

• Las recetas más fáciles •



1,8
MILLONES
DE LECTORES
AL MES

El blog de cocina número 1 de España

• Las recetas más fáciles •



Primera edición:
marzo de 2014

© Weblogs S.L., 2014
© del prólogo, Mario Sandoval, 2014
© de la fotografía de Mario Sandoval, Félix Soriano, 2014
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2014

Los contenidos de la web www.directoalpaladar.com están sujetos a Creative Commons No Comercial

Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 3113-2014
ISBN: 978-84-16096-09-1

Diseño de cubierta:
Daniel Candil

Fotografía de cubierta:
Esther Clemente

Composición:
Grafieme

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Nuestro más profundo agradecimiento a los editores
que han participado en *Directo al Paladar*
a lo largo de estos años y a la comunidad.

DIRECTO AL PALADAR

¿QUÉ ES *DIRECTO AL PALADAR*?

Un blog profesional de cocina, con un grupo de autores, que nació en 2006 y que desde hace años es líder en su especialidad. Pertenece a Weblogs, la mayor red de medios online en español. Es una página web de alto tráfico, con imágenes propias y una enorme comunidad que entra cada día para ver qué novedades encuentra y realizar sus recetas en casa.

¿QUÉ DATOS AVALAN A *DIRECTO AL PALADAR* COMO EL BLOG NÚMERO UNO?

La audiencia de Weblogs está controlada por comScore, el medidor independiente especializado de referencia en el mercado español. Sus datos de audiencia varían cada mes, pero desde hace años siempre es el blog número uno, y a menudo la primera web de su temática.

¿CÓMO ES *DIRECTO AL PALADAR*?

Nos gusta pensar que somos fieles a nuestro lema: «el sabor de la vida». El sabor real de la vida. Queremos publicar recetas que se pueden hacer, que salen bien; queremos ser el sitio que propone opciones factibles, que emite opiniones y sensaciones reales. Encontrarás recetas de las abuelas de los editores, de sus madres, recetas internacionales que siempre te has preguntado cómo hacer, y otras que siguen las tendencias de la cocina actual, así como creaciones propias de los editores.

¿QUIÉN HACE *DIRECTO AL PALADAR*?

Además de los editores, que son los autores de este libro, *Directo al Paladar* también cuenta con una nutrida comunidad que aporta mucho valor en cada post con sus trucos, sus comentarios, sus preguntas y sus repuestas, sus votaciones y sus valoraciones. Sin esa comunidad *Directo al Paladar* no sería lo que hoy ha llegado a ser.

LOS AUTORES



MARIA JOSÉ AMENGUAL

Vivo en Eivissa (Ibiza), la mayor de las islas Pitiusas en pleno Mediterráneo. Estoy casada y tengo dos hijos, una niña y un niño. Soy licenciada en Derecho y actualmente compagino la profesión de abogado con la impartición de clases de Derecho en la Universidad de las Islas Baleares (UIB) y en la Escuela de Turismo.

Soy una enamorada de la literatura, del cine y de la gastronomía, pasión esta última que debo a las mujeres de mi familia, especialmente a mi madre, excelente cocinera que me enseñó a cocinar cuando yo aún era una niña. Empecé interesándome por la repostería, pero poco a poco mi cultura gastronómica se ha ido enriqueciendo y actualmente no hay plato, dulce o salado, que no me tienta. Desde pequeños, mis hijos comparten conmigo esta afición, por eso intento transmitirles lo que voy aprendiendo y se han convertido en mis mejores pinches de cocina.

En diciembre de 2008 creé mi blog de cocina, «Dit i fet» (Dicho y hecho), gracias al cual he conocido a gente maravillosa, y además me ha abierto las puertas de otro mundo que me apasiona: la fotografía. Desde marzo de 2012 soy editora de *Directo al Paladar*.



PACO BECERRO (PAKUS)

Soy un apasionado de la buena cocina y la buena mesa y me gustan tanto las recetas tradicionales como las más modernas. A la hora de comer y cocinar, disfruto con todo tipo de platos, tanto los más clásicos, propios de nuestra cocina mediterránea, como los de otros países.

Aprendí a cocinar con mi abuela y desde entonces he seguido aprendiendo, haciendo cursos, leyendo muchos libros y navegando por Internet, ya que soy bloguero desde 2007 con «Lazy Blog». Me gustan todos los aspectos relacionados con la gastronomía, los productos y los ingredientes, los utensilios, y disfruto enormemente cuando voy a comer a los restaurantes de todo el mundo.

Trabajo como editor en *Directo al Paladar* desde 2010. Entusiasta de mi trabajo, intento hacer que la cocina sea algo divertido para todas las edades.



ESTHER CLEMENTE

Nací en A Coruña, pero desde hace quince años resido en un pueblecito en la Montaña Central de Asturias, mi tierra de adopción y donde he formado mi familia.

Me encantan los animales, me gusta cuidarlos y atenderlos con cariño y en eso se basa mi día a día, pues soy veterinaria, aunque en la actualidad compagino mi trabajo con los estudios de pastelería en la Escuela del Gremio de Confiteros de Asturias, donde pronto espero acabar mi formación. Cuando me preguntan por qué me gusta tanto cocinar, siempre respondo lo mismo: «pues porque mi madre odia meterse en la cocina». Así que no esperéis que mis conocimientos culinarios y sobre todo reposteros tengan tradición de años y de observación a una madre abnegada en su cocina. Más bien todo lo contrario: comencé a hacer mis pinitos porque siempre me han dejado revolver en las ollas, los moldes y las revistas que traían recetas. De bien pequeñita y para que por lo menos hubiera algún postre casero, me «dejaron hacer» con mayor o menor fortuna, y así poco a poco fui aprendiendo yo sola.

El año 2010 creé tímidamente mi blog personal, «La cocina mágica», que se ha convertido en mi rincón donde plasmo mis recetas preferidas. Desde hace casi tres años escribo y cocino para *Directo al Paladar*.



MIQUEL CORBÍ (MINUE)

Cuando la gente me pregunta qué soy, respondo que arquitecto, aunque no sea mi profesión, y no porque sea la carrera que haya estudiado, sino porque es mi pasión y mi vocación. Muchos os preguntaréis qué hace un arquitecto metido en la cocina. Pues, la verdad, ni yo mismo lo sé, pero ha sido una pasión que siempre me ha acompañado desde que mi madre me dejó meter las manos en la masa de una pizza por primera vez.

Mi andadura en *Directo al Paladar* se remonta a finales de 2009, y desde entonces he disfrutado como un enano al compartir experiencias con todo el mundo, desde recetas familiares de toda la vida hasta mis pequeñas aventuras creativas en la cocina, aunque también ha habido espacio para viajes, restaurantes, un poco de crítica y, sobre todo, otra de mis pasiones gastronómicas, la cerveza; así que con una bien fresquita brindo por que disfrutéis de este libro.



LILIANA FUCHS

Murciana con sangre suiza, tras mis estudios de Historia del Arte en mi ciudad natal me trasladé a vivir a Madrid para continuar con mi formación. Empecé a interesarme por la cocina cuando aún estaba en el instituto, y esa afición se fue convirtiendo en pasión gracias a las posibilidades que me ofreció Internet y el contacto con otros amantes de la gastronomía. Así nació en 2006 mi blog personal gastronómico «Albahaca y Canela», donde comparto mis inquietudes culinarias. Desde el año 2012 formo parte del gran equipo de editores de *Directo al Paladar*, donde no dejo de aprender y disfrutar con la cocina cada día.

Me fascina todo lo que rodea a la gastronomía como cultura y me encanta hacer felices a los demás a través de los platos que cocino siempre con pasión y cariño.



PAMELA RODRÍGUEZ

No es de extrañar que mi gusto e interés por la cocina se despertase desde joven. Mi abuela materna y mi madre eran grandes cocineras. Viven en mí muy buenos recuerdos ayudándolas en la cocina: deliciosos platos y postres succulentos llenaban nuestra mesa, mientras yo entre «mandiles» relamía cazuelas y oteaba todo lo que podía.

Mi vocación profesional fue por otro lado, y puede que ahora me arrepienta de no haber estudiado cocina, pero con nuestro blog «Uno de Dos» suplo y vuelco todas mis pasiones hacia los fogones.

Me gusta adivinar los ingredientes de los platos que han preparado otros y estaría encantada de poder realizar recetas un poco más exóticas, pero en casa gustan más unos huevos fritos que el sushi.

Me gusta completar los autodefinidos pero no me gusta la lluvia. Guardo una caja con pequeños recuerdos y soy tan perfeccionista que no me importa repetir una receta las veces que haga falta hasta conseguir el resultado que busco.

ÍNDICE



1.

1. [PRÓLOGO DE MARIO SANDOVAL](#)

2.

1. [APERITIVOS](#)

1. [Mejillones en escabeche con vinagre de sidra](#)
2. [Huevos al horno en tartaleta de pan](#)
3. [Medallones de lentejas con salsa de yogur](#)
4. [Rollitos de calabacín rellenos de espinacas y queso de cabra](#)
5. [Mini hamburguesas con queso de cabra y mermelada de bacón](#)
6. [Guacamole casero](#)
7. [Langostinos empanados en copos de maíz](#)
8. [Pinchos de huevo de codorniz con sobrasada](#)
9. [Huevos a baja temperatura con patatas y jamón](#)
10. [Croquetas de chorizo](#)
11. [Empanadas mallorquinas de cordero](#)

2. [ENSALADAS](#)

1. [Ensalada de persimón y granada](#)
2. [Ensalada griega](#)
3. [Ensalada payesa al estilo ibicenco](#)

4. [Ensalada de pera y avellanas](#)
3. [PRIMEROS](#)
 1. [Fabada asturiana](#)
 2. [Tian provenzal de calabacín, berenjena y tomates](#)
 3. [Guiso murciano de trigo y garbanzos](#)
 4. [Arroz meloso de costillas y ajos tiernos](#)
 5. [Estofado de ternera con cebolleta a la vinagreta](#)
 6. [Fabes con almejas](#)
 7. [Fideuá rápida y fácil](#)
 8. [Pochas guisadas con chorizo](#)
 9. [Arroz con coliflor y bacalao](#)
 10. [Canelones de espinacas con salsa de frutos secos](#)
4. [CARNES](#)
 1. [Magret de pato con chutney de mango](#)
 2. [Vitello Tonnato](#)
 3. [Alitas de pollo picantes con pimentón de la Vera y salsa de queso azul](#)
 4. [Pollo asado caramelizado con ciruelas](#)
 5. [Magret de pato con salsa de granada](#)
 6. [Chuletas de cordero a la menta](#)
 7. [Pollo al ajillo al estilo tradicional](#)
 8. [Tacos de morcillo guisados en tomate](#)
 9. [Solomillo Wellington en hojaldres individuales](#)
5. [PESCADOS](#)
 1. [Vieiras a la gallega](#)
 2. [Bacalao en salsa de azafrán con hinojo](#)
 3. [Cazuela de almejas al vino blanco. Receta en microondas](#)
 4. [Tacos de atún con crema de guisantes a la menta](#)
 5. [Bacalao en salsa vizcaína](#)
 6. [Caramel en escabeche](#)
6. [PANES](#)
 1. [Hochíos o panecillos jerezanos](#)
 2. [Panecillos de calabaza con arándanos rojos](#)
 3. [Zopf, trenza suiza de pan de leche](#)
 4. [Panecillos tiernos de espelta con semillas](#)
7. [POSTRES](#)
 1. [Arroz con leche cremoso exprés](#)
 2. [Bica blanca](#)
 3. [Tarta tropézienne](#)
 4. [Cupcakes de mojito](#)
 5. [Búhos de Oreo. Receta de Halloween](#)
 6. [Bizcocho con suero de leche](#)
 7. [Profiteroles de crema de mi madre](#)

8. [Torta de chocolate muy liviana](#)
9. [Bavarois de turrón](#)
10. [Pastel de melocotón y tomillo](#)
11. [Galletas crujientes de avellana y chocolate](#)
12. [Rosquillas dulces de anís y vino con aceite de oliva](#)
13. [Bizcocho de plátano con crocanti de frutos secos](#)
14. [Milhojas sencillo de mango y frambuesas](#)
15. [Tarta tatin de albaricoque](#)
16. [Tartitas de fresas con *curd* de naranja](#)
17. [Dulce de leche](#)
18. [Bizcochitos de piña y chocolate](#)
19. [Bizcocho de manzana casero](#)
20. [Tarta de crema de cacao y avellanas](#)
21. [Tortitas americanas con arándanos](#)
22. [Tarta de queso y yogur griego](#)

PRÓLOGO



MARIO SANDOVAL, CHEF

Para mí es un honor escribir el prólogo de este libro, por todo lo que representa para la gastronomía popular, la cocina de la calle, la que a mí me gusta.

Cuando era pequeño me encantaba callejear por los mercados de Madrid de la mano de mi padre para percibir los aromas de los alimentos, los colores tan llamativos, las texturas, en definitiva, «el sabor de la vida». Muy pronto me di cuenta de que me gustaba manipular los alimentos con mis propias manos y de que, a la vez, al hacerlo, podía hacer feliz a las personas que me rodeaban.

En este libro, *Directo al Paladar*, he vuelto a recordar mi infancia con las recetas sencillas con las que empecé mi carrera como chef.

Siempre he dicho que si volviera a nacer volvería a ser cocinero, por todos los buenos momentos que he vivido en mi profesión; uno de ellos es poder disfrutar de este maravilloso libro, en el que podéis aprender a cocinar de la forma tradicional con recetas sencillas, ricas para el paladar y con un sabor auténtico.

A partir de ahora ya no me servirá oír por ahí que no tenemos tiempo para cocinar, una de las frases características de este siglo en la sociedad urbana y cosmopolita. Os invito a saborear estas páginas con recetas actuales y muy prácticas.

Como sabéis, este libro se ha confeccionado tomando como referencia las recetas que aparecen en *Directo al Paladar*, uno de los blogs gastronómicos con mayor seguimiento en nuestro país: casi dos millones de lectores al mes. Me parece extraordinario que la gastronomía española sea de tan gran interés para nosotros y para los turistas que visitan España.

De todos es conocido que, actualmente, la cocina española está de moda, gracias a los programas televisivos y las revistas sobre gastronomía; es una prueba de que nos interesa nuestra cocina, la cocina de la memoria. Nosotros mismos, con el tiempo, nos hemos ido

dando cuenta de la riqueza inmensa que tiene la gastronomía española en cada región y en cada rincón del país.

Pero con este magnífico libro no solo podemos hacer un viaje gastronómico por España, descubrir los alimentos más ricos y nutritivos en su mejor estacionalidad, y disfrutar de ellos; también podemos preparar recetas internacionales y otras que son tendencia.

Espero que cada día cocinéis un poco más y mejor, y que disfrutéis del «sabor de la vida».



Mejillones en escabeche con vinagre de sidra

ESTHER CLEMENTE



- 30 min. más el tiempo de escabechado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de mejillones frescos
150 ml de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
90 ml de vinagre de sidra o manzana
6 granos de pimienta negra
1 cucharadita de pimentón de la Vera dulce
100 ml de agua o vino blanco (opcional)
sal

Limpiaremos de sus barbas las conchas de **mejillones** con un cepillo o un estropajo nuevo, los lavamos bien desechando aquellos que pudieran venir abiertos. Colocamos una olla plana con agua o con vino blanco, como 3 centímetros de altura, y la dejamos hervir. Añadimos los mejillones y tapamos para que se abran al vapor. Cuando veamos al cabo de unos minutos que ya se han abierto, los retiramos y los vamos sacando de sus conchas para ponerlos en un recipiente que tenga tapa hermética.

