

Mariano Orzola



eBook
KINDLE

168 Recetas

para preparar con

CARNES Y VERDURAS



2 LIBROS EN 1

LAS OPCIONES MÁS VARIADAS PARA
PLATOS MÁS DELICIOSOS Y MÁS

AHORRAS
40%

2 LIBROS EN 1

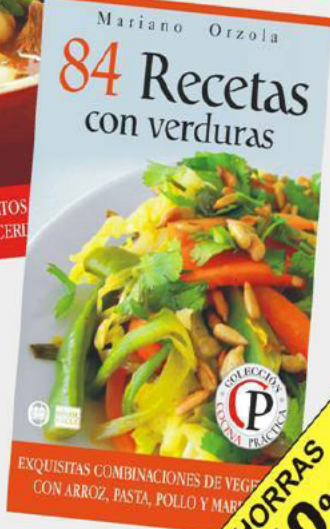


Mariano Orzola

84 Recetas con carne



eBook
KINDLE



AHORRAS
40%

168 RECETAS PARA PREPARAR CON CARNES Y VERDURAS

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EDICIÓN 2 EN 1 - EBOOK KINDLE

Producción Integral: Marano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR / Istock

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MaranoOrzola

Copyright © 2015, Marano Orzola

Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en "¡Hoy cocino yo!"

Primera Edición: Marzo, 2015 (Edición en Español)

CDME: OP-CCP-2X1-168RCV0021-17032015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 168 recetas para preparar con carnes y con verduras a base de diferentes combinaciones e ingredientes, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a una alimentación balanceada y nutritiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de "cocina casera".



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA
Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



Contenidos

[Prncipios de la "cocina casera"](#)

[Recetas con Temera](#)

[Recetas con Pollo](#)

[Recetas con Cerdo](#)

[Recetas con Aves](#)

[Recetas con Pescados](#)

[Recetas con Jamón](#)

[Recetas para Ocasiones Especiales](#)

[Recetas con Verduras en Ensaladas](#)

[Recetas con Verduras y Arroz](#)

[Recetas con Verduras y Pastas](#)

[Recetas con Verduras y Pollo](#)

[Recetas con Verduras y Mariscos](#)

[Recetas Variadas con Verduras](#)

[Recetas Rápidas con Verduras](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas "c/n" significan "cantidad necesaria"

Principios de la “cocina casera”

En principio la alimentación es una necesidad básica ya que ningún ser humano puede prescindir de alimentarse. Si tratamos en profundidad el tema es preciso hacer una diferenciación entre alimentarse y “comer”. Alimentarse es un aspecto intrínseco de la vida; para seguir viviendo hay que alimentarse aunque lo que comas no te guste. Y comer puede representar un acto más evolucionado que lo identificamos con el placer y el buen gusto. Lo ideal es que alimentarse se convierta en el proceso de comer lo que más nos agrada.

Por lo tanto, la comida ya sea casera o de “restaurante”, aparte de la función principal de alimentar y nutrir al cuerpo, debe cumplir y representar otro rol no menos importante que es el de brindar placer. La llamada “comida casera” puede encontrarse dentro de un grupo reducido de personas más o menos homogéneo, influenciados por una cultura y un régimen de vida. La segunda —comida de “restaurante”— debe complacer a un grupo mucho más amplio y cosmopolita, con culturas y gustos distintos. Ambas deben tener el mismo objetivo: satisfacer y complacer a sus miembros o clientes y por esto ninguna de las dos será superior a la otra.

Otra característica que tienen en común las dos cocinas es que un plato excelente de la una o de la otra, dejará siempre un recuerdo perdurable de satisfacción y agrado, permaneciendo en nosotros a través del tiempo el deseo de volver a comerlo y degustarlo.

Si buscásemos un aspecto diferenciador quizás deberíamos señalar el proceso de su elaboración.

Mientras que en la “cocina casera”, normalmente es la misma persona la que confecciona los platos de principio a fin y en el día o de un día para otro; en la comida de “restaurante” intervienen más de una persona y en muchas ocasiones los platos los tienen precocinados.

Este punto suele influir sobre todo en el “sabor”, por lo que **la comida casera suele estar señalada como una comida más sabrosa e íntima que la del restaurante.**

Por último el término “cocina casera o doméstica”, designa a la comida sencilla y cuidadosamente elaborada que se hace y se sirve en las casas de familia que se preocupan y prestan atención a su preparación, no sólo desde el punto de vista alimenticio, sino para complacer el paladar de todos sus miembros cuidando siempre su excelencia, para gratificarlos. Es en cierto modo la cocina tradicional que se hace en las casas día a día y aun en días especiales. Podemos asociar como “cocina casera o doméstica” los términos franceses que por su significado resultan equivalentes, como son: “cuisine bourgeoise” (cocina burguesa); “cuisine de bistrot” (cocina de café en los cuales se expende, además, comida sencilla y vinos); “cuisine du terroir” (cocina del terruño); o “cuisine familia” (cocina de familia); etc.

Recetas con Ternera

TERNERA ASADA A LA FRANCESA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de solomillo de ternera en un trozo
- 500 gr de champiñones
- 1 vaso de leche evaporada (ideal)
- 100 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cebollas pequeñas
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de harina
- 1 copa de coñac
- El zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Nuez moscada, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

- 1) Limpiar los champiñones y las cebollas. Cortarlos juntos en rodajas y rehogarlos en una sartén hasta que se absorba el líquido que desprendan. Luego pasar por la batidora.
- 2) Preparar un bechamel con el resto de la mantequilla, la harina y la leche evaporada. Añadir sal, pimienta y nuez moscada, y mezclar con el puré de champiñones.
- 3) Salpimentar el solomillo y dorarlo en una sartén con el aceite. Flambearlo con el coñac, bajar el fuego y cocer durante 25 minutos. Retirar la carne, cortarla en rodajas y colocar en una fuente.
- 3) Añadir el vinagre al jugo de coccón de la ternera, dejarlo reducir y agregar el puré de champiñones. Calentar durante unos minutos, verter sobre la carne y servir.
- 4) Acompañar con alguna guarnición o ensalada navideña.

