¡Yo sí conseguí adelgazar!

CON MIS RECETAS PROTEICAS

Guisándome la vida. Carmen Albo

Grijalbo

Carmen Albo es licenciada en derecho, máster en dirección comercial y márketing por la Escuela de Negocios NovaCaixaGalicia y trabaja como consultora de márketing, pero además de esto y, como ella misma dice, es «una aficionada que disfruta mucho de la vida en general y de la cocina en particular».

Carmen escribe y cocina desde muy pequeña, y desde hace algún tiempo ha pasado de cocinar en casa a difundir sus recetas en la red. En su blog *Guisándome la vida*, quien quiere puede seguir su particular día a día entre recetas e historietas, rebozadas, rellenas, adobadas y salpimentadas, siempre con su personal y optimista forma de ver la vida y su envidiable sentido del humor. Debido a su habitual colaboración en el programa radiofónico *La guía gastronómica*, en Radio Vigo de la cadena Ser, y su especial curiosidad para revolver constantemente en las cocinas de la red, un buen día se dio cuenta de que la mayoría de las piezas que contenía su armario ropero le habían quedado pequeñas. Optimista convencida, Carmen considera que tiene que agradecer a esa particular «declaración de guerra» de su propia vestimenta el haber descubierto las bondades de la famosa dieta proteica.

Carmen es gallega, reside en Vigo, está casada y tiene una hija. Como toda ama de casa trabajadora tiene que conciliar su hogar, su trabajo personal como consultora de márketing y esa afición suya que tanto la engorda. Precisamente de esa conciliación han surgido este libro de recetas de dieta proteica ricas, fáciles y lucidas que tan buen resultado le han dado a ella.

Y ANTES DE NADA…
UNA PRESENTACIÓN

¡Hola! Si he tenido la suerte de que este libro caiga en tus manos y de que encima estés pensando en comprarlo, dispongo de unas pocas líneas y unas pocas fotos para convencerte. Me gustaría transmitirte de alguna forma que el libro de recetas de dieta proteica que ahora hojeas te va a resultar de gran ayuda para adelgazar de forma rápida, fácil y sin morir de aburrimiento, algo imprescindible, esto último, para evitar el abandono habitual en cualquier dieta.

El libro no es mucho más, ni mucho menos, que mis 85 mejores recetas de dieta rica en proteínas, esa dieta que a tantas y tantas personas nos ha hecho adelgazar con, un enorme éxito en todo el mundo. Puedo asegurarte que todas las recetas que se recogen en este libro las he cocinado, fotografiado y, lo que es aún más importante, probado en mis propias carnes, y nunca mejor dicho. Además, he procurado que estos platos sean como me gustan a mí las cosas y las personas: ¡sencillas y divertidas! Porque la vida ya es suficientemente complicada y la recorremos con demasiadas prisas. De modo que, tras un proceso empírico personal y bastante particular, puedo afirmar que las recetas de dieta proteica de este libro son las que me han hecho adelgazar con rapidez y de manera divertida. Por eso estoy segura de que a ti también te ayudarán de la misma manera.

Pero aún no te he contado cómo he llegado hasta aquí, ni te he dicho que me llamo Carmen Albo, ni que soy consultora de márketing, aunque en realidad lo que soy de verdad es muy aficionada a disfrutar de la vida en general y de la cocina en particular. Vamos, que me gusta comer, beber, probar, inventar, conocer y experimentar, como a mi héroe, Buzz Lightyear, hasta el infinito y más allá.

Me figuro que ahora te estarás haciendo una idea de por dónde van los tiros. Si además te cuento que hace dos años decidí dar rienda suelta a mi afición y a mi imaginación y comencé a escribir un blog de cocina sobre «recetas con historieta» que se llama *Guisándome la vida*, podrás deducir algo más. Y si encima te digo que colaboro en la radio y que por culpa del programa que presento y del blog me invitan constantemente a

saraos gastronómicos de lo más apetecibles, ¿qué te imaginas? Pues eso, que *Guisándome la vida*, mi blog, me engordó seis kulos, digo seis kilos, que sumados a alguno que ya andaba suelto por ahí… en fin. Bueno, lo cierto es que el blog no engordó nada, la que engordé fui yo.

Así que con unos cuantos kilos de más y un armario ropero de menos, cayó en mis manos el libro del famoso doctor Dukan, *No consigo adelgazar*, y sin saber nada de él ni de su dieta lo compré solo por lo marketinianamente bueno que me pareció el título. A mí, que estoy entrando en una edad en la que cada vez me cuesta más adelgazar y en que se me olvida todo y lo único que retengo con facilidad son líquidos, me vino Dios a ver con esta dieta. Y tan contenta estaba con mis progresos y el rápido acercamiento a los vaqueros del año anterior que decidí compartir con toda la parroquia ciberespacial las recetas que día a día iba cocinando y los kilos que iba perdiendo, tanto desde mi blog como desde mi página *Guisándome la vida* en Facebook.

Como debí de tener cierto éxito en la red, alguien de la editorial de este libro me encontró, me leyó, le hizo gracia mi planteamiento vital de que no es posible hacer con éxito ni una dieta, ni prácticamente nada en la vida, si lo hacemos de forma complicada o aburrida y ¡aquí estoy!

Este libro que tienes en las manos es auténtico, sin trampa ni cartón, bueno, sin más cartón que el de la cubierta. Son mis recetas, y soy yo, con mi forma de plantearme la vida reflejada en lo que como y en lo que cocino, y sí: cocino y como y vivo a dieta proteica, ¡también! Son, además, unas cuantas fotos, algunas bastante mejorables, por cierto, todas hechas por mí, muchas veces con prisas para no llegar tarde a trabajar, o para no comerme el plato demasiado frío, y hechas unas con mejor cámara que otras. Lo bueno de todo esto, que todo en la vida lo tiene si lo sabemos ver, es que si sigues mi procedimiento, o lo que yo en mi sistema personal llamo «aproximado proceder», vas a obtener exactamente el mismo resultado que ves en las imágenes. Todos estos platos los he probado, retocado, más o menos mejorado, y todos, toditos me los he zampado yo.

Lo que quiero decir es que siguiendo mi aproximado proceder, lo que vas a conseguir y te vas a comer es lo que ves. No hay trucos. Nada brilla mucho porque nada está

barnizado con esmalte sintético para puertas, y las salsas no se ven espesas y de un marrón precioso porque no he lacado la carne con una reducción (al absurdo) de café con azúcar. Lo más que he llegado a hacer, y solo cuando he podido, es sacar la foto con luz natural a pleno día.

Encontrarás las recetas divididas en cuatro grupos que espero te resulten prácticos y te faciliten la vida:

1. Recetas de salsas básicas que pueden acompañar y mejorar cualquier plato de esta dieta proteica tanto en días PP como PV.

2. Recetas para días PP, o lo que es lo mismo, recetas para días en que toca comer proteínas puras (me imagino que te resultarán los más difíciles, como a mí).

3. Recetas para días PV, o recetas para días en que toca comer proteínas y vegetales.

4. Recetas de postres facilones y lucidos que no tienen más sentido que el de endulzarte y alegrarte un poco más la vida y que también se pueden comer todos los días.

Debajo de su correspondiente foto, cada receta lleva una sugerencia que como aquel patio de mi casa de la canción de nuestras infancias, he pretendido que sea particular. Con ellas intento facilitarte la vida ampliando las posibles maneras de acompañar, variar o condimentar cada receta, o simplemente para tunearla y convertirla en otra distinta. Vamos, que no pretendo más que estimular un poco tu imaginación en el improbable caso de que ello fuera necesario. Y como imaginación y cuento (sobre todo de esto último) siempre he tenido bastante, no puedo dejar de compartirlo contigo.

Para terminar esta introductoria autopresentación, solo me falta decir que lo que espero que encuentres por todas partes en este libro es un poco de buen humor, ese buen humor imprescindible para afrontar tanto esta dieta como lo que se nos tercie en la vida. Por otra parte, mi experiencia personal me hace creer que el mayor éxito de esta dieta proteica es que ayuda a estar contento, por varias razones:

• La primera y más importante es que la dieta proteica funciona y funciona deprisa, y eso anima muchísimo a cualquiera. Ver que un esfuerzo tiene una recompensa inmediata a mí, al menos, me otorga esa mínima fuerza de voluntad necesaria para no sucumbir a las múltiples tentaciones que me rodean.

• La segunda y no menos importante es que con esta dieta se puede comer tanto como se quiera de todos los alimentos permitidos, lo cual evita la desesperación de tener limitaciones en cuanto a la cantidad de alimentos y, encima, la obligación de pesar absolutamente todo lo que comemos. Comer cuanto y cuando se quiere es un lujo que a mí también me pone de buen humor.

• En tercer lugar, el hecho de comer proteínas (privadas de insanas grasas) me produce un efecto saciante tanto corporal como espiritual.

• Por último, en esta dieta es imprescindible la imaginación, y cuanta más tengas a la hora de cocinar, más divertida y creativa y menos restrictiva te parecerá tu comida y tu vida. Y si andas escaso de ella, pues a copiar, que copiar de uno es plagio, pero de muchos ¡es inspiración!

Pero no nos engañemos: una dieta, y yo ya llevo unas cuantas a mis espaldas, es siempre, siempre, un sacrificio. Por suerte hay sacrificios y ¡sacrificios!, y sobre todo, formas distintas de enfrentarse a ellos.
Si te preguntan, por ejemplo, si lo que más te gusta es la fabada, o si, cosa todavía peor, te tropiezas con ella en alguna emboscada de la vida, puedes recurrir a tu mantra favorito y repetirlo hasta la saciedad. Venga, ¿a qué esperas? ¡Empieza a buscar el tuyo!

En resumen, para que esta estimulante dieta proteica sea un éxito, solo hay que mentalizarse, sonreír mucho a los demás y a uno mismo, repetirse los logros conseguidos, probarse la ropa que nos va volviendo a servir, darse un premio de vez en cuando y buscar ese mantra personal que podamos repetir en los momentos de flaqueza espiritual y digestiva.

Y como digo siempre en mi blog *Guisándome la vida*, ya me contarás.

FONDO DE ARMARIO DEL COCINERO EJEMPLAR A DIETA PROTEICA

No se trata de que vuestra despensa se llene de sabores tan exóticos que parezca que os ha poseído el espíritu de Willy Fog y lo que pretendéis es dar la vuelta al mundo en ochenta días sin salir de la cocina. Tampoco se trata de que después de cada comida tengáis la sensación de haberos convertido en un dragón que arroja tanto fuego por la boca que no podréis apagarlo ni con los dos litros de agua diarios recomendados en esta dieta vertidos de golpe en vuestro esófago. No, de verdad que no hace falta cantar rancheras nada más terminar de comer, ni hacerse budista después de cenar. Simplemente es cuestión de dar sabor, que no picor, a las comidas, que sin aceites esenciales, sin sofritos tradicionales y sin grasas deliciosas, van a necesitar mucha imaginación y algunos saborizantes para haceros sentir que, si bien estáis a dieta, es una dieta sabrosa y rica.

Si todavía no sois amigos de las hierbas y las especias, es el momento de entablar con ellas una relación de amistad, comenzando por los sabores que os resulten más agradables o familiares, y si ya practicáis el arte de los aromas, es la hora de abrirse a nuevas posibilidades y sabores, que, como el espacio, son infinitos.

Salsas básicas de elaboración propia

Salsa tártara
Salsa vinagreta
Salsa mayonesa
Sofrito o salsa de tomate

Salsas básicas compradas

Salsa de soja de cualquier marca oriental, hechas solo con soja, sal y agua. Las de

marcas comerciales conocidas, además de llevar caramelo, son menos ricas.

Salsa Perrins

Mostazas, cuantas más mejor: de Dijon, antigua, verde, inglesa…

En la nevera son eternas.

Especias secas

El cocinero ejemplar que siga una dieta proteica deberá hacer acopio de un amplio surtido de especias, sobre todo de aquellas que le gusten, para hacer más divertida e imaginativa su dieta. Os sugiero tener a mano las siguientes:

Comino

Canela

Orégano

Cebolla en polvo

Condimento de sabor barbacoa

Mezcla de especias de sabor italiano, oriental…

Jengibre

Eneldo

Pimentón dulce de la Vera

Curry

Pimientas variadas

Especias frescas (si no pueden ser frescas, congeladas)

Albahaca Perejil Cebollino Cilantro

PRIMEROS AUXILIOS

Aunque estos primeros auxilios aparezcan en el último lugar de la lista de productos del «fondo de armario del cocinero ejemplar a dieta proteica», en realidad son lo más

importante.

Los alimentos de este apartado los tomaréis todos los días, y algunos de ellos aportan a la dieta proteínas sin nada de materia grasa, las mejores para que la dieta sea más rápida y exitosa.

Claras pasteurizadas. Me parecen tan importantes y ayudan tanto a que la dieta funcione mejor que hasta os propongo algunas marcas: Hacendado, de Mercadona, en cómodas botellitas, o Pascual en envase brick.

Queso fresco batido con un 0 % de materia grasa. El que está más rico es el de la marca Hacendado, de Mercadona. En esta dieta, si cocináis, lo usaréis todos los días como ingrediente de las recetas, y si no cocináis, también.

Cacao desgrasado sin azúcar de la marca Valor. En pequeñas dosis es ideal para calmar ese «momento chocolate» que seguramente os atacará a determinadas horas del día… o de la noche.

Jamón cocido y pechuga de pavo bajos en sal y grasa, además de palitos de cangrejo (vigilando con los ingredientes). Son indispensables para picar entre horas.

Y puestos a invertir un poco para que seguir esta dieta resulte más fácil, os recomiendo un artilugio que, como el eslogan de la película *Robocop*, es sin duda el arma definitiva para vencer la tentación de claudicar. Me refiero al cofre de silicona para cocinar al vapor en el microondas. Es rápido, cómodo y limpio, con resultados mucho más sabrosos que los que se consiguen con la cocción en agua de toda la vida.

Contenido

Cubierta

¡Yo sí conseguí adelgazar! con mis recetas proteicas

SALSAS BÁSICAS

- Salsa básica tártara
- Salsa básica vinagreta
- Salsa básica mayonesa
- Sofrito básico de tomate o salsa de tomate

PROTEÍNAS PURAS

- Tartar de salmón
- Milhojas de proteínas
- Huevos rellenos de jamón al curry
- Ensalada de queso y langostinos
- Pastel de pechuga de pavo y queso
- Merluza a la espalda
- Salpicón de mejillones y palitos de mar
- Hamburguesa de pavo, con cierta gracia
- Revuelto de gulas y langostinos
- Merluza con vinagreta templada
- Salmón en papillote con salsa tártara
- Atún rojo con huevos
- Acedías con langostinos
- Atún con langostinos a la pimienta
- Morcillo cocido con huevo
- Ceviche de salmón
- Bonito con gulas
- Pulpo aliñado
- Salmón marinado con langostinos
- Fiambre de carne
- Revuelto de gulas y pavo

Huevos rellenos de pavo y queso
Salmón a la oriental en papillote
Pulpo con gulas al ajillo
Brocheta de langostinos y mejillones
Pastel de bonito y gambas
Rollitos de salmón con huevos rellenos
Ensalada tres delicias exprés
Hamburguesa de ternera con huevo
Rollitos de salmón ahumado

PROTEÍNAS Y VEGETALES

Pizza calzone
Pollo con tomate a la exótica o pollo al placebo
Pez espada con langostinos en papillote
Lasaña de berenjenas y jamón
Pechuga de pavo con ajetes
Calamares a la napolitana
Canelones de puerros
Salteado de pollo y verduras
Pimientos rellenos de merluza y gambas
Milhojas de bacalao
Pechuga de pollo con trigueros y berenjenas
Pisto al placebo
Envuelto de cecina y trigueros
Champiñones rellenos
Albóndigas mediterráneas
Salteado de pavo y verduras
Bocadillo al placebo
Judías verdes con pavo
Bacalao con piquillos y crema de puerros
Creps de mejillones y puerros
Ensalada para apuros
Setas con gulas

Endivias rellenas de salmón
Crema de puerros o vichyssoise
Vieiras salteadas con trigueros y huevos
Brocheta de pollo marinado con ajetes
Pulpo guisado al estilo de mugardos
Rodaballo con verduritas
Pastel de verduras con jamón
Crema de calabaza con cecina
Pizza 3 estaciones
Hamburguesa ranchera
Salpicón de langostinos
Merluza con tomate en papillote
Lasaña de berenjenas, pollo y queso
Rollo de jamón y setas
Mejillones en ensalada
Bistec de ternera con berenjenas
Crema de pollo, calabacín y puerro
Bonito en tomate
Berenjenas a la italiana
Pizza de atún con verduritas
Ensalada templada de gambas y zamburiñas
Fajitas de pollo
Pimientos rellenos de atún

POSTRES
Tortitas de avena indispensables
Queso «disfrazao» con cacao
Bizcocho de chocolate
Postre placebo
Flan de canela
Tiramisú

Biografía

Créditos

Edición en formato digital: febrero de 2012

© 2012, Guisándome la vida / Carmen Albo
© 2012, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la cubierta: © Roser Colomer
Fotografías de la cubierta y del interior: © Carmen Albo

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-4822-8

www.megustaleer.com

¡Yo sí conseguí adelgazar!

CON MIS RECETAS PROTEICAS

Guisándome la vida. Carmen Albo

Grijalbo

SALSAS BÁSICAS

SALSA BÁSICA TÁRTARA

Ingredientes para unas cuantas raciones

200 g de queso fresco batido o yogur natural, ambos con un 0 % de materia grasa
½ cebolleta
1 puñado de alcaparras en vinagre
1 pepinillo en vinagre agridulce
1 puñado de perejil
1 puñado de cebollino
1 pellizco de sal
1 pellizco de edulcorante

Elaboración

Escurrir las alcaparras de su vinagre y picarlas bien menudas junto al pepinillo, la cebolleta, el perejil y el cebollino.

Introducir el picadillo en un tarro de mermelada de vidrio. Incorporar el queso fresco batido o el yogur, la sal y el edulcorante.