Por otra parte, para preparar el escabeche ponemos una olla al fuego con el **aceite** y los dientes de ajo pelados hasta que empiecen a dorarse. Entonces añadimos el pimentón y lo separamos del fuego dándole unas vueltas con una cuchara de madera, añadimos las hojas de laurel y los granos de pimienta y rápidamente el vinagre.

Vertemos el escabeche caliente sobre los mejillones, rectificamos de **sal** y los dejamos marinar en el escabeche unas 24 horas en la nevera antes de comerlos. Después se conservan en la nevera bien tapados durante una semana.



“Muy fáciles de elaborar y no tienen comparación con la mejor de las conservas.



Huevos al horno en tartaleta de pan

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES

1 huevo por persona
1 rebanada de pan de molde por persona
mantequilla o aceite para engrasar el molde
sal
pimienta

Comenzaremos precalentando el horno a 180 grados con calor arriba y abajo. Engrasamos con la mantequilla un molde metálico para magdalenas, tantos huecos como huevos vayamos a preparar.

Después aplastaremos con un rodillo de cocina las rebanadas de pan de molde hasta dejarlas finas y las colocaremos aplastándolas con la punta de los dedos para adaptarlas a los huecos del molde de magdalenas. Horneamos durante 10 minutos hasta que veamos que comienza a dorarse el pan por las puntas.

Retiramos la bandeja del horno y cascamos un huevo en cada tartaleta, echamos sal y pimienta y volvemos a hornear de nuevo durante 20 minutos. Retiramos y servimos bien caliente.



“Un aperitivo delicioso... y además con su pan incorporado.

Medallones de lentejas con salsa de yogur

LILIANA FUCHS



INGREDIENTES PARA UNAS 10 UNIDADES

Para los medallones

200 g de lentejas sin piel
1 cebolleta
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1 nuez de jengibre fresco
1 diente de ajo
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de cilantro molido
1/4 cucharadita de pimentón molido
pimienta negra
un poco de perejil o cilantro fresco
1 huevo L
una pizca de sal
3-4 cucharadas de pan rallado
aceite de oliva

Para la salsa de yogur

250 g de yogur natural, mejor estilo griego
1 cucharadita de zumo de limón
1/2 cucharadita de mostaza
2 cucharadas de aceite de oliva

un poco de sal
pimienta negra
perejil

Lavar bien las lentejas y escurrir hasta que el agua no salga turbia. Ponerlas a cocer con abundante agua en una olla hasta que estén bien blandas, unos 30 minutos. Escurrir. Picar la cebolleta y los pimientos y ponerlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Añadir el jengibre rallado y el diente de ajo picado.

Incorporar las lentejas y todas las especias, sazonando al gusto con la sal y pimienta. Cocinar todo junto unos minutos y dejar enfriar. Colocar la mezcla en un cuenco, añadir el huevo batido e incorporarlo bien. Añadir pan rallado hasta que se consiga una mezcla homogénea y maleable, no muy pegajosa.

Dejar reposar una media hora en la nevera. Calentar una plancha o sartén con un poco de aceite. Con las manos húmedas, tomar porciones de la masa e ir creando medallones, en forma de pequeñas hamburguesas, no demasiado gruesas. Cocinarlas en la plancha por ambos lados hasta que estén bien doradas. Mezclar todos los ingredientes de la salsa de yogur y servir junto a los medallones. Podemos degustarlos recién hechos, pero también están muy buenos a temperatura ambiente.



“ Una manera original y deliciosa de tomar legumbres, perfecta para días de verano o comidas al aire libre.

Rollitos de calabacín rellenos de espinacas y queso de cabra

LILIANA FUCHS



INGREDIENTES PARA UNOS 8-10 ROLLITOS

1 calabacín grande o 2 pequeños
40 g de queso de rulo de cabra
1 manojo de brotes de espinacas frescas
tomillo
albahaca fresca
zumos de limón
aceite de oliva
pimienta negra
sal

Lavar y secar el calabacín. Cortar los extremos. Usando un buen cuchillo o una mandolina, cortar a lo largo en piezas longitudinales de no más de medio centímetro de grosor. Pincelarlas por ambas caras con aceite de oliva.

Calentar una plancha o parrilla y cocinar en tandas el calabacín hasta que quede tierno, unos 5 minutos por cada lado. Salpimentar y sazonar con tomillo. Disponer el queso de cabra en un cuenco, machacarlo con un tenedor y mezclar con un poco de limón y pimienta negra.

Colocar una cucharada de queso de cabra en uno de los extremos de cada porción de calabacín. Poner a continuación unas hojas de espinacas y albahaca fresca al gusto. Salpimentar ligeramente y añadir unas gotas extra de zumo de limón. Enrollar y continuar con el resto del calabacín.

Se pueden preparar con horas de antelación y, a la hora de servir, podemos darles un golpe de calor en el microondas o con calor residual del horno, aunque a temperatura ambiente están deliciosos.



“Una combinación de ingredientes ganadora con una presentación de lo más vistosa.

Mini hamburguesas con queso de cabra y mermelada de bacón

MINUE



Fácil

- 15 min y 2 horas de cocción de la mermelada

INGREDIENTES

carne picada de ternera
medallones de queso de cabra
pan
mermelada de bacón

Para la mermelada

250 g de bacón en lonchas
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
4 cucharadas de azúcar moreno
4 cucharadas de vinagre de manzana
4 cucharadas de sirope de arce
1 taza de café
comino
pimienta
un chorrito de bourbon o brandy

En una sartén grande doramos 250 gramos de **lonchas de bacón** troceadas. Retiramos y salteamos una cebolla y un ajo picado. Regamos con un chorrito de vinagre de manzana,

dejamos que se evapore y volvemos a añadir el bacón junto con lo siguiente: una taza de café, cuatro cucharadas de azúcar moreno, cuatro cucharadas de sirope de arce (o de caramelo) y un chorrito de bourbon o brandy. Dejamos reducir durante 2 horas a fuego lento y, *et voilà*, ya tenemos nuestra mermelada de bacón.

A diferencia de las mermeladas convencionales, la nuestra está más rica tibia, así que no dejéis que se enfríe o es muy probable que los lípidos solidifiquen al fondo y su aspecto no sea tan agradable. Se puede guardar también en un tarro cerrado en la nevera hasta cuatro semanas, aunque, como he dicho, conviene calentarla un poco antes de servir.

Una vez que tengamos la mermelada de bacón, solo debemos dar forma a las mini hamburguesas con ayuda de un aro de emplatar. Luego las pasamos por la plancha caliente hasta que estén a nuestro gusto y las colocamos sobre unas rebanadas de pan, añadimos también los medallones de **queso de cabra**, que podemos haber pasado por la plancha brevemente, y por último coronamos con la mermelada.



“Pecados en pequeñas dosis.

Guacamole casero

PAKUS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para el guacamole

- 3 aguacates maduros
- 1/2 chile serrano o en su defecto 1/2 pimiento verde
- 1 manojo de cilantro
- 1 cebolleta
- zummo de lima

Opcionalmente

- 1 chile jalapeño o 1 guindilla
- 1 tomate, unas gotas de tabasco
- 1 diente de ajo

Para servir

- unos *totopos* o triángulos de maíz

La forma más tradicional es usar un *molcajete* o mortero de piedra para triturar con él los distintos ingredientes y conseguir una pasta más o menos irregular. Como no todos tendréis este instrumento, podéis utilizar un mortero clásico y un tenedor para hacerlo en casa. Otra posibilidad es usar una batidora de mano, pero en ese caso la textura queda demasiado uniforme y cremosa, siendo buena para rellenos o para untar, pero menos agradable para comer utilizando los triángulos de maíz, llamados *totopos*.

Comenzamos picando muy finitos la cebolleta y el pimiento verde, así como el manojo de **cilantro**. Después, sacamos la carne del **aguacate** y la cortamos en láminas o cuadrados, y la vamos mezclando con el resto de los ingredientes con ayuda del mortero. Añadimos un chorreón de zumo de lima sobre la mezcla mientras lo trabajamos. Probamos y rectificamos de sal y, si queremos, añadimos los ingredientes opcionales tales como el tomate o la guindilla, mezclándolos en ese caso con la pasta de guacamole ya terminado con movimientos envolventes con un tenedor, para no variar la textura irregular de nuestra salsa.



“ La auténtica receta de la famosa salsa mexicana creada por los aztecas.

Langostinos empanados en copos de maíz

PAKUS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 langostinos crudos
1 huevo
copos de maíz
pan rallado
aceite de oliva
además: brochetas de madera

Comenzamos preparando los copos de maíz para facilitar el empanado. Con un robot de cocina, damos dos o tres toques para triturarlos ligeramente y los mezclamos con el **pan rallado**, dejando lista la mezcla en un plato para cuando tengamos listos los langostinos.

Para dejar preparados los **langostinos**, retiramos la cabeza y los pelamos dejando sin quitar la cola para que tengan mejor aspecto. Aprovechamos para quitarles el intestino (esa especie de hilillo negro).

Para evitar que se encojan al freírlos, los ensartamos en brochetas de madera que les hagan mantener su forma estirada. Después de ensartarlos, cortamos el exceso de brocheta y los sazonamos con un poco de sal.

Finalmente, los pasamos por huevo batido y los empanamos con los copos de maíz que habíamos machacado y los freímos en aceite muy caliente para que se doren sin resecarse en el interior. Los escurrimos en papel de cocina y los servimos inmediatamente. Si los queréis congelar, hacedlo una vez empanados pero antes de freírlos.



“ Un original aperitivo crujiente para sorprender a la familia.



Pinchos de huevo de codorniz con sobrasada

PAKUS



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

4 rebanadas de pan
4 huevos de codorniz
1 patata pequeña
50 g de sobrasada de Mallorca

Ponemos una sartén con abundante aceite a calentar. Preparamos unas patatas paja pelando y cortando la **patata** con una mandolina o un cuchillo bien afilado. Una vez cortadas, las dejamos en agua fría para quitarles el almidón, de forma que luego no se nos peguen unas con otras. Tras freírlas, las escurrimos en papel absorbente.

En el mismo aceite de freír las patatas, vamos friendo con cuidado los **huevos de codorniz**. Como son pequeños, no tendréis problemas de hacer dos o tres cada vez. Recordad que para romper la cáscara no hay que golpearla contra un filo como hacemos con los huevos de gallina.

Lo más práctico es hacer un agujerito con un cuchillo o incluso usando unas tijeras y retirar con cuidado parte de la cáscara para que por ahí salga el contenido sin romperse la yema. Con un poco de práctica, cada vez resulta más sencillo, no os preocupéis.

Tostamos las rebanadas de pan para que esté más crujiente y además caliente y untamos una pequeña cantidad de sobrasada de Mallorca sobre cada tostada. Con cuidado, colocamos encima de cada tostada un huevito de codorniz y rematamos con un puñadito de patatas fritas para que le den el crujiente.



“Una explosión de sabores en la boca para disfrutar a la hora del aperitivo.

Huevos a baja temperatura con patatas y jamón

PAKUS



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

2 huevos
1 patata hermosa
50 g de jamón cortado muy fino
cebollino

Como la clara del huevo empieza a coagular a los 62 grados y la yema no se cuaja hasta los 68 grados, podemos conseguir unos huevos con la clara cuajada como si fuera un flan y la yema en su punto si conseguimos cocer los huevos hasta que estén a 65 grados aproximadamente.

Si tenemos una roner o un horno *sous vide*, podemos programar una temperatura en el baño de agua de 63-65 grados y dejar que los huevos se hagan dentro del baño de agua durante unos 30 minutos. Pasado ese tiempo, sacamos los huevos, los pelamos con cuidado y los tenemos listos.

Segundo método, si tenéis una Thermomix: ponemos a cocer los huevos a 60 grados durante 60 minutos. Si medimos con un termómetro de precisión, tendremos el agua a una temperatura real de 62 grados. Para hacerlos, llenamos con agua el vaso de la

Thermomix en cantidad suficiente para cubrir los huevos que vamos a cocinar en el cestillo. Programamos a 60 grados, 10 minutos, velocidad 2, hasta que el agua se caliente, entonces metemos los huevos y repetimos programación pero para 1 hora.

Tercer método con una cacerola normal y un termómetro. Ponemos agua en un cazo y cuando el agua esté a 65 grados metemos los huevos y bajamos el fuego al mínimo, lo justo para mantener la temperatura. Si sube a 66 grados, retiraremos la cazuela del fuego unos segundos hasta que vuelva a estar a 65 grados y volveremos a ponerla al fuego. Tendremos que estar así durante 30 minutos.

Para completar la receta, freímos unas patatas cortadas en gajos gruesos y las colocamos en el plato. Sobre las patatas, disponemos unas lonchas de jamón cortado muy fino y dejamos hueco para colocar los huevos. Damos un corte con un cuchillo afilado o unas tijeras para comprobar que la yema está perfecta y espolvoreamos con un poco de cebollino.



“ Una increíble textura en la boca con la clara como una crema y la yema líquida.

Croquetas de chorizo

PAMELA RODRÍGUEZ



Mezcla

45 min. más reposo

INGREDIENTES PARA UNAS 40 CROQUETAS

100 g de mantequilla
100 g de harina común
1 l de leche entera
200 g de chorizo fresco
sal
pimienta negra
nuez moscada
huevo
pan rallado
aceite de oliva

Abrimos el chorizo a lo largo, sacamos la tripa y desmenuzamos. Calentamos una sartén antiadherente y, sin añadir ningún tipo de grasa, echamos la carne de chorizo. Removemos y dejamos que se haga durante unos minutos. Ponemos a escurrir en un plato sobre papel absorbente de cocina y mientras hacemos la bechamel.

Para ello ponemos en una olla amplia la mantequilla, cuando se haya disuelto echamos la harina y con unas varillas removemos y «freímos» un par de minutos para que la harina pierda el sabor a crudo. Agregamos la leche poco a poco a la vez que removemos

con viveza para evitar que se formen grumos. Iremos dejando que se consuma la leche antes de añadir otro chorrito.

Subimos un poco el fuego y, sin parar de remover, cuando comience a hervir la bechamel salpimentamos y añadimos nuez moscada al gusto. Cocinamos la crema durante unos 15 minutos sin dejar de remover en ningún momento para evitar que se pegue. A los 10 minutos más o menos, antes de terminar de cocinar la masa, agregamos el chorizo muy picadito y lo mezclamos dando unas vueltas para que la salsa coja bien el saborcito.

Vertemos la masa en una fuente, tapamos con film transparente y refrigeramos unas horas para que se solidifique. Para dar forma a las croquetas, con ayuda de una cuchara, cogemos porciones de masa, hacemos la forma con las manos, en este caso bolitas, y pasamos cada croqueta de chorizo por pan rallado, huevo y pan rallado, en este orden.

Hacemos lo mismo hasta terminar toda la masa. Freímos las croquetas en abundante aceite de oliva y dejamos reposar sobre papel absorbente antes de servir.



“ Originales croquetas que les encantarán a todos.