CARNE ROJA AL VINO TINTO EN SU SALSA

Ingredientes (para 4 personas):

- 1 pieza de pecho o costilla de ternera, deshuesada y desgrasada, de unos 2 kg.
- 175 ml. de caldo de verduras suave
- 3 cebollas rojas grandes, en rodajas
- 3 pimientos morrones rojos, sin corazón, sin semillas y cortados en tiras
- 250 ml. de vino tinto seco
- 1 zanahoria grande, en rodajas
- 8-10 dientes de ajo, pelados
- 1 ají picado grueso
- Sal y pimienta negra recién molida

Preparación:

Pulverizar una sartén grande antiadherente con aceite y agua. Calentar la sartén, añadir la carne y dorar ambos lados. Pasar un plato y cubrir con papel aluminio sin apretar. Desgrasar los jugos.

Limpiar la sartén con papel de cocina, después verter el caldo y añadir las cebollas. Tapar y hervir durante 4-5 minutos. Destapar, bajar el fuego y cocinar lentamente.

Cuando las cebollas estén doradas y casi tiernas, poner el morrón revolviendo y cocinar hasta que el líquido se haya evaporado y el pimiento esté tierno, añadiendo más caldo si fuese necesario. Raspar los trozos que hayan quedado adheridos.

Mientras tanto, verter el vino en una cacerola y hacerlo hervir muy poco tiempo.

Poner las cebollas y el morrón en una asadera. Añadir la zanahoria, el ajo y el ají picado. Verter los jugos de la carne que hayan quedado. Disponer la carne sobre las verduras y condimentar. Verter la mezcla de vino y tomate encima y alrededor de la carne.

Cocinar la carne a horno de temperatura 180 °C/ punto 4 unos 15 minutos, después 120 °C/ punto 1/2 unos 30 minutos (o hasta que la carne esté cocida).

*Este corte de pecho de vaca es sin duda el mejor para la cocción lenta. Para acompañar este delcoso menú puedes utilizar ensaladas de hojas verdes.

TERNERA A LA MEXICANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kg de solomillo de ternera (lomo) cortado en tiras finas
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- 2 chiles serranos
- ½ cebolla, picada
- 4 cucharadas de cilantro, picado
- Sal y pimienta, a gusto
- 3 tazas de agua
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 2 tazas de porotos, cocidos y colados
- 250 gr panceta, cortada en cubitos

Preparación paso a paso:

- 1) Dorar bien la panceta en un sartén. Retirar del fuego y reservar. En la misma sartén sellar la carne cortada en tiras en el resto de grasa de la panceta. Condimentar con sal y pimienta a gusto.
- 2) En una cacerola, cocinar los tomates, los chiles y el ajo en las 3 tazas de agua. Una vez cocido, licuar, pasar por un colador fino y colocar en la olla a presión. Agregar la carne dorada y su jugo junto con los cubitos de caldo de pollo.
- 3) Tapar la olla a presión y cocinar a fuego medio-alto hasta que suba la presión. Reducir inmediatamente el fuego y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.
- 4) En una cacerola, mezclar los porotos con la panceta y agregar un poquito de agua o caldo si hace falta. Condimentar con sal y pimienta.
- 5) Servir la carne con los porotos con panceta y espolvorear con cilantro picado. Acompañar con tortillas de maíz.

SOLOMILLO DE TERNERA AL MORRÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de solomillo, cortado en tiras
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cubito de caldo de carne
- ¼ taza de agua caliente
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 cebolla mediana picada
- 2 morrones medianos, cortados en tiras
- 1 lata de tomates enteros, con su jugo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) En una sartén a fuego mediano, saltear las tiras de lomo salpimentadas en el aceite. Una vez doradas las tiras, colocar en la olla de cocción lenta.
- 2) Disolver el cubito de caldo en el agua caliente y luego mezclar el almidón de maíz. Rocar la carne con esta preparación. Añadir la cebolla, morrones, tomates, salsa de soja, azúcar y sal y pimienta al gusto.
- 3) Tapar y cocinar por 4 horas.

LOMO STROGONOFF CLÁSICO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 600 gr de lomo (solomillo de ternera)
- 150 gr de champiñones frescos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla chica, picada
- ½ cucharadita de pimentón
- 500 cc de caldo de carne
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 2 pepinos en vinagre chicos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 4 pasos:

- 1) Cortar el lomo en tiritas finitas. Limpiar los champiñones y filetearlos.
- 2) Calentar el aceite en una olla mediana. Dorar la carne de ambos lados a fuego mediano-alto. Retirar de la olla y reservar.
- 3) Rehogar la cebolla y los champiñones en el jugo de cocción de la olla. Agregar el pimentón, caldo y la nata.
- 4) Picar los pepinitos y agregarlos a la olla. Salpimentar a gusto. Volver la carne a la olla y cocinar todo junto, evitando que no hierva.

