EL LIBRO JOVEN DEL BUEN CHEF

ALICIA BUSTOS

RIALP

© 2017 *by* Alicia Bustos
© 2017 *by* EDICIONES RIALP, S.A.
Colombia, 63, 28016, Madrid
(www.rialp.com)
© Fotolia: ilustraciones

Preimpresión: Jorge Alonso Andrades
ISBN: 978-84-321-4855-2
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Primera parte: Consejos para un joven chef

1. Los tres primeros pasos en un territorio inexplorado
2. Si tantos lo hacen estupendamente, ¿por qué yo no?
3. Más ideas geniales para gente inteligente
4. Demos un paseo por los alimentos más utilizados
5. Manual de instrucciones para cada alimento:
Verduras y hortalizas
Legumbres secas
Patata
Pasta
Arroz
Huevos
Pescados
Carnes
6. Hoy he hecho el ridículo al hacer la compra...
7. Si tuviera que sobrevivir una temporadilla, ¿qué meto en las arcas, por si acaso?
8. Defcon 4: las dos de la tarde, y la comida sin hacer... ¿Qué hay en la nevera?
9. ¡Una cena rápida, la que sea!
10. A por nota: aperitivos que alegran la vida, y en un momento
11. ¡Esto hay que celebrarlo! ("¿Bajo a la pastelería o hago yo el postre?")
Tartas de cumpleaños
En lata
12. Manual del perfecto anfitrión... a deshora
13. Cosas especiales para situaciones especiales
14. «Mi cocina es un caos... ¿Cómo tenerlo todo limpio, como en los anuncios?»
15. «La comida está en la mesa...». Que ni parezca que has cocinado
16. «Pues esto me está gustando... ¿Cómo puedo aprender más?»

RECETAS PARA UN JOVEN CHEF

Arroz a la cubana
Arroz con atún y mayonesa
Lentejas con chorizo y morcilla
Garbanzos con espinacas
Judías con costra
Judías estofadas
Canelones de atún
Spaghetti a la italiana
Spaghetti a la carbonara
Spaghetti doble crema
Lasaña al horno
Macarrones con tomate y chorizo
Macarrones en ensalada con pollo
Patatas a lo pobre
Patatas con tomate y mayonesa
Patatas en ensalada
Berenjenas rellenas
Coliflor gratinada
Espinacas a la crema
Judías verdes a la cubana
Pisto
Repollo casero
Flan de calabacín con queso
Crema de puerros
Puré de zanahoria
Gazpacho suave
Pollo al ajillo
Pollo al curry
Pollo guisado
Lomo a la naranja
Solomillo de cerdo encebollado
Hamburguesas
Filetes en salsa
Merluza gratinada
Salmón en papillote

Pescadito frito
Huevos a la plancha en carroza
Croquetas
Empanada
Molde vegetal
Pizza
Bizcocho de yogur
Tortitas a la plancha
Arroz con leche
Crema de limón y yogur
Manzanas con corteza crujiente
Tarta de manzana de la abuela
Flan
Espuma de chocolate duquesa
Tarta de chocolate

Antes de que cocinar se pusiera de moda, ya sabíamos que en la cocina vive la magia de muchas cosas buenas: la salud, la familia, la amistad...

Llevo muchos años cocinando y dando clases de cocina, las modas vienen y van, pero... el bien siempre triunfa. He visto que todo el que aprende a cocinar está más cerca de hacer un bien a la humanidad. Al menos a esa porción de humanidad que le rodea: su familia, sus amigos...

Aquí voy a dirigirme al joven decidido, que toma las riendas de un saber tan útil como es la cocina, y decide aprender.

A cocinar se aprende cocinando. Por eso, inicio este libro con alguna idea que sirva para los momentos de prisa. Por ejemplo, cuando te dicen: «Ya que te gusta la cocina, podrías encargarte de la cena...». También daré alguna solución para salir del paso en momentos de duda culinaria, o duda de hospitalidad («¿qué pongo para un aperitivo informal?»). Pero aspiro a que, junto a los consejos para días de emergencia, también puedas aprender a cocinar con éxito algunas recetas básicas. Una receta es una guía muy útil para aprender. Sigues las indicaciones y ves que las cosas salen, lo cual resulta reconfortante. Y poco a poco irás adquiriendo conocimientos que, llegado el momento, te permitirán ir por libre, e incluso dar rienda suelta a tu propia creatividad.

Pero hay que empezar con un poco de rigor: un libro, un peso, un reloj... cosas concretas que ayudan a ir ganando confianza. Me voy a permitir algunos consejos iniciales:

1. Apunta en tu cuaderno de cocina todo lo que te parezca útil, porque la memoria es traicionera: estás convencido de que te vas a acordar, porque es fácil. Pero, llegado el momento, las cosas pueden olvidarse.

2. Cuando aprendas, no te quedes en cosas tan tontas como el "me gusta" o "no me gusta": aprende a hacer de todo y quédate con lo mejor. No seas demasiado restrictivo.

3. Cuando pruebes el sabor de lo que cocines, entérate si hay que fijarse especialmente en algo: cuál es el punto de la pasta, del arroz, de las verduras... No basta con que te parezca rico o no, hay que aprender cual es el mejor punto, y eso se pilla cuando lo pruebas con reflexión y detenimiento. En la duda, pregunta a alguien experimentado. En mi opinión, lo más difícil es diferenciar lo bueno de lo pasable, de lo malo, de lo inmejorable... A los muy seguros de sí, todo les parece bien; a los inseguros, todo fatal; a los hambrientos, todo buenísimo... Tienes que ser cada vez más equilibrado en tus juicios gastronómicos.

4. Aunque tengas buen ojo, acostúmbrate a pesar y calcular las cosas. Al menos al principio.

5. Es mejor no picar de lo que se está haciendo, solo probar cuando hay que hacerlo... Pero al final hay que tomarlo todo, y bien: con plato y pan.

6. Si estás aprendiendo, no caigas en la tentación de

preparar solo repostería: es lo que suele gustar, y resulta motivador, pero conviene aprender a hacer de todo.

7. Recuerda que fregar y recoger forma parte del noble arte..., no lo dejes para "otros". Con entrenamiento, se logra hacer deprisa y sin jaleo.

Consejos
para un joven chef

1. Los tres primeros pasos en un territorio inexplorado

De acuerdo, eres especialista en muchas cosas. Sin embargo, en Cocina te consideras un desastre... No debe inquietarte: con un poco de práctica pueden conseguirse cosas increíbles…

Si estás bien dotado para tantas otras cosas, ¿por qué no vas a estarlo para hacer feliz a tu gente con tu aportación al arte culinario? Mete la cabeza: no es tan fácil, pero pronto verás que tampoco es tan difícil.

¿Comenzamos la aventura? Entra en la cocina como un explorador, y prepárate para comerte el mundo.

Primer paso: abre todos los cajones

Es importante que cuando empieces a trabajar no te canses —ni canses a quienes te rodean— con preguntas tan elementales como «¿dónde hay un cuchillo pequeño?». Abre todas las puertas y cajones, y ejercita tu bien dotada memoria visual. Intenta recordarlo, como un ejercicio de fijación… Eso te evitará muchas pérdidas de tiempo… y también manchar tiradores con las manos llenas de harina, en busca de una cuchara…

Segundo paso: ¿Cómo funcionarán estos chismes?

Lo mejor es que sepas cuanto antes cómo funcionan los fuegos, el horno, el microondas, la batidora… Mejor ahora, todo junto, que cuando vayas a necesitarlo y tengas prisa.

Es fácil: manejar el microondas familiar es mucho más sencillo que programar tu televisión. Si tienes la suerte de que nadie haya tirado las instrucciones, puedes leerlas: cuando todo falla, uno cae en la cuenta de que todo estaba allí, sencillísimamente explicado. Si no conservas las instrucciones, investiga por tanteo. Los electrodomésticos suelen ser facilísimos.

Tercer paso: En busca del arca perdida: nevera, congelador, despensa…

Sitúate en dónde se guardan los alimentos, como ya has hecho con los utensilios. Explora: harinas, azúcares, pasta, latas… mira dónde suele guardarse la fruta cuando no

hay sitio en la nevera, localiza dónde están las patatas, qué hay en el congelador y qué criterio de orden se sigue…

No hay nada tan sencillo que siempre salga bien. No hay nada tan simple que, cocinado en su punto, no sea un manjar. No menosprecies a las cosas, porque suelen rebelarse contra el listillo: mira con respeto lo que tienes entre manos: utensilios y alimentos.

Las personas que cocinan bien tienen un tesoro en sus manos: la posibilidad de enriquecer un poco la vida de los demás aportando un momento agradable, entrañable, familiar… Considera que cuando cocinas estás implicado en un proyecto trascendente, haces un bien a la humanidad: al menos a ese pequeño reducto de la humanidad que es tu entorno familiar.

Entra en la cocina decidido a meter la cabeza en lo que estás haciendo, y solo en eso. Cuando recibas el diploma de "salvador de apuros domésticos" o "mago de celebraciones inolvidables", entonces podrás pensar en algo más mientras cocinas. Hoy por hoy, concéntrate en lo que haces.

Para evitar preocupaciones intranscendentes, ponte ropa y calzado que no se manche (o que no te importe que se manche). Eso sí, algo limpio y adecuado: dignidad, ante todo. Para abundar en las dos tesis que formulo al principio de este apartado, te diré que en Cocina lo más difícil es lo fácil. Hay recetas con un montón de ingredientes caros que salen ricas con facilidad, pero hacer bien una sopa casera o una tortilla… eso es bastante difícil. Y eso es también lo bonito: si captas esa magia, serás capaz de hacer algo buenísimo con lo corriente.

Segundo paso: ¿Cómo funcionarán estos chismes?

Lo mejor es que sepas cuanto antes cómo funcionan los fuegos, el horno, el microondas, la batidora… Mejor ahora, todo junto, que cuando vayas a necesitarlo y tengas prisa.

Es fácil: manejar el microondas familiar es mucho más sencillo que programar tu televisión. Si tienes la suerte de que nadie haya tirado las instrucciones, puedes leerlas: cuando todo falla, uno cae en la cuenta de que todo estaba allí, sencillísimamente explicado. Si no conservas las instrucciones, investiga por tanteo. Los electrodomésticos suelen ser facilísimos.

Tercer paso: En busca del arca perdida: nevera, congelador, despensa…

Sitúate en dónde se guardan los alimentos, como ya has hecho con los utensilios. Explora: harinas, azúcares, pasta, latas… mira dónde suele guardarse la fruta cuando no hay sitio en la nevera, localiza dónde están las patatas, qué hay en el congelador y qué criterio de orden se sigue…

3.
Más ideas geniales para gente inteligente

Limpiar los alimentos es “quitar lo malo”:

— Pasta, arroz y legumbres vienen limpios, así que nada.

— Los congelados solo hay que sacarlos de la bolsa, así que ahí tampoco hay problema.

— Patatas: lávalas si tienen tierra, y pélalas con un cuchillito pequeño o un pelador. Si no te apañas con el pelador es que el que utilizas es malo. Con los pela-patatas buenos se pela estupendamente.

— Verduras: si no estás seguro ni tienes a quién acudir, déjate guiar por el sentido común y quita lo que veas marchito o feo. No intentes aprovechar lo malo, que luego se nota. Lávalas muy bien, que no tengan tierra ni bichitos. Un rato en remojo de agua muy fría mejora las hojas de las lechugas.

— Carne: si son filetes, quítales el exceso de grasa y da algún corte en los nervios para que no se encojan. Aplástalos un poco y les irá bien, pero no exageres.

— Pescado: lo mejor —ya te contaré cómo comportarte en el mercado— es que te lo limpie el pescadero, esa es la verdad. Se agradece que el pescado no tenga espinas. Si lo haces en casa, ponte unos guantes de goma, de usar y tirar; ayúdate de unas tijeras y de papel de celulosa para retirar las tripas, y la próxima vez fíjate en cómo lo hacen en la pescadería, por si hay que repetir la operación. Lava el pescado con agua fría, pero no lo dejes en remojo: solo quita las miserias bajo el grifo y escúrrelo enseguida.

Troceado: partir, picar, cortar…

— Los cuchillos deben estar bien afilados. Mi consejo es: pocos cuchillos, pero buenos. Y que todos corten.

— Lo que peles en la mano, hazlo con un cuchillo pequeño (de cocina, claro. Deja en su sitio el del comedor, que no es este su momento). Lo que tengas que trocear, hazlo mejor con un cuchillo grande (como los de los cocineros, o los de los asesinos en las películas). Corta sobre tabla, para que no se estropee el filo. He sugerido el cuchillo grande: es más fácil cortarse haciendo aspavientos con un cuchillo pequeñajo que con uno grande… basta no entrar en su recorrido. Cuando trocees no empujes el cuchillo con el dedo índice como si cortaras el filete en tu plato: empuña el mango con valentía y pon la hoja perpendicular a la tabla. Así puedes picar la cebolla, trocear las patatas, las zanahorias, el pimiento, etc.

Al fuego:

— Si voy a cocinar un alimento, debo preguntarme qué tiene que suceder dentro del mismo, para aplicar el tratamiento adecuado. Pongamos un ejemplo: ante una croqueta, el único objetivo es que se dore por fuera y se caliente por dentro. El aceite, por tanto, tiene que estar bastante caliente (unos 180º C) porque no hay que cocer nada en el interior de la croqueta: ya está hecha.

— En el caso de unos trozos de pollo para freír, no basta con dorar el pollo; tiene que hacerse por dentro para que el calor penetre hasta el hueso y pase de rojizo sanguinolento a cocinado apetitoso: el aceite tiene que estar a una temperatura moderada (unos 150º C), y el pollo tiene que estar dentro un buen rato para que penetre el calor en su interior.

— Por tanto, ante un alimento, piensa: ¿qué tiene que pasar contigo por dentro? Seguro que te orientará sobre temperaturas y tiempos aproximados. Si el alimento está hecho, y solo tiene que calentarse o dorarse por fuera: *alta temperatura y poco tiempo*. Y si el alimento tiene que hacerse por dentro: *menor temperatura y más tiempo.*

— Y este principio es válido en la plancha, en la sartén, en la freidora, en el horno…

4. Demos un paseo por los alimentos más utilizados

— **Pasta**: tiene que rehidratarse y cocerse el almidón, pero sin pasarse: de 7 a 10 minutos, para que quede "al dente".

— **Arroz:** lo mismo. Su punto se alcanza cuando el grano está blando, pero no blanduzco. Entero, firme, sin estallarse (ya empezamos con conceptos ambiguos… lo siento). Al probarlo no se nota duro pero tampoco se deshace. Puede tardar unos 20 minutos en ocurrir este milagro (ya veremos de qué manera en el capítulo siguiente).

— **Patatas:** tiene que cocerse el almidón, que se ablandará en más o menos tiempo según el tamaño del corte. Enteras y asadas: 1 hora si no son muy grandes; a cascos y cocidas: unos 10 minutos. Pincha una con la punta de un cuchillo: si la patata se sube con el cuchillo, es que está dura; si no se levanta del agua, está ya blanda.

— **Legumbres secas:** si eres muy novato cómpralas ya cocidas, de bote, al natural, y ya te explicaré más tarde como obtener de ellas el máximo partido. Porque lo que tiene que ocurrir en el interior de la legumbre seca es una rehidratación y cocción del almidón, y un ablandamiento de la celulosa, que tarda de 30 minutos a 3 horas, según la legumbre. No te desanimes, ya llegarás a ello. Puedes usar la olla a presión (reduce el tiempo de cocción a la cuarta parte), pero si estás en el nivel elemental, espera un poco a adentrarte en la tecnología culinaria avanzada.

— **Verdura:** tiene que cocerse el almidón y ablandarse la celulosa. Las verduras fibrosas tienen que cocer bastante tiempo para que esto ocurra. Las de textura homogénea, como judías verdes o zanahoria, se cuecen antes, porque además deben quedar un poco firmes y no blanduchas. En la duda prueba la parte más dura: el tallo o el troncho. ¿Y cómo tiene que estar? Pues eso: no fibrosa. Blanda, pero no blandengue.

— **Carne:** Si es pollo o cerdo, la carne debe quedar completamente hecha, lo que ocurre en cuanto se llega en su interior a los 70º C. Si es vacuno se puede dejar rosado por dentro —si tu gente está dispuesta—, porque rosado resulta más tierno. Si utilizas carnes duras y fibrosas —son las que se usan para guisar—, entonces el tiempo es mucho mayor: debe estar cociendo de una a tres horas, hasta que al probarla está blanda del todo.

— **Pescado**: solo tiene que pasar de crudo a cocinado, y como no tiene fibras duras como la carne, tarda muy poco tiempo. En fritura se aprecia que el exterior sea crujiente, por eso se fríe a alta temperatura (a unos 170º C).

— **Huevos**: solo tienen que coagularse. Si haces una tortilla y no sabes si estará coagulada por dentro, abre un poco con un cuchillo y luego sírvela por la otra cara, para que no se vea.

— **Salsas con harina, tipo bechamel:** tienen que cocer hasta que el almidón se transforma en algo de sabor agradable y fácil de digerir. Basta un rato de cocción, como de 10 minutos o más, pero lo mejor es probarlo: al principio sabe a harina cruda y después sabe como la miga de pan, o algo así. Sabe... como tiene que saber una salsa bechamel bien cocida. En fin, no te desanimes si al probar no lo notas demasiado: el paladar se ejercita probando y llega un momento en que se afina un montón, ya verás.

— **Masas**: tienen más peculiaridades; por ejemplo, los bizcochos y masas de ese tipo tienen que hacerse por completo hasta el interior, para que coagulen los huevos y el almidón pierda el sabor a crudo. Así que pueden tardar de 30 a 50 minutos. También tardan mucho los hojaldres y cosas así. En cambio, en las masas fritas tipo buñuelos, o en las empanadillas, hay que calcular que se haga la masa, pero el interior ya está cocinado: tardaría más que una croqueta, pero menos que el pollo frito. Como unos 3 minutos, con el aceite no demasiado fuerte (160º C).

…Y no olvides la presentación:

Pon las cosas bonitas. Ni cursis ni toqueteadas, pero que se note que tienes aprecio por la estética y por quienes van a comer contigo. Usa un estilo familiar y casero, pero proporcionado, bonito.

Pon la mesa, si es el caso, con gracia. También de modo normal —muletón, mantel, vajilla, cubertería, cristalería—, pero con orden limpieza y equilibrio. Que sea una muestra de buen gusto.

5.
Manual
de instrucciones
para cada
alimento

Verduras y hortalizas:

Cocción:

— Poner agua a hervir, como 1 litro por persona, con media cucharadita de sal.

— Cuando hierve, echar la verdura limpia —de 200 a 300 g por persona— y remover, hasta que el agua vuelve a hervir a borbotones.

— Punto: ligeramente "al dente", pero no dura. Si es fibrosa, que esté blanda.

— Una vez cocida, escurrir bien inmediatamente. No refrescar con agua fría: se pierden sales minerales.

— Aliñar con aceite crudo o rehogar.

— Fíjate en que digo hirviendo, no caliente: hay que espera a que hierva a borbotones.

— Con la verdura congelada se hace igual: esperar a que el agua hierva a toda marcha.

Legumbres secas:

Se calculan de 50 a 90 gramos por persona.
Remojo previo: la noche anterior, poner en agua (4 veces su volumen):

— Alubias y lentejas: en agua fría.
— Garbanzos: en agua caliente.

Cocción:

— Alubias o lentejas: poner en agua fría y llevar al fuego. Mantener cociendo suavemente hasta que estén blandas.

— Garbanzos: igual, pero partiendo de agua caliente (no hirviendo).

— Vigilar que la cocción sea suave para que no se despellejen: tardan de 30 minutos a 3 horas. La cuarta parte si es en olla a presión.

— Sazonar hacia el final de la cocción.

(De todos modos, te aconsejo que las compres cocidas. Aparte, fríes una cebollita picada con un poco de tomate, un poco de chorizo…, lo mezclas todo y le das un hervor. No te preocupes, que al final daré alguna receta mejor explicada y con cantidades concretas).