Empanadas mallorquinas de cordero

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA 20 EMPANADAS

Para la masa

1 y 1/2 kg de harina de repostería
375 g de manteca de cerdo derretida
240 ml de aceite de oliva
1 vaso de agua templada
2 yemas de huevo
zumo de 1 y 1/2 naranjas
sal

Para el relleno

1 pierna de cordero deshuesada y troceada (aproximadamente, 1.200 g)
sal
pimienta
zumo de limón
sobrasada troceada
tocino troceado

Empezamos adobando la carne de **cordero**, rociándola con zumo de limón y salpimentándola. Mejor si esta operación la realizamos con algo de antelación, para que

se empape bien. El recipiente donde la pongamos lo dejaremos ligeramente inclinado para escurrir el líquido que vaya soltando la carne.

Después, amasamos los ingredientes de la masa. Para hacer las empanadas, vamos tomando porciones de 80 o 90 gramos, formamos una bola y le vamos dando forma hasta conseguir una «cazoleta», que rellenaremos con trocitos de carne, de **sobrasada** y de tocino.

Extendemos un poco de masa con la ayuda de un rodillo, recortamos un círculo para tapar la empanada y hacemos un pequeño reborde, para sellar bien la masa. Realizamos un pequeño agujerito en el centro de cada empanada y las horneamos a horno precalentado a 180 grados durante, aproximadamente, 50 minutos.



“ Una visita a Mallorca no está completa si no se prueba esta antigua receta, de laboriosa preparación, que puede encontrarse en cualquier horno de la isla.





Ensalada de persimón y granada

MINUE



INGREDIENTES

mix de lechugas
1 persimón
1/2 granada
4 o 5 nueces
aceite
vinagre
sal
un poco de parmesano

Pocas ensaladas hay difíciles de preparar, y esta no se encuentra entre ellas. Tal vez sea un poco más entretenida, por aquello de desgranar la granada, abrir las nueces o rallar el queso, pero nada que en menos de un cuarto de hora no esté resuelto.

Lo primero es lavar y cortar las lechugas, y disponerlas en un plato ancho y plano. Sobre este lecho colocaremos el persimón cortado en rodajas una vez lavado. La piel es sabrosa, así que mejor no quitarla. Tampoco tiene hueso, solo las hendiduras donde irían las pepitas si hubiera madurado, así que las rodajas quedarán perfectas.

Después desgranamos la granada con cuidado de que no quede ningún trozo de piel blanca, que es muy amarga, y también abrimos las nueces. Las añadimos a la ensalada y aliñamos con aceite, sal y vinagre. Si tenéis alguno con notas dulces como el de cereza que he empleado, mejor que mejor. Por último, antes de servir, rallamos el queso parmesano en finas lascas para darle el toque definitivo a la ensalada.



“ Las ensaladas de frutas son mi perdición.



Ensalada griega

MINUE



INGREDIENTES

tomates maduros
pepino
pimiento verde
cebolla roja
olivas negras
queso feta
aceite
sal
orégano

La diferencia entre una buena ensalada griega y una mala se basa en dos puntos. Uno, la frescura y calidad de los ingredientes, a lo que hay que añadir la habilidad al corte del cocinero. Necesitaremos tomates especialmente jugosos, tirando a maduros, así como un pepino sabroso y un pimiento en su punto. Si lo rematamos con un **queso feta** de calidad y unas olivas negras decentes, seremos los reyes de la fiesta.

En cuanto al corte, la clave para lograr una ensalada griega está en el término medio. No hay que cortar ni tan fino como suelen picar las verduras los árabes, ni tan grueso como tenemos costumbre por estos lares. Dados de tomate y pepino y tiras medianas de cebolla y pimiento sería lo ideal.

Una vez que hemos cortado el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla, lo mezclamos todo bien en un bol, con un poco de sal y un chorro abundante de aceite de oliva. Después añadimos las olivas y rematamos con el queso feta cortado en dados. Espolvoreamos un poco de orégano, tal vez algo de limón, y a disfrutar acompañándola con un buen trozo de pan.



“ Una ensalada sabrosa para mitigar los días de calor.

Ensalada payesa al estilo ibicenco

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6-8 patatas
3 tomates
1/2 pimiento verde
1/2 cebolla
3 latas de atún en aceite de oliva
2 botecitos de aceitunas rellenas
aceite de oliva
sal

Empezamos lavando las **patatas** y poniéndolas en una olla tapada con agua fría. Ponemos la olla al fuego y las dejamos hervir hasta que, pinchándolas con una aguja, esta pueda penetrar con facilidad en la carne de cada patata. Aproximadamente una media hora.

Una vez cocidas, las sacamos del agua y las dejamos enfriar sobre un plato. Mientras, cortamos los **tomates** y el pimiento verde en cuadraditos y cortamos la cebolla en lonchas finas. Escurremos el atún y lo desmenuzamos con la ayuda de un tenedor.

Pelamos las patatas y las cortamos a cubos. Las ponemos en la ensaladera donde vayamos a servir el plato y añadimos los ingredientes que teníamos reservados. Escurremos las aceitunas, las cortamos por la mitad y las añadimos a la ensalada, removiendo bien. Por último, aliñamos con abundante aceite de oliva y sal.



“ Los aromas del Mediterráneo reunidos en esta ensalada, que permite además muchas variaciones: huevo duro, anchoas, piñones...

Ensalada de pera y avellanas

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

300 g de brotes de lechugas
1 pera grande
50 g de frambuesas
50 g de grosellas
50 g de avellanas tostadas
sal
vinagre de manzana
aceite de oliva virgen extra

Lavamos y escurrimos muy bien los brotes de lechuga. Si tenemos un centrifugador, quedarán mucho mejor. Los colocamos como base en una bandeja con unas arenillas de sal. Encima colocamos las frambuesas, las grosellas y las avellanas de forma ordenada y armoniosa.

Pelamos la pera y la troceamos en gajos más o menos iguales. La colocamos en el centro de la bandeja. Aparte hacemos una vinagreta con sal, vinagre de manzana y aceite de oliva. Regamos nuestra ensalada y la llevamos a la mesa inmediatamente.



“ Una ensalada diferente, llena de nutrientes.





Fabada asturiana

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

450 g de *fabes* de la granja
1 cebolla grandecita
2 dientes de ajo
2 chorizos asturianos
2 morcillas asturianas
200 g de lacón salado
200 g de tocino
1 hoja de laurel
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
sal

La noche anterior comenzaremos dejando las *fabes* en remojo en un recipiente grande pues crecen bastante; por otra parte, en otro bol pondremos a desalar nuestro lacón.

Al día siguiente echamos las *fabes* en una olla de fondo grueso, añadiremos los dientes de ajo, la cebolla entera pelada, el aceite de oliva, la hoja de laurel y la cucharadita de **pimentón**, cubriremos con agua, mejor mineral, hasta dos dedos por encima de nuestras *fabes*, dejando que lleguen a la ebullición y cortando la cocción con

un chorro de agua fría. Esto es lo que se dice «asustar *les fabes*», operación que repetiréis a lo largo de la cocción otras dos veces más.

Mientras, lo que yo hago habitualmente es, en otra olla pequeña, darle un hervor por separado a la carne; esto hace que sobre todo la **morcilla** suelte parte de su grasa y no nos quede con tanta al final la fabada; este paso es totalmente prescindible; si no os importa el exceso de grasa ese día, añadiréis toda la carne a la olla donde se cuecen las *fabes* una vez que las hayamos asustado.

Seguir cociendo a fuego medio-bajo durante 3 horas aproximadamente, desespumando si es necesario y observando que no quede seca; en el caso de ser así, vais añadiéndole pequeñas cantidades de agua caliente, bien sola o bien de la olla donde en un principio habíamos escaldado las carnes, acordándose otras dos veces de asustar la fabada con agua fría durante el tiempo de cocción.

Justo cuando las *fabes* ya están cocidas y ha pasado el tiempo, comprobar la sal y añadirle la que necesite, dejando cocer la fabada unos minutos para que la sal se incorpore. No echarla al principio, sino en este momento.



“Buenos ingredientes y un poco de paciencia es lo único que necesitamos para degustar una exquisita fabada.

Tian provenzal de calabacín, berenjena y tomates

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES PARA UN MOLDE CIRCULAR DE 25 CM DE DIÁMETRO

400 g de calabacín
300 g de berenjena
1 cebolla morada
3 tomates
60 ml de vino blanco seco
6 cucharadas de aceite de oliva
50 g de queso parmesano rallado
sal
pimienta

Comenzaremos cortando con un cuchillo bien afilado o una mandolina la **berenjena** en rodajas finas, y colocándolas durante 15 minutos con un poco de sal para que suden y suelten el amargor. Una vez pasado el tiempo, limpiarlas con un papel de cocina y reservarlas. Precalentar el horno a 180 grados.

Después cortaremos el calabacín de la misma manera, los **tomates** y la cebolla morada en rodajas. Engrasamos una bandeja refractaria con una cucharada de aceite y comenzamos a colocar en vertical las verduras, una rodaja de berenjena, dos de

calabacín, una rodaja de cebolla y una de tomate, repitiendo este proceso hasta rodear toda la circunferencia del molde.

Repetimos la operación con el círculo interior. Añadimos por encima de las verduras, **sal** y pimienta al gusto, el vino blanco seco, el resto del aceite de oliva y espolvoreamos el queso parmesano. Horneamos durante 1 hora.





“Hortalizas en toda su esencia que os transportarán directamente a los sabores de la cocina mediterránea.

Guiso murciano de trigo y garbanzos

LILIANA FUCHS



rápido

- 2 horas y 30 min más el tiempo de remojo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de trigo
150 g de garbanzos
1 cebolla
1 tomate grande maduro
1 patata
1 trozo de calabaza
un puñado de judías verdes
3-4 alcachofas
una pizca de azafrán
1 cucharadita de pimentón dulce
sal
aceite de oliva virgen extra

Poner a remojo el trigo y los garbanzos, por separado, la víspera. Enjuagar bien y escurrir. Poner agua fría en una olla o cazuela amplia, añadir el trigo y los garbanzos y cocer hasta que estén tiernos, alrededor de una hora u hora y media.

Mientras tanto, preparar los vegetales. Picar la cebolla. Pelar y trocear la patata y la calabaza, quitar las puntas a las judías y cortar en trozos. Pelar las alcachofas y partir en mitades o cuartos, dejándolas en agua con limón para que no se oxiden. Hacer un sofrito aparte en un poco de aceite con el tomate rallado, la cebolla y el pimentón.

Cuando el trigo y los garbanzos estén tiernos, añadir a la olla el sofrito. Incorporar la patata y la calabaza. Cocinar 15 minutos y añadir las judías verdes troceadas y las alcachofas. Cocer a fuego lento durante al menos media hora más, vigilando que no se seque demasiado. Rectificar de sal. Dejar reposar al menos 10 minutos antes de servir.



“Plato de cuchara tradicional de mi tierra murciana,
reconfortante y delicioso.

Arroz meloso de costillas y ajos tiernos

MINUE



INGREDIENTES PARA 3 O 4 PERSONAS

Para el caldo

2 carcasas de pollo
verduras variadas (nabo, apio, zanahoria)

Para el arroz

arroz bomba o bahía (75 g por persona)
1 costillar de cerdo
1 manojo de ajos tiernos
1 cebolla tierna (opcional)
2 dientes de ajo
sal
pimentón
azafrán

Hacemos un buen caldo de base con un par de carcasas de pollo y algunas verduras. Media hora en la olla exprés con abundante agua y listo.

Mientras el caldo se hacía, habremos separado las **costillas de cerdo** del costillar (es fácil, porque hay carne entre hueso y hueso) y habremos pelado y cortado los **ajos tiernos** evitando la parte verde más oscura. También picamos una cebolla tierna (o normal), aunque si no os gusta se puede quitar, y dos dientes de ajo.

En una paella o sartén grande, doramos los ajos (los secos, no los tiernos) y luego sofreímos la cebolla. Después añadimos los ajos tiernos, rehogamos un poco y ponemos las costillas para que se doren. En este momento podemos espolvorear una cucharadita de pimentón dulce de la Vera. Cuando se hayan dorado bien las costillas, echamos el **arroz bomba** y el azafrán (o colorante). Removemos bien y añadimos el caldo.

La proporción de caldo adecuada es entre cinco y seis veces la cantidad de arroz. Si hemos echado tres cacitos de arroz (para tres personas, 225-250 g) pues verteremos entre 15 y 18 cacitos de caldo (1.250-1.500 ml). En mi caso he puesto caldo cinco veces la cantidad de arroz y ha quedado meloso, pero si ponemos seis, quedará un poco más caldoso. Si usáis olla en vez de paella, hay que reducir esta proporción, ya que si no quedará excesivamente caldoso. Por último, solo debemos esperar a que se haga el arroz durante 17 a 19 minutos. Apagamos el fuego y dejamos reposar el arroz durante 5 o 10 minutos tapado con un paño, para que acabe de absorber el caldo y el sabor.



“ Aunque menos conocido, el arroz meloso de costillas y ajos tiernos es tan valenciano como la paella.



Estofado de ternera con cebolleta a la vinagreta

MINUE



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1/2 kg de ternera para guisar
200 g de cebolletas en vinagreta
2 zanahorias
2 hojas de laurel
2 cucharadas de tomate frito
2 cucharadas de harina
150 ml de cerveza
sal
aceite
pimienta

Opcionalmente

2 patatas pequeñas
300 ml de caldo de carne
salsa worcester
perejil

Como casi todos los guisos, los estofados son sencillos de preparar. Comenzamos troceando la **ternera** en cubos, que salpimentamos y enharinamos antes de poner a dorar

en una olla grande. Cuando la carne haya cogido color, añadimos las zanahorias cortadas en rodajas gordas, las cebolletas y las patatas (estas son opcionales).

Rehogamos un poco y añadimos el caldo de carne (o agua en su defecto) y la cerveza. Llevamos a ebullición. Cuando la salsa hierva, añadimos la salsa worcester, el tomate frito y las hojas de laurel, sin olvidarnos de ajustar de sal y pimienta.

La forma rápida de acabar esta receta es cerrar la tapa de la olla exprés y cocerla durante unos 20 minutos. La forma lenta, en un horno a 160 grados durante 2 horas, removiendo a la hora, hasta que la carne se haga y las hortalizas estén tiernas. Antes de servir, podemos decorar con un poco de perejil picado.



“ Un guiso tradicional con un toque diferente.

Fabes con almejas

MINUE



INGREDIENTES PARA 8 O 10 PERSONAS

1 kg de *fabes*
1/2 kg de almejas
2 o 3 cebollas
2 hojas de laurel
1 cabeza de ajos
perejil
aceite
azafrán
vino blanco
sal

Los platos tradicionales, más que difíciles, suelen ser entretenidos, y en el caso de la fabada, también lentos. Para hacer *fabes* con *almejas* hay que ser un poco previsor, y poner las *fabes* a remojar la noche anterior con abundante agua fría; crecen mucho y no se deben quedar sin agua. Si podemos cambiarles el agua a primera hora de la mañana, miel sobre hojuelas. Para organizarse bien, hay que tener en cuenta que necesitan en total un poco más de 3 horas de cocción, y que no les sienta mal reposar —*au contraire*—, así que mejor empezar pronto que tarde.

