Cocina con Joseba Arguiñano



Planeta

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Nota
La cocina de un disfrutón
Antes de empezar
Con las manos en la masa
- Masa madre natural
- Masa de hojaldre
- Masa quebrada
- Pan casero
- Pan integral
- Pan multicereal
- Hogaza de trigo y centeno
- Pan de cruz
- Pan de espiga
- Pan con cúrcuma y amapola
- Grisines
- Pan y bollos de leche

Picoteo o noche de partido
- *Baozi* relleno de *txistorra*
- Bombones de salmón
- *Calzone* de pollo y queso

- *Carpaccio* de bonito
- Langostinos crujientes con mayonesa
- Pan bao relleno
- Pan de pita con salmón
- Pan preñado con ensalada verde
- Patatas aliñadas con encurtidos
- Paté de berenjena y bastones de tofu
- Piruletas de codorniz con salsa teriyaki
- Minisándwiches de bacalao
- Talo con *txistorra*
- Tortilla con tomate y rúcula
- Tortilla con calabacín, queso, piñones y rúcula
- Sorbete de mojito y tartaletas de chocolate rellenas de helado

Alrededor del mundo

- *Pakora*
- Chipá
- Pan de soda irlandés
- Taco de frijoles y aguacate
- Totopos con guacamole
- Ramen con setas y espinacas
- *Garbure*
- Pan de Viena
- *Brioche*
- Tiramisú
- Tarta Sacher
- *Bagels* con bonito y anchoa

Brunches y meriendas

- Dónuts

- Bizcocho de mantequilla
- *Brownie* de nueces
- Torrijas de *brioche*
- *Pantxineta* y palmeritas
- Brochetas de frutas asadas con crema de yogur
- Crepes con chocolate y frutas
- Tostas de guacamole y huevo escalfado
- Banda de manzana
- Cruasanes y napolitanas
- Surtido de galletas
- Bombas de crema, nata y chocolate
- Canutillos de hojaldre
- Rollos de canela
- Mermelada de fresa

Para ocasiones especiales

- Solomillo de cerdo con piña
- Pimientos rellenos de merluza y almejas…
- Alcachofas rellenas de setas y yema de huevo de codorniz…
- Filetes de sardina con toques del Cantábrico
- *Risotto* de chipirones y queso con alioli de la tinta
- Lubina a la pimienta verde con cebolleta…
- Lagarto ibérico con patatas *hasselback* …
- Zarzuela de merluza y langostinos…
- Tallarines negros de tinta de chipirón con gambas salteadas…
- Volován relleno de setas con huevo poché
- Lomo de merluza con tallarines de chipirón
- Cuscús de coliflor con *boletus* y brocheta de langostinos…
- Rape a la americana con aceite de hierbas…

Hortalizas asadas con queso fresco y frutos secos
Pulpo, patata violeta rota y mermelada de cebolleta
Postres de toda la vida
Flan casero
Rosquillas de la abuela y chocolate a la taza
Leche frita
Goxua
Buñuelos con crema de chocolate
Brazo de gitano
Pastel vasco
Tarta de ciruelas
Tartaletas de crema catalana
Quesada
Tarta de almendra
Tarta de queso cuajada
Tarta San Marcos
Compota casera
Date un capricho (para los muy golosos)
Bombones de chocolate negro
Vasitos de limón y chocolate
Suflé de chocolate
Copa Eva
Crema de chocolate, caramelo y avellana
Bombones de chocolate blanco con maracuyá
Polos cremosos de chocolate
Caramelo blando
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

¿Vienen amigos a casa y no sabes qué aperitivo ofrecer? ¿Deseas deslumbrar con un plato exquisito para una ocasión especial? ¿Quieres que todo el mundo hable de tu *brunch* insuperable?

Hoy en día todos sabemos que la cocina es más que una actividad del día a día, es un estilo de vida y una forma de definirnos. Joseba Arguiñano, nacido en el seno de una familia de cocineros exitosos, lo sabe mejor que nadie y ha conjugado la cocina de toda la vida con una nueva, fresca, joven e innovadora que hará las delicias de los más cocinillas.

Déjate guiar por él y te abrirá un mundo nuevo con ingredientes de países exóticos y preparaciones divertidas, fáciles y espectaculares con las que dejarás a todos con la boca abierta ¡y con mucha hambre!

Joseba Arguiñano, heredero del talento culinario y comunicativo de su padre, nos presenta un recetario fresco, innovador y para todos los públicos.

Cocina con Joseba

Arguiñano

Planeta



A mi familia,
porque me enseñaron que comer es mucho más que alimentarse.



NOTA

SOBRE EL USO DEL HORNO

Siempre que se indique la temperatura a la que se ha de hornear un alimento, el horno habrá de calentarse previamente, hasta alcanzar los grados requeridos, antes de introducirlo

SOBRE EL USO DE LA OLLA RÁPIDA

Todos los tiempos de cocción han de contarse a partir del momento en que suba la válvula



La cocina de un disfrutón

La pasión por la cocina y la repostería me viene desde niño. En mi familia casi todos nos hemos dedicado de una forma u otra al mundo de la gastronomía. Igual estaba predestinado, aunque no soy muy consciente. Yo empecé casi sin querer, porque lo que me apasionaba de adolescente eran las motos y quería tener una a toda costa. Pero en casa me lo dejaron claro: si quería una moto, me la tenía que ganar. Así que acabé echándole horas en el restaurante familiar de Zarautz (Gipuzkoa) siendo un crío de trece años. Ver que se me daba bien me animó a formarme y entonces lo tuve claro: mi vida iba a girar alrededor de la cocina.

Siempre he estado dispuesto a aprender. Y si quería formarme en los fogones de otros países, lo primero que tenía que hacer era aprender bien inglés. Así que me fui a Australia (muy lejos, sí, pero es que allí, además, podía practicar otra de mis pasiones: el surf).

La cocina me gusta tanto y de tantas maneras distintas que me quedaría corto si tuviese que elegir solo una forma de vivirla. Soy chef, repostero y panadero. Estudié cocina profesional en la escuela Aiala-Karlos Arguiñano; me formé en pastelerías como Escribà, en Barcelona, y la francesa Thierry Bamas; aprendí panadería avanzada en Suiza (el pan me volvió loco; el mundo de las harinas, las

levaduras, los amasados…); hice prácticas en el restaurante Akelarre de Pedro Subijana en San Sebastián… Para llegar hasta aquí he ido viviendo distintas etapas y aprendiendo de cada una de ellas.

Pero si tuviese que elegir un momento clave en mi trayectoria, sería el año que compartí trabajo con mi tía Eva. Fue apasionante ver cómo se implicaba: me enseñó todos los secretos de su repostería, tan artesanal y tan auténtica. Cuando ella dejó el restaurante Arguiñano, yo recogí el testigo. Tenía veintitrés años y muchas ganas de crear mi universo propio a base de chocolate, postres diversos, todo tipo de tartas y pan, mucho pan. Entonces comenzó una nueva vida para mí que me llevó no solo a trabajar para el establecimiento familiar y la escuela de cocina, sino también a lanzarme con un proyecto personal: en 2013 nacía en el casco antiguo de Zarautz la pastelería y panadería **JA** .

Vivo entre fogones desde todos los ámbitos posibles, también desde la televisión, donde colaboro con mi padre en *Cocina abierta de Karlos Arguiñano* en Antena 3; en ETB recorro Euskadi con el programa *Historias a bocados* y, de lunes a viernes, cocino con un invitado en *Sukalerrian* . Todas estas vivencias, por muy distintas que sean, también tienen un reflejo en mi cocina.

Lo que te vas a encontrar en este libro

Este libro incluye las recetas que se han convertido en el pilar de mi oficio. Los platos, panes y postres que te propongo responden a mi forma de ver la buena cocina y la repostería. Son, por así decirlo, una muestra de mis recetas favoritas. A diferencia de lo que se suele creer, ni la cocina es una ciencia exacta ni la repostería requiere de

habilidades especiales. Si sigues las recetas al pie de la letra, con los ingredientes, las cantidades y cada uno de los pasos que te indico, te garantizo que te saldrán bien. Tan solo te recomiendo que tengas en cuenta una cosa: una receta es una guía y el resultado no siempre es el mismo. La experiencia te ayudará a conseguir platos cada vez más perfectos y personales. Te puedo asegurar que la primera vez que hice la tarta de ciruelas de mi tía Eva —y que tanto le gusta a mi padre— no me salía tan rica como ahora. Pero es que cada vez sale algo diferente. Con el tiempo, también he ido aprendiendo a trabajar los distintos tipos de panes y masas que se incluyen en el libro.

Verás como también tú, a medida que vayas cogiéndole el gusto a cocinar, ganarás en seguridad y lograrás encontrar tu toque único. No habrá plato que se te resista. Ya te aviso de que todos los que forman parte de este libro están pensados precisamente para eso. Y para comerlos con gusto y repetir siempre que te apetezca.

Lo reconozco con orgullo: soy un disfrutón. Me encanta comer los platos de siempre, esa cocina más casera y tradicional, formada por alimentos de primera calidad y en la que también hay espacio para innovar sin perder la esencia. Y, como buen disfrutón, me entusiasma vivir la experiencia gastronómica con los míos. En mi casa, como en tantos hogares, lo celebramos todo alrededor de la comida y no hay reunión que no termine con un buen plato en la mesa. ¡Si es que a veces la comida es la mejor excusa! En este libro podrás sacar ideas para compartir en una fiesta, para un picoteo bien variado o una merienda resultona o para improvisar una cena en casa con la cuadrilla. Y si lo que te gusta es compartir preparaciones, hay muchos dulces que podrás hacer con tus hijos. No vayas a pensar que soy yo el único que cocina en casa. Inculcar a mis hijos el gusto por la cocina es una de las experiencias más gratificantes del mundo.

Prueba a amasar pan con ellos o a hacer una tarta o un bizcocho. Te sorprenderás de lo rápido que aprenden y de lo rico que está el resultado.

Habrá elaboraciones más sencillas y otras un poco más sofisticadas, como también algún que otro plato exótico. Por mi afición al surf —me encantan todos los deportes de deslizamiento, tanto en el agua como en la nieve—, todos los años me reservo unos días para viajar a algún país distinto. He estado en Sudáfrica, Perú, Indonesia, Australia… De todos estos lugares he aprendido algo sobre gastronomía. Y no me refiero únicamente a pasármelo en grande visitando mercados o comiendo frutas de un sabor buenísimo. He aprovechado estos viajes para incorporar nuevas técnicas, especias y elaboraciones a mi cocina y atreverme con platos que solo comeríamos en un restaurante. Por ello he querido dedicar un apartado a recetas de distintos lugares del mundo con ingredientes que podrás conseguir con facilidad en cualquier supermercado.

En la cocina todo está a tu alcance y la clave es atreverse. La receta más sencilla puede ser la más exquisita. Verás las maravillas que te salen solo con pan, mantequilla, agua y sal. En la cocina no hay que complicarse la vida. Tampoco hay receta imposible, aunque pueda parecerlo. Mi objetivo con este libro es ayudarte a preparar platos y dulces deliciosos, presentarte mis mejores elaboraciones y animarte a cocinar todo lo que te propongas. Y luego harás, seguro, tus propias innovaciones. Solo deseo que disfrutes con mucho gusto de esta increíble experiencia.

Joseba Arguiñano


Ja
Jeseba Arguiñano

Antes de empezar

Mis utensilios Imprescindibles

Seguro que conoces muchos de estos utensilios básicos porque los tienes en casa. Verás que para realizar las recetas que te propongo no necesitas llenar la cocina con utensilios nuevos o maquinaria que no vayas a emplear a menudo. La clave es adaptarse a lo que ya tengamos y sacarle el máximo partido. Si luego descubres que te encanta cocinar o hacer repostería, ya irás ampliando esta lista.

Balanza. Sirve para pesar los productos en gramos o kilogramos, aunque también en otras medidas, como libras, onzas y litros. Las hay de muchos tipos y capacidades. Resulta especialmente útil en repostería.

Batidor de varillas. Muy útil en repostería, sirve para la preparación de salsas, batir huevos o montar cremas sin esfuerzo. Es más, si la repostería es lo tuyo, agradecerás contar con él.

Batidora eléctrica. De gran ayuda en la cocina para triturar, emulsionar, picar y batir con distintas velocidades. Se emplea para hacer purés, cremas, salsas, etc. Es un básico en nuestra maquinaria de cocina.

Biberón de cocina. Lo mejor de utilizar uno es que puedes aplicar la cantidad exacta de salsa, sirope o aceite que quieres al decorar platos, canapés y postres.

Boles o cuencos. Los utilizaremos para batir, mezclar y limpiar todo tipo de alimentos. Además, disponer de varios cuencos de distintos tamaños es fundamental porque te permitirá tener pesados algunos ingredientes antes de comenzar a cocinar.

Brocha o pincel de cocina. Lo necesitarás para pintar, untar o abrillantar preparados, habitualmente, con huevo batido.

Cazos de varios tamaños. Muy útiles para calentar salsas, caldos, leche, agua… Con uno grande y otro pequeño es suficiente. Si tienes más, mejor todavía.

Cazuelas de varios tamaños. Hay que contar, al menos, con una cazuela grande (28 cm de diámetro) y con otra más pequeña (20 cm) para cocer y guisar en función de las cantidades.

Colador. Idóneo para filtrar caldos, aceites y otros líquidos que debamos aprovechar.

Copas. Muy prácticas para presentaciones de repostería. Aprovecha las que ya tienes para tus celebraciones en casa.

Cuchara sopera. La utilizaremos en las recetas que indiquen *cucharada* en los ingredientes. Equivale a 15 gramos si está rasa y 25 gramos si está colmada.

Cucharilla de café. La usaremos, sobre todo, para medir. La emplearemos en las recetas que indiquen *cucharadita* en los ingredientes. Equivale a 5 gramos.

Cucharón. Cuchara de mango alargado y fondo hondo para servir caldos, cremas y otros preparados líquidos. Es un básico en todas las cocinas.

Cuchillos. Hay juegos de cuchillos pensados para una multitud de usos y alimentos. No hace falta que tengas un set completo. Con estos cuatro podrás preparar las recetas de este libro y también cocinar a diario:

- **Cebollero.** Tiene una hoja amplia y curvada. Es un multiusos que sirve para cortar y picar todo tipo de alimentos.
- **Puntilla.** Cuchillo pequeño que sirve para pelar, filetear y hacer trabajos que requieren utilizar su pequeña punta estrecha y puntiaguda.
- **De sierra.** Es el cuchillo adecuado para cortar el pan y los bizcochos. Tiene una hoja alargada, estrecha y dentada que desgarra muy bien las fibras del pan.
- **Cuchilla de afeitar o cúter.** Su hoja es tan fina que lo usaremos específicamente para cortar la masa de pan antes del horneado y hacer greñas impecables.

Escurridor. Es un colador de agujeros grandes que sirve para separar los alimentos del líquido de remojo o cocción o para escurrirlos tras su lavado.

Espátula. Su base plana sirve para coger y extender las preparaciones o algunos alimentos de textura más cremosa.

Espray o pulverizador. Este envase reutilizable te servirá para rociar directamente los recipientes o los alimentos con aceite. Se usa en repostería, para cocinar a la plancha y aliñar.

Fuentes para el horno. Un utensilio imprescindible para hornear, asar y gratinar todo tipo de alimentos, ya sean preparaciones dulces o saladas. Podrás aprovechar las que tengas de distintos tamaños, formas y materiales como el vidrio, la cerámica y el aluminio antiadherente. También te vendrán bien para servir directamente sobre la mesa.

Jarra medidora. De vidrio o plástico, te servirá para medir aceite, leche, agua y todo tipo de líquidos, además de sustancias en polvo. Las puedes encontrar de ¼ de litro, de ½ litro y de 1 litro. Puede sustituir a la balanza en las primeras preparaciones que hagas.

Lengua. Es una espátula de goma muy práctica para rebañar las salsas, las cremas u otros líquidos más espesos. Verás que la empleo en varias recetas dulces.

Manga pastelera y boquillas. Se utilizan mucho en repostería para distribuir y dar forma a cremas y masas. Las boquillas pueden ser lisas o estrelladas. También puedes adquirir mangas pasteleras muy prácticas de un solo uso. Mi recomendación es que al principio no te compliques y pruebes a hacer una manga pastelera con una bolsa de plástico y una boquilla. Comprobarás que los resultados también son espectaculares.

Moldes de diferentes formas y tamaños. Hay infinidad de modelos. Pueden ser metálicos, de porcelana, de silicona, desmontables… Si te gusta la repostería, tendrás unos cuantos por casa. Pero si te apetece comprar nuevos moldes para experimentar, bienvenidos sean. La inversión en moldes de buena calidad siempre valdrá la pena.

Olla a presión. Es un gran invento para cocer los alimentos en pocos minutos, ya que la presión hace que el agua hierva a temperaturas superiores a los 100 °C. Las ollas a presión de 5 y 6 litros tienen capacidad suficiente para 6 personas.

Papel de aluminio. Se utiliza para envolver y conservar, pero también para cocinar algunos alimentos.

Papel film o film transparente. Muy útil para conservar los alimentos y cubrir las masas.

Papel sulfurizado, de horno o vegetal. Es imprescindible en muchos horneados. Puedes encontrar rollos de papel liso, el más convencional, y también círculos o cuadrados de papel precortado para moldes concretos.

Pelador. Te ayudará a pelar más fácilmente, y sin cortes demasiado gruesos, todo tipo de frutas y hortalizas de piel dura. Si no dispones de uno y eres muy hábil con los cuchillos, puedes pelar los alimentos con una puntilla.

Pinzas. Las podemos utilizar para sacar fritos de la sartén y alimentos calientes sin quemarnos o, dependiendo del tipo de pinza, para sujetar con precisión productos más pequeños. Las pinzas pueden ser de acero inoxidable o con una protección de silicona en la punta para que sean antiadherentes.

Rallador. Se utiliza para rallar quesos, pan, piel de cítricos, chocolate… Los hay de varios tamaños y grosores. Los ralladores más precisos son aquellos con los que se puede rallar casi sin esfuerzo.

Ramequines. Son pequeños recipientes, fabricados en distintos materiales, perfectos para hornear elaboraciones, tanto dulces como saladas, en porciones individuales.

Recipientes herméticos. Son muy prácticos para guardar los alimentos en el frigorífico, y para congelar y transportar comida.

Rodillo o botella. Si ya tienes un rodillo para amasar, fantástico. Si no, puedes reciclar una botella de vidrio, que también te servirá para aplanar masas.

Sartenes antiadherentes. El material del que están hechas hace que los alimentos no se peguen. Para que no se rayen, no emplees utensilios metálicos con ellas. Necesitarás al menos dos de distintos tamaños.

Sifón de cocina. Inventado por Ferran Adrià, permite transformar cualquier líquido en espuma gracias al óxido nitroso. Un consejo, no te lo compres al principio; hazlo solo si estás seguro de que te gusta la cocina.

Soplete. Puede que muchos lo consideren una herramienta prescindible en una cocina doméstica, pero yo os animo a sacarle partido. Es muy útil para quemar el azúcar y formar esa crujiente costra típica de la crema catalana, pero también para caramelizar, flambear, derretir, gratinar y tostar, en platos dulces y salados.

Tabla de cortar. Las más tradicionales son de madera, pero se fabrican de otros materiales resistentes a los cortes. Es fundamental que la mantengamos siempre limpia y desinfectada. Si usas la misma tabla para cortar distintos alimentos, recuerda limpiarla siempre muy bien tras cortar cada uno de ellos para evitar la contaminación cruzada.

Termómetro digital. Lo necesitarás para recetas en las que habrá que controlar la temperatura de algunas preparaciones. Se utiliza poniendo el sensor en contacto con el alimento o insertándolo en él.

Tijeras. Son muy prácticas en la cocina y sirven para muchas cosas, como limpiar pescados y aves; no las uses solo para cortar el papel de hornear… Aunque hay modelos distintos, con cuchillas adaptadas para cada uso específico, te recomiendo unas tijeras de cocina básicas.

Utensilios de madera o silicona. Ya sea una cuchara, un tenedor o una espátula, te serán muy útiles para trabajar en sartenes, planchas y cazuelas antiadherentes porque no las rayan.

Vaporera. Es todo un invento para cocinar al vapor y así preparar platos más sanos y libres de grasas. Puedes cocinar en ella todo tipo

de alimentos: arroces, pescados, carnes, verduras y muchos más.

Varillas. Las varillas curvadas pueden ser de metal o silicona y están enlazadas en un mango. Sirven para batir y mezclar alimentos. En ocasiones, te será más rápido y menos cansado optar por la batidora de varillas, ya mencionada.

Los básicos de mi despensa

Yo suelo decir que un buen cocinero es aquel que abre la nevera y es capaz de improvisar una cena informal con lo que tiene. Por eso, no voy a incluir en la lista lo que todo el mundo guarda en su nevera o despensa, sino aquellos ingredientes que suelo utilizar en mis recetas y que tienen una importancia especial para mí. No es necesario que los tengas todos, solo cuando la receta te lo pida.

Harinas de diferentes fuerzas. Son muchas las que podemos utilizar para hacer pan, masas y repostería. Para mí, las indispensables son la harina floja, la harina de fuerza y la harina molida en piedra o semiintegral. La fuerza es la cantidad de gluten que lleva la harina. La harina de fuerza (con más gluten) absorbe más agua que la floja. Dependiendo de la receta, emplearemos una harina u otra, que dará más o menos hidratación o humedad a la masa. Si ves que la masa te queda muy líquida y no la puedes manejar, tendrás que añadir más harina. Si, por el contrario, es demasiado sólida, podrás añadir más agua.

En la mayoría de los casos, usaremos harina de trigo, pero también habrá recetas de pan con otro tipo de harinas, como la de espelta o la de centeno. Incluso harina de maíz refinada. Lo importante es

comprarlas en un sitio de confianza y que vayas experimentando con ellas.

Masa madre. Lo ideal es tener masa madre hecha en casa para que podamos *refrescarla* (ponerla activa y lista para hacer pan en un par de horas) en nuestras recetas de pan. Este fermento, compuesto por harina y agua, no contiene ningún tipo de levadura añadida. En la propia harina hay un sinfín de levaduras y bacterias que provocan la fermentación de la masa de forma espontánea. En la página 30 puedes ver cómo hacer tu propia masa madre.

Levaduras. Te vendrá bien contar con las siguientes:

- **La levadura fresca** , también llamada *levadura prensada de panadero,* suele presentarse en cubos de unos 25 g que tenemos que conservar siempre refrigerados. Nos servirá para las masas que deben fermentar. Esta es la que utilizaremos con mayor frecuencia y está en todos los supermercados.
- **La levadura seca** es levadura fresca deshidratada. La podemos conservar en un lugar seco a temperatura ambiente.
- **La levadura en polvo** o polvos para hornear (tipo Royal). En realidad, no es levadura. Es un impulsor químico compuesto mayormente por bicarbonato que a veces se añade a los bizcochos y otras preparaciones, pero funciona de manera muy parecida a la levadura.

Azúcar . Verás que en las recetas utilizo varios tipos. El básico es el azúcar blanco, pero también hay recetas con azúcar glas (casi siempre para decorar), moreno y moscabado, que es un azúcar integral de caña casi sin refinar y con una textura húmeda.

Aceites. Suelo emplear aceite de oliva virgen extra, que es una de las joyas de nuestra tierra; aceite de oliva suave, como el de 0,4°,

cuando no quiero que le dé demasiado sabor, y aceite de girasol, generalmente para freír.

Vinagres. En mi cocina hay muchísimos que uso para diferentes preparaciones, como el de Jerez, el de Módena, el de manzana, el blanco, el de frambuesas y un clásico de la cocina japonesa, el vinagre de arroz. Todos aportan un sabor y un aroma distintos.

Sal. La sal marinada yodada que utilizas a diario para cocinar te servirá. También en algún momento necesitarás una sal algo especial, como la que venden en escamas.

Frutos secos y semillas. Muy buenos para la salud, son una fuente de energía y de vitaminas, minerales y antioxidantes. Me encanta emplearlos para enriquecer mis platos. Nueces, avellanas y cacahuetes tostados, almendras en grano y laminadas, pistachos, semillas de lino (dorado y marrón), de sésamo (blanco y negro), de calabaza, de girasol, de amapola, de mijo… Hay todo un mundo por descubrir.

Hierbas aromáticas y especias. Utilizaremos desde la típica pimienta negra molida o en grano al anís estrellado, el clavo, el comino en polvo, la cúrcuma, el *curry,* las vainas de vainilla, la canela en polvo y en rama… Verás cómo multiplican el aroma y el sabor.

Técnicas y términos de cocina

Estas técnicas se mencionan en la elaboración de algunas recetas. Te las explico para que sepas a qué me refiero cuando te hablo de ellas.

A punto de pomada. Estado intermedio entre la mantequilla líquida (derretida) y la mantequilla sólida (en bloque). Para

convertirla en pomada podemos dejarla a temperatura ambiente durante un tiempo o calentarla unos segundos en el microondas. El resultado será una mantequilla blanda, cremosa y que puede ser manejada fácilmente.

Amasar. Trabajar la harina con uno o varios elementos hasta mezclar todos los ingredientes con las manos y obtener una masa lisa y homogénea. Si llevas a cabo todas las recetas de pan y masas diversas, comprobarás que hay tipos de harina más o menos fáciles de amasar.

Autólisis. Es un proceso que conseguimos mezclando las harinas con agua durante no más de 4 minutos y dejando reposar antes de añadir los demás ingredientes e iniciar el amasado. El tiempo de descanso debe ser de 15 o 20 minutos como mínimo y de 1 hora como máximo.

***Bouquet garni* .** Se usa mucho en la cocina francesa. Es un manojo de hierbas aromáticas atadas con un hilo y que puedes añadir a guisos de carne y ave, ragús, sopas y caldos.

Brunoise . Es un tipo de corte que suele emplearse con las hortalizas y que consiste en cortarlas en dados pequeños (con lados de 2 a 3 mm).

Cubrir a piel. Cubrir un alimento o preparación culinaria con film transparente de modo que ambas superficies estén en contacto, piel con piel, formando así una película protectora contra el aire. Lo hacemos para evitar que el producto se seque o se oxide.

Desgasificar o romper la masa. Consiste en quitarle a la masa el gas o el aire que se ha quedado atrapado durante la primera fermentación. Se puede hacer de varias formas: presionando ligeramente con los nudillos, volviendo a amasarla o doblándola sobre sí misma presionándola. Este proceso, también llamado *romper la*

burbuja, se hace para proporcionar a la masa otro periodo de fermentación o para darle la forma final antes de hornear el pan.

Encamisar. Dar un baño ligero al molde antes de poner el relleno y el sellado.

Farsa. No, no es un engaño. Se trata del relleno compuesto por alimentos picados y sazonados que puedes añadir a multitud de recetas.

Fermentar. Consiste en dejar reposar la masa para que la levadura o la masa madre hagan su trabajo. El gluten atrapa el dióxido de carbono que liberan las levaduras al fermentar y será el encargado de dar volumen al pan, estructurar la miga haciéndola más esponjosa y aportar sabor.

Greñar. Es el modo en el que rompe el pan en su superficie. Para greñar el pan deben hacerse cortes, con una cuchilla de afeitar o un cúter, justo antes de hornearlo. Así se inflará mejor al cocerse.

Infusionar. Transferir a un líquido el aroma y sabor que dejan las sustancias hidrosolubles de distintos elementos, como la canela, la piel de limón, hierbas aromáticas y ciertas semillas, frutas, hortalizas, etc. Infusionar no es cocer o hervir, ya que puede hacerse en frío o en caliente. Esta técnica debe realizarse con el líquido a una temperatura superior a la del ambiente e inferior a la temperatura de ebullición.

Levar. Dejar en reposo la masa un tiempo para que fermente y desarrolle sus propiedades.



Con las manos en la masa

Cuando descubrí el pan y cómo hacerlo, me volvió loco. Me apasiona todo lo que tiene que ver con la masa, las harinas y el horneado. Un buen pan es un lujo para acompañar una comida, para hacerse unas tostadas con el desayuno o la merienda, para preparar unos bocadillos espectaculares… Incluso una simple rebanada con un buen aceite de oliva y una pizca de sal puede provocarte un placer inconmensurable.

Si no vas a consumir en el día todo el pan, te recomiendo que hagas como yo: córtalo en rebanadas y congélalo. Cuando quieras consumirlo, seguirá manteniendo su sabor y su textura.

Masa madre natural
partiendo de una manzana

La temperatura elevada favorece y acelera la actividad de las enzimas y las levaduras naturales, por tanto, es muy propicia para esta masa. Deberá estar en un lugar cálido en todo momento. Ten especial cuidado de no sobrepasar la temperatura porque la masa podría verse dañada.

Primera fase

Día 1. Lava 1 manzana, córtala en dados, sácale las semillas y ponla sin pelarla en un recipiente que puedas tapar posteriormente, como un tarro de cristal. Sobre ella añade 25 g de miel y agua hasta cubrirlo todo. Tapa el recipiente. Reserva la mezcla de este modo durante 4 días a una temperatura de entre 35 y 40 °C. Puedes meter el recipiente dentro de una yogurtera con agua caliente para mantener la temperatura.
Día 2. La manzana toma color y se oxida. Tiene un olor ácido.
Día 3. La manzana sigue oxidándose y se crea espumilla en el líquido. El olor es más intenso que el día anterior, como de sidra.
Día 4. La manzana está prácticamente oxidada en su totalidad y la pequeña fermentación que había comenzado el día anterior ha avanzado. El olor es más intenso y ácido. Añade una cucharada de harina integral.