Patata:

se calculan unos 150 gramos para patatas fritas de acompañamiento, y unos 250 si es primer plato.

Preparación:

— Pelar y quitar puntos negros.

— Mantener sumergidas en agua fría para que no se pongan negras.

Cocción:

— Partir de agua fría con sal para que la cocción sea homogénea y que no se rompan.

Fritura:

— Primero, temperatura suave: unos 120º C para ablandar por dentro.

— Segundo, temperatura alta: unos 170º C para dorar por fuera.

— Escurrir bien.

— Salar en caliente, según se sacan del aceite.

Pasta:

se calculan de 60 a 100 gramos por persona.

Cocción:

— Poner abundante agua a hervir, como 1 litro por persona con una cucharada de sal.

— Cuando hierve, echar la pasta —de 60 a 100 g por persona— y remover hasta que el agua vuelve a hervir a borbotones.

— Punto: “al dente” (unos 7 minutos).

Preparación:

— Escurrir inmediatamente, mezclar con salsa o mantequilla.

— Servir recién hecha.

— Solo se refresca para platos fríos, o si tiene que esperar mucho tiempo desde que se hace hasta el momento en que se va a servir.

Arroz:

se toman por persona de 60 a 100 gramos. Hay dos modos: hervido o rehogado.

1. Hervido:

— cocer como la pasta, en abundante agua hirviendo con sal.

— Punto: “al dente” (pero no duro) y suelto.

— Escurrir inmediatamente y refrescar, poniéndolo en un colador bajo el chorro de agua fría.

— Usos: en frío, sirve como arroz en ensalada.

— Si lo quieres servir caliente, rehógalo en un poco de aceite procurando no romper el grano al removerlo.

2. Rehogado:

— En un fondo de aceite rehogar 1 ajo picado.

— Medir el arroz, echar en el aceite y rehogar.

— Medir doble volumen más de agua que de arroz y añadir.

— Condimentar con sal y limón y cocer hasta que se absorbe el líquido. Si aún no estuviera en su punto, añadir un poco más de agua.

— Punto: “al dente” (no duro), suelto y brillante.

(Es más fácil hacerlo por el primer sistema: en abundante agua hirviendo. El segundo sistema consigue un arroz más sabroso, pero es un poco más difícil darle el punto).

Huevos:

Con cáscara: se introducen los huevos con cuidado —con la ayuda de una cuchara— cuando el agua hierve. Se retiran en el momento en que se cumple el tiempo, bien contado el tiempo con el reloj en la mano.

— Pasados por agua: en agua hirviendo, de 3 a 5 minutos.

— Mollet o a los “5 minutos”: en agua hirviendo, de 5 a 7 minutos.

— Duros: en agua hirviendo, 11 minutos.

Sin cáscara:

— Fritos: aceite abundante muy caliente (recomiendo aceite de oliva).

— Plancha: poco aceite, plancha caliente.

— Tortilla: batido, poco aceite, temperatura suave.

— Huevo revuelto: batido, a temperatura suave y removiendo continuamente mientras se cuaja.

Pescados:

Asado:

— Se aplica por lo general a pescados enteros.

— Tiempo: lo mínimo para que pase de crudo a cocinado (unos 15 minutos por kg, dependiendo del grosor de la pieza).

Hervido:

— En un poco de agua cuece un casco de cebolla, un ramillete de perejil, y si quieres, unas patatas a trocitos. Cuando las verduras están blanditas, el caldo ya tiene sustancia; deja que se enfríe o añade un poco de agua fría, para que se quede a temperatura de dedo...: introduce el pescado, y en cuanto veas que aparece la primera burbuja lo tapas, apagas, y lo dejas reposar 5 minutos. Si el pescado es grueso, espera un poquito antes de apagar el fuego. Si es muy fino, no le des más que un par de minutos de reposo. Así queda muy jugoso.

Frito:

— Rebozar (con harina, o con harina y huevo, o con huevo y pan rallado, o con pasta de freír...).

— Freír poco tiempo a alta temperatura (unos 180º C).

— Punto: crujiente por fuera, jugoso por dentro.

Guisado:

— Hacer primero la salsa y luego cocer en ella el pescado, poquito tiempo, para que no se seque (un par de minutos).

Carnes:

Asada:

— Se aplica a piezas grandes.

— Horno fuerte (de 190º a 210º C), que se dore primero la corteza externa y luego se puede poner un poco más suave (175º C).

— Tiempo: según el tipo de carne y grosor; unos 30 minutos por kg.

Plancha:

— Se aplica a piezas pequeñas: filetes, chuletas...

— Impregnar la pieza de aceite. Yo prefiero untar los filetes o chuletas, poniéndolos en un plato con aceite: se impermeabiliza la pieza, y no se quema tanto el aceite como cuando lo viertes directamente en la plancha.

— Poner la carne sobre la plancha muy caliente (más suave si la pieza es gruesa). Dar la vuelta y sazonar. ¿Cómo se sabe si la plancha está bien caliente? Salpícala con unas gotas de agua: si se evaporan instantáneamente, está a la temperatura precisa.

— Servir inmediatamente.

Estofada o guisada:

— Se aplica a piezas duras.

— Se hace una salsa en la que cuece la carne hasta que se ablanda.

— Tiempo: de 1 a 3 horas. Si queda dura, la culpa no es de la vaca ni del carnicero, sino del tiempo de cocción: continúa más tiempo. No hay carne, por dura que sea, que no acabe por ablandarse en una cocción prolongada.

Frita:

— Se llama frita cuando se hace con abundante aceite. Se suelen hacer filetes empanados o rebozados. Se llaman empanados cuando se pasan por huevo y pan rallado, y rebozados cuando se pasan primero por harina y luego por huevo. Así, en este orden.

Freír a temperatura media (160º C), y poco tiempo si son piezas finas.

Procura no ser el típico cliente desconfiado. El que más sabe de carne es el carnicero.

El que más sabe de pescado es el pescadero. El que más sabe de fruta es el frutero. Estos tres productos son clave, así que alíate con el que más sabe.

No seas listillo, ni intentes darle lecciones. Si no tienes ya un proveedor de confianza, busca en tu barrio el que tenga mejor pinta, y cara de buena persona, y cuéntale tu caso con sencillez. No quieras hacerte el experto si no lo eres. Y si lo eres, tampoco...

Mira, le dices: «*Quiero hacer unos filetes a la plancha que no me salgan muy caros pero que sean tiernos. ¿Qué me aconseja?*». Y si te sale mal, al día siguiente se lo cuentas: «*Me salieron un poco duros ¿qué pudo haber pasado?».* Y te irá dando clasecitas particulares muy prácticas, ya verás. Si vas a la defensiva, con cara de *«oiga usted, que a mí no se me engaña fácilmente…»,* fracasarás. En general, los comerciantes son buena gente a la que le interesa conseguir una clientela fiel a través de una afable atención y de sabios consejos. Así que:

— *Identifícate*: si es posible, apréndete el nombre de la persona que te suele atender, y dale el tuyo por si alguna vez tienes que pedirle algo por teléfono.

— *Sé sincero*: no hace falta que le digas que eres un ignorante integral, pero sí que te gustaría aprender lo mucho que él puede enseñarte. Ya verás cómo no quedas defraudado.

— *Establece un diálogo*: no seas un oportunista anónimo, corredor de puestos en busca del mejor precio. Déjate aconsejar.

En cuanto a los supermercados, que tanto gustan a los que prefieren permanecer en el anonimato…, ahí es más fácil ser engañado por la publicidad y el márketing. Hazte una lista de lo que necesitas, y en la duda no compres ni el producto más caro ni el más barato, salvo que tengas otros datos. Y salvo excepción, compra lo que habías previsto, y solo lo que habías previsto.

Resumiendo. ¿Tienes que comprar?

1.º Haz una lista de todo lo que necesitas, y ordénala por gremios.

2.º Supera el corte y no vayas directamente al híper o al súper: vete a la pescadería, a la carnicería e incluso a la frutería en busca de los productos correspondientes. Siempre que

puedas establecer una relación personal, saldrás ganando. Supera tu timidez en la cola de señoras experimentadas, pregunta quién es el último o coge el ticket del número que te toca, y no seas mudo. Ganará tu carácter y ganará tu sabiduría. Aprenderás a vivir, que es importante. Es verdad que tardas bastante más, pero cuando vayas a la tienda piensa que vas a recibir una clase particular, y apunta el tiempo empleado en el capítulo de formación práctica.

3.º En híper o súper, sé disciplinado. Coge lo que has pensado y poco más. Llévate la calculadora, o lo que te llevarás será un susto en la caja.

4.º Al volver a casa guarda cada cosa en su sitio: congelados, al momento en el congelador; carnes y pescados, bien envueltos en la nevera. Verduras y frutas, también en la nevera, pero sin bolsa. Si los tomates o la fruta están verdes, déjalos madurar en la despensa. Si metes las cebollas en la nevera, que estén muy bien envueltas para que no comuniquen su olor (tiene como ventaja que no llorarás al cortarlas, y como inconveniente, el sitio que ocupan y la precaución de cerrarlas muy bien). El queso en nevera, pero sácalo 30 minutos antes de consumirlo, para que se temple. De lo contrario, no sabe a nada. Los fiambres y embutidos, bien envueltos en la nevera (no congeles más que los congelados, deja que el resto de las cosas sigan su ciclo vital).

7. Si tuviera que sobrevivir una temporadita... ¿qué meto en las arcas, por si acaso?

La lista te la tienes que hacer tú pero, por si acaso te facilita las cosas, te doy una:

Aceite de oliva

Mantequilla (no soy partidaria de la margarina para ningún uso, así que no te la recomendaré).

Aceitunas para aperitivos o ensaladas: un par de latas pequeñas.

Bebidas: refrescos de chapa —coca-colas, cervezas, tónica…—, alguna botella familiar y un par de litros de zumo de frutas. Agua. Bebida isotónica...

Bebidas con alcohol: vino tinto del país para comer, blanco para comer y para guisar, 1 de cava por si surge algo que celebrar, y lo que se adapte a las costumbres familiares: jerez seco y dulce, brandy, ginebra, whisky…

Chocolate: 1 tableta de merienda, 1 de fondant y 1 de hacer, si quieres.

Cacao soluble para el desayuno.

Café para la cafetera, y soluble, con y sin cafeína.

Cereales de desayuno, si tienes costumbre de tomarlos.

Azúcar: 1 kg, y algo de azúcar glas para espolvorear.

Arroz: 1 kg.

Harina: 1 kg.

Maicena: 1 paquete pequeño.

Legumbres: alguna lata de legumbres cocidas al natural, y un kg de lentejas, garbanzos y alubias.

Pasta: fideos de sopa, macarrones y espaguetis. Canelones.

Condimentos y hierbas secas: perejil, orégano, pimienta, pimentón, canela, curry, nuez moscada, azafrán.

Sal.

Vinagre.

Paté: alguna lata pequeña.

Salchichas tipo Fráncfort: una bolsa pequeña.

Confituras: de frambuesa, albaricoque, ciruela, naranja…

Conservas de fruta: piña, melocotón, pera: una lata de cada una.

Conservas de pescado: anchoas, atún, mejillones, sardinas: una latita de cada.

Conservas vegetales: espárragos, 1 lata grande; guisantes finos, 1 lata pequeña; tomate frito: el mejor que encuentres; pimientos asados, que sean buenos, por ejemplo, los del piquillo…

Embutidos, fiambres, jamones etc.: chorizo de bocadillo en lonchas y chorizo en ristra de guisar; una punta de jamón para guisar; una cuantas lonchitas de serrano y York para un apuro y unas lonchas de beicon, vienen bien.

Quesos: unos de untar tipo Philadelphia, un trozo de algo suave tipo gallego; un trozo de algo recio tipo manchego curado, y un poco de queso fuerte tipo roquefort, para cremas y ensaladas. Queso rallado.

Frutos secos: almendras crudas, algo de picar tipo almendra frita, pistacho o avellana, pero poco, porque enseguida se enrancia; y uvas pasas y ciruelas pasas.

Galletas María, un paquete, y otras un poco lucidas tipo barquillo o surtidas; no acumules, o comerás de más.

Infusiones: te, poleo, manzanilla y tila.

Leche: varios litros. Y si la compras al día, ten alguna caja de larga duración, por si acaso. De leche concentrada y condensada es bueno tener un bote. Un paquete pequeño de nata líquida. Yogures.

Miel para los catarros.

Panes: biscotes pequeños para aperitivo, y grandes por si falla el pan tierno. Es frecuente tener en el congelador una bolsa de pan de molde preparada para infortunios.

Puré de patata de escamas y alguna **sopa de sobre**, por si la vida se pone difícil.

Repostería: unos bizcochitos o magdalenas hay que tener, para desayuno o merienda, pero poca cosa… Y pastas para merienda.

Salsas: kétchup, mostaza, tabasco y mayonesa. Si te gusta: curry y perrins, y alguna otra de las de ensaladas.

Huevos.

Congelados: espinacas, ensaladilla, lomos de merluza, gambas o langostinos, calamares sin rebozar, palitos de sucedáneo de chaka, masa de hojaldre, pan precocido dispuesto para hornear.

Helados.

Además, no te olvides de tener film de plástico y aluminio, papel de celulosa, estropajos y bayetas en condiciones, y detergente desengrasante para vajilla.

Y, ya de paso, compra el papel higiénico, los detergentes de lavadora y de lavar a mano... etc.

Varias ideas de urgencia, si es que tienes algo de esto en la **nevera, en el congelador o en la despensa. Parto de la base de que en casa no tienes ni filetes, ni pechugas, ni lechuga, ni casi nada.**

Menú A:

1.º Espárragos con mayonesa

2.º Jamón y queso a la plancha con piña

Para hacer esto mira a ver si tienes: 1 lata de espárragos, 1 bote de mayonesa comercial, unas lonchas de jamón York, algo de queso y una lata de piña.

¿Cómo hacerlo? El 1.º se hace abriendo la lata y el bote de mayonesa. Si tienes y quieres, pon también unas ruedas finas de tomate y unas anchoas de lata.

Para el 2.º, extiende la loncha de jamón de York y mete dentro una loncha de queso cremoso, o un quesito, o el que tengas. Cierra en dos y pásalo por la sartén con un poco de aceite o mantequilla, solo para que se funda el queso y se haga el jamón. Ponlo en la fuente y echa en la sartén un par de cucharadas de azúcar. En cuanto empiece a caramelizarse —que es enseguida— pon las ruedas de piña, las pasas por las dos caras y las sirves con el jamón.

Menú B:

1.º Puré de patata con atún

2.º Jamón serrano con salsa de tomate

Para hacer esto mira a ver si tienes: puré de patata de escamas, leche, jamón serrano y salsa de tomate o tomate fresco. Pan.

¿Cómo hacerlo? Haz un puré de patata de sobre, siguiendo las instrucciones del paquete. Si no estás para instrucciones de paquetes, pon por persona 1 vaso de leche con una pizca de sal, y cuando esté caliente pero no hirviendo, echas de golpe medio vaso de escamas de puré. Esta proporción es de emergencia, y no queda mal. Remueve. En una cazuela refractaria o fuente honda pon una capa de puré, una de atún en aceite escurrido y desmigado y otra de puré. Si no tienes atún puedes poner sardinas o queso. Le va bien la mayonesa. Y la salsa de tomate, si no fuera porque va con el segundo.

Para el 2.º, pon un poco de aceite en la sartén, y cuando esté caliente pasa las lonchas de

jamón, solo una vuelta y deprisa. En el mismo aceite doras unas rebanadas de pan, normal o de molde, el que tengas (aunque el que mejor le va es el de pueblo, pero estamos con prisas). Calienta salsa de tomate de lata. Si no tienes, corta un tomate a rodajas y ablándalas un poco haciéndolas a la plancha en la misma sartén. Ponles un poco de azúcar (neutraliza la acidez del tomate), un poco de sal, y perejil.

Menú C:

1.º Espinacas con crema

2.º Huevos fritos con chorizo

Para hacer esto mira a ver si tienes: espinacas congeladas, nata o leche concentrada, huevos, y chorizo o sobrasada o jamón. Si además tienes una lata de pimientos asados buenos, perfecto.

¿Cómo hacerlo? Si tienes microondas, mete en él las espinacas congeladas, en la misma bolsa de plástico, un par de minutos. Cuando estén descongeladas, pícalas con las tijeras o el cuchillo, ponlas en un recipiente de cristal, echa un chorro de nata o de leche concentrada y tápalo con plástico. Otros 2 o 3 minutos al microondas. Espolvorea con queso rallado y sirve o gratina. Si no tienes microondas, cuécelas en agua hirviendo, escurres, picas y vuelves a poner en el cazo; echas la nata y un poco de sal y les das un hervor. En vez de queso rallado puedes poner unas tiras de jamón o sucedáneo de chaca, picadito.

Para el 2.º: los huevos los fríes y los acompañas con chorizo frito (aunque sea del de merendar, lo pasas un poco por la sartén para que se le funda la grasa), o sobrasada también frita, o jamón a la plancha. Mejoran con unos pimientos asados de bote, o salsa de tomate, si tienes.

Menú D:

1.º Sopa castellana.

2.º Salchichas con beicon y manzana (o patata, si eres más tradicional).

Para hacer esto mira a ver si tienes: jamón serrano, pan, huevos o, en su defecto, queso rallado, salchichas, beicon, manzanas o puré de patata.

¿Cómo hacerlo? En un cazo pon un poco de aceite, y doras un par de lonchas de jamón cortada en trozos. Los retiras. En el mismo aceite doras unas rebanadas de pan cortado finito. Lo retiras. Pon un vaso de agua por persona en el cazo, el jamón y un poco de Avecrem o similar. Dale un hervor. En cada taza o plato hondo, o mejor si tuvieras, en cazuela de sopas, cascas un huevo y echas encima el caldo absolutamente hirviendo para que cuaje el huevo. Si lo quieres más duro, tapa la cazuela o métela 1/2 minuto al microondas. Echa el pan y sirve. Si quieres darle un toque italiano, no le pongas huevo y

pon sobre el pan abundante queso rallado.

Fríe las salchichas y el beicon: este, hasta que la grasa esté churruscadita, y aquellas, dóralas solo por fuera y que se calienten un poco. Si las quieres con manzana, corta a lonchas finas una manzana pelada, y ablándala un poco en la sartén con algo de aceite.

Si quieres algo más tradicional, pon puré de patata de escamas, o pimientos, o medio tomate con aceite y sal.

Para colmo, seguro que tienes ingredientes para el primer plato del menú A y para el segundo del C. No importa, haz lo que puedas con lo que tengas.

9.
¡Una cena rápida, la que sea!

Esta vez no voy a hacer menús, doy sugerencias en bloque:

De entrada: si vas a hacer sopa de sobre, al menos hazla bien y sigue las instrucciones del fabricante. Puedes enriquecerla con:

— Un poco de jerez seco si es sopa de carne.

— O de brandy, si es de pescado.

— O un picadillo de jamón serrano y huevo duro.

Si es una crema puedes añadirle antes de servirla un chorrito de nata,

— O servirla con unas rebanaditas finas de pan tostado.

— O gratinar esas rebanaditas de pan con queso rallado y ponerlas a flotar en la sopa en el último momento.

— O unos cuadritos de queso, si es una crema de tomate o de puerros…

Si tu penuria es tal que solo tienes agua y Avecrem, puedes hacer lo siguiente:

Pon a hervir un vaso de agua por persona con media cucharadita aproximadamente de Avecrem o similar. De ave, por ejemplo. Puedes añadir algo de lo siguiente:

Arreglo 1: en una taza pon una cucharada de maicena, dilúyela con leche hasta mitad de taza, y añade un huevo. Mezcla bien y échalo en el caldo, casi hirviendo, y continúa sin dejar de remover, hasta que rompe de nuevo a hervir. Remueve con fuerza y retíralo. Añade un poquito de mantequilla y perejil picado.