Dicho esto, por la mañana ponemos las *fabes* a cocer a fuego lento con una cebolla entera, las dos hojas de laurel y cuatro o cinco dientes de ajo pelados. Es muy importante señalar que no hay que añadir sal. Dejamos cocer durante 2 horas, vigilando que el agua no hierva, moviendo de vez en cuando la olla —jamás de los jamases meter la cuchara para remover— y si vemos que les falta agua, añadiremos siempre agua fría.

Tras esas 2 horas, y sin retirar la olla del fuego, es el momento de preparar las almejas. Tras lavarlas bien, las ponemos a abrir en un cazo con un poco de agua y sal. Una vez se han abierto, reservamos el caldo y añadimos las almejas a la olla con las *fabes*. El siguiente paso es hacer la salsa rubia. Para ello picamos una o dos cebollas, dos o tres dientes de ajo y el perejil, y lo ponemos todo a dorar. Luego añadimos una cucharada de harina, la doramos, añadimos el vino blanco y el caldo de las almejas colado y dejamos reducir un poco. Cuando haya espesado, lo añadimos a las *fabes* junto con un poco de azafrán —o colorante, en su defecto— y ajustamos de sal. Por último, llevamos a ebullición, bajamos de nuevo el fuego y dejamos cocer entre media hora y otra hora, hasta que la *faba* esté tierna pero sin que llegue a deshacerse. También conviene ir probando el caldo a medida que se va espesando, para ajustar de sal. Servir caliente, y a disfrutar.



“ Si es con mi abuela al lado, el mejor plato del mundo.

Fideuá rápida y fácil

MINUE



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

150 g de fideo grueso del número 5
8 gambones
200 g de gamba listada
1/2 kg de clóchinas (o mejillones)
300 g de sepia
2 cucharadas de tomate frito
1 diente de ajo
aceite
colorante alimentario
sal

Quizás el punto más delicado para hacer una fideuá es conseguir un caldo sabroso en poco tiempo. Y aquí es donde reside mi truco: la clóchina. Es la hermana pequeña y valenciana del mejillón; más cara y con menos carne, pero en mi opinión mucho más sabrosa, por lo que el jugo que desprende al cocerla levemente es perfecto como base para un *fumet* que complementaremos con las cabezas de las gambas listadas, que también son muy generosas con su sabor.

Así pues comenzamos limpiando las clóchinas y dándoles un susto en una olla tapada, hasta que se abran y liberen su jugo. Luego pelamos las gambas y añadimos su cabeza y

pieles a un cazo con el caldo de las clóquinas y un poco más del doble de agua que de fideos (400 ml en este caso).

Mientras el *fumet* coge cuerpo, en una paella sofreímos el ajo y salteamos rápidamente los gambones (previamente desbigotados), la sepia limpia y troceada y las gambitas. Después añadimos los fideos y el tomate y rehogamos un rato antes de echar el caldo, que habremos ajustado de sal y coloreado un poco con colorante o azafrán. Colocamos también las gambas y las clóquinas, algunas con media cáscara y otras sin ella.

La proporción fideo/caldo adecuada es de uno a dos, es decir, que para 150 gramos de fideos usaremos unos 300 mililitros de caldo. Para otras medidas, pues se extrapola y listo. Luego dejamos cocer a fuego medio hasta que la pasta esté lista y se haya absorbido todo el agua. Si veis que se queda seco demasiado rápido podéis añadir un poco más de caldo, o retirarlo si parece que sobra.

Por último, dejamos reposar la fideuá unos minutos tapada con un trapo para que se acabe de hacer y ya la tenemos lista para servir.



“ La forma más rápida de disfrutar de una fideuá.

Pochas guisadas con chorizo

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de alubia fresca
1 cebolla
1 pimiento verde
1 zanahoria
1 puerro
2 dientes de ajo
1 pimiento choricero
1 trozo de costilla de cerdo
1 trozo de tocino o panceta
1 trozo de zancarrón (morcillo, jarrete)
2 chorizos frescos
aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón de la Vera
4 cucharadas de salsa de tomate casera
sal
agua

En una cazuela amplia calentamos un poco de aceite de oliva. Marcamos las carnes por ambos lados. Agregamos las verduras y los dientes de ajo, una vez limpios, bien en la cazuela o en una redecilla, reservando media cebolla. Echamos también las alubias y el pimiento choricero. Cubrimos con agua fría y llevamos a ebullición a fuego medio.

Una vez que el agua empieza a hervir, bajamos el fuego, pero que se mantenga constantemente burbujeante. Moveremos la cazuela de vez en cuando para que la alubia suelte fécula y el caldo vaya espesando. Debemos evitar remover con cuchara para no romper las pochas. Transcurrida una hora y media, retiramos las verduras a un plato y el pimiento choricero. Trituramos con la batidora parte de las verduras, más o menos la mitad, con un poco del caldo de la cocción y alguna alubia. Lo añadimos a la cazuela y removemos meneando un poco la olla.

Con ayuda de una cuchara, sacamos la carne del pimiento choricero y la echamos también a la cazuela. Dejamos a fuego suave otra media hora más. Mientras, en una sartén con un poco de aceite pochamos la otra mitad de la cebolla muy picadita. Una vez dorada, echamos el pimentón con cuidado de que no se queme, le damos unas vueltas y agregamos la salsa de tomate. Dejamos que se haga 2 minutos, retiramos y añadimos a la olla. Meneamos un poco para que se mezcle, salamos y dejamos que se terminen de hacer.

Comprobamos la cocción y rectificamos de sal si fuese necesario. Servimos muy caliente acompañado de las carnes. Estos guisos están mucho más ricos una vez reposados, hechos el día antes de consumir.



“ Disfruta de este manjar con esta sencilla receta.

Arroz con coliflor y bacalao

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de arroz
200 g de bacalao desalado
50 g de panceta
1 pimiento verde
150 g de coliflor
2 tomates pequeños
1 l de agua o de caldo de pescado
aceite de oliva
unas hebras de azafrán
sal
pimienta

Empezamos limpiando el **bacalao** y cortándolo en tiras pequeñas, cortamos también la panceta en dados pequeños y limpiamos la coliflor partiéndola en ramitas. Rallamos los tomates y cortamos en daditos el pimiento verde.

Ponemos el agua o el caldo de pescado con un poco de sal a calentar. En una paella ponemos un poco de aceite de oliva, freímos la panceta y la reservamos. En el mismo aceite damos unas vueltas al bacalao, procurando que no se rompa demasiado. Lo reservamos.

En la misma sartén sofreímos el ajo y el pimiento verde, después añadimos el tomate rallado y lo cocemos a fuego lento hasta que quede bien confitado. Tenemos que ir con cuidado de que no se queme, por eso conviene removerlo de vez en cuando.

Cuando el tomate esté hecho, añadimos el **arroz** y lo sofreímos durante 2 o 3 minutos, sin parar de remover. Añadimos el agua caliente, las hebras de azafrán, la coliflor, el bacalao y la panceta. Salpimentamos y lo dejamos cocer hasta que el arroz esté a punto. Servir de inmediato.



“ Cada cucharada de esta tradicional receta me transporta a los sabores de mi infancia.

Canelones de espinacas con salsa de frutos secos

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA 21 CANELONES

Para los canelones

- 21 placas de canelones
- 1.200 kg de espinacas
- 5 huevos duros
- 100 g de queso gruyère rallado
- 80 g de mantequilla
- sal
- pimienta
- queso para gratinar

Para la salsa

- 1/4 l de leche
- 24 avellanas crudas
- 24 almendras crudas
- 4 nueces peladas
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de extracto de tomate
- 1 cucharada de harina
- sal
- pimienta

Empezamos hirviendo y escurriendo las **espinacas**. Pelamos los huevos y lo trituramos todo junto. La pasta resultante la rehogamos con la mantequilla y la dejamos enfriar. Después, añadimos el queso gruyère y salpimentamos.

Hervimos las placas de canelones según las indicaciones del fabricante, cuando estén listas las vamos disponiendo sobre un paño de cocina limpio para que escurran el agua. Rellenamos los canelones con la masa de espinacas y huevos. En una bandeja ponemos un poco de salsa, repartimos encima los canelones y los cubrimos con el resto de salsa de frutos secos. Espolvoreamos con queso rallado y gratinamos.

Para preparar la salsa, escaldamos las avellanas y las **almendras** y les quitamos la piel. Las picamos en el mortero o con un robot de cocina y vamos añadiendo, pieza a pieza, los dientes de ajo, las nueces, la sal y una pizca de pimienta.

Una vez está todo machacado, añadimos el tomate y freímos esta masa, bien mezclada, en un poco de aceite caliente. Agregamos la harina, rehogamos sin que se queme, incorporamos la leche y removemos enérgicamente hasta conseguir una salsa consistente. Si nos parece que está demasiado espesa, podemos agregarle un poco más de leche.



“¿Quién no disfruta con un delicioso y casero plato de pasta?



Magret de pato con chutney de mango

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para la carne y su salsa

- 2 magrets de pato
- 1 cucharada sopera de azúcar
- 100 ml de vino de Oporto
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 150 ml de caldo de ave
- romero fresco

Para el chutney

- 1 mango grande maduro
- 125 ml de vinagre de manzana
- 90 g de azúcar
- 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
- una pizca de jengibre molido
- 1 clavo

Comenzaremos preparando el chutney de mango; para ello cortamos la fruta pelada en dados y la añadimos a una olla con el vinagre de manzana, el **azúcar**, la mostaza, el jengibre y el clavo. Cocemos durante 20 minutos removiendo de vez en cuando para que

no se pegue y con cuidado de que los trozos de mango no se deshagan en exceso. Reservamos.

Seguiremos haciendo unos cortes transversales en la grasa del **magret** con un cuchillo bien afilado. Seguidamente ponemos una sartén al fuego sin aceite y la calentamos bien, dorando el magret durante 7 minutos por el lado de la piel y otros 4 minutos por el lado contrario. Salpimentamos y reservamos envuelto en papel de aluminio.

Para elaborar la salsa que acompañará a la carne, retiramos la grasa de la sartén dejando solo el fondo y añadimos el **Oporto**, el azúcar, el vinagre y el caldo de ave, así como un poco de romero fresco, lo cocemos hasta que se reduzca a la mitad y la reservamos caliente.



“ La carne de pato es ideal para combinar con distintos tipos de frutas.

Vitello Tonnato

ESTHER CLEMENTE



rápido

- 1 hora y 10 min más el enfriado

INGREDIENTES PARA UN REDONDO DE TERNERA DE 1 KG

Para la carne

- 1 redondo de ternera de 1 kg aproximadamente
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 ramita de apio
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria
- 100 ml de vino blanco seco
- sal

Para la salsa

- 1 huevo L muy fresco
- 250 ml de aceite de oliva suave o de girasol
- 120 g de atún en lata escurrido
- 18 alcaparras
- 8 anchoas
- 2 cucharaditas de zumo de limón

Comenzaremos colocando una olla con un litro y medio de agua al fuego, le añadimos las verduras, la **sal** y el vino. Echamos la carne y la dejamos cocer durante una hora y

cuarto o hasta que la veamos tierna. La dejamos enfriar dentro del agua, la envolvemos una vez fría en papel de aluminio y la metemos en la nevera hasta que esté bien fría.

Después la cortamos con un cuchillo afilado en lonchas muy finitas; yo lo he hecho con la cortafiambres y así te quedan todas del mismo grosor; y luego las vamos disponiendo en una fuente plana.

Para preparar la salsa echamos en el vaso alto de la batidora el **huevo** y el aceite. Metemos la batidora hasta el fondo y a velocidad máxima batimos hasta que veamos que el aceite empieza a ligar con el huevo y espesa. Batimos unos minutos más levantando el brazo de la batidora y cuando se nos haya hecho la mayonesa añadimos el resto de los ingredientes, triturando todo bien hasta que quede una mayonesa fina.

Vertemos la salsa napando la carne y la dejamos reposar bien tapada en la nevera durante 1 hora. Servimos fresca.



“Nunca carne y pescado combinaron de manera más exquisita.

Alitas de pollo picantes con pimentón de la Vera y salsa de queso azul

MINUE



INGREDIENTES

Para la carne (por persona)

- 250-300 g de alitas de pollo (4-5 piezas)
- 1 cucharadita de tabasco
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- 1 cucharada de aceite oliva
- 1/2 limón

Para la salsa

- 100 g de queso azul
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 yogur
- 1/2 limón
- 1 diente de ajo
- pimienta

Aunque preparar alitas de pollo es algo relativamente fácil y rápido, es importante no andarse con prisa y cocinarlas a su ritmo, pues no hay nada más desagradable que una

carne de ave demasiado hecha por fuera y cruda por dentro, así que conviene desterrar los fuegos fuertes.

Dicho esto, empezamos poniendo en una sartén el aceite de oliva, el zumo de medio limón, el tabasco y el pimentón de la Vera, que puede ser dulce o picante, dependiendo del nivel de picante que queramos. Removemos bien mientras calentamos y añadimos las **alitas de pollo**, doramos brevemente, bajamos el fuego a nivel medio y tapamos.

Ahora dejamos a las alitas hacerse poco a poco, con la sartén tapada y dándoles la vuelta de vez en cuando. Mientras tanto mezclamos el **queso azul** desmenuzado con el yogur, la mayonesa, el zumo de medio limón y el diente de ajo picado. Ajustamos de sal, añadimos una pizca de pimienta y reservamos.

Cuando las alitas estén doradas por fuera, apagamos el fuego y ya estamos listos para servir. Podemos acompañar las alitas con la salsa para que cada uno se sirva a su gusto o extenderla por encima de la carne, aunque yo recomendaría más lo primero que lo segundo, ya que el queso azul puede gustar a la gente en diferentes medidas.





“ La salsa de queso azul es el acompañante perfecto para unas alitas picantes.

Pollo asado caramelizado con ciruelas

LILIANA FUCHS



Fácil

- 1 hora y 10 min más el marinado

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

2 cuartos traseros de pollo
2 dientes de ajo
2-3 hojas de laurel
un buen puñado de ciruelas pasas
1 cucharada de mezcla de hierbas provenzales
50 ml de aceite de oliva virgen extra
30 ml de vinagre de Jerez
1 cucharada de vinagre balsámico
100 ml de vino tinto
2 cucharadas de azúcar moreno
perejil
pimienta negra
sal

Preparar el pollo para dejarlo marinando la víspera, o por lo menos unas horas antes de cocinarlo. Retirar un poco el exceso de grasa y los posibles restos de plumas de cada pieza y disponerlas en una fuente. Repartir por encima los ajos pelados, las ciruelas troceadas y el laurel.

Batir en un cuenco el aceite de oliva con el vinagre de Jerez, el vinagre balsámico, las hierbas provenzales y una pizca de sal y pimienta negra. Verter por encima del pollo, masajeándolo bien para que se impregne del marinado. Tapar con film de cocina y guardar en la nevera.

Dejar atemperar fuera de la nevera alrededor de 1 hora antes de asar. Precalentar el horno a 180 grados. Poner el pollo en una fuente apta refractaria, añadiendo los restos de la marinada. Volver a salpimentar la carne, regar con el vino tinto y cubrir con el azúcar moreno por encima. Hornear a media altura durante al menos 1 hora, regando de vez en cuando la carne con los jugos.

El pollo asado caramelizado con ciruelas es una delicia que nos regala una salsa fantástica que hay que aprovechar. Una buena guarnición para este plato podrían ser unas patatas asadas o hervidas, o un sencillo arroz blanco. La carne y las ciruelas quedan tiernas y muy jugosas.