Segunda fase (día 5)

Cuela la mezcla que tienes de la primera fase de las manzanas y quédate con la papilla. Añade 100 g de harina integral y mézclalo hasta conseguir una papilla sin grumos. Si la mezcla queda muy dura, puedes agregar un poco de agua mineral tibia (no la calientes mucho, pues se puede estropear). Conserva la mezcla durante 48 horas a una temperatura de entre 35 y 40 °C en un recipiente cerrado.

Día 6. En la masa se han creado bastantes burbujas. Huele bastante ácida. Mantén la temperatura entre 35 y 40 °C.

Día 7. La masa ha creado muchas burbujas debido a la fermentación. Por el reposo, la harina se ha posado en el fondo y en la superficie hay líquido marrón. Sigue con la temperatura entre 35 y 40 °C.

Tercera fase

Añade 300 g de agua a una temperatura de entre 28 y 30 °C y 300 g de harina de fuerza. Remueve hasta que no queden grumos muy grandes y tápalo. Guárdalo 24 h a una temperatura entre 26 y 28 °C. Esto se conoce como *refrescar la masa* .

Día 8. Se aprecian muchas burbujas en la masa, tanto en la superficie como en el resto. El olor es un poco ácido, pero muy agradable.

Día 9 . La masa ha duplicado su volumen en el transcurso de las 24 h y tiene un olor muy agradable. Está completamente llena de burbujas.

Última fase

Día 10 . Después de 6 horas, la masa tiene un aspecto burbujeante y con un olor muy agradable. Ya está lista para usarla.

Puedes guardarla en la nevera para conservarla. La masa madre debe refrescarse cada tres días máximo si no la usas a diario.



Masa de hojaldre

Con esta masa podrás hacer maravillas

INGREDIENTES

[4 planchas]

500 g de mantequilla
500 g de harina floja + 25 g para estirar
250 ml de agua
10 g de sal



ELABORACIÓN

Coloca la mantequilla sobre un trozo de papel de hornear, pon otro trozo de papel encima y golpéala hasta que se ablande. Extiende la mantequilla con ayuda del rodillo para alisarla y formar un cuadrado. Recorta las esquinas (resérvalas) para que quede un cuadrado perfecto y envuélvelo en papel de hornear. Introduce la mantequilla en el frigorífico y déjala enfriando.

Coloca la harina en un bol junto con las esquinas de mantequilla reservadas, la sal y el agua. Mezcla con las manos y amasa hasta que los ingredientes queden bien integrados. Tapa la masa a piel (para que no se seque) con film transparente y deja que repose durante 15 minutos.

Tras el reposo, enharina la encimera y amasa la masa hasta que veas que se quiebra o empieza a romperse. Haz una bola, cúbrela a piel con film transparente y deja que repose de 5 a 10 minutos.

Después del segundo reposo, haz un corte profundo en la masa en forma de cruz. Extiende la masa en forma de cruz con el rodillo (sin dejarla demasiado fina para que no se rompa). Saca la mantequilla del frigorífico y colócala en el centro de la cruz. Envuelve la mantequilla con la masa como si hicieras un paquete bien sellado, de modo que la mantequilla quede totalmente cubierta. Envuelve la masa en film transparente y deja que se enfríe en el frigorífico durante 15 minutos.

Desenvuelve la masa y colócala sobre la encimera espolvoreada con un poco de harina. Golpea suavemente la masa con el rodillo y estírala uniformemente hasta conseguir una plancha rectangular.

Dobla los lados hacia dentro y vuelve a doblar por la mitad. Envuelve bien la masa en film transparente y deja que repose de nuevo en el frigorífico durante 30 minutos.

Vuelve a sacar la masa y estírala uniformemente hasta conseguir una plancha rectangular. Dobla los lados hacia dentro y vuelve a doblar por la mitad. Envuelve la masa en film transparente y deja que se enfríe en el frigorífico durante otros 30 minutos.

Repite la operación (estirado, doblado y enfriado) tres veces más y estará listo el hojaldre.

Para conservar el hojaldre, alisa la masa para formar una plancha rectangular. Córtala en trozos sin arrastrar el cuchillo (para que las capas del hojaldre no se peguen), envuélvelos bien con film transparente, asegurándote de que no quede aire y congélalos. Para utilizar el hojaldre, saca las planchas del congelador 1 hora antes.

CONSEJO

Puedes utilizar esta masa para las recetas de *pantxineta* y palmeritas y la banda de manzana (ver en el capítulo Brunches y meriendas).



Masa quebrada

Imprescindible para mí, la podrás utilizar en recetas dulces y saladas

INGREDIENTES

[3 bloques de masa de 300 g]

Para la masa básica:

150 g de harina
75 g de mantequilla
50 g de azúcar
1 huevo
1 pizca de sal

Para la masa de avellana:

140 g de harina
100 g de mantequilla
50 g de harina de avellana
50 g de azúcar glas
2 yemas

Para la masa de chocolate:

120 g de harina
100 g de mantequilla
50 g de harina de almendra

50 g de azúcar glas
20 g de cacao en polvo
2 yemas

ELABORACIÓN

Para la masa quebrada básica, mezcla con la mano la harina y la mantequilla cortada en trocitos hasta que la harina quede impregnada por la mantequilla, amasando lo menos posible. Añade el azúcar, la sal y el huevo y mezcla hasta que todo quede bien incorporado.

Para la de avellana, mezcla la mantequilla, la harina de avellana, el azúcar glas, las yemas y la mitad de la harina en una amasadora. Incorpora la otra mitad de la harina y acaba el amasado con las manos (para que no coja demasiado aire).

Para la de chocolate, mezcla la mantequilla, la harina de almendra, el azúcar glas, el cacao en polvo, las yemas y la mitad de la harina en la amasadora. Incorpora el resto de la harina y acaba el amasado con las manos.

Envuelve las masas en film transparente sin que quede aire y deja que reposen en el frigorífico un mínimo de 2 horas antes de utilizarlas. Puedes conservarlas durante 3 días en el frigorífico o congelarlas.

CONSEJO

Una masa quebrada básica te servirá para elaborar la tarta de ciruelas, las tartaletas de crema catalana, la quesada, y la tarta de

almendra (ver en el capítulo Postres de toda la vida).



Pan casero

Toma pan y moja

INGREDIENTES

[2 panes]

500 g de harina de trigo panadera + 25 g para estirar
9 g de sal
100 g de masa madre
350 ml de agua tibia
25 g de sémola de trigo duro para espolvorear la masa

ELABORACIÓN

Pon en un bol la harina con la masa madre, la sal y el agua y mézclalos brevemente con una cuchara de madera. Deja que repose durante unos 15-20 minutos a temperatura ambiente (no inferior a 20 °C) para que se produzca la autólisis (que la harina se hidrate).

Enharina la encimera, saca la masa del bol y amásala a mano durante 3 minutos, hasta que coja un poco de tensión. Colócala en un bol enharinado, cúbrela con film transparente, introdúcela en el frigorífico y deja que repose durante 24 horas.

Cubre una bandeja de horno con un paño grande y limpio de algodón que no suelte pelusas (debe tener el doble de tamaño, o más, que la bandeja). Enharina la encimera, saca la masa del bol y córtala en 4 porciones. Dales forma suavemente, teniendo cuidado de

que no pierdan el gas. Coloca los panes sobre la bandeja de horno cubierta con el paño, dejando las juntas de cada pan hacia abajo. Espolvoréalos con un poco de sémola de trigo y tápalos con el paño. Déjalos reposar a temperatura ambiente hasta que doblen su volumen.

Precalienta el horno a 250 °C (calor arriba y abajo y sin aire). Coloca los panes en 2 bandejas de horno cubiertas con papel de hornear (en este caso, dejando la junta hacia arriba, para que greñe). Introduce las bandejas en el horno, vierte 1 vaso de agua en el fondo del horno, cierra la puerta inmediatamente y hornea los panes durante 10 minutos a 250 °C.

Pasado este tiempo, baja la temperatura a 200 °C y hornéalos durante 30 minutos más. Retíralos del horno y déjalos enfriar sobre una rejilla.



Pan integral

Sano, fácil y riquísimo

INGREDIENTES

[2 panes]

500 g de harina integral panadera + 25 g para estirar
50 g de masa madre
10 g de sal
340 ml de agua tibia
1 cucharada de aceite de oliva



ELABORACIÓN

Introduce en un bol grande la harina integral, la masa madre, la sal y el agua y mezcla todo bien. Cubre la masa a piel con film transparente y deja que repose a temperatura ambiente durante 25 minutos.

Saca la masa del bol y amásala hasta que se rompa y no te deje estirarla más. Introdúcela de nuevo en el bol, vuelve a cubrirla con film transparente y deja que repose 25 minutos más a temperatura ambiente.

Saca nuevamente la masa del bol, amásala ligeramente y forma una bola. Vierte el aceite en el bol (para que la masa no se pegue), introduce de nuevo la masa, cúbrela con film transparente y deja que repose en el frigorífico durante 24 horas.

Saca la masa del frigorífico, enharina ligeramente la encimera, coloca encima la masa, córtala en 4 y da forma a los panes. Coloca los panes sobre un paño grande y limpio de algodón (que no suelte pelusas), cúbrelos con el paño y deja que fermenten a temperatura ambiente hasta que doblen su volumen, entre 1 y 2 horas (también puedes dejar que fermente en el frigorífico; en ese caso, deberás dejarlo durante 24 horas, pero la espera puede merecer la pena, pues el pan está mucho más rico con ese reposo largo).

Precalienta el horno a 230 °C (calor arriba y abajo, sin aire).

Coloca los panes en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y haz dos cortes a cada uno con la ayuda de un cuchillo.

Introduce la bandeja a media altura, vierte 1 vaso de agua en la base del horno para que genere vapor y hornea los panes a 230 °C durante 5 minutos. Después baja la temperatura del horno a 180 °C y hornea durante 35 minutos más.

Retíralos del horno y deja que se templen sobre una rejilla.

CONSEJO

Si quieres hacer más o menos cantidad de pan, ten en cuenta que la proporción de cantidades con respecto a la harina siempre debe ser esta: 10 % de masa madre, 2 % de sal y 68 % de agua.



Pan multicereal

Con este pan triunfas seguro

INGREDIENTES

[2 barras]

250 g de harina de trigo molida en piedra + 25 g para estirar
125 g de harina de espelta molida en piedra
125 g de harina integral de centeno
50 g de masa madre
10 g de sal
350 ml de agua tibia
1 cucharada de semillas de lino dorado
1 cucharada de semillas de lino marrón
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de semillas de calabaza
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de semillas de amapola
1 cucharada de semillas de mijo
1 cucharada de copos de avena
1 cucharada de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Mezcla en un bol la harina de trigo, la harina de centeno, la harina de espelta, la masa madre, la sal y el agua. Remueve con una espátula

hasta que todo se integre. Cubre la masa a piel con film transparente y deja que repose a temperatura ambiente durante 25-30 minutos.

Mezcla la mitad de las semillas y los copos de avena (reserva el resto) en un bol, añade un poquito de agua (lo justo para cubrirlas) y deja que se hidraten.

Espolvorea la encimera con harina, coloca sobre ella la masa y amásala para darle tensión. Introdúcela de nuevo en el bol, agrega las semillas hidratadas y mezcla hasta que se integren. Vuelve a poner la masa en la encimera enharinada y forma una bola con ella. Vierte el aceite en el bol e introduce en él la bola de masa. Cúbrela a piel con film transparente y deja que repose en el frigorífico durante 24 horas.

Precalienta el horno a 230 °C (calor arriba y abajo, sin aire).

Mezcla en una fuente el resto de las semillas y los copos de avena. Corta la masa en dos partes, forma una barra con cada una de ellas, rebózalas en la mezcla y envuélvelas en un paño de algodón limpio. Deja que reposen durante 45 minutos a temperatura ambiente.

Coloca las barras en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear, introdúcela en el horno a media altura y vierte 1 vaso de agua en el fondo del horno para generar vapor y dar brillo a los panes. Hornéalos a 230 °C durante 10 minutos.

Transcurrido ese tiempo, baja la temperatura del horno a 180 °C y hornéalos durante 30 minutos más.

Déjalos enfriar en una rejilla para que se aireen más y queden crujientes.



Hogaza de trigo y centeno

Si cortas una rebanada y le pones un poco de aceite de oliva virgen extra por encima, ¡sabe a gloria!

INGREDIENTES

[2 unidades]

500 g de harina de panadero o de media fuerza + 25 g para estirar
100 g de harina de centeno integral
60 g de masa madre
12 g de sal
300 ml de agua



ELABORACIÓN

Mezcla en un bol la harina de trigo, la harina de centeno, la masa madre, la sal y el agua. Remueve bien hasta que las harinas se hidraten. Cubre la masa con film transparente y deja que repose a temperatura ambiente durante 15 minutos.

Espolvorea la encimera con harina, coloca encima la masa y amásala hasta que coja tensión. Forma una bola con ella e introdúcela de nuevo en el bol. Cubre el bol con film transparente y deja que la masa fermente en el frigorífico durante 24 horas.

Saca la masa ya fermentada y pártela en dos. Espolvorea la encimera con harina y forma dos bolas sin mover demasiado la masa para que no se desgasifique. Espolvorea con otro poco de harina un paño grande y limpio de algodón, envuelve con él las bolas de masa y déjalas reposar a temperatura ambiente durante 40-50 minutos.

Precalienta el horno a 220 °C (calor arriba y abajo, sin aire) y coloca una fuente apta para el horno o una bandeja de horno en el fondo del horno (para añadir agua y producir vapor cuando introduzcas las hogazas).

Si lo deseas, haz unos cortes en la parte de arriba de las hogazas. Si no, deja hacia arriba la parte donde se ven los dobleces para que greñen.

Introduce las hogazas en el horno sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y vierte 1 vaso de agua en la fuente de abajo. Hornéalas a 220 °C durante 20 minutos.

Cuando las hogazas greñen, retira la fuente del agua, baja la temperatura del horno a 180 °C y deja que las hogazas se hagan por dentro durante 20-25 minutos más.

Retira las hogazas del horno y déjalas enfriar sobre una rejilla (es importante que circule aire por debajo) antes de consumirlas.



Pan de cruz

¡La hogaza artesanal más popular de Ciudad Real!

INGREDIENTES

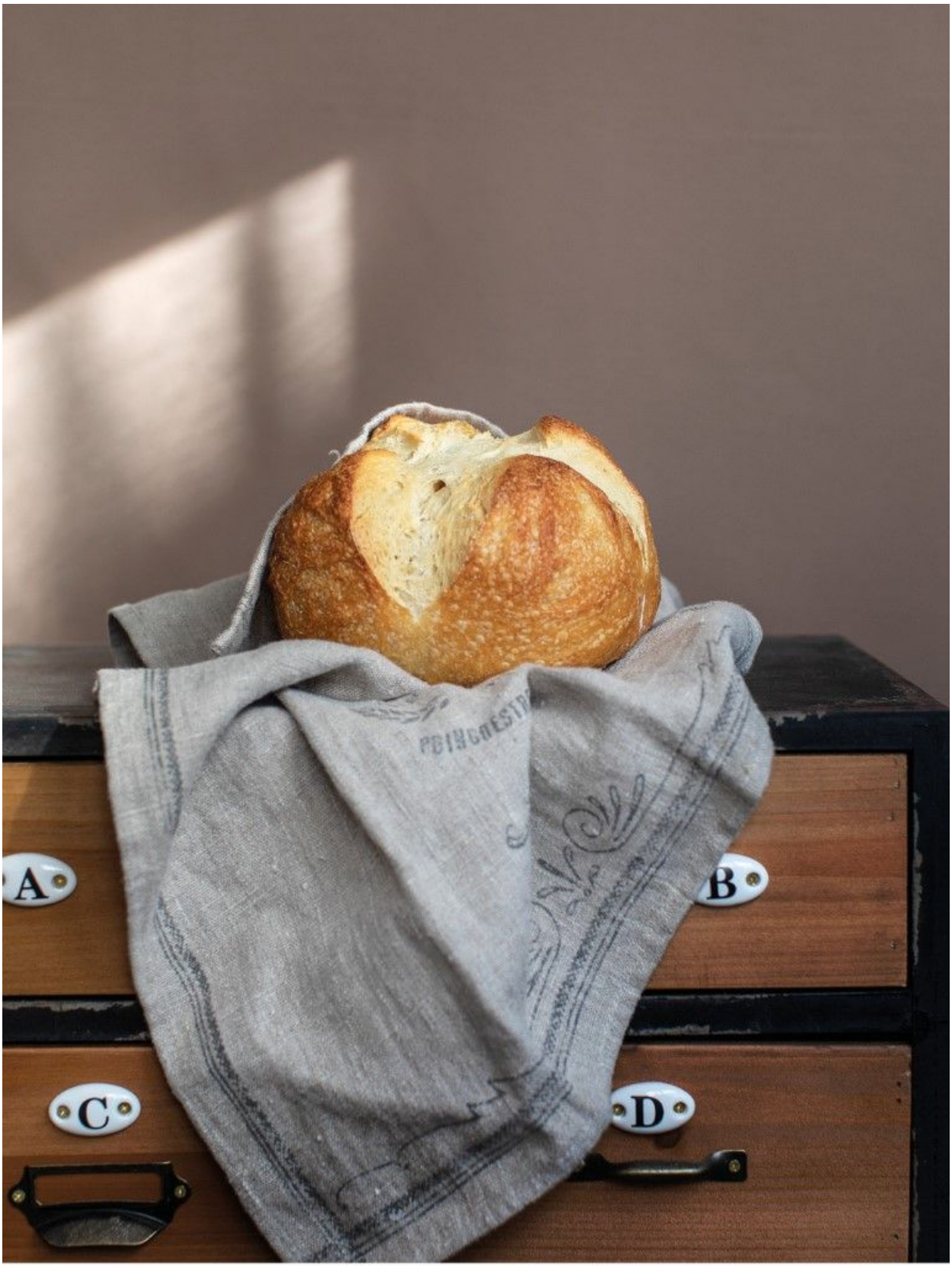
[2 hogazas]

Para la masa previa:

80 g de harina floja (suave)
45 ml de agua
0,2 g de levadura de panadero

Para la masa final:

125 g de masa previa
600 g de harina floja (suave) + 25 g para estirar
280 ml de agua tibia
12 g de sal
3 g de levadura de panadero


A
B
C
D

ELABORACIÓN

Para la masa madre rápida o previa, pon en un bol la harina, el agua y la levadura, mezcla bien y deja que repose a temperatura ambiente durante 15 minutos. Amásala un poco, redondéala, ponla en un bol, tápala con film transparente y déjala reposar durante 12-24 horas a temperatura ambiente (entre 20-25 °C).

Para la masa final, pon en un bol la harina, desmenuza encima la levadura y añade el agua y la sal. Incorpora la masa previa y mezcla los ingredientes con una cuchara de madera. Espolvorea la encimera con harina, coloca encima la masa y amásala un poco. Redondéala, ponla en un bol, tápala con film transparente y deja que repose durante 30 minutos.

Pon la masa en la encimera, pásale el rodillo, hazle 2 pliegues y vuelve a formar una bola. Ponla de nuevo en un bol, tápala con film transparente y deja que repose durante otros 30 minutos.

Coloca de nuevo la masa en la encimera, pásale el rodillo y hazle 2 pliegues. Corta la masa en dos, forma 2 bolas y colócalas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Déjalas reposar a 25 °C hasta que doblen su volumen.

Precalienta el horno a 230 °C (calor arriba y abajo, sin aire).

Con un cuchillo de sierra, haz en cada hogaza unos cortes profundos en forma de cruz por la parte superior. Colócalas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y hornéalas a altura media a 230 °C durante 15 minutos. Abre el horno y deja que se vaya la humedad. Baja la temperatura a 200 °C y hornéalas durante 15 minutos más. Retíralas del horno, colócalas sobre una rejilla y deja que se enfríen.

CONSEJO

Para conseguir los 25 °C de temperatura de fermentación aconsejada, puedes colocar la masa cerca de la calefacción o de un horno encendido.



Pan de espiga

¡El más fácil de mi factoría!

INGREDIENTES

[5 barras]

Para la masa:

600 g de harina de media fuerza + 25 g para estirar
320 ml de agua a temperatura ambiente
10 g de levadura prensada de panadero
10 g de sal



ELABORACIÓN

Pon la harina en un bol, desmenuza la levadura encima y añade la sal y el agua. Mezcla los ingredientes con una cuchara o lengua hasta que la harina quede perfectamente integrada. Tapa el bol con film transparente y deja que la masa repose a temperatura ambiente durante 20 minutos para que se produzca la autólisis.

Pasa la masa a la encimera, espolvoréala con un poco de harina y amásala durante 4-5 minutos.

Espolvorea un bol grande con un poco de harina, pon la masa dentro, tápala con film transparente y déjala reposar a temperatura ambiente hasta que doble su volumen (unas 2-3 horas). Si quieres hacer el reposo en el frigorífico, habrá que dejarla fermentando durante 24 horas.

Saca la masa del frigorífico y córtala en 5 porciones largas (con forma de barra). Espolvorea una porción de masa con un poco de harina, aplástala un poco con los dedos y mete la masa (a lo largo) varias veces hacia el centro hasta que coja tensión. Ruédala un poco hasta formar la barra y colócala (dejando el pliegue hacia abajo) sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Repite el proceso con el resto de las barras (harán falta 2 bandejas). Tápalas con un paño de algodón grande y limpio y déjalas fermentar hasta que doblen su volumen (unos 90 minutos).

Con unas tijeras de cocina, haz unos cortes al bies a lo largo de toda la barra. Desplaza un trozo de masa hacia la derecha y el siguiente hacia la izquierda hasta mover todos los cortes y conseguir una barra de espigas. Repite el proceso con el resto de las barras.

Coloca una bandeja de horno vacía en la base del horno y precalienta el horno (calor abajo) a 230 °C. Introduce las bandejas con las barras de espigas y vierte 1 vaso grande de agua en la

bandeja vacía que colocaste en la base. Cierra el horno y hornea las barras durante 10 minutos. Abre la puerta del horno, deja que el vapor se evapore, baja la temperatura del horno (calor abajo) a 200 °C y hornea las barras durante 10 minutos más. Pon el horno en la posición del ventilador, cambia las bandejas de posición (la que estaba abajo colócala arriba y la que estaba arriba, abajo) y hornéalas durante 10 minutos más.

Retira las barras y deja que se enfríen sobre una rejilla.

CONSEJO

Si no consigues levadura prensada de panadero, la puedes sustituir por levadura en polvo de panadero, pero en este caso habría que utilizar solo 3-4 gramos. La levadura química de repostería no sirve para hacer pan.



Pan con cúrcuma y amapola

Un pan colorido y de sabor exótico que nos transporta a Marruecos

INGREDIENTES

[3 barras]

500 g de harina de panadero o de media fuerza + 25 g para estirar
300 ml de agua tibia
9 g de sal
50 g de masa madre (o 3 g de levadura seca de panadero o 9 g de levadura fresca)
2 g de cúrcuma
9 g de semillas de amapola
9 g de semillas de sésamo negro



ELABORACIÓN

Introduce la harina (si puede ser recién molida en piedra, mejor) y la sal en un bol. Diluye la cúrcuma en unos 50 ml de agua y agrégala a la harina. Añade el resto del agua y la masa madre y mezcla con los dedos hasta que todos los ingredientes queden integrados. Tapa la masa con papel absorbente humedecido y deja que repose a temperatura ambiente durante 15 minutos.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, pon sobre ella la masa y estírala y enróllala hacia dentro varias veces. Incorpora las semillas de amapola y de sésamo. Estira y enrolla hacia dentro un poco más la masa hasta que las semillas queden bien integradas.

Espolvorea con un poco de harina un bol e introduce en él la masa. Tápala con papel absorbente humedecido y deja que repose a temperatura ambiente hasta que duplique su volumen.

Coloca la masa en la encimera y córtala en tres porciones similares. Dales forma de barra suavemente (para que no se desgasifiquen). Espolvorea con harina un paño de algodón grande y limpio y envuelve en él los panes.

Deja que reposen a temperatura ambiente hasta que casi vuelvan a duplicar su volumen (unos 90 minutos).

Precalienta el horno a tope, con calor arriba y abajo y sin ventilador, y coloca una bandeja de horno vacía o una fuente profunda apta para el horno en la base del horno (luego se echará agua en ella). Introduce a media altura otra bandeja de horno colocada boca abajo (así no habrá bordes y te resultará más fácil deslizar los panes para introducirlos después en el horno).

Pon sobre la encimera otra bandeja de horno boca abajo, cúbrela con papel de hornear y coloca los panes encima. Con un cuchillo de sierra, haz un corte a lo largo en cada uno de ellos y rocíalos con un poco de agua con ayuda de un espray.

Vierte 1 vaso de agua en la bandeja que has puesto en la base del horno para que genere vapor y baje la temperatura del horno.

Desliza los panes con el papel de hornear sobre la bandeja del horno volteada y hornéalos durante 15 minutos a 200 °C (calor arriba y abajo, sin aire).

Saca la bandeja del agua y hornea los panes durante otros 15 minutos.

Retíralos y deja que se enfríen sobre una rejilla antes de disfrutarlos.

CONSEJO

Es importante que introduzcas en el horno la bandeja sobre la que se horneará el pan durante el precalentado para que esté muy caliente y ayude a levar el pan en los primeros minutos de horneado.



Grisines

Fáciles, rápidos y económicos. ¡No podrás comer solo uno!

INGREDIENTES

[4 p]

Para la masa:

160 g de harina de panadería + 25 g para estirar
8 g de harina de malta
85 g de sémola de trigo
11 g de levadura de panadería
125 ml de agua tibia
11 g de manteca de cerdo
17 g de aceite de oliva 0,4°
5 g de sal

Para espolvorear y acompañar:

2 cucharadas de sémola de maíz
2 cucharadas de pipas de girasol
2 cucharadas de semillas de sésamo
4 lonchas finas de jamón serrano



ELABORACIÓN

Coloca en un bol las harinas de panadería y de malta, la sémola, la levadura y el agua y mezcla los ingredientes con una lengua. Coloca la masa sobre la encimera, espolvoréala con un poco de harina y mézclala un poco a mano. Incorpora el aceite (poco a poco) y sigue amasando. Añade la manteca y la sal y amasa durante 15 minutos. Pasa la masa a un bol, tápala con un paño limpio y déjala reposar hasta que doble su volumen.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca una porción de masa sobre ella, espolvoréala con otro poco de harina y estírala con el rodillo hasta conseguir una plancha rectangular. Repite el proceso con las otras dos porciones de masa. Corta cada plancha en tiras de 1 cm de ancho.

Espolvorea la primera plancha con la sémola de maíz, separa las tiras y ponlas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.

Espolvorea la segunda plancha con las pipas de girasol, separa las tiras y presiona las pipas un poco. Colócalas en la bandeja de horno al lado de las tiras espolvoreadas con sémola.

Espolvorea la última plancha con las semillas de sésamo, separa las tiras y presiona las semillas un poco. Tuerce los 2 extremos de cada una en dirección contraria hasta que queden enroscadas en espiral (tipo espirales de pasta) y colócalas al lado de las otras.

Hornea los grisines a altura media a 200 °C (con el horno precalentado, calor arriba y abajo, sin aire) durante 8-10 minutos.

Retíralos del horno y deja que se enfríen sobre una rejilla.

Enrosca las lonchas de jamón alrededor de los grisines espolvoreados con sémola de maíz. Sirve.

CONSEJO

Puedes espolvorear los grisines con otro tipo de semillas o bien con hierbas aromáticas o especias. A tu elección.

Si no encuentras harina de malta, puedes sustituirla por harina normal y seguirán quedando exquisitos.



Pan y bollos de leche

Tiernos y esponjosos. ¡A los niños les encantan!

INGREDIENTES

[3 bollos y 1 pan]

250 g de harina de fuerza + 25 g para estirar
7 g de levadura fresca
35 g de mantequilla
125 ml de leche entera
25 g de azúcar
2 huevos
sal
azúcar para espolvorear

ELABORACIÓN

Introduce en la amasadora (con el utensilio de los ganchos) la harina, la levadura, la mantequilla a punto de pomada, la leche, el azúcar, 1 huevo y una pizca de sal. Amasa durante 15 minutos hasta obtener una masa lisa y homogénea.

Espolvorea con un poco de harina la encimera, coloca la masa sobre ella y vete dándole forma de cilindro, apretándola ligeramente para darle tensión. Corta la masa por la mitad e introduce una de las mitades en un molde rectangular (tipo bizcocho) para hacer el pan de

leche. Corta la otra mitad en 3 porciones, haz bolas con cada una de ellas y colócalas en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear para hacer los bollos de leche.

Tapa con film transparente el molde y la bandeja de horno y deja que la masa repose a temperatura ambiente hasta que doble su volumen (unas 2 horas).

Precalienta el horno a 180 °C (calor arriba y abajo, sin aire).

Bate el otro huevo y pinta con él el pan y los bollos para que queden brillantes. Hornea el pan a 180 °C a altura media durante 25 minutos. Retíralo, espera a que se temple, desmóldalo y deja que se enfríe sobre una rejilla.