Arreglo 2: en un poquito de aceite, fríe un diente de ajo y lo retiras. En el mismo aceite añades jamón serrano a trocitos. Los retiras y los echas al caldo. Y en el aceite que queda fríes unas rebanaditas de pan, que también echas al caldo. Si te gusta con más sabor, aplasta el ajo, mézclalo con caldo y añádelo colado.

Arreglo 3: en una cucharada de mantequilla rehoga una cucharada de almendra molida y enseguida, sin que se dore, añade medio vaso de leche. Lo añades al caldo y remueves bien para que se mezcle. Si no tienes almendra molida puedes poner harina, pero claro, el resultado es peor (aunque no malo). En este caso añade un poco de jerez seco al final.

Arreglo 4: en una sartén pon 1 cm de aceite y dora ligeramente 5 almendras. Las retiras al vaso de la minipimer y pones en el aceite una rebanada de pan por persona. Cuando está dorada la retiras también al vaso de la minipimer. Lo trituras, y lo añades a la sopa. Queda rico. Variantes en este tipo de arreglo: al vaso de la minipimer puedes añadirle también una yema de huevo duro, o un poquito de paté, o un diente de ajo frito en el mismo aceite.

Arreglo 5: corta pan de barra en rebanaditas finas y úntalas con queso o con mantequilla y queso rallado, o con sobrasada (si no te importa que sea fuerte). Ponlo en el horno al máximo, para que se tueste, y sírvelo como flotante en la sopa. Puede escalfarse en la sopa un huevo por persona: se echan en el caldo hirviendo, de uno en uno, y se deja que hierva despacio apenas un minuto. Servir inmediatamente.

Como segundo plato lo fácil es hacer *huevo frito o tortilla*, pero te sugiero algo más:

Opción A: huevo revuelto. Bate un par de huevos por comensal, pon una pizca de sal. En una sartén, pon un poco de aceite en el fondo; el fuego, ni muy fuerte ni muy suave. Cuando desprenda humo —para que no se te pegue a la sartén— echa el huevo batido removiendo sin parar, para que cuaje quedando un poco cremosito. A medio cuajar echa algo de esto, que tendrás previamente preparado:

— Trocitos de jamón serrano o York.

— Trocitos de queso.

— Trocitos de beicon, que previamente has frito en el mismo aceite del revuelto.

— Atún escurrido y desmigado.

— Tiras de sucedáneo de chaca descongelado 1 minuto al microondas a máxima potencia.

— Tiras de ahumados, si quieres quedar bien.

— Trozos de espárragos.

Puedes servirlo en plato, sin más, pero también puedes ponerlo sobre un pan de molde tostado por las dos caras.

Opción B: huevos duros. Pon agua con sal a hervir. Cuando hierva, mete los huevos ayudándote con la espumadera para que no se rompan. Calcula de 10 a 12 minutos según lo grandes que sean, pero no más tiempo, que se te pondrán de color verde. Al cabo de los 10 minutos los escurres, los pones bajo el chorro de agua fía y rompes la cáscara golpeándola contra las paredes de la pila (sin destrozo, claro). Retira la cáscara y pártelos por la mitad.

Puedes ponerlos con:

— Unos espárragos y mayonesa.

— Si tienes tomate natural, pártelo a gajos. Si tienes de lata, escurre el líquido y pon los tomates junto con el contenido de una lata de atún en aceite —con juguito y todo— o de sardinas o de mejillones. Si tienes aceitunas, o pepinillos, o espárragos, añade. Aliña generosamente con aceite de oliva y sal.

— Coge una rebanada de pan de molde, pon encima jamón, o algún embutido: salami, salchichón… y las dos mitades de huevo duro boca abajo. Cúbrelo con una loncha de queso y mételo al horno, hasta que se ablande el queso.

— Mezcla las yemas de huevo duro con kétchup y atún o sardinas, y rellena la clara. Ponlos sobre unas hojas de lechuga, o unas ruedas de tomate.

Opción C: **embutidos al natural**

— Pon un plato con embutidos variados, colocados con orden y gracia.

— Corta la barra de pan a rodajas, un poco al bies, y tuéstalas.

— Pela un tomate, lo aplastas con un tenedor (la minipimer lo disuelve demasiado) y lo aliñas con sal y aceite de oliva.

Puedes poner en un cuenco el tomate aliñado, en un platito unos dientes de ajo pinchados con un tenedor (para el que quiera frotar, sin que las manos le huelan para siempre a ajo), y algo de mantequilla si se prefiere al tomate. Si no tienes tomate, basta con una aceitera con aceite de oliva virgen extra, y el salero.

Opción D: embutidos en canapé

Quedan mejor en pan de pueblo, pero se supone que estás en una emergencia, así que coge el pan que tengas: barra ancha, molde, baguette… En este último caso, para que el canapé no resulte muy pequeño, parte el pan como para bocadillo, y utiliza indistintamente la parte de abajo o la de arriba. Puedes hacer los canapés de:

— Salchichón, chorizo o salami con rodaja de tomate.

— Jamón serrano con espárragos.

— Jamón York con piña.

Esta misma opción la puedes hacer con sardinas, queso, etc., adornando con aceitunas, pepinillos…

Opción E: queso

Si tienes quesos variados y panes, ni te preocupes de más. Colócalo con gracia. Si solo tienes un tipo de queso, pon algo más de imaginación. Por ejemplo, corta triángulos, bastones, tacos…

En una bandeja amplia pon los trozos de queso en grupos, en un estudiado desorden, esto es: con equilibrio. Entre medias de los grupos pon frutos secos: nueces, almendras, pasas, ciruelas pasas, dátiles, higos (esto es poco probable que lo tengas, pero lo digo por si acaso), incluso unos ramilletes de uvas si fuera el tiempo de ellas. Si no tienes nada de esto pero sí tienes aceitunas, pepinillos y cosas así, ponlos en cuenquitos para que no mojen el queso, y colócalos en armonía… ¿Tampoco tienes de esto? Adórnalo con panes tostados. También puedes poner una ensalada aparte o pan con tomate o aceite y sal, en cuyo caso no hace falta que se adorne la bandeja más que con el mismo queso.

Infraestructura básica:

— Vasos de refresco (los altos).

— Abrebotellas.

— Hielos.

Infraestructura conveniente:

— Mantel para la mesita del cuarto de estar.

— Servilletitas pequeñas.

— Rodajitas de limón.

— Platitos por si hay restos: como huesos de aceituna o mondas de almendra.

El esquema básico de un aperitivo que no quiere suplantar a la comida es:

— Algo de beber: refrescos, o cóctel o vino. Refrescos de chapa: cerveza, tónica y bitter son las más adecuadas. Coca-cola, limón y naranja, por la fuerza de la costumbre y porque siempre habrá quien lo pida. Si quieres poner alcohol: vermú, ginebra o whisky.

— Algo de picar con cierto encanto: canapés, cazuelitas…

— Algo de picar sencillo como frutos secos, patatas o aceitunas.

— Pan, si algún alimento lo precisa.

— Un ambiente grato y una conversación distendida.

Un aperitivo puede ser cualquier cosa de picar, bien presentada: jamón serrano, embutidos, queso… acompañados con un buen pan, vino tinto (chorizo con coca-cola es un barbarismo gastronómico imperdonable, incluso peor que poner el chorizo con biscotes) y algo para matizar, como aceitunas, almendras o patatas fritas. Bien frías las bebidas: si te han pescado de improviso, palia el error con un cubo de hielos. Si el vino blanco está caliente, no lo saques. O lo pones en un cubo amplio como los del cava con hielos y distraes a tus invitados un rato hasta que el cava se enfríe. No lo metas en el congelador, por favor.

Algunas ideas:

— Parte a tiras unos palitos de sucedáneo de chaca. En una sartén pon 1 cm de aceite y dos dientes de ajo muy picado. Un poco de guindilla, si te gusta. Y calienta en ese aceitito las tiras de chaca, todas a la vez. Sírvelo en una cazuelita y acompaña con pan.

— En frío, usa los mismos palitos de sucedáneo de chaca, mezclados con mayonesa y si quieres unos pepinillos picados. Lo pones en forma de montañita en unas rebanadas no demasiado finas de pan. No lo hagas con pan tostado, que se reblandece y queda mal.

— Otros canapés tipo montañita: pela una manzana y córtala en cuadritos muy pequeños. Mézclala con cuadritos de queso, de jamón York, unas pasas pequeñas y nueces picadas. Únelo todo con mayonesa o con yogur griego y ponlo sobre pan. Puedes sustituir la manzana por piña, o el jamón York por pollo cocido o por salchichas de Fráncfort. Si lo quieres más light, ponlo sobre hojas de endibia en vez de sobre pan. Pero engorda casi lo mismo, es solo por la imagen…

— Con una cuchara remueve una terrina de queso tipo Philadelphia, y le añades una cucharada de kétchup y dos de mayonesa. Con la ayuda de dos cucharas haz una bola y la espolvoreas con nuez o avellana picada. Sírvela con tostadas y cuchillos para untar.

— Pon en el vaso de la túrmix o minipimer una lata de atún en aceite (de unos 200 g), un par de quesitos en porciones, 2 huevos duros y un poco de brandy o jerez seco. Tritura. Si no quieres darle forma, rellena una cazuelita pequeña o algo así. Sirve con panes tostados variados y cuchillos para untar.

— Mezcla una yema con seis cucharadas de mayonesa, seis de queso rallado y dos de cebollita en vinagre picada. Unta unas rebanaditas finas de pan y mételo en el horno. Sírvelo reciente y doradito.

— Con cierto aire mejicano: aplasta un aguacate maduro y alíñalo con una cucharada de zumo de limón y media cucharadita de tabasco. Ponlo en un cuenco en el centro de un plato grande y alrededor triangulitos de estos de maíz de bolsa (pueden llamarse doritos, nachos, o como haya decidido el dueño de la empresa). Se comen los maicitos mojándolos en la crema de aguacate (la auténtica tiene un picadito de tomate pelado y de cebollita). Si quieres darle más sabor ponle un poco de atún, que aunque no sea típico resulta bueno.

— Caro, pero quedas muy bien: compra unos sobres de ahumados. Compra tostadas, las mejores: esas que son finísimas. Pon mantequilla —de verdad, si pones margarina la has fastidiado— en un platito y, aparte, encurtidos: pepinillos, cebollitas… Los ahumados los cortas en tiras ni grandes ni pequeñas y los pones en plato de cristal adornados con ruedinas de limón. Que cada cual se unte su pan con mantequilla y lo corone con un ahumado.

— Sucedáneo de caviar. No lo pongas si tienes fama de esnob, solo si tienes algo proporcionado que celebrar: a unas rebanadas de pan de molde les quitas los bordes y los partes por la mitad a lo largo. Tostar por una cara. Esa misma cara la untas con mantequilla, y la cubres con una capa fina de sucedáneo de caviar. Encima, pones un pegotito de yogur griego (porque es menos ácido y más cremoso, pero puedes poner yogur natural normal). Los pones en una bandeja bonita o en plato de cristal. Sírvelo con cava muy frío. También puedes poner el botecito sin más, y las tostadas alrededor, con mantequilla para untar...

11.
¡Esto hay que celebrarlo! ¿Bajo a la pastelería o hago yo el postre?

Hay recetas de postres muy buenos que no tardan mucho en hacerse, pero también infinidad de recursos en Internet y en las librerías. Yo te voy a dar algunas sugerencias rápidas con latas, yogures, quesos frescos, confituras y cosas por el estilo. Tecnología simplificada. Me comprometo a que los utensilios más difíciles que tengas que utilizar sean el abrelatas y la minipimer. ¿Te parece?

Tartas de cumpleaños:

De nocilla:

Tienes que tener: 1 bizcocho redondo, 1 bote de confitura de albaricoque, 1 bote de nocilla.

Abre el bizcocho horizontalmente para hacer 3 capas.

Quita la tapadera a la confitura (si prefieres otro sabor, puedes cambiar) y a la nocilla, y los metes 1 minuto al microondas. Si no tuvieras microondas —ya me extraña— pon un cazo con agua a hervir y metes los botes al baño maría: en caliente se extienden mejor.

Extiende en la primera capa la confitura: como medio cm de grosor. Tapa con el bizcocho y extiende nocilla. Tapa con el resto, y cubre todo con nocilla, alisándola con el revés de un cuchillo grande (no me refiero al mango sino a la parte de la hoja que no corta...). Comienza los alrededores y luego ataca la superficie. Adorna con unas nueces o unas guindas rojas. Que se enfríe antes de plantarle las velas y… cumpleaños feliz.

De frutas:

Tienes que tener: 1 bizcocho redondo, 1 bote pequeño de leche condensada, 2 limones, fruta vistosa y dulce: fresas, kiwi, piña, plátano, melocotón…

Abre el bizcocho horizontalmente para hacer 3 capas.

Mezcla la leche condensada con el zumo de limón. Se quedará un poco espesito, en cuanto cuaje con la acidez.

Unta cada capa con la crema —capa fina— y pon unas cuantas frutas picaditas de las que hayas elegido. Cúbrelo con la crema, también por los laterales, y coloca (en un estudiado desorden que resulte equilibrado) las frutas más bonitas. Lo mismo: que se enfríe antes de plantarle las velas, y… cumpleaños feliz.

De queso y nueces:

Tienes que tener: 1 bizcocho redondo, 1 terrina de unos 200 g de queso tipo Philadelphia, leche, azúcar, pasas y nueces.

Abre el bizcocho horizontalmente para hacer 3 capas.

Mezcla el queso Philadelphia con algo de leche, yogur natural o nata: no puedo decirte la cantidad exacta, porque tienes que remover hasta que resulte una crema fácil de extender y suave. Si lo que tienes es queso de Burgos, hazlo igual, pero con la minipimer, y añádele un poco de sal; te admitirá más leche.

Una vez tienes el queso en consistencia de crema suave, le añades 2 o 3 cucharadas colmadas de azúcar, a tu gusto.

Extiendes la crema, le pones unas pasas salpicadas y cubres de bizcocho. Igual las dos capas. Por encima, crema de queso y nueces.

Con una lata:

De melocotón en almíbar:

Abre la lata y escurre los melocotones. No necesitarás el almíbar.

Tienes que tener: evidentemente, 1 lata de melocotón, 1 terrina de 200 g de queso tipo Filadelfia, un vaso de leche o poco más, un puñado de nueces (unos 50 g), una cucharada de azúcar.

Escurre el almíbar. Si quieres lo mezclas con limón, para un refresco, o con vino tinto para una sangría, pero a mí no me gusta mucho porque lo encuentro un poco untuoso… En cualquier caso no hace falta para este postre. ¿Tienes preparados los ingredientes?

Mezcla el queso con un poco de leche, no mucha: ve echando y removiendo hasta que tenga consistencia de mayonesa o algo así. Pon 1 cucharadita de este relleno en cada melocotón. No gastes toda la crema: con lo que queda, añade el resto de la leche y las nueces y 1 cucharada de azúcar. Tritura con la minipimer. En una fuente un poco honda, o en cada plato, pones la salsa de nueces y encima el melocotón. Puedes acompañar con barquillos. Encima de la crema también puedes poner 1 cucharadita de una confitura roja: grosella, frambuesa…

De piña:

Hay latas de piña al natural y también de piña en almíbar. Yo la prefiero al natural, pero las dos sirven.

Tienes que tener: la lata de piña, confitura de arándanos, grosella, mora o frambuesa, 1 bote de leche concentrada (tipo leche ideal).

Tritura con la minipimer una cantidad semejante de leche concentrada y confitura (unos 300g de cada, o un bote pequeño de confitura y el corriente de leche ideal). En fuente honda, copa o en cada plato pones la crema, y encima las ruedas de piña partidas por la mitad y acaballadas: que no parezca el emblema de los juegos olímpicos. Pon un poco más de confitura para adornar, o unas fresas de verdad.

De pera:

Algunas peras en conserva son durísimas, espero que no te ocurra. Si así fuera, mételas sin jugo y tapadas con un plástico unos 5 minutos al microondas, a ver qué pasa… o dales un hervor en su propio almíbar, en un cazo al fuego.

Tienes que tener: la lata de pera en cuestión, 3 kiwis, 1 vaso de leche fría, un par de cucharadas de azúcar.

Parte las peras por la mitad. Pela y tritura los kiwis y mézclalos con el azúcar y la leche muy fría, para que coagule, pero que no adquiera un aspecto granuloso. Se acidifica por la vitamina C del kiwi, por eso queda como un yogur.

En un frutero, fuente honda, copas o platos individuales, pon crema de kiwi y encima la media pera, si quieres, cortada a lonchas. Puedes adornar con algún gajo de kiwi, si aún te quedan. Más vistoso queda si colocas un gajo de kiwi y otro de naranja. Y aún más: eso y media fresa.

De guindas rojas:

No suelen ser buenas, pero mejoran con el tratamiento que vamos a darle.

Tienes que tener: las guindas de lata o bote, medio vaso de kirsch, o *cointreau*, o licor de frutas, o aguardiente o al menos brandy. 1 tableta de unos 250 g de chocolate fondant, y un vaso de leche.

Escurre las guindas y lávalas, si ves que su almíbar es pringoso y un poco artificial… Cuécelas unos 3 minutos en el licor, que de paso pierde alcohol por evaporación. Sácalas del licor y echa en el mismo cazo la leche. Cuando empiece a hervir la retiras y le echas de golpe el chocolate que habrás partido en onzas. Remueve bien para que se deshaga del todo.

Vierte el chocolate en copas y pon las guindas dentro. Sírvelo frío. También podrías hacerlo con trocitos de piña. Mejora mucho con una bola de helado de nata o vainilla.

La hospitalidad es algo estupendo; es una manifestación de cultura y buen carácter. Si sabes crear un clima agradable a tu alrededor y sabes contagiarlo al que viene a refugiarse bajo tu techo, eres un artista. Si la gente que te conoce sabe lo bien que se pasa contigo y en tu casa, eres un auténtico sol, y las buenas maneras y la diplomacia, bien entendidas, son esto: hacer que nadie se sienta incómodo a tu alrededor; por tu amabilidad y porque no pierdes pie a la hora de ofrecer tus bienes como muestra de hospitalidad. De ahí que antes de concretar qué tienes que ofrecer en cada caso, te ofrezco unos consejos:

1.º **Naturalidad**. Convéncete de que lo mejor que vas a ofrecer es tu compañía y tu encanto personal, y no te quepa ninguna duda de que lo tienes.

2.º **Sencillez**: Sé agradable y fino, pero no quieras pasar por lo que no eres.

3.º **Paz**. Tanto si ofreces un vino como un café o como un banquete, lo importante son las personas. Si hay un fallo, qué le vamos a hacer, no empeores la situación poniéndote nervioso, que eso crea un molesto clima de inquietud.

4.º **No te escudes en tu ignorancia**: Para eso están los libros y la gente que sabe. Aprende a desenvolverte. Saber vivir y compartir es más importante que navegar por Internet. Vamos, eso creo yo…

¿Qué ofrezco a alguien a las 11 de la mañana?

Quien sea el que se pase por tu casa a media mañana, puede necesitar un café calentito tanto en invierno como en verano. No preguntes: ¿te preparo un café? Mejor dalo por hecho: «Te voy a preparar un café, o… ¿prefieres alguna bebida?». Si no quiere nada ya te lo dirá, pero así le facilitas elegir otra cosa.

Un café supone:

En una bandeja: tazas, platos, azucarero, cucharillas. Café y leche calientes, cada uno en su jarra correspondiente. Algo de picar: bizcochitos, pastas, o unas socorridas galletas en un platito. Mejor aún si pones también unas servilletas pequeñas.

Las 11 es pronto para tomar un aperitivo, y lo correcto es ofrecer un café. Pero si ha madrugado y lo que tiene es hambre, o si te dice que mejor algo fresco, pásate a lo que recomiendo a partir de la una.

¿Y a la una del mediodía?

A partir de las 12:30-13:00 h. lo adecuado es el aperitivo, aunque alguno te lo pueda sugerir antes.