“ Una versión algo diferente del clásico pollo asado, con unos deliciosos jugos caramelizados.

Magret de pato con salsa de granada

MINUE



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 magret de pato
1 granada
1 cebolla (o 2 pequeñas)
sal
pimienta
un poco de vinagre

Para ser una receta festiva, el **magret de pato** con salsa de **granada** es una receta rápida y fácil que podremos preparar sin despeinarnos. Ni siquiera necesita casi recipientes ni utensilios, así que incluso nos evitaremos tener que fregar muchos cacharros.

Empezamos haciendo unas marcas con el cuchillo en la carne del magret, diagonales que se cruzan formando rombos. Esto es para que pueda hincharse sin romperse. Luego, en una sartén a fuego medio alto doramos la parte de la grasa durante unos 5 minutos. No hay que añadir aceite, ya que esta al derretirse nos lo proporcionará.

Una vez dorada la base, le damos la vuelta y doramos la cara superior durante otros 5 minutos a fuego medio bajo. Cuando se haya dorado, lo retiramos de la sartén y reservamos caliente en el horno precalentado a 100 grados.

Podéis envolverlo en papel de aluminio. Ahora, en la misma sartén y con el mismo aceite, doramos la cebolla picada fina. Luego añadimos la granada desgranada y también un chorrito de vinagre. En esta ocasión he empleado uno aromatizado a la fresa, pero uno de Módena bastará. Dejamos que se evapore un poco, añadimos el jugo que haya podido soltar el pato en el horno y listo; ya podemos servir el plato acompañado con la salsa de granada.



“ Mi receta navideña favorita.

Chuletas de cordero a la menta

MINUE



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

de 8 a 10 chuletas de cordero
1 limón
hojas de hierbabuena
3 cucharadas de aceite de oliva
sal

Aunque lo ideal para hacer chuletas de cordero a la menta es poner menta, esta es mucho más complicada de conseguir que la hierbabuena, así que si no tenéis menta a mano — como me ha ocurrido a mí— haremos la vista gorda y usaremos hierbabuena. Cambia un poco el sabor, pero el resultado es igual de sorprendente.

Empezaremos majando en un mortero unas cuantas hojas de hierbabuena junto con el zumo de un limón y tres cucharadas de aceite de oliva. Añadimos también una pizca de sal y reservamos.

El siguiente paso es pintar las chuletas con la mezcla que hemos preparado, asegurándonos de que se impregnan bien. Dejamos que maceren durante 1 o 2 horas, dándoles la vuelta con frecuencia.

Por último, las pasamos por la plancha o las brasas hasta que estén hechas a nuestro gusto y las servimos regándolas con un poco más de salsa de limón y hierbabuena.



“ Para darle un toque fresco a las barbacoas.

Pollo al ajillo al estilo tradicional

PAKUS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Un pollo de 1.700 g aproximadamente
4 dientes de ajo
aceite de oliva
harina
zumو de limón
1/2 l de caldo de ave
1 hoja de laurel
150 ml de vino de Jerez

Esta versión tradicional de la receta de pollo al ajillo merece la pena que la llevéis a la práctica, porque, con esta forma de hacerla, el pollo queda sabroso y muy jugoso, con un aroma inolvidable.

Al comprar el pollo, pedimos al dependiente que nos lo corte en trozos para ajillo y lo hará estupendamente. Lo primero que vamos a hacer es aromatizar el aceite de oliva friendo en él unos ajos con su piel. En cuanto la piel se tueste un poco, los retiramos.

Sazonamos las presas de pollo y las pasamos ligeramente por la harina y las freímos a fuego fuerte para dorar su exterior. Una vez estén bien doradas, retiramos parte del aceite

para que no queden muy grasientas y añadimos el zumo de medio limón, removiendo para que todas las piezas se impregnen de su sabor.

Para que nos quede muy muy tierno, casi como un guiso de pollo en salsa, añadimos ahora el caldo de pollo, dos dientes de ajo crudos picados en láminas y la hoja de laurel, dejando que el conjunto cueza a borbotones, hasta que prácticamente todo el caldo se evapore.

En ese momento incorporamos el vino de Jerez, dejándole dar un último hervor. Para llevarlo a la mesa, sacamos las tajadas de pollo y las ponemos en una fuente, añadimos unos **ajos confitados**, que nunca faltan en mi nevera, y preparamos la salsa.

Para ello, desglasamos el fondo de la sartén raspando con una cuchara de madera para ligar la salsa, que tendrá los aromas del pollo, el ajo, el caldo, el vino y el limón, y la consistencia de la harina. Si queréis, podéis espolvorear con perejil, pero a mí me gusta más tal cual.



“ Un pollo delicioso, con sabor a pueblo y jugoso como pocos.



Tacos de morcillo guisados en tomate

PAKUS



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 morcillo de ternera de 1,2 kg aproximadamente
1 cebolla grande
aceite de oliva
sal
400 ml de salsa de tomate frito
150 ml de caldo de carne
hojas frescas de albahaca

Para empezar, cortamos la cebolla en juliana fina y la freímos en aceite de oliva virgen extra. Yo hago todo el proceso en una *cocotte*, pero podéis hacerlo en una sartén y luego pasarlo a una cazuela con tapa. Una vez la cebolla está blandita, añadimos los tacos de carne para dorarlos en su parte exterior. Nos detenemos en esta operación que podemos hacer por tandas.

Cuando todos los tacos de morcillo de **ternera** están bien dorados, los retiramos de la cazuela pero dejamos el aceite donde los hemos dorado y los jugos que haya soltado la carne dentro de la cacerola. Añadimos la salsa de tomate sobre esos jugos para que tome su sabor, mezclando con una cuchara.

Incorporamos a continuación el caldo casero de carne, disolviéndolo con el **tomate**. Obtendremos una especie de salsa o caldo rojizo que no será muy espeso como consecuencia del agua del caldo. En esa salsa volvemos a meter la carne, dejando que cueza a fuego muy lento durante unos 80 minutos.

La cocción la hacemos con la tapa puesta para que no se evapore demasiado deprisa. En los últimos minutos de la cocción, cuando la carne prácticamente se deshaga, corregimos el espesor de la salsa y si fuera necesario damos un punto de sal.

Si quedó muy espesa, añadimos un poco de agua o de caldo de carne. Si todavía está muy líquida, sacamos la carne y la reservamos y reducimos la salsa a fuego vivo y sin tapar. Finalmente, añadimos tres hojas de albahaca y las dejamos cocer durante 5 minutos. Con eso toda la salsa de tomate quedará muy perfumada.



“ Un guiso casero de carne al más clásico estilo tradicional.



Solomillo Wellington en hojaldres individuales

PAKUS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 8 obleas de empanadilla
- 4 rodajas de solomillo de cerdo
- 4 pegotes de foie
- 4 cucharaditas de cebolla pochada
- 1 yema de huevo para barnizar

Comenzamos picando la cebolla y pochándola a fuego lento en una sartén con aceite de oliva virgen, sin que la cebolla llegue a tostarse. Una vez esté blandita, la escurrimos sobre un colador y la reservamos. Colocamos las obleas de empanadilla distribuidas por la encimera y sobre cada una ponemos una tajada de **solomillo de cerdo ibérico**.

Echamos un poco de sal sobre el solomillo en crudo y también sobre él colocamos un par de cucharaditas de cebolla pochada, centrándola en la pieza de solomillo. Sobre la cebolla, añadimos un par de pegotes de **foie**. Cubrimos el contenido con otra oblea de empanadilla y después procedemos a su cierre o repulgue. Podéis usar cualquier cierre, desde envolver con la empanadilla de abajo la de arriba o hacer un cierre apretando con el tenedor o cierres más artísticos, según vuestra habilidad.

Barnizamos con una yema de huevo y horneamos hasta que estén dorados los

hojaldres individuales, lo que más o menos llevará unos 15 minutos si lo hacéis en el centro del horno a unos 190 grados con calor arriba y abajo. Os recomiendo que pongáis las empanadillas sobre papel de hornear o sobre un *silpat* para que no se peguen a la bandeja.





“ Un clásico plato festivo presentado en formato individual.



Vieiras a la gallega

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES PARA 12 VIEIRAS GRANDES

12 vieiras grandes
400 g de cebolla
140 g de jamón serrano
100 ml de aceite
200 ml de vino blanco gallego
60 g de pan rallado
1 cucharada colmada de salsa de tomate frito casero
sal
perejil picado (opcional)

Comenzaremos lavando muy bien las vieiras eliminándoles toda la arena que pudieran tener en el caso de que fueran frescas, y dejándolas 1 hora como mínimo en agua fría con un puñado de sal. Si las vieiras son congeladas, este paso no suele ser necesario, pues ya no traen prácticamente arena. No eliminar las partes naranjas del marisco, pues son los corales y le dan a la carne un sabor característico delicioso.

Seguidamente comenzamos picando muy menudita la cebolla y troceamos el **jamón serrano** en trozos muy pequeños e iguales. Este paso yo lo hago con el robot de cocina para que me quede muy menudo.

Ponemos una cazuela al fuego con el aceite y pochamos la cebolla hasta que quede amarilla durante unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Añadimos el jamón serrano y lo dejamos sofreír 2 minutos más en la cebolla vigilando que no se nos queme ni retueste. Añadimos el vino blanco gallego y dejamos evaporar el alcohol durante unos minutos, agregamos el **tomate frito casero** y dejamos que se cocine todo unido durante 12 minutos más. Rectificar de sal.

Precalentamos el horno a 190 grados con calor arriba y abajo. Secamos las vieiras y las colocamos en sus conchas de nuevo. Repartimos el sofrito en las cáscaras por encima de las vieiras, y les espolvoreamos el **pan rallado** para que formen una costra en la superficie y un poquito de perejil fresco picado si os gusta. Horneamos durante 15 minutos y gratinamos con el grill durante otros 5 minutos más vigilando que no se quemen.



“ Para mi gusto, una de las mejores recetas de pescados y mariscos al horno que tiene la gastronomía de Galicia.

Bacalao en salsa de azafrán con hinojo

LILIANA FUCHS



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

350 g de lomos de bacalao
2 cebolletas pequeñas
1 zanahoria
1 puerro
1 bulbo de hinojo pequeño
4 cucharadas de tomate natural triturado
una pizca de azafrán
1/2 cucharadita de granos de pimienta negra
4 vainas de cardamomo
1/2 cucharadita de semillas de cilantro
1 cucharadita de tomillo
1/2 vaso de vino blanco
1 vaso de caldo de pescado o agua
sal
aceite de oliva virgen extra
perejil fresco

En primer lugar, poner un poco de agua caliente en un cuenco y dejar infusionar el azafrán. Machacar con un mortero los granos de pimienta negra, el cilantro y las semillas

de las vainas de cardamomo. Lavar y picar bien todas las verduras.

Calentar un poco de aceite en una cazuela y pochar la cebolleta hasta que esté transparente. Añadir la pimienta, el cardamomo, el cilantro y el tomillo, removiendo bien. Echar todas las verduras y dejar que se cocinen unos 10 minutos. Añadir el tomate, regar con el vino blanco y dejar que evapore el alcohol.

Incorporar el azafrán y el caldo o agua, añadiendo un poco de sal al gusto. Dejar cocer unos minutos hasta que las verduras tengan la consistencia deseada. Añadir por último el bacalao, dejando que lo cubra la salsa. Tapar y cocinar apenas unos minutos, lo justo para que el pescado esté en su punto.

Lo serviremos recién hecho al momento, con el pescado jugoso, y la cantidad de salsa deseada al gusto.



“ El bacalao es un pescado muy versátil que en esta receta preparamos con una exquisita salsa muy aromática.

Cazuela de almejas al vino blanco.

Receta en microondas

MINUE



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1/2 kg de almejas marineras
2 dientes de ajo
2 ramitas de perejil
2 cucharadas de aceite de oliva
150 ml de vino blanco

Como con las coquinas o los berberechos, ponemos las almejas en agua con sal para que liberen la arena que puedan tener, que no suele ser mucha. Mientras tanto, preparamos una majada de ajo y perejil, ayudados por un mortero y las dos cucharadas de aceite de oliva.

Después, en una cazuela o recipiente apto para microondas, colocamos las almejas ya escurridas junto con la majada, que distribuiremos uniformemente, y el vino blanco. Calentamos tapado en el microondas a 800 W durante 8 minutos y ya tenemos lista nuestra cazuela de almejas al vino blanco. Más rápido y fácil, imposible.



“ La mejor manera de preparar unas almejas cuando no tienes ganas de cocinar.



Tacos de atún con crema de guisantes a la menta

PAKUS



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 filete grueso de lomo de atún (200 g aproximadamente)
sésamo
200 g de guisantes cocidos
hojas de menta

Empezamos preparando la crema de **guisantes** a la menta. Para ello escaldamos los guisantes durante 3 minutos en agua hirviendo y los pasamos a agua fría para que mantengan su color intenso. Si usáis congelados o de lata, os ahorraréis ese paso. Luego los trituramos en la batidora junto a ocho hojas de menta.

Continuamos cortando el lomo de **atún** en seis tacos rectangulares para su consumo como pincho o bocado y los hacemos a la plancha dejando que se hagan 1 minuto por cada lado. Una vez cocinados, añadimos unos cristalitos de sal a cada taco de lomo.

En un plato ponemos las semillas de sésamo y, según vamos retirando de la sartén los tacos de atún cocinados, los apoyamos sobre ellas para que se rebocen de semillas por una de sus caras, o si lo preferís, por las dos.

Para montar el plato, ponemos una base de crema de guisantes en el plato —dos o tres cucharadas serán suficientes— y sobre la crema colocamos los tacos de atún rebozados de sésamo dejando un espacio entre uno y otro para que se vea el color verde.



“ Una receta de pescado con una presentación infalible para gustar a todos.

Bacalao en salsa vizcaína

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tajadas de bacalao desalado
2 cebollas moradas grandes
3 dientes de ajo
1 rebanada de pan
6 pimientos choriceros
425 ml de agua
sal
aceite de oliva

Ponemos los pimientos choriceros a remojo en agua durante 1 hora. Escurrimos y les damos tres hervores para sacarles el amargor. Esto lo hacemos poniendo en un cazo agua hasta que los cubra, dejamos que hierva, contamos 1 minuto, tiramos el agua y repetimos la operación tres veces. Les sacamos toda la carne y la reservamos.

En una cazuela amplia ponemos un poco de aceite de oliva rehogamos las cebollas troceadas. Cuando estén transparente echamos los dientes de ajo picados y el pan desmigado. Una vez que esté dorado, agregamos la carne del pimiento choricero y damos unas vueltas. Añadimos el agua y un poco de sal. Dejamos cocer la salsa a fuego medio durante unos 20 minutos.

Mientras levamos y secamos bien el bacalao, lo enharinamos sacudiendo el exceso y marcamos las tajadas 1 minuto por ambos lados en una sartén con un poco de aceite.

Pasamos la salsa por el pasapurés y la ponemos en la cazuela de nuevo, colocamos las tajadas de bacalao y cocemos unos 10 o 15 minutos el conjunto, dependerá del grosor del bacalao, teniendo cuidado de dejarlo en su punto y no cocerlo en exceso. Si fuese necesario, rectificamos de sal la salsa. Servimos bien caliente.



“Una receta tradicional vasca que no debes perderte.