Espolvorea los bollos con una pizca de azúcar. Hornéalos a altura media a 180 °C durante 10 minutos. Retíralos y deja que se enfríen sobre una rejilla.





Picoteo o noche de partido

Casi todos los fines de semana, con la familia o con amigos, nos gusta juntarnos en alguna casa. Unas veces para ver algún partido importante de la Real (nuestro equipo); otras por un cumpleaños, o simplemente para compartir una buena peli porque hace mal tiempo. También, con la pandemia de estos años, hemos aprendido que, a veces, como en casa no se come en ningún sitio. Si te toca improvisar y quieres impresionar un poco a los invitados, aquí encontrarás unos aperitivos o platos de picoteo novedosos y exquisitos. Con ellos triunfarás seguro.

Baozi relleno de *txistorra*

El popular pan asiático al vapor con un relleno muy de casa

INGREDIENTES

[15 bollitos]

Para el pan al vapor:

300 g de harina floja
180 ml de leche
5 g de levadura fresca de panadería
35 g de azúcar
6 g de sal
2 g de bicarbonato o levadura química
25 g de mantequilla a punto de pomada
1 cucharada de aceite de oliva

Para el relleno:

150 g de *txistorra*
1-2 cebolletas
aceite de oliva virgen extra
perejil



ELABORACIÓN

Templa la leche, agrégale la levadura fresca desmenuzada y mézclalas con una cuchara hasta que la levadura se disuelva.

Pon la harina en un bol, agrega el azúcar, la sal, el bicarbonato y la mezcla de leche y levadura. Remueve con una cuchara de madera hasta que la harina quede perfectamente integrada. Tapa con film transparente y deja que repose durante 20-30 minutos a temperatura ambiente. Pasa la masa a la encimera, incorpora la mantequilla y amasa durante 5-6 minutos.

Unta con el aceite un bol, coloca en él la masa, tápala con film transparente y deja que repose a temperatura ambiente hasta que empiece a fermentar y se mueva un poco (unos 90 minutos).

Pasa la masa a la encimera, córtala en 3 y corta de nuevo cada trozo en 5 porciones. Boléalas y colócalas sobre papel de hornear (sin que se toquen entre sí). Tápalas con un paño limpio de cocina y déjalas fermentar a temperatura ambiente durante unos 30 minutos.

Corta la cebolleta en daditos y rehógala en una sartén con 2 cucharadas de aceite a fuego suave durante 6-8 minutos. Retira la piel de la *txistorra* , desmenúzala, añádela a la sartén y cocínala durante 2 minutos. Para eliminar la mayor parte de la grasa, escurre el relleno sobre un colador. Deja que se enfríe.

Para rellenar los bollitos, aplasta con las manos cada uno de ellos hasta dejarlos con forma de torta (lo más fina posible para poder sellar bien los bordes). Pon un poco de *txistorra* con cebolleta en la parte central de cada uno, cierra la masa alrededor de la farsa y vete colocándolos (sin que se toquen entre sí) sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.

Calienta el horno a 180 °C e introduce la bandeja con los *baozi* . Coloca otra bandeja en la base del horno y vierte dentro 1 litro de

agua templada. Cierra el horno y hornea a 180 °C durante 10 minutos.

Sirve los *baozi* templados y adorna los platos con unas hojas de perejil.

CONSEJOS

1. Para comprobar si la masa ha empezado a fermentar, puedes sacarle una foto cada media hora.
2. Si te resulta difícil bolear los bollitos, también puedes hacerlo aplastando un poco la masa y llevando los bordes al centro, como si formaras un hatillo; cuando tengas todos los bordes juntos, pellizca un poco el centro, dale la vuelta y redondéalo un poco.
3. Aunque en esta receta utilizamos el horno para cocer al vapor, también los puedes hacer en una vaporera.



Bombones de salmón

Un aperitivo resultón, sencillo y muy original

INGREDIENTES

[8 piezas]

80 g de salmón ahumado
150 g de queso de untar
2 cucharadas de cebollino picado
30 g de huevas de pez volador
50 g de maíz frito triturado
50 g de pistachos triturados
8 palitos de pan

ELABORACIÓN

Pon el queso de untar en un bol. Corta el salmón en daditos y añádelo. Agrega también el cebollino picado y las huevas de pez volador y mezcla bien. Forma 8 bolitas con la mezcla y reboza 4 en el maíz y las otras 4 en el pistacho.

Pasa las bolitas a una fuente, introdúcelas en el frigorífico y deja que se enfríen durante 15 minutos para que se endurezcan un poco.

Retira los bombones de salmón del frigorífico, introduce un palito de pan en cada uno de ellos y sirve.

CONSEJO

Antes de lanzarte a probarlos, ten en cuenta que el palito de pan no aguanta el peso del bombón, por lo que lo mejor será que cojas este con los dedos.



Calzone

de pollo y queso

Una sorprendente receta de origen italiano

INGREDIENTES

[2 calzones/4 p.]

500 g de harina media fuerza
20 g de levadura fresca de panadería
295 g de agua tibia
15 g de sal
20 g de aceite de oliva suave
25 g de sémola de trigo duro (para espolvorear y estirar)

Para el relleno:

150-200 g de pechuga de pollo
100 g de queso de oveja
100 g de queso de cabra
50 g de queso azul
200 ml de salsa de tomate
hojas de albahaca
pimienta
sal



ELABORACIÓN

Pon la levadura en un bol, agrega un poco de agua y mezcla hasta que la levadura se diluya.

Coloca en un bol grande la harina y añádele la sal, la levadura diluida, el agua y el aceite y mezcla todo con una lengua hasta que la harina quede bien integrada. Tapa el bol con un paño limpio de cocina y deja reposar durante 30 minutos a temperatura ambiente.

Espolvorea la encimera con un poco de sémola, coloca sobre ella la masa, espolvoréala con otro poco de sémola y amásala brevemente durante 3-4 minutos (durante el amasado, espolvoréala con un poco más de sémola). Redondéala hasta conseguir una bola y ponla de nuevo en el bol espolvoreado con otro poco de sémola. Tápala con un paño limpio de cocina y deja que repose (mejor en un lugar cálido) hasta que doble su volumen.

Espolvorea la encimera con un poco de sémola, coloca sobre ella la masa, córtala en 2 y estira a mano cada mitad hasta conseguir 2 láminas finas y redondeadas. Pon cada lámina sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.

Corta la pechuga de pollo en tiras finas y salpimiéntalas. Ralla los quesos de oveja y cabra y mézclalos en un bol (reserva 4 cucharadas para espolvorear los calzones). Reparte los quesos rallados sobre la mitad de cada masa, coloca encima de cada una las tiras de pollo, unas hojas de albahaca troceadas a mano (reserva algunas para decorar), 3 cucharadas de salsa de tomate y unos trocitos de queso azul. Dobla la parte de masa sin relleno sobre los ingredientes y cierra los calzones presionando los bordes (como si fueran unas empanadillas). Úntalos por la parte superior con otro poco de salsa de tomate y espolvoréalos con el queso rallado reservado. Hornéalos a 220 °C durante 12-15 minutos aproximadamente.

Retira los calzones del horno y pásalos a una fuente. Trocea a mano las hojas de albahaca reservadas, espárcelas por encima y sirve.



Carpaccio de bonito

Un bocado exquisito

INGREDIENTES

[4 p.]

400 g de bonito limpio (sin piel ni espinas)
20-24 rebanadas finas de pan
16 tomates cherry
12-16 aceitunas
30 alcaparras
2 cucharadas de cebollino picado
1 cucharada sopera de perlas de aceite de guindilla
flores de pensamiento
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Para el aliño de jengibre:

40 g de jengibre fresco
200 ml de aceite de oliva virgen extra
zumo de 1 lima
2 cucharadas de salsa de soja

Para la crema de almendra:

200 g de almendra marcona cruda

100 ml de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Tuesta las rebanadas de pan en el horno o en un tostador y resérvalas.

Pon a calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén pequeña. Agrega los tomates y cocínalos durante unos 5-6 minutos a fuego medio, hasta que se rompa la piel. Pélalos, sazónalos y resérvalos.

Para preparar el aliño de jengibre, pela el jengibre, pícalo, ponlo en un cazo junto con el aceite y deja que infusione a fuego suave durante 25 minutos. Cuela el aceite y ponlo en un bol. Agrega el zumo de lima y la salsa de soja, bate bien y reserva.

Para la crema de almendra, pon las almendras y el aceite en un vaso batidor y tritura todo bien. Pasa la crema a un biberón de cocina y resérvala.

Corta el bonito en rodajas finas (puedes utilizar un cuchillo jamonero), salpimiéntalas y extiéndelas sobre un plato. Riega el *carpaccio* de bonito con el aliño de jengibre, coloca por encima unos hilos de crema de almendra y dispón a tu gusto las aceitunas cortadas en láminas, las alcaparras, las perlas de aceite de guindilla, los tomates cherry, el cebollino y las flores de pensamiento.

Acompaña el *carpaccio* con las tostadas al lado y sirve.

CONSEJO

Si los tomates cherry te gustan más hechos, una vez pelados, puedes rociarlos con un chorrito de aceite, sazonarlos y cocinarlos

un poco más en el horno, durante 5-6 minutos, a 110 °C.



Langostinos crujientes con mayonesa

Un clásico

INGREDIENTES

[4 p.]

12 langostinos pelados
150 g de totopos (especiados y naturales)
2 claras de huevo
aceite de girasol (para freír)
sal

Para la mayonesa de ajo negro y mostaza:

2 yemas
2 huevos
100 ml de aceite de oliva 0,4
150 ml de aceite de girasol
2 dientes de ajo negro
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de kétchup
1 cucharada de vinagre de Jerez
5 g de sal

ELABORACIÓN

Introduce los ingredientes de la mayonesa en un vaso de batidora. Introduce la batidora hasta el fondo del vaso y, sin moverla, ponla en marcha y bate hasta que emulsione. Cuando solo quede la parte superior por ligar, sube y baja el brazo de la batidora con cuidado hasta integrarlo todo. Resérvala.

Introduce (empezando por la parte más gruesa, donde antes estaba la cabeza) un palillo de brocheta a lo largo del cuerpo de cada langostino.

Coloca los totopos en un bol, rómpelos con las manos hasta que queden bien desmenuzados y agrega una pizca de sal.

Moja los langostinos en las claras, pásalos por los totopos desmenuzados (presiónalos con la mano para que queden bien rebozados) y fríelos durante 1-2 minutos en un cazo con abundante aceite. Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente de cocina.

En el momento de servir, llena un sifón de cocina (2/3 partes) con la mayonesa y ponle 2 cargas de gas.

Sirve en cada platillo una porción de mayonesa de ajo negro y mostaza y 3 langostinos.

CONSEJOS

Si bates las claras, el rebozado de los langostinos quedará más esponjoso.

Si no tienes sifón, haz la mayonesa un poco más espesa y sírvela directamente en los platos.



Pan bao relleno

Un poco de cocina asiática para impresionar a los más sibaritas

INGREDIENTES

[4 p.]

Para la masa (4 bollos):

140 g de harina de trigo
60 ml de leche tibia
30 ml de agua tibia
5 g de levadura fresca de panadería
¼ de cucharadita de levadura química o levadura en polvo
1 cucharada de azúcar
¼ de cucharadita de sal
15 ml de aceite de girasol

Para la salsa hoisin:

1 diente de ajo
6 cucharadas de salsa de soja
3 cucharadas de mantequilla
1½ cucharadas de miel o azúcar moreno
3 cucharadas de vinagre de arroz
3 cucharadas de aceite de sésamo
1 cucharadita de salsa inglesa (Perrins)

1 cucharadita de miso
⅛ de cucharadita de pimienta

Para el relleno:

2 puerros
4 lonchas de beicon
2 cucharadas de salsa hoisin
50 g de brotes de col (tatsoi y pak choi)
2 cucharadas de cacahuetes tostados
aceite de oliva virgen extra
sal

ELABORACIÓN

Mezcla en un bol la leche, el agua, la levadura fresca desmenuzada, la levadura química, el azúcar y la sal y mezcla hasta que la levadura se diluya bien. Agrega la harina, mezcla y deja que repose durante 1 minuto. Incorpora el aceite. Amasa en la encimera durante 10 minutos, pasa la masa a un bol, cúbrela con film transparente y deja que fermente hasta que doble su volumen (unas 2 horas a temperatura ambiente).

Divide la masa en 4 y estira cada porción a mano, sin aplastarlas (para que la masa no pierda aire), dándoles forma ovalada. Dobla cada lámina de masa por la mitad colocando un trozo de papel de hornear en el doblez para evitar que se pegue la masa. Coloca los panes sobre 4 trozos de papel de hornear e introdúcelos en una vaporera de bambú.

Pon agua a calentar en una cazuela del mismo tamaño que la vaporera. Coloca encima la vaporera con los bollos, tápala y cocina durante 8 minutos.

Para preparar la salsa hoisin, mezcla todos los ingredientes y tritúralos con una batidora eléctrica hasta conseguir una salsa homogénea. Resérvala.

Limpia los puerros, córtalos en juliana fina y rehógalos en una sartén con 2 cucharadas de aceite durante 5 minutos. Sazónalos y resérvalos.

Extiende las lonchas de beicon sobre una bandeja de horno, úntalas con la salsa hoisin y hornéalas a 240 °C durante 5 minutos.

Rellena los bollitos con los cacahuetes, las lonchas de beicon, los brotes y el puerro y sirve.

CONSEJO

Si no encuentras brotes de tatsoi y pak choi, puedes sustituirlos por brotes de canónigos y de rúcula.



Pan de pita con salmón

Fácil de preparar y saludable. ¡Cuidado, que vuelan!

INGREDIENTES

[4 p.]

Para el pan de pita:

250 g de harina de fuerza + 25 g para estirar
15 g de harina integral
5 g de sal
7 g de azúcar
10 g de levadura de panadería
165 g de agua tibia
aceite de oliva virgen extra

Para el relleno:

4 lonchas de salmón ahumado
2 cucharadas de queso cremoso tipo mascarpone
2 cucharadas de pepinillos picados
2 cucharadas de alcaparras picadas
2 cucharadas de aceitunas picadas
1 aguacate
2 huevos cocidos
hojas de rúcula (limpias)



ELABORACIÓN

Mezcla en un bol las harinas con la sal y el azúcar. Desmenuza la levadura en el agua, remuévela bien hasta que se disuelva y vierte la mezcla en el bol. Mezcla los ingredientes con una cuchara hasta que queden bien integrados. Tapa el bol con film transparente y deja que fermente a temperatura ambiente durante 20-25 minutos.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca la masa sobre ella, espolvoréala con otro poco de harina y amásala durante 1 minuto. Colócala de nuevo en el bol espolvoreado con un poco de harina, tápala con film transparente y deja que repose en el frigorífico durante 24 horas.

Retira la masa del frigorífico, espolvoréala con un poco de harina y sácala del bol. Córtala en 12 porciones y redondéalas.

Cubre una bandeja de horno con papel de hornear y úntalo con un poco de aceite. Coloca encima las bolitas de masa y deja que fermenten durante unos 20 minutos.

Pasa cada bolita por un poco de harina, ponlas sobre la encimera y estíralas un poco con un rodillo (deben quedar como una tortilla de 1 cm de grosor aproximadamente). Colócalas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear untado con aceite y hornéalas a 180 °C durante unos 10-12 minutos aproximadamente. Retíralas del horno y deja que se enfríen sobre una rejilla.

Para preparar el relleno, mezcla en un bol los pepinillos con las alcaparras, las aceitunas y el queso. Reserva.

Pela el aguacate y córtalo en rodajas finas.

Pela los huevos y córtalos de la misma manera.

Corta las lonchas de salmón en trozos del mismo tamaño que los bollitos.

Reparte en el interior de cada bollito la mezcla de encurtidos y queso y coloca dentro de cada uno 1 rodaja de aguacate y 1 de huevo, 1 trozo de salmón y unas hojas de rúcula.

CONSEJO

Para redondear las bolitas, lo mejor es coger los bordes de la masa y doblarlos hacia el centro de manera que la masa coja un poco de tensión.



Pan preñado
con ensalada verde

La versión Joseba del *bollu preñáu* asturiano

INGREDIENTES

[4 p.]

4 salchichas frescas de cerdo
4 lonchas de beicon
4 lonchas de queso
250 g de harina de fuerza + 25 g para estirar
5 g de sal
10 g de azúcar
20 g de mantequilla a punto de pomada
75 ml de agua
75 ml de leche
12 g de levadura
1 huevo

Para la ensalada:

100 g de hojas verdes (canónigos, rúcula, lechuga, hojas de menta, cilantro)
2 cucharadas de pistachos (pelados)
¼ de manzana verde

4 aceitunas verdes
1 cucharada de vinagre de manzana
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de perejil picado
sal



ELABORACIÓN

La víspera, mezcla la harina de fuerza, la sal, el azúcar, la mantequilla, la leche, el agua y la levadura en un bol y deja que repose todo durante 15 minutos. Amasa la mezcla durante 5 minutos. Pásala a un bol, cúbrela con film transparente, introdúcela en el frigorífico y deja que repose hasta el día siguiente.

Retira la masa del frigorífico para que se atempere un poco.

Coloca las salchichas y las lonchas de beicon sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y hornéalas a 180 °C durante 10 minutos (para desgrasarlas un poco). Retíralas del horno y deja que se enfríen.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, corta la masa en 4, bolea cada porción y ponlas sobre la encimera espolvoreada con un poco de harina. Tápalas con film transparente y deja que reposen durante 10 minutos. Espolvorea la encimera con otro poco de harina y estira cada bolita de masa con un rodillo hasta conseguir un rectángulo.

Envuelve cada salchicha con 1 loncha de queso y 1 de beicon y coloca 1 sobre cada porción de masa. Envuelve el relleno con la masa: vete tirando de cada una de las esquinas hacia dentro, monta unas sobre otras y únelas en el centro formando un paquete. Dales la vuelta para que la unión quede hacia abajo. Coloca los bollos rellenos sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear, píntalos con huevo batido y hornéalos a 200 °C durante 18 minutos.

Retíralos del horno y deja que se templen.

Para la ensalada, pon 1 cucharada de pistachos en un vaso batidor, agrega el aceite, el vinagre y una pizca de sal y tritura con una batidora eléctrica hasta que emulsione. Pasa la vinagreta a un bol. Corta en daditos la manzana e incorpórala a la vinagreta. Pica las aceitunas y agrégalas junto con el perejil picado. Mezcla todo bien.

Pon las hojas verdes (limpias) en un bol, añade la otra cucharada de pistachos y alíñalas con la vinagreta.

Sirve el pan preñado y acompáñalo con la ensalada.

CONSEJO

Para preparar el pan preñado cada uno puede utilizar la masa de pan que más le guste o la que esté acostumbrado a hacer.



Patatas aliñadas con encurtidos

Una forma divertida y sabrosa de comer hortalizas

INGREDIENTES

[4 p.]

Para las patatas aliñadas:

4 patatas
¼ de pimiento verde
½ cebolleta
2 huevos cocidos
100 ml del líquido de los encurtidos
150 ml de aceite de oliva virgen extra

Para los encurtidos (1-2 botes):

½ pimiento rojo
½ pimiento verde
½ pimiento amarillo
½ pepino
1 zanahoria
4 rabanitos
4 espárragos verdes

4 tomates cherry
2 ramilletes de coliflor
2 ramilletes de brócoli
400 ml de agua
200 ml de vinagre
½ cucharada sopera de sal
2 cucharadas de azúcar
20 granos de pimienta negra



ELABORACIÓN

La víspera, pon a calentar en un cazo el agua, el vinagre, la sal, el azúcar y los granos de pimienta hasta que se disuelvan la sal y el azúcar. Reserva.

Calienta en otra cazuela abundante agua. Cuando empiece a hervir, agrega las mitades de pimiento y de pepino (cortadas en dos), la zanahoria (cortada en bastones) y el resto de las hortalizas (sin

cortar) y escáldalas brevemente. Retíralas y pásalas a un bol con agua fría con unos cuantos hielos para cortar la cocción.

Introduce las hortalizas (de manera que queden bien juntas) en un bote de cristal, cúbrelas con la mezcla de agua, vinagre, sal, azúcar y pimienta, cierra el bote y deja que repose por lo menos durante 24 horas. Pela las patatas y cuécelas enteras en una cazuela con agua hirviendo durante 25 minutos aproximadamente. Retíralas, escúrrelas y resérvalas.

Para preparar la vinagreta, pela los huevos cocidos, pícalos un poco y ponlos en un vaso batidor. Pica el pimiento y la cebolleta y agrégalos. Añade el líquido de los encurtidos y el aceite, tritura bien y reserva.

Trocea las patatas, aplástalas con un tenedor y alíñalas con la vinagreta.

Pon 2 moldes redondos (tipo cortapastas) sobre un plato, cubre la base con las patatas aliñadas e inserta en ellas unas hortalizas encurtidas dejándolas de pie, de manera que parezcan 2 macetas. Monta del mismo modo el resto de los platos y sirve.

CONSEJO

Puedes cambiar las proporciones de agua y vinagre si quieres los encurtidos más suaves o, al contrario, si los quieres más fuertes. También puedes eliminar el azúcar; de esta forma, serán mucho más potentes y más sanos, pero, ojo, los sabores avinagrados fuertes no gustan a todo el mundo.



Paté de berenjena y bastones de tofu

Receta árabe conocida como *baba ganush* con mi toque personal

INGREDIENTES

[4 p.]

1 berenjena grande
2 cucharadas de tahín
1 diente de ajo (pequeño)
zumo de ½ limón
4 rebanadas de pan de semillas (tostadas)
1 cucharada de nueces
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
perejil
¼ de cucharadita de comino en polvo
¼ de cucharadita de pimentón (picante y ahumado)
¼ de cucharadita de pimienta
sal

Para los bastones de tofu:

125 g de tofu
60 ml de salsa de soja

1 huevo batido
harina y panko (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Corta el tofu en 8 bastones rectangulares y ponlos a macerar en la salsa de soja.

Lava la berenjena, quítale el tallo, ponla en un recipiente apto para el horno y ásala a 180 °C durante 40 minutos. Retírala y espera a que se temple.

Extrae la carne de la berenjena con ayuda de una cuchara, trocéala y ponla en un vaso batidor. Añade el tahín, el diente de ajo, el zumo de limón, un poco de perejil, el comino, el pimentón y la pimienta y tritura con una batidora eléctrica hasta conseguir una pasta homogénea. Agrega las 2 cucharadas de aceite y un poco de sal, vuelve a triturar y reserva el paté.

Escurre los bastones de tofu, sécalos y rebózalos con harina, huevo y panko.

Calienta abundante aceite en una sartén y fríe en ella los bastones de tofu a fuego medio-fuerte hasta que se doren. Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Unta las rebanadas de pan con el paté de berenjena y ralla encima las nueces. Pon el resto del paté en un bol y coloca alrededor los bastones de tofu. Decora con unas hojas de perejil y sirve.

CONSEJO

También puedes asar la berenjena en el microondas: tápala con film transparente, pincha el film con un palillo y cocínala durante 15 minutos.



Piruletas de codorniz
con salsa teriyaki

Uno de mis aperitivos estrella

INGREDIENTES

[4 p.]

12 muslitos de codorniz
6 espárragos verdes
12-16 setas *Cantharellus* (angulas de monte o trompeta amarilla)
harina (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la salsa teriyaki:

180 ml de salsa de soja
100 ml de mirin
2 cucharadas de azúcar moreno
25 g de jengibre
3 dientes de ajo
½ guindilla fresca
½ guindilla seca
½ manzana verde
½ limón
½ cebolla

1 puerro (la parte blanca)
1 cucharada de harina de maíz refinada diluida en agua fría



ELABORACIÓN

Para la salsa teriyaki, pela el jengibre y los dientes de ajo y córtalos en láminas, corta en rodajas las guindillas, descorazona la manzana y córtala en trozos y corta también en trozos el limón, la cebolla y el puerro.

Pon a calentar la salsa de soja y el mirin en una cazuela. Agrega el azúcar, el jengibre, las guindillas, el ajo, la manzana, el limón, la cebolla y el puerro y cocina todo durante 10-15 minutos a fuego suave.

Cuela la salsa. Reserva 2 cucharadas en un bol para añadirlas al salteado de verduras, pasa el resto a un cazo y caliéntala. Agrega la harina de maíz diluida en agua fría y dale un hervor hasta que espese. Reserva la salsa teriyaki.

Para hacer las piruletas de los muslos de codorniz, con una puntilla, haz un corte en la piel en el extremo del muslo y baja la carne del contramuslo dejando el hueso al descubierto limpiándolo con la puntilla; corta el hueso con un cuchillo. Baja toda la carne apilándola hacia el otro hueso, dándole forma de bolita. Sazona las piruletas de codorniz, pásalas por harina y fríelas en un cazo con abundante aceite caliente. Retíralas y escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Calienta una sartén con 2 cucharadas de aceite. Con un pelador, corta los espárragos en tiras finas y agrégalas a la sartén. Añade también las setas y saltea todo durante 4-5 minutos. Vierte encima las 2 cucharadas de salsa teriyaki reservadas y dale un hervor fuerte.

Baña las piruletas de codorniz en la salsa teriyaki.

Sirve en cada plato 3 piruletas de codorniz y una porción del salteado de espárragos y setas y adorna con unas hojas de perejil.

CONSEJO

Es importante que la salsa teriyaki espese para que, al introducir los muslos de codorniz en ella, estos queden bien impregnados.



Minisándwiches de bacalao

Sencillos, sabrosos y rápidos

INGREDIENTES

[8 piezas]

80 g de bacalao ahumado (en láminas)
2 láminas de pan de molde para enrollar
1 aguacate
30 g de huevas de salmón o de trucha
1 cucharada de alcaparras
zumo de ½ lima
1 nuez de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
sal

ELABORACIÓN

Unta la plancha con la mantequilla y tuesta las rebanadas de pan por un lado.

Saca la pulpa del aguacate y aplástala con un tenedor. Añade el zumo de lima, una pizca de sal y el aceite y mezcla bien.

Coloca el bacalao encima de una rebanada de pan (dejando la parte tostada hacia abajo) y cúbrelo con la pasta de aguacate, las huevas y las alcaparras. Cubre con la otra rebanada de pan (dejando

la parte tostada hacia arriba), presiona un poco y corta el sándwich en triángulos. Sirve.

CONSEJO

El bocado de hoy, además de rico, es un aperitivo muy socorrido para picar en cualquier fiesta. Si lo prefieres, puedes rellenarlos con salmón ahumado, trucha ahumada o el ingrediente que más te guste.



Talo con *txistorra*

¡Una receta tradicional vasca y apta para celiacos!

INGREDIENTES

[4 p.]

250 g de *txistorra*
2 cebollas
100 ml de sidra
aceite de oliva virgen extra
sal

Para los 4 talos:

200 g de harina de maíz + 50 g para estirar
130 ml de agua
sal

ELABORACIÓN

Corta las cebollas en juliana fina y rehógalas en una sartén con 3 cucharadas de aceite durante 10-15 minutos aproximadamente. Sazona, añade la sidra y cocina las cebollas hasta que queden bien blandas.

Pon la harina de maíz en un bol, calienta 130 ml de agua y cuando esté humeando vierte 100 ml sobre la harina (reserva el resto por si

hiciera falta añadirle un poco más). Sazona y amasa hasta conseguir una masa lisa y manejable. Forma 4 bolas y colócalas sobre la encimera espolvoreada con un poco de harina. Tápalas y deja que reposen durante 10 minutos.

Espolvorea una tabla con un poco de harina de maíz, coloca encima una bola de harina de maíz y espolvoréala con otro poco de harina. Colócala entre dos tablas de cocina y papel de hornear y aplástala. Dale la vuelta y aplástala de nuevo hasta conseguir una torta fina.

Calienta una sartén sin aceite, agrega el talo y cocínalo por los dos lados hasta que se infle un poco. Retíralo a un plato y repite el proceso con el resto de las bolitas.

Corta la chistorra en trozos de 2 centímetros y rehógala en una sartén con 1 cucharada de aceite durante 5 minutos. Escúrrela, agrégala a la cebolla pochada y mezcla bien.

Rellena los talos con la mezcla y sirve.

CONSEJO

Los talos se pueden tomar como aperitivo, almuerzo o merienda y los rellenos pueden ser dulces o salados.



Tortilla con tomate y rúcula

Buenísima, fácil de hacer e ideal para peques

INGREDIENTES

[4 p.]

8 huevos
16 tomates cherry (8 amarillos y 8 rojos)
8 tomates deshidratados en aceite
100 g de rúcula
4 cucharaditas de cebollino picado
4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
sal

ELABORACIÓN

Corta los tomates deshidratados en dados y los tomates cherry por la mitad.

Bate 2 huevos y sazónalos. Calienta una sartén con 1 cucharadita de aceite de oliva, vierte en ella los huevos batidos y espera a que se cuajen un poco. Reparte por encima 2 tomates deshidratados picados, 8 mitades de tomate cherry (amarillos y rojos) y 1 cucharadita de cebollino picado y deja que cuaje un poco más. Pasa la tortilla a un plato y prepara del mismo modo las otras tres.

En el momento de servir (que no esté muy caliente), reparte por encima de las tortillas las hojas de rúcula.



Tortilla con calabacín, queso, piñones y rúcula

Sana, diferente y facilísima

INGREDIENTES

[4 p.]

