- Al final se añade el limón, se remueve y se sirve con huevos duros en cuartos.

Tostadas francesas con frutas de colores



Preparación
4 minutos



Cocción
10 minutos



Rinde
3 porciones

INGREDIENTES

- 16 rebanadas de pan de molde
- 4 huevos
- 150 ml. de leche entera
- 50 ml. de zumo de naranja
- 3 cucharadas de azúcar glas
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharadas de Rama®
- 1/2 tz. de Miel de Maple
- Fresas, kiwis u otras frutas

PREPARACIÓN

- Cortamos en dados pequeños todas las frutas y reservamos para luego decorar todo el desayuno.
- Después batimos el huevo en un recipiente y después añadimos el zumo, la leche, el azúcar, la canela y el comino. Una vez hecho reservamos a un lado para seguir la receta.
- Ahora, mientras derremitos en una sartén una cucharada de Rama® al mismo tiempo empapamos en el huevo varias rebanadas de pan por ambos lados. Seguidamente las ponemos en la sartén y dejamos cocinar hasta que doren. Después les damos la vuelta para que se hagan por el otro lado. Recordemos añadir más Rama® cuando se necesite.
- A la hora de presentar ponemos dos tostadas por plato y añadimos un poco de miel de Maple y decoramos con azúcar glas. Servimos de inmediato y a disfrutar de este desayuno.

Albóndigas de papas alemanas



Preparación
10 minutos



Cocción
20 minutos



Rinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 500 g de papatas
- 1 cucharada rasa de harina y otra de maicena
- 2 huevos
- 1 cebolleta fresca
- 2 cucharadas de Rama®
- 200 g de tocino (150 para relleno y 50 para decoración)
- 100 g de queso rallado en polvo
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Perejil picado

PREPARACIÓN

- Hervimos las papas sin pelar. Cuando estén cocidas, las pelamos, salamos y las aplastamos con un tenedor.
- Agregamos el huevo batido y la harina y mezclamos bien hasta tener una masa suave. Añadimos también la sal, pimienta y especias.
- Cortamos la cebolla en trocitos y salteamos junto con el tocino picado fino. Después lo añadimos a la masa y mezclamos.
- Ponemos el queso y mezclamos bien. Si queda poco compacto, añadimos más harina o un poco de pan rallado.
- Nos humedecemos un poco las manos y formamos unas albóndigas medianas.
- Las vamos echando en agua hirviendo con sal y cuando suban a la superficie, las dejamos cocer 3 minutos más antes de sacarlas.
- Las retiramos y dejamos secar sobre papel absorbente. Las salteamos en una sartén con un poco de Margarina Bonella® para que doren y adquieran más sabor.
- Para decorar, rehogamos el resto del tocino en Margarina Rama® y lo ponemos por encima de las albóndigas, con un poco de queso en polvo y perejil picado



Preparación
20 minutos



Cocción
30 minutos



Rinde
2 porciones

INGREDIENTES

- 8 tortillas de trigo o maíz
- 400 g Pechuga de pollo
- 1 pimiento verde
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 1 tarro de Maíz dulce
- 250 g de queso rallado
- Rama®
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

- Cortamos las pechugas de pollo en cuadrados o tiras. Salpimentamos y cocinamos en una sartén con Rama® hasta que estén doradas. Reservamos.
- Cortamos en cuadraditos las verduras y las cocinamos en una sartén con Rama®. Reservamos.
- Calentamos en una sartén con un poco de Rama® la tortilla. Esparcimos en media tortilla el queso rallado, añadimos el pollo, las verduras cocidas, un poco de maíz dulce y de nuevo queso rallado.
- Doblamos por la mitad y cerramos la quesadilla.
- Dejamos al fuego y doramos por las dos caras.
- Sacamos y servimos cortándola en triángulos. Emplatamos y servimos para degustar de inmediato. Se puede decorar con más parmesano en lascas o con un poco de perejil, ya sea picado y espolvoreado