Un aperitivo supone lo que ya te conté en el apartado de aperitivos.

Si te pescan sin bebidas puedes poner un vino tinto. Un zumo de frutas también te puede sacar de un apuro, si no tienes otra cosa. Si suelen venir a casa a estas horas y no tienes sitio para llenar la nevera de refrescos, ten al menos un Jerez seco, que bien frío y con unas almendritas te saca adelante, y apenas ocupa hueco en la puerta de la nevera.

«Pues vente a casa a tomar café…»

Tomar café no supone más que lo *normal*: café caliente y una jarrita con leche, también caliente, para ofrecer un «¿lo quieres cortado?». Por supuesto, dispón las tacitas con sus platos y cucharitas pequeñas, todas iguales, y el azucarero sin pegotes de humedad en la cucharilla. Vamos, lo normal. Si te parece más fino ofrecer algo, lo correcto son cositas pequeñas: bombones, trufas, yemas o pastelitos mínimos (*petit-fours* los llaman) de los de un bocado. Si no los encuentras, van bien unas tejas, o mazapanes, o turrones si es Navidad. Un platito pequeño: se supone que a la hora del café lo de *tomar algo* solo es por capricho.

«Es la hora de merendar ¿os apetece algo?»

Hay dos tipos de meriendas: la de café con leche y la de refrescos. Según la temperatura ambiente y las costumbres del lugar, yo plantearía la pregunta dando por hecho que quieren algo. *Es la hora de merendar, ¿qué prefieres, café con leche o unos refrescos?*

Si prefiere café con leche, lo propio es acompañarlo con algo dulce: pastas, magdalenas… o también salado, si es del estilo de medianoches, o cruasancitos —todo ello pequeño— de jamón o queso. No vegetales.

Si prefiere refrescos, puedes ponerlos con queso o jamón y panes variados, o incluso unas galletas saladas del estilo aperitivo. Se admiten los sándwiches, incluso vegetales. ¿Es que no pueden ponerse con café? Mal del todo no está y depende del tipo, pero es arriesgado combinar el café con la mayonesa…

«¡Qué visita tan inesperada, tía Julia!»

Solo dos o tres cosas, por si alguna persona de edad respetable viene a verte. Aunque te sorprenda la visita, no te excedas en tus manifestaciones de asombro, que no se sienta inoportuna, y dale la bienvenida con auténtica alegría. No empieces a hacer cábalas acerca de lo que ibas a hacer en este momento precioso: dar tu tiempo así, a manos llenas, forma parte de la generosa aportación de tu hospitalidad.

— Anímale a quitarse el abrigo si es invierno, para dar a la situación algo de estabilidad.

— No te quedes hablando en el vestíbulo, pásale cuanto antes a una habitación acogedora: al cuarto de estar… y no te disculpes con el consabido «*perdona el desorden*». Vive ordenadamente y, en caso contrario, aguanta las consecuencias.

— Quizá antes de que se siente debas preguntarle si no quiere pasar al aseo a lavarse las manos. Es un detalle que te agradecerá si casualmente viene pensando: *¿…dónde habrá un cuarto de baño?*

— Una vez sentado el visitante, y tras intercambiar saludos y primeras noticias, ofrécele lo que te parezca oportuno, según las leyes ya vistas. Si hace calor, algo frío, sea la hora que sea. En caso contrario, sigue las tendencias generales ya vistas y que ahora te recuerdo:

— Hasta las 12: un café.

— Desde las 13: un aperitivo.

— Después de comer: un cafetito y/o si le apetece, una copita.

— Hacia las 18: una merienda.

— Cerca de las 20: una copa.

Acuérdate que no se dice «¿quieres tomar algo?» salvo que tengas certeza de que tiene confianza como para decirte que sí. Hay preguntas que incitan a decir: «No, gracias, no te molestes». Da un paso más en la cortesía y afirma: «Te voy a poner algo fresco ¿qué prefieres, coca-cola o zumo?».

Si estás en un espacio intermedio y no sabes qué preferirá, también puedes esperar un poco, y cuando se acerca la hora oportuna, sugerirle: «¡Es la hora de merendar! Perdona que aún no te haya ofrecido nada… ¿prefieres café o un refresco?».

No pretendo darte las leyes de *cómo quedar bien*. Estoy intentando —no sé si con acierto — aportarte algunas ideas para ser encantador, disfrutar de la amistad y hacer a otros partícipes de tu acogedora hospitalidad; que tratarte sea un regalo del cielo.

13.
Cosas especiales
para situaciones
especiales

Tú llama a un Telepizza. Yo prepararé una ensalada.

Comentando mi propósito de escribir este manual, alguien me dijo: «Ante una emergencia, lo primero que hago es llamar a un Telepizza». De acuerdo, hazlo, muchas veces no da tiempo para más.

Pero si quieres complementar con algo personal, puedo ofrecerte unas pocas ideas para elaborar una ensalada. Lechuga: quita las hojas verdes de fuera, separa todas las de dentro y lávalas con intensidad bajo el grifo de agua fría. Rapidito, pero a conciencia. Yo prefiero cortarla a mano, trozos ni muy grandes ni muy pequeños y la escurres bien, incluso secando con papel de cocina o trapo limpio (si tienes centrífuga de ensaladas, mejor).

Aliño básico: media cucharadita de sal, una cucharada de vinagre, tres de aceite de oliva.

Echas el aliño en el fondo de la ensaladera y lo remueves bien para que se mezcle. Encima pones las hojas y las mezclas bien con el aliño. Ahora incorpora lo que quieras: aceitunas, atún, queso, nueces, mejillones, tomate, espárragos. Solo una salvedad: si pones fruta —como naranja, piña o manzana— no pongas ni tomate ni aceitunas. La fruta va bien con queso, nueces, pollo o jamón, pero no con variantes.

Si la ensalada es de tomate, lávalo, quítale lo duro del centro, córtalo a cascos o ruedas finas y alíñalo solo con sal y aceite de oliva: resulta mejor sin vinagre. Que el tomate no esté muy frío. A mí me gusta pelarlo, pero comprendo que estamos hablando de emergencias…

Una cena de amigos, con productos “naturales”

No te compliques: si tienes las arcas bien provistas de jamón, queso, embutidos, etc., lo mejor es comprar pan reciente, o un pan de hogaza de pueblo, o un romano. Si quieres aportar algo personal, tuesta el pan en rebanadas y lo aliñas con aceite de oliva virgen (no lo sustituyas) y sal. Optativo: tomates maduros cortados por la mitad, para frotar el pan, o para tomar con aceite y sal; y dientes de ajo pinchados al extremo de un tenedor, para frotar las tostadas.

Otra posibilidad es comprar una barra: la cortas en rebanadas y untas con una crema hecha con 100 g de mantequilla, un par de dientes de ajo aplastados y perejil. Una vez untadas las rebanadas, vuelves a formar la barra, la envuelves en papel de aluminio y la metes 10 minutos a horno fuerte. Sírvelo calentito. Calcula bastante pan, que mi experiencia es que la gente se lo come sin enterarse.

Vino tinto o sangría… y salud.

Si quieres complementar, prepara una ensalada o cosas de picar.

Postre: helado o lácteos: yogur, cuajada…

Una cena-guateque sofisticada

Parto de la base de que quieres algo rápido, pero distinto. Una ensalada va bien, pero tienes que servirla en cuencos individuales, para que no sea un lío. También puede ser agradable una cena de untar, con panes variados y cremas: de queso, de aguacate, patés diversos… Pero eso requiere que seáis pocas personas, porque si no se complican las cosas.

Puedes usar pan de molde o rebanadas de pan de barra: si es pan de molde, córtalo por la mitad a lo largo, para que se pueda meter en la boca sin cubiertos. Si es pan de barra, corta las rebanadas un poco al bies por lo mismo.

Untar con:

Sobrasada y queso rallado; gratinar.

Queso, una cucharada de salsa de tomate y anchoa. Gratinar.

Atún desmenuzado mezclado con aceituna picada y pimiento rojo de conserva. Unir con mayonesa y añadir un huevo crudo. Untar el pan y meter al horno para que se gratine.

Sucedáneo de chaca picado, mayonesa y kétchup. En frío. Si se quiere gratinar, conviene añadir una yema o un huevo a la mayonesa.

Partido de fútbol en la tele. ¿Tomamos algo en el intermedio?

Tiene que ser algo que se coma con facilidad y en quince minutos. Mejor en frío, para que no se pierda tiempo —ni goles de último minuto— en calentar alimentos.

Por ejemplo, sándwiches o ballenas dobles: con dos capas. Si es pan de molde, utiliza tres rebanadas por ración. Si es bollo redondo o alargado, córtalo en 3 capas.

La primera capa puedes untarla con queso Filadelfia, aclarado con un poco de mayonesa o kétchup. O con unas ruedas finas de tomate —sin piel, para que no se salga al morder —, sal y aceite. O con mayonesa y lechuga. O con sobrasada.

La segunda capa puedes componerla con queso y anchoa, o jamón serrano y mantequilla, o jamón York y espárragos, o atún y pimiento asado… Algo que entone con la primera capa.

Aprieta y envuelve en servilleta o papel de aluminio, para comer sin rebosar.

Complementar con patatas fritas, cortezas de maíz y aceitunas.

Una merienda-cena para amantes del chocolate

Por supuesto, con una taza de chocolate. Compra chocolate para hacer, y sigue al pie de la letra las instrucciones del fabricante. Si quieres algo más bueno, pero más caro, compra chocolate fondant, 60 g por persona. Calientas leche —1 litro para cada 4— y cuando hierva, retírala y añade el chocolate. Remueve bien, incluso bate con minipimer, y sírvelo. No conviene recalentarlo, pues se pega con facilidad.

Aparte sirve una jarra de leche fría.

Si hay bienes, no tienes más que bajar a la pastelería y comprar bollos variados y bizcochos de soletilla. Los bollos los calientas un poquito en el horno. Así huele toda la casa a bollo y eso es lo mejor.

Si tienes la tarde por delante, puedes hacer *tortitas con nata*, pero eso requiere que te dispongas a echar un rato. Con amistades a tu lado, por supuesto. Al final te incluyo la receta.

Otras posibilidades:

Picatostes: rebanadas de pan —mejor duro— fritas en aceite de oliva a alta temperatura y pasadas por azúcar al salir de la sartén. Saben a churro.

Tostadas: mejor con bollo suizo, o pan de molde especial. Si no, con pan de molde sencillo. Tostar en tostadora con mantequilla (insisto, no margarina).

Torrijas falsas: Haz una mezcla con ½ litro de leche y ½ de nata, caliéntalo con 4 cucharadas de azúcar y 1 palo de canela o corteza de limón (o las dos cosas). Pon en la lata de horno, untada con mantequilla, 8 rebanadas de pan de molde, y las empapas con la mezcla, pinchando con un tenedor para que penetre. Espolvoreas con azúcar y las metes al horno hasta que se carameliza un poco el azúcar. Sírvelas calientes. Puedes hacer las torrijas normales, pero entonces calcula media tarde para freírlas. Bueno, si tienes práctica tardas mucho menos... pero huele a frito toda la casa.

Acompañando: confituras buenas, por ejemplo, de mora, frambuesa, naranja, o albaricoque…, mantequilla y nata montada. Si no sabes montar la nata —50 g de azúcar para medio litro de nata líquida muy fría y con batidor de varillas— y se te queda poco espesa o demasiado batida (en ese caso se corta y se hace mantequilla), pon en un cuenco leche condensada. Se manchará el mantel ineludiblemente, pero el éxito entre golosos está asegurado.

Otras posibilidades: Tarta de chocolate, de manzana, de moka, de nueces, pastel vasco, crepes, etc.., tostadas, mantequilla y confitura y taza de chocolate. La tarta, que te la regalen, o busca cómo se hace en el recetario, o en Internet si ya has superado el nivel elemental de pastelería para emergencias. Hay que saber cocina para distinguir en Internet las recetas buenas de las malas...

Si no hay nada, haz buen ambiente: mezcla 8 cucharadas de Cola Cao o algo parecido con una cucharada de maicena por litro de leche (4 personas), lo hierves sin dejar de

remover para que espese sin grumos, y queda casi como los de verdad. Galletas María untadas de mantequilla, confitura y a mojar. Lo de la leche condensada también sirve aquí.

¿Cenamos en el cuarto de estar, durante la peli?

Antes de nada, piensa: si el objetivo es ver la película y no acostarse tardísimo, haz algo sencillo.

Si no te sirven las cenas propuestas en capítulos anteriores, haz unos sencillos sándwiches o bollos de jamón y queso, o de queso y beicon, o de queso y anchoa, o de salchichas con mostaza… y tuéstalos en la tostadora o el horno.

Envuelve cada uno en papel de aluminio, para no llenar el sofá de migas. Mi consejo es renunciar al caldo y a la ensalada, en bien de las tapicerías. Si lo desoyes, allá tú. Puedes completar con cosas de picar: aceitunas, pepinillos… Mejor cosas sin grasa, por el mismo motivo.

Pinchos con palillo y algo que no manche mucho —jamón y piña, ciruela y queso, queso y anchoa...— puede darte alguna otra opción para completar un menú de éxito.

Una gran copa de helado que provoque aplausos

Solo voy a darte algunas ideas de salsas y complementos para amenizar un par de bolas de helado puestas en una copa.

Salsa de chocolate: calienta en el microondas o al fuego medio vaso de leche con una cucharada de azúcar y otra de mantequilla. Al hervir se retira y se añaden unos 100 g de chocolate —mejor fondant— troceado. Mezclar bien, porque al principio parece demasiado claro. Calentar de nuevo, si lo necesita. Se le puede poner algún licorcillo, o unas nueces picadas, o aromatizar con café. Aún más sencilla: mete el chocolate 2 minutos en el microondas —nunca más tiempo— y a la salida le añades la mitad de su peso de agua hirviendo. Si no está hirviendo, tendrás que volver a meter la mezcla en el microondas durante 1 minuto. Remover bien.

Salsa de caramelo: pon al fuego un vaso de azúcar en un cazo amplio, y caliéntalo a fuego medio así, en seco. Cuida la intensidad del fuego: en cuanto sale humo por un sitio es que se está quemando, y eso luego amarga: así que procura que se funda sin que haya humo en ningún rincón del cazo. Ten cuidado, porque el caramelo quema una barbaridad. Cuando esté espumoso, te llevas el cazo entero y lo metes en la pila para que no te salpique. Allí le echas, de golpe y a prudente distancia, un vaso de agua caliente. Hace ruido y salta, pero no pasa nada: te encuentras con una isla dura de caramelo, que atrapa la cuchara en medio de un líquido; lo vuelves entonces a poner al fuego, para que el caramelo se diluya en el agua. Cuando esté todo líquido lo retiras, porque si queda

muy espeso, se endurece al contacto con el helado. Si quieres salsa tofe, añade ahora un buen chorro de nata y dale un hervor a todo junto. Triunfas.

Salsa de frambuesa: simplemente calienta un poco la confitura y dilúyela con agua. No mucha. Para hacerla cremosa puedes diluirla con nata líquida o yogur. Sabores: los que quieras, según la confitura que utilices.

Puedes preparar las copas con dos bolas de helado, y dejarlas en el congelador hasta un poco antes de servirlas. Al sacarlas le pones la salsa que quieras procurando que le pegue al sabor, y puedes adornar con frutos secos, ruedas de plátano o trozos de piña o kiwi. El granillo de chocolate sabe un poco artificial; es preferible alguna viruta hecha con el pela-patatas sobre el revés de la tableta (es técnica para habilidosos). No pinches en el helado el barquillo, pues se remoja: si tienes tejas o barquillos, ponlos acompañando en un platito…

Seamos finos: tomemos el té

Sobre esto se puede escribir un libro… Haz el té siguiendo las instrucciones de toda infusión. Según la más estricta ley inglesa, que no debes transgredir, pon leche fría, solo fría, en una jarrita, y unas rodajitas de limón en un platito. Acompañando: cake, pastas, bizcochitos, tostadas, tarta de manzana…

Haznos algo típico español: tortilla de patata, sangría…

Si sales de nuestras fronteras, no olvides llevar estas instrucciones o quedarás fatal ante el incansable buscador del *typical spanish*.

Tortilla de patata:

Cantidades para una tortilla de 6 raciones: 8 huevos, 600 g de patatas (unas 3 grandecitas) sal y abundante aceite de oliva (que te costará encontrar a buen precio, lo que te proporciona la perfecta estrategia para eludir el plan *typical*: «¿Tortilla de patata *without* aceite de oliva? *It is not possible*!»).

Una vez peladas las patatas se cortan en rodajas finas y se sazonan con sal. Se fríen a fuego lento —unos 130º C— en aceite abundante, removiéndolas de vez en cuando para que no se peguen. Una vez fritas se retiran de la sartén escurriéndolas bien.

Los huevos se baten, se sazonan con sal y se mezclan con la patata frita.

Se pone un poco de aceite en una sartén antiadherente, y cuando está caliente se echa la mezcla. Al principio se remueve un poco pero enseguida conviene colocarla bien y dejar de remover. Cuando se despega del fondo y está cuajada se le da la vuelta con una tapadera lisa o un plato; se coloca de nuevo en la sartén y se deja que acabe de cuajar.

Si se quiere, se puede hacer con cebolla, cortando esta a tiras finas y friéndola junto con la patata; la mejora, dejándola más jugosa. Pueden mezclarse con las patatas unas

rodajas de chorizo frito: algunos extranjeros creen que todo lo español lleva chorizo...

Sangría:

1 litro de vino tinto, 1 limón, 1 palo de canela, 4 cucharadas de azúcar, 1 litro de refresco de limón.

Pelar entera la corteza de un limón sin lo blanco. Mezclar el refresco de limón, el azúcar y el vino. Poner la corteza de limón y el palo de canela. Enfriar. En el momento de servir, añadir hielos y servir muy fría. Ten cuidado y hazla así de flojita: por ahí no saben lo que bien que entra la sangría, y lo que se sube…

¿Hacemos una parrillada el sábado?

Muy importante, hazme caso: escribe una lista con todo lo necesario. Es mejor así, que la memoria es muy traidora. Por ejemplo:

Comestibles:

— Chuletas de cordero, chorizos, morcillas, butifarras, salchichas. Churrasco de cochinillo o de cordero…

— Algún complemento como aceitunas y frutos secos.

— Pan en abundancia. Si hay posibilidad de que llueva, coge unas latas y queso, no vayáis a quedaros en pan y aceitunas… pero no lo abras si está haciéndose el fuego a su ritmo, porque llegaréis sin hambre a la carne.

— Es apetecible una ensalada o unos tomates.

— Aceite y sal.

— Bebidas.

— Postre: fruta, yogures…

Otros elementos posibles:

— Abrebotellas.

— Abrelatas.

— Barbacoa portátil, si no vas a lugar que la tenga.

— Bolsa para desperdicios.

— Bota de vino.

— Cantimplora con agua.

— Carbón de barbacoa.

— Cerillas o encendedor.

— Periódicos viejos para prender y fomentar la iniciativa del fuego.

— Cubiertos desechables.

— Cuchillos de cocina.

— Fuente o bandeja donde poner los alimentos una vez hechos en la barbacoa…

— Pinzas de cocina para mover los alimentos en la parrilla.

— Navaja.

— Papel de cocina.

— Salero con tapa, o al menos tapado con film de plástico.

— Servilletas.

— Tartera

— Toallitas impregnadas desechables, para limpiar las manos

— Trapos de cocina

¿Y una paella campestre, al aire libre?

Te digo lo mismo: haz una lista. Te pueden servir casi los mismos elementos que en la barbacoa, salvo la carne. Y además:

— Paella (paellera es la señora que la cocina, vamos: la que hace la paella).

— Receta: enorme pero infalible, aunque puedes reducirla si quieres a paella de pescado, o de carne…

Paella mixta al estilo campestre:

— 400 g arroz.

— ½ Pollo troceado.

— 200 g magro de cerdo.

— 50 g judías verdes.

— 1 pimiento verde.

— 2 pimientos rojos asados.