8 huevos
2 calabacines pequeños
125 g de queso
100 g de hojas de espinacas *baby*
4 cucharadas de piñones tostados
4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
sal

ELABORACIÓN

Corta el queso y el calabacín en daditos.

Bate 2 huevos y sazónalos. Calienta una sartén con 1 cucharadita de aceite de oliva, vierte en ella los huevos batidos y espera a que se cuajen un poco.

Reparte por encima la ¼ parte de los daditos de calabacín y de queso y 1 cucharada de piñones y deja que cuaje un poco más. Pasa la tortilla a un plato y prepara del mismo modo las otras tres.

En el momento de servir (que no esté muy caliente), reparte por encima las hojas de espinaca.



Sorbete de mojito y tartaletas de chocolate rellenas de helado

Y, para terminar, un sorbete fresquito y delicioso ¡para todas las edades!

INGREDIENTES

[4 p.]

Para el sorbete de mojito:

5 limas
200 g de azúcar moreno
40 g de hierbabuena
400 ml de agua con gas

Para las tartaletas de chocolate:

500 g de chocolate
4 bolas de helado de fresa
4 frambuesas
4 fresas
4 hojas de hierbabuena
aceite de oliva
4 globitos



ELABORACIÓN

Para preparar el sorbete de mojito, corta 2 de las limas en 8 trozos cada una y resérvalos. Corta 4 rodajas empleando las otras 2 limas para ello y resérvalas. Reserva también la lima sobrante (para escarchar las copas).

Coloca el azúcar moreno en un bol. Humedece el borde de 4 copas pasando por él el resto de la lima reservada e introdúcelo en el bol con el azúcar.

Introduce en cada copa 4 trozos de lima y ¼ parte (unos 50 g) del azúcar. Machaca las limas con cuchara para que suelten su jugo. Reparte la hierbabuena entre las 4 copas (reserva 4 cogollitos para decorar) y machácala también con una cuchara. Rellena las copas con hielo triturado y agua con gas y remueve. Decora con las rodajas de lima y las hojitas de hierbabuena reservadas.

Para preparar las tartaletas rellenas de helado, derrite el chocolate al baño maría. Extiende el chocolate derretido sobre una superficie de mármol. Muévelo con una espátula grande para que baje su temperatura a unos 28-29 °C y pásalo a un bol.

Baña las frambuesas y las fresas (previamente lavadas) en el chocolate atemperado, dejando la parte superior sin bañar, y colócalas sobre papel de hornear.

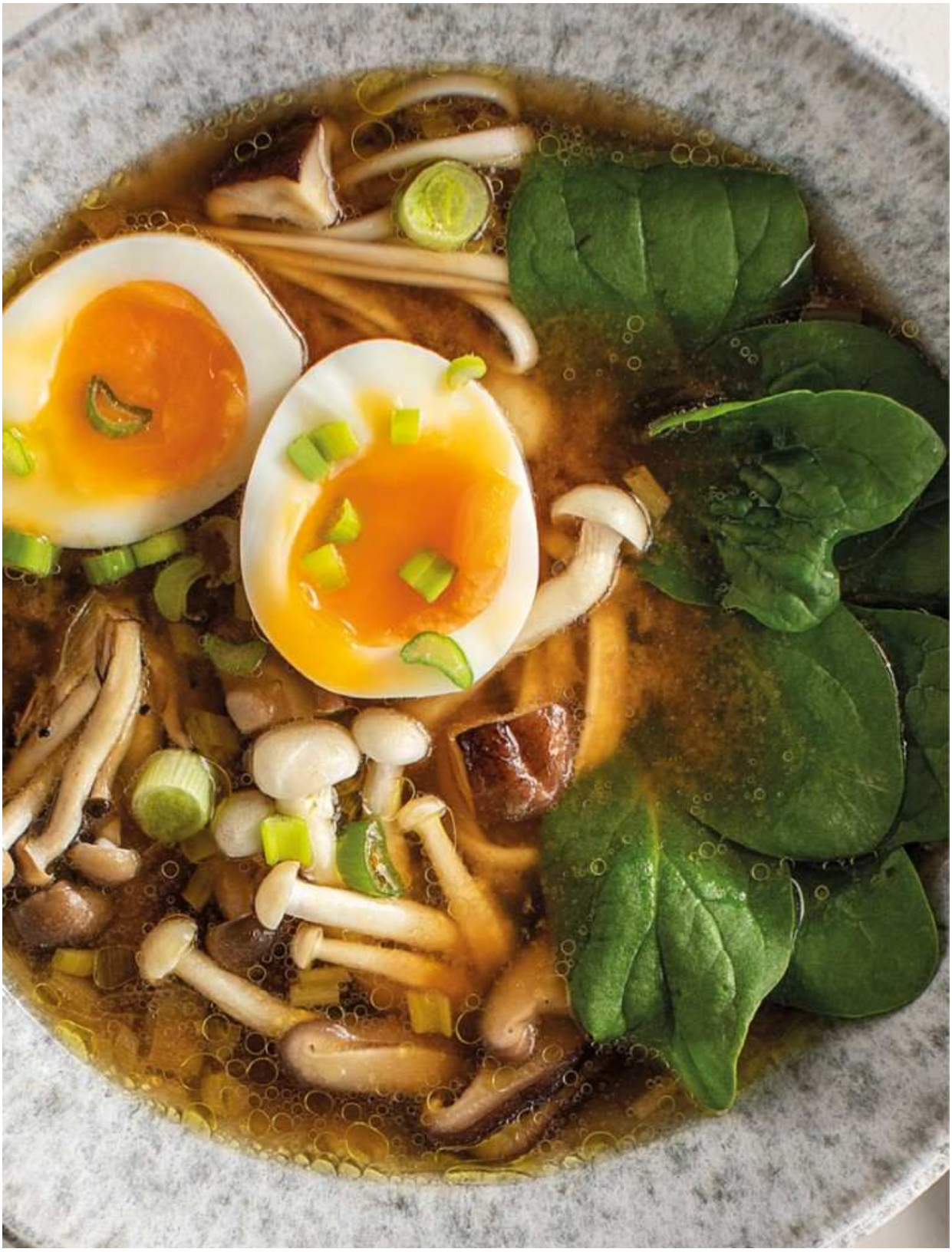
Infla los globitos y pásales los dedos untados con aceite por la base, lo justo para que se lubriquen un poco y para poder despegarlos después. Baña la base de los globos en el chocolate atemperado y colócalos sobre papel de hornear.

Pon las hojas de hierbabuena boca abajo sobre un trozo de papel de hornear. Rellena de chocolate un cucurucho de papel de hornear, cubre las hojas con el chocolate por un lado y extiéndelo con la espátula.

Deja que se enfríe el chocolate, hasta que no manche al tocarlo.

Pincha con cuidado los globitos y retíralos para que te quede una especie de bol de chocolate. Introduce en cada uno 1 bola de helado de fresa y decóralos con las hojitas de hierbabuena, las frambuesas y las fresas cubiertas de chocolate.





Alrededor del mundo

Me encanta reservarme unos días de vacaciones al año para escaparme con mi cuadrilla (un par de amigos y alguno de mis hermanos) y conocer otros países del mundo. Lo que nos atrae es que se pueda practicar algún deporte y la posibilidad de conocer otras culturas gastronómicas. He visitado mercados alucinantes en Asia, Latinoamérica e incluso en África. Suelo venir cargado de especias y técnicas que incorporo a algunas recetas de siempre. Aquí te doy unas básicas con mi toque personal. Pero te animo a que investigues también y vayas encontrando tu propio estilo. ¡No tengas miedo a equivocarte!

Pakora

Sabores de la India con una deliciosa salsa de yogur

INGREDIENTES

[4 p.]

125 g de harina de garbanzo
70 ml de agua
100 g de coliflor
100 g de cebolleta
100 g de zanahoria
10 g de comino molido
10 g de garam masala
5 g de bicarbonato
5 g de sal
aceite de oliva virgen extra

Para la salsa:

1 yogur griego
1 cucharada de miel
1 cucharada de zumo de lima
perejil picado

ELABORACIÓN

Pica las hortalizas finamente y cuece la coliflor al vapor durante 3 minutos. Resérvalas.

Coloca en un bol la harina de garbanzos y el agua y mezcla con una cuchara de palo hasta formar una masa espesa. Sazona. Añade el comino, el garam masala y el bicarbonato y mezcla todo bien. Agrega las hortalizas y mezcla bien.

Calienta abundante aceite en una sartén. Cuando esté caliente, coge una cucharada de masa, dale un poco de forma con ayuda de otra cuchara y deposítala con cuidado en el aceite. Vete friendo las pakoras en varias tandas (para que no se peguen entre sí) hasta que se doren y, a medida que estén listas, retíralas y déjalas escurrir sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Para preparar la salsa, pon en un bol el yogur, la miel y el zumo de lima y mezcla bien. Espolvorea con perejil picado.

Sirve las pakoras y acompáñalas con la salsa de yogur.

CONSEJO

Generalmente las pakoras se elaboran con hortalizas, pero también se pueden hacer con cualquier combinación de alimentos que sean de tu gusto.



Chipá

Un pan de queso herencia de la cocina mestiza guaraní-española, típico de Paraguay, Argentina y Brasil

INGREDIENTES

[4 p.]

250 g de almidón de mandioca + 25 g para estirar
90 g de queso semicurado
60 g de queso fresco *(mozzarella)*
75 ml de leche
1 huevo
1 yema de huevo
45 g de mantequilla a punto de pomada
5 g de sal
perejil

Para el alioli de mostaza:

180 ml de aceite de oliva 0,4°
1 huevo
1 diente de ajo pequeño
1 cucharada de mostaza
sal

ELABORACIÓN

Pon 250 g del almidón de mandioca en un bol, agrega la leche, el huevo, la yema de huevo, la sal y la mantequilla y mezcla todo a mano. Pica el queso semicurado y trocea el queso fresco con las manos. Incorpora los quesos y mezcla hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.

Espolvorea la encimera con un poco de almidón de mandioca, coloca encima la masa y estírala hasta conseguir un rulo. Córtalo en porciones, forma bolitas con cada una de ellas y colócalas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Hornéalas a 180 °C durante 10-12 minutos.

Para hacer el alioli de mostaza, pon en un vaso batidor el diente de ajo, el huevo, la mostaza, el aceite y una pizca de sal y tritura con una batidora eléctrica hasta que ligue la salsa.

Sirve los chipás acompañados con el alioli de mostaza y adorna con unas hojas de perejil.

CONSEJO

Cuando empieces a mezclar los ingredientes la masa estará muy pegajosa, pero a medida que sigas amasándola se irá transformando hasta conseguir la textura idónea para poder estirarla y formar bolitas.



Pan de soda irlandés

¡Una receta rápida que no necesita levadura!

INGREDIENTES

[10 bollos]

360 g de harina de media fuerza
½ cucharadita de sal
9 g de bicarbonato
50 ml de sirope de arce (miel o azúcar)
1 huevo
150 ml de *buttermilk* o suero de leche
50 g de mantequilla a punto de pomada
50 g de pasas de Corinto
75 g de nueces
hojas de menta

ELABORACIÓN

Calienta el horno a 180 °C.

Pon la harina, la sal, el bicarbonato, el sirope y el *buttermilk* en un bol grande y mézclalos con una cuchara de madera. Incorpora la mantequilla y amasa durante 5-6 minutos. Agrega las pasas y las nueces troceadas y amasa durante otros 5-6 minutos.

Divide la masa en porciones, boléalas y colócalas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.

Con un cuchillo de sierra, hazles un corte en forma de cruz por la parte superior. Bate el huevo en un bol y pinta con él los bollos con ayuda de un pincel. Hornéalos a 180 °C durante 15-20 minutos, hasta que se doren. Retíralos y deja que se enfríen encima de una rejilla.

Sirve y adorna con unas hojas de menta.

CONSEJO

Para hacer el *buttermilk* en casa, pon 250 ml de nata (35 % M. G.) en un bol grande y móntala con una batidora de varillas eléctrica. Cuando la nata ya esté montada, sigue batiéndola hasta que se corte. Por un lado, obtendrás la mantequilla y, por otro, el suero, que es el *buttermilk* .



Taco de frijoles y aguacate

El sabor de México en una receta fácil y sana

INGREDIENTES

[4 p.]

12 tortillas de harina de maíz
300 g de frijoles (alubias) cocidos (y su caldo)
1 aguacate
2 cebolletas
1 zanahoria
2 dientes de ajo
2 chiles rojos
600 g de salsa de tomate
80 g de soja texturizada (hidratada)
4 cucharadas de maíz en conserva
zumo de ½ lima
2 cucharadas de cilantro fresco picado
perejil
2 anises estrellados
1 cucharadita de comino en polvo
aceite de oliva virgen extra
sal

ELABORACIÓN

Pela las cebolletas y la zanahoria, córtalas en daditos y ponlas a rehogar en una sartén con 4 cucharadas de aceite. Pela los dientes de ajo, aplástalos con la hoja del cuchillo, pícalos finamente y agrégalos a la sartén. Pica finamente los chiles y añádelos junto con los anises estrellados y el comino. Rehoga todo a fuego medio durante unos 15 minutos.

Retira el anís y agrega la salsa de tomate y 50 ml del caldo de los frijoles (si no tienes caldo de los frijoles, puedes sustituirlo por un poco de agua). Sazona. Incorpora la soja texturizada hidratada y cocínala durante 2-3 minutos. Añade los frijoles y mezcla suavemente. Reserva.

Pela el aguacate, córtalo en daditos y ponlos en un bol. Incorpora los granos de maíz, el zumo de lima y el cilantro y reserva.

Calienta las tortillas en una sartén por los dos lados.

Rellena cada tortilla con 2 cucharadas de los frijoles con soja y 1 cucharada de la mezcla de aguacate, maíz y cilantro. Decora con una ramita de perejil.



Totopos con guacamole

El plato típico mexicano para hacer en casa

INGREDIENTES

[4 p.]

200 g de harina de maíz blanco
250 g de agua templada
200 ml de aceite de oliva virgen extra
pimentón dulce
sal

Para el guacamole:

2 aguacates
2 tomates maduros
1 cebolleta
zumo de ½ lima
salsa picante (al gusto)
2 cucharadas de maíz frito
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de brotes de cilantro fresco
sal



ELABORACIÓN

Para hacer los totopos, calienta el agua en un cazo (sin que llegue a hervir).

Pon la harina en un bol, sazónala y vierte el agua encima. Mezcla bien, amasa y forma una bola. Déjala en el bol, tápala con un paño limpio y deja que repose a temperatura ambiente durante 5 minutos.

Coge pequeñas porciones de masa y forma bolitas con ellas. Coloca cada bolita entre dos trozos de papel de hornear y estíralas con un rodillo o con una prensa especial para hacer tortillas.

Calienta una sartén sin aceite, coloca en ella una tortilla, séllala durante 30 segundos por cada lado y pásala a un plato. Prepara del mismo modo el resto de las tortillas. Corta cada tortilla en 6 triángulos.

Calienta el aceite en una cazuela (sin que llegue a humear) y vete friendo en ella los triángulos de tortilla hasta que estén ligeramente

dorados (1-2 minutos). A medida que estén listos, retíralos y deja que escurran sobre una fuente cubierta con papel absorbente. Espolvorea los totopos con el pimentón y resérvalos en un cuenco.

Para hacer el guacamole, corta la cebolleta en daditos y ponla en un bol. Pela los tomates, retírales las semillas, córtalos de la misma manera y agrégalos. Pela los aguacates, córtalos en daditos e incorpóralos. Añade el zumo de lima, el aceite, sal (al gusto) y unas gotas de salsa picante. Aplasta ligeramente con un tenedor, mezcla bien y pásalo a una fuente. Coloca encima los brotes de cilantro y el maíz frito. Sirve el guacamole y acompáñalo con los totopos.

CONSEJO

Si no encuentras brotes de cilantro, los puedes sustituir por hojas de cilantro ligeramente picadas.



Ramen con setas y espinacas

Una de las delicias de la comida japonesa

INGREDIENTES

[4 p.]

2 l de caldo de carne
100 g de fideos udon
12 setas shitake
100 g de setas enoki
30 g de espinaca *baby*
4 huevos
4 dientes de ajo
4 chalotas
20 g de jengibre
4 cucharadas de salsa de soja
4 cucharaditas de miso blanco
12 cebolletas de verdeo
1 cucharadita de vinagre de arroz
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Pon a calentar el caldo en un cazo.

Cuece los huevos en un cazo con agua hirviendo durante 5-6 minutos. Tienen que quedar cuajados, pero no cocidos del todo.

Retíralos, espera a que se templen, pélalos y resérvalos.

Pela los dientes de ajo y pícalos finamente. Pica del mismo modo las chalotas. Pela el jengibre y rállalo. Rehoga el ajo, la chalota y el jengibre en una cazuela con el aceite durante 2 minutos y añade la salsa de soja. Trocea con las manos las setas shitake e incorpóralas a la cazuela junto con el miso. Rehoga brevemente (1 minuto) y vierte encima el caldo caliente. Incorpora los fideos udon y cuécelos durante 10 minutos.

Reparte el ramen en cuatro boles y añádeles las cebolletas de verdeo cortadas en rodajas, las espinacas y las setas enoki. Coloca 1 huevo cocido cortado por la mitad (con la yema hacia arriba) en cada uno de ellos, adereza con unas gotas de vinagre de arroz y sirve.

CONSEJO

Si lo prefieres, puedes saltear ligeramente las setas enoki durante 2 minutos antes de añadirlas al bol.



Garbure

La sopa de hortalizas francesa que resucita a un muerto

INGREDIENTES

[4 p.]

300 g de col
1 puerro
2 zanahorias
1 nabo
4 patatas pequeñas
200 g de alubias blancas
200 g de jamón ibérico
2 muslos de pato confitados
1 diente de ajo
1 guindilla de Espelette
1 huevo
2 cucharadas de pan rallado
harina (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
1 rama de salvia
2 hojas de laurel
1 rama de tomillo
3 clavos de olor

10 granos de pimienta negra
sal

Para los talos:

200 g de harina de maíz + 25 g para estirar
80-100 ml de agua tibia con sal



ELABORACIÓN

La noche anterior pon a remojo las alubias y el jamón.

Prepara un *bouquet garni* atando la salvia, el laurel y el tomillo e introduce los clavos y los granos de pimienta en una bola para infusiones.

Pon al fuego una cazuela con unos 3 litros de agua. Agrega las alubias, el jamón, la guindilla, el *bouquet garni* , el clavo y la

pimienta y cocina durante unos 45 minutos.

Limpia bien todas las hortalizas y pela las zanahorias, el nabo y las patatas. Trocea las patatas chascándolas y corta el puerro, las zanahorias y los nabos en rodajas y la col en juliana. Resérvalas.

Rehoga en una cazuela los muslos de pato con el diente de ajo durante 5 minutos. Retíralos y pásalos a un plato cubierto con papel absorbente. Deja en la cazuela unas 4 cucharadas de la grasa que desprendió el pato (desecha el resto) y rehoga en ella el puerro, las zanahorias y los nabos a fuego suave durante 30 minutos, sin dejar que lleguen a dorarse.

Añade la col y las patatas, cubre con parte del caldo de las alubias y cocina durante otros 30 minutos.

Retira de la cazuela el jamón (resérvalo), el *bouquet garni* , las especias y la guindilla. Añade las alubias a la cazuela con las hortalizas y agrega caldo hasta cubrir todo. Sazona y cocina conjuntamente durante 30 minutos más.

Desmiga y pica finamente la carne de los muslos de pato y del jamón. Bate el huevo en un bol, añade la carne desmigada y el pan rallado y mézclalos bien. Forma unas albóndigas con la masa, pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite durante 5 minutos. Retíralas, escúrrelas y añádeselas a la *garbure* .

Para preparar los talos, mezcla en un bol la harina con el agua tibia salada hasta conseguir una masa manejable y forma con ella unas bolas. Espolvorea una tabla o la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella una bola de masa, espolvoréala con otro poco de harina y aplástala hasta conseguir una torta fina. Calienta una sartén sin aceite y cocina el talo por los dos lados hasta que se infle un poco. Retíralo a un plato y repite el proceso con el resto de las bolas de masa. Corta los talos en triángulos.

Reparte la *garbure* con sus albóndigas en 4 platos hondos y acompáñala con los talos.



Pan de Viena

Los famosos panecillos austriacos ¡rellenos de chocolate!

INGREDIENTES

[14 bollos]

Para la masa:

500 g de harina de fuerza + 25 g para estirar
240 ml de leche tibia
8 g de levadura fresca
1 huevo (55 g)
40 g de azúcar
8 g de sal
40 g de mantequilla a punto de pomada
1 cucharada de semillas de sésamo blanco tostado
1 cucharada de semillas de sésamo negro tostado
1 cucharada de semillas de lino marrón tostado

Para decorar y rellenar:

1 huevo (para pintar)
crema de cacao
hojas de menta



ELABORACIÓN

Mezcla las semillas (sésamo negro, sésamo blanco y lino) en un bol, cúbrelas con un poco de agua y deja que reposen durante 30 minutos.

Pon la harina en un bol, agrega la leche, el huevo, la levadura (desmenuzada), el azúcar y la sal y mezcla con una cuchara o lengua hasta que la harina quede integrada. Tapa la masa con film transparente o un paño limpio y déjala reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa, ábrela un poco, añade la mantequilla y amasa un poco. Incorpora las semillas (escúrrelas si aún queda algo de líquido) y amasa durante 6-8 minutos, hasta que los ingredientes queden bien integrados. Si notas que la masa está muy pegajosa, puedes espolvorearla con un poco más de harina.

Pon un poco de harina en un bol grande, coloca la masa dentro, cúbrela con film transparente y deja que fermente durante 3 horas a temperatura ambiente o durante 24 horas en el frigorífico, hasta que doble su volumen.

Espolvorea la masa con otro poco de harina, pásala a la encimera, córtala en 2 y corta cada mitad en 7 porciones. Redondea cada porción de masa y después gíralas un poco sacándoles las puntas. Coloca los bollos sobre dos bandejas de horno cubiertas con papel de hornear y deja que fermenten hasta que doblen su volumen.

Precalienta el horno a 190 °C.

Con un cuchillo de sierra, haz unos cortes superficiales (4-5) en la parte superior de los bollos. Bate el huevo y, con una ayuda de una brocha de cocina, pinta con él los bollos.

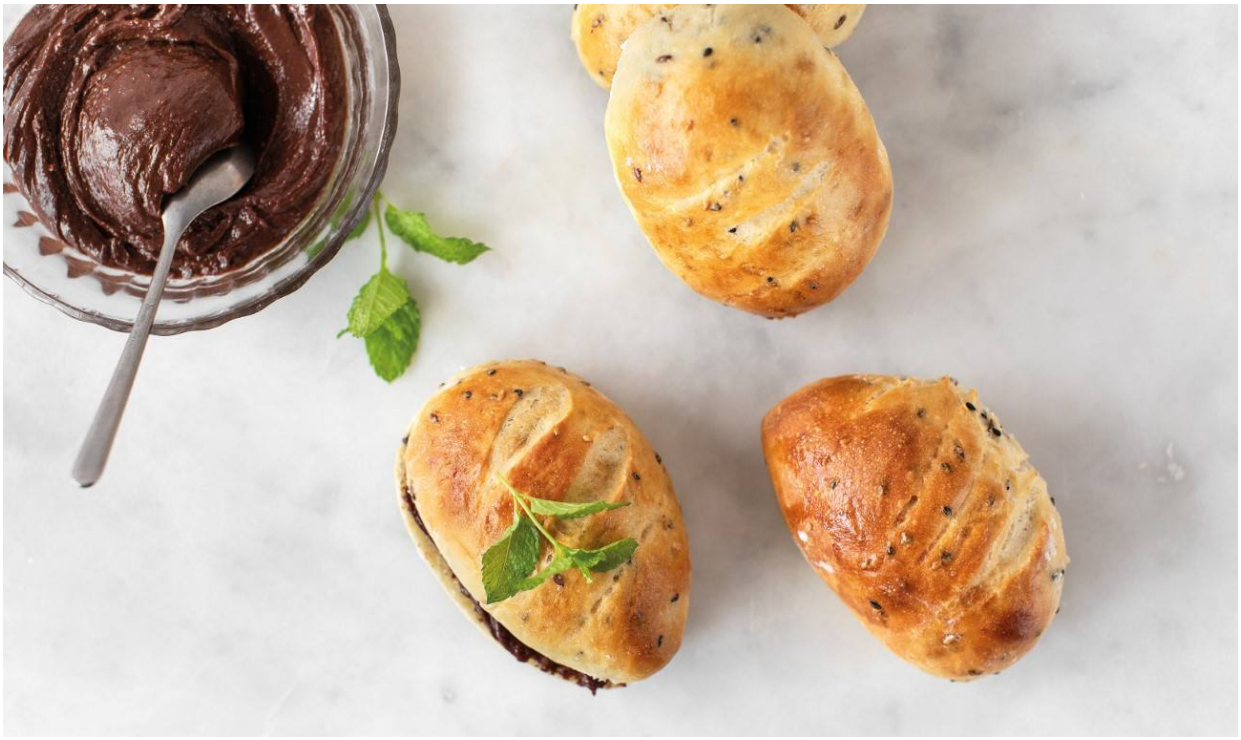
Introduce las bandejas con los bollos en el horno, vierte 1 vaso de agua en la base del horno y hornéalos durante 12 minutos a 190 °C. Cuando falten 3-4 minutos para que termine el horneado, cambia las bandejas de lugar (la de arriba, abajo, y la de abajo, arriba).

Retira los bollos del horno y deja que se enfríen sobre una rejilla. Con un cuchillo de sierra córtalos por la mitad a lo largo (como para hacer bocadillos) y rellénalos con la crema de cacao.

Sirve y adorna los platos con unas hojas de menta.

CONSEJO

A la hora de hacer los cortes superficiales a los bollitos es conveniente agarrarlos para que el cuchillo no arrastre la masa.



Brioche

El pan dulce francés más esponjoso

INGREDIENTES

[20 bolitas]

Para la masa de *brioche* :

600 g de harina de fuerza + 25 g para estirar
300 ml de leche tibia
20 g de levadura prensada
10 g de sal
50 g de azúcar
2 huevos
125 g de mantequilla a punto
de pomada

Para decorar y rellenar:

1 huevo batido
100 g de pepitas de chocolate
100 g de azúcar moreno
hojas de menta

Para dar brillo:

50 ml de leche
50 g de azúcar



ELABORACIÓN

Pon 550 g de harina en un bol y agrega la leche, la levadura (desmenuzada), la sal, el azúcar y los huevos. Mezcla con una cuchara de madera hasta que se integre toda la harina. Cubre la masa con film transparente y deja que repose durante 30 minutos a temperatura ambiente.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa, añade la mantequilla y amasa hasta que quede bien integrada. Incorpora los otros 50 g de harina y sigue amasando durante 10-15 minutos. Espolvorea un bol con un poco de harina, pon la masa dentro, tápala con film transparente y deja que repose a temperatura ambiente hasta que doble su volumen (2 horas aproximadamente).

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa, espolvoréala con otro poco de harina y aplástala un poco para quitarle el aire. Corta la masa en dos y corta cada mitad en 10 porciones. Cubre 2 bandejas de horno con papel de hornear y espolvoréalas con un poco de harina.

Forma 10 bolitas con 10 porciones de masa y colócalas en una de las bandejas. Aplasta las otras 10 porciones de masa, reparte sobre ellas las pepitas de chocolate, amásalas un poco (hasta que las pepitas queden integradas en la masa) y colócalas en la otra bandeja. Cubre las dos bandejas con un paño grande y limpio y deja que las bolitas fermenten hasta que doblen su volumen (unos 30 minutos).

Precalienta el horno a 180 °C.

Pinta las bolitas con huevo batido y espolvoréalas con el azúcar moreno. Puedes hornear las bolitas por separado o colocar varias bolitas juntas en un molde. Hornéalas a 180 °C durante 20 minutos.

Cuando falten 8 minutos, cambia las bandejas de lugar (la de arriba, abajo, y la de abajo, arriba).

Para darles un brillo más intenso, prepara un jarabe calentando en un cazo la leche con el azúcar hasta que este se disuelva. Pásalo a un bol y espera a que se enfríe (también puedes preparar el jarabe la víspera y reservarlo en el frigorífico hasta el momento de pintar los *brioches*).

Retira los *brioches* del horno y píntalos con el jarabe de leche y azúcar.

Sirve y adorna con unas hojas de menta.

CONSEJO

Para el primer levado de la masa, en lugar de dejarla reposando a temperatura ambiente durante 2 horas puedes introducirla el día anterior en el frigorífico y dejar que repose allí.



Tiramisú

En italiano significa 'levántame el ánimo', ¡y vaya si lo levanta!

INGREDIENTES

[2 p.]

4 bizcochitos de soletilla
2 yemas de huevo
50 g de azúcar
200 g de queso mascarpone
1 clara de huevo
100 ml de café
2 cucharadas de licor de café
1-2 onzas de chocolate negro de cobertura
1 cucharada de cacao en polvo
hojas de menta

ELABORACIÓN

Monta las yemas y el azúcar con una batidora de varillas en un bol hasta que blanqueen. Agrega poco a poco el queso mascarpone y bate en la batidora hasta incorporarlo todo.

Monta la clara en un bol aparte, añádela al bol con las yemas y el queso y mezcla con movimientos suaves y envolventes. Introduce la crema en una manga pastelera y reserva.

Mezcla el café con el licor.