Revolverlo todo y guardar la salsa en la nevera.

Ya puestos comprar hierbas frescas y a picar, yo hago una cantidad de salsa tártara como para llenar un tarro de mermelada. La guardo en la nevera y la consumo en una semana o diez días.

Es una de las salsas que más consuelan en esos días en que te encuentras en el plato varias proteínas juntas y nada de vegetales.

Ideal para acompañar pescados, sobre todo salmón, bonito o pez espada, se puede hacer con las hierbas y las cantidades que prefiera cada cual o le sugiera su imaginación, que no se puede cocinar ni vivir sin ella…

SALSA BÁSICA VINAGRETA

Ingredientes para unas cuantas raciones

1 cebolleta
½ pimiento rojo pequeño
½ pimiento verde pequeño
½ pimiento amarillo pequeño
1 huevo cocido
Perejil picado
4 cucharadas de agua
Salsa de soja, vinagre de Módena y zumo de lima

Elaboración

Picar finas las verduras y el perejil e introducirlo todo en un tarro de cristal (de mermelada). Añadir el huevo cocido espachurrado con un tenedor.

Agregar salsa de soja, vinagre de Módena y zumo de lima al gusto, y si fuera necesario aligerar la salsa resultante con las cucharadas de agua.

Cerrar el tarro y guardarlo en la nevera.

Esta es la segunda de mis salsas básicas para aderezar recetas proteínicas, ensaladas o pescados. La idea es conseguir sabores y colores que nos hagan olvidar que carece de aceite.

Siempre la preparo en cantidad suficiente para llenar un tarro de mermelada. En la nevera dura unos quince días, y según se van macerando las verduras le va cambiando un poco la textura, pero sigue igual de rica.

Las cantidades son al gusto, y se pueden y deben añadir o retirar productos en función del día o de la imaginación de cada uno.

SALSA BÁSICA MAYONESA

Ingredientes para varias raciones

1 yema de huevo cocida
1 clara
100 g de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
Vinagre de Jerez
Zumo de limón o lima
Mostaza

Elaboración

Espachurrar la yema con un tenedor y añadirle la cantidad deseada de vinagre y zumo de limón o lima. Remover bien para que se deshagan los grumos de la yema.

Agregar el queso fresco batido junto a la mostaza. Revolver bien hasta que quede una salsa homogénea.

Batir la clara a punto de nieve e incorporarla con movimientos suaves y envolventes a la mezcla.

Si se hace una dieta proteica, creo que es necesario tener siempre en la nevera un poco de esta salsa, más que nada porque ayuda a alegrar platos que sin ella serían mucho más tristones y mucho menos apetecibles.

Como además es una salsa proteica, podéis tomar toda la que queráis, tanto los días de proteínas con vegetales como los de proteínas puras.

Dura más de una semana bien envasada en la nevera.

SOFRITO BÁSICO DE TOMATE
O SALSA DE TOMATE

Ingredientes para unas cuantas raciones

4 latas de 400 g de tomates enteros pelados
2 cebollas
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
2 pastillas de edulcorante
Sal

Elaboración

Picar las cebollas en cuadraditos y rehogarlas con el aceite de oliva. Para evitar que se peguen hay que removerlas mucho y taparlas de vez en cuando para producir vapor. Salar.

Transcurridos 10 minutos añadir el diente de ajo bien picado. Rehogar unos 5 minutos más removiendo sin parar.

Añadir el tomate previamente picado y la mitad de su agua. Salar ligeramente.

Dejar cocer a fuego medio-bajo unos 40 minutos, con la cacerola destapada para que se evapore el líquido. Si fuera necesario, añadir más jugo del tomate.

Cuando se alcance el espesor de un sofrito, añadir dos pastillas de edulcorante. Dejarlas disolver y probar si el punto de acidez y sal es correcto.

SALSA DE TOMATE

Para hacer salsa de tomate, pasar el sofrito obtenido por un pasapurés o un chino (si se tritura con la batidora eléctrica, el color queda mucho más claro y feo, y la textura menos natural).

Este es el sofrito de tomate más "arreglaplatos" y "alegraplatos" que he podido conseguir para esta dieta. En los días de proteínas con vegetales, un par de cucharadas transforman una receta comestible en un plato estupendo.

Como cuesta lo mismo hacer un bote que cuatro, yo hago mucho y lo congelo, y siempre tengo un poco listo para usarlo en la nevera.

Por supuesto, puede hacerse con tomate natural, pero habría que escaldarlo y pelarlo previamente. Al calentarlo se le puede añadir albahaca fresca, orégano seco o alcaparras picadas.

PROTEÍNAS PURAS

TARTAR DE SALMÓN

Ingredientes para 1 ración

250 g de salmón
1 lima o ½ limón
½ cebolleta pequeña
1 pepinillo agridulce
Salsa básica tártara
2 huevos cocidos (opcional)
Salsa de soja

Elaboración

Cortar el salmón en dados pequeños y marinarlo en el zumo de la lima o el limón y la salsa de soja durante un hora.

Añadir la cebolleta y un pepinillo agridulce picados muy menudos.

Aliñarlo todo con la salsa básica tártara.

Como sabéis, marinar un pescado en un jugo ácido como el de la lima produce un efecto similar al de la cocción.

Si con este sistema os parece que el pescado sigue estando crudo y que en ninguna de vuestras pasadas ni futuras vidas fuisteis ni vais a ser japoneses, os recomiendo que, después del marinado, hagáis el pescado al vapor un minuto en el microondas con el cofre de silicona.

Este plato puede acompañarse (de hecho, no sé cómo no salieron en la foto) de dos huevos cocidos cortados en rodajas gruesas.

MILHOJAS DE PROTEÍNAS

Ingredientes para 1 ración

250 g de jamón cocido bajo en grasa
100 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
1 huevo y 2 claras (o 2 huevos enteros)
Curry en polvo
Salsa básica mayonesa
Aceite de oliva

Elaboración

Cortar 5 lonchas gordas de jamón cocido.

Cortar 4 lonchas de queso de Burgos.

Pintar con aceite una sartén antiadherente. Hacer en ella una tortilla francesa con el huevo y las dos claras batidos, o con los dos huevos. Reservarla caliente.

Volver a pintar de aceite la sartén y dorar las lonchas de jamón espolvoreándolas ligeramente con curry.

Cuando estén doradas montar el plato como se muestra en la foto, sobreponiendo capas de jamón, tortilla, jamón, queso, jamón, tortilla, jamón y queso, y terminar con una de jamón.

Acompañar el milhojas con salsa básica mayonesa, para «aligerar» un poco el plato.

Otra opción para que esos aburridos días de proteínas puras no lo sean tanto.

Además, todos los ingredientes de este plato son de los que suele tener siempre en la despensa el cocinero ejemplar, listos para cocinar este milhojas rapidísimo. Vamos, no se puede pedir más…

Otra opción que se me está ocurriendo al escribir la receta sería sazonar el jamón con hierbas italianas (orégano, tomillo, albahaca) por si no os gusta el curry o simplemente queréis variar un poco.

HUEVOS RELLENOS DE JAMÓN AL CURRY

Ingredientes para 1 ración

4 huevos bien grandes
150 g de jamón cocido bajo en grasa y sal
2 cucharadas de yogur con un 0 % de materia grasa
1 pepinillo agridulce
¼ cebolleta pequeña
1 cucharadita de mostaza dulce
1 pellizco de curry
Salsa Perrins

Elaboración

Cocer los huevos en agua 10 minutos. Enfriarlos, pelarlos y partirlos por la mitad longitudinalmente.

Retirar las yemas, espachurrarlas en un plato y mezclarlas con el jamón cocido, la cebolla y la mitad del pepinillo, todo picado muy fino. Agregar el yogur, el curry y la mostaza dulce, y remover.

Rellenar generosamente con esta mezcla los huevos. Si sobra mezcla, colocarla en el centro del plato.

Decorar con el medio pepinillo sobrante y salpicarlo todo con unas gotas de salsa Perrins.

En este plato se puede sustituir el jamón cocido por atún en lata al natural, y también queda estupendo. En ese caso y estando en día de proteínas puras, os sugiero que os comáis el jamón cocido en rollitos además de los huevos rellenos de atún, y precisamente para eso, para rellenar un poco más el estómago si sois tan comilones como yo.

Si tenemos la suerte de estar en un día de proteínas con vegetales, yo acompañaría estos huevos con una buena ensalada de rúcula y tomate, aderezada simplemente con zumo de lima, vinagre de Módena y sal.

ENSALADA DE QUESO Y LANGOSTINOS

Ingredientes para 1 ración

12 langostinos grandes cocidos
250 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
1 huevo cocido (opcional)
El zumo de media lima
Cilantro o perejil fresco, salsa de soja, vinagre de Módena y mostaza al gusto

Elaboración

Pelar los langostinos, mezclarlos con el queso cortado en dados y con el huevo, en cuartos.

Colocarlo todo de modo apetitoso en el plato.

Espolvorear con cilantro o perejil fresco, según lo que se prefiera.

Mezclar en un vasito la salsa de soja, el vinagre de Módena, el zumo de lima y la mostaza.

Agitar el vaso para emulsionar los ingredientes de la salsa y verterla sobre el plato.

Otro plato ideal para los días que vamos con mucha prisa, que, como las meigas, haberlos, haylos, y muchos.

Los langostinos cocidos se compran en cualquier súper y, acompañados con el queso de Burgos y un aliño básico pero con gracia, son un estupendo recurso para salir del paso.

Yo a esta ensalada le añadiría un huevo cocido. El día que la fotografié y me la comí, ya le había "echado muchos huevos" a mi vida y a mi dieta, así que no me pareció aconsejable abusar de ellos… Si no es este vuestro caso, entonces ¡echadle huevos!

PASTEL DE PECHUGA DE PAVO Y QUESO

Ingredientes para 1 ración

180 g de fiambre de pechuga de pavo
200 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
2 huevos enteros
1 clara de huevo
1 cucharada colmada de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
1 tomate seco
Tomillo, orégano y sal
½ cucharada de aceite de oliva

Elaboración

Batir bien los dos huevos enteros y la clara, añadir el queso fresco batido y mezclarlo todo.

Incorporar la pechuga de pavo y el queso de Burgos cortados en dados pequeños.

Picar muy menudo el tomate seco y añadirlo a la mezcla anterior junto al tomillo y el orégano. Salar muy ligeramente, o simplemente no salar, pues los ingredientes utilizados contienen sal de sobra.

Untar con el aceite un molde adecuado para microondas y rellenarlo con la preparación.

Cocer el pastel a máxima potencia entre 8 y 10 minutos, dependiendo de cada microondas.

Aunque las cantidades están calculadas para una sola, si bien generosa, ración, este plato es suficientemente rico y "consolador" para hacerlo en cantidad, guardarlo en la nevera y esperar a que nos vuelva a tocar día PP. Y trabajo que nos ahorramos.

Según andéis de tiempo y ganas, podéis cocer el pastel en el microondas o en el horno convencional. En este tardará más (unos 17 minutos para estas cantidades), y habrá que taparlo con papel de aluminio si se tuesta demasiado. Como bien sabéis, así quedará más jugoso…

MERLUZA A LA ESPALDA

Ingredientes para 1 ración

250 g de lomo o filete de merluza
2 dientes de ajo
½ guindilla
1 cucharada de aceite de oliva virgen
Sal
3 cucharadas de vinagre de Jerez
2 cucharadas de aceite acalórico
1 tomate pequeño

Elaboración

Colocar un recipiente adecuado para dentro del horno y precalentarlo a 250 °C.

Cuando el recipiente y el horno estén bien calientes, sacar el recipiente, con cuidado para no quemarnos, y extender en la base el tomate cortado en rodajas finas. Poner encima el pescado.

Hornearlo unos 5 minutos.

Mientras, calentar el aceite de oliva en una sartén, dorar el ajo y la guindilla, y cuando coja color, fuera del fuego, añadir el vinagre de Jerez, que saltará un poco. Al final incorporar a esta mezcla el aceite acalórico.

Sacar el pescado del horno, verter la salsa por encima… ¡y a comer!

Esta es la versión acalórica de la famosa y deliciosa merluza a la espalda, un plato en el que el aceite precisamente no escasea.

El tomate lo uso para que, con el jugo que suelta, el pescado no se pegue al recipiente de horno, sin embargo, los días que toca dieta de proteínas puras no debe comerse ningún vegetal. En estos días, podéis completar el plato con unos langostinos pelados, y estará buenísimo.

En cambio, si estáis en día PV, podéis añadirle más tomate y algo de cebolla, que se hornean un poco antes de introducir el pescado en el horno.

SALPICÓN DE MEJILLONES Y PALITOS DE MAR

Ingredientes para 1 ración

200 g de mejillones cocidos al natural
100 g de palitos de cangrejo (surimi)
5 cucharadas de salsa básica vinagreta
1 huevo cocido (opcional)
queso

Elaboración

Colocar en un recipiente adecuado los mejillones y los palitos, con huevo cocido y queso en caso de que queráis añadirlos a la ensalada.

Aliñar con la salsa vinagreta. Mezclarlo todo bien y servirlo.

Como veis, otra receta ideal para prisas, aunque los mejillones también podéis cocerlos en casa. Para ello no hay más que dejarlos una horita en abundante agua con sal, limpiarlos bien de barbas y arenas y cocerlos tapados unos 3 minutos en una cazuela con un fondo de agua.

A este salpicón proteínico se le puede añadir un huevo cocido en trozos grandes o queso de Burgos sin grasa cortado en dados.

Hay algunos surimis, palitos y gulas mucho más grasos y ricos en hidratos de carbono que otros, así que conviene leerse las etiquetas.

HAMBURGUESA DE PAVO, CON CIERTA GRACIA

Ingredientes para 1 ración

200 g de carne de pavo o pollo picada
1 clara de huevo
Un trocito de cebolla del tamaño de un diente de ajo grande
Salsa Perrins, canela, comino y sal
Mostazas variadas
200 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
Pimentón dulce de la Vera
Aceite de oliva

Elaboración

Mezclar la carne picada con la clara de huevo, las especias y los condimentos.

Poner el trozo de cebolla en el prensaajos y prensarlo sobre la carne. Parte de lo que saldrá es líquido, que también se aprovecha. Otra opción es picar la cebolla muy menuda. Mezclar la cebolla con la carne.

Formar la hamburguesa con las manos y freírla en una sartén untada de aceite, primero a fuego fuerte, luego unos 5 minutos a fuego más lento para que se haga por dentro sin que se queme.

Cortar el queso en bastoncitos y espolvorearlo con el pimentón.

Decorar el plato con unas bolitas de mostazas variadas.

Imagino que los días de proteínas puras os resultan más difíciles de sobrellevar que los días con vegetales. ¡Lo verde siempre ha sido mucho más divertido!

Para mí el truco está en combinar varios alimentos. Por ejemplo, el queso de Burgos puede tener un "efecto patata" y aligerar la sensación de aburrimiento gastronómico.

Otra cosa que hago es acompañar la carne con un huevo a la plancha para "mojar" el bistec o lo que se tercie en la yema… Estos son mis métodos más recurrentes, pero si se os ocurren otros, pues mejor que mejor.

REVUELTO DE GULAS Y LANGOSTINOS

Ingredientes para 1 ración

200 g de gulas
2 huevos enteros o 1 huevo entero y dos claras
4 langostinos grandes
1 diente de ajo
½ cucharada de aceite de oliva virgen

Elaboración

Dorar en el aceite el ajo bien espachurrado. Retirarlo de la sartén y secarlo con un papel de cocina absorbente.

Devolver el ajo desgrasado a la sartén y añadir los langostinos y las gulas. Revolver bien hasta que los langostinos estén casi hechos.

Incorporar el huevo y las dos claras. Dejar cuajar el revuelto y servirlo.

En general, las gulas buenas y refrigeradas tienen mucha más grasa e hidratos de carbono que las de marca desconocida y congeladas. Las más indicadas para la dieta proteínica baja en grasas e hidratos son las menos ricas, pero aun así son un recurso cómodo para cenar muchas noches.

En vez de los dos huevos de rigor, uso un huevo y dos claras. La diferencia es poca, y tomo más cantidad de proteína pura (clara) y menos proteína grasa (yema).

Si os tocan proteínas con vegetales, este revuelto acompañado de una ensalada es un plato estupendo.

MERLUZA CON VINAGRETA TEMPLADA

Ingredientes para 1 ración

2 lomos de merluza congelados (unos 260 g)
6 zamburiñas grandes congeladas
1 chorrito de zumo de limón
Sal

Para la vinagreta templada
2 claras de huevo (o 1 huevo entero)
1 trocito pequeño de cebolleta, pimiento verde, pimiento rojo y perejil
Vinagre de manzana
Aceite de oliva

Elaboración

Poner los dos lomos de merluza con las zamburiñas limpias en el cofre de silicona. Rociarlos con el zumo de limón y un poco de sal.

Introducir el cofre en el microondas a la máxima potencia durante 3 minutos. Reservar el pescado (tiene que quedar ligeramente crudo).

Para hacer la vinagreta, cuajar las claras de huevo en la sartén y picarlas muy menudas (o picar un huevo cocido entero).

Picar muy finamente las verduras y pasarlas a una sartén untada con aceite. Salarlas con

moderación y pocharlas hasta que se ablanden un poco, unos 2 minutos, removiendo bien.

Añadir las claras cocidas picadas y el vinagre de manzana. Dejarlo cocer todo 1 minuto más para que se evapore un poco el vinagre.

Colocar el pescado encima de la vinagreta para que se termine de hacer y servirlo salseándolo con las verduras y todo el jugo.

Estas vinagretas, usadas con moderación, o sea, usadas como condimento y no en una medida tal que puedan ser consideradas un acompañamiento, consiguen que un simple pescado al vapor se convierta en algo bastante más sabroso.

Aunque parece que la vinagreta lleva mucha cantidad de hortalizas, en realidad lleva más bien pocas. Este autoengaño a mí me resulta muy exitoso en los aburridos días de proteínas puras.

En este caso la vinagreta se sirve templada, y para dar sensación de abundancia lleva

dos claras cocidas muy picadas.