— 1 tomate.

— 250 g rape o congrio.

—100 g calamares.

— 200 g gambas.

— Azafrán.

— 1 limón.

— 3 dientes de ajo.

— 1 dl aceite.

—Sal.

Limpiar y trocear los ingredientes, pero no hace falta cocerlos previamente, salvo que se tengan las habichuelas de tavella y garrofó valencianas, que habría que cocerlas con antelación. Medir el arroz y reservar. Medir el agua: el triple de volumen de agua que de arroz. Reservar. En una paella se pone el aceite, y se fríen los trozos de pollo y cerdo. Cuando la carne está ya dorada, se añade el ajo picado, se rehoga, se añaden las judías verdes y el pimiento verde, se da unas vueltas y se añade el tomate pelado y picado, dejando que cueza, para que pierda el agua. Incluso no importa que se pegue un poco. Finalmente se incorporan los calamares y el rape, también troceados. Rehogar. Cuando todos los elementos están rehogados se añade el agua caliente. Sazonar y añadir el azafrán. Conviene fijarse hasta dónde llega el agua, porque antes de echar el arroz habrá que reponer la que se haya evaporado. Cocer unos 20 minutos. Antes de echar el arroz se repone el agua hasta alcanzar su nivel inicial, se prueba de sal —tiene que estar un poco fuertecita— y se retira como un par de cacillos de líquido, por si al final los necesita. En este momento, en cuanto se ve que hierve por todos los puntos, se echa el arroz en forma de lluvia y se distribuyen los ingredientes por toda la paella para no tener que removerla más. Se añaden también el zumo de 1/2 limón y el pimiento rojo. Cocer hasta que el grano haya absorbido toda el agua. Casi al final se ponen las gambas y se prueba, por si hiciera falta añadir el caldo reservado. Se deja reposar unos minutos, tapada con un trapo mojado, antes de servir.

No te levantes si estás mal. Te traigo una comida rica a la cama…

No te haré un menú, porque es muy distinto lo que puede apetecer y venir bien a cada quien y según las circunstancias, pero sí algunas sugerencias generales.

Aunque no sean comestibles, te ofrezco unos consejos, antes de nada. Le dices: «¿No quieres ir primero al cuarto de baño y te arreglo un poco la habitación?». Así, en ese rato y a toda prisa, ventilas, ordenas y limpias un poco, y haces la cama. Mejor con sábanas limpias, sobre todo si tiene fiebre o lleva unas cuantas horas dentro de la habitación.

«¿Qué te apetece?». Pregúntalo: hay gente que no pierde el apetito ni por catástrofe declarada; en cambio, otros se desaniman enseguida en cuanto a alimentos se refiere. Si no te parece invasivo, haz un sondeo: «¿Te apetece un zumo de naranja? ¿Cola Cao con galletas? ¿Una comida normal? ¿Una tortilla francesa con un poquito de queso?». Ofrece alguna sugerencia, como los jefes de sala de los restaurantes.

Sea lo que sea lo elegido, debe ser fácil de comer. Pónselo cortado si hay que cortar, que en la cama es difícil manejar el cuchillo. Por ejemplo, si toma jamón o queso, se lo cortas en trozos de a dedo, como para aperitivo; si le apetece fruta, quizá es mejor que se la peles y se la coloques cortada en trozos razonables en una copa, algo bonito…; si llevas líquido —caldo, leche…—, no llenes mucho el recipiente por los vaivenes.

Hay muchos modelos de bandejas de enfermos. Si no tienes, ponle una almohada sobre

las rodillas y encima una bandeja amplia. Es arriesgado porque puede salir patinando, pero es más cómodo que sin almohada. Usa una vajilla mona, si tienes, y una servilleta lo más enorme posible, aunque sea para un zumo.

¿Qué sugiero para comer? Caldo o puré de patata, una pechuga a la plancha cortada en trocitos, y un yogur. Pero hay quien te pide huevo frito con chorizo y patatas fritas y un zumo. Lo que quiera.

Por cierto, después de comer puede oler la habitación a comida, así que acércale algo para que se lave las manos y los dientes, o le vuelves a animar a que se levante al baño y ventilas.

Si no está para trasiegos, dile que se tape bien y abres la ventana, solo 1 minuto si hace frío, pero que no permanezca el olor a comida…

Luego le ofreces un poco de conversación, suavita, para que comience a hacer la digestión, y ¡siesta! Y no le tengas envidia, que se encuentra fatal, pobre.

El famoso huevo frito

No creas que es tan sencillo… freír en sartén es cuestión de intuición, así que no creas que lo hace cualquiera.

Para hacer algo tan sencillo como un huevo frito, es mejor que el huevo sea fresco. Cuando no lo es, se desparrama. Cuando lo es, se queda redondeado.

Es preferible que no esté demasiado frío, pero si lo sacas en este momento de la nevera, pues qué le vamos a hacer.

Casca el huevo en una taza (aquí hago traición a mis principios, porque no me parece nada bien utilizar en cocina la vajilla), o si tienes un recipiente semejante a taza, úsalo en vez de la taza.

Calienta en una sartén (pequeña, si es para una o dos personas; más grande, si es para más) unos 2 cm de aceite: así, abundante. De lo contrario, no queda bien. Moja la espumadera en el aceite caliente de la sartén para que luego no se pegue en el huevo. Cuando el aceite empieza a desprender humo, echa el huevo de cerca y con decisión, como un valiente. Echa aceite por encima con ayuda de la espumadera para que se cuaje también por arriba, y sácalo en cuanto ves que no hay viscosidades alrededor de la yema. Escurre un poco sobre la misma sartén, y ponlo en la fuente. A por el siguiente, hasta lograr la perfección. Si la yema se rompe sin tocarla siquiera, es que el huevo no es fresco, la culpa no ha sido tuya. La sal se la pone cada uno al ir a tomarlo.

¿Por qué se revientan las croquetas?

Las croquetas se revientan cuando se fríen en poco aceite: si se hace en freidora, pon el aceite a 170-180º C (si están congeladas por dentro, a 170º C para que se hagan más

despacio y les dé tiempo a descongelarse y calentarse). Pon las croquetas ordenadas en el cestillo y mete todas a la vez. En un par de minutos, o menos, saca el cestillo. Ni las toques entre medias. Si están doradas, sácalas y coloca las siguientes.

Si las haces en sartén, utiliza una que tenga bordes altos porque tiene que caber bastante aceite, que las cubra. Si la parte inferior de la croqueta está en el aceite y la superficie no está bien cubierta porque hay poco, se revienta por el desnivel térmico que se origina en su corteza. Lo mismo pasa con las empanadillas: sea lo que sea, tiene que estar cubierto de aceite por todos lados, y a alta temperatura.

Por cierto, la espumadera de fritos es distinta de la de huevos. La de los fritos es mucho más calada, para no llevarse el aceite al sacar el alimento.

Humm, patatas fritas recién hechas…

Si son congeladas, están medio hechas por dentro, así que fríelas a alta temperatura (170º C) hasta que se doren. Si son patatas frescas, primero tienen que hacerse por dentro, suavemente, como a 120º C, y luego se doran con el fuego un poco más fuerte. Hay que escurrir y salar en caliente. Servir al momento. Si hay que freír mucha patata, se les puede dar el primer golpe de fritura a fuego suave para ablandarlas con bastante antelación. Las dejas sobre papel absorbente y en el momento de ir a comer las metes 1 minuto en aceite fuerte para que se doren y se calienten, y quedan estupendas.

Y, por cierto: los filetes no se fríen

Se hacen a la plancha. Se fríen los filetes empanados en huevo y pan rallado, o los rebozados en harina y huevo; pero los filetes normales se hacen con poco aceite a fuego vivo. La plancha muy caliente, que al salpicar con agua se evapore instantáneamente. El aceite, en un plato. Pasas el filete por las dos caras por el plato y lo pones en la sartén. Enseguida le das la vuelta con espátula metálica o espumadera —no lo pinches que se desangra, y las pinzas lo desgarran— y lo sazonas. Si no es muy gordo, enseguida se saca y se sirve. Si se hace de más se seca y se endurece. No hace falta que esté sangrante si no te gusta, pero que se haga solo lo justo.

14. Mi cocina es un caos... ¿cómo tenerlo todo limpio, como en los anuncios?

No te desanimes si te revelo un secreto: los detergentes de los anuncios, esos que limpian sin frotar, son mentira. Pon el tapón en la pila de la cocina, y llénala con agua caliente y detergente para vajilla. Mete en la pila los cacharros que se queden pegados, para que la suciedad se vaya reblandeciendo. Lo que sea cosa de poco puedes lavarlo sobre la marcha. Nunca metas en una pila los cuchillos, porque luego no los ves por la espuma, y puedes cortarte al meter la mano en el agua.

Antes de coger un instrumento limpio, mira a ver si lo tienes en el escurridor, y así no manchas uno nuevo. Siempre se lava sobre la marcha la minipimer, los coladores y los ralla-limones porque, de lo contrario, se queda pegada la suciedad en los agujeros y no hay quien entre a por ella.

Mantén limpia la superficie de trabajo y trata de llevar cierta sistemática. Piensa que las cosas tienden a ocupar todo el tiempo y el espacio del que dispones: si quieres tardar una hora, mira el reloj de vez en cuando. Si tienes toda la tarde por delante tardarás toda la tarde.

Deja todo limpio, incluso más limpio de como te lo encontraste. No es difícil, lo hace gente menos lista que tú. Es solo cuestión de empeño. Enjabona y aclara. Barre y pasa la fregona con los elementos normales. Las limpiezas hazlas con brío: es buen deporte y evita la desidia.
No soy partidaria de la lejía, y utilizo el amoniaco solo cuando ha ocurrido una desgracia: por ejemplo, si se cae el aceite, lo empapas con papel de periódico y lo que queda lo quitas con agua caliente, detergente y amoniaco. Así no te escurrirás.

Las cosas se escurren un poco, y enseguida se ponen a secar y se guardan. Que la cocina se quede despejada hasta la siguiente intervención.

15. «La comida está en la mesa...». Que ni parezca que has cocinado.

Solo dos últimas cosas, pequeñas pero importantes. Si has hecho lo que has podido, siéntate a la mesa feliz y pon buena cara, hayan salido bien o mal las cosas.

1. Arréglate el pelo, date gomina si es necesario. Si te huelen las manos a cocina, frótalas con perejil o con cualquier hierba, incluso con el orégano seco de las pizzas, y luego lávatelas. Y mientras cocinas, no las mojes jamás en agua caliente porque fija los olores. Acláralas bajo el grifo de agua fría después de cortar ajo o cebolla. O utiliza guantes de goma, que con un poco de práctica son estupendos.

2. Pon la mejor de tus sonrisas. ¿Está horrible lo que has preparado? La próxima vez te saldrá mejor. ¿Está buenísimo, pero no hay para todos? Buena señal, ya calcularás con más tino. No seas la típica persona inquieta, que se desvive en la mesa. Acuérdate del principio general: el mejor regalo que vas a hacer es el de tu encantadora presencia. Si te da tiempo, dúchate y cámbiate de ropa. Limpieza y buen temple. Acógete a lo bueno y no te dejes contagiar por lo malo. ¡A tu salud y a la de los tuyos!

16.
Pues esto me está gustando...
¿Cómo puedo aprender más?

Como los sabios de antes: con un buen libro. No confíes solo en tu intuición hasta que no tengas un amplio currículum de éxitos. Hoy por hoy, cocina con receta. Un peso, un buen libro y tu talento, y estamos salvados.

Un consejo: de entre los libros que ofrece el mercado, escoge alguno que esté escrito por alguien cercano, incluso de tu pueblo. No te fíes de los libros traducidos, que suelen tener fotos magníficas y recetas rarísimas de gustos poco adaptados a la idiosincrasia local.

En Internet hay cosas buenísimas, pero también hay listillos que cuelgan sus recetas y se quedan tan tranquilos... Por si acaso coge un buen libro —pregúntame, si nos vemos—, pues vas a hacer un gran bien a la humanidad: aprender unos saberes útiles para ti y para tu gente, que les hará la vida más alegre y más amable.

Recetas
para un joven chef

Arroz
a la cubana

500 g arroz
3 Dientes de ajo
1 Limón
Perejil
½ dl aceite
Sal
4 Plátanos
4 Huevos
¼ l salsa de tomate

Medir el volumen de arroz y medir el doble de volumen de agua o caldo.

En una cazuela poner el aceite y rehogar el ajo picado. Cuando empieza a dorarse, añadir el arroz y rehogarlo. Echar el agua caliente —doble volumen de agua que de arroz—, la sal y el zumo de limón.

Dejar cocer —10 minutos a fuego fuerte, y otros 10 a fuego suave—, hasta que absorba el agua por completo, sin removerlo para que el grano no se rompa.

Probar: si está duro añadir un poco más de agua, pero no demasiada: el grano debe quedar firme, no duro, pero tampoco blando.

Servir con los huevos fritos, los plátanos fritos en un poco de aceite, o asados al horno, y la salsa de tomate caliente en salsera.

También puede servirse con lonchas de jamón serrano a la plancha, en lugar de plátanos, o con pimientos verdes fritos o rojos asados.

Algunos tipos de arroz absorben hasta tres veces su volumen en agua. En cambio, si el arroz se hace en el horno o en cazuela de barro puede absorber solo una vez y medio su volumen: depende del tipo de arroz, del agua y de la evaporación.

Arroz con atún y mayonesa

500 g arroz
300 g atún en aceite
3 Huevos
2 dl salsa de tomate
50 g mantequilla
Perejil
½ dl Aceite
Sal
¼ l mayonesa para acompañar

Se cuece el arroz en abundante agua hirviendo con sal.

A los 15 o 20 minutos de hervir se prueba: debe estar cocido pero firme; se escurre y se lava al chorro de agua fría y se saltea con aceite y perejil.

En una sartén se derrite la mantequilla y se echan los 3 huevos batidos con una pizca de sal, para hacer un revuelto de huevo que no quede muy cuajado, sino más bien cremoso.

En un molde —redondo o alargado— engrasado con aceite, se coloca una capa de arroz, otra de atún desmigado y mezclado con salsa de tomate, después se pone una capa de huevo revuelto, y encima de esta otra de arroz; otra capa de atún con tomate y por último de arroz. Apretar un poco para que se asiente en el molde.

Se desmolda sobre fuente y se acompaña con mayonesa o salsa de tomate espesa, adornando los bordes con lechuga, espárragos, etc.

Lentejas con chorizo y morcilla

400 g lentejas
1 Cebolla
1 Morcilla
200 g chorizo
2 Patatas pequeñas
3 Dientes de ajo
Pimentón
½ dl aceite
Sal

Las lentejas pueden ponerse en remojo la víspera con agua fría, pero no es imprescindible.

En una cazuela se ponen las lentejas con el chorizo a ruedas, cubiertas de agua fría.

Cocer. Si a medida que cuecen necesitan más agua, se les añade agua fría. Es importante que estén continuamente cubiertas de líquido para que no se despellejen, y que cuezan sin violencia para que no se rompan.

A media cocción se añaden las patatas partidas a cascos.

En una sartén aparte se hace un refrito de cebolla; cuando está blandita y un poco dorada se añade el ajo picado, y cuando empieza a dorarse se incorpora el pimentón, retirando la sartén del fuego para que no se queme. Se diluye con un poco del líquido de cocción de las lentejas.

Se añade a la cazuela, se sazona y se cuece todo junto hasta que esté en su punto.

La morcilla se parte a ruedas y se fríe.

Servir caldosas en cazuela de barro o legumbrera con las ruedas de morcilla por encima.

Si se utiliza morcilla seca, se cuece entera con las lentejas, y al final se parte a ruedas. En ese caso también el chorizo puede cocerse entero, para partirlo y añadir al guiso en el momento de servir.

Garbanzos con espinacas

400 g garbanzos
200 g espinacas
1 Cebolla
3 Dientes de ajo
1 Huevo duro
3 Rebanadas finas de pan
Perejil
1 dl aceite
Sal

Se ponen a remojo los garbanzos en agua caliente la noche anterior.

En una cazuela se ponen a cocer lentamente los garbanzos cubiertos de agua caliente: pueden tardar de 2 a 3 horas. Los garbanzos no deben dejar de hervir porque se encallan. Por eso, si hay que añadir líquido, se añade hirviendo.

Cocer las espinacas en agua hirviendo con sal. Escurrirlas, y picarlas con el cuchillo sobre la tabla.

Hacer un refrito con un poco de aceite y la cebolla picada. Cuando está hecho se añaden las espinacas y se rehogan. Incorporar a los garbanzos cuando ya casi están cocidos. Sazonar.

Aparte, en una sartén con un poco de aceite se fríen los dientes de ajo enteros y se retiran al mortero (o al vaso de la minipimer).

Se fríen en el mismo aceite las rebanadas de pan y se retiran también al mortero. Se machaca todo con yema del huevo duro y el perejil. Se incorpora el contenido del mortero al guiso y se deja cocer despacio unos diez minutos.

Mover de vez en cuando la cazuela para evitar que el guiso se pegue al fondo, y servir en cazuela de barro o legumbrera con la clara de huevo duro picada por encima.

Judías con costra

400 g judías
1 kg tomates
1 Cebolla
3 Huevos
Azúcar
Laurel
½ d aceite
Sal

Poner las judías a remojo en agua fría la noche anterior.

Ponerlas en una cacerola cubiertas de agua fría. Parar el hervor añadiendo agua fría cuando rompan a hervir y dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernas —pueden tardar 2 horas— procurando que las alubias estén siempre cubiertas de agua para que no suelten la piel.

Mientras tanto, rehogar en aceite la cebolla picada. Cuando está blandita añadir el tomate pelado y picado (puede ser de conserva) y cocer 30 minutos. Darle el punto, añadiendo la sal y un poco de azúcar si fuera necesario.

Una vez hechas las judías, escurrirlas, quitarles la cebolla y el laurel y mezclarlas con la salsa de tomate. Rectificar de sal y dar un hervor a todo junto.

Poner en cazuela de barro y cubrirlo con 3 huevos batidos. Meter al horno 10 minutos, hasta que se forme la costra.

Judías estofadas

400 g judías (rojas o blancas)
200 g chorizo
200 g tocino o panceta
1 Tomate
1 Cebolla
2 Dientes de ajo
1 Patata grande
Perejil
Sal

Poner las judías la noche anterior a remojo, con agua fría.

Se ponen las judías en una cacerola con todos los ingredientes en crudo excepto las patatas.

Se cubren con agua fría y se dejan cocer lentamente, procurando que las alubias estén siempre cubiertas de agua para que no suelte la piel.

Se añade de vez en cuando agua fría en pequeñas cantidades. El hervor debe de ser lento y conviene mover con frecuencia la cazuela en vaivén, para que las alubias no se agarren.

Cuando ya están casi cocidas se sazonan y se les agregan las patatas partidas en trozos.

Mantener el hervor hasta que estén blandas.

Pueden servirse en cazuela de barro o legumbrera, con el chorizo y el tocino partidos en trozos.

Canelones de atún

15 Canelones
250 g Atún en aceite
1 Cebolla
½ l salsa de tomate
½ dl Aceite

Salsa bechamel clara

25 g mantequilla
25 g harina
1/2 l leche
Sal
50 g queso rallado

Se ponen los canelones a remojo en agua fría, siguiendo las instrucciones del paquete (esto si son canelones sin cocción; en caso contrario, cocerlos unos minutos en agua hirviendo).

Hacer una bechamel clara: fundir en un cazo la mantequilla, añadir la harina y rehogar sin que tome color, incorporar la leche y cocer bien. Condimentar con sal y pimienta.

Para el relleno: en un fondo de aceite se rehoga la cebolla picada; cuando está blandita se añaden cuatro cucharadas de salsa de tomate y el atún desmenuzado. (Puede ponerse otro pescado).

Los canelones se sacan del agua, se extienden sobre un trapo y se rellenan.

En una fuente refractaria se pone un fondo de salsa de tomate y se colocan encima los canelones, cubriéndolos con salsa bechamel.