Pon un poco de crema en la base de 2 copas. Coloca encima 1 bizcocho en cada una (si quieres, puedes partirlo) y emborráchalos con la mezcla de café y licor. Añade otra capa de crema y otro bizcocho y emborráchalos. Rellena las copas con una última capa de crema formando una espiral. Espolvorea las copas con el cacao en polvo y ralla un poco de chocolate por encima. Decora con unas hojitas de menta y sirve.



Tarta Sacher

La tarta austriaca que se ha convertido en la reina mundial del chocolate

INGREDIENTES

[6 p.]

3 yemas de huevo
1 huevo
25 g de azúcar glas
160 g de praliné
90 g de clara de huevo
20 g de azúcar
40 g de harina floja
20 g de cacao en polvo
40 g de chocolate negro 70 % de cacao
40 g de mantequilla
mantequilla y harina (para el molde)
100 g de mermelada de albaricoque para el relleno
grosellas y hojas de menta para decorar

Para el baño de chocolate:

75 g de chocolate negro (70 % de cacao)
100 g de nata
25 g de mantequilla

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C.

Pon en un cazo los 40 g de chocolate y los 40 g de mantequilla y caliéntalos hasta que se derritan. Mezcla y deja que se templen.

Bate las yemas, el azúcar glas y el huevo en un bol con la batidora de varillas. Añade el praliné y sigue batiendo hasta que consigas una especie de crema. Monta en otro bol las claras con el azúcar, incorpóralas a la crema y mezcla todo con movimientos suaves y envolventes. Agrega la harina y el cacao amargo tamizándolos con un colador y mezcla suavemente. Incorpora la mezcla de chocolate y mantequilla y mezcla.

Vierte todo en un molde previamente untado con una pizca de mantequilla y enharinado, introdúcelo en el horno y hornea a 180 °C durante unos 30 (o hasta que, al pinchar con un palillo, este salga limpio). Saca el bizcocho del horno, deja que se temple, desmóldalo, colócalo sobre una rejilla y deja que se enfríe.

Abre el bizcocho por la mitad, cubre la capa de abajo con la mermelada de albaricoque y coloca encima la otra mitad del bizcocho.

Para el baño de chocolate, derrite el chocolate junto con la nata y la mantequilla en un cazo. Baña la tarta con el chocolate, decórala con unas grosellas y unas hojitas de menta y sirve.

CONSEJO

Para que quede un poco más esponjosa, puedes añadir 1 cucharadita de levadura al bizcocho cuando incorpores la harina.



Bagels

con bonito y anchoa

El sabor de Nueva York con un toque del Cantábrico

INGREDIENTES

[12 piezas/4 p.]

450 g de harina + 25 g para estirar
15 g de levadura fresca de panadería
5 g de levadura seca
1 cucharada de azúcar
1 pizca de sal
125 ml de agua tibia
125 ml de leche tibia
1 clara de huevo
30 g de mantequilla a punto de pomada
2 cucharadas de semillas de sésamo blanco
2 cucharadas de semillas de sésamo negro
aceite de oliva virgen extra
1 yema de huevo + 2 cucharadas de leche (para pintar)

Para rellenar:

250 g de bonito en aceite
12-24 filetes de anchoa en aceite (según tamaño)

12 guindillas en vinagre
1 cebolleta pequeña
250 g de mayonesa
50 g de canónigos
50 g de rúcula



ELABORACIÓN

Pon la harina en un bol, agrega la levadura de panadero (desmenuzada), la levadura seca, el azúcar, la sal, el agua, la leche y la clara y mezcla hasta que la harina quede bien integrada. Cubre la masa con un paño limpio y deja que repose a temperatura ambiente durante 30 minutos.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, pon la masa encima, añade la mantequilla y amasa hasta que quede

perfectamente integrada.

Unta un bol con un poco de aceite, pon dentro la masa, tápala con film transparente y deja que repose a temperatura ambiente hasta que duplique su tamaño (unas 2 horas).

Espolvorea la masa con un poco de harina, pásala a la encimera y córtala en 12 porciones. Forma con ellas bolitas y colócalas (con espacio entre ellas) sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Deja que fermenten de nuevo hasta que se inflen un poco (unos 20 minutos). Coge una bolita de masa y hazle un agujero en el centro. Repite el proceso con el resto de las bolitas.

Pon a calentar agua abundante en una cazuela ancha. Cuando empiece a hervir, agrega 3-4 roscas (según el tamaño de la cazuela) y escáldalas durante 20 segundos por cada lado. Escúrrelas y vete pasándolas a una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Repite el proceso con el resto de las roscas. Es importante que no se toquen, por lo que necesitarás 2 bandejas de horno.

Mezcla la yema con las 2 cucharadas de leche, pinta las roscas con la mezcla y espolvoréalas con las semillas de sésamo (blanco y negro). Hornéalas a 210 °C durante 15 minutos. Abre el horno, cambia las bandejas de posición y hornéalas durante 5 minutos más.

Retira los *bagels* del horno y deja que se enfríen sobre una rejilla. Con un cuchillo de sierra, ábrelos por la mitad.

Coloca la mayonesa en un bol. Corta 6 guindillas en cilindros y la cebolleta en daditos, agrégalos al bol y mezcla. Unta la base de los *bagels* con la mezcla. Desmenuza el bonito y repártelo sobre la mayonesa. Añade también las anchoas y el resto de las guindillas troceadas. Coloca encima unas hojas de rúcula y unas hojas de canónigos, cierra los *bagels* y sirve.

CONSEJO

Al cambiar de posición las bandejas en el horno, conseguiremos que todos los *bagels* queden dorados. Deja los agujeros de los *bagels* bastante amplios, porque al fermentar tienden a cerrarse.





Brunches y meriendas

Hoy en día triunfa el *brunch* (mezcla anglosajona de desayuno y almuerzo), que cada vez gusta más en España, especialmente en los días de fiesta en los que nos levantamos tarde y es una opción que puede convertirse en un motivo más para reunirnos en torno a una buena mesa. Aquí encontrarás un surtido de recetas para preparar un *brunch* inolvidable o una buena merienda de toda la vida.

Dónuts

¡Aprende a hacer unos irresistibles dónuts caseros fáciles y esponjosos!

INGREDIENTES

[15 unidades]

300 g de harina de fuerza + 25 g para estirar
12 g de levadura fresca de panadero
12 g de azúcar
2 g de sal
1 g de canela en polvo
2 yemas
1 huevo
120 ml de leche tibia
50 g de mantequilla a punto de pomada
aceite de girasol (para freír)
hojas de menta

Para el glaseado:

200 g de azúcar glas
3 cucharadas soperas de agua
5 cucharadas soperas de leche
2 cucharadas de mantequilla
zumo de ½ limón



ELABORACIÓN

Coloca la harina en un bol grande, añade la levadura desmenuzada, el azúcar, la sal, la canela, las yemas, el huevo y la leche y mezcla todo hasta que la harina quede integrada. Cubre el bol con film transparente y deja reposar la masa a temperatura ambiente durante 30 minutos para realizar la autólisis.

Pasa la masa a la encimera, espolvoréala con un poco de harina y amásala un poco. Incorpora la mantequilla, envuélvela con la masa y amasa durante unos 5 minutos, hasta que la mantequilla quede bien integrada y la masa esté homogénea y lisa. Espolvorea la base de un bol con un poco de harina, coloca encima la masa y cúbrela a piel con film transparente. Deja que fermente a temperatura ambiente hasta que doble su volumen.

Espolvorea la encimera y la masa con un poco de harina, pasa la masa a la encimera, aplástala un poco y estírala suavemente con un rodillo. Con un cortapastas redondo (de 8 cm de diámetro) corta la lámina en círculos y hazles un agujero en el centro con un cortapastas redondo más pequeño (3 cm). Coloca los dónuts sobre papel de hornear, cúbrelos con un paño limpio de cocina y deja que fermenten a temperatura ambiente hasta que doblen su volumen.

Para preparar la glasa, pon a calentar en una cazuela el azúcar glas, el agua, la leche, la mantequilla y el zumo de limón. Cocina los ingredientes hasta que se disuelvan. Pasa la glasa a un bol y deja que se enfríe.

Pon a calentar abundante aceite (al menos 3 dedos de aceite) en una sartén grande y honda (el aceite no debe estar excesivamente caliente para que los dónuts se hagan bien por dentro). Introduce los dónuts con cuidado y fríelos (por los dos lados) a fuego suave-medio

hasta que queden bien dorados. Retíralos, escúrrelos sobre una fuente cubierta con papel absorbente y deja que se templen.

Introduce los dónuts en la glasa y colócalos sobre una rejilla para que escurra el exceso de glasa.

Sirve y decora con unas hojas de menta.

CONSEJO

Para freír los dónuts se emplea aceite de girasol en lugar de aceite de oliva porque se busca que el aceite no les aporte demasiado sabor.



Bizcocho de mantequilla

Un clásico que nunca falla

INGREDIENTES

[8 p.]

330 g de mantequilla
330 g de azúcar
330 g de harina
5 huevos grandes (330 g en total)
½ sobre de levadura en polvo (impulsor químico)
ralladura de limón
harina y mantequilla para el molde

Para decorar:

6 frambuesas
2 onzas de chocolate negro de cobertura
azúcar glas

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C (calor arriba y abajo, sin ventilación).

Bate la mantequilla con una batidora de varillas hasta que blanquee. Agrega el azúcar y bate hasta que quede bien integrado. Agrega los huevos de uno en uno, sin dejar de batir, y no añadas el

siguiente hasta que el anterior esté totalmente integrado. Añade un poco de ralladura de limón.

Mezcla la levadura con la harina y agrégala al bol tamizándola con un colador. Con una lengua, mezcla todo con movimientos suaves de abajo arriba hasta que quede una masa homogénea.

Embadurna el molde con mantequilla, espolvoréalo con un poco de harina y vierte en él la masa. Hornea a media altura a 180 °C durante 40 minutos. Retira el bizcocho del horno y espera a que se temple un poco. Desmóldalo y deja que se enfríe sobre una rejilla.

Coloca las onzas de chocolate en un bol (apto para el microondas), introdúcelo en el microondas y caliéntalo durante 30 segundos. Retíralo, remuévelo y calienta el chocolate durante otros 30 segundos más. Baña las frambuesas una a una en el chocolate (deja una parte sin bañar) y deja que reposen sobre papel de hornear hasta que el chocolate se enfríe.

Decora el bizcocho espolvoreándolo (con ayuda de un colador) con un poco de azúcar glas y colócale encima las frambuesas bañadas en chocolate.



Brownie de nueces

La tentación hecha dulce

INGREDIENTES

[2 p.]

120 g de chocolate 70 %
120 g de mantequilla
2 huevos
40 g de azúcar
40 g de harina
40 g de nueces
20 g de cacao amargo en polvo
mantequilla para el molde

Para las nueces caramelizadas:
20 g de nueces peladas
20 g de azúcar blanco

ELABORACIÓN

Hornea los 40 g de nueces (para que se deshidraten un poco) a 180 °C durante 5 minutos. Retíralas del horno (mantén el horno encendido a 180 °C), espolvoréalas con la mitad del cacao amargo, mezcla y resérvalas.

Funde el chocolate junto con la mantequilla al baño maría y resérvalo.

Bate los huevos y el azúcar con la batidora de varillas. Incorpora la mezcla de chocolate y mantequilla (reserva 40 g para decorar) y bate de nuevo. Añade la harina (tamizada) y mezcla a mano hasta que se integre. Incorpora las nueces con cacao y mezcla.

Embadurna el molde con mantequilla y espolvoréalo con el resto del cacao. Vierte la masa en el molde y hornéala a media altura a 180 °C (calor arriba y abajo, sin ventilación) durante unos 20-25 minutos.

Para hacer las nueces caramelizadas, calienta el azúcar en una sartén hasta conseguir un caramelo de color rubio. Añade las nueces y remueve para que se impregnen de caramelo. Colócalas sobre papel de hornear, sepáralas para que no se peguen entre sí y deja que se enfríen.

Retira el *brownie* del horno y deja que se temple. Extiende el chocolate reservado por encima, decora con las nueces caramelizadas y sirve.



Torrijas de *brioche*

Irresistibles incluso fuera de temporada

INGREDIENTES

[2 p.]

4 rebanadas gruesas (unos 2 cm de grosor) de pan de molde de *brioche*
400 ml de leche
80 ml de nata
80 g de azúcar
80 g de chocolate blanco
2 cucharadas de mantequilla
1 rama de canela

Para las fresas con vinagre:

6 fresas
100 g de puré de fresas
80 g de azúcar
40 ml de agua
25 ml de vinagre de Módena

Para decorar:

2 cucharadas de azúcar
hojas de menta

ELABORACIÓN

Pon a calentar en una cazuela la leche, la nata y el azúcar. Rompe la rama de canela en trozos, añádela y remueve con una varilla para mezclar los ingredientes. Cuando hierva, aparta del fuego, cuela la mezcla, pásala a un bol y deja que se temple un poco. Incorpora el chocolate blanco troceado y remueve con unas varillas hasta que se derrita y quede bien integrado.

Quita la corteza a las rebanadas de *brioche* y colócalas en una fuente apta para el horno. Vierte por encima la infusión de leche, cubre con film transparente, introduce las torrijas en el frigorífico y deja que reposen durante 2 horas como mínimo. Cuando lleven 1 hora de reposo, dales la vuelta para que se empapen bien.

Para preparar las fresas con vinagre, lava las fresas, córtalas en cuartos y resérvalas. Mezcla el agua y el azúcar en un cazo y caliéntalos hasta que se disuelva el azúcar y se convierta en jarabe. Agrega el puré de fresas, mezcla y espera a que hierva. Añade el vinagre y mezcla. Por último, incorpora las fresas troceadas y dales un hervor. Pásalas a un bol, cúbrelo con film transparente y deja que repose en el frigorífico durante 2 horas.

Retira las torrijas del frigorífico. Calienta una sartén con la mantequilla. Escurre un poco las torrijas (para eliminar el exceso de líquido) y tuéstalas en la sartén a fuego fuerte durante 1 minuto por cada lado. Retíralas y pásalas a un plato. Espolvorea la superficie de las torrijas con las 2 cucharadas de azúcar y caramelízalas con ayuda de un soplete.

Sirve las torrijas acompañadas de las fresas con vinagre y decora con unas hojitas de menta.



Pantxineta y palmeritas

Dos recetas de hojaldre en una

INGREDIENTES

[24 unidades]

2 planchas de hojaldre
250 g de azúcar glas (200 g para las palmeritas y 50 g para las *pantxinetas*)
1 huevo batido
80 g de almendras en grano
500 ml de crema pastelera
75 g de almendras laminadas

ELABORACIÓN

Para preparar las palmeritas, espolvorea 1 de las planchas de hojaldre con azúcar glas (cúbrela bien de azúcar para que las palmeritas queden dulces). Enrolla el hojaldre (por los dos lados más largos) hacia el centro, hasta que se junten, y córtalo en trozos de unos 2 cm. Coloca las palmeritas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y hornéalas a 170 °C (calor arriba y abajo, sin ventilación) durante 25-30 minutos. Retíralas del horno y deja que se templen sobre una rejilla.

Para preparar las *pantxinetas* , corta la otra plancha de hojaldre en rectángulos y colócalos sobre una bandeja de horno cubierta con

papel de hornear. Con ayuda de una brocha, píntalos con una capa gruesa de huevo batido y espolvoréalos con las láminas de almendra. Hornea las *pantxinetas* a 170 °C (calor arriba y abajo, sin ventilación) durante 25-30 minutos.

Tuesta las almendras en grano en una sartén sin aceite, pásalas a un plato y deja que se templen. Mezcla en un bol las almendras tostadas con la crema pastelera.

Retira del horno las *pantxinetas* . Ábrelas por la mitad y rellénalas con la crema. Introdúcelas de nuevo en el horno y hornéalas a 180 °C durante 3 minutos. Retíralas del horno, espolvoréalas con el azúcar glas y sírvelas calientes.



Brochetas de frutas asadas
con crema de yogur

Un plato muy vistoso, saludable y fácil de preparar

INGREDIENTES

[2 p.]

1 rodaja de piña
1 plátano
4 fresas
zumo de 2 naranjas
80 g de azúcar moscabado
2 anises estrellados
5 clavos
hojas de menta

Para la crema de yogur:

1 yogur natural
80 g de azúcar
100 ml de nata

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C.

Corta la rodaja de piña y el plátano en 4. Inserta en una brocheta 2 fresas, 2 trozos de piña y 2 de plátano alternando las frutas. Prepara otra brocheta del mismo modo.

Coloca las brochetas en una fuente apta para el horno, agrégales el zumo de naranja, el anís estrellado y el clavo y espolvoréalas con el azúcar moscabado. Hornéalas a 180 °C durante 12-14 minutos (vigila que el zumo de naranja no se evapore por completo; debe quedar reducido a una especie de jarabe). Retíralas del horno y resérvalas.

Para preparar la crema de yogur, coloca en un bol la nata con la mitad del azúcar y bate con una varilla. Cuando la nata esté semimontada, añade el resto del azúcar y el yogur y termina de montar la crema.

Coloca una capa de crema de yogur en un plato, pon encima las brochetas de fruta asada y riégalas con el jarabe de las frutas. Adorna con los anises estrellados, los clavos y unas hojitas de menta y sirve.



Crepes con chocolate y frutas

¡Una combinación de éxito asegurado!

INGREDIENTES

[2 p.]

125 g de harina
250 ml de leche
2 huevos
50 g de mantequilla
5 g de azúcar
4 fresas
1 plátano
sal
mantequilla para freír
menta

Para la salsa de chocolate:

125 g de chocolate negro de cobertura (70 % de cacao)
75 ml de leche

ELABORACIÓN

Para preparar la masa de los crepes, derrite la mantequilla en el microondas y resérvala. Coloca en un vaso batidor la leche, los huevos, el azúcar y la sal y la mantequilla derretida y bate con la

batidora eléctrica hasta que se mezclen los ingredientes. Incorpora la harina y bate de nuevo hasta que quede una masa homogénea.

Calienta una sartén, úntala con un poco de mantequilla y añade 1 cazo de masa. Fríe la crepe unos 3 minutos por cada lado, pásala a un plato y resérvala. Repite la operación hasta acabar la masa.

Para preparar la salsa de chocolate, pon a calentar la leche en un cazo. Cuando hierva, pásala a un bol, agrega el chocolate troceado y remueve con una lengua hasta que se derrita. Reserva la salsa.

Corta las fresas y el plátano en láminas.

Coloca en cada crepe unas láminas de fruta y 1 cucharada de salsa de chocolate y dóblalos formando un triángulo. Riégalos con un chorrito de salsa de chocolate, decora con una hojita de menta y sirve.



Tostas de guacamole
y huevo escalfado

Un aperitivo o un desayuno saludable y exquisito

INGREDIENTES

[4 p.]

4 rebanadas grandes de pan
2 aguacates
½ tomate
½ cebolleta
zumo de 1 lima
4 huevos
2 cucharadas de semillas de sésamo tostado
flores comestibles
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
20 hojas de cilantro
pimienta
sal

Para la cebolleta encurtida:

4 cebolletas
400 ml de agua
200 ml de zumo de remolacha

120 ml de vinagre blanco
80 g de azúcar
20 g de sal



ELABORACIÓN

Para hacer la cebolleta encurtida, corta las cebolletas en juliana fina y ponlas en un bol. Agrega el agua, el zumo de remolacha, el vinagre, el azúcar y la sal y mezcla. Cubre el bol con film transparente, introdúcelo en el frigorífico y deja que las cebolletas maceren durante 24 horas.

Tuesta un poco las rebanadas de pan y resérvalas.

Pon el sésamo en una sartén sin aceite y tuéstalo a fuego suave. Retíralo y resérvalo.

Para preparar el guacamole, pela el tomate, retírale las pepitas y córtalo en daditos. Corta la cebolleta del mismo modo. Saca la pulpa

de los aguacates, trocéala, pásala a un bol y aplástala con un tenedor. Agrega el tomate y la cebolleta picados, el zumo de lima y el cilantro picado y mezcla todo bien. Sazona, añade el aceite y vuelve a mezclar. Resérvalo.

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, casca los huevos, agrégalos y escálfalos durante 3 minutos. Retíralos en un plato y, si hiciera falta, recórtales los bordes de las claras.

Para servir, extiende el guacamole sobre las rebanadas de pan. Pon 1 huevo escalfado encima de cada una y salpimiéntalos. Decora las tostas con las flores comestibles y la cebolleta encurtida, y espolvoréalas con las semillas de sésamo tostadas.

CONSEJOS

1. Para conseguir 200 ml de zumo de remolacha solo tienes que licuar 500 g de remolacha pelada. Si no tienes licuadora, puedes triturar una remolacha de 200 g con 200 ml de agua y colar el resultado.
2. Si te falta algún ingrediente, no te preocupes, improvisa y utiliza lo que tengas a mano. Seguro que, aunque diferente, quedará fenomenal.



Banda de manzana

Nunca decepciona

INGREDIENTES

[4 p.]

3 manzanas
70 g de azúcar
½ lámina de hojaldre
2 cucharadas de crema pastelera
2 cucharadas de mermelada de albaricoque
hojas de menta

ELABORACIÓN

Pela las manzanas, descorazónalas y resérvalas. Introduce las pieles y los corazones en un cazo con 50 g de azúcar y 100 ml de agua y cuece todo a fuego suave durante 15 minutos. Tritura con una batidora eléctrica, cuela y reserva el puré.

Precalienta el horno a 180 °C.

Estira la lámina de hojaldre dándole forma de rectángulo y colócala sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Extiende la crema pastelera sobre el hojaldre y cúbrela con una capa de puré de manzana.

Corta las manzanas en láminas no demasiado gruesas y colócalas, superpuestas, sobre el puré. Espolvoréalas con el resto del azúcar y

hornea la banda a 165 °C (calor arriba y abajo, sin ventilación) durante 40-45 minutos. Retírala del horno y deja que se temple.

Con la ayuda de una brocha, pinta la banda con mermelada de albaricoque. Decora con unas hojitas de menta y sirve.



Cruasanes y napolitanas

Bollería casera aprovechando una buena masa

INGREDIENTES

[15 bollos]

1 kg de harina + 25 g para estirar
20 g de sal
100 g de azúcar
50 g de levadura fresca de panadería
250 ml de agua a temperatura ambiente
250 ml de leche a temperatura ambiente
500 g de mantequilla fría
10 barritas de chocolate para postres
100 g de pepitas de chocolate

Para el jarabe:

200 g de azúcar
100 ml de agua



ELABORACIÓN

Introduce la harina, la sal, el azúcar, la levadura (desmenuzada), el agua y la leche en una amasadora y amasa durante 10 minutos. Pasa la masa a la encimera, boléala y envuélvela con film transparente. Deja que repose durante 15 minutos en el frigorífico.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa, espolvoréala con otro poco de harina y alísala un poco. Haz unos cortes profundos en la masa en forma de cruz. Extiende la masa en forma de cruz con el rodillo, coloca la mantequilla en el centro y envuélvela con la masa como si hicieras un paquete bien sellado, de modo que la mantequilla quede totalmente cubierta. Alisa la masa con el rodillo hasta formar un rectángulo y dobla los lados hacia dentro en un pliegue sencillo (te quedarán 3 capas). Cubre la masa con film transparente y deja que repose en el frigorífico durante 1 hora. Repite el mismo proceso otras dos veces.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa y espolvoréala con otro poco de harina. Extiéndela con el rodillo hasta formar un rectángulo y recórtale los bordes para que queden lisos.

Para preparar las napolitanas, corta una tira rectangular a lo largo y divídela en 5 rectángulos. Coloca una barrita de chocolate arriba y otra debajo de cada rectángulo de masa y enróllalas formando un cilindro de tal manera que las dos barritas queden cubiertas por la masa.

Para preparar los cruasanes, corta el resto de la lámina de masa en triángulos y haz un pequeño corte vertical en el centro de la base de cada triángulo. Enrolla los triángulos sobre sí mismos, comenzando por la base y terminando en la punta, y dobla los extremos hacia delante para darles la forma de cruasán.

Coloca las napolitanas y los cruasanes sobre 2 bandejas de horno cubiertas con papel de hornear, cúbrelos con film transparente y deja que reposen y fermenten durante 1 hora.

Para preparar el jarabe, mezcla el azúcar y el agua en un cazo y calienta hasta que hierva. Pásalo a un bol, deja que se temple un poco, introdúcelo en el frigorífico y deja que se enfríe.

Precalienta el horno a 200 °C.

Hornea las napolitanas y los cruasanes a 200 °C (calor arriba y abajo, sin ventilación) durante unos 10-12 minutos, hasta que tengan un color dorado. Sácalos del horno, píntalos con el jarabe con ayuda de una brocha y espolvorea las napolitanas con las pepitas de chocolate. Deja que se templen y sirve.



Surtido de galletas

Una opción para tener siempre en casa

INGREDIENTES

[24-30 unidades]

450 g + 25 g para amasar
170 g de mantequilla a punto de pomada
2 huevos
170 g de azúcar
170 ml de leche
5 mitades de nuez
5 almendras
2 cucharadas de fruta escarchada
2 cucharadas de pasas
2 cucharadas de fideos de chocolate

ELABORACIÓN

Introduce la harina en un bol grande, añade la mantequilla y mezcla con la mano. Incorpora 1 huevo y mezcla de nuevo. Agrega el azúcar y la leche y amasa hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Cubre la masa a piel con film transparente y deja que repose en el frigorífico durante 1 hora.

Espolvorea con un poco de harina la encimera, coloca sobre ella la masa y estírala con un rodillo. Utilizando un cortapastas, corta 15

círculos en la mitad de la masa y pásalos a una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Coloca encima de 5 de ellos 1 mitad de nuez, 1 almendra en otros 5 y un poco de fruta escarchada en otros 5.

Divide la masa restante en dos. Estira una de las porciones con el rodillo, extiende sobre ella las pasas, enróllala y amásala hasta que las pasas queden envueltas. Estira de nuevo la masa, corta 5 círculos con un cortapastas y pásalos a una bandeja cubierta con papel de hornear. Repite el mismo proceso con la otra porción de masa y los fideos de chocolate.

Introduce todas las galletas en el frigorífico y déjalas al menos durante 15 minutos para que se endurezcan.

Precalienta el horno a 180 °C.

Bate el otro huevo y pinta con él las galletas con ayuda de una brocha.

Hornea el surtido de galletas a media altura a 180 °C (calor arriba y abajo, sin ventilación) durante 15-16 minutos. Retíralas del horno, espera a que se templen y deja que enfríen sobre una rejilla. Sirve.



Bombas de crema, nata y chocolate

¡Cuidado, que enganchan!

INGREDIENTES

[8 unidades]

200 g de harina de fuerza + 25 g para estirar
40 g de azúcar
4 g de sal
ralladura de ½ limón
60 g de mantequilla a temperatura ambiente
2 yemas
2 huevos enteros
aceite de girasol (para freír)
azúcar glas (para espolvorear)
crema pastelera, nata montada y crema de chocolate (para rellenar)

Para la esponja o prefermento:

150 g de harina de fuerza
75 ml de agua a temperatura ambiente
5 g de levadura seca de panadería

ELABORACIÓN

Para preparar la esponja o prefermento, introduce el agua, la harina y la levadura en una amasadora y amasa durante 5-8 minutos. Pasa la masa a un bol, cúbrela con film transparente y deja que repose hasta que doble su volumen, unos 90 minutos (también puedes hacerla el día antes y dejar que repose en la nevera).

Introduce la esponja en la amasadora junto con la harina, el azúcar, la sal, la ralladura de limón, la mantequilla, las yemas y los huevos y amasa durante 15 minutos.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa, córtala en 8 porciones y boléalas.

Cubre una bandeja de horno con papel de hornear untado con un poco de aceite, coloca sobre ella las bolas y tápalas con otra bandeja o con un paño de cocina limpio y humedecido en agua. Deja que reposen hasta que doblen su volumen.

Calienta abundante aceite en una sartén. Fríe las bombas a fuego suave durante unos 5 minutos por cada lado, hasta que se doren. Retíralas, pásalas a una fuente cubierta con papel absorbente y deja que se enfríen.

Rellena una manga pastelera con la crema pastelera, otra con la nata montada y otra con la crema de chocolate. Haz un corte en las bombas y rellénalas. Espolvoréalas con azúcar glas y sirve.



Canutillos de hojaldre

Otro clásico de la repostería del norte

INGREDIENTES

[10 unidades]

1 lámina de hojaldre
1 huevo batido
100 g de crema pastelera
harina (para estirar)
azúcar glas (para espolvorear)

Para el chantillí de chocolate:

75 g de chocolate negro de cobertura (70 % de cacao)
250 ml de nata para montar
40 g de azúcar



ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 175 °C.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa y espolvoréala con otro poco de harina. Alisa bien el hojaldre con un rodillo, hasta que veas que ya no se puede estirar más. Deja que repose en el frigorífico durante 5 minutos.

Espolvorea de nuevo la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella el hojaldre y vuelve a estirarlo con el rodillo hasta que quede una lámina de hojaldre bien fina. Corta con un cuchillo bien afilado los bordes (con cuidado de no arrastrar el cuchillo) para que queden rectos. Corta la lámina de hojaldre en tiras de unos 2 cm de ancho, píntalas con el huevo batido y enróllalas en espiral sobre unos canutillos metálicos, dejando la parte del huevo hacia fuera y

pellizcando un poco la punta del hojaldre antes de empezar a enrollar. Coloca los canutillos en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y hornéalos a media altura a 165 °C (calor arriba y abajo, sin ventilación) durante 25 minutos.