Caramel en escabeche

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de caramel
3 cebollas
1/2 cabeza de ajos
4 o 5 hojas de laurel
aceite
sal
pimentón dulce
1 vaso de vinagre de vino blanco
1/2 vaso de vino blanco

Empezamos limpiando el caramel y quitándole la cabeza; no es necesario quitarle las escamas ni pasarlo por harina. Después lo freímos en abundante aceite caliente, lo vamos colocando en un plato y lo salamos a medida que está frito.

Pelamos la **cebolla** y la cortamos en gajos. En el mismo aceite donde hemos frito el pescado, echamos los ajos machacados y después la cebolla y el laurel, dejando que se confite todo a fuego lento. Agregamos una cucharada de pimentón dulce, removemos y lo dejamos hasta que la cebolla quede dorada.

Cuando la cebolla esté hecha, añadimos el **vinagre** y el vino blanco, y los dejamos reducir ligeramente. Por último, disponemos el caramel en un recipiente hondo y repartimos por encima la cebolla y el líquido que haya quedado.



“ Una receta apropiada para ensalzar el sabor de este humilde pescado y con la que se consigue conservarlo perfectamente durante varios días.





Hochíos o panecillos jerezanos

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA 8 HOCHÍOS

200 ml de agua
60 g de manteca de cerdo
60 ml de aceite de oliva
25 g de levadura prensada fresca
500 g de harina de fuerza
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de matalahúvas
pimentón dulce
sal gorda

Empezamos calentando el agua y la manteca en un cazo, sin que lleguen a hervir. Fuera del fuego, les añadimos la levadura desmenuzada, el aceite y lo mezclamos todo bien, removiendo con la ayuda de una cuchara.

En un bol ponemos la **harina**, la sal y las matalahúvas. Mezclamos y hacemos un hueco en el centro en el que pondremos la mezcla de líquidos. Amasamos bien hasta conseguir una masa lisa y uniforme que se despegue de las paredes del bol.

Hacemos una bola con la masa y la colocamos en un recipiente limpio untado con un poco de aceite, tapamos con papel film y la dejamos reposar hasta que doble su tamaño, aproximadamente 1 hora. Después, amasamos para sacar el aire de la masa y la dividimos en ocho porciones a las que daremos forma de bola.

Colocamos las ocho porciones en una bandeja cubierta con papel de hornear, las pintamos con aceite y las espolvoreamos con sal y **pimentón**. Las dejamos reposar otra vez hasta que doblen de nuevo su tamaño y las horneamos a horno precalentado a 180 grados unos 30 minutos.



“ Tradicionales y tiernos panecillos con manteca y matalahúva, que deben su nombre por ser la octava parte de la masa de un pan.

Panecillos de calabaza con arándanos rojos

LILIANA FUCHS



INGREDIENTES PARA UNOS 15 PANECILLOS

580-600 g de harina de fuerza
170 g de puré de calabaza
50 g mantequilla en pomada
2 huevos L a temperatura ambiente
50 g de azúcar moreno
170 g de agua tibia
1 y 1/2 cucharaditas de sal
1 cucharada de levadura de panadería seca
1 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de jengibre molido
1/4 cucharadita de clavo molido
125 g de arándanos rojos secos

Mezclar en un cuenco la calabaza con la mantequilla, los huevos, el azúcar moreno y el agua. Añadir la harina, la levadura seca, la sal y las especias. Trabajar todo hasta que quede una textura homogénea. Añadir los arándanos rojos y mezclar bien.

Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y comenzar a amasar con energía. Si estuviera demasiado pegajosa, añadir harina poco a poco. Continuar

amasando hasta conseguir una textura suave, homogénea, elástica y lisa, ligeramente húmeda. Formar una bola.

Engrasar un cuenco limpio con un poco de aceite, colocar la masa y dar unas vueltas para que se impregne. Tapar con film o con un paño húmedo y dejar reposar hasta que casi doble su tamaño, entre 1 y 2 horas.

Deshinchar la masa con cuidado. Cortar quince porciones aproximadas del mismo tamaño y formar pequeñas bolas con cada una de ellas. Resulta más sencillo si pesamos la masa entera, dividimos entre los quince y cortamos cada unidad vigilando su peso. Colocar las porciones en una o dos bandejas de horno, dejando espacio entre cada uno. Tapar y dejar que casi doblen su tamaño, alrededor de 1 hora.

Precalentar el horno a 200 grados. Pincelar los panecillos con un poco de leche y hornearlos a media altura, bajando la temperatura a 180 grados, durante unos 25 minutos. Deben estar bien dorados y sonar hueco si golpeamos la base. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Para darles brillo, más aroma y conseguir una textura suave, podemos pintarlos con mantequilla cuando todavía estén calientes.



“ Tiernos y ligeramente dulces, puedes rellenar estos ricos panecillos de lo que más te guste.



Zopf, trenza suiza de pan de leche

LILIANA FUCHS



- 90 min. más los levados

INGREDIENTES PARA 1 PAN

500 g de harina de trigo de fuerza
55 g de mantequilla sin sal
1 y 1/2 cucharaditas de sal fina
1 cucharada colmada de azúcar
7 g de levadura seca de panadería
280 ml de leche
1 huevo L
1 huevo L para pincelar

Derretir la mantequilla y dejar enfriar un poco. Mezclar la harina de fuerza con la sal y formar un hueco. Calentar ligeramente la leche hasta que esté tibia, añadir el azúcar y la levadura y mezclar, dejando reposar unos 10 minutos. Echar en el hueco de la harina, añadir la mantequilla derretida y el huevo ligeramente batido.

Trabajar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea. Estará muy pegajosa; tapar con un paño y dejar reposar 30 minutos. Comenzar a amasar sobre una superficie ligeramente enharinada. Añadir un poco de harina si la masa estuviera excesivamente pegajosa, pero con cuidado de no pasarnos. Cuando tengamos una masa

suave, blanda y elástica, formar una bola y dejar levar en un cuenco engrasado con aceite, tapado con film o con un paño húmedo.

Cuando haya doblado su tamaño, entre 1 y 2 horas, deshinchar y amasar de nuevo un poco. Dividir en dos o tres porciones iguales, dependiendo de cómo queramos hacer la trenza. Estirarlas para formar piezas alargadas de la misma longitud, con el centro ligeramente más grueso. Formar la trenza, juntando bien los extremos.

Colocar en una bandeja de horno engrasada o cubierta con papel sulfurizado. Pintar con el otro huevo batido y dejar reposar mientras precalentamos el horno a 200 grados. Hornear bajando la temperatura a 180 grados unos 40 minutos, hasta que se haya dorado bien y suene hueco al golpear la base. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla.



“ En Suiza, de donde proviene la mitad de mi familia, este tiernísimo pan es típico en los desayunos dominicales acompañado de mermeladas caseras.



Panecillos tiernos de espelta con semillas

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 10 PANECILLOS

325 g de harina blanca de espelta
10 g de azúcar
5 g de sal
1 huevo M
15 ml de aceite de oliva virgen extra
150 ml de leche
5 g de levadura fresca de panadería
125 g de semillas variadas

En un cuenco mezclamos la harina con la sal y el azúcar. Echamos la levadura desmenuzada y añadimos la leche mientras removemos, para que se integre todo. Agregamos el huevo ligeramente batido y el aceite de oliva. Echamos las semillas y las repartimos. Comenzamos a amasar hasta tener una masa lisa. No necesita mucho amasado.

Formamos una bola, la colocamos en el cuenco limpio y dejamos que repose durante hora y media o hasta que casi duplique su volumen inicial; dependerá de la temperatura ambiente. Colocamos la masa sobre la mesa ligeramente enharinada y con las yemas de

los dedos le sacamos un poco el aire. Troceamos la masa en diez partes iguales, de unos 70 gramos cada una. Damos forma de bola a cada trozo, tensando bien la masa para que crezca correctamente y cerrando por debajo.

Ponemos los panecillos sobre una placa de horno con papel y los pincelamos con agua. Dejamos que fermenten de nuevo durante unos 40 minutos o hasta que crezcan. Calentamos el horno a 180 grados con calor arriba y abajo. Pincelamos cada panecillo de nuevo con agua, con cuidado para que no baje la masa.

Horneamos durante unos 15 minutos, o hasta que los panes tengan un ligero tono dorado. Sacamos los panecillos del horno y dejamos que se enfríen completamente sobre una rejilla antes de consumirlos.

Se congelan perfectamente envueltos en film transparente y guardados en una bolsa apta para congelador.



“ Disfruta de tu propio pan casero.



Arroz con leche cremoso exprés

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES

700 ml de leche entera pasteurizada de botella (no de tetra brik)
200 ml de nata para montar
180 g de arroz redondo
6 cucharadas soperas de azúcar
1 palo de canela en rama

Comenzaremos colocando a fuego muy suave una olla de fondo grueso con la **leche**, la nata y la rama de canela. Aparte pondremos una olla con bastante agua a hervir; cuando comience a borbotear añadimos el arroz y lo dejamos cocer durante 10 minutos a fuego fuerte. Una vez pasado el tiempo, lo escurrimos, y lo añadimos a la leche y la nata.

Subimos un poco el fuego y cocemos todo durante 25 minutos removiendo de vez en cuando. Le añadimos el **azúcar** y cocemos 5 minutos más, ahora sí removiendo seguido para que no se pegue. Retiramos del fuego y vertemos en cazuelitas o en una fuente grande.



“ El arroz con leche, postre habitual para acabar toda comida que se precie en Asturias.

Bica blanca

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES

12 claras de huevo
500 ml de nata
550 g de azúcar
500 g de harina
50 g de azúcar para decorar

Comenzar precalentando el horno a 200 grados. Montar con una batidora la nata bien fría y procurando que tenga más de un 35% de materia grasa, hasta que esté bien firme. Reservarla para más adelante.

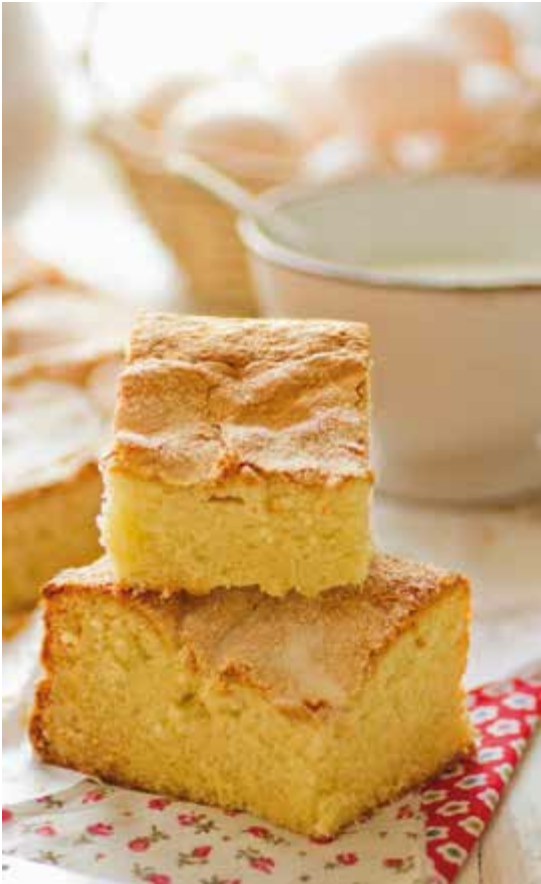
Con la batidora de varillas, batir en un recipiente muy grande las doce claras de huevo a temperatura ambiente. A medida que vamos batiendo, ir añadiendo el **azúcar** poco a poco para que se vaya incorporando y seguir hasta que se monten formando picos. Reservar. Tamizar la harina e ir añadiéndola a las claras montadas, mezclando suavemente para que no se bajen, puesto que será lo que le dé esponjosidad a la bica.

Mezclarle la **nata** montada hasta que la veamos integrada en la masa. Disponer la masa en un molde metálico rectangular de unos 35 por 25 centímetros y que tenga las paredes altas. En mi caso no lo he engrasado, ya que lo forré con papel antiadherente

para horno. Si no disponéis de ese tipo de molde la podéis cocer perfectamente en uno redondo. Espolvorearle los 50 gramos de azúcar por encima para que forme una costra.

Hornear durante 45 minutos a 180 grados o hasta que al pincharla con un palillo este salga limpio. Dejarla unos minutos que atempere en el molde y pasarla a una rejilla para que se acabe de enfriar.





“ Con su sabor
inconfundible a nata, este
dulce a medio camino entre
un bizcocho y un pan, os
conquistará a la hora de la
merienda.

Tarta *tropézienne*

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS

Para la masa

220 g de harina
10 g de levadura fresca de panadero
3 cucharadas soperas de leche a temperatura ambiente
4 huevos
80 g de mantequilla blanda más 10 g para engrasar la placa del horno
30 g de azúcar
un pellizco de sal
azúcar para decorar

Para la crema pastelera

1 l de leche
250 g de azúcar
1 huevo L
80 g de Maizena o almidón de maíz
1 rodaja de limón
unas gotas de agua de azahar (opcional)

Comenzaremos preparando la crema pastelera. Para ello, en un bol mezclamos el azúcar con la Maizena y revolvemos con unas varillas para que se mezclen. Del litro de **leche**

retiramos 100 mililitros que se los añadimos a la mezcla de azúcar y almidón de maíz revolviendo y haciendo una papilla. Reservamos.

Ponemos el resto de la leche a hervir y cuando empiece echamos rápidamente la mezcla anterior removiendo rápidamente para que no se corte. Hervimos durante 2 minutos o hasta que espese y volcamos en un bol cubriéndola con film transparente. Reservamos. Para la masa comenzaremos disolviendo la levadura en la leche a temperatura ambiente. En un bol grande echamos la **harina**, la sal, el azúcar y uno de los huevos. Removemos bien con una espátula. Añadimos otros dos huevos de uno en uno y la **mantequilla** cortada en trozos y por último la levadura disuelta. Vamos amasando intentando no incorporar mucha cantidad de harina hasta formar una bola, amasamos unos minutos hasta que la veamos lisa y dejamos fermentar durante una hora y media o dos en un lugar templado. Una vez levada la masa, la desgasificamos con los nudillos, apretando el aire, y le damos forma de bola, en la bandeja del horno engrasada, y aplastándola ligeramente para que quede de forma más aplanada. La pintamos con el huevo que nos había quedado y la dejamos fermentar durante otra hora. Precalentamos el horno a 180 grados y horneamos durante 20 o 25 minutos.

Una vez fuera del horno, la cortamos con un cuchillo de sierra a la mitad y la rellenamos con la crema pastelera, salpicándola de azúcar glas o blanquilla.



“ Nada menos que Brigitte Bardot se enamoró de esta tarta tan delicada y de sabor espectacular.

Cupcakes de mojito

ESTHER CLEMENTE



INGREDIENTES PARA 8 CUPCAKES

Para los cupcakes

- 100 g de harina para bizcochos con levadura incorporada
- 100 g de azúcar
- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos L
- 1 cucharada sopera de leche
- 1 cucharada sopera de zumo de lima
- ralladura de 1/2 lima

Para la cobertura

- 125 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 200 g de azúcar glas
- 1 cucharada sopera de zumo de lima
- 1 cucharada sopera de leche
- 1 cucharada sopera de ron blanco
- unas hojitas de menta fresca

Para el baño

- 50 g de azúcar moreno
- 3 cucharadas soperas de zumo de lima
- 3 cucharadas soperas de ron blanco

Precalentamos el horno a 160 grados con turbo o a 180 si es con calor arriba y abajo. Colocamos ocho papelillos de cupcakes en un molde metálico.

