



DALE LA VUELTA A TU

VUELTA A LA OFICINA

DALE LA VUELTA A TU TÁPER CON LAS APETITOSAS RECETAS QUE @TICTACYUMMY HA CREADO ESPECIALMENTE PARA CERVEZA EL ÁGUILA

Cerveza El Águila, una cerveza de gran calidad inspirada en métodos tradicionales de 1900 y adaptándolo a tendencias actuales, propone un giro a la vuelta a la oficina a través de una serie de recetas ricas, sencillas y rápidas, con las que saborear el día a día.

Antes de nada, relájate... Ponte música o el podcast que más te apetezca... Objetivo: convertir el momento de preparar el táper para mañana en un ratito para ti. ¿Ya tienes todos los ingredientes sobre la mesa? No lo dudes, coge el abridor y saca una cerveza El

Águila bien fresca de la nevera.

Si has escogido El Águila Sin Filtrar, para disfrutar de un sabor sin filtros, dale la vuelta a la botella para despertar todo su sabor. Si has elegido El Águila 1900, disfruta de una cerveza muy equilibrada, que combina la intensidad de la malta caramelizada con la frescura de su mezcla de lúpulos.

Además, con estas recetas sabrosas y sencillas es probable que después de la jornada laboral te dé tiempo a ir a tomarte algo a un bar con tus compañeros o amigos.

VUELTA A LA OFICINA

DALE LA VUELTA A TU

 @TICTACYUMMY

Patricia Tena es la cocinera que se encuentra detrás de @Tictacyummy, una cuenta de Instagram de recetas deliciosas y sin complicaciones. Alguien que le dio la vuelta a su vida: dejó atrás su título en Educación Social y se lanzó de lleno a su gran pasión, la cocina. Tanto es así que ganó el concurso de Bloggers de Canal Cocina y ahora se dedica al 100% al mundo de la gastronomía trasladada a las redes sociales. ¿Lo que más le gusta para terminar el día? Disfrutar de una cerveza bien fresquita y, a ser posible, sin filtros.





EL ÁGUILA SIN FILTRAR

Cerveza de tipo lager especial (alc. 5,5% vol.). Inspirada en los métodos tradicionales de 1900 en los que no se solían filtrar las cervezas, como recién salida del tanque, lo que le da un color ligeramente turbio al tener la levadura en suspensión. Al no ser filtrada, se realza especialmente el carácter de sus lúpulos exquisitamente seleccionados y se intensifican sus aromas. Para disfrutar de todo su sabor, antes de abrirla, dale la vuelta a la botella, para despertar la levadura.



EL ÁGUILA 1900

Cerveza de tipo lager especial (alc. 5,5% vol.).

Una cerveza muy equilibrada, que combina la intensidad de la malta caramelizada con la frescura de su mezcla de lúpulos.

Es una cerveza de color dorado brillante y espuma blanca consistente gracias a su perfecta combinación de maltas. Al beberla se perciben aromas frescos con un toque cítrico aportados por sus lúpulos cuidadosamente seleccionados.





DALE LA VUELTA A TU LUNES VUELTA A LA OFICINA POKÉ

INGREDIENTES 1 RACIÓN

60g quinoa

150g tofu

½ aguacate

1 puñado edamames

1 huevo

¼ pepino

60ml soja

1 cucharadita pimentón
de La Vera

1 cucharadita jengibre

1 cucharadita de ajo en polvo

½ vaso de agua

Un poco AOVE



- Comienza cocinando la quinoa según las indicaciones del fabricante.
- Cuece también el huevo durante 7 minutos.
- Trocea el tofu en cubos y dora en una sartén con un chorrito de AOVE. Añade el pimentón, el ajo y el jengibre, la mitad de salsa de soja y el agua.
- Tapa y cocina hasta que quede solo el tofu ya marinado.
- Corta y prepara el resto de verduras: aguacate, edamames y pepino.
- Sirve el resto de la salsa de soja en la base del táper y sobre ella, la quinoa ya cocida y escurrida.
- Acomoda el resto de ingredientes a tu gusto.
- Al igual que El Águila Sin Filtrar, no olvides darle la vuelta (al recipiente antes de consumir) para despertar todo su sabor.



El Águila recomienda el consumo responsable

DALE LA VUELTA A TU
VUELTA A LA OFICINA

CURRY DE MARTHES GARBANZOS

INGREDIENTES

1 RACIÓN

60g garbanzos cocidos

100g calabaza

50g arroz

½ cebolla

1 diente de ajo

100g tomate triturado

50ml de agua

50ml leche de coco

1 cucharadita de curry en polvo

1/2 cucharadita de cúrcuma

Una pizca de pimienta

Sal y AOVE



- Comienza cociendo el arroz en función del tipo que sea y las indicaciones del fabricante.
- Trocea fino la cebolla y el ajo y pocha en una sartén con un chorrito de AOVE. Añade el curry, la cúrcuma, la pimienta, el tomate, la leche de coco, el agua y una pizca de sal. Cocina 5 minutos y a continuación tritura para que quede una salsa fina. Vuelve a ponerlo en la sartén ya triturado y añade la calabaza en tacos.
- Tapa y cocina 10 minutos, hasta que la calabaza se cueza.
- Añade los garbanzos escurridos e integra con el resto de la salsa.
- Acomoda en la mitad del táper el arroz y en la otra mitad el curry.
- Al igual que El Águila Sin Filtrar, no olvides darle la vuelta (al recipiente antes de consumir) para despertar todo su sabor.