Para preparar el chantillí de chocolate, coloca en un bol el chocolate troceado con 2 cucharadas de nata y caliéntalo durante 30 segundos en el microondas para que se derrita. Mezcla bien y deja que se atempere. En otro bol, bate el resto de la nata y el azúcar con una batidora de varillas. Cuando la nata esté semimontada, añade 2 cucharadas al bol con el chocolate y mezcla. Agrega la mezcla al bol de la nata y termina de montar el chantillí con la batidora de varillas.

Retira los canutillos del horno, espera a que se templen y desmóldalos. Introduce la crema pastelera y el chantillí de chocolate en 2 mangas pasteleras y rellena la mitad de los canutillos con la crema y la otra mitad con el chantillí. Espolvoréalos con azúcar glas y sirve.



Rollos de canela

Con solo su aroma, te transportan a otro mundo

INGREDIENTES

[12 bollos]

Para la masa:

390 g de harina + 30 g para estirar
75 g de azúcar
5 g de canela en polvo
4 g de sal
12 g de levadura fresca
210 ml de leche a temperatura ambiente
75 g de mantequilla a punto de pomada

Para el relleno:

70 g de mantequilla a punto de pomada
70 g de azúcar moscabado
5 g de canela en polvo

Para la crema dulce de queso:

100 g de queso crema
100 g de azúcar
2 cucharadas de leche

Para decorar:

1 huevo (para dar brillo)
azúcar (para espolvorear)
12 avellanas tostadas
hojas de menta



ELABORACIÓN

Para preparar la masa, pon la harina en un bol grande, agrega el azúcar, la canela, la sal, la levadura desmenuzada y la leche y mezcla con una lengua hasta que la harina quede bien integrada. Incorpora la mantequilla y amasa un poco con la mano hasta que quede integrada. Tapa el bol con film transparente y deja que la masa repose a temperatura ambiente durante 30 minutos.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa y amásala durante unos 5 minutos, hasta que quede una masa lisa y coja tensión. Ponla de nuevo en el bol espolvoreado con un

poco de harina, tápala con film transparente y déjala reposar a temperatura ambiente durante 1 hora.

Para preparar el relleno, pon en un bol el azúcar moscabado, la mantequilla y la canela y mezcla con una lengua hasta conseguir una masa homogénea.

Corta un rectángulo grande de papel de hornear, coloca el relleno sobre la mitad inferior y estíralo con una espátula. Dobla el papel para cubrir con la otra mitad el relleno y sigue estirándolo, presionando con las manos, hasta que quede un rectángulo con un grosor de ½ cm. Dobla los bordes del papel para que quede bien sellado, introdúcelo en el frigorífico y déjalo reposar hasta que endurezca.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa y aplástala un poco para quitarle un poco de aire. Pásale el rodillo por encima (sin tocar la parte central) para sacarle 4 puntas y coloca el relleno (ya frío) en la parte central de la masa. Dobla primero la punta de arriba sobre el relleno y, después, dobla la punta de abajo y cubre la primera. Sella bien los bordes laterales presionándolos con la mano (para que no se mueva el relleno). Dobla también las dos puntas laterales, presiónalas un poco y da la vuelta a la masa para que los pliegues queden debajo. Espolvorea la masa con un poco de harina y golpéala (es importante no arrastrar la masa) con el rodillo de manera que quede estirada. Hazle 2 pliegues. Envuelve la masa con film transparente, introdúcela en el frigorífico y deja que se enfríe bien (entre 1 y 2 horas).

Coloca la masa en la encimera, espolvoréala con un poco de harina y estírala pasándole suavemente el rodillo por encima. Enróllala con suavidad por el lado más largo formando un rulo (sin presionar, para que no tenga mucha tensión) y córtalo en rodajas de 3-4 cm de

grosor. Colócalas (sin que se toquen y dejando un espacio entre ellas) sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y deja que reposen a 28 °C durante 1 hora aproximadamente.

Bate el huevo y pinta con él los rollos por la parte superior. Espolvoréalos con un poco de azúcar y hornéalos a 200 °C (a media altura y con calor arriba y abajo) durante 8-9 minutos. Retíralos del horno, colócalos sobre una rejilla y deja que se enfríen.

Para preparar la crema dulce de queso, coloca en un bol el queso y el azúcar y mézclalos con una varilla hasta que el azúcar quede bien integrado. Agrega la leche y mézclala bien.

Reparte la crema de queso sobre los bollos de canela y espolvoréala con las avellanas (un poco troceadas). Decora con unas hojas de menta y sirve.



Mermelada de fresa

Buenísima para tener siempre a mano

INGREDIENTES

[3-4 tarros]

650 g de fresas
350 g de azúcar
zumo de 1 limón

ELABORACIÓN

El día anterior, lava las fresas, quítales el tallo y colócalas en un bol junto con el azúcar. Tapa el bol con film transparente, introdúcelo en el frigorífico y espera hasta que las fresas suelten su jugo (1 hora más o menos). Retíralas del frigorífico, remuévelas, tápalas otra vez con film y déjalas en el frigorífico durante 12-24 horas.

Pon a calentar en una cazuela las fresas con su jugo y el zumo de limón. Cuando rompan a hervir, baja el fuego y deja que reduzcan durante 30-45 minutos.

Pasa suavemente la batidora, sin triturar del todo para que la mermelada no quede demasiado líquida. Dale un último hervor y retira la espuma que se haya formado.

Vierte la mermelada aún caliente en los tarros previamente esterilizados. Ciérralos y colócalos boca abajo para que el calor haga que se cierren al vacío. Etiquétalos indicando la fecha de elaboración.

Puedes conservar los tarros de mermelada durante un año, pero, una vez abiertos, debes conservalos en el frigorífico.

CONSEJOS

La proporción para hacer la mermelada es de un 65 % de fruta y un 35 % de azúcar.

Para esterilizar los tarros, introdúcelos, junto con las tapas, en una cazuela con abundante agua hirviendo y deja que hiervan durante 5 minutos.





Para ocasiones especiales

Ya sabemos que no necesitamos excusas para disfrutar de una receta rica, pero hay ocasiones que merecen una preparación especial. Para estos casos, he seleccionado una serie de platos que, sin ser difíciles, podrían estar en la carta de tu restaurante favorito. La clave, como siempre, es la creatividad y el disfrute. ¡No tengas miedo a darles tu toque personal!

Solomillo de cerdo con piña

Una receta muy pintona

INGREDIENTES

[4 p.]

2 solomillos de cerdo
¼ de piña cortada a lo largo
2 cucharadas de azúcar moscabado
2 cucharaditas de miel
zumo de 1 pomelo
200 g de brotes de rúcula y hojas de menta, cilantro y albahaca
24 frambuesas liofilizadas
4 cucharadas de cacahuetes pelados
flores comestibles para adornar
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

ELABORACIÓN

Retira las puntas de los solomillos de cerdo, salpimiéntalos y séllalos (dóralos por fuera) en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Retíralos y deja que se templen un poco. Haz 6 cortes a los solomillos por la parte superior (sin llegar hasta abajo) y resérvalos. Reserva también el aceite con el jugo que han soltado los solomillos.

Pela la piña y córtala en 12 triángulos de ½ centímetro de grosor. Calienta una sartén con 2 cucharadas de aceite, agrega los trozos de piña y dóralos un poco. Añade el azúcar moscabado y la miel y cocina la piña a fuego suave durante 6-8 minutos. Vierte encima el zumo de pomelo y dale un hervor. Retira la piña y resérvala. Agrega a la sartén el aceite con el jugo que han soltado los solomillos y deja que reduzca todo un poco hasta que espese. Reserva la reducción.

Introduce un trozo de piña en cada corte de los solomillos, ponlos en una fuente apta para el horno y hornéalos a 200 °C durante 5 minutos.

Mezcla en un bol los brotes de rúcula con las hojas de menta, cilantro y albahaca y aderézalos con 2 cucharadas de aceite y sal.

Sirve en cada plato medio solomillo y salséalos con la reducción. Pon un poco de ensalada en cada uno y agrega los cacahuetes y las frambuesas. Adorna los platos con las flores comestibles.

CONSEJO

Si no te gusta la piña, la puedes sustituir por otras frutas duras, como, por ejemplo, pera o manzana.



Pimientos rellenos de merluza y almejas

en salsa verde

De chuparse los dedos

INGREDIENTES

[4 p.]

12 pimientos del piquillo en conserva
250 g de merluza
12 almejas
1 cebolleta
½ puerro
1 diente de ajo
4 cucharadas de brotes germinados variados
50 g de harina
50 g de mantequilla
500 ml de leche
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de perejil picado
sal

Para la salsa verde:

2 dientes de ajo
2 pimientos verdes

1 cucharada de harina
100 ml de vino blanco
150 ml de *fumet*
15 g de mantequilla
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de perejil picado
sal



ELABORACIÓN

Retira la piel a la merluza, córtala en dados y resérvalos.

Pica bien la cebolleta, el puerro y el diente de ajo, ponlos a pochar en una sartén con el aceite de oliva y sazónalos. Cuando estén dorados, añade la merluza y cocínala durante 2 minutos.

Calienta la leche en una cazuela, añade las almejas, tapa la cazuela y cocínalas hasta que se abran. Una vez abiertas, retíralas de la

leche, sácales la carne y añádelas a la sartén de la merluza. Cuela la leche y resérvala.

Funde la mantequilla en otra sartén, añade la harina, mézclala con un batidor de varillas y rehógala durante 2 minutos. Agrega la leche reservada poco a poco y sin parar de remover y cocina la bechamel durante 10 minutos. Incorpora la mezcla de merluza y almejas y cocina durante 5 minutos más. Pon a punto de sal y añade el perejil picado. Pasa la farsa a un bol, cúbrela a piel con film transparente y deja que se enfríe.

Rellena los pimientos con la farsa, colócalos sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y hornéalos a 170 °C durante 8 minutos.

Para preparar la salsa verde, pica finamente los ajos y los pimientos (pelados) y rehógalos en una sartén con el aceite durante 8 minutos. Añade la harina y rehógala durante 2 minutos. Agrega el vino blanco y cocínalo durante 1 minuto para que se evapore el alcohol. Incorpora el *fumet* y hierve durante 10 minutos. Cuela la salsa y ponla a reducir hasta que espese (unos 2 minutos). Pon a punto de sal, agrega la mantequilla, intégrala y apaga el fuego. Añade el perejil picado y mezcla bien.

Pon en cada plato 1 cucharada de salsa verde, coloca sobre ella 3 pimientos y, encima, unos germinados.

CONSEJO

Si quieres disfrutar de un sabor aún más auténtico, puedes utilizar pimientos del piquillo verdes. Solo tendrías que quitarles las

semillas y hornearlos a 150 °C durante 30 minutos.



Alcachofas rellenas de setas
y yema de huevo de codorniz con jamón

Unas alcachofas originales

INGREDIENTES

[4 p.]

6 alcachofas
12 champiñones
6 huevos de codorniz
6 lonchas de jamón ibérico
80 g de jamón picado
zumo de 1 limón
2 cebolletas
4 dientes de ajo
40 g de mantequilla
15 g de harina
60 ml de vino blanco
12 tomates cherry
aceite de oliva virgen extra
2 ramas de perejil
sal

ELABORACIÓN

Pon abundante agua en un bol grande y añade el zumo de limón. Retira las hojas más duras de las alcachofas, córtales las puntas y los tallos, retírales la pulpa del centro con ayuda de una cuchara parisién o sacabolas y vete pasándolas al bol.

Pon a hervir agua abundante en una cazuela. Cuando hierva, añade las ramas de perejil, sazona, incorpora las alcachofas y cuécelas durante 10-12 minutos a fuego moderado. Deja que se templen un poco sin sacarlas de la cazuela. Una vez templadas, retíralas y deja que escurran, boca abajo, sobre papel absorbente. Cuela y reserva el caldo de cocción.

Pica 1 cebolleta y 1 diente de ajo y póchalos en una sartén con 2 cucharadas de aceite y un poco de sal. Limpia bien los champiñones, pícalos, añádelos y rehoga todo conjuntamente durante 8 minutos.

Pica la otra cebolleta y el resto de los dientes de ajo y rehógalos en una sartén alta con la mantequilla. Añade el jamón picado y rehógalo durante 5 minutos. Agrega el vino y dale un breve hervor de 30 segundos. Incorpora la harina y remueve hasta que esté bien integrada. Añade 200 ml del caldo de cocción de las alcachofas, mezcla todo y cocina hasta que espese la salsa. Resérvala.

Saltea los tomates en una sartén honda con 1 cucharada de aceite hasta que se doren. Sazónalos y resérvalos.

Pon en cada plato 1 cucharada de salsa y, encima, 3 alcachofas. Rellena las alcachofas con los champiñones rehogados y pon en cada una 1 yema de huevo de codorniz. Coloca las lonchas de jamón sobre las alcachofas y, alrededor, los tomates salteados.



Filetes de sardina

con toques del Cantábrico

Un trozo de mar muy delicado

INGREDIENTES

[4 p.]

16 sardinas
1 cebolla pequeña
100 g de harina de tempura
2 tomates
1 puñado de nueces tostadas
8 hojas de perejil
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
aceite para freír (de oliva o de girasol)
sal

Para la crema de ajo asado:

1 cabeza de ajos
150 ml de aceite de oliva virgen extra
sal

Para el alioli de guindilla:

8 guindillas en vinagre
1 huevo
150 ml de aceite de oliva virgen extra

sal

Para el aceite de perejil:

50 ml de aceite de oliva virgen extra
25 g de hojas de perejil
sal

ELABORACIÓN

Para la crema de ajo asado, asa la cabeza de ajos en el horno durante 30 minutos a 180 °C. Retírala y aplástala hasta que salga toda la pulpa. Ponla en un mortero, añade una pizca de sal y agrega el aceite poco a poco, hasta que ligue y consigas una crema homogénea. Métela en una manga y resérvala.

Filetea las sardinas y colócalas en tiras de papel de horno con la piel hacia arriba. Sazona las sardinas y riégalas con 1 cucharada de aceite. Calienta bien una sartén y dora en ella las sardinas por la parte de la piel. Retíralas y resérvalas.

Para el alioli de guindilla, coloca las guindillas, el huevo, el aceite y la sal en un vaso y emulsiona todo con una batidora. Resérvalo.

Prepara el aceite de perejil triturando con la batidora las hojas de perejil junto con el aceite y un poco de sal. Resérvalo.

Corta la cebolla en aros. Mezcla la harina de tempura con 30 ml de agua muy fría, pasa los aros por la mezcla y fríelos en aceite caliente.

Para preparar los tomates *concassé* , pela y despepita los tomates. Córtalos en *brunoise* , saltéalos ligeramente en una sartén con 1 cucharada de aceite y sazónalos.

Ralla las nueces.

Coloca los filetes de sardina en paralelo en una fuente alargada y añade la crema de ajo asado, el alioli, el aceite de perejil, los tomates

concassé y la nuez rallada jugando con los colores y las texturas. Decora con las hojas de perejil.



Risotto de chipirones y queso

con alioli de la tinta

Más de uno va a querer repetir

INGREDIENTES

[4 p.]

400 g de arroz carnaroli
200 g de chipirones limpios (y los tentáculos de 8 de ellos)
2 cebolletas
200 ml de vino blanco
1 litro de caldo de pescado
250 g de queso Idiazábal rallado
50 g de queso crema
1 cucharada de harina
50 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Para el alioli de tinta de chipirón:

1 diente de ajo
1 cucharada de vinagre de manzana
250 ml de aceite de girasol
60 ml de leche

1 cucharadita de tinta de chipirón
sal

ELABORACIÓN

Pica las cebolletas y póchalas en una sartén alta con 25 g de mantequilla y 1 cucharada de aceite. Corta en *brunoise* el chipirón, agrégalo y rehógalo durante 2 minutos a fuego suave. Añade el arroz y rehógalo durante 1 minuto. Vierte encima el vino y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Vete añadiendo el caldo de pescado poco a poco, sin dejar de remover, hasta que el arroz esté tierno y hayas incorporado todo el caldo (unos 18 minutos). Aparta del fuego, agrega el resto de la mantequilla (25 g), 100 g de queso Idiazábal rallado y el queso crema y mezcla. Pon a punto de sal y añade el perejil picado.

Para el alioli de tinta de chipirón, mezcla el ajo, el vinagre, la leche, el aceite de girasol, la tinta de chipirón y la sal en un vaso batidor y emulsiona.

Para preparar unas galletas de queso, reparte el resto del queso Idiazábal rallado (150 g) formando montoncitos en una sartén antiadherente sin aceite y deja que se fundan. Cuando empiecen a dorarse, retira las galletas de queso con cuidado, pásalas a un plato y deja que se enfríen.

Calienta una sartén con 1 cucharada de aceite. Pasa los tentáculos de los chipirones por harina y fríelos en la sartén hasta que queden crujientes. Escúrrelos y sazónalos.

Pon en cada plato una buena cucharada de *risotto* , coloca alrededor puntos de alioli, clava una galleta de queso en el arroz y pon los tentáculos de 2 chipirones al lado.



Lubina a la pimienta verde

con cebolleta cremosa y bastones de puerro dorados

Cocina de restaurante en casa

INGREDIENTES

[4 p.]

1 lubina de 1 kg (2 lomos)
3 cebolletas
4 puerros
2 chalotas
50 ml de vodka
350 ml de nata
50 ml de vino blanco
50 g de panceta ibérica
60 g de mantequilla
aceite de oliva virgen extra
hojas de perejil
2 cucharadas de pimienta verde en grano
sal

ELABORACIÓN

Pica las chalotas finamente y rehógalas en una sartén alta con 40 g de mantequilla hasta que empiecen a dorarse. Añade los granos de

pimenta verde y mezcla todo. Vierte encima el vodka y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Agrega 300 ml de nata y cocina la salsa durante 5 minutos. Pon a punto de sal.

Dora los lomos de lubina en una sartén con 3 cucharadas de aceite y añádelos a la sartén de la salsa para que se terminen de hacer.

Limpia los puerros, córtalos en trozos de 5 cm de largo y cuécelos durante 5 minutos en agua hirviendo con sal. Escúrrelos bien y dóralos en una sartén alta con el resto de la mantequilla (20 g). Añade el vino y cocina los puerros hasta que se doren. Reserva.

Corta las cebolletas en juliana muy fina y póchalas en una sartén con 4 cucharadas de aceite durante 15 minutos. Pica finamente la panceta, añádela y rehoga conjuntamente durante 4 minutos más. Agrega el resto de la nata (50 ml) y deja que reduzca durante 10 minutos.

Coloca los bastones de puerro en una fuente y, sobre ellos, los lomos de lubina. Salsea y coloca a un lado la cebolleta cremosa. Decora con perejil.



Lagarto ibérico con patatas *hasselback* y revuelto de setas

El corte de cerdo de moda

INGREDIENTES

[4 p.]

2 lagartos ibéricos (600 g)
4 patatas
200 g de setas variadas
4 yemas de huevo
10 ml de Pedro Ximénez
50 ml de salsa de soja
1 cucharada de mostaza
50 g de cacahuetes pelados
ralladura de 1 limón
4 lonchas de jamón ibérico
4 lonchas de queso
1 diente de ajo
6 huevos
50 g de mantequilla
aceite de oliva virgen extra
1 rama de tomillo fresco
perejil picado

sal



ELABORACIÓN

Pon las yemas de huevo en un bol, cúbrelas con el Pedro Ximénez y la salsa de soja, tapa el bol con film transparente y deja enfriar en el frigorífico durante 1 hora.

Sazona los lagartos. Pon en un mortero la mostaza, los cacahuetes, 1 cucharada de aceite y la ralladura de limón, maja los ingredientes hasta que formen una pasta y unta con ella los lagartos. Deja que maceren durante 30 minutos.

Lava las patatas. Haz unos cortes paralelos (con una distancia de ½ cm entre ellos) a cada patata sin llegar a la base (puedes poner la patata sobre un recipiente que tenga un pequeño borde; el borde impedirá que los cortes lleguen hasta la parte inferior, de manera que la patata quedará unida por la base). Rocíalas con 4 cucharadas de aceite, sazónalas, espolvoréalas con el tomillo, coloca una nuez de mantequilla sobre cada una de ellas y hornéalas a 180 °C durante 1 hora. Retíralas del horno, corta las lonchas de jamón y queso e introduce en las incisiones, alternando, los trozos de jamón y queso. Introduce las patatas de nuevo en el horno (apagado) y déjalas hasta que se funda el queso con el calor residual.

Retira las yemas del frigorífico, rómpelas pinchándolas con un tenedor y mezcla todo bien hasta formar una salsa.

Dora los lagartos en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Retíralos y córtalos en filetes.

Limpia las setas y córtalas en juliana. Pica el ajo, dóralo ligeramente en una sartén con 2 cucharadas de aceite, añade las setas y saltéalas. Cuando las setas empiecen a dorarse, casca los huevos, agrégalos y haz un revuelto dejando los huevos poco hechos.

Sirve los filetes de lagarto en una fuente, salséalos con la salsa de yema, acompáñalos con las patatas *hasselback* y el revuelto de setas y espolvorea con perejil.



Zarzuela de merluza y langostinos

con emulsión de ajo frito y pan tostado

Otro clásico actualizado

INGREDIENTES

[4 p.]

300 g de merluza
6 langostinos
6 chipirones
250 g de almejas
250 g de mejillones
espinas de merluza
cabezas de langostinos
3 tomates
½ puerro
½ cebolleta
3 dientes de ajo
2 guindillas cayenas
1-2 cucharadas de harina
50 ml de vino blanco
50 ml de *brandy*
4 rebanadas de pan tostado
aceite de oliva virgen extra

2 ramas de perejil
perejil picado
sal

Para la emulsión de ajo frito:

3 dientes de ajo
150 ml de aceite de oliva suave
1 yema de huevo
1 cucharada de zumo de limón
sal



ELABORACIÓN

Introduce en un puchero las espinas de merluza, las cabezas de langostinos, 1 tomate, el puerro, la cebolleta, las ramas de perejil y un poco de sal. Cúbrelo con agua y deja que hierva durante 20 minutos. Cuélalo y resérvalo.

Calienta 50 ml de aceite en una cazuela ancha y baja, agrega las guindillas y 6 dientes de ajo (3 de ellos son para la emulsión). Rehoga hasta que se doren los ajos. Una vez dorados, retira los dientes de ajo (reserva 3) y las guindillas. Añade la harina y rehógala un poco. Vierte encima el vino blanco, remueve y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Incorpora 250 ml del caldo de pescado reservado. En cuanto hierva, añade las almejas y los mejillones y cocínalos hasta que se abran. Retíralos del caldo y resérvalos.

Pela los langostinos, corta la merluza y los chipirones en dados y sazona todo. Calienta 3 cucharadas de aceite en una sartén y saltea en ella la merluza, los chipirones y los langostinos. Añade 2 tomates pelados y cortados en dados y rehoga todo durante 5 minutos. Agrega el *brandy* , flambéalo e incorpora todo a la cazuela con la salsa. Introduce también las almejas y los mejillones en la cazuela, muévela un poco para que se mezcle todo bien y cocina conjuntamente durante 5 minutos. Cuando esté lista, riega la zarzuela con 1 cucharada de aceite.

Para preparar la emulsión de ajo, introduce en una jarra los 3 dientes de ajo frito reservados junto con la yema de huevo, el zumo de limón, el aceite y una pizca de sal y tritura con la batidora eléctrica hasta que emulsione.

Sirve la zarzuela en platos hondos de barro, coloca en cada uno 1 rebanada de pan tostado y espolvorea con perejil picado. Sirve la emulsión en un cuenco.



Tallarines negros
de tinta de chipirón
con gambas salteadas
y pesto de nueces y rúcula

Algo más que pasta

INGREDIENTES

[4 p.]

4 chipirones
6 gambas
2 dientes de ajo
2 tomates rama pelados y despepitados
150 g de espinacas
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Para la masa de los tallarines:

200 g de harina (+ 25 g para estirar)
50 g de sémola
2 huevos
1 cucharadita de tinta de chipirón
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
sal

Para el pesto de nueces y rúcula:

75 g de nueces peladas
100 g de rúcula
100 g de ricota
1 diente de ajo
160 ml de aceite de oliva virgen extra
1 pizca de sal

ELABORACIÓN

Para hacer la masa de los tallarines, mezcla la harina con la sémola, los huevos, el aceite, la tinta de chipirón y un poco de sal y amasa hasta conseguir una masa fina. Deja que repose durante 30 minutos en la nevera. Con la ayuda de un rodillo y un poco de harina, ve estirando la masa hasta que tenga el grosor deseado, córtala en tiras bien finas y resérvala.

Para hacer el pesto, introduce en un vaso batidor todos los ingredientes y tritúralos hasta conseguir una salsa homogénea. Resérvalo.

Cuece la pasta en agua hirviendo con sal durante 2 minutos y escúrrela.

Limpia los chipirones, córtalos en tiras finas y largas y pela las gambas. Sazónalos. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén y dora en ella 1 diente de ajo picado. Añade las gambas y los chipirones, saltéalos brevemente a fuego fuerte y espolvoréalos con perejil picado. Resérvalos.

Pica el otro diente de ajo y los tomates y saltéalos en otra sartén con 2 cucharadas de aceite durante 3 minutos. Sazona, incorpora las

espinacas picadas y rehoga todo durante 2 minutos. Agrega los tallarines cocidos y saltéalos brevemente.

Sirve en un plato los tallarines salteados y coloca sobre ellos las gambas y los chipirones. Añade unos hilos de pesto de rúcula.



Volován relleno de setas con huevo poché

Un picoteo irresistible

INGREDIENTES

[4 p.]

1 lámina de hojaldre
150 g de setas variadas
150 g de champiñones
5 huevos
1 cebolleta
2 dientes de ajo
2 cucharadas de tomate frito
1 guindilla
15 g de harina
100 ml de vino blanco
200 ml de caldo de pollo
200 g de nata
aceite de oliva virgen extra
sal

ELABORACIÓN

Pica la cebolleta y los dientes de ajo y ponlos a rehogar en una sartén con 45 ml de aceite hasta que queden bien pochados. Añade el tomate frito y la guindilla y cocina durante 5 minutos más. Limpia los champiñones y las setas, córtalos en dados, incorpóralos y cocínalos hasta que se evapore el líquido. Añade la harina y rehógala. Vierte encima el vino, mezcla y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Agrega el caldo y deja hervir durante 15 minutos. Prueba y pon a punto de sal si fuera necesario. Reserva el relleno de setas.

Coge 2 cucharadas del relleno, ponlas en un cazo, añade la nata y una pizca de sal, deja que hierva y tritura. Cuela la salsa y resérvala en caliente.

Con un aro de cocina de 8 cm de diámetro, corta 8 círculos de hojaldre. Recorta de nuevo 4 de esos círculos con otro aro de 5,5 cm y retira el círculo interior. Bate 1 huevo, pinta con él los círculos grandes, pega encima los círculos pequeños sin centro y pinta de nuevo con huevo batido. Hornea los volovanes a 180 °C durante 15-20 minutos.

Corta 4 tiras de film transparente y úntalas con aceite. Casca 1 huevo en cada una de ellas, añade una pizca de sal y cierra el film como un paquetito. Cuece los paquetitos con los huevos en agua hirviendo durante 3-4 minutos.

Reparte el relleno de setas dentro de los volovanes.

Pon 1 cucharada de salsa de setas en cada plato y, sobre ella, 1 volován relleno de setas. Coloca 1 huevo poché dentro de cada volován.



Lomo de merluza
con tallarines de chipirón

La reina de los pescados con una preparación insuperable

INGREDIENTES

[4 p.]

4 lomos de merluza (600 g)
1 cabeza y 1 espina de merluza
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de perejil picado
sal

Para los tallarines de chipirón:

4 chipirones
1 diente de ajo
12 tomates cherry
50 g de hojas de espinaca
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de perejil picado
pimienta

sal

ELABORACIÓN

Para los tallarines de chipirón, limpia los chipirones y córtalos en tiras. Maja el diente de ajo en un mortero con una pizca de sal, añade 2 cucharadas de aceite y mezcla. Deja macerar las tiras de chipirón en la mezcla de aceite y ajo durante 30 minutos.

Para preparar la salsa verde, rehoga las espinas de merluza con los dientes de ajo en una cazuela con 2 cucharadas de aceite. Añade la harina y rehógala un poco. Agrega el vino, mezcla y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Cubre con agua (unos 200 ml) y hierve durante 10 minutos. Cuela la salsa, ponla de nuevo al fuego y déjala reducir durante 6-8 minutos. Pon a punto de sal y espolvorea con el perejil picado.

En una fuente apta para el horno, pon los tomates cherry con 2 cucharadas de aceite y salpimiéntalos. Hornéalos durante 15 minutos a 180 °C, hasta que se rompa la piel. Retíralos del horno, pélalos y resérvalos.

Sazona los lomos de merluza, calienta una sartén con 2 cucharadas de aceite y dóralos por los dos lados. Añádeles la salsa verde y cocínalos durante 3-5 minutos.

Calienta una sartén y saltea en ella durante 1 minuto los chipirones con el aceite donde se maceraron. Agrega las espinacas, saltéalas y pon a punto de sal. Por último, incorpora los tomates y saltea todo muy brevemente. Retira de la sartén.