Espolvorear con queso rallado.

Se meten a horno moderado unos veinte minutos, para que dé un hervor todo junto. Pasado este tiempo se gratinan.

Se sirven en la misma fuente.

Spaguetis a la italiana

500 g spaguetis
200 g carne picada
1 Cebolla
2 Zanahorias
200 g queso rallado
¼ l salsa de tomate
2 dl vino blanco
½ dl aceite
Sal

En un fondo de aceite se pone a estofar la cebolla picada con las zanahorias partidas en dados pequeños; se deja hacer lentamente.

Cuando está blandito, se añade la carne picada. Dejar que se dore un poco, regar con el vino blanco y dejar reducir. Incorporar la salsa de tomate.

Sazonar y cocer lentamente unos 20 minutos.

Se cuecen los espaguetis con abundante agua hirviendo con sal. Escurrir cuando están “al dente”, mezclar con un poco de aceite o mantequilla para que no se peguen y poner en la fuente con la salsa en medio. Servir inmediatamente.

Espolvorear con el queso rallado.

Puede utilizarse otro tipo de pasta: tallarines, cintas...

Spaguetis a la carbonara

500 g spaguetis
200 g beicon o panceta
2 dl nata líquida
3 Huevos
50 g mantequilla
100 g queso Parmesano rallado
Pimienta
Sal

Se quitan la corteza y los cartílagos al beicon y se corta en cuadritos.

Batir los huevos y añadir la nata líquida, el queso rallado, sal y pimienta.

Cocer los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal, removiendo de vez en cuando para que no se peguen, hasta que estén “al dente”.

Escurrir la pasta. Si no se van a emplear inmediatamente, pueden refrescarse con agua fría para que no se peguen, pero mejor evitarlo.

Se derrite al fuego la mantequilla y se le añaden los cuadritos de beicon. Después los espaguetis y, por último, la mezcla de los huevos.

Se mueve rápidamente a fuego vivo para que cuaje el huevo.

Servir inmediatamente.

Puede utilizarse otro tipo de pasta: tallarines, cintas...

Spaguetis doble crema

500 g spaguetis
200 g nata líquida
60 g Queso Parmesano rallado
60 g Queso Gruyere
Pimienta
Sal

En un cazo calentar la nata, añadirle los quesos rallados o troceados pequeños y condimentar con sal y pimienta.

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal.

Escurrir cuando está “al dente” y mezclar con la salsa caliente.

Servir recién hecho.

Pueden ponerse otros quesos que sean cremosos, o también queso roquefort.

Puede utilizarse otro tipo de pasta: tallarines, cintas...

Se puede poner en vez de nata una bechamel clara: fundir en un cazo 10 g de mantequilla, añadir 10 g de harina y rehogar sin que tome color, incorporar ¼ l de leche y cocer bien; condimentar con sal y pimienta.

Con nata resulta más sencillo y cremoso, pero más caro y con mayor contenido graso.

Lasaña

250 g Harina
1 Huevo
1 Cucharada de aceite
1 dl agua fría
Sal

Relleno

300 g carne picada
100 g jamón serrano
1 Cebolla grande
2 Zanahorias
3 Tomates (o 2 dl de salsa)
1 dl jerez
1/2 dl aceite
1 l bechamel clarita
Queso rallado

Pasta:

Se hace una masa mezclando todos los ingredientes —puede admitir algo más de agua o de harina—, se deja reposar, se estira muy fino con el rodillo, cortando unas 5 láminas finas del tamaño de la fuente a emplear y se dejan secar un poco al aire. Cocerlas unos minutos en agua hirviendo con sal; escurrir y reservar extendidas sobre un trapo. (Pueden comprarse las láminas ya hechas).

Relleno:

En un fondo de aceite, estofar la cebolla y la zanahoria a cuadritos muy pequeños; cuando estén hechas se añade el tomate, que estará escaldado, pelado y picado; dejar cocer hasta que pierda el agua y quede en aceite. Añadir la carne y el jamón en trozos pequeños; rehogar bien y añadir el Jerez. Rectificar de sal.

Hacer una bechamel clarita: derretir en un cazo 30 g de mantequilla, añadir 30 g de harina y rehogar sin que tome color. Echar 1 litro de leche y cocer. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Colocar una lámina de la pasta ya cocida en una fuente que pueda ir al horno, poner encima una capa de relleno, una capa de bechamel y queso rallado, otra capa de lasaña, relleno, bechamel y queso. Terminar con una lámina de lasaña.

Cubrir con bechamel. Espolvorear con queso. Meter al horno un cuarto de hora para que se caliente y se gratine.

Macarrones con tomate y chorizo

500 g macarrones
½ l salsa de tomate
1 Cebolla
250 g chorizo
2 Cucharadas de aceite
50 g queso rallado
Sal

En un poco de aceite rehogar el chorizo a ruedas —o sin aceite, si el chorizo es muy graso— y la cebolla picada, hasta que esté muy hecha.

Añadirle la salsa de tomate.

Cocer los macarrones en abundante agua hirviendo con sal. Se escurren cuando aún están un poco duros y se mezclan con la salsa. Cocer todo junto unos minutos.

Poner en fuente refractaria y gratinar con queso rallado.

Los macarrones pueden ponerse sin chorizo, o sustituir este por jamón.

Una vez mezclados los macarrones con la salsa de tomate, pueden también cubrirse con bechamel clarita y gratinar con queso.

Puede utilizarse otro tipo de pasta corta: codillos, lazos.

Macarrones en ensalada con pollo

500 g macarrones
100 g Queso cremoso (gallego, nata...)
1 Pechuga de pollo
2 Tomates
1 dl mayonesa
½ dl kétchup
1 Limón
Aceite
Sal

Partir a cuadritos el queso y la pechuga de pollo que puede ser asado, cocido o a la plancha, o se puede sustituir por jamón York.

Escaldar, pelar y trocear a cuadritos el tomate.

Mezclar la mayonesa y el kétchup y condimentar con sal y limón.

Cocer la pasta “al dente” en agua hirviendo con sal. Escurrir y refrescar bajo el chorro de agua fría.

Mezclar los macarrones con los cuadritos de queso, pollo y tomate; añadir la salsa rosa. Se puede adornar con unas tiras de lechuga. Servir frío.

Admite también unos granos de maíz cocido, aceitunas negras, piña.

Puede ponerse la salsa aparte en salsera: en este caso, para que esté jugoso, se mezcla todo con un aliño básico de aceite de oliva, vinagre y sal.

Puede utilizarse otro tipo de pasta corta: codillos, lazos...

Patatas
a lo pobre

1,5 kg patatas
4 Huevos
4 Dientes de ajo
½ dl aceite más el de freír
Perejil
Sal

Pelar las patatas y partir en ruedas finas como para tortilla.

Freír despacio las patatas —a unos 120º C—, que queden muy hechas y poco doradas. Escurrir.

Batir los huevos, añadir 4 cucharadas de agua y sazonar.

En una cazuela se pone un poco de aceite y se fríe el ajo picado.

Cuando está dorado se añaden las patatas fritas, se cubren con los huevos batidos y se remueven con cuidado para que cuaje el huevo, pero sin que se quede reseco. Deben quedar jugosas.

Espolvorear con perejil y servir inmediatamente. Se pueden rociar con un poco de vinagre, que les da un toque ácido agradable.

En el refrito de ajo se puede poner además jamón serrano.

Pueden ponerse, también en la misma fuente: pimientos verdes fritos, o pimientos rojos asados y pelados.

Patatas con tomate y mayonesa

1,5 kg patatas
1/4 l salsa de tomate
1/4 l mayonesa
Aceite para freír
Sal

Pelar las patatas y cortar a cascos. Freír: primero suavemente —a unos 120º C— y con el aceite más fuerte —como 170º C— al final, para que queden blandas por dentro, y doradas y crujientes por fuera. Escurrir y sazonar.

Si se preparan muchas patatas, pueden freírse todas primero con aceite a temperatura moderada para que se ablanden, y a la hora de servirlas darles el último golpe de fritura a fuego fuerte, para dorarlas y calentarlas.

Servir recién fritas acompañadas con dos salseras: una con salsa de tomate y otra con mayonesa.

Puede ponerse tabasco, si se prefieren más fuertes.

Patatas en ensalada

1 kg patatas
2 Tomates
200 g atún en aceite
1 Pimiento verde
1 Cebolla tierna
3 Huevos duros
100 g aceitunas
1 dl aceite de oliva
2 Cucharadas de vinagre
Sal

Se prepara el aliño mezclando la sal, el vinagre y el aceite, y poniendo si gusta un poco de mostaza.

Se cuecen las patatas con piel, se pelan y se parten en cascos o ruedas, que se van dejando en la fuente de servir. Antes de que se enfríen del todo se aliñan para que cojan mejor el sabor.

Los tomates se parten a gajos; el pimiento y la cebolla tierna se cortan a tiras; los huevos duros se cortan en rodajas; se desmenuza un poco el atún sin dejarlo hecho migas.

Sobre las patatas se coloca el tomate, pimiento, cebolla, los huevos duros, el atún y las aceitunas y se cubre con el resto del aliño.

Se sirve a temperatura ambiente, porque el frío excesivo mata el sabor de la patata y del tomate.

Si se quiere tardar menos en la cocción de las patatas, se pueden pelar y cortar a cascos. Se cuecen y cuando están blandas se escurren y se riegan —cuando aún están calientes— con el aliño.

Patatas en ensalada

6 Berenjenas
200 g carne picada
50 g mantequilla
50 g harina
50 g queso rallado
1 l Leche
1 Cebolla
1 Diente de ajo
Aceite
Sal

Se parten 5 berenjenas por la mitad a lo largo, y la 6.ª se pela y trocea para el relleno. Se vacían con la punta del cuchillo o con un vaciador de cucharilla, dejando en la cáscara 1/2 cm de grosor de pulpa.

Se dejan 10 minutos espolvoreadas con sal para que pierdan el amargor. Se lavan y se escurren.

Las cáscaras se secan, se pasan por harina y se fríen a fuego más bien fuerte —unos 170º C—; una vez escurridas, se quita con papel celulosa el exceso de grasa y se colocan en una fuente de horno.

Se prepara el relleno: poner la mantequilla con la cebolla y el ajo muy picados. Cuando la cebolla está blanda y un poco dorada se incorpora la carne picada, se rehoga, y se añade la pulpa de las berenjenas. Se echa la harina, dándole unas vueltas; seguidamente, se va añadiendo la leche y se sazona con sal y pimienta. Se deja cocer durante unos veinte minutos removiendo de vez en cuando. Comprobar que la berenjena está blandita, y si está muy líquida dejar reducir a fuego vivo y sin parar de remover. Finalmente, incorporar a la mezcla la mitad del queso rallado.

Se rellenan las berenjenas, se espolvorean con el queso restante y se meten a horno fuerte —unos 180º C— para que se calienten y se doren. Colocar en una fuente las barquitas de berenjena rellena y servir calientes.

Pueden servirse cubiertas con bechamel o salsa de tomate. También puede suprimirse la carne y poner más cantidad de berenjena, incorporando casi al final unas gambas o atún. También puede añadirse al relleno arroz hervido.

Coliflor gratinada

1 Coliflor
15 g harina
15 g mantequilla
1/2 l leche
50 g queso rallado
Pimienta
Sal

Se prepara el aliño mezclando la sal, el vinagre y el aceite, y poniendo si gusta un poco de mostaza.

Se cuecen las patatas con piel, se pelan y se parten en cascos o ruedas, que se van dejando en la fuente de servir. Antes de que se enfríen del todo se aliñan para que cojan mejor el sabor.

Los tomates se parten a gajos; el pimiento y la cebolla tierna se cortan a tiras; los huevos duros se cortan en rodajas; se desmenuza un poco el atún sin dejarlo hecho migas.

Sobre las patatas se colocan el tomate, pimiento, cebolla, los huevos duros, el atún y las aceitunas y se cubre con el resto del aliño.

Se sirve a temperatura ambiente, porque el frío excesivo mata el sabor de la patata y del tomate.

Si se quiere tardar menos en la cocción de las patatas, se pueden pelar y cortar a cascos. Se cuecen y cuando están blandas se escurren y se riegan —cuando aún están calientes— con el aliño.

Espinacas a la crema

1,5 kg espinacas frescas o congeladas (unos 300 g por persona)
30 g mantequilla
30 g harina
1 l leche
1 Cebolla
100 g beicon
Queso rallado
½ dl aceite
Sal

Las espinacas se limpian si son frescas y se cuecen en abundante agua hirviendo con sal. Se escurren y se pican un poco.

Hacer una bechamel clara: fundir en un cazo la mantequilla, añadir la harina y rehogar sin que tome color, incorporar la leche y cocer bien. Sazonar.

En un fondo de aceite se rehoga la cebolla picada fina y el beicon a cuadritos.

Cuando la cebolla esté blanda y el beicon dorado, se incorporan las espinacas y se rehogan. Se aparta del fuego y se mezcla con la mitad de la bechamel. Colocar en fuente refractaria y cubrir con el resto de la bechamel.

Espolvorear con queso rallado y gratinar.

Se puede enriquecer la bechamel añadiéndole 1 dl de nata.

Puede variarse la receta cambiando el beicon por jamón o por gambas.

Si se utilizan espinacas congeladas, no es necesario cocerlas porque ya están escaldadas: se dejan descongelar, se pican con cuchillo sobre la tabla y se rehogan unos minutos cuando la cebolla está ya hecha, como dice la receta.

Judías verdes a la cubana

1,5 kg judías verdes (unos 250 g limpios por persona)
200 g jamón serrano
3 Rebanadas pan de molde
4 Huevos
1 dl aceite
Sal

Quitar los extremos a las judías verdes y las fibras laterales si las tienen. Dejar enteras o partir. Si se quieren más finas, cortar por la mitad a lo largo.

Limpias las judías verdes, se cuecen en agua hirviendo con sal sin que queden demasiado blandas y se escurren.

En una cazuela con el aceite, se fríe el jamón partido en trozos pequeños y se retira; a continuación, el pan cortado en dados pequeños, y se retira también.

En el aceite sobrante se rehogan bien las judías y se les añade el jamón.

Se baten los huevos con 4 cucharadas de agua y se sazonan; se echan sobre las judías, y se cuajan removiendo al fuego hasta que adquieren aspecto cremoso. Servir inmediatamente poniendo, ya en la fuente, los cuadritos de pan frito por encima.

En el huevo batido se puede poner nata en vez de agua.

Pisto

1 kg calabacines
500 g tomates (o mitad salsa)
500 g pimientos verdes
500 g cebolla
1 Diente de ajo
Perejil
1 dl aceite
Sal

Pelar y picar la cebolla.

Lavar, quitar las semillas y trocear los pimientos

Los calabacines se pelan si tienen la piel dura, pero no es necesario si son tiernos. Trocear.

Escaldar, pelar y picar el tomate (o preparar la salsa).

Pelar y picar el ajo y el perejil.

En un fondo de aceite rehogar la cebolla. Cuando está caída, añadir el ajo, el perejil y el pimiento.

Si se utiliza tomate natural, añadirlo y mantener a fuego moderado hasta que pierda el agua de vegetación. (Si se emplea salsa de tomate, se añade casi al final).

Cuando el tomate ha perdido el agua, añadir el calabacín.

Sazonar y dejar que se haga despacio, tapado si hay mucha cantidad.

Tarda bastante en hacerse: probar y añadir azúcar si estuviera ya todo blando, pero aún resultara ácido.

Servir caliente.

Antes de servirlo se le puede echar huevo batido —2 huevos para esta cantidad— y remover bien para que cuaje.

Se puede servir con patatas fritas a cuadritos o con arroz.

Puede ser también acompañamiento de huevos fritos, carne o pescado.

Repollo casero

1 Repollo (unos 300 g por persona)
1 Patata
1 Zanahoria
2 Dientes de ajo
2 Cucharadas de pan rallado
1 Huevo
1/2 dl aceite
Sal

Picar el repollo quitando el troncho central duro y lavar.

Pelar y cortar a ruedas la zanahoria.

Pelar y cortar a cascos la patata.

Cocer todo junto en agua hirviendo con sal. Cuando está muy blando escurrir y aplastar un poco con la espumadera.

Freír el ajo picado y pan rallado, añadir la verdura, dar una vuelta y añadirle el huevo batido. Retirar del fuego.

Poner en la fuente y acompañar con salsa de tomate, bechamel o mahonesa.

Flan de calabacín con queso

1 kg calabacín
1 Cebolla
6 Huevos
100 g quesitos (queso fundido de merienda)
150 g jamón York en un trozo
200 g nata (o un bote de 350 g de leche concentrada)
Pimienta
Sal

En un fondo de aceite rehogar la cebolla picada. Cuando está caída, añadir el calabacín troceado a cuadritos. Dejarlo hacer despacio con la cacerola tapada. Cuando está blando, destapar para que se consuma el agua.

Partir el jamón york a daditos.

Triturar el queso con la nata —o la leche concentrada— y los huevos; mezclarlo con el jamón, el calabacín y la cebolla. Salpimentar.

Volcar en un molde untado con mantequilla y pan rallado; cuajar al baño maría de 30 a 50 minutos a horno a unos 180º C.

Esperar unos minutos antes de desmoldar.

Si no se quiere desmoldar se puede poner en una fuente refractaria untada con mantequilla y cocer a horno medio hasta que cuaje.

Crema de puerros

6 Puerros
1 Cebolla
300 g patatas
50 g mantequilla
1 dl nata líquida
1 l agua o caldo
Pimienta
Sal

Limpiar y partir los puerros y la cebolla. Estofar en la mantequilla a fuego muy lento, evitando que tomen color.

Añadir las patatas limpias y cortadas en trozos pequeños.

Añadir el litro de agua y sazonar.

Dejar cocer hasta que esté tierno todo. Añadir agua si se ha evaporado demasiado.

Triturar y colar por el chino.

En el momento de servir añadir la nata.

Puede servirse fría o caliente.

Puré de zanahoria

½ Kg zanahoria
250 g patata
250 g cebolla
2 l caldo (o mitad caldo y mitad leche)
50 g mantequilla
½ dl aceite
Sal

Limpiar y trocear en cascos la zanahoria, cebolla y patata.

Calentar la mantequilla junto con el aceite. Rehogar la cebolla y la zanahoria hasta que estén bastante hechas, y la cebolla ligeramente dorada.

Una vez bien rehogados, añadir los cascos de patata, cubrir de agua y cocer hasta que esté muy blando.

Triturar y dar el punto de sal.

Si se quiere más fino, pasar por el chino.

Puede llevar también puerro.

Puede llevar mitad leche y mitad agua o caldo.

Se puede enriquecer con nata líquida, añadiéndola en el último momento.

Gazpacho suave

1 kg tomates maduros
50 g pan
1 Diente de ajo pequeño
1 dl aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
½ l Agua
Sal

Se pone el pan a remojar con el agua y el vinagre. Se añaden los tomates, lavados y troceados y el diente de ajo, y se trituran con turmix o minipimer.

Pasar por el colador chino para retirar las pieles y volver a triturarlo, añadiendo poco a poco el aceite para que se emulsione y resulte bien ligado. Sazonar y enfriar.

Se puede servir acompañado de diversos picadillos: tomate, pepino, pimiento, cebolla, panes cortados a cuadritos...

Pollo
al ajillo

1 Pollo troceado
6 Dientes de ajo
1/4 l vino blanco
1 Limón
Harina
Perejil
1 dl aceite más el de freír
Sal

Se pone el pollo troceado en un recipiente con 2 dientes de ajo picados, el zumo de limón y el perejil picado, dejándolo macerar un rato.

Pasando este tiempo se escurren los trozos, se sazonan con sal, se pasan por harina y se fríen en abundante aceite caliente —unos 170º C— hasta que esté bien dorado. Se escurren y se colocan en una cazuela.

En una sartén pequeña se pone un poco de aceite y se fríen los 4 dientes de ajo restantes cortados en láminas; cuando están dorados se vierten con el aceite sobre el pollo, se rocía con el vino blanco y se pone a fuego lento o a horno suave —160º C— para que se termine de hacer: unos 10 minutos.