SOLOMILLO RELLENO DE ROQUEFORT

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kilogramo de solomillo de ternera
- 1 cebolla tierna
- 1 manojo de perejil
- 100 gramos de roquefort
- 1 cucharada de coñac
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de nata
- Sal y pimienta negra

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar el solomillo bien en agua y dejar escurrir. Una vez esté seco, cortar haciendo un hueco por el centro. Echar (por fuera) sal gorda (tipo sal maldon), pimienta negra y un poco de orégano. Apartar.
- 2) Pelar y picar la cebolla y perejil. Poner en un bol con el roquefort, coñac, mostaza y nata. Mezclar todo muy bien.
- 3) Rellenar el hueco en el centro del solomillo con la mezcla. Cerrar la punta con palillos de madera.
- 4) Colocar el solomillo en la parte inferior del horno microondas y asar durante 30 minutos a 180 vatios de potencia, dándole la vuelta a la mitad del tiempo. Si se desea una mayor cocción sumar 10 minutos más de microondas.
- 5) Cuando esté listo, dorar un poco en el grill. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

ARROLLADO DE CARNE CON CIRUELAS Y BACÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de carne picada de ternera
- 1 cebolla rayada
- 1 ají verde picado

- 2 huevos
- 1 cucharada de perejil picado
- 5 cucharadas de galleta marinera desmenuzada
- Vino blanco, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 250 gr de ciruelas pasas
- Morrón en aceite, cantidad necesaria
- 150 gr de bacón (panceta) en láminas finas

Preparación paso a paso:

- 1) En un bol mezclar la carne picada, la cebolla, el ají, los huevos, el perejil y la galleta marinera remojada en el vino blanco, salpimentar a gusto. Extender la mezcla sobre un papel manteca untado con aceite o rocío vegetal y darle forma rectangular con un espesor de 3 cm aproximadamente.
- 2) Disponer en el centro y a lo largo las láminas de panceta y sobre ellas las ciruelas descarozadas y rellenas con el morrón en aceite.
- 3) Arrollar ayudándonos con el papel y envolverlo en el mismo.
- 4) Cocinar en horno moderado a caliente durante 50 minutos.
- 5) Antes de servirlo dejar reposar unos minutos, quitarle el papel y cortarlo en rodajas.

SOLOMILLO DE TERNERA AL VINO CON HONGOS

Ingredientes:

- 750 gramos de solomillo de ternera.
- 1 kilo de hongos enteros.
- 1 botella de vino tinto.
- Manteca, cantidad necesaria.

Preparación paso a paso:

- 1) Previamente el lomo se corta en cubos medianos.
- 2) Dejar macerar por más de una hora los hongos crudos en el vino tinto para que absorban el vino.
- 3) La carne se sazona con pimienta, ajos y sal y se va friendo a fuego lento en el aceite, mientras que los hongos se van friendo en manteca a fuego lento con todo el vino y un poco de ajo molido.
- 4) Cuando están todavía duros pero algo cocidos, se echa la preparación de los hongos sobre los lomos y se deja que se cocinen juntos.
- 5) Si se quiere espesar la salsa se cuele el líquido y se le echa un poco de maicena y se le vuelve a mezclar.

GUISADO DE TERNERA CON ESPECIAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 700 gr de carne de ternera, cortada en cubos
- Sal y pimienta, a gusto
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos grandes
- 1 zanahoria grande, cortada en cubos
- 1 nabo, cortado en cubos grandes
- 1 rama de apio, cortada en trozos grandes
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 o 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- 2 dientes de ajo enteros
- 2 bayas de enebro
- 1 pizca de pimienta de Jamaica

- 1 hoja de laurel
- 120 ml de coñac
- 1 (400 gr) lata de tomates perita, picados
- 60 gr de arándanos secos
- 500 ml de caldo de carne

Preparación paso a paso:

- 1) Precalentar el horno a 160 °C (horno bajo).
- 2) En una cacerola de fondo pesado, calentar el aceite de oliva. Condimentar la carne con sal y pimienta, y dorar en la cacerola. Retirar con espumadera y reservar.
- 3) Agregar la cebolla, la zanahoria, el nabo y el apio. Cocinar unos minutos y agregar el ajo, el perejil, el enebro, el laurel, y la pimienta de Jamaica. Cocinar 2 minutos más.
- 4) Incorporar el coñac y revolver con cuchara de madera raspando el fondo de la cacerola para levantar el fondo de cocción. Agregar los tomates perita, los arándanos, el caldo y la carne dorada. Condimentar con sal y pimienta, y dejar hervir tapado.
- 5) Colocar la cacerola tapada en el horno y dejar cocinar entre 2 horas y 2 1/2 horas. Servir sobre puré de papas o polenta.

PASTEL DE CARNE CON CEBOLLA Y ZANAHORIA

Ingredientes (para un pastel de 8 porciones):

- 1 cebolla grande, picada
- 150 gr de champiñones
- 250 gr de carne de ternera picada
- 2 cucharaditas de mezcla de hierbas
- 130 gr de arvejas, congeladas
- 100 gr de zanahorias bebé
- 1 cubito de caldo de carne

PARA LA MASA

- 250 gr de harina
- 125 gr de grasa
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 o 3 ramitas de romero
- 1 huevo, ligeramente batido

Preparación paso a paso:

- 1) Picar la cebolla y los champiñones, agregar la carne picada, los champiñones y saltear todo en una sartén grande a fuego alto hasta que la carne esté bien dorada.
- 2) Agregar las arvejas, el cubito de caldo, y cocinar 10 minutos más. El relleno está ya listo para el pastel. Reservar.
- 3) Para la masa, tamizar juntos la harina y el bicarbonato de sodio. Agregar la grasa y el romero finamente picado. Desamarrar con las manos hasta lograr un arenado. Agregar agua hasta que todo se una en un bollo. Llevar a la heladera y dejar descansar 30 minutos.
- 4) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera desmontable.
- 5) Tomar la masa, dividirla en 2 porciones iguales y formar 2 discos aplastando con las manos. Amasar con palo de amasar hasta lograr un disco de 23 cm de diámetro.
- 6) Cubrir la tartera con un disco de masa. Recortar los bordes que sobresalen y pincelar la base con huevo batido. Llevar al horno sin relleno.
- 7) Cocinar 10 minutos. Este paso va a evitar que la masa se moje con los jugos del relleno.
- 8) Retirar la tartera del horno y colocar el relleno en el centro de la tarta dejando 1 cm de espacio entre el relleno y el borde. Pincelar el borde con huevo batido y ubicar encima el segundo disco de masa. Presionar los bordes para que se sellen, pincelar nuevamente con huevo y realizar dos cortes con la parte superior para que escape el vapor. Presionar los bordes con un tenedor y llevar al horno.
- 9) Hornear 20 minutos o hasta que el pastel esté dorado.

TERNERA ASADA CON PATATAS AL HORNO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 800 gr de asado de ternera
- 200 gr de pimiento verde
- 300 gr de papas
- 200 gr de cebollas perla
- 1 sobre de caldo granulado
- Aceite de oliva, cantidad necesaria

Preparación en 4 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado).
- 2) Cortar el pimiento en cubos. Pelar las cebollas y cortar las papas en rodajas.
- 3) Disponer los vegetales en una placa para horno y mezclar con aceite de oliva. Colocar encima el asado de ternera y espolvorear con el caldo granulado.
- 4) Llevar al horno y cocinar 30 minutos.

HAMBURGUESAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 cebolla pequeña, p cada
- 150 gr de champiñones
- 450 gr de carne de ternera p cada
- 50 gr de pan rallado
- 1 cucharada de hierbas mixtas secas
- 1 cucharada de extracto de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- Harina para dar forma a las hamburguesas

Preparación en 3 pasos:

- 1) Colocar la cebolla y los champiñones en una procesadora y triturar hasta que queden finamente picados (si no tiene, no importa, puede picarlos bien finitos con una cuchilla, es lo mismo). Agregar la carne, el pan rallado, las hierbas, el puré de tomate, sal y pimienta a gusto. Procesar durante unos segundos, hasta lograr una mezcla uniforme, pero con textura.
- 2) Enharinarse las manos ligeramente y formar las hamburguesas.
- 3) Cocinar en una sartén grande de 6 a 7 minutos por cada lado o hasta lograr el término deseado. También las puede hacer a la parrilla o a la plancha. El tiempo de cocción es menor si hace mini hamburguesas.

Recetas con Pollo

POLLO MEDITERRÁNEO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 limón
- 2 ½ cucharaditas de orégano seco
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 6 muslos de pollo o pechugas

Preparación:

Precalentar el horno a 220 °C (horno bien caliente)

En una fuente de horno de tamaño mediano, rallar la cáscara de 1/2 limón, exprimir todo el jugo (aproximadamente ¼ de taza) y agregar el orégano, el ajo, el aceite, la sal y la pimienta. Revolver hasta que se mezclen.

Quitar la piel del pollo y desechar. Cubrir el pollo con la mezcla de limón y acomodarlo en la fuente para hornear con el lado del hueso hacia arriba. Cubrir el plato y cocinar durante 20 minutos. Dar vuelta y rociar el pollo.

Reducir la temperatura a 200 °C (horno fuerte) y hornear cubierto, rociando cada 10 minutos, durante unos 30 minutos más. Servir el pollo con los jugos de la fuente.

MUSLOS ASADOS CON MANZANA

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 kg de muslos de pollo, limpios y sin piel
- 4 manzanas ácidas
- 1 cebolla picada
- 8 cucharadas de aceite
- Hojas de tomillo fresco a gusto
- 1 vaso de vino blanco seco
- 2 clavos de olor
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Sazonar a gusto las presas de pollo, distribuir las en la asadera cubrirlas con la cebolla y rociarlas con el aceite, llevarlas a horno caliente y cocinar 15 minutos, hasta que estén doradas.
- 2) Mientras cortar las manzanas (lavadas y con cáscaras en cuartos, quitarle las semillas, y filetearlas (cortar de esos cuartos tajaditas finitas).
- 3) Retirar el pollo, y cubrir los muslos (toda su superficie) con las manzanas, y bañar con el vino.
- 4) Espolvorear con la canela, las hojas de tomillo y los clavos de olor. Tapar con papel aluminio y completar 25 minutos más la cocción.

POLLO CLÁSICO AL CHAMPIÑÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- 300 gr de champiñones frescos
- 3 cebollas de verdeo finamente picadas
- 2 dientes de ajo
- 250 ml de caldo de verduras o pollo
- 125 ml de vino blanco
- 2 cucharadas de maicena (o almidón de maíz)

- Sal y pimienta al gusto
- 3 zanahorias medianas
- 2 batatas medianas

Preparación paso a paso:

- 1) Cortar las zanahorias y batatas en bastones de más o menos tamaño similar. Colocarlas en un asadera y rociar con aceite de oliva y salpimentar a gusto. Llevar al horno moderado por 35 a 40 minutos.
- 2) Lavar y cortar los champiñones en finas rodajas. Picar la cebolla de verdeo y el ajo, y reservar. Colocar un sartén a fuego moderado con una cucharada de aceite y una cucharadita de manteca, y agregar las pechugas de pollo. Cocinar hasta dorarlas de ambos lados, aproximadamente unos 5 minutos de ambos lados. En otra sartén, colocar aceite de oliva y manteca y rehogar la cebolla de verdeo junto con el ajo picado. Cuando se encuentren tiernas, agregar los champiñones fileteados.
- 3) En un bol, mezclar la maicena con el caldo frío y revolver hasta que se disuelva completamente hasta que no queden grumos (yo generalmente uso un batidor de alambre). Agregar el caldo a la preparación de las pechugas, bajar el fuego y cocinar por otros 5 minutos. Agregar las verduras rehogadas al caldo, y por último incorporar el vino blanco.
- 4) Cocinar por algunos minutos hasta que la salsa cobre consistencia. Servir acompañando con las zanahorias y batatas asadas.

PATAS DE POLLO MARINADAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 limón
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 6 patas de pollo

Preparación paso a paso:

- 1) Precalentar el horno a 220°C (bien caliente).
- 2) En una fuente para horno rectangular, colocar el jugo de ½ limón. Agregar orégano, ajo, aceite, sal y pimienta. Revolver bien hasta que todos los ingredientes se hayan integrado.
- 3) Quitar la piel de las patas de pollo. Untar con la mezcla de limón y acomodar las patas en la fuente. Cubrir con papel aluminio y hornear durante 20 minutos. Dar la vuelta y pincelar con los jugos de cocción.
- 4) Bajar la temperatura a 200°C, retirar el aluminio y hornear durante 30 minutos más, pincelando con los jugos de cocción cada 10 minutos. Servir.

POLLO AL JEREZ

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 pollo de corral (2,5 kilogramos)
- 1 taza de aceite virgen extra
- Caldo ligero de carne o ave, cantidad necesaria
- 1 chorrito de Jerez
- 3 yemas de huevos cocidos
- 15 ó 20 almendras sin tostar ni salar (sin piel)
- 1 cebolla blanca mediana
- 2 dientes de ajo
- Azafrán de calidad, cantidad necesaria
- Harina, cantidad necesaria
- Perejil
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Cortar el pollo en trozos (previamente lavado), sazonar con sal y pimenta y rebozar con harina; dorar bien en el aceite (sin que se queme el pollo, o la harina que éste suelta por la sartén).
- 2) Una vez dorados, escurrir y colocar en una cazuela (preferentemente de barro).
- 3) Escurrir aceite de la sartén para que no haya exceso (también algo de la harina que se haya podido quemar), y en ese mismo aceite blanquear la cebolla picada.
- 4) Una vez lista la cebolla, volcar la sartén en la cazuela sobre los trozos de pollo. Rehogar un poco, echar el chorrito de Jerez, y después el caldo hasta cubrir el pollo; para que hierva muy suavemente.
- 5) Picar el ajo en un mortero (previamente asado en una sartén sin aceite), el perejil, las almendras y el azafrán (previamente tostado). Incorporar la mezcla resultante al pollo una vez que dio su primer hervor.
- 6) Picar las yemas y añadir la mitad al guiso cuando el pollo esté a media cocción (es para que la salsa engorde un poco), y la otra mitad, ya con el pollo en la fuente de servir, para adomar.
- 7) Servir bien caliente.

POLLO CON SETAS AL VINO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo mediano
- 100 gr de beicon
- 3 vasos de vino tinto
- 150 gr. de cebollitas pequeñas
- 2 cucharadas de mantequilla
- Aceite de oliva
- 3 cucharadas de coñac
- 250 gr. de setas
- 1 cabeza de ajos
- Tomillo y perejil fresco
- Laurel
- Sal y pimienta
- Un puñado de pasas

Preparación paso a paso:

- 1) Cubrir el pollo con el vino tinto y meterlo en una bolsa de plástico grande (tipo para congelar) en el frigorífico durante 24 horas.
- 2) Sacar el pollo de la bolsa y escurrir. Cubrir con mantequilla y meter en una sartén a fuego fuerte durante unos 5 minutos por cada lado.
- 3) Verter el coñac encima y prenderle fuego. Remover las llamas para que cubran el pollo.
- 4) Meter el pollo en una olla con las setas previamente lavadas (si no se dispone de setas, se pueden utilizar champiñones).
- 5) Sofreír las cebollitas (cortadas por la mitad) y el beicon y añadir el sofrito a la olla.
- 6) Calentar el vino del macerado en la misma sartén, añadiendo los ajos, el tomillo, el perejil, dos hojas de laurel y las pasas. También se pueden echar unos pimientos si se desea.
- 7) Añadir todo a la olla, poner sal y pimenta al gusto, tapar y meter en el horno a 175°C durante una hora y media.

ARROLLADO DE POLLO AGRIDULCE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo deshuesado y sin piel
- 100 gr de dátiles secos deshuesados
- 100 gr de finas lonchas de bacon ahumado (panceta)
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de orégano

- Sal al gusto
- 3 huevos duros hervidos enteros
- 1 cucharada de aceite de oliva suave

Preparación paso a paso:

- 1) Extender el pollo deshuesado y sin piel sobre papel aluminio (papel de plata), una cantidad suficiente como para envolver el arrollado.
- 2) Condimentar la carne de ambos lados con aceite, pimienta, orégano y sal al gusto.
- 3) Extender las lonchas de bacon sobre el pollo cubriéndolo por completo. Es decir, se debe colocar una loncha de bacon al lado de la otra hasta cubrir toda la carne.
- 4) Sobre las lonchas de bacon colocar los dátiles deshuesados y abiertos.
- 5) Por último, añadir al relleno los huevos duros enteros.
- 6) Enrollar el pollo cuidadosamente y envolver con papel aluminio lo mas ajustadito posible.
- 7) Hornear a temperatura moderada de 35 a 45 minutos aproximadamente.
- 8) Retirar del horno, dejar enfriar fuera de la nevera, y luego, dentro de ella sin quitar el papel aluminio.
- 9) Retirar el papel aluminio al momento de servir. Cortar el arrollado en rodajas y acompañar con una ensalada de hojas verdes.