Sirve 1 lomo de merluza en cada plato, nápalos con la salsa verde, coloca encima los tallarines de chipirón con los tomates y las espinacas y espolvorea con el perejil.



Cuscús de coliflor
con *boletus*
y brocheta de langostinos
y ajos frescos

Más de uno te preguntará su secreto

INGREDIENTES

[4 p.]

2 coliflores
4 *boletus*
8 langostinos
8 ajos tiernos
1 calabacín
1 zanahoria
2 tomates rama
1 diente de ajo
1 huevo
1 cucharada de vinagre de manzana
aceite de oliva virgen extra
½ cucharada de perejil picado
sal

ELABORACIÓN

Separa la coliflor en ramilletes. Con la ayuda de una puntilla, vete pellizcando la coliflor hasta llegar al tronco de modo que quede en trocitos del tamaño del cuscús. Si te quedan trozos grandes, pícalos o tritúralos hasta conseguir el tamaño deseado.

Pela los langostinos y reserva las cabezas. Quita la primera piel a los ajos tiernos y escáldalos brevemente en agua hirviendo. Corta cada ajo y cada langostino en dos y ve insertándolos en un palo de brocheta intercalando los langostinos y los ajos. Reserva las brochetas.

Saltea brevemente las cabezas de langostino en una sartén con 1 cucharada de aceite. Retíralas del fuego, ponlas en un colador, sácales todo el jugo aplastándolas con una cuchara y deja que se enfríe. Pasa el jugo a una jarra y añade el huevo, 200 ml de aceite, el vinagre y ½ cucharadita de sal. Tritura hasta que emulsione y reserva la mayonesa.

Limpia el calabacín, la zanahoria y los tomates, pela la zanahoria, corta todo en dados y rehógalos en una sartén con 1 cucharada de aceite hasta que estén doraditos. Incorpora el cuscús de coliflor y saltéalo brevemente.

Limpia los *boletus* y córtalos en dados. Pica el diente de ajo y rehógalo en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Antes de que se dore, añade los *boletus* y saltéalos a fuego fuerte hasta que se doren un poco. Sazónalos, espolvoréalos con el perejil y añádelos al cuscús.

Sazona las brochetas y dóralas en una sartén con 1 cucharada de aceite.

Reparte el cuscús en los platos, coloca 1 brocheta de langostinos y ajos en cada uno de ellos y decora a tu gusto con la mayonesa.



Rape a la americana
con aceite de hierbas aromáticas

Juega al escondite con esta receta

INGREDIENTES

[4 p.]

1 kg de lomo de rape
2 chapatas
4 cebolletas
4 dientes de ajo
1 kg de tomates maduros
8 carabineros
8 langostinos
300 ml de *brandy*
400 ml de caldo de pescado
8 espárragos trigueros
aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de estragón seco
sal

Para el aceite de hierbas aromáticas:

1 manojo de albahaca
½ manojo de menta
60 ml de aceite de oliva virgen extra
sal

ELABORACIÓN

Corta las chapatas en rebanadas y tuéstalas en el horno (o en una sartén sin aceite) a 180 °C durante 10 minutos. Resérvalas.

Pela las cebolletas y los ajos, pícalos finamente y rehógalos en una cazuela con 4 cucharadas de aceite durante 10 minutos. Pela el tomate, pícalo, añádelo a la cazuela y rehoga durante 15 minutos más. Incorpora las cabezas de los carabineros y de los langostinos, riega con el *brandy* y flambéalo. Agrega el caldo de pescado y el estragón y cocina conjuntamente durante 20 minutos. Tritura todo, cuela la salsa, vuelve a ponerla al fuego y deja reducir la salsa durante 5 minutos.

Corta los lomos de rape a la mitad, pela los carabineros y los langostinos y sazona todo. Calienta una sartén con 3-4 cucharadas de aceite y dora en ella el rape y el marisco. Añade la salsa anterior y deja que se terminen de hacer.

Corta los espárragos a la mitad a lo largo, saltéalos en una sartén con 1 cucharada de aceite y sazónalos.

Para el aceite de hierbas aromáticas, pon la albahaca, la menta, el aceite y la sal en un vaso batidor y tritura todo hasta conseguir una mezcla fina y homogénea.

Sirve los lomos de rape, salséalos, riégalos con el aceite de hierbas y acompáñalos con los carabineros, los langostinos, los espárragos y las tostadas de chapata.



Hortalizas asadas con queso fresco

y frutos secos

La excusa para comer rico y saludable

INGREDIENTES

[4 p.]

4 zanahorias
2 remolachas
2 cebolletas
150 g de calabaza
1 calabacín
2 tomates rama
1 berenjena
8 espárragos trigueros
4 lonchas de queso fresco (de 2 cm de grosor)
20 g de hojas de rúcula
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la crema de calabaza:

500 g de calabaza
200 ml de caldo de verduras
50 g de mantequilla

1 cucharadita de *curry*
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la vinagreta de frutos rojos y secos:

1 cucharada de nueces
1 cucharada de pipas de calabaza
2 cucharadas de arándanos
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 cucharada de vinagre de frambuesas
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

ELABORACIÓN

Para preparar la crema de calabaza, pela la calabaza, trocéala y ponla a rehogar en una cazuela con 2 cucharadas de aceite. Sazónala y rehógala durante 3 minutos. Añade el caldo y deja que hierva durante 12-15 minutos. Agrega la mantequilla y el *curry* y mézclalos. Prueba y pon a punto de sal si fuera necesario. Reserva.

Para la vinagreta, tuesta las nueces y las pipas de calabaza en una sartén sin aceite. Retíralas y deja que se enfríen. Pica las nueces con un cuchillo y añádelas a un bol junto con las pipas de calabaza, los arándanos, la mostaza, el vinagre y la sal y emulsiona con el aceite. Reserva.

Lava y seca bien todas las hortalizas. Pela las zanahorias y la calabaza y retira la parte más dura del tallo de los espárragos. Corta las zanahorias, las remolachas y la calabaza en rodajas de ½ cm de grosor. Corta cada rodaja de calabaza en dos. Ponlas en la plancha caliente con un poco de aceite, sazónalas, cocínalas hasta que se

ablanden y resérvalas en una fuente. Corta las cebolletas, el calabacín y la berenjena en rodajas de 1 cm de grosor, colócalos junto con los espárragos en la plancha caliente, sazónalos y cocínalos hasta que empiecen a ablandarse. Corta los tomates en gajos, añádelos, sazónalos y cocina conjuntamente hasta que el tomate también se ablande. Retira las hortalizas y pásalas también a la fuente.

Dora el queso en una sartén con una pizca de aceite.

Pon en cada plato 1 cucharada de crema de calabaza, y coloca encima las hortalizas jugando con los colores y las texturas. Acompaña con el queso, riega con la vinagreta y reparte por encima la rúcula.



Pulpo, patata violeta rota
y mermelada de cebolleta
Un plato para todas las ocasiones

INGREDIENTES

[4 p.]

1 pulpo de 1 kg
400 g de patata violeta
aceite de oliva virgen extra
flor de sal
sal

Para la mermelada de cebolla:

1 cebolla roja
2 tamarindos
2 guindillas
1 rodaja de jengibre
2 clavos de olor
½ cucharadita de mostaza molida
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharadita de aceite de sésamo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Para la mayonesa de ajo y pimentón:

1 huevo
150-200 ml de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de vinagre de manzana
perejil picado
sal

ELABORACIÓN

Pon agua a hervir en una cazuela y cuece el pulpo durante unos 40 minutos.

Pela las patatas, introdúcelas enteras en una cazuela con agua hirviendo y cuécelas durante 20-25 minutos. Escúrrelas, ponlas en un bol, añádeles una pizca de sal y 1 cucharada de aceite, rómpelas con una varilla y mezcla todo.

Para hacer la mermelada de cebolla, pela los tamarindos, ponlos en un cuenco con un poco de agua caliente y déjalos a remojo durante 30 minutos. Coloca los tamarindos en un colador y aplástalos. Retira la fibra y los huesos y reserva la pulpa. Corta la cebolla en juliana fina y rehógala con el aceite de oliva en una sartén junto a las guindillas, el jengibre, los clavos de olor y un poco de sal durante 30 minutos a fuego medio. Retira los clavos, el jengibre y la guindilla y añade la pulpa de tamarindo, el azúcar, la mostaza y el aceite de sésamo. Cuece todo junto durante 10 minutos y reserva.

Para preparar la mayonesa, introduce un vaso batidor el huevo, el aceite, el diente de ajo, el pimentón, el vinagre de manzana, el perejil y la sal y emulsiona con una batidora. Reserva.

Escurre el pulpo, córtale las patas y dóralas a la plancha con 1 cucharada de aceite. Retíralo a un plato y sazónalo con la flor de sal.

Reparte la patata violeta rota en los platos, coloca encima el pulpo y acompaña con la mermelada de cebolla y la mayonesa de ajo y pimentón.





Postres de toda la vida

Los platos que probamos en la niñez nos marcan para toda la vida. Un solo bocado de uno de ellos nos traslada directamente a un recuerdo especial. Estas recetas tienen un componente emocional muy importante para mí. La mayoría de ellas las aprendí con mi tía Eva y fue en esa época cuando decidí crear mi propio proyecto. Espero que también tú rememores con ellas días felices y que, cuando las disfrutes, pasen a formar parte de tus mejores recuerdos.

Flan casero

Un básico

INGREDIENTES

[6 p.]

500 ml de leche
120 ml de nata
3 huevos
6 yemas
150 g de azúcar
1 tira de corteza de naranja
1 tira de corteza de limón
1 pizca de ralladura de naranja
1 pizca de ralladura de limón
1 vaina de vainilla

Para las hojas de menta con chocolate:

6 hojas de menta
30 g de chocolate negro de cobertura

Para el caramelo:

150 g de azúcar

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C.

Para preparar el caramelo, coloca la mitad del azúcar en un cazo, caliéntalo y remuévelo. Cuando empiece a dorarse, agrega el resto del azúcar y sigue removiendo hasta que adquiera un color uniforme. Reparte el caramelo en 6 moldes individuales, extiéndelo y deja que se enfríe.

Para preparar las hojas de menta con chocolate, coloca las hojas de menta boca abajo sobre un trozo de papel de hornear. Derrite el chocolate al baño maría, deja que se temple un poco e introdúcelo en un cucurucho de papel de hornear. Haz un pequeño agujero en el pico del cucurucho y vierte un poco de chocolate sobre cada hoja. Con una paleta pequeña, extiéndelo y cubre bien cada hoja. Deja que el chocolate se endurezca y reserva las hojas de menta con chocolate.

Pon a infusionar la leche y la nata en una cazuela con la corteza de naranja y la de limón. Corta la vaina de vainilla por la mitad, saca las semillas e introdúcelas junto con la vaina en la cazuela. Dale un hervor y deja templar.

Pon las yemas, los huevos y el azúcar en un bol y bátelos con unas varillas. Agrega la ralladura de naranja y la de limón. Cuela la leche templada sobre el bol y mezcla. Vierte la mezcla en los moldes.

Tapa los moldes con papel de aluminio, ponlos al baño maría (que el agua llegue hasta la mitad de los moldes) y hornéalos a 180 °C durante 40 minutos. Deja enfriar, desmóldalos, decóralos con las hojas de menta con chocolate y sirve.



Rosquillas de la abuela y chocolate a la taza

Imprescindibles en una casa con niños

INGREDIENTES

[2 p.]

Para la masa:

300 g de harina
1 huevo
100 ml de leche
100 ml de aceite de girasol
10 ml de licor de anís
100 g de azúcar
aceite de oliva (para freír)
sal

Para espolvorear:

25 g de azúcar glas
25 g de azúcar blanco

Para el chocolate a la taza:

70 g de chocolate negro
70 ml de leche
70 ml de nata

ELABORACIÓN

Para las rosquillas, mezcla en un bol el huevo, la leche y el aceite de girasol con unas varillas. Agrega el anís y una pizca de sal y remueve. Añade los 100 g de azúcar y mezcla. Incorpora la harina poco a poco, sin dejar de remover, hasta conseguir una masa homogénea. Deja reposar la masa tapada a temperatura ambiente durante 10 minutos.

Mezcla en un plato el azúcar glas y el azúcar blanco. Reserva.

Coge pequeñas porciones de masa y hazlas rodar en tu mano hasta conseguir un cilindro y ciérralo para formar un círculo apretando un poco la unión (haz las rosquillas no muy grandes, para que se frían fácilmente por dentro sin quemarse por fuera). Fríe las rosquillas a fuego medio en abundante aceite de oliva hasta que se doren. Escúrrelas y pásalas directamente al plato con la mezcla de azúcares para que se impregnen bien.

Para preparar el chocolate a la taza, vierte en un cazo la leche y la nata y mezcla. Cuando esté caliente, añade el chocolate y remueve hasta que se diluya.

Sirve las rosquillas en una bandeja y acompáñalas con el chocolate a la taza.



Leche frita

El gusto de un clásico

INGREDIENTES

[4 p.]

1 l de leche entera de vaca
1 rama de canela
50 g de harina de maíz refinada
40 g de harina floja
100 g de azúcar
2-3 huevos batidos y harina (para rebozar)
4 bolas de helado
aceite de girasol

Para espolvorear:

100 g de azúcar
1 cucharadita de canela molida

ELABORACIÓN

Pon a infusionar 750 ml de leche con la rama de canela en una cazuela. Cuando rompa a hervir, retira la canela.

Mezcla la harina de maíz, la harina floja y el azúcar en un bol. Añade los otros 250 ml de leche (fría) y remueve con una varilla hasta conseguir una masa homogénea. Agrega la mitad de la leche

infusionada al bol (reserva el resto en la cazuela), remueve con una varilla e incorpórala a la cazuela con el resto de la leche. Baja el fuego y cocina a fuego medio-bajo, sin dejar de remover, durante 6-8 minutos, hasta que espese.

Vierte la mezcla en un recipiente ancho (para que no quede una capa demasiado gruesa) untado con un poco de aceite y deja que se temple. Tapa el recipiente con film transparente, introdúcelo en el frigorífico y deja que se enfríe durante un mínimo de 2 horas (también puedes dejarla enfriando desde el día anterior).

Mezcla los 100 g de azúcar con la canela molida en un plato y reserva. Corta en rectángulos la masa y rebózalos en harina y huevo. Fríelos en aceite a fuego medio hasta que se doren, retíralos, escúrrelos y pásalos a una fuente cubierta con papel absorbente. Espolvorea con la mezcla de azúcar y canela.

Sirve 1 porción de la leche frita en cada plato y acompáñala con 1 bola de helado.



Goxua

La tentación de toda la familia

INGREDIENTES

[2 p.]

Para la crema pastelera:

300 ml de leche
200 ml de nata
60 g de azúcar
40 g de harina de maíz
2 yemas
1 huevo
½ vaina de vainilla

Para emborrachar las magdalenas:

2 magdalenas
50 g de azúcar
50 ml de agua
25 ml de ron

Para la nata montada:

100 ml de nata
1 cucharada de azúcar

Para decorar:

azúcar para caramelizar
hojas de menta

ELABORACIÓN

Para preparar la crema pastelera, pon a cocer en una cazuela 250 ml de leche (reserva el resto), la nata y la vaina de vainilla abierta y deja que hierva.

Mezcla en un bol el azúcar y la harina de maíz, agrega la leche (fría) reservada anteriormente y mezcla hasta que se diluya la harina. Incorpora las yemas y el huevo y bate hasta que quede una masa homogénea.

Cuando rompa a hervir la leche que está al fuego, vuelca unos 200 ml sobre la masa. Mezcla todo bien y vierte la masa de nuevo en la cazuela. Cocina la crema a fuego suave, sin dejar de remover, durante unos 5 minutos, hasta que espese. Cuela la crema sobre un bol (para que quede fina). Cubre la crema a piel con film transparente y deja que se temple un poco. Introduce la crema en el frigorífico y deja que se enfríe durante 1 hora.

Monta en un bol los 100 ml de nata con la cucharada de azúcar. Tápala con film transparente y enfríala en el frigorífico durante 1 hora.

Para preparar un jarabe para emborrachar las magdalenas, calienta el azúcar y el agua en un cazo hasta que se disuelva el azúcar. Añade el ron, deja que reduzca durante 1 minuto y retíralo del fuego.

Pon una base de nata montada en el fondo de 2 vasos. Corta las magdalenas retirándoles la parte superior (para que te queden 2 círculos planos), coloca 1 círculo de magdalena en cada vaso y

emborráchalos con el jarabe. Llena el resto de los vasos de crema pastelera. Por último, cubre la crema con una capa de azúcar y caramelízala con un soplete. Decora con unas hojitas de menta y sirve.



Buñuelos con crema de chocolate

Para una buena tarde de invierno

INGREDIENTES

[4 p.]

125 g de harina
250 ml de agua
40 g de azúcar
30 g de mantequilla
ralladura de ½ limón
4 huevos
aceite de oliva
sal

Para la crema de chocolate:

300 ml de leche
200 ml de nata
60 g de azúcar
40 g de harina de maíz
30 g de cacao en polvo
2 yemas
1 huevo
½ vaina de vainilla

azúcar para rebozar

ELABORACIÓN

Para preparar la crema de chocolate, mezcla en un bol el azúcar con la harina de maíz. Incorpora las yemas, el huevo y 50 ml de leche, mezcla bien hasta conseguir una papilla y resérvala. Calienta la leche restante (250 ml), la nata y la vaina de vainilla abierta en una cazuela. Cuando la leche rompa a hervir, agrega la papilla reservada y cocina a fuego suave, sin dejar de remover, durante unos 6-8 minutos, hasta que espese. Cuela la crema, ponla en un bol, tápala a piel con film transparente y déjala enfriar durante 1 hora. Agrega el cacao, mezcla bien, introduce la crema de chocolate en una manga pastelera y resérvala.

Para preparar la masa de los buñuelos, vierte el agua en una cazuela y ponla a calentar con la mantequilla, el azúcar, la ralladura de limón y una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, añade la harina y remueve enérgicamente con una cuchara hasta que no se pegue la masa a la cazuela. Retira del fuego y deja que se temple un poco. Añade los huevos de uno en uno sin dejar de remover con una cuchara de madera. Deja reposar la masa durante 1 hora. Introduce la masa en una manga pastelera.

Calienta abundante aceite en una sartén. Presiona la manga pastelera y corta la masa directamente sobre la sartén para formar los buñuelos. Fríelos en tandas (no demasiados de cada vez) hasta que se doren. Escúrrelos, colócalos directamente sobre un plato con azúcar y rebózalos. Deja que se enfríen durante unos 15 minutos.

Con la punta de un cuchillo, haz un agujero por debajo de los buñuelos y rellénalos con la crema de chocolate.



Brazo de gitano

Siempre alegra una mesa

INGREDIENTES

[4 p.]

Para la crema pastelera:

500 ml de leche
3 yemas de huevo
150 g de azúcar
40 g de harina de maíz refinada
½ vaina de vainilla

Para el bizcocho:

4 huevos
100 g de azúcar
100 g de harina

Para decorar:

azúcar glas
hojas de menta



ELABORACIÓN

Para preparar la crema pastelera, pon la leche a calentar en una cazuela junto con la vaina de vainilla abierta. Bate las yemas junto con la harina de maíz en un bol, agrega el azúcar y mezcla. Cuando rompa a hervir la leche, cuélala sobre la mezcla. Remueve y vierte todo de nuevo en la cazuela. Cocina la crema a fuego suave, sin dejar de remover, durante unos 6-8 minutos, hasta que espese. Pasa la crema a un bol, cúbrela a piel con film transparente y resérvala en el frigorífico.

Precalienta el horno a 200 °C (calor arriba y abajo, sin aire).

Para preparar el bizcocho separa las yemas de las claras y colócalas en dos boles. Con una batidora de varillas, monta las claras con la mitad del azúcar. Haz lo mismo con las yemas y la otra mitad del azúcar.

Pasa poco a poco las claras montadas al bol con las yemas, mezclando todo con movimientos suaves y envolventes. Añade la harina tamizada, también poco a poco y con movimientos suaves y envolventes para que la masa no pierda aire.

Cubre una bandeja de horno con papel de hornear, vierte sobre ella la masa y extiéndela con una espátula. Hornea el bizcocho a altura media a 200 °C durante 8 minutos. Retíralo del horno (junto con el papel de hornear) y deja que se temple un poco.

Corta los bordes del bizcocho con un cuchillo para que te quede rectangular. Coloca otro papel de hornear sobre el bizcocho, dale la vuelta y retira con cuidado el papel sobre el que se horneó. Vierte encima la crema pastelera y extiéndela con una espátula. Enrolla el bizcocho (por su lado más largo) con la ayuda del papel hasta formar el brazo de gitano y espolvoréalo con azúcar glas.

Corta unas rodajas del brazo de gitano, adórnalas con unas hojitas de menta y sirve.



Pastel vasco

No podía faltar

INGREDIENTES

[4 p.]

150 g de mantequilla a punto de pomada
110 g de azúcar glas
160 g de harina + 25 g para estirar
2 huevos
2 cucharadas de crema pastelera
3 cucharadas de mermelada de frambuesa
azúcar glas para decorar

ELABORACIÓN

Con ayuda de una varilla, mezcla en un bol la mantequilla y el azúcar glas. Añade la mitad de la harina tamizada y mezcla. Agrega 1 huevo y mezcla hasta que se integre. Haz lo mismo con el otro huevo. Incorpora el resto de la harina y mezcla todo bien. Cubre la masa con film transparente, introdúcela en el frigorífico y déjala un mínimo de 2 horas para que solidifique (también la puedes dejar de un día para otro).

Precalienta el horno a 180 °C (calor arriba y abajo, sin aire).

Estira la mitad de la masa con un rodillo y acomódala con las manos a la base y el contorno del molde. Extiende sobre la masa la

crema pastelera y cúbrela con la mermelada. Estira el resto de la masa con las manos, dándole forma circular, y tapa el pastel con ella. Sella bien los bordes apretando la masa con los dedos.

Hornea el pastel a media altura a 180 °C durante 20-25 minutos. Retíralo del horno, deja que se temple y desmóldalo. Colócalo sobre una rejilla y deja que se enfríe.

Coloca sobre el pastel una plantilla con un dibujo que te guste, espolvorea con azúcar glas para formar el dibujo y sirve.



Tarta de ciruelas

La favorita de mi padre

INGREDIENTES

[6 p.]

200 g de masa quebrada
10 ciruelas pasas sin hueso
400 ml de leche
200 ml de nata
2 huevos
50 g de azúcar
6 frambuesas
100 g de mermelada de albaricoque
1 cucharadita de zumo de limón
25 g de harina (para estirar la masa)

ELABORACIÓN

Para preparar la galleta o base de la tarta, espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa quebrada (puedes ver la receta en la página 36) y estírala con un rodillo hasta dejarla con un grosor de unos 5 mm. Coloca sobre la masa el molde desmontable que vas a utilizar, corta la forma con el tamaño del molde y retira el resto. Introduce la base de galleta en el molde y hornéala a 170 °C durante 15 minutos.

Saca el molde del horno. Abre las ciruelas pasas y cubre con ellas la galleta, presionando un poco y colocándolas con la piel hacia arriba.

Mezcla la leche, la nata, los huevos y el azúcar en un bol y bate con una varilla. Vierte la mezcla en el molde y hornea la tarta a 170 °C durante 40 minutos.

Retírala del horno, deja que se enfríe y desmóldala.

Calienta en el microondas la mermelada de albaricoque con el zumo de limón durante 30 segundos (sin que llegue a hervir) y pinta la parte de arriba de la tarta con ella. Decora con las frambuesas y sirve.



Tartaletas de crema catalana

Un postre de siempre

INGREDIENTES

[4 p.]

500 ml de leche
3 yemas de huevo
40 g de azúcar
20 g de harina de maíz refinada
2-3 tiras de corteza de limón
1 rama de canela
azúcar para quemar

Para las tartaletas:

300 g de masa quebrada
40 g de chocolate blanco de cobertura

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C.

Para preparar las tartaletas, divide la masa en 4 porciones, estíralas hasta formar láminas finas y forra con ellas 4 moldes para tartaleta. Hornéalas a 180 °C durante 10-12 minutos. Retíralas del horno, deja que se templen y desmóldalas. Derrite el chocolate y pinta con él el

interior de las tartaletas. Deja que el chocolate se endurezca a temperatura ambiente.

Pon a calentar la leche en una cazuela con la corteza de limón y la rama de canela. Cuando rompa a hervir, retírala del fuego y deja que infusione durante 20 minutos como mínimo.

Mezcla en un bol las yemas, el azúcar y la harina de maíz con ayuda de una varilla hasta que la harina quede bien integrada. Agrega una tercera parte de la leche infusionada y remueve. Vierte la mezcla en la cazuela con el resto de la leche y cocínala a fuego suave, sin dejar de remover con una varilla, durante 6-8 minutos, hasta que espese la crema. Cuélala sobre un bol, cúbrela a piel con film transparente y deja que se enfríe a temperatura ambiente.

Rellena las tartaletas con la crema catalana. Espolvoréalas con azúcar, caramelízalo con un soplete y sirve.



Quesada

Sabor y cremosidad del norte

INGREDIENTES

[6 p.]

150 g de masa quebrada
240 g de queso cremoso
80 g de azúcar
80 g de mantequilla
100 ml de leche
45 g de harina
1 huevo
100 g de mermelada de albaricoque
25 g de harina (para estirar la masa)
hojas de menta

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 200 °C.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca sobre ella la masa quebrada y estírala con un rodillo. Coloca sobre la masa el molde desmontable que vas a utilizar, corta la forma con el tamaño del molde y retira el resto. Introduce la lámina de masa en el molde y estírala un poco con la mano para que toda la base del molde quede

cubierta de masa. Hornéala a 200 °C durante 12-15 minutos. Retírala del horno y deja que se enfríe (sin desmoldarla).

Introduce en un vaso batidor el queso, la leche, el azúcar, el huevo y la harina y bate con una batidora eléctrica en un vaso batidor. Derrite la mantequilla, añádela a la mezcla y bate todo hasta obtener una crema homogénea.

Vierte la crema en el molde y hornea a 180 °C durante 40 minutos. Retira la quesada del horno, deja que enfríe y desmóldala.

Pinta la superficie de la quesada con la mermelada de albaricoque (puedes calentar la mermelada en el microondas durante 30 segundos para extenderla con más facilidad), decora con unas hojitas de menta y sirve.



Tarta de almendra

Un subidón de energía

INGREDIENTES

[4 p.]

150 g de masa quebrada
100 g de almendra molida
125 g de azúcar
60 g de mantequilla a punto de pomada
50 ml de agua
2 huevos
ralladura de 1 limón
50 g de harina floja
75 g de almendra fileteada
25 g de harina (para estirar la masa)
azúcar glas para decorar

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 160 °C.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca la masa quebrada sobre ella y estírala con un rodillo hasta formar una lámina. Coloca la lámina de masa sobre un molde de tarta desmontable y retira la masa sobrante. Para que no suba la masa, cúbrela con papel

de aluminio y coloca encima una capa de garbanzos (reservados para este fin). Hornea la tartaleta a 160 °C durante 10-12 minutos.

Introduce en un bol la almendra molida, el azúcar, el agua y la mantequilla y bate con una batidora de varillas hasta que todos los ingredientes estén bien integrados. Incorpora los huevos de uno en uno batiendo con las varillas. Añade la ralladura de limón. Agrega la harina e incorpórala con movimientos envolventes con la ayuda de una lengua.

Retira la tartaleta del horno, rellénala con la mezcla y cúbrela con la almendra fileteada. Hornéala a 170 °C durante 25 minutos.

Retira la tarta de almendra del horno y deja que repose durante unos 20 minutos y desmóldala.

Para decorarla, pon una copa boca abajo en el centro y espolvorea el resto con azúcar glas. Sirve.



Tarta de queso cuajada

Un postre para los que no son muy golosos

INGREDIENTES

[6 p.]

100 g de galletas
50 g de mantequilla
175 g de queso cremoso
1 sobre de cuajo en polvo
45 g de azúcar
200 ml de nata
175 ml de leche
100 g de mermelada de fresa
2 frambuesas
2 *physalis*
1 ramita de grosellas

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 200 °C.

Para preparar la base de la tarta, tritura las galletas y derrite la mantequilla. Mézclalas en un bol hasta conseguir una pasta y pásala a un molde desmontable. Extiende la pasta por toda la base del molde y aplástala bien con el culo de un vaso para que quede

uniforme. Introduce el molde en el horno, apágalo y deja que la base se seque con el calor residual durante 5 minutos. Retira del horno y reserva.

Mezcla el queso, el cuajo y el azúcar en un bol.

Pon a calentar la nata y la leche en un cazo. Cuando rompan a hervir, añádelas al bol con el queso y remueve hasta que el queso se disuelva. Vierte la mezcla en el cazo y dale un nuevo hervor, removiéndolo con cuidado de que no se pegue. En cuanto empiece a cuajar, retira la mezcla del fuego, viértela en el molde con la base de galleta y deja que se temple.

Cubre la tarta con film transparente, introdúcela en el frigorífico y deja que se enfríe durante al menos 2 horas.

Desmolda la tarta y cúbrela con la mermelada de fresa. Decora con las *physalis* , las frambuesas y las grosellas y sirve.



Tarta San Marcos

Una inspiración celestial

INGREDIENTES

[2 p.]