Puede servirse con pimientos, patatas fritas... también lo acompaña bien una ensalada y una salsera con mayonesa.

Pollo
al curry

1 Pollo grande
4 Manzanas
2 dl vino blanco
½ l caldo o agua
1 Cebolla
100 g pasas
50 g piñones
200 g arroz
1 Cucharadita de curry en polvo
1 dl aceite
Sal

Se puede utilizar el pollo cortado en trozos grandes o pequeños, como guste.

En una cacerola poner el aceite al fuego y dorar el pollo; añadir la cebolla partida muy fina y rehogar unos minutos. Mojar con vino blanco y dejar que se reduzca a fuego lento, hasta que quede poco líquido.

Se agrega la manzana a trocitos, el caldo, el curry, la sal y la pimienta. Cocer lentamente casi una hora. Probar y rectificar el punto de la salsa. Si se utiliza manzana ácida puede necesitar una pizca de azúcar.

Acompañar con arroz: Cocer el arroz en agua hirviendo con sal, escurrir cuando aún está un poco duro y refrescar. Poner un poco de aceite en una sartén, tostar un poco los piñones, añadir las pasas y el arroz cocido y dar unas vueltas sin romper el grano.

En una fuente se pone el arroz, encima los trozos de pollo y cubriendo la salsa tal y como queda, o triturada.

Pollo guisado

1 Pollo troceado
2 Cebollas
3 Zanahorias
2 Tomates maduros
3 Dientes de ajo
1 dl vino tinto
50 g pasas sin pepitas
Harina
1 dl aceite, más el de freír
Sal

Sazonar el pollo, pasar por harina y dorarlo en aceite caliente: unos 180º C. Basta que se dore por fuera, aunque por dentro no esté hecho. Escurrir y reservar.

En una cazuela se pone un fondo de aceite y se rehogan la cebolla y la zanahoria a tiras. Incorporar los dientes de ajo. Se rehoga bien hasta que esté todo caído y se añade el tomate pelado y picado. Incorporar el pollo y las pasas. Cubrir con el vino y dejar reducir.

Cuando se haya reducido el vino se añade ¼ de litro de caldo o agua. Cocer despacio hasta que esté tierno: cuando el hueso se separa con facilidad de la carne, pero sin que se desmorone.

Retirar el pollo y triturar la salsa. Poner a punto de sal. Poner de nuevo el pollo en la salsa, dar un hervor y servir caliente.

Puede dejarse la salsa sin pasar, es cuestión de gustos.

Pueden ponerse además patatas fritas o arroz blanco.

Lomo
a la naranja

1 kg cinta de lomo de cerdo
3 Naranjas
100 g azúcar
1 dl vino dulce
¼ l Agua
½ dl Aceite
Sal

Pelar la piel de una naranja sin lo blanco y cortarla a tiras finas.

Exprimir las 3 naranjas.

Limpiar el lomo del exceso de grasa, sazonarlo y ponerlo en una cacerola con el aceite caliente para que se dore a fuego fuerte. Añadir el azúcar y cuando se carameliza —sin que se queme— echar el vino, el zumo de naranja, la corteza a tiras y el agua. Cocer: 15 minutos por una cara, 15 por la otra y 10 tapado con el fuego apagado.

Añadir un poco de agua si a lo largo de la cocción se concentra el jugo, para que el azúcar no se carbonice.

Dejar reposar un poco antes de cortarlo.

Dar el punto a la salsa espesándola con maicena si lo precisa, pero debe ser ligera.

Servir con la salsa y alguna guarnición dulce: puré de manzana, piña, ciruelas pasas... o “neutra”: puré de patata, arroz blanco...

Solomillo de cerdo encebollado

2 Solomillos de cerdo
3 Cebollas
2 Dientes de ajo
Perejil
1 Limón
½ dl aceite
Sal

Pelar las cebollas y cortarlas en tiras (juliana).

Sazonar los solomillos enteros. Poner aceite en una cacerola y dorar los solomillos. Añadir la cebolla, rehogar y tapar la cacerola dejando que se haga muy despacio, hasta que la cebolla esté blanda y un poco caramelizada.

Casi al final de la cocción se añade un majado de ajo y perejil picados en el mortero, se rectifica de sal y se condimenta con un poco de zumo de limón o vinagre.

Servir el solomillo cortado a ruedas gorditas sobre el lecho de cebolla. Puede llevar además si se quiere arroz blanco o puré de patata.

Hamburguesas

800 g ternera picada, o mezcla de ternera y cerdo
2 Rebanadas de pan de molde
1 dl leche
1 Cebolla
2 Huevos
Perejil
Pimienta
½ dl aceite, más el de freírlas
Sal

Quitar la corteza al pan de molde y remojarlo en la leche.

Se mezcla la carne picada y se sazona con sal, pimienta y perejil; se añaden los huevos y el pan remojado en leche.

Aparte, en un poco de aceite, se rehoga la cebolla picada muy fina, y cuando está blandita y dorada, se añade —escurrida del aceite— a la mezcla de carne.

Con la mano untada de aceite se van formando hamburguesas gorditas y se hacen en sartén con 1 cm de aceite caliente.

Filetes en salsa

6 Filetes
250 g champiñones
1 Cebolla grande
1 dl salsa de tomate
½ dl vino blanco
1 Yogur natural
1 dl aceite
Sal

Preparar y sazonar los filetes. Pasarlos por harina.

En una cacerola poner un fondo de aceite y dorar la carne a fuego vivo. Retirar y reservar.

En el mismo aceite, rehogar la cebolla picada muy fina; cuando está caída, añadir el champiñón fileteado. Cuando se ha evaporado el agua que sueltan los champiñones, añadir el vino blanco y dejar que se reduzca. Incorporar la salsa de tomate, condimentar y dar un hervor.

Añadir los filetes con el jugo que hayan soltado y cocer hasta que la carne esté tierna.

Fuera del fuego se agrega el yogur batido o 1 dl de nata líquida.

Presentar los filetes con la salsa por encima.

Merluza gratinada

1 Merluza
1 Huevo
½ dl aceite
Sal
1/4 l salsa de tomate
1/4 l mayonesa espesa

La merluza se des escama, se quita la cabeza, se abre por la mitad y se le quita la espina central (lo puede hacer el pescadero).

Se unta con aceite una bandeja de horno y se coloca sobre ella la merluza abierta, poniendo la piel abajo.

Se sazona con sal y pimienta, y se cubre con la salsa de tomate. Se mete a horno fuerte —190º C— unos 10 minutos o poco más si es gordita, pero cuidando que no se haga de más. Se saca y se cubre con la mayonesa mezclada con el huevo ligeramente batido. Se gratina hasta que esté dorada.

Salmón en papillote

6 Lomos de salmón (unos 170 g limpios por persona)
200 g champiñón
2 Zanahorias
2 Puerros
1 dl aceite de oliva
Sal
6 Rectángulos de papel de cocción de unos 30 cm.

Desescamar el salmón y si queda alguna espina entre la carne, quitar con unas pinzas.

Limpiar y filetear el champiñón.

Pelar las zanahorias y cortar en tiras finas

Limpiar lo blanco de los puerros y cortar en tiras finas.

En una cazuela con aceite rehogar a fuego lento las verduras hasta que estén blandas.

Poner en cada papel un lomo de salmón con la piel sobre el papel. Salpimentar y colocar encima un montoncito de verduras. Cerrar el papel y meter a horno fuerte —unos 180ºC— 12 minutos: el pescado está cuando el paquete se hincha.

Pescadito frito

1 kg pescado variado: trozos de merluza, sardinas, boquerones...
Harina
Pan rallado
Pimienta
Ajo
Perejil
Limón
Pimentón
Vino blanco
Orégano
Estragón
Aceite
Sal

Los pescados pequeños se limpian y se sazonan. Pueden ser boquerones, sardinas, jureles, salmonetes...

Los pescados grandes -merluza, mero, palometa, cazón...- se limpian, se parten en porciones, se sazonan y se dejan en maceración, por ejemplo, con:

— Ajo picado, limón y perejil.

— Pimentón dulce y una pizca de picante si gusta.

— Vino blanco, orégano y pimienta.

— Estragón y pimienta.

— Etc.

En el momento de freír se sazonan.

Freír en abundante aceite caliente, pasándolos previamente por una mezcla de harina y pan rallado.

Escurrir y servir recientes.

Pueden pasarse también por una pasta de freír, empanarse en huevo y pan rallado o rebozarse en harina y huevo.

Huevos a la plancha en carroza

6 Huevos
6 Rebanadas pan de molde sin corteza
6 Hojas de lechuga
6 Ruedas de tomate
6 Lonchas de jamón York
6 Lonchas de queso
1 dl mayonesa
Aceite de oliva
Sal

Tostar el pan de molde por los dos lados. Untar por una cara con mayonesa. Encima poner una rueda fina de tomate sazonada con sal y aceite de oliva, encima una hoja de lechuga, sobre ella una loncha pequeña de jamón york y cubrir con la loncha de queso.

Hacer los huevos a la plancha en un poco de aceite y colocar encima de todo. Servir con salsa mayonesa en salsera y ensalada de lechuga como acompañamiento.

También pueden hacerse huevos en carroza con otros ingredientes sobre el pan de molde como, por ejemplo:

— Tomate aliñado, jamón serrano, huevo a la plancha; judías verdes y espárragos como acompañamiento.

— Pimiento verde frito, jamón serrano, huevo a la plancha.

— Queso filadelfia, salmón ahumado, huevo a la plancha.

— Pimiento rojo asado y rehogado con ajo, huevo a la plancha y anchoas.

— Etc.

En vez de pan de molde puede hacerse con un buen pan de hogaza en rebanada fina, poniendo el huevo a un lado y dejando ver los ingredientes.

Croquetas

1 l Leche
150 g harina
125 g mantequilla
150 g jamón o pollo, merluza, atún, gambas, queso, huevo duro...
Huevos para rebozar
Pan rallado para rebozar
Harina para rebozar
Aceite para freír
Sal

Fundir la mantequilla sin que hierva.

Echar la harina de golpe, cociéndola un poco a fuego muy lento, sin dejar de remover, para que pierda sabor a crudo, pero sin que se dore.

Incorporar poco a poco la leche caliente moviendo con fuerza la mezcla para que no se formen grumos. Si la leche es fría se añade de golpe y se mezcla bien: si se hace más de un litro, compensa añadirla caliente para que tarde menos en cocer.

Dejar cocer la bechamel unos 10 minutos, hasta que se despegue de las paredes. A mitad de cocción se incorpora el relleno escogido: jamón, pollo, pescado..., se sazona y se condimenta con pimienta o nuez moscada.

Cuando está hecha, se deja enfriar extendida.

Formar las croquetas —si se quiere, hacer tiras con la ayuda de una manga pastelera, sobre una bandeja espolvoreada con harina— y darles forma con las manos impregnadas de harina.

Una vez formadas las croquetas, se pasan por huevo y pan rallado.

Se fríen en abundante aceite muy caliente: unos 180º C. Es importante que el aceite cubra por igual a todas para que no estallen, y no removerlas demasiado con la espumadera hasta que no estén hechas; si se hacen en freidora, compensa colocarlas en el cestillo y meterlas todas a la vez en suficiente cantidad de aceite como para que las cubra del todo.

Escurrirlas bien y servir recientes.

También se les puede dar forma de bolas, o cortar en trozos rectangulares. Se pueden congelar una vez formadas, sin freír.

Croquetas

1 l Leche
150 g harina
125 g mantequilla
150 g jamón o pollo, merluza, atún, gambas, queso, huevo duro...
Huevos para rebozar
Pan rallado para rebozar
Harina para rebozar
Aceite para freír
Sal

Fundir la mantequilla sin que hierva.

Echar la harina de golpe, cociéndola un poco a fuego muy lento, sin dejar de remover, para que pierda sabor a crudo, pero sin que se dore.

Incorporar poco a poco la leche caliente moviendo con fuerza la mezcla para que no se formen grumos. Si la leche es fría se añade de golpe y se mezcla bien: si se hace más de un litro, compensa añadirla caliente para que tarde menos en cocer.

Dejar cocer la bechamel unos 10 minutos, hasta que se despegue de las paredes. A mitad de cocción se incorpora el relleno escogido: jamón, pollo, pescado..., se sazona y se condimenta con pimienta o nuez moscada.

Cuando está hecha, se deja enfriar extendida.

Formar las croquetas —si se quiere, hacer tiras con la ayuda de una manga pastelera, sobre una bandeja espolvoreada con harina— y darles forma con las manos impregnadas de harina.

Una vez formadas las croquetas, se pasan por huevo y pan rallado.

Se fríen en abundante aceite muy caliente: unos 180º C. Es importante que el aceite cubra por igual a todas para que no estallen, y no removerlas demasiado con la espumadera hasta que no estén hechas; si se hacen en freidora, compensa colocarlas en el cestillo y meterlas todas a la vez en suficiente cantidad de aceite como para que las cubra del todo.

Escurrirlas bien y servir recientes.

También se les puede dar forma de bolas, o cortar en trozos rectangulares. Se pueden congelar una vez formadas, sin freír.

Empanada

100 g aceite de oliva
100 g vino blanco o cerveza
300 g harina (puede admitir más o menos cantidad)
5 g sal (una cucharadita)
500 g cebolla
500 g atún
200 g salsa de tomate
1 dl aceite
Sal

En un recipiente hondo poner el aceite, el vino blanco y la sal. Se va incorporando la harina hasta que pueda trabajarse con las manos. Se vuelca en la mesa espolvoreada de harina, y se trabaja hasta que se despegue de las manos.

Dejar reposar en el frigorífico unos 20 minutos.

Aparte, se prepara el refrito estofando en aceite la cebolla muy picada. Cuando está blanda y un poco dorada se añade la salsa de tomate y el atún escurrido. Dejar enfriar.

Se pueden hacer empanadas individuales o una grande.

Extender la masa fina, poner el relleno y cubrir con una capa de masa. Hacer adornos con tiras de masa. Si se quiere más dorada, pintar con huevo batido. Cocer a horno fuerte: 40 minutos a unos 175º C.

En el refrito pueden ponerse pimientos verdes o rojos, en este caso pelados. Pueden ponerse unos piñones o pasas si van bien con el relleno.

También puede hacerse con carne o pescado.

Molde vegetal

1 Pan de molde sin corteza
1 Lechuga
3 Tomates
6 Huevos duros
300 g atún en conserva
¼ l mayonesa espesa
1 dl kétchup
½ dl Brandy
Sal

Preparar una salsa rosa mezclando la mayonesa con el kétchup y el Brandy. Sazonar y poner tabasco si se quiere más fuerte.

Limpiar, cortar y centrifugar la lechuga.

Pelar los tomates y cortar a ruedas muy finas.

Pelar los huevos duros y partir a ruedas finas.

Se coloca una capa de pan y se unta con salsa rosa. Se pone una capa de ruedas de tomate aliñadas con sal y aceite de oliva. Se pone otra capa de pan, se aprieta y se unta con salsa rosa. Se coloca una capa de rodajas de huevo duro. Se pone otra capa de pan, se aprieta bien y se unta de salsa rosa. Se extiende una capa gordita de lechuga picada mezclada con atún. Se cubre con pan y se aprieta. Tenemos 4 capas, si quedan dos más se repite relleno hasta terminar el pastel. Se cubre todo de salsa rosa y se adorna con lechuga picada, pepinillos, aceitunas, huevo duro picado, etc.

Enfriar en el frigorífico antes de servir.

Admite otros rellenos: sucedáneo de chaka, boquerones, queso cremoso, etc.

Pizza

200 g harina
15 g levadura de pan
1 dl agua (quizá necesite un poco más)
1 kg tomate
250 g queso mozarella
10 Filetes de anchoa
10 Aceitunas
Orégano
Ajo
Aceite de oliva
Sal

Diluir la levadura en el agua tibia. Añadir la harina, la sal y amasar mucho: debe quedar una masa lisa y elástica, más bien blanda.

Dejar subir en un lugar templado hasta que doble su volumen.

Si el tomate es en conserva, desmenuzarlo. Si es natural, pelarlo, quitarle las semillas y picarlo. Aliñar con un poco de ajo picado, aceite, orégano y sal.

Cortar el queso en lonchas.

Cuando la masa ha fermentado, se extiende muy fina con las manos untadas de aceite, o con el rodillo, igualmente untado de aceite.

Distribuir por encima el tomate aliñado.

Encima se ponen el queso, las anchoas y las aceitunas deshuesadas.

Se deja de nuevo reposar un poco.

Cocer a horno fuerte. Servir reciente.

Pueden ponerse otros ingredientes típicos de las distintas variedades de pizza: otros quesos, champiñones, beicon, atún.

Puede suprimirse el ajo.

Bizcocho de yogur

3 Huevos
250 g azúcar
275 g harina
1 Yogur (125 g)
125 g aceite de girasol
1 Cucharadita de levadura en polvo Royal (5 g)
Ralladura de limón

Preparar el molde pintándolo con mantequilla y espolvorearlo de harina. Encender el horno.

Este bizcocho puede hacerse como todos batiendo primero los huevos con el azúcar hasta que estén esponjosos, y añadiendo después despacio el resto de los ingredientes, pero también queda bien mezclando sin más todo hasta que resulte homogéneo. Puede hacerse con minipimer: es muy rápido, aunque queda un poquito menos esponjoso.

Poner la mezcla en el molde y meter a horno moderado —unos 180º C según el tipo de horno— durante unos 45 minutos. Sacar del horno, esperar que se temple un poco y desmoldar.

En vez de pesar los ingredientes, puede utilizarse como medida el vaso del yogur: en ese caso es 1 vaso de aceite, 2 de azúcar y 3 de harina.

Bizcocho de yogur

3 Huevos
250 g azúcar
275 g harina
1 Yogur (125 g)
125 g aceite de girasol
1 Cucharadita de levadura en polvo Royal (5 g)
Ralladura de limón

Preparar el molde pintándolo con mantequilla y espolvorearlo de harina. Encender el horno.

Este bizcocho puede hacerse como todos batiendo primero los huevos con el azúcar hasta que estén esponjosos, y añadiendo después despacio el resto de los ingredientes, pero también queda bien mezclando sin más todo hasta que resulte homogéneo. Puede hacerse con minipimer: es muy rápido, aunque queda un poquito menos esponjoso.

Poner la mezcla en el molde y meter a horno moderado —unos 180º C según el tipo de horno— durante unos 45 minutos. Sacar del horno, esperar que se temple un poco y desmoldar.

En vez de pesar los ingredientes, puede utilizarse como medida el vaso del yogur: en ese caso es 1 vaso de aceite, 2 de azúcar y 3 de harina.

Arroz con leche

75 g arroz
100 g azúcar
1 l Leche
Canela en rama
Corteza de limón
Sal

Hay muchas maneras de hacer el arroz con leche: haciéndolo de este modo, todo junto desde el principio, queda muy bien porque al cocer la leche con el azúcar largo tiempo, se concentra y queda muy cremoso. Se utiliza más proporción de leche que en otras recetas.

En una cazuela se ponen la leche fría, el azúcar, la corteza de limón, el palo de canela, el arroz y una pizca de sal.

Cocer despacio hasta que el arroz esté muy blando y la leche esté cremosa: puede tardar cerca de 45 minutos (15 minutos en olla a presión, cociéndolo al final destapado y a fuego vivo durante unos minutos para que se concentre). Remover con frecuencia para que no se pegue al fondo; cuando se unta el fondo de la cazuela con mantequilla, hay menos riesgo de que se pegue.

Se pone a enfriar en la misma fuente en que vaya a servirse, y si se quiere puede quemarse la superficie con quema-tartas caliente y azúcar o espolvorear con canela en polvo.

Crema de limón y yogur

370 g Leche condensada (1 bote pequeño)
2 Limones, zumo y ralladura (unos 100 g de zumo)
4 Yogures naturales

Mezclar la leche condensada con el zumo y ralladura de limón y los yogures. Enfriar en copas individuales o frutero de cristal. Al principio parece muy líquido, pero enseguida espesa y queda cremoso.