*Se puede rellenar con una gran variedad y combinación de ingredientes, por ejemplo: ciruelas secas y jamón york/ verduras variadas y huevos duros/ jamón york, ciruelas secas y nueces/ etc. También se puede servir caliente acompañado de una salsa agrodulce de dátiles.

POLLO ASADO A LA CATALANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo mediano
- 2 vasitos de vino tinto
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- Hierbas provenzales
- Estragón
- Pimienta en grano para moler
- 2 cucharadas de piñones
- 6 nueces partidas en trocitos
- Dos cucharadas de almendras en trocitos
- Dos cucharadas de pasas sultanas
- Unas cuantas ciruelas sin hueso
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación paso a paso:

- 1) Limpiar el pollo, untar con aceite, salpimentar y ponerle las hierbas aromáticas. Ponerlo en una bandeja para el horno y añadir un vasito de vino tinto. Meterlo en el horno a 170° por arriba y por abajo.
- 2) Cuando esté a media cocción, darle la vuelta, regarlo con la salsa de la bandeja y si queda poca salsa, añadir un vaso de agua o de caldo y seguir asándolo hasta su completa cocción. Debe de quedar bien dorado por fuera y bien asado por dentro.
- 3) Cuando le falte poco al pollo, en una sartén, poner la mantequilla y dorar los piñones, las nueces y las almendras, cuando esté todo dorado, añadir las pasas, las ciruelas y el otro vasito de vino tinto, rehogar a fuego medio para que quede bien impregnado del vino y hasta que las pasas se inflen.
- 4) Presentar el pollo con salsa de la bandeja y frutos secos por encima.
- 5) Servir caliente.

MATAMBRE DE POLLO AGRIDULCE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo deshuesado

- 200 gr panceta ahumada en fetas o lonchas
- 200 gr de queso fontina cortado en bastones gruesos
- 100 gr de ciruelas pasas (o dátiles) sin carozo remojadas en coñac
- Papel aluminio
- Nuez moscada al gusto
- ½ taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Extender el pollo y sazonar con sal y pimienta. Desechar el exceso de grasa y de piel. Darle forma de rectángulo y apoyar el pollo con la piel hacia abajo.
- 2) Extender las fetas de panceta ahumada sobre el rectángulo de pollo y sobre esta los bastones de queso hasta que este llegue de una punta a la otra dejando un pequeño lugar en el borde. Agregar las ciruelas escurredas junto al queso y envolver con la panceta ahumada.
- 3) Envolver el relleno con el rectángulo de pollo, formando un cilindro. Coser todos los bordes libres. Luego atar con un piolín, como si fuera un matambre.
- 4) Untar exteriormente con manteca y cubrir con papel aluminio. Colocar en una asadera junto con 1/2 taza de caldo y cocine en horno moderado, hasta que esté bien cocido y doradito (no menos de una hora y media). Dejar enfriar y luego colocar un rato en refrigerador.
- 5) Cortar en rodajas y servir. Acompañar con hojas de lechuga y rodajas de tomate ligeramente aliñadas.

POLLO AROMÁTICO CON QUINOA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y cortadas en tiritas
- 1 zucchini cortado en cubos
- 1 tomate cortado en cubos
- 150 gr de queso feta en grumos
- 8 hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación en dos pasos:

- 1) Colocar el caldo y la quinoa en una olla a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que soltó hervor, tapar y bajar el fuego. Dejar que se cocine más o menos por 10 minutos, dejando que se absorba el caldo bien.
- 2) En una sartén, calentar las 2 cucharadas de aceite. Rehogar el ajo y la cebolla hasta que estén bien transparentes, más o menos por 5 minutos. Incorporar las tiritas de pollo y cocinar por otros 5 minutos, hasta que el pollo se haya dorado. Retirar el pollo y reservar. Añadir a la sartén otras 2 cucharadas de aceite y saltear el zucchini y el tomate por 5 minutos. Volver el pollo a la sartén y espolvorear con los grumos de queso feta, hojas de albahaca y jugo de limón. Cocinar hasta que el pollo esté totalmente cocido, alrededor de 10 minutos más. Servir con la quinoa bien caliente.

SALTEADO INTENSO DE POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en tiras de 1 cm de ancho
- 3 dientes de ajo, picados finos
- 3 cebollas de verdeo, cortadas en trozos de 2 cm de largo
- 400 gr de pechugas de pollo, cortadas transversalmente en tiras de 1 cm de ancho

- 750 g de espárragos, cortados en trozos de 5 cm de largo
- 1 ½ cucharaditas de cáscara rallada de limón
- ½ cucharadita de romero fresco, picado
- 175 ml de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal
- 1 ½ cucharaditas de fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de nueces tostadas, picadas finas

Preparación en 3 pasos:

- 1) Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande o en un wok a fuego mediano. Agregar el pimiento amarillo, el ajo y las cebollas de verdeo, y saltear, revolviendo, 2 minutos.
- 2) Agregar el pollo, los espárragos, la cáscara de limón y el romero. Saltear, revolviendo, unos 5 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y los espárragos, tiernos.
- 3) Agregar el caldo y dejar que hierva. Incorporar la mezcla de fécula de maíz y cocinar 1 minuto o hasta que la salsa haya espesado. Agregar las nueces y mezclar; luego servir.