SALMÓN EN PAPILLOTE CON SALSA TÁRTARA

Ingredientes para 1 ración

200 g de salmón (mejor en lomo)
2 cucharadas de salsa básica tártara
½ lima o limón
Cebolla en polvo
Eneldo
Perejil (opcional)
Sal

Elaboración

Colocar el salmón bien limpio en el cofre de silicona. Rociarlo con el zumo de la lima o el limón y espolvorearlo con la cebolla en polvo, el eneldo y la sal.

Añadir, si se desea, una ramita de perejil.

Cerrar el cofre e introducirlo en el microondas a la máxima potencia durante 3 minutos. A continuación, abrir el cofre con mucha precaución, pues el vapor puede quemar, y comprobar si el pescado está en su punto.

Si es necesario cocerlo más, hacerlo de minuto en minuto, porque puede pasarse de cocción enseguida.

Servir el salmón inmediatamente acompañando de la salsa básica tártara.

El salmón es un pescado que por su saludable grasa, rica en esos famosos ácidos grasos Omega 3, es especialmente indicado para hacerlo en papillote, una forma de cocción muy resultona.

Además, para días de prisas locas es insuperable. Vamos, que está listo en tres minutos usando un cofre de silicona y el microondas, ¡sin exagerar!

Es un pescado más saciante que otros, así que una buena ración, acompañada de unas cucharadas de salsa básica tártara, me deja con el estómago contento hasta la "próxima toma".

ATÚN ROJO CON HUEVOS

Ingredientes para 1 ración

200 g de atún rojo en un trozo
2 huevos
Salsa de soja
1 diente de ajo
El zumo de media lima
1 pastilla de edulcorante
½ cucharada de aceite de oliva
4 cucharadas de salsa básica vinagreta

Elaboración

Marinar durante una hora el trozo de atún rojo semicubierto con la salsa de soja, el ajo picado, el edulcorante y el zumo de lima.

Cocer los huevos, pelarlos, cortarlos en rodajas gruesas y disponerlos en el centro del plato.

En una sartén antiadherente bien caliente y pintada con el aceite, dorar por ambos lados el trozo de atún rojo. El tiempo depende del gusto de cada uno, pero este es un pescado que debe comerse jugoso y un poco crudo, así que un minuto por cada lado debería ser suficiente.

Cortar el trozo de atún en tiras y colocarlo en el centro del plato.

Sazonarlo con la salsa vinagreta, que puede templarse previamente en el microondas, por si se desea un plato más caliente.

Este plato, a mi entender, necesita ir acompañado de algo que le aporte un poco de jugo y de gracia, como por ejemplo una salsa vinagreta. Lógicamente, esta salsa contiene una pequeña cantidad de vegetales, sin embargo, cuando se utiliza solo para condimentar, como en este caso, el plato sigue siendo apto para días de proteínas puras.

Es una receta adecuada para un día de pocas ganas de cocinar. Ahora bien, como el atún rojo es de por sí un manjar, queda la cosa más que compensada.

ACEDÍAS CON LANGOSTINOS

Ingredientes para 1 ración

2 acedías grandes, o gallos o lenguados (unos 400 g en total)
8 langostinos congelados
Zumo de limón
Aceite de oliva
Perejil
Sal
Salsa básica tártara o mayonesa

Elaboración

Limpiar y desescamar bien las acedías.

Descongelar y pelar los langostinos.

Colocar en una fuente de horno pintada con aceite el pescado y los langostinos.

Rociarlos con el zumo de limón y espolvorearlos con el perejil y la sal.

Hacerlos a horno medio-alto (180 °C) unos 10 o 12 minutos.

Retirar el pescado y los langostinos de la fuente de horno y colocarlos en el plato, acompañados con salsa básica tártara o mayonesa.

Esta es una receta muy simple, sin grandes adornos ni disfraces, en la que lo más importante es la materia prima.

Reservadla para cocinar pescados ricos y frescos, como el gallo (también conocido con el nombre de rapante), el lenguado, el rodaballo o, en este caso, para preparar unas deliciosas acedías.

Lo que quiero decir es que no es la receta más apropiada para guisar un corrientucho filete de merluza congelado que para colmo llevaba perdido unos meses en el congelador.

ATÚN CON LANGOSTINOS A LA PIMIENTA

Ingredientes para 1 ración

200 g de atún o bonito
4 langostinos grandes
1 ramita de perejil
Cebolla en polvo
Pimienta rosa en grano
1 chorrito de zumo de naranja
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Pintar una sartén antiadherente con el aceite y ponerla al fuego. Cuando esté caliente, poner el atún y los langostinos, el perejil, la pimienta rosa, el zumo de naranja, la cebolla en polvo y la sal.

Dejar que se haga un minuto y medio por cada lado, y listo.

Evidentemente esta sencilla receta puede realizarse con cualquier otro pescado. El hecho de mezclar dos ingredientes proteínicos, pescado y langostinos, responde a la simple intención de que el plato parezca un poco más variado.

El aliño es lo que le da un toque de gracia a este pescado y lo que le cambia el sabor, que también es importante.

La pimienta rosa en grano y la cebolla en polvo son productos que encontraréis en el estante de especias y condimentos de cualquier supermercado.

MORCILLO COCIDO CON HUEVO

Ingredientes para 1 ración

300 g de morcillo o jarrete de ternera
1 huevo
Pimentón dulce de la Vera
Sal en escamas

Elaboración

Cocer en olla exprés o ultrarrápida el trozo de carne con sal y el agua justa para cubrirla durante unos 25 minutos (el tiempo dependerá mucho del tipo de olla).

Cortar el morcillo en dos trozos y servirlo acompañado de un huevo a la plancha y espolvoreado con pimentón dulce de la Vera y sal en escamas.

El morcillo se reduce con la cocción, así que si sois muy comilones aumentad un poco la dosis de carne.

Este plato de proteínas puras está bastante más rico y jugoso de lo que a primera vista pudiera parecer, siempre y cuando la carne sea de buena calidad.

Tal vez sea por el huevo, en el que podéis mojar la carne, o por el chiste que el pimentón le aporta al plato, que me recuerda a la riquísima "carne o caldeiro" gallega, el caso es que esta receta es ideal para días morriñosos y fríos. Os aseguro que os sentará bien.

CEVICHE DE SALMÓN

Ingredientes para 1 ración

200 g de salmón
2 huevos cocidos
¼ de cebolleta
1 lima o ½ limón
Cilantro fresco
Salsa de soja
Sal

Elaboración

Limpiar de piel y espinas el salmón, cortarlo en dados y marinarlo al menos una hora en el zumo de la lima (mejor que en zumo de limón) y la sal.

Pasado ese tiempo, mezclar el pescado y su jugo con los huevos, la cebolleta y el cilantro, todo bien picado.

Revolverlo bien, colocarlo en el plato y salpicarlo con unas gotas de salsa de soja.

Este ceviche, o mejor dicho pseudoceviche, es ideal para días de proteinas puras.

Para que fuese un ceviche auténtico deberíamos retirarle el huevo cocido y añadirle las verduras propias de la receta, es decir, tomate, pimiento rojo, amarillo y verde y mucha más cebolleta.

Para días de proteínas con vegetales, cualquier ceviche (que no es más que pescado crudo, cocinado por efecto de la acidez de la lima), preparado con estos vegetales y salmón, rape, almejas, berberechos o gambas, o un poco de cada, me parece un plato delicioso.

BONITO CON GULAS

Ingredientes para 1 ración

200 g de bonito (fresco en temporada o congelado todo el año)
125 g de gulas
2 dientes de ajo
1 trocito de jengibre fresco o en polvo
Salsa de soja
½ cucharadita de aceite de oliva

Elaboración

Mezclar la salsa de soja con un diente de ajo y el jengibre picados y marinar el bonito en esta preparación por lo menos durante media hora.

Freír en el aceite el otro diente de ajo espachurrado. Retirarlo de la sartén y escurrirlo sobre un papel de cocina absorbente.

Escurrir el pescado de su marinada y en una sartén muy caliente darle un toque de plancha por los dos lados, pero dejándolo jugoso en el centro. Reservarlo.

Devolver el ajo dorado y escurrido a la sartén y añadir las gulas. (Deben ser de las malas; las ricas y de marcas conocidas tienen mucha grasa.)

Sofreír las gulas revolviendo para que no se peguen, colocar el bonito encima y llevar a la

mesa.

Desde que en las grandes superficies es fácil encontrar bonito congelado todo el año, me he hecho adicta a este sano pescado azul.

El único problema del bonito es que si os pasáis con la cocción le sucede lo mismo que a los Pokémon y "digievoluciona", o sea, se transmuta en un ladrillo de adobe.

En días de proteínas puras cualquier pescado acompañado de gulas o langostinos y un buen trozo de queso de Burgos sin grasa, pasado por la misma sartén o plancha, os sacará de apuros.

PULPO ALIÑADO

Ingredientes para 1 ración

300 g de pulpo cocido
¼ de cebolleta
Vinagre de Módena
Un chorrito de zumo de lima o limón
Salsa de soja
Cebollino para decorar

Elaboración

Colocar el pulpo cocido en el plato. Agregar la cebolleta cortada en lascas muy finas. Aliñarlo con la salsa de soja, el vinagre de Módena y el chorro de zumo de lima o limón.

Mezclar bien y adornar con el cebollino picado.

Con el pulpo ya cocido, esta es una receta exprés, pero cocerlo en casa abaratará bastante el plato.

Antes de cocer el pulpo, descongelado y limpio, lo "asustáis" tres veces, es decir, lo sumergís y retiráis tres veces del agua hirviendo donde, con una cebolla, se cocerá. Luego lo dejáis unos 20 minutos, en función de la calidad y el tamaño del bicho.

Según andéis de huevos (me refiero a la cantidad consumida), podríais añadir uno a este plato. Un poco de queso de Burgos o unas gambas o langostinos también serían bienvenidos.

SALMÓN MARINADO CON LANGOSTINOS

Ingredientes para 6 raciones

½ kg de salmón en una rodaja grande
10 langostinos cocidos
4 champiñones laminados (opcionales)
200 g de sal gorda
Edulcorante en polvo
El zumo de ½ limón o de 1 lima
Salsa de soja
Salsa básica tártara

Elaboración

Pedir al pescadero que retire la espina central del salmón y lo separe en dos lomos con piel, pero lo más limpios posible (habrá que repasarlos al llegar a casa).

Poner los lomos en un recipiente con la piel hacia abajo y cubrirlos con la sal. Espolvorear el edulcorante por encima y rociarlo todo con el zumo de limón o lima.

Colocar un lomo sobre el otro, ambos con la piel hacia fuera, envolverlos con film transparente apretando bien y dejarlos 24 horas en la nevera con un peso encima para que se impregnen mejor de los sabores.

Transcurrido ese tiempo, limpiar el salmón debajo del grifo y congelarlo cortado en trozos.

Cuando se vaya a consumir, sacar uno de los trozos del congelador y cortarlo en lonchas cuando aún esté semicongelado (esto facilita bastante la tarea).

Acompañar el salmón con langostinos cocidos y salsa tártara, aderezada con salsa de soja.

Este salmón marinado me encanta, y me resulta comodísimo tenerlo congelado para momentos de apuro. A veces, y aprovechando las ofertas, compro un salmón entero para prepararlo así y congelarlo.

Con el aromático aliño que lleva, es un recurso estupendo para invitados sorpresa o para los comensales que no estén a dieta.

Con los champiñones crudos laminados, como en la foto, deja de ser un plato de proteínas puras, así que si queréis la opción solo proteínica podéis acompañar el salmón con huevos cocidos o queso de Burgos.

FIAMBRE DE CARNE

Ingredientes para 2 raciones

400 g de carne magra de ternera picada
100 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa o una bolita de mozzarella light
2 claras de huevo
Aceite de oliva
Albahaca fresca
Especias y condimentos abundantes al gusto
Sal

Elaboración

Mezclar la carne picada con las dos claras de huevo, la sal y las especias y condimentos escogidos.

Colocar sobre una mesa un rectángulo grande de papel de aluminio y pintar el centro con aceite.

Colocar encima la mitad de la carne picada formando un rectángulo más ancho que los trozos de queso.

Colocar el queso sobre la carne hundiéndolo un poco en ella. Encima del queso, poner la albahaca fresca y tomillo, mostaza o el condimento que se desee.

Cubrir el queso con otra capa de carne cuidando que el queso quede bien cubierto por los lados.

Enroscar la carne con el papel de aluminio formando un cilindro. Cerrar los extremos girando uno en sentido contrario al otro, como se envuelve un caramelo.

Hornear el rollo de carne 15 minutos sobre un papel o recipiente para evitar manchar la bandeja del horno con el jugo que soltará.

Dejar templar un poco. Retirar el papel y cortar el fiambre en rodajas gruesas.

Esta es otra forma de comer carne en días de proteínas puras, que se hace en un rato y da para dos días.

Como plato de proteínas puras, está rico, y más jugoso, con un huevo a la plancha, mientras que la segunda ración la podéis tomar el día de proteínas y vegetales acompañado de cualquier verdura permitida o ensalada.

El único truco es aderezarlo con vuestras especias y condimentos favoritos: curry, cebolla en polvo, sazonador sabor barbacoa o salsa Perrins son buenas opciones, así como mi mezcla favorita: comino y canela…

REVUELTO DE GULAS Y PAVO

Ingredientes para 1 ración

125 g de gulas
125 g de pechuga de pavo cortada en dados
150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
1 huevo y dos claras (o 2 huevos enteros)
1 diente de ajo
½ cucharadita de aceite de oliva
Pimentón dulce de la Vera
Perejil o albahaca para decorar

Elaboración

En la media cucharadita de aceite, dorar el ajo sin que se queme. Retirarlo y escurrirlo sobre papel de cocina absorbente.

Devolver el ajo escurrido a la sartén y rehogar con él las gulas. Pasado un minuto, añadir la pechuga de pavo.

Cuando esta tome temperatura, incorporar el huevo y las dos claras (o los dos huevos enteros). Remover mientras se cuaja.

Pasar el revuelto a un plato y espolvorearlo con el pimentón. Colocar al lado el queso de Burgos, decorado con perejil o albahaca.

Otra receta ideal para días de proteínas puras y prisas, como casi todos.

Como es fácil y rápida de hacer, evitará esa excusa para saltarnos la dieta: no tengo nada de dieta, voy a tener que comerme esa pobre pizza que hay en el congelador… Si es que antes que cura fui fraile, y antes que fraile… ¡pecadora! Consumidora de pizzas, principalmente.

Con las gulas, ¡vigilad siempre la composición! Las hay muy ricas, pero también en grasas, sobre todo las frescas, así que, aunque sea triste, buscad las congeladas y maluchas, más ligeras.

HUEVOS RELLENOS DE PAVO Y QUESO

Ingredientes para 1 ración

2 huevos
150 g de pechuga de pavo cortada en dados
100 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
2 cucharadas de yogur cremoso con un 0 % de materia grasa
1 pepinillo agridulce
Comino y mostaza dulce

Elaboración

Cocer los dos huevos, pelarlos, partirlos en dos en sentido longitudinal y reservar las claras.

Reservar un trocito de yema para decorar y espachurrar el resto. Mezclarla con el queso de Burgos picado y el pepinillo y la pechuga cortados en dados.

Añadir el yogur y comino y mostaza al gusto. Remover bien.

Rellenar las claras con la preparación y colocar el sobrante en el centro del plato. Espolvorearlo todo con la yema reservada para decorar.

Esta es otra forma de preparar huevos rellenos, que siempre son muy socorridos.

En esta ocasión he usado pavo, queso de Burgos muy ligero y comino para condimentarlos, porque me encanta y porque creo que les da un toque original y diferente. No hace falta decir que las combinaciones de alimentos y aderezos son infinitas, y que quien manda sois vosotros, vuestro gusto y vuestra imaginación.

Como dos huevos rellenos me parecen poco para una comida, siempre hago más cantidad de relleno para que sobre y poder aumentar el plato.

SALMÓN A LA ORIENTAL EN PAPILLOTE

Ingredientes para 1 ración

250 g de lomo de salmón
150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
Mezcla de especias orientales (se encuentra en grandes superficies envasada en un molinillo sazonador)
1 chorrito de zumo de naranja
Sal
Albahaca para decorar

Elaboración

Sazonar el lomo de salmón con el zumo de naranja, la sal y la mezcla de especias orientales.

Meter el salmón en el cofre de silicona e introducirlo en el microondas unos 3 minutos a la máxima potencia. Transcurrido ese tiempo comprobar el punto de cocción del pescado. Hacerlo un minuto más si fuera necesario, pero cuidando que no se haga demasiado. El salmón, como todos los pescados, está mucho más rico jugoso.

Colocar el salmón en un plato y acompañarlo con el queso de Burgos. Decorarlo con albahaca y servirlo.

Como ya os dije y os diré más veces, este plato puede hacerse tanto en horno convencional, dentro de un papillote de papel de aluminio o vegetal, como en un cofre de silicona en el microondas.

Para mí, el susodicho cofre es como Robocop: el arma definitiva. Vamos, que ya no puedo cocinar sin él. Todo sale más rico y encima en mucho menos tiempo.

Y si me permitís otro consejo, que sea del tamaño más grande que quepa en vuestro microondas. Lo necesitaréis para hacer, por ejemplo, una coliflor o un brécol al vapor.

PULPO CON GULAS AL AJILLO

Ingredientes para 1 ración

300 g de pulpo cocido
125 g de gulas
½ cucharada de aceite de oliva virgen
1 diente de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera

Elaboración

Dorar en el aceite el diente de ajo bien picado.

Agregar el pulpo cortado en rodajas y saltearlo con el ajo frito unos 5 minutos.

En el último minuto añadir el pimentón y dar unas vueltas más. Retirar el pulpo y reservarlo.

En la misma sartén y sin poner más aceite, calentar rápidamente las gulas y colocarlas sobre el pulpo.