En el vaso de nuestra batidora echamos la mantequilla en trozos y el azúcar blanquilla, batimos con el accesorio pala durante 2 minutos hasta que la mantequilla doble su volumen y se vuelva pálida. Bajar la velocidad de la batidora e ir añadiendo de uno en uno los huevos batidos, no echando el siguiente hasta que no se mezcle el anterior.

Mezclamos en la masa la harina, y por último la leche y el zumo de lima. Revolvemos lo justo para que se incorporen todos los ingredientes. Rellenamos 3/4 de capacidad de cada cápsula de cupcake. Horneamos durante 25 minutos. Los dejamos enfriar en el molde durante 5 minutos y los pasamos a una rejilla.

Para elaborar la cobertura, echar todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir durante 5 minutos a velocidad media. Meterla en una manga pastelera con una boquilla rizada. Antes de decorarlos, bañarlos con un pincel y un poco de ron blanco, espolvorear azúcar moreno por su superficie, volver a bañarlos con el zumo de lima y de nuevo otra capa de azúcar moreno. Después poner la cobertura y acompañarlos con una hojita de menta fresca y lima rallada.



“ Serán sin duda los protagonistas de vuestras fiestas de verano.

Búhos de Oreo.

Receta de Halloween

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA 12 BÚHOS

120 g de mantequilla ablandada
120 g de azúcar molido
2 huevos L
85 g de harina
4 cucharadas colmadas de cacao en polvo
crema de cacao y avellanas
1 paquete de galletas Oreo
perlas de chocolate (para los ojos)
gotas de color amarillo
naranja (para los picos)

Empezamos batiendo en un cuenco la **mantequilla** y el azúcar con una batidora eléctrica hasta que quede una masa ligera y cremosa. Añadimos los huevos gradualmente, sin dejar de batir después de incorporar cada uno de ellos.

Tamizamos la harina y el **cacao** y los agregamos a la mezcla anterior, realizando movimientos envolventes. Repartimos la masa obtenida entre doce cápsulas para magdalenas y las horneamos unos 25 minutos a 180 grados.

Mientras, abrimos las galletas Oreo con cuidado, procurando que en una mitad quede todo el relleno de nata. Partimos a su vez las mitades de galleta sin relleno por la mitad.

Una vez que las magdalenas estén horneadas, las sacamos del horno y las dejamos enfriar. Después, untamos cada superficie con la crema de cacao y avellanas, lo suficiente para que se peguen el resto de ingredientes.

Colocamos dos mitades de galleta con relleno para los ojos y sobre cada mitad ponemos una perla de chocolate. Con el caramelo formamos el pico y, por último, ponemos los cuartos de galleta sin relleno para hacer las cejas del búho.



“ La excusa perfecta para pasar una tarde divertida en la cocina con nuestros hijos, preparando estos simpáticos

búhos para la merienda.

Bizcocho con suero de leche

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA UN MOLDE DE PLUM-CAKE

120 g de mantequilla a temperatura ambiente
240 g de azúcar
3 huevos
200 g de harina
1 sobre de levadura
1/2 cucharadita de sal
120 ml de suero de leche o *buttermilk*
1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Ponemos el **azúcar** y la mantequilla en un recipiente y batimos hasta conseguir una mezcla blanca y esponjosa. Agregamos los huevos de uno en uno, batiendo bien después de incorporar cada uno y rebañando las paredes del recipiente con una espátula de goma después de cada adición.

Tamizamos juntas la **harina**, la levadura y la sal en otro cuenco. Añadimos 1/3 de la mezcla de harina, seguida de la mitad del suero de leche. Mezclamos bien y repetimos el proceso. Agregamos el extracto y removemos.

Vertemos la mezcla en un molde de plum-cake engrasado y alisamos la superficie. Cocemos a horno precalentado a 170 grados unos 40 minutos o hasta que, pinchando con una aguja, esta salga limpia.

Antes de desmoldar el bizcocho lo dejaremos enfriar ligeramente.





“ Este bizcocho, suave y delicado, es ideal por su esponjosidad para desayunos y meriendas, y está delicioso acompañado de cualquier mermelada o confitura.

Profiteroles de crema de mi madre

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA 30 PROFITEROLES

Para la masa

- 1/4 de l de leche
- 125 g de mantequilla
- una pizca de sal
- 250 g de harina
- 5 huevos

Para la crema

- 1 l de leche
- 1 piel de limón
- 2 ramas de canela
- 200 g de azúcar
- 6 yemas de huevo
- 10 cucharadas rasas de Maizena

Empezamos colocando en un cazo al fuego la **leche** con la mantequilla y una pizca de sal. Cuando hierva, retiramos el cazo del fuego y añadimos de golpe la harina. Lo volvemos a poner al fuego y removemos la mezcla, hasta que la masa se desprenda de las paredes del recipiente.

Dejamos enfriar un poco la masa y, fuera del fuego, le añadimos los **huevos** de uno en uno, batiendo con las varillas eléctricas tras cada adición. Con la ayuda de dos cucharas, hacemos bolitas con la masa y las horneamos a 180 grados durante unos 25 minutos. Sacamos la bandeja del horno y la dejamos enfriar.

Para preparar la crema, la noche anterior, para que coja más sabor, hervimos la leche con la canela y la piel de limón, dejándola en infusión toda la noche. El día de la preparación, colamos la leche y a la mitad de ella le añadimos el azúcar, las yemas de huevo y la Maizena, batiendo con unas varillas.

Colocamos esta mezcla en un cazo grande al fuego y añadimos poco a poco el resto de la leche. Lo dejamos hervir todo a fuego lento, sin dejar de remover, hasta que espese. Abrimos los profiteroles con unas tijeras de cocina, los rellenamos con la crema y los espolvoreamos de azúcar molido.



“ Los sabores de nuestra infancia son los que forman nuestro paladar de adultos. Esta receta es especial para no dejar perder las sensaciones de la niñez.



Torta de chocolate muy liviana

MARIA JOSÉ



INGREDIENTES PARA UN MOLDE DE 22 CM

4 huevos
100 g de azúcar
75 g de harina
1 cucharadita rasa de café de levadura
25 g de cacao en polvo

Empezamos precalentando el horno a 180 grados. Después, en un bol grande, ponemos los **huevos** y el azúcar y batimos durante unos 5 minutos con unas varillas eléctricas, hasta que la mezcla esté pálida y cremosa.

A continuación, añadimos delicadamente la harina, la levadura y el **cacao** tamizados, y mezclamos con movimientos envolventes con la ayuda de una espátula.

Vertemos la mezcla en un molde previamente engrasado y horneamos durante unos 40 o 45 minutos, hasta que la torta esté firme en el centro y pinchando con una aguja esta salga limpia.

Llenamos moldecitos individuales (o un molde grande) con la *bavarois*, los tapamos con papel film y los congelamos. Antes de taparlos con el plástico podemos ponerles una capa de bizcocho, para que sirva de base al darles la vuelta. Para que sea más fácil

desmoldar las *bavarois*, es mejor que la mezcla esté congelada. Las guardamos en la nevera hasta el momento de servir.



“ Un bizcocho tan suave y ligero que no necesita ningún acompañamiento.

Bavarois de turrón

MARIA JOSÉ



- 15 min. más tiempo de congelado

INGREDIENTES PARA 12 PERSONAS

- 1 barra de turrón de Jijona
- 400 ml de nata líquida para montar (35% materia grasa)
- 1 natilla de vainilla
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 hojas de gelatina neutra

Empezamos triturando el turrón de Jijona, lo reservamos. Después, ponemos las hojas de **gelatina** en un recipiente con agua para que se hidraten; las dejaremos en remojo unos minutos hasta que reblandezcan totalmente.

Calentamos unos 50 mililitros de la nata y, fuera del fuego, le añadimos la gelatina escurrida, removiendo para que se deshaga. Mezclamos en un bol la natilla de vainilla con la gelatina, sin parar de remover con un batidor de varillas y añadimos el turrón y el azúcar.

Montamos la **nata** restante —tiene que estar bien fría— y, con un espátula, la vamos incorporando a la mezcla de turrón, mezclando de abajo arriba con movimientos envolventes para que no pierda esponjosidad, hasta que esté todo bien integrado.

Llenar moldecitos individuales o un molde grande con la *bavarois*, tapar con papel film y congelar. Si se desea, antes de tapar con el plástico puede ponerse una capa de

bizcocho para que sirva de base. Para que sea más fácil desmoldar, mejor que la mezcla esté congelada.

Guardar en la nevera hasta el momento de servir.





“ Una deliciosa y diferente forma de disfrutar del turrón de Jijona... o de aprovechar las barras sobrantes de las fiestas navideñas.

Pastel de melocotón y tomillo

LILIANA FUCHS



INGREDIENTES PARA UN MOLDE DE UNOS 22 CM

125 g de harina de repostería
1/2 cucharadita de levadura química (impulsor)
1/2 cucharadita de bicarbonato sódico
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de tomillo
1 sobre de azúcar vainillado (unos 7 g)
100 g de azúcar
1 huevo L
125 ml de *buttermilk* (o leche mezclada con una cucharadita de limón)
50 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
1 melocotón grande o 2 pequeños
azúcar extra para espolvorear

Precalentar el horno a 180 grados y preparar un molde redondo bajo, de unos 22 centímetros de diámetro, engrasándolo bien. Tamizar en un cuenco la harina con la levadura química, el bicarbonato, la sal y el tomillo.

En otro recipiente, batir la mantequilla troceada con el azúcar y el azúcar vainillado, usando una batidora de varillas, hasta que quede una mezcla suave. Añadir el huevo y batir un poco más. Incorporar la mezcla de harina y el *buttermilk* alternando cada

adición, batiendo a velocidad baja después de cada vez, empezando y terminando con la harina.

Repartir la masa en el molde, igualando la superficie con el dorso de una espátula o cuchara. Lavar bien y trocear el melocotón en gajos, dejando o quitando la piel al gusto. Repartir sobre la superficie de la masa, presionando ligeramente. Espolvorear con un poco más de azúcar y de tomillo. Hornear sobre una rejilla durante unos 35 minutos, hasta que esté bien dorado.

Dejar enfriar completamente antes de servir. En las zonas más calurosas es recomendable guardarlo en la nevera, bien tapado, si no lo vamos a consumir en el momento, y así resultará más fresco y ligero al paladar.



“ Los melocotones y el tomillo combinan de maravilla y me traen buenos recuerdos de los veranos de mi infancia en la casa de campo familiar.

Galletas crujientes de avellana y chocolate

LILIANA FUCHS



INGREDIENTES PARA UNAS 20 GALLETAS

1 clara de huevo L
100 g de azúcar
1 sobre de azúcar vainillado
una pizquita de sal
70 g de avellana molida
40 g de harina
50 g de chips de chocolate

Precalentar el horno a 180 grados y preparar una bandeja engrasándola o cubriéndola con papel sulfurizado. Colocar la clara de huevo en un recipiente con el azúcar y el azúcar vainillado. Batir usando unas varillas hasta que quede una mezcla esponjosa.

Añadir la sal y la avellana molida, mezclar y echar la harina, trabajando la masa hasta que no queden rastros secos. Incorporar los chips de chocolate y repartirlos bien por toda la masa.

Con ayuda de unas cucharillas, formar pequeñas porciones del tamaño de una nuez, repartiéndolas en la bandeja. Con las manos húmedas, darles forma redondeada. Hornear durante unos 8 o 10 minutos, hasta que se hayan dorado. Dejar enfriar sobre una rejilla.





“ Estas galletas son crujientes y muy aromáticas, gracias a la gran pareja que forman la avellana con el rico chocolate.

Rosquillas dulces de anís y vino con aceite de oliva

LILIANA FUCHS



INGREDIENTES PARA UNAS 40 UNIDADES

350 g de harina de repostería
170 g de azúcar
100 ml de aceite de oliva
80 ml de vino blanco
20 ml de anís dulce
8 g de levadura química (impulsor)
1-2 cucharadas de semillas de anís
una pizca de sal, azúcar extra para rebozar

Precalentar el horno a 180 grados y preparar un par de bandejas engrasándolas o cubriéndolas con papel especial para hornear. Colocar la harina en un recipiente amplio y mezclarla con la levadura química y la sal. Formar un hueco en el centro y echar el aceite de oliva, el vino blanco y el anís dulce.

Trabajar todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea. Añadir las semillas de anís al gusto y amasar con las manos para distribuirlas bien. La masa debe ser lisa y suave, húmeda y maleable, pero no pegajosa. Añadir más vino o harina para ajustar la consistencia.

Tomar pequeñas porciones de masa y darles forma de cilindro fino, de unos 10-14 centímetros de largo y no más de 0,5 centímetros de ancho. Unir los extremos para formar roscos y rebozarlos con cuidado en el azúcar. Distribuir las rosquillas en las bandejas. Hornear durante unos 20 minutos, hasta que se hayan dorado. Dejar enfriar sobre una rejilla y guardar en un recipiente hermético.



“ Típicas de los recetarios tradicionales, estas rosquillas son crujientes y muy aromáticas.

Bizcocho de plátano con crocanti de frutos secos

LILIANA FUCHS



INGREDIENTES

300 g de plátano muy maduro
2 huevos L
60 ml de aceite de girasol
80 ml de queso fresco batido desnatado (o yogur natural)
120 g de azúcar moreno
150 g de harina integral
120 g de harina de repostería
1 cucharadita de levadura química (impulsor)
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de canela molida
un puñado de mezcla de crocanti de almendra y avellana
canela molida extra

Precalentar el horno a 180 grados y preparar un molde rectangular de unos 24 centímetros de largo, engrasándolo o forrándolo con papel sulfurizado. Pelar los plátanos y chafarlos groseramente en un cuenco. Añadir los huevos, el aceite de girasol, el queso fresco o yogur y el azúcar moreno. Batir a mano con unas varillas hasta conseguir una mezcla homogénea.

Mezclar en otro recipiente más grande los dos tipos de harina con la levadura química, la sal y la canela molida. Formar un hueco y echar la primera preparación. Mezclar con suavidad siguiendo movimientos envolventes, hasta que no queden grumos secos. Verter en el molde, igualando la superficie, y cubrir con la mezcla de crocanti de almendra y avellana. Espolvorear con un poco de canela extra al gusto.

Hornear sobre una rejilla a media altura durante unos 45 o 50 minutos, hasta que al pinchar en el centro con un palillo salga limpio. Si se tostaran demasiado los frutos secos antes de tiempo, cubrir con papel de aluminio. Esperar unos minutos fuera del horno antes de desmoldar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.





“ Un bizcocho jugoso y aromático con todo el sabor del plátano y el toque crujiente del crocanti de almendra y avellana.

Milhojas sencillo de mango y frambuesas

PAKUS



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 mango maduro
2 cucharadas de *curd* de limón o de crema pastelera
12 frambuesas
azúcar glas
canela

Preparamos el relleno de nuestro pastel de mango y **frambuesas**. Podéis usar un *curd* o crema de limón, o si lo preferís crema pastelera tradicional.