El Águila recomienda el consumo responsable

INGREDIENTES

1 RACIÓN

1 cucharada de pasta miso

100g noodles

1 huevo

1 trozo jengibre

½ alga nori

Brotos de soja

½ cebolla

6 champiñones

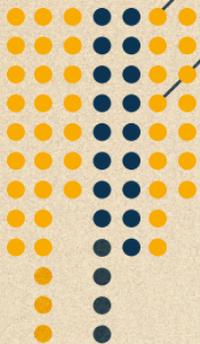
1 ajete o cebolla tierna



- Corta las verduras en juliana.
- Póchalas en una sartén junto con el jengibre con un poquito de AOVE. Mientras, cuece los noodles durante 4 minutos y el huevo durante 7 minutos.
- En un tarro, pon en el fondo una cucharada de miso.
- Añade después las verduras pochadas, el alga nori en trozos, un puñadito de brotes de soja y el huevo partido por la mitad.
- Pon a continuación los noodles ya cocidos y escurridos. Justo antes de comer, llena de agua hirviendo.
- Al igual que El Águila Sin Filtrar, no olvides darle la vuelta (al recipiente antes de consumir) para despertar todo su sabor.



El Águila recomienda el consumo responsable



DALE LA VUELTA A TU VUELTA A LA OFICINA

JUEVES

MACARRONES VERTICALES

INGREDIENTES

1 RACIÓN

80g macarrones de gran diámetro

½ cebolla

1 diente de ajo

300g tomate triturado

½ botellín El Águila Sin Filtrar o

El Águila 1900

100g carne picada

Queso para rallar

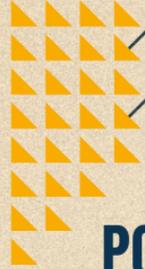
Una ramita de perejil



- Cuece la pasta en agua, el tiempo que indique el fabricante.
- Para la salsa: Corta fino la cebolla y el ajo y pocha en una sartén con un chorrito de AOVE.
- Añade el tomate triturado y la cerveza El Águila Sin Filtrar o El Águila 1900.
- Cocina unos 10 minutos hasta que se evapore el alcohol y reduzca. A continuación, tritura todo para conseguir una salsa de tomate más fina.
- Reserva la mitad de la salsa para servirla en la base del táper.
- En la misma sartén en que has cocinado el tomate, cocina la carne picada con un poco de sal y pimienta. Añade la otra mitad de la salsa de tomate a la sartén y cocina todo junto otros 5 minutos.
- Para preparar el táper: Sirve en la base de tu táper la mitad de la salsa que has reservado.
- Acomoda los macarrones en posición vertical sobre la salsa de tomate. Por último, sirve sobre ellos y dentro la carne. Remata con un poco de queso rallado y perejil.
- Al igual que El Águila Sin Filtrar, no olvides darle la vuelta (al recipiente antes de consumir) para despertar todo su sabor.



El Águila recomienda el consumo responsable



POLLO RELLENO

INGREDIENTES

1 RACIÓN

1 pechuga de pollo

4 setas

¼ pimiento rojo

¼ pimiento amarillo

½ cebolla

1 diente de ajo

2 cucharadas de miel

1 cucharadita de comino

2 cucharadas de salsa inglesa

1 botellín El Águila Sin Filtrar o
El Águila 1900



- Haz unos cortes en la parte superior de la pechuga, en forma de libro. Introduce en cada corte las setas y el pimiento. Ponle un chorrito de AOVE, sal y pimienta. Cocina en el horno o en la freidora de aire, durante 20 minutos a 180°
- Mientras tanto, hacemos la salsa: Trocea fino la cebolla y el ajo, y póchalos juntos con un chorrito de AOVE.
- Añade después la miel, la salsa inglesa, el comino, un chorrito de AOVE y el botellín de cerveza El Águila Sin Filtrar o El Águila 1900.
- Cocina 10 minutos hasta que reduzca y tritura para obtener una salsa fina.
- Pon la salsa en el fondo del táper y acomoda sobre la salsa el pollo cocinado.
- Al igual que El Águila Sin Filtrar, no olvides darle la vuelta (al recipiente antes de consumir) para despertar todo su sabor.



El Águila recomienda el consumo responsable