LASAÑA DE BERENJENAS CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 berenjenas medianas
- 400 gramos de pollo sin piel
- 1 cebolla
- 1 taza de caldo de verduras dietético
- 1 diente de ajo
- 1 clara de huevo
- 1 yogur desnatado sin sabor
- Media lata de puré de tomates
- 3 cucharadas de queso magro rallado
- Perejil, orégano, sal, pimienta, canela y paprika (todos a gusto)

Preparación:

Rehogar a fuego lento en una sartén untada con aceite vegetal el ajo, la cebolla picada y la paprika. Picar o moler en procesadora la carne de pollo y agregar luego al rehogado. Incorporar la taza de caldo, el puré de tomate y las especias. Por otro lado, cortar las berenjenas en rodajas, espolvorearlas con sal gruesa y dejarlas reposar por una hora; luego enjuagarlas con abundante agua fría. Cocinarlas en horno suave hasta que estén ligeramente doradas. A continuación, en una fuente enmantecada (para horno) colocar una capa de berenjenas y otra con la mezcla de pollo; así hasta completar tres capas de berenjenas y dos de mezcla (estilo lasaña).

Batir la clara de huevo con el yogur y el queso rallado, condimentar y verter sobre la preparación. Espolvorear con queso rallado y colocar a horno moderado durante 40 minutos. Servir caliente.

Recetas con Cerdo

SOLOMILLO DE CERDO PICANTÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ kg de solomillo (lomo) de cerdo en trozos de 2 cm
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 2 chiles jalapeños grandes
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 lata de champiñones (escurridos)
- 1 lata de tomates
- ½ cucharadita de comino molido

Preparación:

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Sazonar la carne con sal y pimienta. Colocar en la sartén y dorar por todos lados. Agregar los jalapeños y tapar. Dejar que se cocine a fuego bajo durante 20 minutos. Retirar los jalapeños y descartar. Cocinar destapado hasta que se dore completamente y el líquido se haya evaporado, aproximadamente 10 minutos. Agregar la cebolla y el ajo. Cocinar y revolver un par de minutos. Agregar los champiñones y cocinar 1 minuto más. Incorporar los tomates y mezclar con el cerdo. Condimentar con el comino. Volver a tapar y dejar que se cocine a fuego bajo durante 10 minutos más.

PIERNA DE CERDO A LA CERVEZA

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 1 pierna de cerdo sin hueso de 5 ó 6 kilogramos.
- 3 cervezas de 355 ml c/u
- 1 litro de coca cola
- 1 ½ cucharadas de consomé de pollo en polvo
- 4 dientes de ajo
- ¼ taza de vinagre
- 5 clavos de olor
- 5 pimientas
- 1 taza de azúcar moscabado
- 1 puñado de hierbas de olor
- 1 cucharada de fécula de maíz

Preparación paso a paso:

- 1) Se licuan las especias, hierbas de olor, ajo, vinagre y consomé, con esto se baña la perna y se deja marinar (reposar) un día antes.
- 2) Se pone en una charola, se baña con la cerveza, la coca cola, la fécula y con lo que se marinó.
- 3) Se homea durante 4 horas tapada con aluminio, se está bañando cada 30 minutos.
- 4) Ya lista (cocida) se destapa, se espolvorea el azúcar moscabado y se deja dorar.
- 5) Fría se rebana y se sirve caliente con una pasta.

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA AGRIDULCE

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 500 gramos de solomillo de cerdo ibérico (o no)
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 tomates

- 125 gramos de azúcar blanco
- 120 ml de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de vinagre normal
- 100 ml de licor de naranja
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Pelar la cebolla muy fina, el puerro y el tomate pelado y despepitado y sofreír con el aceite durante 10 minutos.
- 2) A la vez poner en un cazo el azúcar y el vinagre y dejar que reduzca hasta que se haga caramelo, por lo menos 7 minutos, añadir el licor de naranja al caramelo y dejar cocer otros 3 minutos lentamente.
- 3) Limpiar la grasa al solomillo y salpimentarlo y ponerlo en una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva, e introducirlo en el horno precalentado a 200° durante 10 minutos aproximadamente, dejar reposar.
- 4) Pasar las verduras por la turmix y la salsa del solomillo y luego añadir este puré a la salsa agri dulce. Ponerlo a cocer suavemente por espacio de 3 minutos.
- 5) Cortar el solomillo en medallones y colocarlos en los platos. Adornar con la salsa.

CHULETAS A LA JARDINERA

Ingredientes (para 4-6 porciones):

GRUPO A

- 1,5 kilogramos de chuletas de cerdo, preferiblemente de 1/2 pulgada de espesor, pesadas después de quitarle la grasa que las rodea

GRUPO B

- 1 lata (500 gramos) de tomates al natural
- 1 taza de cebolla, finamente picada.
- 1 hoja de laurel
- 4 granos de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar (opcional)

GRUPO C

- 1 lata (500 gramos) de habichuelas tiernas
- 1 lata (500 gramos) de maíz en grano

ADOBO para las chuletas:

- 1 diente de ajo, mediano
- ½ cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de vinagre

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar rápidamente las chuletas. Escurrirlas y secarlas.
- 2) Moler en el mortero los ingredientes incluidos en el Adobo. Adobar con esto las chuletas.
- 3) Colocar un caldero grande a fuego alto durante 2 o 3 minutos.
- 4) Ponga el fuego moderado-alto y agregue las chuletas. Dejarlas dorar levemente por cada lado.
- 5) Verter sobre las chuletas el contenido de la lata de tomates al natural, incluyendo el líquido en que estos vienen. Agregar el resto de los ingredientes incluidos en el GRUPO B.
- 6) Tapar el caldero y dejar hervir a fuego moderado durante 30 minutos.
- 7) Destapar y dejar hervir durante otros 30 minutos.
- 8) Agregar entonces las habichuelas tiernas bien escurridas y el contenido de la lata de maíz en granos, escurrido también.
- 9) Mezclar todo y dar un hervor por 10 minutos.
- 10) Servir las chuletas con alguna ensalada y la salsa esparcida por encima.