Crema de limón y yogur con platano

370 g Leche condensada (1 bote pequeño)
2 Limones, zumo y ralladura (unos 100 g de zumo)
6 Yogures naturales
3 Plátanos

Triturar todos los ingredientes.

Se vierte en el recipiente donde se va a servir -frutero o copas- y se enfría en el frigorífico.

Se puede adornar con plátano y nueces.

Puede hacerse también con fresas, melocotón, kiwi...

Manzanas con corteza crujiente

5 Manzanas reineta
50 g azúcar
20 g mantequilla
Masa:
100 g mantequilla
150 g azúcar
150 g harina
Sal

Pelar las manzanas, cortarlas a cascos y ponerlas en una fuente refractaria o cazuela de barro untada con mantequilla. Espolvorearlas con azúcar, en más o menos cantidad según lo dulces o ácidas que sean las manzanas.

Masa: mezclar la mantequilla blanda con el azúcar, la harina y una pizca de sal. No se une muy bien, pero no importa: ir poniéndola a pegotitos sobre las manzanas hasta formar una capa que las cubra todas. No tienen importancia las grietas e irregularidades porque en el horno se une todo.

Meter a horno medio —unos 170º C— 40 minutos.

Servir templado en el mismo recipiente.

Pueden ponerse también unas pasas, nueces, plátanos...

Tarta de manzana de la abuela

¼ kg Pan seco, bollos o croissants (no sirve bizcocho)
5 Manzanas reinetas
½ l leche
¼ l nata líquida
150 g Azúcar
1 Palo de canela
Salsa de albaricoque: 200 g mermelada de melocotón y ½ limón
100 g azúcar para caramelizar el molde

Poner el azúcar a fuego lento para hacer caramelo, cuidando que no se queme, pues amargaría. Echar en el fondo de un molde redondo amplio para caramelizarlo.

Hervir la leche con la nata, el azúcar y el palo de canela durante unos minutos para que coja sabor.

Se corta el pan o los bollos en rebanadas muy finas, que se mantienen enteras, sin desmenuzarlas. Las manzanas se pelan y se cortan en láminas no muy gruesas.

Vamos llenando el molde caramelizado con una capa de pan que se empapa con la mezcla y se pone una capa de manzana, así hasta terminar de llenar el molde, apretando cada capa. Se aprieta bien todo, y si sobra algo de líquido, se echa en el molde hasta llenarlo.

Se mete en el horno hasta que se ablanda la manzana: unos 45 minutos a horno moderado, unos 180º C.

Aunque no lleva huevo cuaja lo suficiente como para que se desmolde bien, y resulta más suave que si llevara. Con pan queda muy bueno, pero también queda bien con suizos o croissants.

Salsa de albaricoque:

Cocer la mermelada con un par de cucharadas de agua y el zumo de limón. Triturar para que quede fina.

Desmoldar la tarta sin que esté fría del todo para que se despegue bien y servir templada con la salsa en salsera.

caliente y con una ración de nata montada. También pueden ponerse los acompañamientos en salsera por separado.

Flan

150 g azúcar
½ l leche
5 Huevos
Vainilla o canela en rama
1 Corteza de limón
Para el molde: 100 g azúcar

Para caramelizar el molde se pone el azúcar en un cazo a fuego suave, para que se haga caramelo sin quemarse. Es mejor hacer el caramelo en un cazo de fondo grueso para que no se queme; por lo general el molde se estropea si se pone a fuego directo.

Se pone a hervir la leche con la canela y una corteza de limón. Se mezclan los huevos con el azúcar; se va añadiendo poco a poco la leche a los huevos removiendo para mezclarlo bien. Se cuela y se vierte al molde caramelizado.

Cocer a horno moderado —unos 170º C— al baño maría como 30 minutos hasta que cuaje. Dejar que se enfríe un poco en el mismo baño y desmoldar.

Se puede acompañar con nata, helado, frutas...

Espuma de chocolate duquesa

125 g chocolate cobertura (fondant)
125 g mantequilla
4 Huevos
100 g Azúcar

Fundir el chocolate al bañomaría o mejor metiéndolo 1 minuto al horno microondas; sacar, aunque no se haya deshecho, añadir la mantequilla a trocitos y volver otro minuto al microondas. Mezclar.

Se incorporan las yemas y se remueve bien.

Montar las claras a punto de nieve con los 100 g de azúcar y unir a la mezcla suavemente.

Echar en un molde engrasado o forrado con film de plástico y enfriar en frigorífico o congelador.

También se puede poner a enfriar en un molde cubierto de bizcochos de soletilla

Desmoldar y adornar.

Tarta de chocolate

225 g azúcar
5 Huevos
125 g mantequilla
150 g chocolate cobertura (fondant)
50 g harina
Baño de chocolate:
50 g chocolate cobertura (fondant)
100 g nata líquida
50 g azúcar

Fundir el chocolate al baño maría o mejor metiéndolo 1 minuto al horno microondas; sacar, aunque no se haya deshecho, añadir la mantequilla a trocitos y volver otro minuto al microondas. Mezclar.

Batir los huevos con el azúcar. Una vez bien batidos añadirle el chocolate derretido junto con la mantequilla. Echar después la harina mezclando con suavidad y volcar en un molde engrasado y espolvoreado con harina.

Cocer a horno medio —180º C— unos 30 minutos. No debe quedar muy hecho para que el interior resulte jugoso.

Servir cubierto del baño de chocolate.

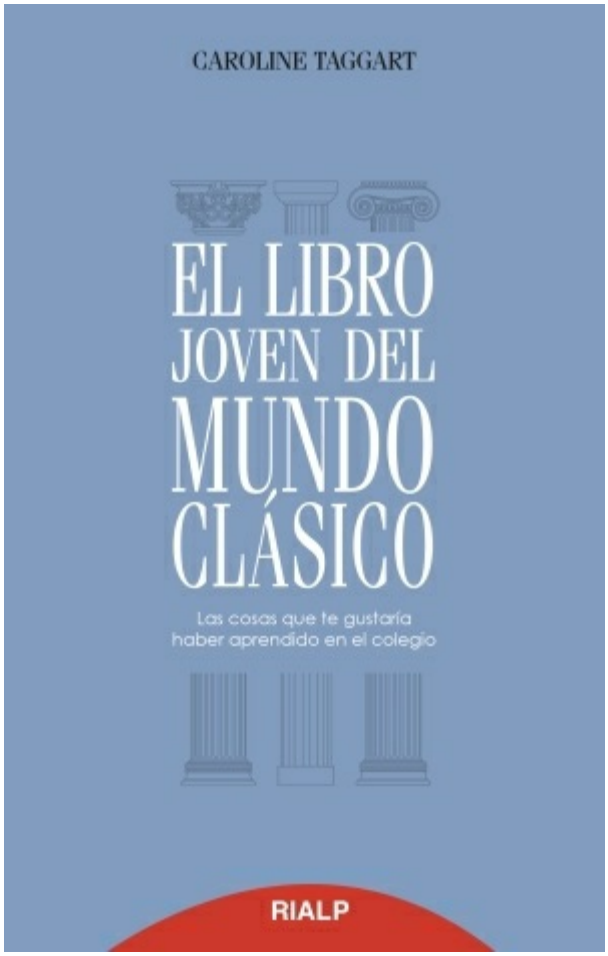
Baño de chocolate:

Calentar la nata con el azúcar. Cuando hierve se retira y se añade el chocolate troceado. Mezclar bien y utilizar.

Se puede servir en porciones, con una bola de helado encima —de vainilla, nata, frutos secos, menta— y cubierto con la salsa de chocolate caliente, para que se endurezca al contacto con el helado.

Table of Contents

Portada
Créditos
Inicio


CAROLINE TAGGART
EL LIBRO JOVEN DEL MUNDO CLÁSICO
Las cosas que te gustaría haber aprendido en el colegio
RIALP

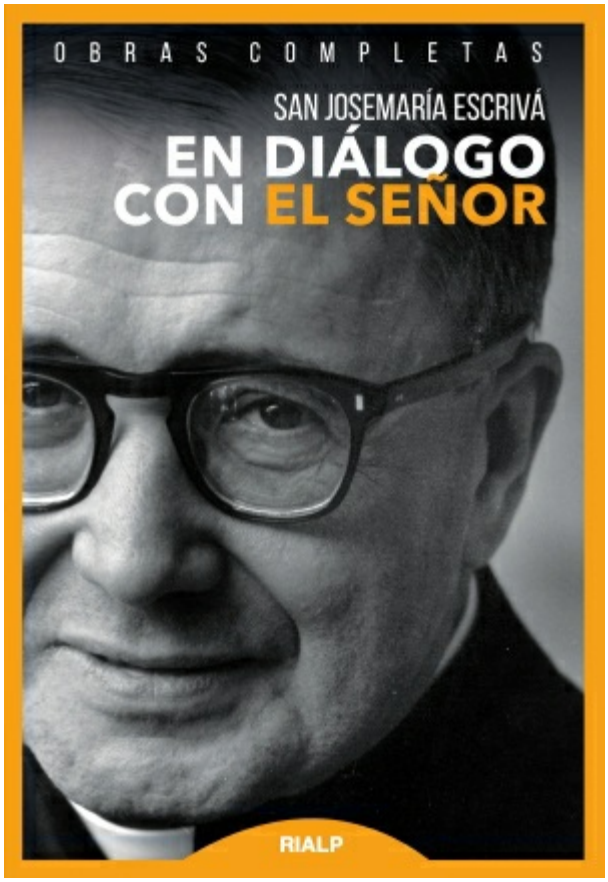
El libro joven del mundo clásico

Taggart, Caroline
9788432146398
200 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Una aproximación sencilla a la mitología, el arte, la cultura y el teatro, la historia y las costumbres griegas y romanas, de gran utilidad para entender nuestra propia cultura. ¿Cuánto sabes sobre el mundo clásico, además del Veni, vidi, vici?¿De dónde proceden las palabras "patrimonio" y "matrimonio"? ¿Por qué el talón se llama "de Aquiles"? ¿Quién era Homero, Cicerón, Pitágoras o Julio César? ¿Qué era Troya, Maratón o las Termópilas? ¿Dónde y por qué nacen la democracia, el teatro o las Olimpiadas? Nunca es tarde para conocer nuestras raíces.

Cómpralo y empieza a leer


OBRAS COMPLETAS
SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ
EN DIÁLOGO CON EL SEÑOR
RIALP

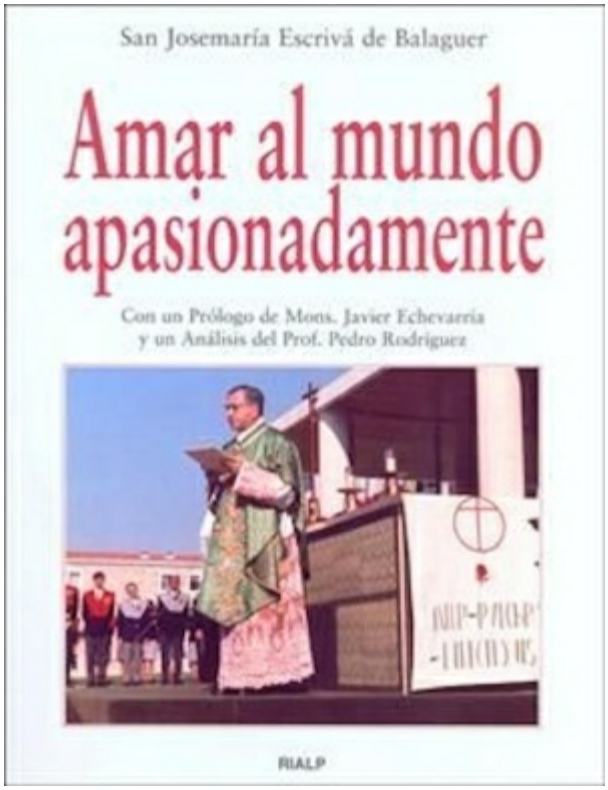
En diálogo con el Señor

Escrivá de Balaguer, Josemaría
9788432148620
512 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Este volumen de las obras completas, primero de la serie Textos de la predicación oral, recoge el texto de veinticinco predicaciones de san Josemaría entre 1954 y 1975. Dirigidas en su momento a miembros del Opus Dei, sus palabras son ahora publicadas por primera vez para un público general, en el contexto de sus obras completas, para que "muchas otras personas —además de los fieles del Opus Dei— descubran una ayuda para tratar a Dios con confianza y afecto filial". Su título "manifiesta bien el contenido y finalidad de esta catequesis: ayudar a hacer oración personal", en palabras de Javier Echevarría. El estudio crítico-histórico ha sido llevado a cabo por Luis Cano, secretario del Instituto Histórico San Josemaría Escrivá de Balaguer y profesor de Historia de la Iglesia en el Istituto di Science Religiose all'Apollinare (Roma) y Francesc Castells i Puig, licenciado en Historia y doctor en Filosofía, y miembro del mismo Instituto.

Cómpralo y empieza a leer


San Josemaría Escrivá de Balaguer
Amar al mundo apasionadamente
Con un Prólogo de Mons. Javier Echevarría y un Análisis del Prof. Pedro Rodríguez
RIALP

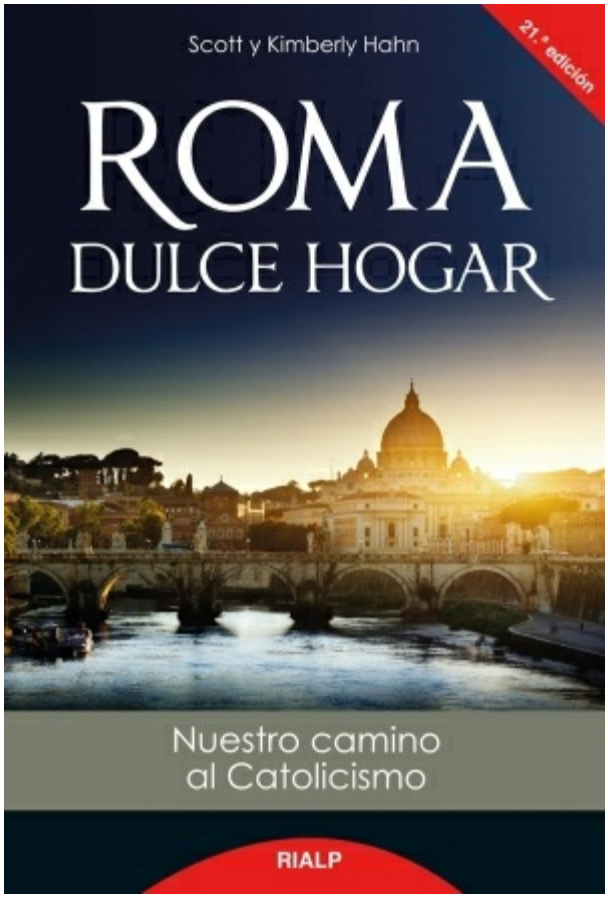
Amar al mundo apasionadamente

Escrivá de Balaguer, Josemaría
9788432141812
80 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Este libro es una edición especial de la célebre homilía predicada por San Josemaría Escrivá en el Campus de la Universidad de Navarra, en 1967. Se ha preparado con ocasión del 40º aniversario del día en que la pronunció. E n esta edición, la homilía va precedida de un Prólogo de Mons. Javier Echevarría, Prelado del Opus Dei, y acompañada de un análisis del Prof. Pedro Rodríguez, que constituye una guía para su lectura actual. "El Fundador del Opus Dei preparó esa homilía con mucho interés (...), deseoso de llegar al corazón y a la mente de los que iban a escucharle en Pamplona. Ese texto, plenamente embebido de las enseñanzas del Concilio Vaticano II y del espíritu del Opus Dei, fue considerado por muchos comentaristas como la carta magna de los laicos (...). Esta homilía de San Josemaría no sólo conserva su frescura y fuerza originales, sino que se muestra más actual que nunca." (del Prólogo de Mons. Javier Echevarría). Desde 1968 se incluye este texto en Conversaciones con Mons. Escrivá de Balaguer.

Cómpralo y empieza a leer


Scott y Kimberly Hahn
21.ª edición
ROMA
DULCE HOGAR
Nuestro camino
al Catolicismo
RIALP

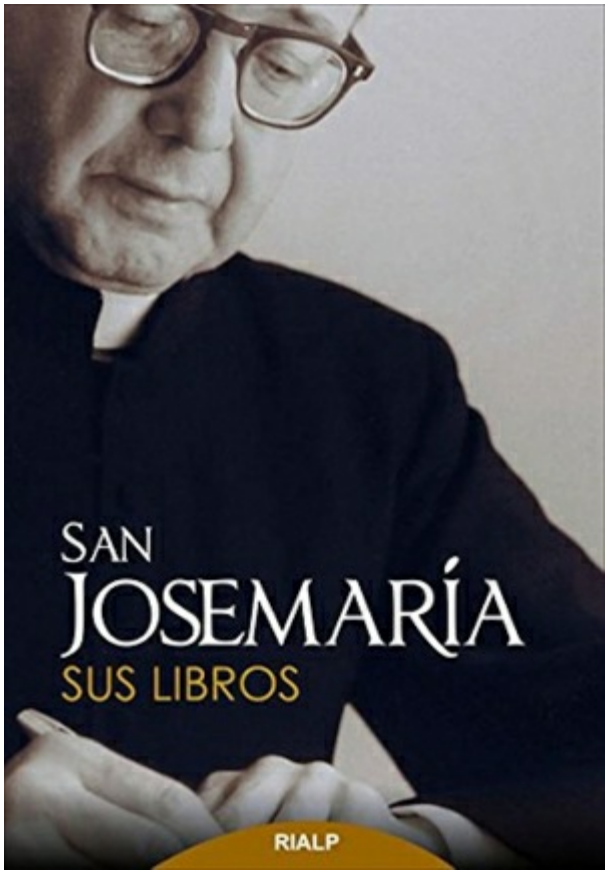
Roma, dulce hogar

Hahn, Scot
9788432150098
200 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Scott y Kimberly Hahn -un matrimonio norteamericano- ofrecen el testimonio cálido, alegre y realista de su conversión al catolicismo. Formados en la Iglesia presbiteriana, inician una peregrinación espiritual que transforma toda su vida; es un camino de búsqueda de la verdad y adhesión a la voluntad divina, que culminó en la inmensa alegría de ser recibidos en la Iglesia católica. Desde entonces, los Hahn ofrecen charlas por todo su país y graban cintas que se difunden por el mundo entero. Miles de personas han podido así conocer tanto su experiencia, como las verdades y la belleza de la fe católica. Éste es el relato de su historia, y atrae al lector desde el comienzo. Es una motivadora invitación a tomarse más en serio la fe, a vivirla de forma más plena, y a compartirla con los demás. La edición original en inglés se ha traducido a otras muchas lenguas, como el francés, el italiano, el alemán o el chino.

Cómpralo y empieza a leer


SAN
JOSEMARÍA
SUS LIBROS
RIALP

San Josemaría. Sus libros

Escrivá de Balaguer, Josemaría
9788432144950
3021 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Josemaría Escrivá de Balaguer (1902-1975), sacerdote, fundó el Opus Dei en 1928 y fue canonizado por Juan Pablo II en 2002. Sus libros han sido traducidos en numerosas lenguas, y siguen reeditándose en todo el mundo (Camino , el primero de ellos, supera ya los cinco millones de ejemplares, en más de 50 idiomas). San Josemaría. Sus libros reúne en un solo libro digital sus escritos (Camino, Surco, Forja, Es Cristo que pasa, Amigos de Dios, Santo Rosario, Via Crucis y Conversaciones con Monseñor Escrivá de Balaguer), e incluye un índice general por materias y un índice de búsqueda de comentarios a textos del Antiguo y Nuevo Testamento en todos sus libros.

Cómpralo y empieza a leer

Índice

Créditos 3
Inicio 4