No sé a vosotros, pero a mí no me resulta fácil hacer combinaciones comestibles sin hidratos de carbono ni verduras, o lo que es lo mismo, preparar platos de proteínas puras que estén ricos. Por eso intento combinar los alimentos de forma que mezclados en el plato sean más apetitosos.

Con esta misma receta, sustituyendo las gulas por langostinos crudos, que se rehogan con el pulpo, tendréis otra variante más que aceptable.

BROCHETA DE LANGOSTINOS Y MEJILLONES

Ingredientes para 1 ración

8 langostinos grandes cocidos
16 mejillones cocidos
150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
1 diente de ajo
½ cucharada de aceite de oliva virgen
Pimentón dulce de la Vera

Elaboración

Cortar el queso de Burgos en 6 porciones y pelar los langostinos.

Montar dos brochetas como se aprecia en la foto, alternando un mejillón, un langostino, un mejillón, un trozo de queso, un mejillón, y así sucesivamente.

Una vez montadas, dejarlas sobre papel de cocina absorbente.

En una sartén amplia, calentar el aceite y dorar ligeramente el diente de ajo muy picado.

Colocar en la misma sartén las dos brochetas, dejarlas tostar un poco y darles la vuelta para que se doren por el otro lado.

Disponer las brochetas en el plato, espolvorearlas con el pimentón y ¡a comer, que se

enfrían enseguida!

Un plato ideal para los días que toca comer proteínas puras y además tenemos poco tiempo o pocas ganas de cocinar, lo que suele coincidir.

Los langostinos y los mejillones cocidos, como ya hemos comentado en otras páginas de este libro, se encuentran en cualquier supermercado, aunque por supuesto podéis cocerlos vosotros en casa.

Yo soy partidaria de ahorrar tiempo siempre que se pueda, es decir, cuando no se va a notar en el resultado, que es el caso de esta receta, pues ambos productos cocidos son de excelente calidad.

PASTEL DE BONITO Y GAMBAS

Ingredientes para 2 raciones

1 lata de bonito al natural de 190 g
200 g de gambas peladas congeladas
4 huevos enteros
2 claras de huevo
2 cucharadas colmadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
1 cucharada de concentrado de tomate o de salsa de tomate
Salsa Perrins
½ cucharada de aceite de oliva

Elaboración

En un recipiente mezclar el bonito bien escurrido y desmigado con los huevos y las claras, todo bien batido.

Añadir el queso fresco batido, el concentrado de tomate o salsa de tomate y un poco de salsa Perrins. Salar la mezcla muy ligeramente, pues muchos de los ingredientes son bastante salados.

Pintar un recipiente adecuado para el horno o el microondas con el aceite. Volcar en él la mezcla anterior e introducirlo en el micro a la máxima potencia. Transcurridos 3 minutos (el pastel habrá empezado a cuajarse por los bordes), añadir las gambas empujándolas un poco para distribuirlas bien.

Dejar cocer unos 8 o 10 minutos más dependiendo de la potencia de cada aparato.

Retirar el molde del micro, dejarlo templar y desmoldar el pastel cuando esté tibio.

He versionado este plato de mi recetario habitual para convertirlo en un plato de dieta proteínica, y a mí me parece que está estupendo, así que cuando lo hago, ya puesta, cocino ración doble.

Si queréis que os sirva para toda la familia, acompañadlo de mayonesa o salsa rosa. Los que estamos a dieta proteínica podemos tomarlo tal cual o con un poco de salsa tártara.

Se puede hacer tanto en el micro, más deprisa, como en el horno, donde con más tiempo de cocción (unos 25 minutos) quedará algo más jugoso.

ROLLITOS DE SALMÓN CON HUEVOS RELLENOS

Ingredientes para 1 ración

150 g de salmón ahumado en lonchas
2 huevos
2 cucharadas de yogur con un 0 % de materia grasa
140 g de queso fresco de Burgos con un 0 % de materia grasa
1 pepinillo agridulce
1 trocito de cebolleta
Mostaza

Elaboración

Cocer los dos huevos, pelarlos, cortarlos por la mitad en sentido longitudinal y reservar la clara de uno de los huevos.

Picar menudo el pepinillo y la cebolleta y pasarlos al recipiente donde vamos a realizar la mezcla.

Espachurrar con un tenedor un hue vo cocido entero y la yema del otro con el queso de Burgos. Añadirlos al picadillo anterior.

Incorporar el yogur y mostaza al gusto.

Poner un poco de esta mezcla en el centro de cada loncha de salmón y enrollar la loncha a su alrededor. Rellenar la clara de huevo que teníamos reservada con el resto de la mezcla.

Con el ánimo de que la comida parezca más abundante y sacie más, sigo empeñada en combinar varias elaboraciones en cada plato. Por eso guardo la clara de uno de los huevos usados en la receta y la relleno con la misma mezcla con que preparo los rollitos de salmón.

Así, aunque al final los ingredientes y las cantidades son los mismos, tengo la sensación de comer más y más cosas. Bueno, eso me parece…

ENSALADA TRES DELICIAS EXPRÉS

Ingredientes para 1 ración

200 g de gambas congeladas
150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
125 g de palitos de cangrejo (surimi)
1 huevo y 2 claras o 2 huevos enteros
Salsa de soja
Cebollino

Elaboración

Descongelar y escurrir bien las gambas.

Batir los huevos y hacer una tortilla francesa. Cortarla en cuadrados pequeños. Reservarla.

Cortar en dados el queso fresco y los palitos de cangrejo. Reservarlos también.

Salar ligeramente las gambas. Cocerlas al vapor en el cofre de silicona y en microondas unos 2 minutos, o hacerlas a la plancha en una sartén pintada con aceite.

Mezclar todos los ingredientes reservados y al final incorporar las gambas calientes. Aderezar la ensalada con salsa de soja y el cebollino cortado.

Como todos los ingredientes de esta receta forman parte del fondo de armario del cocinero ejemplar (cocinero ejemplar, pero a dieta proteínica, se entiende), es un recurso para esos días en que uno llega a casa y cree que no tiene nada para preparase una cena de dieta.

Para mí, la salsa de soja es indispensable en este plato. No obstante, si se diese el improbable caso de que no os gustase, el aderezo que necesita la ensalada podría ser, por ejemplo, un chorrito de zumo de lima y otro de vinagre de Módena.

HAMBURGUESA DE TERNERA CON HUEVO

Ingredientes para 1 ración

200 g de carne de ternera magra picada
1 clara de huevo
1 diente de ajo
½ cucharada de aceite de oliva
Mostaza, sal y curry en polvo
1 huevo

Elaboración

Dorar el diente de ajo muy picado con el aceite de oliva, vigilando que no se queme.

Retirarlo de la sartén y dejarlo escurrir sobre un papel absorbente de cocina para que suelte la grasa sobrante.

Incorporar el ajo dorado y sin grasa a la ternera picada, junto a la clara de huevo, la mostaza y el curry en polvo.

Formar la hamburguesa y hacerla en una sartén pintada con aceite, primero a fuego fuerte, y después a fuego medio para que se haga por dentro. La cocción total será de unos 5 minutos si no se quiere la carne muy hecha.

Sobre la hamburguesa colocar un huevo a la plancha, hecho también en una sartén pintada con aceite.

Ya he dicho en otras ocasiones que un huevo a la plancha es capaz de convertir el bistec o la hamburguesa más sosos en un plato de proteínas puras mucho más apetitoso.

Además, podéis complementar este plato, en función del hambre que tengáis, con un trozo de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa, que como no sabe a gran cosa, también mejora bastante aderezado con alguna hierba de vuestro agrado.

ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes para 1 ración

4 claras de huevo naturales o 4 claras pasteurizadas de la marca Hacendado, por ejemplo
150 g de salmón ahumado
1 huevo cocido
4 cucharadas generosas de queso batido con un 0 % de materia grasa
Mostaza, eneldo, cebollino fresco, alcaparras y pepinillos al gusto
Aceite de oliva

Elaboración

En una sartén antiadherente pintada con aceite, hacer dos creps con las 4 claras de huevo.

Dejarlas cuajar a fuego medio-bajo y extenderlas en un plato.

Cubrirlas con el salmón ahumado y colocar en medio de cada una una tira generosa de la pasta resultante de mezclar el queso batido con la mostaza, el eneldo, el cebollino fresco, las alcaparras y el pepinillo, todo picado fino.

Sobre esta pasta añadir medio huevo cocido picado. A continuación enrollar los creps con cuidado, ¡y listo!

Como sabréis, y si no os lo digo yo, que para eso estoy y además lo he experimentado (y nunca mejor dicho) en mis propias carnes, la clara de huevo es la proteína más pura y sana que podemos tomar. Las semanas que he ingerido más claras he adelgazado mejor.

Así que me declaro fan de las claras, y además de añadírselas a todas las recetas que lo admiten intento inventar otras, como esta, en que son el componente principal.

Esta receta llena un montón, es facilísima y rápida, y está estupenda. ¡De verdad!

PROTEÍNAS Y VEGETALES

PIZZA CALZONE

Ingredientes para 1 ración

3 claras de huevo
150 g de jamón cocido bajo en grasa y sal
150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
4 o 5 cucharadas de sofrito básico de tomate
Albahaca fresca y orégano
Aceite de oliva

Elaboración

Pintar una sartén antiadherente con aceite. Calentar en ella el jamón cocido y el queso de Burgos cortados en dados.

Añadir la albahaca fresca picada y dejar que el queso se derrita un poco y el jamón se dore ligeramente. Reservar.

Pintar otra vez la misma sartén con aceite y cuajar en ella las claras formando una especie de crepe.

Cuando estén a medio cuajarse, repartir el sofrito de tomate por encima para que se vaya calentando al tiempo.

Una vez esté cuajada la base, cubrirla con el jamón y el queso reservados, espolvorearlo

todo con orégano, doblar la base por la mitad y pasarla de la sartén al plato.

Cuando estoy a dieta, todo lo que me recuerde a la pasta o la pizza es un gran consuelo. Aquí tenéis una reconfortante pseudopizza, que si encima pensáis que es adelgazante, os gustará mucho más.

La base de la pizza puede hacerse con avena o con huevos y leche, pero yo prefiero tomar mi dosis de avena diaria en unas tortitas ricas y saciantes para desayunar o merendar.

Con esta base de claras de huevo (la proteína más sana y pura), la pizza es rápida y fácil de hacer, y según mi propia experiencia ayuda a adelgazar.

POLLO CON TOMATE A LA EXÓTICA
O POLLO AL PLACEBO

Ingredientes para 1 ración

2 contramuslos de pollo
1 cebolla grande
1 lata de tomate natural entero
Comino, canela, tomillo, orégano y sal
1 cucharada rasa de aceite de oliva virgen

Elaboración

Cortar la cebolla en rodajas y dorarla en una cazuela con el aceite, removiendo bien. Salarla ligeramente.

Cuando esté dorada, añadir el pollo y dorarlo también. El truco está en dejar que se dore bien por un lado antes de darle la vuelta, así evitaremos que se quede pegado a la cazuela y se desgarre al hacer esta operación.

Añadir un poco de canela, comino, tomillo, orégano y sal. Dorar un poco más el pollo y la cebolla junto a las especias.

Trocear los tomates y, en cuanto el pollo esté bien dorado, incorporarlos al guiso.

Remover bien y dejar cocer tapado y a fuego medio unos 15 minutos.

Esta es una de mis recetas de pollo de dieta proteinada más exitosa, pues con las hierbas y especias queda tan rica y sabrosa que no parece de dieta; por eso la rebauticé como pollo al placebo. Es ideal para momentos de crisis en que uno necesita comer algo guisado que levante el ánimo, la moral… ¡y lo que haga falta!

Resulta muy práctica porque en casa se la comerán todos encantados, incluso esos desalmados que a veces miran nuestros platos de dieta con la nariz arrugada.

Encima es fácil y barata. ¿Se puede pedir más? Pues sí, se congela estupendamente.

PEZ ESPADA CON LANGOSTINOS EN PAPILLOTE

Ingredientes para 1 ración

200 g de pez espada en un filete
6 langostinos
4 cucharadas de sofrito básico de tomate
El zumo de ½ lima
Albahaca, pimientas variadas y sal

Elaboración

Colocar el pez espada con los langostinos alrededor en el cofre de silicona.

Rociarlo todo con el zumo de lima, salpimentarlo y aderezarlo con la albahaca.

Cerrar el cofre e introducirlo en el microondas a la máxima potencia unos 3 minutos. Abrir el cofre con cuidado por el vapor que puede desprender y comprobar el punto de cocción del pescado. Si fuera necesario, ponerlo de nuevo en el microondas, pero vigilando la cocción de minuto en minuto.

Calentar en un plato el sofrito de tomate y colocar el pez espada encima, con los langostinos como acompañamiento.

Esta misma receta sin el sofrito de tomate que lo acompaña se convierte por supuesto en plato de día de proteínas puras (PP).

Para hacer pescados y verduras en papillote podéis construir cada vez un paquetito con papel de aluminio o papel vegetal bien cerrado, o compraros el para mí indispensable cofre de silicona para microondas.

Excepto las carnes, que para mi gusto siguen estando mejor a la plancha o al horno, los pescados y los vegetales quedan, con este método de cocción, mucho más ricos, y encima se hacen en un instante.

LASAÑA DE BERENJENAS Y JAMÓN

Ingredientes para 1 ración

1 berenjena grande o 2 medianas
8 cucharadas de sofrito básico de tomate
200 g de jamón cocido bajo en grasa
Albahaca fresca y orégano seco
½ cucharada de aceite de oliva virgen

Elaboración

Pelar la berenjena. Cortarla en rodajas de algo menos de un centímetro de grosor e introducirlas un mínimo de media hora en abundante agua con sal. Solo así perderán su amargura.

Escurrirlas y secarlas con papel de cocina.

Pintar con el aceite la rejilla del horno, colocar las rodajas de berenjena encima y espolvorearlas con orégano.

Asarlas a horno medio-alto (unos 170 °C) durante 8 o 10 minutos. Darles la vuelta y dejarlas unos 2 minutos más.

Colocar la mitad de las berenjenas en el plato donde se vayan a servir.

Repartir encima el jamón cocido cortado en tiritas, mezclado con 5 cucharadas de sofrito de tomate básico. Espolvorear el relleno con orégano y albahaca.

Cubrir el relleno con el resto de la berenjena y extender encima el sofrito de tomate restante. Gratinar la lasaña en el horno o calentarla en el microondas antes de servirla.

Ya he comentado por aquí que la berenjena, además de gustarme mucho, me parece una verdura muy saciante, razón por la cual la utilizo bastante, sobre todo una vez que he conseguido asarla sin nada de grasa y con un resultado satisfactorio.

Admite todo tipo de rellenos, así que dejad volar la imaginación o, para ser prácticos, comprobad qué posibilidades reales esconde vuestra nevera.

Una estupenda sugerencia es rellenarla con rodajas de huevo cocido y de queso sin grasa, aderezadas con salsa de tomate y albahaca.

PECHUGA DE PAVO CON AJETES

Ingredientes para 1 ración

200 g de pechuga de pavo
6 ajetes
½ cucharada de aceite de oliva
Salsa de soja
Cebolla en polvo
El zumo de ½ naranja

Elaboración

Cortar la pechuga de pavo en tiras. Marinarla durante una hora en la salsa de soja, el zumo de naranja y la cebolla en polvo.

Cortar los ajetes por la mitad a lo largo y luego en trozos. Dorarlos con el aceite. Retirarlos de la sartén y escurrirlos en un papel de cocina absorbente.

Devolverlos a la sartén y saltear con ellos la pechuga de pavo previamente escurrida de la marinada.

Rehogarlo todo junto durante unos 4 minutos, removiendo sin parar para que no se pegue. Cuando la pechuga esté sellada, o marcada, se puede añadir un poquito del jugo de la marinada. Dejar hacer el pavo 1 o 2 minutos más.

Como podréis ver en muchas de estas recetas, soy bastante aficionada a la salsa de soja. La utilizo para dar sabor a los platos y sustituir la sal. En el improbable caso de que no os guste esta salsa oriental, olvidaos de ella y recurrid a la sal común.

Esta receta podría acompañarse perfectamente con unos espárragos trigueros, que saltearíamos junto a los ajetes.

CALAMARES A LA NAPOLITANA

Ingredientes para 1 ración

400 g de calamares
3 cucharadas de sofrito básico de tomate
1 diente de ajo
½ cucharada de aceite de oliva virgen
Albahaca
Sal

Elaboración

Cortar los calamares, limpios, sin piel y abiertos, más finos que en la foto.

Dorar en el aceite el diente de ajo espachurrado. Retirarlo de la sartén y limpiar la grasa con un papel de cocina absorbente.

Echar los calamares a la sartén limpia. Añadir el ajo, sin aceite, y la sal. Sofreír los calamares, que empezarán a soltar agua, unos 5 minutos revolviendo de vez en cuando.

Añadir 3 cucharadas de sofrito de tomate. Remover bien.

Incorporar un vasito de agua, tapar la sartén y dejarlo cocer todo 20 minutos a fuego medio. Un poco antes de terminar la cocción, añadir la albahaca picada.

Este plato surgió pretendiendo crear una receta con proteínas, los calamares, que me recordase, aunque fuera de manera remota, a un plato de pasta italiana con tomate.

El sofrito aderezado con albahaca fresca le da un estupendo aire napolitano, aunque los calamares sigan siendo calamares y el deseado "efecto pasta" sea un mero espejismo.

Esta receta se pueden completar con mejillones cocidos añadidos en el último momento o con langostinos crudos pelados, dorados junto al ajo y agregados al guiso cuando estuviese casi listo.

CANELONES DE PUERROS

Ingredientes para 1 ración

3 puerros grandes con mucha parte blanca
6 lonchas de jamón cocido bajo en grasa y sal
Salsa básica vinagreta

Elaboración

Limpiar bien los puerros de tierra, retirar la parte más verde y cortar cada uno en dos trozos iguales.

Cocer los puerros en agua con sal, o en el microondas, dentro del cofre de silicona, unos 9 minutos.

Escurrirlos bien sobre un papel de cocina absorbente.