1 plancha de bizcocho
2 cucharadas de azúcar para caramelizar
2 moras
2 arándanos
2 cogollitos de menta

Para la crema de yema:

125 ml de leche
25 g de azúcar moreno
3 yemas
1 cucharadita rasa (3 g) de harina de maíz refinada
1 cucharadita rasa (3 g) de mantequilla

Para el chantillí:

250 ml de nata
50 g de azúcar
½ vaina de vainilla

Para el jarabe:

50 g de azúcar

50 ml de agua
25 ml de *whisky*



ELABORACIÓN

Para preparar el jarabe, pon a calentar el agua y el azúcar en un cazo. Cuando el azúcar se disuelva, agrega el *whisky* , dale un pequeño hervor para que se evapore el alcohol y retíralo del fuego. Pasa el jarabe a un bol y deja que se temple.

Para preparar la crema de yema, coloca en un bol la harina de maíz, añade la mitad de la leche y mezcla hasta que la harina se diluya. Agrega las yemas y el azúcar y mezcla con una varilla. Pon a calentar el resto de la leche y, cuando rompa a hervir, incorpora la mezcla con las yemas. Remueve y cocina a fuego suave, sin dejar de remover, durante 6-8 minutos, hasta que espese. Cuela la crema sobre un bol, añade la mantequilla y remueve para que se integre. Cubre con film transparente y deja que se temple.

Para preparar el chantillí, calienta en un cazo a fuego suave la nata con el azúcar y la vainilla durante 5 minutos. Retira del fuego y deja que repose la mezcla durante 15 minutos. Pásala a un bol y cúbrela con film transparente.

Introduce en el frigorífico el jarabe, la crema de yema y la nata y deja que se enfríen durante al menos 2 horas.

Retira la nata del frigorífico y móntala con una batidora de varillas. Introduce el chantillí en una manga pastelera y reserva.

Recorta 6 círculos en la plancha de bizcocho y empápalos con el jarabe.

Cubre 2 círculos de bizcocho con una capa de chantillí, colócales encima otros 2 bizcochos y cúbrelos también con chantillí. Coloca los 2 últimos bizcochos y cúbrelos con una capa de crema de yema. Espolvoréalos bien con azúcar y caramelízalo con un soplete. Decora las tartas con la menta, las moras y los arándanos y sirve.

CONSEJO

Si quieres preparar tú la plancha de bizcocho, tienes la explicación para hacerla en la receta *Brazo de gitano relleno de crema pastelera* , en el capítulo Postres de toda la vida.



Compota casera

Perfecto para terminar una comida especial

INGREDIENTES

[2 p.]

2 manzanas golden
2 manzanas reinetas
80 g de orejones
40 g de uvas pasas
fresas (para decorar)

Para el almíbar:

100 g de azúcar
100 ml de agua
1 tira de corteza de naranja
1 tira de corteza de limón
1 rama de canela
2 clavos
2 anises estrellados

Para el crujiente:

50 g de azúcar
15 g de sésamo

ELABORACIÓN

Pela y descorazona las manzanas (reserva la piel y los corazones). Córtalas en cuartos y corta cada cuarto en 4. Resérvalas.

Para preparar el almíbar, pon el agua y el azúcar en una cazuela y cocínalos a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva. Retira la cazuela del fuego, incorpora las pieles y los corazones de las manzanas, las cortezas de limón y de naranja, los clavos, los anises y la canela y deja infusionar durante 25 minutos. Cuela el almíbar y pásalo a una cazuela.

Trocea los orejones, incorpóralos junto con las uvas pasas al almíbar y cuécelos a fuego suave durante 5 minutos para que se hidraten. Añade los trozos de manzana y cocina la compota a fuego suave durante 25 minutos.

Para el crujiente, calienta el azúcar en un cazo hasta que adquiera un color dorado, con cuidado de que no se queme. Agrega el sésamo y remueve. Pon pequeñas porciones (de 1 cucharada) de caramelo sobre un papel de hornear y extiéndelas para que queden bien finas. Deja que enfríen.

Sirve la compota con el crujiente y decora con unas fresas.





Date un capricho (para los muy golosos)

Si eres de los que se mueren por el dulce, en esta sección te ofrezco varias recetas que podrás disfrutar con locura. He incorporado conocimientos y técnicas que aprendí a lo largo de mi carrera en diferentes lugares del mundo, como en Suiza, donde descubrí todos los secretos sobre el chocolate. Espero que las disfrutes tanto como yo.

Bombones de chocolate negro

Reserva algunos, porque desaparecerán

INGREDIENTES

[2 p.]

Para el relleno:

120 g de chocolate negro de cobertura (70 % de cacao)
120 g de nata
30 g de mantequilla
escamas de sal

Para el encamisado y sellado:

200 g de chocolate negro de cobertura (70 % de cacao)



ELABORACIÓN

Para preparar el encamisado (la parte exterior del bombón), pon el chocolate (troceado) en un bol y derrítelo al baño maría sin que su temperatura sobrepase los 50 °C. Remueve de vez en cuando para que se derrita uniformemente.

Cuando esté derretido, extiende el 80 % del chocolate sobre una superficie de mármol para enfriarlo. Muévelo con una espátula grande para que baje su temperatura a 28-29 °C. Vuelve a incorporarlo al bol con el chocolate restante y mezcla para que suba la temperatura un par de grados más (30-31 °C).

Vierte el chocolate en un molde para bombones y repártelo bien con ayuda de la espátula. Dale unos golpecitos al molde por uno de los laterales para eliminar las burbujas. Coloca el molde boca abajo sobre el bol y continúa dándole golpecitos para que el exceso de chocolate caiga sobre el bol y solo quede adherida en el molde una fina capa, que será la camisa del bombón. Coloca el molde boca

abajo sobre la encimera para que la camisa quede uniforme. Reserva el chocolate que ha caído en el bol.

Para el relleno, pon el chocolate (troceado) con la mantequilla (troceada) en un bol. Pon a calentar la nata y, cuando empiece a hervir, incorpórala al bol con el chocolate y la mantequilla. Remueve con una lengua hasta que quede todo bien integrado. Deja reposar hasta que la temperatura baje a 25 °C.

Introduce el relleno en una manga pastelera. Pon unas escamas de sal dentro de la camisa de los bombones y rellénalas. Deja que se enfríen durante 2 horas a temperatura ambiente.

Para sellar los bombones, cúbrelos con una capa del chocolate que has reservado en el bol. Da unos golpecitos al molde para eliminar burbujas y raspa con la espátula el chocolate sobrante. Deja que los bombones se enfríen a temperatura ambiente. Desmolda.



Vasitos de limón y chocolate

Cuando tienes invitados que impresionar

INGREDIENTES

[4 p.]

Para la *mousse* de limón

2 limones
1 lima
400 g de nata
140 g de azúcar
40 ml de agua

Para la crema de chocolate o *ganache* :

50 g de nata
50 g de chocolate negro de cobertura (70 % de cacao)

Para las hojas de menta con chocolate:

6 hojas de menta
30 g de chocolate negro de cobertura (70 % de cacao)



ELABORACIÓN

Quítale la piel a 1 limón y medio con la ayuda de un pelador (sin llegar a la parte blanca de la corteza, para que no amargue). Corta las pieles en tiras muy finas y ponlas a fuego fuerte en una cazuela con 40 gramos de azúcar y los 40 ml de agua. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y deja que se confiten lentamente durante 10 minutos.

Para preparar las hojas de menta con chocolate, coloca las hojas de menta boca abajo sobre un trozo de papel de hornear. Derrite el chocolate al baño maría. Haz un cucurucho con papel de hornear, introduce en él el chocolate fundido, haz un pequeño agujero al cucurucho y vierte un poco de chocolate en cada hoja. Con una paleta pequeña, extiéndelo hasta que cada hoja quede bien cubierta. Deja que el chocolate se endurezca y reserva.

Para preparar la *ganache* , coloca el chocolate troceado en un bol. Calienta la nata en un cazo y, cuando hierva, viértela sobre el chocolate. Remueve con una lengua hasta que el chocolate se funda y la crema adquiera brillo. Reserva.

Para preparar la *mousse* , pon la nata con el resto del azúcar (100 g) en un bol y bátela con una batidora de varillas hasta que quede medio montada. Ralla por encima un poco de corteza de lima y de limón. Exprime la lima y los limones y agrega el zumo a la nata poco a poco, sin dejar de batir con la batidora, hasta montar totalmente la *mousse* .

Introduce la crema de chocolate en un cucurucho de papel de hornear, dibuja con ella unas líneas en el interior de 4 vasos de cristal y deja que se endurezca un poco. Introduce la *mousse* en una manga pastelera y llena con ella los vasos.

Decora con la corteza de limón confitada y las hojas de menta con chocolate y sirve.



Suflé de chocolate

El séptimo cielo

INGREDIENTES

[4 p.]

150 g de chocolate negro de cobertura (70 % de cacao)
50 g de mantequilla a temperatura ambiente
80 g de azúcar
3 huevos
1 cucharada de harina

Para la naranja crujiente:
1 naranja
50 g de azúcar
50 g de agua

Para decorar:
azúcar glas
hojas de menta

ELABORACIÓN

Para la naranja crujiente, corta la naranja (sin pelarla) en rodajas tan finas como puedas. Prepara un jarabe calentando en un cazo el azúcar y el agua hasta que se disuelva el azúcar. Cubre una bandeja de horno con papel de hornear, coloca sobre ella las rodajas de

naranja y píntalas con el jarabe con ayuda de una brocha. Cúbrelas con otro papel de hornear y coloca encima otra bandeja de horno para que las rodajas queden planas. Hornéalas a 110 °C durante 4 horas. Retíralas del horno y resérvalas.

Pon en un bol el chocolate troceado con la mantequilla y derrítelo al baño maría. Remueve hasta que quede cremoso y deja que se temple.

Con ayuda de una batidora de varillas, monta en un bol los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen. Incorpora poco a poco al bol la mezcla de chocolate y mantequilla con una lengua y movimientos suaves y envolventes, para que la masa no pierda aire. Incorpora poco a poco la harina tamizada y mezcla suavemente.

Precalienta el horno a 190 °C.

Rellena los moldes para suflé (no más de las ¾ partes para que la masa no desborde al subir). Hornéalos teniendo en cuenta que, una vez que la masa suba, solo hay que mantenerlos durante 4-5 minutos más (en total, unos 11 minutos), para que queden con costra por fuera y tiernos por dentro.

Retíralos del horno y decóralos con azúcar glas, unas hojitas de menta y las rodajas de naranja crujiente. Sirve caliente.



Copa Eva

Un postre clásico de la familia Arguiñano

INGREDIENTES

[2 p.]

Para la macedonia de frutas:

1 plátano
1 pera
2 fresas
2 rodajas de piña
50 g de azúcar moscabado

Para las natillas:

300 ml de leche
3 yemas de huevo
60 g de azúcar
1 rama de canela

Para la *mousse* de queso:

300 ml de nata
150 g de queso mascarpone
60 g de azúcar

Para la lámina de chocolate (mármol):

200 g de chocolate blanco

de cobertura
40 g de cacao en polvo



ELABORACIÓN

Para preparar la macedonia, corta el plátano, la pera, las fresas y la piña en daditos muy pequeños, ponlos en un bol y mézclalos con el azúcar moscabado. Cubre a piel con film transparente y deja macerar en el frigorífico al menos durante 2 horas.

Para preparar las natillas, bate las yemas y el azúcar en un bol. Pon a calentar la leche con la rama de canela en una cazuela. Cuando empiece a hervir, apártala del fuego y deja que infusione durante 10 minutos. Cuélala sobre el bol de las yemas y el azúcar y remueve. Vierte todo de nuevo en la cazuela y cocina a fuego suave, sin dejar de remover, hasta que espese (sin que llegue a hervir). Pasa las

natillas a un bol, cúbrelas con film transparente, introdúcelas en el frigorífico y deja que se enfríen durante 2 horas.

Para preparar el mármol de chocolate, derrite el chocolate blanco. Coloca sobre la encimera una lámina de acetato para repostería (también puedes utilizar papel de hornear) y espolvorea sobre ella el cacao en polvo con la ayuda de un colador. Vierte el chocolate fundido sobre el cacao y extiéndelo suavemente con una espátula hasta conseguir una lámina fina. Coloca encima otra lámina de acetato y alisa con la mano para que no queden burbujas de aire. Deja que se enfríe y endurezca. Coloca las copas que vas a rellenar boca abajo sobre la lámina y corta alrededor con un cuchillo, siguiendo la circunferencia de las copas, para formar 2 círculos de chocolate. Retira el acetato y reserva el mármol de chocolate.

Para preparar la *mousse* de queso, bate la nata con el azúcar con una batidora de varillas. Cuando esté semimontada, añade el queso y termina de montarla.

Pon en la base de cada copa 1 capa de natillas y, sobre ella, 1 cucharada de macedonia. Añade 1 capa de *mousse* de queso y, encima, otra cucharada de macedonia. Tapa las copas con el mármol de chocolate y sirve.



Crema de chocolate, caramelo y avellana

Meriendas caseras y ricas para niños

INGREDIENTES

[750 g de crema]

120 g de chocolate negro de cobertura (70 % de cacao)
200 g de azúcar
80 g de pasta de avellanas tostadas
500 ml de nata
1 vaina de vainilla
sal

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 110 °C.

Calienta 150 g de azúcar en un cazo y remuévelo hasta conseguir un caramelo dorado.

Pon a calentar en una cazuela la nata con las semillas de la vaina de vainilla, el resto del azúcar (50 g) y una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y agrega el caramelo poco a poco y con cuidado (para que no desborde la nata). Remueve y deja que reduzca a fuego suave durante 10 minutos.

Coloca el chocolate troceado y la pasta de avellanas en un bol y derrítelo al baño maría.

Vierte un poco de la mezcla de nata y caramelo (un 20 %) sobre el chocolate ya derretido, remueve con una lengua hasta conseguir una crema lisa y brillante e incorpórala de nuevo a la cazuela. Remueve y deja que reduzca durante 5 minutos a fuego suave.

Guarda la crema en tarros de cristal. Ponles la tapa y hornéalos a 110 °C durante 15 minutos para que se esterilicen. Retíralos del horno y deja que se templen a temperatura ambiente. Introdúcelos en el frigorífico y deja que se enfríen durante un mínimo de 2 horas para que la crema coja cuerpo.

CONSEJOS

Si no encuentras pasta de avellanas, puedes prepararla triturando unas avellanas tostadas en un procesador de alimentos.

Si guardas la crema en el frigorífico, se conserva durante un mes en los tarros sin abrir, y dos semanas una vez abiertos.



Bombones de chocolate blanco con maracuyá

Una combinación imbatible

INGREDIENTES

[24 unidades]

300 g de chocolate blanco de cobertura
150 g de chocolate con leche de cobertura
80 g de pulpa de maracuyá
30 g de mantequilla
20 g de azúcar
10 ml de licor de maracuyá
1 pizca de polvo de oro comestible o azúcar glas dorado
1 pizca de colorante alimentario rojo en polvo



ELABORACIÓN

Mezcla en un bol el polvo de oro con el colorante rojo y espolvorea con la mezcla los huecos de un molde para bombones.

Para preparar el encamisado (la parte exterior del bombón), coloca el chocolate blanco troceado en un bol y derrítelo al baño maría. Cuando esté derretido, extiende el 80 % del chocolate sobre una superficie de mármol (reserva el resto en el bol). Muévelo con una espátula grande para que baje su temperatura a unos 28-29 °C.

Pasa el chocolate de la encimera al bol con el chocolate reservado y mezcla todo para que suba un par de grados la temperatura (30-31 °C). Vierte el chocolate en el molde, repártelo bien con ayuda de la espátula y dale unos golpecitos para eliminar las burbujas. Coloca el molde boca abajo sobre el bol y continúa dándole golpecitos para que el exceso de chocolate caiga sobre el bol y solo quede adherida

en el molde una fina capa, que será la camisa del bombón. Coloca el molde boca abajo sobre la encimera para que la camisa quede uniforme. Reserva el chocolate que ha caído en el bol.

Para preparar la *ganache* del relleno, pon en un bol el chocolate con leche troceado y la mantequilla. Calienta en un cazo la pulpa de maracuyá y el azúcar hasta que se disuelva el azúcar, incorpora la mezcla al bol del chocolate con mantequilla y remueve para que todo se integre. Deja que se temple. Agrega el licor de maracuyá y mezcla bien. Introduce la *ganache* en una manga pastelera.

Rellena los bombones con la *ganache* y deja que se enfríen y endurezcan al menos durante 2 horas (puedes dejarlos hasta 24 horas) a una temperatura ambiente no superior a 22 °C.

Derrite de nuevo el chocolate blanco reservado y sella los bombones con una nueva capa sobre el molde. Da unos golpecitos al molde para eliminar las burbujas y raspa con la espátula el chocolate sobrante. Deja que se enfríe y endurezca. Desmolda y sirve.



Polos cremosos de chocolate

Ideales para el verano

INGREDIENTES

[4 polos]

250 ml de nata
200 ml de leche condensada
25 g de cacao en polvo
1 vaina de vainilla
3 cucharadas de crema de chocolate, caramelo y avellana [ver en el capítulo Date un capricho (para los muy golosos)]
40 g de *fondant*

ELABORACIÓN

Para preparar el relleno de los polos, coloca en la base de 4 moldes de polo (en la parte que tiene el palo) un trocito de *fondant* . Forma 4 tubitos con unas tiras de papel de acetato y clávalos en el *fondant,* dejando el palo en la parte interior del tubo. Haz un cucurucho con papel de hornear, introduce en él la crema de chocolate, corta un poco la punta y rellena los tubitos con la crema. Introduce las bases de los polos en el congelador y congélalos durante 1 hora.

Para preparar la parte exterior del polo, mezcla en un bol la leche condensada con el cacao. Coloca en otro bol la nata con las semillas de la vaina de vainilla y móntala ligeramente con una batidora de

varillas. Cuando esté semimontada, añádele poco a poco la mezcla de leche condensada y cacao removiendo con una lengua hasta obtener una crema. Pásala a una manga pastelera y rellena con ella 4 moldes para polo.

Retira las bases de los polos del congelador, quítales el tubito de plástico e introdúcelos en el molde. Congela los polos en el congelador durante un mínimo de 2 horas.

Cuando estén congelados, desmolda y sirve.

CONSEJO

Si no tienes mucho tiempo, puedes prepararlos sin el relleno y siguen estando muy ricos y cremosos.

Si no encuentras papel de acetato para formar los tubitos, puedes hacerlos con plástico del que se emplea en las floristerías o para forrar libros.



Caramelo blando

Una chuchería hecha en casa

INGREDIENTES

[50 unidades]

375 g de azúcar
130 g de glucosa
480 g de nata
200 g de mantequilla
6 galletas

ELABORACIÓN

Pon a calentar en una cazuela alta la glucosa e incorpora el azúcar poco a poco (un tercio cada vez), removiendo con una espátula. Cocina a fuego suave, sin dejar de remover, hasta que el azúcar se diluya y obtengas un caramelo rubio, no demasiado oscuro. Incorpora poco a poco la mantequilla troceada, sin dejar de remover (y con cuidado de no quemarte, porque salta). Incorpora la nata del mismo modo. Deja cocer el caramelo, removiendo para que no se queme, hasta que alcance una temperatura de 118 °C. Retira del fuego y deja que se enfríe durante 3-4 minutos, para que coja consistencia.

Coloca 2 aros grandes de cocina, de 1 cm de grosor y 15 cm de diámetro, sobre papel de hornear y rellena uno de ellos con el caramelo. Trocea las galletas, mézclalas con el resto del caramelo y

rellena con la mezcla el otro aro. Deja que se enfríen a temperatura ambiente durante un mínimo de 12 horas.

Desmolda, corta los caramelos en daditos y sirve.





Cocina con Joseba Arguiñano
Joseba Arguiñano

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la fotografía de la portada, XimenaySergio

© Bainet Comunicación, S. A., 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Fotografías de las recetas, © Heva Hernández [de Joseba Arguiñano] © XimenaySergio

Diseño y composición: © Rudy de la Fuente

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2022

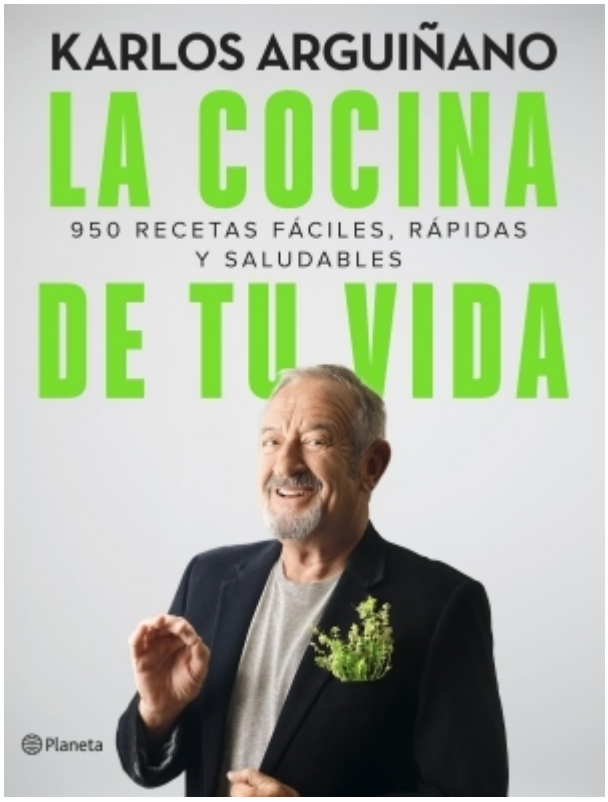
ISBN: 978-84-08-25813-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!



La cocina de tu vida

Arguiñano, Karlos
9788408250012
704 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

En una época en la que apenas tenemos tiempo para pensar en qué comer, Karlos Arguiñano nos ofrece un nuevo recetario destinado a hacernos la vida más fácil, cómoda y agradable. Un libro que nos acompaña en nuestro día a día y se adapta a cualquier momento y ocasión: 950 recetas rápidas, fáciles y saludables que nos descubren

el placer de cocinar, siempre a medida, y según nuestras necesidades o nuestro estilo de vida. Un libro para todas las edades y para todos los niveles culinarios. Alcachofas con vinagreta de mostaza, salmón con aguacate y rúcula o pavo relleno de dátiles y champiñones. Platos fáciles y rápidos, auténticos y saludables, con el sello inconfundible del cocinero más famoso de la televisión. Volvemos a las librerías con un nuevo éxito del cocinero más premiado de la televisión

Cómpralo y empieza a leer



En familia con Karlos Arguiñano + A mi manera (pack)

Arguiñano, Karlos
9788408152057
200 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Este ebook incluye *En familia con Karlos Arguñano* y *A mi manera En familia con Karlos Arguiñano:*
«El primer recuerdo que tengo cocinando, tendría entonces doce años, es en casa, siguiendo las indicaciones de mi madre para preparar una salsa de tomate… y es que la cocina forma parte del

patrimonio de una familia, se trata de un bien preciado que se transmite de generación en generación. En este libro he reunido más de 350 platos muy sencillos de preparar para disfrutar en casa junto a los tuyos. Cocina casera, económica, saludable y con productos de temporada para tengáis donde elegir: verduras; legumbres; arroces; pastas; sopas y cremas; huevos; carnes; pescados y mariscos; postres y mucho, mucho más. Os animo a compartir estas recetas con vuestra familia, pues en la cocina hay un ingrediente que nunca puede faltar, el cariño. Y en la familia, cuanto más, mejor.»

PREMIO GOURMAND 2014 AL MEJOR LIBRO DE COCINA CASERA

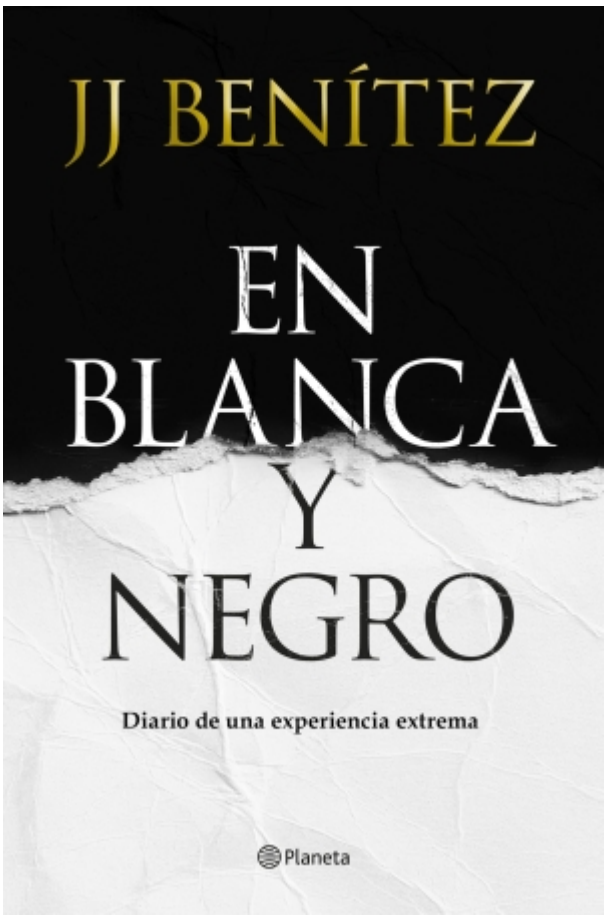
A mi manera:

¿Sabes preparar la mejor tortilla de patatas? ¿Y el mejor salmorejo? ¿Y las mejores kokotxas de bacalao? ¿Y la mejor caldereta? Karlos Arguiñano, el cocinero más popular de la televisión, nos descubre en este nuevo libro todos los secretos para preparar, a su manera, los mejores platos de la gastronomía regional española: bacalao al pilpil, cochinillo asado, cocido madrileño, fabada asturiana, huevos rotos, fideuá de mejillones, grelos con costilla, marmitako de txitxarro, merluza a la sidra, patatas a la riojana, pisto manchego, pulpo a feira, suquet de pescado, txangurro a la donostiarra, vieiras rellenas… y mucho mucho más.

Este libro reúne así las recetas más representativas de la cocina regional española con el toque inconfundible y personal del maestro de los fogones de la televisión, Karlos Arguiñano.

Un exhaustivo y completísimo recorrido a través de más de trescientas recetas, un canto a la diversidad y a la calidad de la mejor cocina tradicional española para disfrutar en nuestras casas.

Cómpralo y empieza a leer



En Blanca y negro

Benítez, J. J.
9788408259107
336 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

En Blanca y negro es un homenaje a Blanca, la mujer que ayudó a Juanjo Benítez a cruzar la calle de la ida durante casi 40 años. Se trata del diario de una experiencia extrema: los últimos 280 días en

la vida de la esposa de J. J. Benítez. El libro discurre entre el miedo y la esperanza. Como siempre en la obra del escritor navarro, lo mejor hay que descubrirlo entre líneas. En definitiva: un libro para iniciados. Una obra a flor de piel, íntima, emocionante y brutal, que nos muestra las vulnerabilidades del autor

Cómpralo y empieza a leer



El mentalista

Fexeus, Henrik
9788408256625
720 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

En un parque de atracciones a las afueras de Estocolmo aparece el cuerpo de una joven asesinada de forma macabra: atravesada por múltiples espadas dentro de una caja. La agente de policía Mina

Dabiri, reservada y metódica, forma parte del equipo especial de investigación que se hace cargo del caso. Cuando Mina agota todas las posibles pistas, recurre al conocido mentalista Vincent Walder para que los ayude a detectar los indicios que podrían conectar el asesinato con el mundo del ilusionismo. Con la aparición de un nuevo cuerpo, Mina y Vincent entienden que se enfrentan a un despiadado asesino en serie y comienzan una trepidante carrera contrarreloj para descifrar los códigos numéricos y las trampas visuales de una mente brillante y perversa. Un apasionante viaje a la parte más oscura del alma humana que no dejará indiferente a ningún lector. Atrévete a descubrir la verdad.

Cómpralo y empieza a leer



Los crímenes de Chopin

Blue Jeans
9788408259305
512 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

En varias casas de Sevilla se han producido una serie de robos que preocupan a toda la ciudad. El ladrón, al que apodan «Chopin» porque siempre deja una partitura del famoso compositor para

firmar el robo, se lleva dinero, joyas y diferentes artículos de valor. Una noche aparece un cadáver en el salón de una de esas viviendas y la tensión aumenta. Nikolai Olejnik es un joven polaco que llegó a España con su abuelo hace varios años. Desde que este murió, está solo y sobrevive a base de delinquir. Fue un niño prodigio en su país y su mayor pasión es tocar el piano. De repente, todo se complica y se convierte en el principal sospechoso de un asesinato. Niko acude al despacho de Celia Mayo, detective privado, a pedirle ayuda y allí conoce a Triana, la hija de Celia. La joven enseguida llama su atención, aunque no es el mejor momento para enamorarse. Blanca Sanz apenas lleva cinco meses trabajando en el periódico El Guadalquivir cuando recibe una extraña llamada en la que le filtran datos sobre el caso Chopin, que nadie más conoce. Desde ese momento se obsesiona con todo lo relacionado con la investigación e intenta averiguar quién está detrás de aquellos robos. Intriga, misterio, amor y crímenes son la base de esta novela ambientada en las enigmáticas calles de Sevilla, en la que el lector formará parte de la investigación. ¿Conseguirás adivinar quién es el culpable?

Cómpralo y empieza a leer