Mientras se enfría, abrimos un **mango** con dos cortes lo más pegados al hueso que podamos. De cada pieza del lateral, cortamos dos rebanadas finas, que después moldeamos para hacer rectángulos. El resto del mango lo guardamos para otra receta.

Para cada milhojas, cortamos tres frambuesas en rodajitas y las colocamos sobre una lámina de mango. Sobre las frambuesas, añadimos una cucharada del relleno y lo cubrimos con otra lámina de mango.

Ya solo nos falta decorar los pasteles colocando sobre ellos una línea con tres frambuesas, retirar el exceso de crema que caiga por el lateral y trasladarlos al plato donde vayamos a servir nuestro sencillo postre con forma de milhojas.



“ Un postre sencillo que se prepara en 10 minutos.

Tarta tatin de albaricoque

PAKUS



INGREDIENTES PARA UNA TARTA DE 8 RACIONES

Para la tarta

- 14 albaricoques
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- agua para el caramelo líquido
- 3 cucharadas de *curd* de naranja o de crema pastelera

Para la base

- 1 lámina de hojaldre o de pasta brisa

Para que al darle la vuelta quede todo en orden, comenzamos caramelizando la base de nuestro molde. Lavamos muy bien los **albaricoques**, ya que los usaremos sin pelar. Después los cortamos en mitades y retiramos el hueso.

Ponemos en el fondo tres cucharadas soperas de azúcar y unas gotas de agua, y lo ponemos al fuego para hacer caramelo. Tened cuidado con la temperatura ya que se os puede quemar el caramelo y entonces amarga o, lo que es peor, os podéis quemar vosotros. Sobre el caramelo, colocamos las mitades de los albaricoques —¡¡muy importante!!,— con la piel apoyada en la base. Si lo preferís, podéis usar caramelo líquido del que ya viene preparado. Con una cuchara, rellenamos los huecos en los que antes estaba el hueso del albaricoque con el *curd* de naranja o con crema pastelera.

Finalmente, cubrimos las frutas con la lámina de **hojaldre** o de pasta brisa precocinada que podéis encontrar en cualquier supermercado. Podéis usar una u otra en función de vuestro gusto, ya que ambas masas quedan muy bien en esta receta. También podéis utilizar hojaldre casero si os animáis a prepararlo vosotros mismos.

Tras cubrir la tarta, rizamos los extremos sobrantes y los dejamos dentro del molde para que, cuando le demos la vuelta, quede una especie de cesta. Para terminar, horneamos la tarta en la zona central de nuestro horno con calor arriba y abajo a 180 grados durante unos 30 minutos, hasta que la base de la tarta —que de momento está arriba— empiece a dorarse. Apagamos el horno, dejamos 5 minutos a temperatura ambiente y damos la vuelta a la tarta sobre un plato antes de que el caramelo se vuelva a solidificar y se nos pegue al molde. Como mantiene mucho la temperatura, dejamos que se temple 1 hora, antes de lanzarnos a por ella.



“ Una tarta que se hace bocabajo y se disfruta en familia.

Tartitas de fresas con *curd* de naranja

PAKUS



INGREDIENTES PARA 4 TARTITAS INDIVIDUALES

- 12 fresas
- 1 naranja de zumo
- 1 cucharada de azúcar
- 4 tulipas de galleta para helado

Para el *curd* de naranja

- 2 huevos
- 110 g de azúcar
- 4 naranjas de zumo (150 ml aprox.)
- 50 g de mantequilla
- ralladura de la piel de 1 naranja

Para hacer el *curd* de naranja, mezclamos el zumo de **naranja** con los demás ingredientes en un bol, batimos ligeramente y metemos en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto.

Sacamos del horno microondas, removemos con las varillas o con una cuchara para mezclar todo bien y volvemos a meterlo en el microondas durante otro minuto. Hacemos esta operación de microondas, varillas, microondas, varillas tres o cuatro veces hasta que obtengamos una crema espesa, y la metemos en la nevera para que se enfríe y cuaje del todo.

Preparamos unas **fresas** retirando el pedúnculo y cortándolas en láminas finas. Colocamos las fresas en un bol, espolvoreamos con una cucharada sopera de azúcar y cubrimos con el zumo de una naranja. Dejamos macerar en la nevera durante 30 minutos hasta que el zumo tenga color rojizo y el *curd* haya cuajado definitivamente.

Para montar la tartita, usamos tartaletas de galleta o barquillo de las que venden en las heladerías, rellenamos el fondo con dos cucharadas de *curd* de naranja y cubrimos con las fresas maceradas teniendo la precaución de sacarlas bien escurridas. Decoramos con un capullito de menta.



“ Un postre que tiene la alegría de lo simple, la belleza de la sencillez.

Dulce de leche

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 400 G

1 l de leche entera
350 g de azúcar
1/2 cucharadita de bicarbonato sódico
vainilla

De forma tradicional, el dulce de leche se preparaba en olla de cobre, pero utilizaremos una cazuela normal. Calentamos la leche con el azúcar a fuego medio, para que este se disuelva. Añadimos el bicarbonato y la vainilla y removemos. Podemos usar la vainilla en forma de extracto, esencia o semillas, lo que tengamos, en la cantidad deseada para dar un poco de aroma.

Dejamos cocer la mezcla durante unas 2 horas, removiendo de vez en cuando con una cuchara de palo para que no se pegue, a fuego más bien bajo; no debe hervir. El agua que contiene la leche se irá evaporando, el líquido disminuirá y notaremos como poco a poco se va espesando y tomando color.

El tiempo es un poco orientativo, según el fuego de cada uno. La última hora es la más delicada, ya que el dulce de leche está más espeso y no debemos dejar de remover para evitar grumos o que se pegue al fondo de la cazuela.

Retiramos del fuego cuando consigamos una consistencia similar a la de una natilla. Fuera del fuego seguimos removiendo durante 5 o 10 minutos más para que el dulce de leche se enfríe un poco. Notaremos como todavía se espesa y reduce un poco más. Lo vertemos en frascos y lo guardamos, bien esterilizando o refrigerando, como prefiramos.



“Te lo querrás comer a cucharadas.

Bizcochitos de piña y chocolate

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 12 BIZCOCHITOS

40 g de mantequilla en punto pomada
130 g de azúcar moreno
2 huevos L
70 g de yogur natural
240 g de piña natural o en su jugo
220 g de harina de repostería
1 cucharadita de levadura química (Royal)
una pizca de sal
130 g de chips de chocolate o chocolate rallado

Calentamos el horno a 180 grados con calor arriba y abajo. Batimos la mantequilla con el azúcar, agregamos los huevos uno a uno, integrando el primero antes de echar el segundo. Trituramos la piña con el yogur natural y lo vertemos en la masa, mezclándolo todo.

Echamos a la masa la mezcla tamizada de harina, levadura y sal, y con una lengua o espátula conseguimos una masa homogénea. Por último, ponemos las chips de chocolate y removemos. Llenamos cápsulas de magdalenas las 3/4 partes de su capacidad y

horneamos durante unos 25 minutos, o hasta que los bizcochitos hayan subido y estén hechos.

Sacamos del horno y dejamos reposar sobre la bandeja unos 10 minutos antes de pasarlos a una rejilla y dejar que se enfríen completamente. Debemos conservarlos en una lata hermética para que estén jugosos y blandos al menos un par de días.





“Pequeños bocados muy jugosos para cualquier hora.

Bizcocho de manzana casero

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 12 PERSONAS

200 g de harina de repostería
200 g de mantequilla blanda
200 g de azúcar
4 huevos
3 manzanas reinetas
1 cucharadita de levadura química (Royal)
mermelada de melocotón
azúcar extra para adornar

Precalentamos el horno a 180 grados con calor arriba y abajo sin aire. Separamos las yemas de las claras de los cuatro huevos. Reservamos las claras y montamos las yemas con el azúcar hasta que blanqueen. Agregamos la mantequilla blanda y batimos hasta que se integre perfectamente.

Añadimos la harina y la levadura tamizadas. Montamos las claras a punto de nieve fuerte. Incorporamos a la masa 1/3 y mezclamos sin cuidado para aligerar la mezcla; el resto de las claras lo unimos con cuidado, con movimientos envolventes de abajo arriba.

Forramos un molde redondo de 20 centímetros con papel de hornear o bien lo engrasamos con mantequilla y un poco de harina. Vertemos la mitad de la masa y colocamos armoniosamente láminas finas de manzana sin piel. Echamos el resto de la masa y adornamos con la manzana que queda. Espolvoreamos un poco de azúcar por encima de la fruta y horneamos durante unos 45 o 50 minutos.

Si el bizcocho se dora muy rápido, podemos cubrirlo con papel de plata una vez hayan transcurrido los primeros 30 minutos de cocción. Sacamos del horno y dejamos el bizcocho en el molde unos 15 minutos antes de desmoldar. Calentamos tres cucharadas de mermelada de albaricoque y pincelamos con ella. Servimos frío.





“ Este es un bizcocho
que no te dejará indiferente.

Tarta de crema de cacao y avellanas

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS

Para el bizcocho

- 3 huevos
- una pizca de sal
- 65 g de mantequilla
- 200 g de crema de cacao y avellanas
- 1 cucharadita de licor de avellanas
- 50 g de avellanas tostadas
- 50 g de chocolate negro

Para la cobertura

- 65 ml de nata para montar
- 65 g de chocolate negro
- 50 g de avellanas tostadas
- 1 cucharadita de licor de naranja

Calentamos el horno a 180 grados con calor arriba y abajo sin aire. Engrasamos con mantequilla un molde de 15 centímetros. Separamos los huevos en yemas y claras. Montamos las claras a punto de nieve con la pizca de sal. Reservamos. En otro recipiente batimos la mantequilla semilíquida con la crema de cacao, agregamos el licor y las yemas y batimos hasta obtener una crema suave.

Fundimos el chocolate y trituramos las avellanas hasta formar una pasta. Unimos todo a la crema anterior. Por último, agregamos poco a poco las claras, intentando no bajarlas demasiado, para que quede una masa con volumen. Volcamos la masa sobre el molde y horneamos durante unos 35 minutos. Dejamos reposar 10 minutos y desmoldamos sobre una rejilla.

Una vez que esté frío el bizcocho, haremos la cobertura. En un cazo calentamos la nata con el chocolate troceado y llevamos a ebullición. Añadimos el licor y dejamos que se enfríe para que tome algo de cuerpo. Bañamos el bizcocho con la cobertura y adornamos con las avellanas tostadas. Servimos inmediatamente o refrigeramos unas horas.



“ La tentación hecha tarta.



Tortitas americanas con arándanos

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA 8 TORTITAS

1 huevo L
30 g de azúcar
1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra
125 ml de leche entera
100 g de harina normal
una pizca de sal
1 cucharadita de levadura (Royal)
100 g de arándanos frescos

En un cuenco batimos ligeramente los huevos con el azúcar. Añadimos el aceite de oliva y la leche, y mezclamos hasta que se integre todo perfectamente. En otro cuenco aparte, echamos la harina con la pizca de sal y la levadura, removemos y agregamos a la mezcla líquida. Agitamos con una varilla hasta que no haya grumos.

Calentamos una plancha o sartén. Pasamos por toda la superficie un papel de cocina mojado ligeramente en aceite, para engrasarla. Con ayuda de un cucharón o cacillo pequeño, echamos un poco de masa sobre la sartén bien caliente.

En cuanto la masa empiece a hacer burbujitas añadimos los arándanos, previamente lavados. Damos la vuelta a la tortita, y dejamos que se haga por el otro lado 1 minuto más. La pasamos a un plato y repetimos la misma operación hasta terminar toda la masa. Servimos inmediatamente.



“ Las tortitas de siempre tan ricas como nunca.



Tarta de queso y yogur griego

PAMELA RODRÍGUEZ



INGREDIENTES PARA UNA TARTA DE 20 CM

4 huevos M
125 g de azúcar
ralladura de 1 limón
300 g de queso mascarpone
1 yogur griego natural
125 ml de leche entera
85 g de harina de repostería
2 cucharaditas de levadura (Royal)
mantequilla para engrasar el molde

Calentamos el horno a 150 grados. Separamos las yemas de los cuatro huevos por un lado y las claras por otro. Montamos las yemas con el azúcar y la ralladura de limón hasta que blanqueen. Añadimos el queso mascarpone, el yogur griego y la leche poco a poco sin dejar de batir.

Agregamos la mezcla de harina y levadura tamizadas y removemos hasta que no queden grumos. Por último, lo unimos a las claras montadas a punto de nieve intentando

que estas bajen lo menos posible. Vertemos la mezcla con cuidado en un molde desmontable engrasado de 20 centímetros de diámetro y alisamos la superficie.

Horneamos a media altura entre unos 50 y 60 minutos, hasta que la tarta haya subido, esté dorada y firme al tacto en los bordes. Aunque el centro esté todavía ligeramente blando, podemos apagar el horno y dejar la tarta dentro hasta que este se enfríe del todo.



“ Una de las mejores tartas de queso que hayas probado.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Plataforma
Cocina

TÚ AHORRAS, ¡ganamos todos!

Las mejores recetas para la salud y el bolsillo

Fundación Rosa Oriol con la colaboración
del Dr. Jordi Forés y la Fundación Alicia
Prólogo de Sor Lucia Caram

2^a
edición



Todos
contra
la pobreza
infantil

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES,
DEL EJERCICIO FÍSICO Y PARA AHORRAR...
¡COMIENDO BIEN!



Tú ahorras, ¡ganamos todos!

Forés, Jordi

9788416256013

128 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Ahorra en la cocina y gana en salud. Se trata simplemente de aprender a gestionar la alimentación, para gastar menos dinero y estar más saludables. Lo uno está estrechamente relacionado con lo otro. Cuando compramos motivados más por la tentación que por lo que realmente necesitamos, terminamos comprando de más. Cuando acumulamos alimentos en la nevera "por si acaso", muchos acaban en la basura. Cuando preparamos los platos de toda la vida, siguiendo la costumbre, sin pensar en lo que el cuerpo nos pide, o cuando desayunamos lo de siempre y con prisas, ya sea por falta de tiempo o porque creemos que eso es lo que nos sienta mejor, nuestra nutrición se va empobreciendo y, por consiguiente, también nuestra salud. Saber planificar, comprar, conservar y preparar lo que comemos redunda no solo en un ahorro en el presupuesto familiar sino también en un mejor estado físico. Por eso en este libro encontrarás: • Recomendaciones para mejorar nuestra salud. • Trucos para ahorrar en la cocina. • Recetas y consejos prácticos para cocinar de forma saludable. • Ejercicios físicos para hacer en casa y mantenerse en forma en poco tiempo y sin gastar. Este libro es una contribución contra la pobreza infantil. Sus autores y colaboradores participan desinteresadamente en este proyecto. Así que, con este libro, tú ahorras y todos ganamos. Plataforma editorial cede el 4 % de las ventas netas de este libro a la Fundación Rosa Oriol.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar
su potencial intelectual y emocional**

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debamos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.

"Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad
Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada

Traducido a 13 idiomas

Más de **100.000**
ejemplares vendidos
en España

**¿Qué te atreverías a hacer si supieras
que no puedes fallar?**

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

Autor de Vivir la vida con sentido

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Agradecimientos	4
Directo al Paladar	5
Los autores	7
Índice	14
Prólogo	17
Aperitivos	20
Ensaladas	60
Primeros	74
Carnes	110
Pescados	142
Panes	164
Postres	181
Colofón	262