Colocar dos lonchas de jamón cocido una sobre otra. En un extremo de las mismas poner dos trozos de puerro bien escurridos y envolverlos con el jamón formando una especie de canelón. Proceder de igual manera con los otros trozos de puerro.

Poner los tres canel ones, que estarán aún templados, en un plato y cubrirlos con la salsa básica vinagreta después de haberla calentado en el microondas un minuto.

Si queréis hacer variantes de este plato, podéis rellenar los canelones, por ejemplo, de espárragos verdes a la plancha, o usar como envoltorio una loncha de cecina en vez de jamón cocido.

Este plato puede tomarse frío acompañado de dos salsas: la vinagreta de la receta y salsa básica mayonesa.

Como los puerros son una verdura que solemos limitarnos a tomar en sofritos, cremas y poco más, os aconsejo que la probéis como verdura principal del plato. A mí me encanta, y encima es de la que abulta en el estómago.

SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS

Ingredientes para 1 ración

200 g de pechuga de pollo
1 puerro grande
½ pimiento rojo y ½ pimiento verde
2 ramas de apio
1 cucharada de aceite de oliva virgen
El zumo de ½ lima o ½ limón
Sal, orégano, tomillo y mostaza al gusto

Elaboración

Untar la pechuga cortada en trozos con la mostaza que más os guste y rociarla con el zumo de lima o de limón.

Cortar las verduras en trozos grandes.

En una sartén de fondo grueso, o mejor en un wok si lo tenéis, poner la cucharada de aceite y rehogar todas las verduras unos 7 u 8 minutos. Procurar que no se peguen, removiendo bien y tapando de vez en cuando la sartén o el wok para que se produzca vapor.

Salar las verduras ligeramente y sazonarlas con el orégano y el tomillo. Cuando todavía estén al dente, apartarlas hacia un lado del recipiente y saltear el pollo.

Pasados unos 3 minutos, cuando los trozos de pollo estén bien sellados por todos lados, mezclarlos con las verduras y añadir unas cucharadas de agua si fuera necesario.

Remover y dejar que se mezclen los sabores otros 2 minutos.

¡Y listo para comer!

Este es otra sanísima y rica receta que, si os resulta práctico, podéis hacer para toda la familia. Basta con añadirles en el plato un chorro de aceite de oliva virgen a los que no estén siguiendo la dieta proteínica baja en grasa.

Mi teoría es que el pollo, si no se disfraza, "sabe a pluma", así que hay que aderezarlo y camuflarlo con especias y sabores de vuestro gusto.

PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA Y GAMBAS

Ingredientes para 1 ración

7 pimientos del piquillo
100 g de merluza (puede ser congelada)
180 g de gambas congeladas
1 puerro grande o 2 normales
4 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
2 cucharadas de leche desnatada
Cebollino o perejil
Sal

Elaboración

Batir en el túrmix 2 de los pimientos del piquillo con el queso fresco batido y la leche desnatada hasta obtener una crema homogénea. Reservarla.

Lavar y cortar en rodajas finas el puerro. Pintar una sartén con aceite y dorar el puerro en ella removiendo mucho. Salarlo ligeramente y taparlo de vez en cuando para producir vapor y evitar que se queme.

Pasados unos 10 minutos y cuando el puerro esté blando, añadir la merluza sin piel y las gambas. La merluza se irá deshaciendo al moverla y las gambas se irán cociendo.

Agregar parte de la salsa de pimientos y queso reservada y dejar que se mezclen bien

todos los sabores. Espolvorear la preparación con el perejil, retirarla del fuego y dejarla templar.

Rellenar los cinco pimientos del piquillo restantes con la mezcla templada.

Colocar en un plato un fondo de la salsa que habíamos reservado y encima, los pimientos rellenos.

Antes de servir, calentar el plato en el horno o el microondas y espolvorearlo con cebollino o perejil.

Otro relleno estupendo y resultón para esta misma receta de pimientos es el que se hace sustituyendo la merluza por una lata de bonito al natural.

La versión cárnica podría hacerse con ternera magra picada, que se añadiría aderezada con alguna especia a la sartén con el puerro ya hecho.

Y por si se os ocurre la cómoda opción de rellenarlos con jamón y queso de Burgos

bajos en grasa, ya os adelanto que lo intenté y no me pareció una mezcla nada agraciada.

MILHOJAS DE BACALAO

Ingredientes para 1 ración

150 g de bacalao desalado
1 calabacín grande
1 tomate grande maduro
1 cebolleta
25 cl de leche desnatada
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Pintar con aceite una sartén antiadherente y dorar en ella la cebolleta cortada en aros y salada, removiendo constantemente. Para que no se queme, producir vapor tapando la sartén de vez en cuando. Retirarla y reservarla.

Cocer el trozo de bacalao en un cazo lo más pequeño posible con la leche desnatada durante unos 5 minutos a fuego medio-bajo. El bacalao estará en su punto cuando se separe en lascas al presionarlo. Reservarlo caliente.

De la parte más ancha del calabacín, cortar un trozo de unos 13 cm de largo. De este trozo sacar cuatro lonchas gordas de algo menos de 1 cm de grosor.

Cocer 3 minutos las lonchas de calabacín al vapor en el cofre de silicona, en el microondas a la máxima potencia, o cocerlo en una cazuela con agua unos 7 minutos, de

modo que queden algo duras.

Pasar las lonchas de calabacín por la misma sartén pintada otra vez con aceite, unos 3 o 4 minutos, hasta que se doren y se sequen un poquito.

Repetir la operación con el tomate cortado en cuatro rodajas gruesas, cuidando que no se deshaga en exceso.

Montar el plato poniendo en él dos lonchas de calabacín. Encima colocar el bacalao cocido y deshecho en lascas, sin piel ni espinas. Cubrirlo con un poco de la cebolleta rehogada. Seguir con las rodajas de tomate y finalmente terminar con las otras dos lonchas de calabacín.

Decorar los milhojas con la cebolleta sobrante. Calentar el plato en el grill si se ha enfriado durante el montaje.

Para este plato, vistoso y riquísimo, todas las verduras necesitan un toque de plancha, de lo contrario, cocidas, sin aceite y sin mayor gracia, parecerían una "comida de

enfermo”.

El milhojas puede alegrarse con hierbas como albahaca, orégano o tomillo, y también rellenarse con cualquier otro pescado o con una buena loncha de jamón cocido bajo en grasa, pasado por la plancha y con un toque de curry, por ejemplo.

PECHUGA DE POLLO CON TRIGUEROS Y BERENJENAS

Ingredientes para 1 ración

200 g de pechuga de pollo
8 espárragos trigueros
1 berenjena pequeña
1 diente de ajo
Aceite de oliva
Salsa de soja
Un chorrito de zumo de naranja
Curry en polvo

Elaboración

Cortar la pechuga en tiras gordas.

Mezclar la salsa de soja, el zumo de naranja, el diente de ajo cortado menudo y el curry en polvo, y marinar la pechuga en esta mezcla durante media hora.

Pintar una sartén antiadherente con el aceite y saltear en ella la pechuga escurrida de su marinada y los trigueros cortados en trocitos durante unos 3 o 4 minutos.

Mover el contenido de la sartén constantemente, y una vez que el pollo esté dorado y sellado, añadir la marinada sin los ajos.

Tapar la sartén y dejar hacer el pollo y los espárragos 5 minutos más, removiendo y vigilando para que no se peguen.

Servirlos acompañados de la berenjena asada en la parrilla del horno.

Este es un plato ultrarrápido si se utilizan unas berenjenas asadas que nos hayan sobrado de otra comida anterior.

Si tenemos prisa pero nos faltan las berenjenas, podemos cortar en rodajas gordas unos tomates carnosos, darles un par de vueltas por la sartén y espolvorearlos con sal y orégano.

Por supuesto, este pollo está delicioso también con otras verduras cocidas o al vapor, como coliflor, brécol o espinacas. El cofre de silicona, lo repito, para cocer verduras es una maravilla: ahorra tiempo y todo gana sabor.

PISTO AL PLACEBO

Ingredientes para unas 6 raciones

3 calabacines
2 cebollas grandes
1 pimiento rojo grande
1 o 2 pimientos verdes de tipo italiano
3 latas de tomate entero o troceado
2 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal y edulcorante

Elaboración

En una cazuela con el aceite de oliva, rehogar la cebolla y los pimientos cortados en trocitos. Revolver mucho para que no se peguen. Salar ligeramente.

A los 5 minutos añadir los ajos aplastados y rehogar un poco más.

Después, incorporar el calabacín cortado en dados pequeños. Salar.

Rehogar mucho removiendo a menudo, es el truco para que después no sepa a verdura cocida y tonta. De vez en cuando poner la tapa de la cazuela para producir vapor y que la verdura se estofe casi sin aceite y sin agarrarse.

Tras rehogar las últimas verduras unos 10 minutos, añadir el tomate de lata, troceado si es entero, con todo su jugo. Remover bien y dejar el guiso a fuego medio-bajo, revolviendo ya solo de vez en cuando hasta que se consuma casi todo el jugo del tomate, lo cual tardará unos 40 o 50 minutos.

Cuando ya está hecho, agregar 2 o 3 pastillas de edulcorante para restar acidez al tomate y rectificar el punto de sal.

Cocinar este plato lleva su tiempo, por tanto, cuando me pongo hago más para congelar una parte. El resto me lo tomo en días sucesivos. No me importa repetir porque está buenísimo.

Se le pede dar un toque italiano añadiéndole orégano seco al principio de la cocción o albahaca fresca casi al final, o probarlo con tres huevos batidos y cuajados en el mismo guiso (en este caso no lo congeléis).

Para la dieta proteínica, se acompaña con una ración de pescado o de carne, aunque con uno o dos huevos a la plancha a mí me parece un manjar.

ENVUELTO DE CECINA Y TRIGUEROS

Ingredientes para 1 ración

100 g de cecina en lonchas finas
1 manojo de espárragos trigueros
1 huevo y 2 claras o 2 huevos
Salsa básica mayonesa
Aceite de oliva
Vinagre de Módena

Elaboración

Lavar y pelar los espárragos. Cocerlos 5 minutos en el cofre de silicona, en el microondas, o en agua con sal. Retirarlos cuando estén aún duros y les falte un punto de cocción.

Pintar una sartén con aceite y terminarlos de hacer en ella, dorándolos un poquito. Añadir un chorrito de vinagre de Módena en el último momento y dejar que se evapore. Reservar los espárragos calientes.

Hacer una tortilla francesa con el huevo y las dos claras o con los dos huevos enteros. Reservarla al calor.

En una tabla poner las lonchas de cecina montadas una sobre otra, formando un rectángulo que tenga la misma longitud que los espárragos. Colocar en medio del rectángulo de cecina la tortilla y, encima, los espárragos.

Enrollar la cecina envolviendo el relleno. Disponerla en un plato como se muestra en la foto, y acompañarla con la salsa básica mayonesa.

Este plato, en mi particular opinión, es otro de esos que son fáciles de preparar y casi instantáneos, y que además están deliciosos.

Si la cecina es buena, resultará muy satisfactoria como placebo cuando os asalte un acuciante deseo de comer jamón, y producirá un efecto de lo más reconfortante.

También podéis usar esta idea para días de proteínas puras, rellenando la cecina con la misma tortilla y, por ejemplo, queso de Burgos sin grasa aderezado con hierbas italianas.

CHAMPIÑONES RELLENOS

Ingredientes para 1 ración

5 champiñones muy grandes
150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
4 lonchas de jamón cocido bajo en grasa
1 huevo
Salsa Perrins
Polvo de boletus, comino y sal

Elaboración

Colocar los sombreros de los champiñones en una fuente de horno. Salarlos ligeramente.

Picar los pies de los champiñones, el queso de Burgos y el jamón cocido. Mezclarlo todo con el huevo batido, la salsa Perrins, el polvo de boletus y el comino.

Rellenar los champiñones con esta preparación y espolvorearlos con orégano.

Introducirlos en el horno a temperatura fuerte-media durante unos 20 minutos.

Los champiñones que más me gustan son los marrones, los Portobello, mucho más sabrosos y que hoy en día se venden en cualquier supermercado.

Si no encontráis polvo de boletus en la tienda, podéis comprar boletus deshidratados y pasarlos por un molinillo. El polvo resultante, guardado en un frasco herméticamente cerrado, es un aromatizador estupendo para cualquier receta con setas, huevos o lo que queráis.

Esta es otra de las recetas que admiten múltiples rellenos, como sobras de pollo, carne o atún en lata al natural.

ALBÓNDIGAS MEDITERRÁNEAS

Ingredientes para 2 raciones

400 g de carne de ternera picada
2 claras de huevo
50 g de queso Burgos con un 0 % de materia grasa
Sofrito de tomate sin grasa
Orégano, tomillo, albahaca, comino y sal
Un diente de ajo pequeño
Un trozo de cebolla
Aceite de oliva

Elaboración

Mezclar la carne picada con las hierbas y especias, las dos claras de huevo y el diente de ajo y la cebolla picados muy finos o, mejor aún, espachurrados. Salar la preparación.

Formar las albóndigas con las manos e introducir en cada una, presionando ligeramente, un cuadradito de queso. Darles forma de nuevo, cubriendo bien el queso.

Colocar las bolas de carne obtenidas sobre una hoja de silicona antiadherente, o sobre papel vegetal de cocina.

Rociar con un spray de aceite las albóndigas e introducirlas en el horno ya caliente a temperatura alta (250 °C). Esperar a que se doren vigilando la cocción.

Una vez doradas, introducirlas en el sofrito de tomate y dejarlas cocer en él unos 10 minutos. La salsa se puede condimentar con un poco de albahaca fresca o con lo que más os apetezca.

No sé si será porque un simple plato de albóndigas nos transporta a la cocina de nuestras abuelas, pero lo cierto es que a veces recurro a esta receta en los momentos en que mi dieta duda y vacila.

Las hierbas y especias que sugiero son las que a mí más me gustan, pero cada cual puede experimentar con otros sabores, pues no hay nada más aburrido en la cocina, y en la vida, que la rutina y la monotonía.

Yo suelo preparar varias raciones de albóndigas para congelar las que sobran o para que coma toda la familia.

SALTEADO DE PAVO Y VERDURAS

Ingredientes para 1 ración

200 g de pechuga de pavo
6 espárragos verdes
6 ajetes
1 cebolleta pequeña
½ pimiento rojo
1 calabacín pequeño
1 cucharada de aceite de oliva virgen
Salsa de soja y mostaza al gusto
1 pastilla de edulcorante

Elaboración

Mezclar la salsa de soja y la mostaza, y deshacer la pastilla de edulcorante en la mezcla. Cortar el pavo en tiras gruesas y ponerlo a marinar en esta preparación, si puede ser desde la noche anterior, y si no, el tiempo que sea posible.

Cortar la cebolleta en gajos, el pimiento y el calabacín en tiras, y pelar bien los ajetes y los espárragos.

En una sartén de fondo grueso, o mejor en un wok si lo tenéis, calentar la cucharada de aceite de oliva virgen y rehogar todas las verduras, removiendo bien para que no se peguen. De vez en cuando conviene tapar la sartén o el wok para que se produzca vapor, lo que también evita que las verduras se peguen.

Pasados 7 u 8 minutos y con las verduras aún al dente, apartarlas hacia un lado del recipiente y, en el otro lado, saltear el pavo bien escurrido de su marinada.

Cuando esté bien sellado por todos lados, pasados unos 3 minutos, mezclar el pavo con las verduras, añadir el jugo de la marinada, remover y dejar que se mezclen los sabores otros 2 minutos.

¡Y listo para llevarlo a la mesa!

Este sanísimo y rico plato lo disfrutará toda la familia, cosa que no sé a vosotros, pero a mí me ayuda a hacer dieta sin morir en el intento.

Con esta receta los que comparten mesa conmigo dejan, al menos por un día, de atiborrarse de tortilla de patatas, croquetas o lasaña. Basta con aliñar el plato de los que no están a dieta con un chorro de aceite de oliva virgen.

El pavo es de por sí, al igual que algunas de las personas que nos vamos encontrando

por la vida, bastante insustancial, por eso hay que dotarlo siempre de un poco de "gracia añadida".

BOCADILLO AL PLACEBO

Ingredientes para 1 ración

Para el pan

1 huevo
1 cucharada de yogur con un 0 % de materia grasa
2 cucharadas de salvado de avena
1 cucharada de salvado de trigo
1 cucharadita de levadura en polvo
1 pellizco de sal

Para el relleno

100 g de jamón cocido sin grasa en lonchas
1 tomate
75 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
1 puñadito de rúcula (o lechuga)
Un chorrito de zumo de lima
Orégano
Mostaza dulce
Sal

Elaboración

Mezclar bien todos los ingredientes del pan.

Buscar un molde apto para microondas que tenga una forma parecida a la de un bocadillo y poner la masa.

Tapar el molde con film transparente y cocer la masa en el microondas 3 minutos a la máxima potencia. Comprobar el punto de cocción, y si fuese necesario cocer la masa un minuto más.

Dejar templar el pan obtenido y partirlo en dos mitades a lo largo.

Rellenar el bocadillo con la rúcula, ligeramente salada y aderezada con el zumo de lima y el jamón cocido condimentado con un poquito de mostaza dulce.

Colocar encima el tomate en rodajas con un poco de sal y cubrirlo con el queso de Burgos espolvoreado con orégano.

Tapar el bocadillo con la otra mitad del pan y ¡listo!

Tomarse un bocadillo que ayude a perder peso en vez de cogerlo es… ¡la cosa más estupenda del mundo!

Si es posible, dejad reposar el bocadillo media hora después de hecho para que el pan se empape bien con los jugos y aliños.

Y por supuesto, este "bocata" es susceptible de rellenarse con todo aquello que siendo alimento permitido en esta dieta seáis capaces de mezclar gracias a vuestra imaginación.

JUDÍAS VERDES CON PAVO

Ingredientes para 1 ración

150 g de judías verdes
150 g de fiambre de pechuga de pavo
2 huevos
Salsa de soja
Vinagre de Módena
Mostaza

Elaboración

Pelar lavar y cortar en cuadrados pequeños las judías verdes. Hervirlas junto con los huevos hasta que estas estén «al dente», unos 10 o 12 minutos. Escurrirlas y reservarlas.

Cortar en dados el fiambre de pechuga de pavo y las claras de los huevos cocidos. Reservar las yemas.

Mezclar las judías, las claras y la pechuga de pavo, y aliñarlo todo con salsa de soja, vinagre de Módena y mostaza al gusto.

Disponer la ensalada en un plato y espolvorearla con las yemas picadas con un tenedor.

Esta ensalada se puede tomar tanto fría en épocas veraniegas como bien caliente con las judías recién cocidas, cosa que os resultará más apetecible en invierno.

El aliño que os sugiero es una mezcla de salsa de soja, vinagre de Módena y mostaza dulce bien removida, pero si os gusta también le podéis añadir salsa Perrins, un toque de comino o cualquier otra hierba, especia o condimento de vuestro agrado.

BACALAO CON PIQUILLOS Y CREMA DE PUERROS

Ingredientes para 1 ración

200 g de bacalao desalado (mejor en un lomo)
2 puerros grandes
60 cl de leche desnatada
3 o 4 pimientos del piquillo
Sal y pimienta
¼ de cucharada de aceite

Elaboración

Lavar y cortar en aros la parte blanca de los puerros.

Poner los puerros en una sartén o cazuela antiadherente con el aceite. Salarlos y rehogarlos, removiendo constantemente para que no se peguen. De vez en cuando tapar la sartén para producir vapor y evitar que se quemen. Dorarlos durante 4 o 5 minutos.

Añadir a los puerros ya dorados la mitad de la leche. Dejarlos cocer a fuego lento y tapados hasta que estén blandos, más o menos 20 minutos.

Pasar la verdura y la leche por la batidora hasta conseguir una crema homogénea, que debe quedar espesa. Reservarla caliente.

Cocer el lomo de bacalao en un cazo lo más pequeño posible cubierto con el resto de la leche. Dejarlo a fuego medio-bajo unos 5 minutos. El bacalao estará en su punto si al presionarlo un poco se separa en lascas.

Mientras se cuece el bacalao, pasar los pimientos del piquillo por una sartén pintada con aceite para que estén bien calientes.

Colocar en el fondo del plato la crema de puerro muy caliente, poner encima los piquillos también calientes y en medio el lomo de bacalao.

Este es sin duda un plato de lujo. No solo por lo completo que es y lo rico que está, sino porque un buen bacalao no es precisamente un pescado barato.

Así que, puestos a darnos el gusto, os diré que si tenéis que compartir mesa con algunos de estos afortunados mortales que nunca están a dieta, este es un plato ideal. A mi propio se lo colé como receta lujuriosa simplemente echando sobre el bacalao un buen y decorativo chorretón de aceite de oliva virgen. De modo que ya sabéis: ¡está empíricamente demostrado!

CREPS DE MEJILLONES Y PUERROS

Ingredientes para 1 ración

Para los creps
1 huevo y 2 claras (o 2 huevos enteros)
2 cucharadas de leche desnatada
4 cucharadas de leche en polvo desnatada

Para el relleno
150 g de mejillones cocidos
2 puerros
1 cucharadita de maicena
4 cucharadas del agua de cocer los mejillones
Perejil o cebollino
Sal
Curry (opcional)

Elaboración

Batir muy bien todos los ingredientes para hacer los creps.

Pintar una sartén antiadherente con aceite y cuajar en ella la masa en dos veces, para hacer dos creps. Reservarlas.

Lavar y cortar los puerros en aros finos. Calentar una sartén antiadherente pintada con aceite y dorarlos, ligeramente salados. Remover sin parar para que no se quemen, y taparlos de vez en cuando para producir vapor. Si aun así se secasen mucho, añadir una

cucharada de agua de tanto en tanto.

Pasados 10 minutos estarán hechos. Incorporar el curry (opcional). Añadir entonces los mejillones cocidos. Dejarlo cocer un minuto todo junto, retirarlo de la sartén y reservarlo caliente.

Disolver la maicena en el jugo de cocer los mejillones y verterla en la sartén donde se acaba de hacer el relleno. Aderezar la salsa con perejil o cebollino picado y dejarla espesar un momento.

Rellenar los creps con la farsa de puerro y mejillones y enrollarlas. Servirlas con la salsa por encima.

Estos creps, o filloas, o fajitas o como quiera que queráis llamarles, al ser proteicos, dan muchísimo juego a la hora de inventar rellenos. Podéis rellenarlos con proteínas y vegetales, por ejemplo, con espárragos blancos de lata, jamón cocido bajo en grasa y, a modo salsilla aglutinante un poco de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa, más unas gotas de salsa Perrins.

Para los días de proteínas puras, se me ocurre un relleno de bonito al natural, huevo cocido picado y un poco de salsa básica tártara.

ENSALADA PARA APUROS

Ingredientes para 1 ración

2 pimientos grandes rojos
1 lata de bonito al natural grande (unos 190 g)
Aceite de oliva virgen
Vinagre de Módena
Salsa de soja
Sal
1 diente de ajo (opcional)

Elaboración

Lavar los pimientos y pintarlos con el aceite de oliva. Salarlos ligeramente.

Asarlos en el horno a unos 170 °C durante 40 minutos aproximadamente. A media cocción, darles la vuelta, y si se tuestan demasiado, cubrirlos con papel de aluminio.

Retirar los pimientos del horno y taparlos con un paño o con el mismo papel de aluminio para que suden un poco y resulten más fáciles de pelar.

Cuando estén aún templados, retirarles la piel e introducirlos en un tarro de cristal.

Verter en el tarro el jugo que habrá quedado en la bandeja del horno, pasándolo por un colador para evitar las semillas. Añadir vinagre de Módena y salsa de soja, y si se desea

un diente de ajo para aromatizar.

En el momento de preparar la ensalada, sacar los pimientos del tarro, ponerlos en un plato y desmigar encima el bonito al natural. (Unos simples huevos cocidos serían un complemento estupendo.)

Aliñar con vinagre de Módena y servir.

Tener pimientos asados en la nevera soluciona muchas comidas los días que tocan proteínas con verduras. Yo aprovecho la energía que invierto en asarlos y preparo más cantidad.

Cubiertos con su propio jugo en un tarro bien cerrado, en la nevera, duran unos diez días. Si queréis asarlos más deprisa, ponedlos 5 minutos en el microondas, tapados con film transparente, y luego terminad el asado en el horno.

Los pimientos asados, como las berenjenas, son verduras "gorditas" y "masticables", que tienen un efecto más saciante.

SETAS CON GULAS

Ingredientes para 1 ración

200 g de champiñones Portobello
100 g de setas shiitake
150 g de gulas
1 diente de ajo
1 guindilla
1 cucharada de aceite de oliva virgen
1 cucharada de polvo de boletus secos

Elaboración

En sartén y con la mitad del aceite de oliva virgen, dorar la guindilla. Retirarla y dar una vuelta por la sartén a las gulas. Reservarlas.

Con el resto del aceite dorar ligeramente el ajo, si es posible pasado por un prensa ajos, si no, picado diminuto.

Antes de que se tueste, añadir las setas bien lavadas, secas y troceadas. Al principio soltarán todo el agua de su propia vegetación, y será el momento de agregar el polvo de boletus. Dejarlas cocer a fuego medio durante unos 10 minutos para que se vaya evaporando el líquido.

Cuando ya no quede agua, incorporar las gulas reservadas, revolverlo todo junto en la misma sartén y servirlo enseguida.

La verdad es que unas gulas rehogadas casi sin aceite con setas no parecen muy apetitosas, pero con unas sencillas mejoras la receta queda de lo más resultona.

Los champiñones morenos, o Portobello, son más sabrosos que los blancos, y junto a las setas shiitake dan un sabor más intenso al plato. Y con el polvo de boletus o unos cuantos boletus deshidratados (más fáciles de encontrar) triturados, el resultado os sorprenderá.

Para días de hambre, añadid una tortilla francesa o un trozo de queso fresco sin grasa espolvoreado con pimentón.

ENDIVIAS RELLENAS DE SALMÓN

Ingredientes para 1 ración

8 hojas de endivia
200 g de salmón ahumado
2 huevos
4 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
½ cebolla roja o ½ cebolleta
Un puñado de alcaparras
1 pepinillo agridulce
1 cucharadita de mostaza
Eneldo

Elaboración

Cocer los huevos hasta que estén duros. Pelarlos y picarlos. Reservarlos.

Picar muy menudos la cebolla roja o la cebolleta, las alcaparras y el pepinillo agridulce. Mezclarlos en un recipiente con los huevos.

Colocar las hojas de endivia de dos en dos, una encima de la otra, en un plato. Sobre ellas disponer una loncha de salmón.

Picar el resto del salmón e incorporarlo a la mezcla anterior. Añadir el queso fresco batido y la mostaza. Revolver hasta conseguir una pasta muy espesa.

Colocar en cada hoja de endivia con salmón una porción de este relleno. Decorarla con medio aro de cebolla y dos alcaparras, y espolvorearla con eneldo.

El salmón ahumado, un pescado cómodo y rico, que a mí me encanta y me funciona, ya no es tan caro como antes. Es fácil encontrar ofertas de marcas diversas y calidades más que aceptables, a precios asequibles.

Si a alguien no le gustan las endivias, puede sustituirlas perfectamente por hojas de cogollos de lechuga.

Y en día de proteínas puras también podéis tomar este plato, prescindiendo de la base vegetal y moderando la cantidad de cebolla o cebolleta.

CREMA DE PUERROS
O VICHYSOISE

Ingredientes para 4 raciones

4 puerros muy gruesos u 8 normales
2 cebollas
½ litro de leche desnatada
½ litro de agua
6 cucharadas de leche en polvo desnatada
Aceite de oliva virgen
Perejil
Pimienta rosa

Elaboración

Retirar la parte verde a los puerros y limpiarlos bien de tierra. Cortarlos en trozos gruesos.

Pelar y cortar las cebollas en cuatro trozos.

Poner las cebollas y los puerros en la olla exprés con una cucharada de aceite de oliva virgen, salarlos y rehogarlos durante 5 minutos, removiendo bien para que no se peguen.

Añadir la leche desnatada y el agua. Si no fuese suficiente para semicubrir las verduras, añadir un poco más de agua. Cerrar la olla y cocer las verduras durante 20 minutos. Dejar enfriar la olla.

Abrir la olla y pasar las verduras y su líquido por el túrmix, hasta obtener una crema espesa.

Agregar a la crema todavía caliente la leche en polvo desnatada. Revolver bien.

Probar el punto de sal y corregirlo si fuera necesario.

Servir la crema y decorar los platos con perejil picado y unas bolitas de pimienta rosa.

Esta crema de puerros, también conocida con el mucho más glamuroso nombre de vichyssoise, además de estar riquísima y ser un plato básico de mi cocina, puede servirse tanto caliente como fría.

En invierno, bien humeante, es un entrante estupendo antes de la preceptiva ración de proteínas, acompañadas en este caso de menos cantidad de verduras, para compensar las de la crema.

Este plato, que se congela estupendamente, para los que no están a dieta se "arregla" con solo añadirle un chorrito de nata.

VIEIRAS SALTEADAS CON TRIGUEROS Y HUEVOS

Ingredientes para 1 ración

1 manojo de espárragos trigueros
3 vieiras buenas congeladas
3 huevos de codorniz
1 diente de ajo
½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas
1 chorrito de vinagre de Módena

Elaboración

Picar lo más menudo posible el diente de ajo. Dorarlo con el aceite virgen. Retirarlo y escurrirlo sobre un papel de cocina absorbente.

Lavar y pelar los espárragos. Cocerlos 5 minutos en el cofre de silicona en el microondas o en agua con sal. En este caso, escurrirlos cuando aún les falte un punto de cocción y estén algo duros.

Pintar una sartén con más aceite y terminarlos de hacer para dorarlos ligeramente. Añadir el vinagre de Módena en el último momento y dejar que se evapore. Reservar los espárragos calientes.

En la misma sartén donde se ha dorado el ajo, sellar y hacer las vieiras por ambos lados

unos 2 minutos, con cuidado de que no se pasen.

Al mismo tiempo que se hacen las vieiras, poner en otra sartén pintada con aceite los huevos de codorniz para que se hagan a la plancha.

En el plato de servir, colocar los espárragos reservados al calor. Poner encima las vieiras calientes y sobre cada una de ellas un huevo de codorniz. Adornarlo todo con el ajo frito y unas escamas de sal.

Pues no tengo muchas cosas que sugerir en este plato, porque él solito es bastante sugerente, salvo que lo reservéis para daros un capricho siempre que os lo merezcáis, para compensar un mal día o, todo lo contrario, para celebrar algo bueno.

En vez de trigueros, se puede usar también unos espárragos blancos de lata. Aunque no sean enormes ni carísimos, procurad que sean de buena calidad.

BROCHETA DE POLLO MARINADO CON AJETES

Ingredientes para 1 ración

200 g de carne de pollo sin piel ni huesos
1 tomate
1 trozo de cebolla
6 ajetes

Para la marinada

4 cucharadas de vinagre de manzana
1 pastilla de edulcorante
1 diente de ajo
Tomillo
Estragón
Mostaza
Salsa de soja
Sal

Elaboración

Marinar los trozos de pollo en la mezcla de todos los ingredientes indicados para la marinada durante al menos una hora.

Escurrir el pollo de la marinada y reservar el jugo.

Montar la brocheta como se muestra en la foto, alternando trozos de pollo con gajos de tomate, e intercalando de vez en cuando una sola lasca de cebolla, pues si se ponen trozos más gruesos siempre quedan muy crudos.

En una sartén parrilla pintada con aceite, asar la brocheta al mismo tiempo que los ajetes pelados y limpios, primero a fuego más fuerte para que se selle la carne, luego a fuego más suave para que se siga haciendo por dentro sin quemarse.

A media cocción, regar la brocheta con un poco de la marinada.

Servirla en el plato acompañada de los ajetes.

Como imaginaréis, este versátil pollo admite mil adobos o marinadas diferentes, que son los que le dan cierta gracia a esta simple brocheta.

Aquí os propongo una aromática marinada agridulce, pero podéis preparar la versión que más os guste, o variarla para cambiar los sabores de un plato que, por socorrido, rico y fácil, es un recurso que sin duda repetiréis con cierta frecuencia.

PULPO GUISADO
AL ESTILO DE MUGARDOS

Ingredientes para 2 raciones

½ kilo de pulpo cocido con el agua que trae el envase
1 pimiento verde italiano
1 tomate maduro rallado
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
4 cucharadas de vinagre de Jerez
½ cucharada de aceite de oliva virgen
Sal

Elaboración

Dorar con el aceite la cebolla y el pimiento verde cortados finos, removiendo constantemente para que no se peguen, durante unos 5 minutos. Salarlos.

Añadir el pimentón dulce de la Vera, darle una vuelta rápida para que no se queme y agregar el vinagre de Jerez.

Dejar que se evapore el vinagre un minuto e incorporar el tomate rallado.

Dejarlo todo un minuto más para que se mezclen los sabores e incorporar el agua de cocción del pulpo.

Tapar la sartén y hacer las verduras unos 30 minutos a fuego lento hasta que estén tiernas. Si fuese necesario agregar poco a poco más agua durante la cocción.

Añadir el pulpo troceado y cocerlo con las verduras 5 minutos.

Servirlo bien caliente.

Esta es una receta riquísima con la que darse un homenaje de vez en cuando.

Si lo hacéis para varias raciones o personas sale muchísimo más barato comprar un pulpo bueno congelado, cocerlo en casa en el agua justa y usar este caldo para terminar el guiso.

Si alguno de los comensales de vuestra mesa tiene la suerte de no estar a dieta, podéis convertir el plato en un menú familiar añadiendo unas patatas cocidas en el agua del pulpo y un buen chorretón de aceite de oliva virgen sobre cada ración.

RODABALLO CON VERDURITAS

Ingredientes para 1 ración

200 g de rodaballo
1 cebolleta grande
1 pimiento verde italiano
Salsa de soja
Zumo de limón
Aceite de oliva
Cebollino o perejil
Sal

Elaboración

Picar las verduras en trozos grandes y salarlas ligeramente. Dorarlas en la sartén pintada con aceite, removiendo constantemente para evitar que se quemen. Tapar la sartén de vez en cuando para producir vapor.

Rehogarlas durante unos 10 minutos, y si fuera necesario añadir de vez en cuando una cucharada de agua.

Poner en un cofre de silicona (o en su defecto en un papillote realizado con papel de aluminio) las verduras semicocinadas. Colocar encima el pescado bien limpio. Aderezarlo con un chorrito de salsa de soja y otro de zumo de limón.

Cerrar el cofre e introducirlo en el microondas a la máxima potencia 4 minutos.

Comprobar el punto de cocción del pescado y si hiciera falta cocerlo un minuto más.

Abrir el cofre, servir las verduras en el fondo del plato y colocar el pescado encima.

Decorar el plato con un poco de cebollino o perejil.

El rodaballo, la lubina y la dorada, pescados que ahora se consiguen por cultivo marino en piscifactoría, son fáciles de encontrar en cualquier pescadería y suelen tener buenos precios, si es que no están de oferta o promoción.

Son una opción estupenda para comer pescado fresco a un precio razonable, así que para hacer esta receta se puede utilizar cualquiera de ellos.

Mi sugerencia es que probéis esta receta cambiando la sal y la salsa de soja, de por sí salada, por sal ahumada. Le da un toque sorprendente.

PASTEL DE VERDURAS CON JAMÓN

Ingredientes para 2 o 3 raciones

300 g de brécol
1 tomate grande maduro
200 g de jamón cocido bajo en grasa
2 huevos enteros y 4 claras
4 cucharadas de leche en polvo desnatada
2 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
10 cl de leche desnatada
Aceite de oliva virgen
Comino
Sal

Elaboración

Cortar el tomate en dados, salarlo y ponerlo a escurrir en un colador para que suelte todo el líquido posible.

Lavar el brécol y cortarlo separándolo en ramitas pequeñas.

Dorar el brécol durante un minuto en una sartén antiadherente pintada con aceite. Salarlo ligeramente. Añadir el jamón cocido cortado en dados y dejarlo dorar todo junto un minuto más, removiendo sin parar.

Agregar 15 cl de agua y dejar que se vaya consumiendo a fuego medio mientras se hace

el brécol, que debe quedar al dente. Reservarlo.

En un recipiente grande, batir los huevos y las claras, la leche en polvo y la leche normal, el queso fresco batido y el comino.

Incorporar a esta mezcla el brécol y el jamón. Agregar el tomate escurrido.

Verter la preparación en un molde de silicona alargado y cuajar el pastel al baño María en el horno a 170 °C durante 20 minutos.

Dejarlo templar un poco, desmoldarlo y servirlo.

Los pasteles preparados con una base de huevos y lácteos y un relleno de "lo que haya", además de socorridos son de lo más sabrosos. Al menos a mí me lo parecen.

Pueden cocerse tanto en el microondas (esta receta necesitaría unos 10 minutos) como en el horno convencional poniendo un fondo de agua en la bandeja del horno (vamos, el baño María de toda la vida).

La verdad es que, si bien cuando hay prisa el microondas es una solución aceptable, estos pasteles están mucho más ricos cuajados con el sistema tradicional.

CREMA DE CALABAZA CON CECINA

Ingredientes para 4 o 6 raciones

1 kg de calabaza
2 cebollas grandes
2 puerros gordos
2 pimientos rojos
2 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva virgen
Sal y pimienta
Cecina

Elaboración

Poner en la olla exprés el aceite de oliva virgen.

Pelar la calabaza y las cebollas. Lavar los pimientos y los puerros. Cortar todas las verduras en trozos grandes e incorporarlas junto a los dos dientes de ajo a la olla.

Salarlas y rehogarlas durante como mínimo 5 minutos, removiendo constantemente para que no se peguen.

Verter en la olla el agua justa para cubrir las verduras pero dejando que sobresalga la capa superior.

Cerrar la olla y cocer las verduras 20 minutos.

Dejar enfriar la olla, abrirla y triturar el contenido con el túrmix hasta obtener una crema espesa. Corregir el punto de sal y salpimentar si se desea.

Pasar por la sartén sin nada de grasa unas lonchas de cecina hasta que queden tostadas y crujientes. Servir la crema en los platos y decorarla con la cecina.

Esta crema es muy apetitosa bien caliente en invierno, pero en verano también nos hará el avío fría y suavizada con un poco de queso fresco batido y aligerado con leche desnatada.

Como es un plato para días de proteínas y vegetales, debemos tomar luego la ración preceptiva de proteínas sin añadirle muchas más verduras.

Esta es otra receta que encantará a toda la familia si agregáis a los platos de los que no estén a dieta un chorrito de aceite de oliva virgen o de nata… De todos modos, tal cual también está buenísima.

PIZZA 3 ESTACIONES

Ingredientes para 1 ración

Para la base de la pizza

2 cucharadas de salvado de avena
1 cucharada de salvado de trigo
3 claras de huevo
4 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
1 cucharadita de levadura
1 pellizco de sal

Para el relleno

2 cucharadas de salsa o sofrito básico de tomate
10 tomates cherry maduros
150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
2 champiñones Portobello (o normales)
1 trozo de cebolla morada (o cebolleta)
4 huevos de codorniz
Orégano y sal

Elaboración

Mezclar bien todos los ingredientes indicados para hacer la base de la pizza.

Extraer el plato giratorio del microondas y usarlo de referencia para cortar un disco de papel vegetal del mismo tamaño.

Verter la mezcla sobre el papel vegetal y extenderla formando un círculo. Hornearla en el microondas a la máxima potencia durante 4 minutos.

Sacar la base, que estará casi hecha, del microondas y ponerla, con el papel vegetal, en una bandeja de horno.

Extender encima el sofrito básico de tomate y cubrirlo con el queso de Burgos, los champiñones laminados finos, los tomates cherry partidos por la mitad, la cebolla morada cortada muy fina y los huevos de codorniz. Espolvorearlo todo con orégano y un poco de sal.

Tapar los huevos con cuatro trocitos de papel vegetal para que no se sequen mucho. Hornear la pizza a temperatura alta (200 °C) unos 5 minutos vigilando que no se queme.

Servirla con el papel vegetal debajo.

Esta es la versión proteínica de la pizza convencional. La he bautizado "tres estaciones" porque, para ser honestos, creo que todavía no alcanza la cuarta estación,

aunque está estupenda y os sabrá a gloria.

En cualquier caso os aportará una dosis de optimismo, pues no engorda, y haciendo bien la dieta ¡encima adelgaza!

Se puede sustituir la base por una base de crep hecha con claras de huevo. Así los que lo prefiráis podréis guardar la ración diaria de salvado de avena para desayunarla o merendarla en forma de tortita.

HAMBURGUESA RANCHERA

Ingredientes para 1 ración

200 g de carne de pavo picada
1 clara de huevo
1 cebolla pequeña
150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
1 diente de ajo
½ cucharada de aceite de oliva
Mostaza, sazonador en polvo sabor barbacoa y sal

Elaboración

Dorar el diente de ajo muy picado con el aceite, cuidando que no se queme, y escurrirlo sobre un papel de cocina.

Mezclar la carne con el diente de ajo escurrido, la clara de huevo, la mostaza, el sazonador en polvo y la sal.

En una sartén grande pintada con aceite, hacer al mismo tiempo la hamburguesa y la cebolla pelada y cortada en aros. Comenzar a fuego fuerte y después seguir a fuego medio hasta que se haga la carne y se dore la cebolla.

Colocar la hamburguesa en el plato, colocar encima el queso cortado en lonchas gruesas, cubrirlo con la cebolla y espolvorear lo con sal y un poco más de sazonador.

Esta es una receta para días de proteínas con vegetales, pero con poca verdura. La cebolla es casi más condimento que acompañamiento vegetal, pero aun así le da al plato un toque gracioso.

Para mí, la carne picada, en forma de hamburguesa o albóndigas, es más sabrosa y divertida que la aburrida fórmula "bistecpechugaplancha", que así, todo junto, "se me hace bola", como a los niños pequeños.

El sazonador sabor barbacoa que encontraréis con las especias en cualquier súper, aporta un sabor ranchero muy agradable.

SALPICÓN DE LANGOSTINOS

Ingredientes para 1 ración

10 langostinos de buen tamaño
1 tomate grande
Hojas de lechuga al gusto
Salsa básica vinagreta

Elaboración

Lavar la lechuga, cortarla y formar con ella una rosca en el plato.

En medio, colocar el tomate cortado en dados pequeños.

Pelar los langostinos y colocarlos alrededor del tomate, apoyándolos en él.

Rociarlo todo con la vinagreta, ¡y listo!

Este plato es ideal para días de prisas. Los langostinos cocidos, tanto congelados como frescos, se encuentran normalmente en la pescadería de cualquier súper.

Por otro lado, en la nevera suelo guardar un poco de vinagreta básica para dieta proteica, así que en cinco minutos tengo resuelta una comida estupenda.

Queda más fino el plato si peláis el tomate antes de cortarlo en dados, pero como habíamos quedado en que esto era una receta para prisas, sin pelarlo también está riquísimo.

MERLUZA CON TOMATE EN PAPILLOTE

Ingredientes para 1 ración

200 g de merluza, mejor en lomo
3 langostinos grandes
1 tomate grande maduro
Sal, tomillo y romero

Elaboración

Colocar el tomate cortado en cuatro rodajas en el cofre de silicona y salarlo ligeramente.

Disponer encima el lomo de merluza, y encima de este, los langostinos.

Sazonar el pescado con sal, romero y tomillo.

Cerrar el cofre e introducirlo en el microondas a la máxima potencia 3 minutos. Abrirlo, con cuidado de no quemarse con el vapor, y comprobar si el pescado tiene el punto de cocción deseado.

Si hay que cocerlo más, hacerlo de minuto en minuto, pues el pescado puede pasarse enseguida.

Servirlo inmediatamente salseado con su propio jugo.

Esta es una receta de pescado ideal para hacer en el microondas si disponéis de un cofre de silicona, un buen utensilio para ahorrar tiempo sin que la comida pierda sabor.

Si no tenéis cofre, hay que fabricar un papillote, es decir, un paquete completamente cerrado de papel de aluminio o papel de cocina vegetal, y hacer el pescado en el horno convencional, donde necesitará unos 10 o 15 minutos de cocción.

Esta receta sin el tomate y con algún langostino más se convierte instantáneamente en plato de proteínas puras.

LASAÑA DE BERENJENAS, POLLO Y QUESO

Ingredientes para 1 ración

1 berenjena grande o 2 normales
200 g de pechuga de pollo
100 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
3 cucharadas de sofrito básico de tomate
Alcaparras en vinagre
Un chorrito de zumo de limón
Orégano, comino y sal
Aceite de oliva

Elaboración

Macerar la pechuga de pollo cortada en tiras pequeñas con el zumo de limón, sal y comino.

Pelar la berenjena. Cortarla en rodajas de algo menos de un centímetro de grosor y sumergirlas una media hora como mínimo en abundante agua con sal para que pierdan la amargura.

Escurrirlas y secarlas con papel de cocina.

Pintar con el aceite la rejilla del horno, disponer las rodajas de berenjena encima y espolvorearlas con orégano.

Hornearlas a temperatura media-alta (unos 170 °C) durante 8 o 10 minutos. Darles la vuelta y dejarlas asar unos 2 minutos más.

Colocar la mitad de las berenjenas en una fuente para horno.

Saltear en una sartén pintada con aceite la pechuga de pollo que hemos marinado. Salar ligeramente.

Cuando esté casi hecha y para que quede jugosa, añadir el sofrito de tomate, el queso de Burgos cortado en dados, las alcaparras, orégano y un poco más de comino.

Dejar hacer 1 minuto más y cubrir las berenjenas con esta mezcla.

Repartir por encima el resto de las berenjenas. Espolvorearlas con más orégano y calentar la lasaña en el microondas o gratinarla un poco en el horno convencional.

Ya sabéis que los platos con berenjenas, asadas sin aceite, son unos de mis preferidos. Es una cuestión de gusto personal y de efecto saciante.

Si lo preferís, podéis sustituir la berenjena por lonchas gruesas de calabacín, hechas al vapor en el cofre de silicona en el microondas y pasadas por la plancha para que resulten más crujientes y sabrosas.

A estas berenjenas les van mil y un rellenos: salmón ahumado y huevo cocido, bacalao y sofrito de tomate, bonito al natural con jamón cocido y tomate… En fin, hasta el infinito y más allá…

ROLLO DE JAMÓN Y SETAS

Ingredientes para 1 ración

3 claras de huevo
150 g de jamón cocido bajo en grasa y sal
150 g de champiñones Portobello, setas shiitake o champiñones blancos
3 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
1 huevo
1 cucharadita de polvo de boletus (opcional)
Aceite de oliva

Elaboración

Pintar una sartén antiadherente con aceite y cuajar en ella las claras haciendo dos creps. Reservarlos.

Pintar de nuevo la sartén con aceite y volcar en ella las setas laminadas. Salarlas y rehogarlas removiendo para que no se peguen durante unos 4 minutos.

Cocer el huevo, pelarlo y espachurrarlo. Mezclarlo con el queso batido hasta formar una crema. Si se desea, añadir el polvo de boletus a la mezcla.

Colocar en una tabla los dos creps de clara. Cubrirlos con las lonchas de jamón, poner en el centro de cada uno una tira de la crema de huevo y queso y, encima, los champiñones.

Enrollar los creps y ponerlos en un plato. Para que queden más vistosos, partirlos por la mitad.

Para mejorar el sabor de cualquier plato que lleve setas cultivadas de las que compramos en la frutería o el súper durante todo el año, nada mejor que el polvo de boletus.

Lo encontraréis en tiendas de delicatessen, pero si no es así hacedlo vosotros mismos picando en una buena túrmix boletus deshidratados, que son mucho más fáciles de encontrar. Guar dado en un bote bien cerrado, este polvo dura muchísimo tiempo.

MEJILLONES EN ENSALADA

Ingredientes para 1 ración

200 g de mejillones cocidos y sin concha
1 tomate
Hojas de lechuga
2 aceitunas negras
½ cebolleta
El zumo de ½ lima
Vinagre de Módena y salsa de soja
Sal

Elaboración

Cubrir el fondo del plato con las hojas de lechuga limpia y troceada.

Sobre ellas colocar el tomate pelado (quedará mucho más fino).

A continuación añadir los mejillones distribuyéndolos encima, y proceder de igual manera con la cebolleta cortada en lascas finas y las aceitunas muy picadas.

Para preparar el aliño, mezclar el zumo de lima, el vinagre de Módena y la salsa de soja. Rociar la ensalada con él en el momento de servirla.

Probar el plato antes de añadir más sal, pues entre la salsa de soja y los mejillones es

muy probable que no le haga falta.

Si compráis los mejillones ya cocidos, esta ensalada se convierte en uno de aquellos platos ideales para días sin tiempo que dedicar a los fogones, o con pocas ganas de complicarse la vida en la cocina.

En el momento de tomar la foto me emocioné añadiendo aceitunas por una cuestión estética, pero con dos picadas muy menudas para que parezcan más, tenéis de sobra…

BISTEC DE TERNERA CON BERENJENAS

Ingredientes para 1 ración

1 bistec de ternera de 200 g
1 berenjena grande
8 cucharadas de salsa básica de tomate
½ cucharada de aceite de oliva
Orégano y sal

Elaboración

Pelar la berenjena. Cortarla en rodajas de algo menos de un centímetro de grosor e introducirlas un mínimo de media hora en abundante agua con sal para que pierdan su amargura.

Secar las rodajas con papel de cocina.

Pintar con el aceite la rejilla del horno, colocar las rodajas de berenjena encima y espolvorearlas con orégano.

Hornearlas a temperatura media-alta (170-180 °C) durante 8 o 10 minutos. Darles la vuelta y dejarlas unos 2 minutos más.

Colocarlas en un plato, cubrirlas con la salsa básica de tomate y espolvorear más orégano por encima.

Untar una sartén parrilla con aceite, y cuando esté muy caliente hacer en ella la carne al punto de cocción deseado.

Pasar el bistec al plato y en ese momento salar la carne.

Admitamos que muchas veces recurriremos a los aburridos pero cómodos bistecs o filetes de pechuga a la plancha para comer o cenar.

Los días de proteínas puras yo preparo las carnes con un huevo a la plancha para mojar, acompañado de queso de Burgos cortado en tiras, por aquello del "efecto patata".

Pero si estamos de suerte y nos toca día de proteínas con vegetales, este acompañamiento de berenjenas y salsa básica de tomate sin nada de grasa resulta muy saciante y gratificante, y le da alegría al bistec.

CREMA DE POLLO, CALABACÍN Y PUERRO

Ingredientes para 4 raciones

300 g de carne de pollo sin piel ni huesos
2 calabacines medianos
2 puerros grandes
½ litro de leche desnatada
½ litro de agua
4 cucharadas de leche en polvo desnatada
1 cucharada de aceite de oliva virgen
Albahaca fresca
Sal y pimientas variadas
Queso fresco batido con un 0 % de materia grasa (opcional)

Elaboración

Lavar los calabacines y los puerros, retirando la parte verde de estos últimos y vigilando que no les quede tierra dentro. Cortarlo todo en trozos grandes.

Poner una cucharada de aceite de oliva virgen en la olla exprés. Rehogar las verduras durante 2 minutos.

Cortar el pollo en trozos grandes, añadirlo a la olla y seguir rehogando 5 minutos más. Remover constantemente para que no se peguen los ingredientes.

Incorporar la leche y el agua, salar. Cerrar la olla y cocer unos 20 minutos.

Dejar enfriar la olla, abrirla, agregar la leche en polvo desnatada y pasarlo todo por el túrmix.

Comprobar que la crema esté bien de sal y servirla espolvoreada con la albahaca fresca picada y las pimientas variadas.

Esta crema combina verduras con proteínas, y es ideal para tomarla en invierno bien caliente.

En caso de que fuera necesario, puede espesarse con queso fresco batido con un 0 % de materia grasa, aunque yo prefiero no usar todo el líquido de la cocción cuando lo bato, e ir añadiéndolo poco a poco según me guste la crema de espesa.

BONITO EN TOMATE

Ingredientes para 1 ración

200 g de bonito o atún en una rodaja
400 g de tomates de lata enteros
1 cebolla
½ cucharada de aceite de oliva virgen
1 diente de ajo
Perejil para decorar

Elaboración

Limpiar el pescado de todas sus pieles y espinas y partirlo en 4 trozos. Retirar con un cuchillo todas las partes de carne oscura, hasta dejar los trozos bien limpios.

Preparar el sofrito básico de tomate como se indica en la sección *Salsas básicas.*

Cuando el sofrito esté hirviendo en una cazuela de tamaño ajustado a la cantidad de bonito que vamos a utilizar, introducir los trozos de pescado de modo que queden bien cubiertos de sofrito. Salar.

Retirar la cazuela del fuego en ese instante, taparla y dejar reposar el bonito dentro unos 10 minutos. Pasado ese tiempo dar la vuelta a los trozos y dejarlos reposar tapados otros 10 minutos más.

Si no se come en ese momento, recalentar ligeramente el bonito antes de servirlo.

Si se tiene el sofrito ya hecho, este plato es una comida rica y casi instantánea. Además, el bonito o atún se puede comprar congelado.

Yo suelo doblar las cantidades del sofrito para hacer dos raciones, una para el mismo día y la otra para despacharla dos días más tarde, cuando vuelve a tocarme día PV.

En esta receta es fundamental cocinar poco tiempo el bonito. Si este pescado no os acaba de convencer, puede ser por la mala costumbre generalizada de hacerlo de más o recalentarlo hasta convertirlo en paja. Así que, ¡ojito con el tiempo!

BERENJENAS A LA ITALIANA

Ingredientes para 1 ración generosa

2 berenjenas medianas
Salsa de tomate
100 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa o una bolita de mozzarella light
1 cucharada de aceite de oliva virgen
Sal y orégano
1 o 2 huevos cocidos (opcional)

Elaboración

Pelar la berenjena. Cortarla en rodajas de algo menos de un centímetro de grosor e introducirlas un mínimo de media hora en abundante agua con sal. Solo así perderán su amargura.

Secar las rodajas con papel de cocina. Pintar con el aceite la rejilla del horno, colocar las rodajas de berenjena encima de la rejilla y espolvorearlas con orégano.

Dejarlas hacer a horno medio-alto (170-180 °C) durante 8 o 10 minutos. Darles la vuelta y dejarlas un par de minutos más.

Montar el plato poniendo capas de berenjena, salsa de tomate y queso. Añadir el huevo cocido si se desea.

Este es otro de mis platos de dieta proteica favoritos cuando toca día de proteínas y vegetales. La berenjena, además de encantarme, me resulta una verdura más masticable y saciante que otras, y además, cuando está cocinada con orégano, albahaca y tomate, una se hace ilusiones de estar comiendo un manjar exquisito.

Os diré que a menudo le añado uno o dos huevos duros cortados en rodajas gordas, que intercalo entre la berenjena y el queso. Así el plato queda más que abundante, y ¡sabe estupendamente!

PIZZA DE ATÚN CON VERDURITAS

Ingredientes para 1 ración

3 claras de huevo
150 g de champiñones Portobello o blancos
10 tomates cherry
1 lata de atún o bonito al natural de unos 90 g
Aceite de oliva
Albahaca fresca
Orégano o tomillo seco
Sal

Elaboración

Lavar y cortar los champiñones. Ponerlos en una sartén pintada con el aceite, añadir la albahaca fresca picada y la sal, y saltearlos unos 4 minutos.

Incorporar los tomates cherry cortados por la mitad y salarlos ligeramente. Dejar que se ablanden un poco en la sartén junto a los champiñones durante unos 3 minutos. Reservarlos al calor.

En otra sartén pintada con aceite, cuajar las claras como para hacer un crep gordito. Añadir un poco de orégano, tomillo o albahaca mientras se cuajan.

Retirar la base de clara cuajada, cubrirla con los tomates y champiñones calientes y repartir encima el atún o bonito.

La base de la pizza puede ser más parecida a una base real utilizando las dos cucharadas permitidas de salvado de avena.

Sin embargo, esta versión, más cómoda y rápida, nos permite ingerir las proteínas puras de las claras y guardar la dosis diaria de avena para comérnosla convertida en unas consoladoras y ricas tortitas con nata en el desayuno o la merienda.

Esta pizza admite múltiples combinaciones de ingredientes, según vuestra creatividad o lo que ande suelto por la nevera.

ENSALADA TEMPLADA DE GAMBAS Y ZAMBURIÑAS

Ingredientes para 1 ración

½ paquete de lechugas variadas listas para comer
250 g de gambas peladas congeladas
150 g de zamburiñas congeladas
El zumo de ½ lima
1 diente de ajo
½ cucharada de aceite de oliva virgen
Mostaza, salsa de soja y vinagre de Módena
Sal

Elaboración

Colocar las gambas y las zamburiñas sobre papel de cocina absorbente para secar toda el agua de congelación.

Dorar el diente de ajo picado muy fino en el aceite de oliva. En cuanto el ajo empiece a coger color añadir las gambas y las zamburiñas y remover bien para que no se peguen.

Pasados 3 minutos, aliñarlo todo en la misma sartén con el zumo de lima y salsa de soja, vinagre de Módena y mostaza al gusto. Dejarlo un instante más en el fuego mientras se mezclan los sabores.

Colocar las gambas y las zamburiñas sobre la mezcla de lechugas previamente dispuesta

en un plato.

Verter el jugo de la sartén sobre la ensalada. No añadir sal hasta probar el punto que le haya dado la salsa de soja.

Todos los platos que pueden realizarse con productos congelados a mí siempre me parecen más socorridos y fáciles de programar.

No hace falta decir que es importante comer todos los productos frescos que podamos, pero al final, por falta de tiempo acabo recurriendo al congelador más a menudo de lo que quisiera.

Esta es una receta fácil, rica, rápida y bien cómoda de hacer.

FAJITAS DE POLLO

Ingredientes para 1 ración

Para las 2 fajitas
1 huevo y 2 claras (o 2 huevos enteros)
2 cucharadas de leche desnatada
4 cucharadas de leche en polvo desnatada

Para el relleno
150 g de pechuga de pollo
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
½ pimiento amarillo
1 cebolleta
1 tomate
1 sobre de polvo sazonador para fajitas
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Mezclar y batir todos los ingredientes de las fajitas en un recipiente. Dejar reposar la mezcla mientras se elabora el relleno.

Dorar los pimientos y la cebolleta cortados en tiras en una sartén antiadherente pintada con el aceite. Salarlos ligeramente y, removiendo sin parar, dejarlos pochar al menos 10

minutos.

Apartar la verdura hacia los bordes de la sartén, subir el fuego al máximo y dorar las tiras de pechuga de pollo en el centro de la sartén.

Una vez estén selladas, removerlas con la verdura y agregar el tomate cortado en gajos para que le aporte jugo al guiso.

A continuación añadir un tercio o un cuarto (según los gustos) del contenido del sobre de polvo sazonador. Dejarlo hacer todo junto 3 minutos más y retirar la sartén del fuego. Reservar esta preparación caliente.

Pintar una sartén con aceite y cuajar en ella en dos veces, para obtener dos fajitas, la masa que estaba reposando.

Rellenar cada fajita con la mitad de la mezcla de pollo y verduras, enrollarlas y llevarlas a la mesa.

Me encanta la cocina mexicana, y la adaptación de esta receta clásica a la dieta proteínica me dejó más que contenta.

Está tan rica que la podéis convertir en comida familiar si a los afortunados que no están a dieta les preparáis estas fajitas envueltas en su tortilla de trigo convencional.

Y si no os gustan las especias y sabores mexicanos, no tenéis más que sazonar el guiso con las hierbas de vuestro agrado. Por ejemplo, la versión a la italian a, con tomillo, orégano y albahaca, está deliciosa.

PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN

Ingredientes para 1 ración

6 pimientos del piquillo grandes
1 lata de bonito al natural de 190 g
1 cebolleta
2 huevos cocidos
3 cucharadas de leche desnatada
2 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
Mostaza dulce, salsa Perrins, salsa de soja, perejil y sal

Elaboración

Triturar dos pimientos con el queso fresco batido y la leche desnatada hasta obtener una crema homogénea. Reservarla.

En un recipiente, mezclar los huevos cocidos y picados (excepto una yema, que reservaremos) con el bonito escurrido del agua de la lata más la cebolleta y una parte del perejil también picados. Aderezar con un poco de salsa Perrins, salsa de soja y mostaza dulce.

En un plato, colocar un fondo de la crema de piquillos. Añadir el resto a la mezcla anterior.

Rellenar los pimientos con esta farsa. La sobrante, montarla en el centro del plato, si puede ser con ayuda de un aro, mejor.

Colocar los pimientos alrededor, espachurrar la yema que teníamos reservada y espolvorear con ella el plato. Adornar con perejil.

Cuando hago pimientos o huevos rellenos procuro que me sobre relleno y en vez de seguir rellenándolos, como Buzz Lightyear, "hasta el infinito, y más allá", coloco el sobrante en medio del plato para que se vea más lleno y conseguir la sensación, no sé si un poco estúpida, la verdad, de que estoy comiendo algo más original y variado.

En cualquier caso, menos aburrido sí que es, y más saciante, también.

POSTRES

TORTITAS DE AVENA INDISPENSABLES

Ingredientes para 6 raciones

12 cucharadas de salvado de avena
12 claras de huevo
2 yogures naturales con un 0 % de materia grasa
2 cucharadas colmadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
Edulcorante en polvo
Canela
Aceite de oliva

Elaboración

Batir las claras hasta que estén muy espumosas, pero no a punto de nieve. Reservarlas.

Mezclar en un recipiente los yogures, el queso fresco batido, una buena dosis de edulcorante y canela al gusto.

Añadir las claras batidas a esta mezcla removiendo con suavidad. La preparación quedará un poco líquida.

Pintar con aceite una sartén grande. Cuando la sartén esté caliente, formar dos tortitas con tres cucharadas de la mezcla para cada una.

Esperar hasta que la tortita se seque bien por debajo y parezca que ya está manejable.

Levantarla con una espátula y darle la vuelta con rapidez.

Pasarlas a un plato y espolvorearlas con más edulcorante. Repetir la operación para hacer el resto de las tortitas.

Dejarlas enfriar y guardarlas en la nevera, si no fermentan.

Os aseguro no puedo seguir esta dieta sin tener las tortitas a mano. Para mí son la mejor y más deliciosa manera de ingerir la dosis diaria de avena obligatoria. Aunque en momentos de apuro la termino tomando con el yogur, en estas tortitas la avena llena y consuela muchísimo más.

Con un poco de queso fresco y cacao sin grasa, os parecerán unas tortitas con nata y chocolate de la mejor cafetería de vuestra ciudad.

Ya que me tomo la molestia de cocinarlas, cosa que lleva un ratillo, hago para seis días.

QUESO «DISFRAZAO» CON CACAO

Ingredientes para 1 ración

150 g de queso de Burgos con un 0 % de materia grasa
2 cucharaditas de cacao desgrasado sin azúcar
1 cucharada de edulcorante en polvo

Elaboración

Cortar el queso en porciones o triángulos y disponerlos en un plato de forma atractiva.

Espolvorear el queso generosamente con edulcorante y cubrirlo con el cacao también espolvoreado.

Tal vez estáis pensando que un postre "complicadísimo" como este quizá no merece un espacio en este libro.

Sin embargo, creo que este simple postre se ha ganado a pulso una favorecida foto entre estas recetas de dieta proteica sencillas y divertidas, pues comprobaréis que por las prisas o por la falta de ingredientes para hacer otros dulces, o simplemente porque está bueno y consuela mucho después de comer, será uno de los que más veces tomaréis.

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Ingredientes para 2 raciones

4 cucharadas de salvado de avena
2 cucharadas de salvado de trigo
5 claras de huevo
4 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
½ sobre de levadura en polvo
2 cucharaditas de cacao desgrasado sin azúcar
25 gotas de edulcorante líquido
Edulcorante en polvo

Elaboración

Mezclar bien todos los ingredientes, mejor si es con una batidora.

Verter la masa resultante en un recipiente apto para microondas.

Hornearla en el microondas a la máxima potencia durante 6 minutos.

Dejar templar el bizcocho, desmoldarlo y espolvorearlo con edulcorante en polvo.

Esta es otra agradable forma de tomar la dosis diaria de salvado de avena. Creo que esta tarta, igual que las indispensables tortitas, es una de las formas más saciantes y sabrosas de cocinar la avena indicada para esta dieta.

Por eso, salvo alguna excepción, prefiero comer la avena así y no incorporada a los platos de la comida o la cena.

Como el bizcocho sale más grande de lo que podría parecer, se puede tomar un trozo por la mañana en el desayuno y otro en la peor hora del día, que para mí es la de la merienda cena.

POSTRE PLACEBO

Ingredientes para 1 ración

Queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
Edulcorante en polvo o líquido
1 cucharadita de cacao desgrasado sin azúcar

Elaboración

Disponer en un vaso la cantidad de queso deseada.

Endulzarlo generosamente con el edulcorante para contrarrestar el sabor salado del queso.

Añadirle el cacao, remover y servir.

Por si esta receta, al igual que la del queso disfrazado con cacao, no os parece que merezca espacio y foto en este libro, os diré que este será, con diferencia, el postre que más veces vais a tomar en esta dieta.

Solo por eso, y por lo que consuela, endulza y chocolatea la vida al final de una comida, creo que se merece un homenaje.

FLAN DE CANELA

Ingredientes para 1 ración

1 huevo y 2 claras
4 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
8 gotas de edulcorante líquido
2 cucharadas de leche desnatada
4 cucharadas de leche en polvo desnatada
Canela al gusto

Elaboración

Mezclar bien todos los ingredientes con ayuda de una batidora o unas varillas.

Verter la preparación en un molde, que si es de silicona evitará que se pegue el flan.

Introducir el molde en el horno convencional al baño María, es decir, con un poco de agua en la bandeja del horno, y hornearlo durante unos 15 minutos a 170 °C.

Dejar enfriar el flan y desmoldarlo con cuidado.

Servirlo espolvoreado con canela.

Estos postres que pueden tomarse tanto en días de proteínas puras como de proteínas con vegetales son el complemento perfecto de los menús que, por unas razones u otras, no nos hayan salido muy lucidos o saciantes.

Los postres de este estilo se agradecen sobre todo en los días de proteínas puras, pues permiten comer una cosa distinta, y además dulce.

TIRAMISÚ

Ingredientes para 1 ración

1 tortita de avena indispensable
4 cucharadas de café
6 cucharadas de queso fresco batido con un 0 % de materia grasa
4 cucharadas de leche en polvo desnatada
1 cucharadita de cacao desgrasado y sin azúcar.
Edulcorante al gusto

Elaboración

Con un aro para montar platos (redondo o cuadrado), cortar dos trozos de una tortita de avena, que servirán de bases.

Regar cada una de las bases con dos cucharadas de café y dejar que lo absorban un momento.

Mezclar el queso batido con el edulcorante y agregar la leche en polvo para que se espese un poco.

Colocar en el fondo del mismo aro utilizado para cortar una de las bases humedecidas con café y encima, una gruesa capa de queso batido.

Cubrir el queso con la segunda base y verter encima el resto del queso batido.

Enfriar el tiramisú en la nevera durante una hora. Una vez frío, retirar el aro con ayuda de un cuchillo y pasarlo a un plato.

Justo antes de servirlo, espolvorearlo con el cacao.

Este es otro de los consoladores y deliciosos postres a los que recurriréis cuando queráis endulzaros y chocolatearos la vida.

A mí me parece más cómodo utilizar como bases las tortitas de avena que no empezar a inventar bizcochos, que, encima de complicar innecesariamente la receta, no están más ricos que las tortitas.

Si queréis facilitar la presentación del plato, montad y servid el tiramisú dentro de un vaso o copa de cristal, y evitaréis reposos y desmoldajes poco exitosos. La verdad es que también queda precioso.

¡Yo sí conseguí adelgazar!

CON MIS RECETAS PROTEICAS

Guisándome la vida. Carmen Albo

Grijalbo

Índice

Cubierta 16
¡Yo sí conseguí adelgazar! con mis recetas proteicas 210
Y antes de nada… una presentación 3
Fondo de armario del cocinero ejemplar a dieta proteica 8
SALSAS BÁSICAS 18
- Salsa básica tártara 20
- Salsa básica vinagreta 22
- Salsa básica mayonesa 24
- Sofrito básico de tomate o salsa de tomate 26

PROTEÍNAS PURAS 29
- Tartar de salmón 31
- Milhojas de proteínas 33
- Huevos rellenos de jamón al curry 35
- Ensalada de queso y langostinos 37
- Pastel de pechuga de pavo y queso 39
- Merluza a la espalda 41
- Salpicón de mejillones y palitos de mar 43
- Hamburguesa de pavo, con cierta gracia 45
- Revuelto de gulas y langostinos 47
- Merluza con vinagreta templada 49
- Salmón en papillote con salsa tártara 52
- Atún rojo con huevos 54
- Acedías con langostinos 56
- Atún con langostinos a la pimienta 58
- Morcillo cocido con huevo 60
- Ceviche de salmón 62
- Bonito con gulas 64
- Pulpo aliñado 66
- Salmón marinado con langostinos 68
- Fiambre de carne 70
- Revuelto de gulas y pavo 73
- Huevos rellenos de pavo y queso 75

Salmón a la oriental en papillote 77
Pulpo con gulas al ajillo 79
Brocheta de langostinos y mejillones 81
Pastel de bonito y gambas 83
Rollitos de salmón con huevos rellenos 85
Ensalada tres delicias exprés 87
Hamburguesa de ternera con huevo 89
Rollitos de salmón ahumado 91
PROTEÍNAS Y VEGETALES 93
Pizza calzone 95
Pollo con tomate a la exótica o pollo al placebo 97
Pez espada con langostinos en papillote 99
Lasaña de berenjenas y jamón 101
Pechuga de pavo con ajetes 103
Calamares a la napolitana 105
Canelones de puerros 107
Salteado de pollo y verduras 109
Pimientos rellenos de merluza y gambas 111
Milhojas de bacalao 114
Pechuga de pollo con trigueros y berenjenas 117
Pisto al placebo 119
Envuelto de cecina y trigueros 121
Champiñones rellenos 123
Albóndigas mediterráneas 125
Salteado de pavo y verduras 127
Bocadillo al placebo 130
Judías verdes con pavo 133
Bacalao con piquillos y crema de puerros 135
Creps de mejillones y puerros 137
Ensalada para apuros 140
Setas con gulas 142
Endivias rellenas de salmón 144
Crema de puerros o vichyssoise 146
Vieiras salteadas con trigueros y huevos 149
Brocheta de pollo marinado con ajetes 151

Pulpo guisado al estilo de mugardos 153
Rodaballo con verduritas 155
Pastel de verduras con jamón 157
Crema de calabaza con cecina 160
Pizza 3 estaciones 162
Hamburguesa ranchera 165
Salpicón de langostinos 167
Merluza con tomate en papillote 169
Lasaña de berenjenas, pollo y queso 171
Rollo de jamón y setas 174
Mejillones en ensalada 176
Bistec de ternera con berenjenas 178
Crema de pollo, calabacín y puerro 180
Bonito en tomate 182
Berenjenas a la italiana 184
Pizza de atún con verduritas 186
Ensalada templada de gambas y zamburiñas 188
Fajitas de pollo 190
Pimientos rellenos de atún 193
POSTRES 195
Tortitas de avena indispensables 197
Queso «disfrazao» con cacao 199
Bizcocho de chocolate 201
Postre placebo 203
Flan de canela 205
Tiramisú 207
Biografía 2
Créditos 15