SOLOMILLO AL AJILLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kg de solomillo (lomo) de cerdo
- 2 dientes de ajo, machacados
- Sal y pimienta negra recién molidas, a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 vaso de vino blanco
- 1 taza grande de caldo de pollo

Preparación en 3 pasos:

- 1) Espolvorear el lomo con sal y pimienta. Masajear con el ajo machacado.
- 2) Calentar el aceite en una sartén grande y sellar la carne. Agregar el vino, el caldo y dejar hervir.
- 3) Reducir la temperatura a baja, tapar la sartén y cocinar de 30 a 45 minutos o hasta que la temperatura interna del cerdo haya alcanzado los 70°C. Cortar el lomo en rodajas y servir con los jugos de la cocción.

SOLOMILLO RELLENO AGRIDULCE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de solomillo (lomo) de cerdo deshuesado
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de beicon (panceta), picada
- 2 cebollas medianas, picadas
- 150 gr de champiñones, picados
- 150 gr de nueces picadas
- 2 cucharadas de granos de pimienta en colores
- 50 gr de manteca
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar el lomo en una tabla de picar. Hacer 2 cortes longitudinales para lograr un rectángulo. Aplanar con un martillo de carne. Reservar.

En una sartén, dorar la panceta hasta que suelte la grasa. Agregar la cebolla y champiñones, y rehogar hasta que estén tiernos. Añadir 100g de nueces y cocinar por otros 5 minutos. Cubrir el lomo con el relleno. Comenzar a enrollar desde el borde más chicos, y una vez enrollado, atar con hilo de cocina. Moler los granos de pimienta con el resto de las nueces. Cubrir el lomo con esta mezcla.

Calentar el aceite en una sartén, y dorar el lomo. Retirar y colocar en una placa para horno, y untar con la manteca. Llevar al horno por 1 hora.

SOLOMILLO A LA MIEL

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 solomillo (lomo) grande de cerdo, (1,5 kg)
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 100 cc de mel de maple
- 100 cc de agua

PARA EL ADOBO:

- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal gruesa
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molidas

- 1 cucharadita de clavo de olor molido

Preparación en 4 pasos:

- 1) Mezclar todas las especias juntas y frotarlas sobre el lomo de cerdo. Envolver el cerdo en papel film y dejarlo marinar en la heladera durante toda la noche.
- 2) Precalentar el horno a 180C (moderado).
- 3) Calentar el aceite de oliva en la sartén y dorar el cerdo por 3 a 5 minutos, de todos lados. Colocar el cerdo en una bandeja para horno, y rociar la miel de maple sobre el mismo. Verter el agua en la bandeja. Llevar al horno por 10 minutos. Remojar la carne con los jugos de cocción, y volver al horno por otros 25 minutos, hasta que la carne esté bien cocida.
- 4) Retirar del horno y dejar reposar por 10 minutos. Luego cortar el lomo en rodajas y servir.

GUISADO INTENSO DE CERDO

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ kg de solomillo (lomo) de cerdo en trozos de 2 cm
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 2 chiles jalapeños grandes
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 lata de champiñones (escurridos)
- 1 lata de tomates
- ½ cucharadita de comino molido

Preparación en dos pasos:

- 1) Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Sazonar la carne con sal y pimienta. Colocar en la sartén y dorar por todos lados. Agregar los jalapeños y tapar. Dejar que se cocine a fuego bajo durante 20 minutos. Retirar los jalapeños y descartar. Cocinar destapado hasta que se dore completamente y el líquido se haya evaporado, aproximadamente 10 minutos.
- 2) Agregar la cebolla y el ajo. Cocinar y revolver un par de minutos. Agregar los champiñones y cocinar 1 minuto más. Incorporar los tomates y mezclar con el cerdo. Condimentar con el comino. Volver a tapar y dejar que se cocine a fuego bajo durante 10 minutos más.

CERDO CON ARROZ ESTILO HINDÚ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 filetes de cerdo magros, deshuesados (unos 350 gr), sin grasa visible, y cortados en cubos
- 450 gr de arroz de grano largo
- 100 gr de camarones cocidos, pelados
- 150 gr de champiñones, rebanados
- 1,2 ltrs de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, machacados
- 3 zanahorias, picadas finamente
- 1 cucharadita de ají molido
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 150 gr de arvejas congeladas
- 3 cucharadas de ketchup
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 4 cebollitas de verdeo, rebanadas finas o en hebras
- 2 cucharadas de aceite de girasol

Preparación paso a paso:

Poner el caldo a hervir en una olla grande; agregar el arroz y cocinar de 10 a 12 minutos o hasta que el arroz esté apenas tierno y la mayor parte del caldo se haya absorbido. Retirar la olla del fuego, tapar y reservar.

Calentar un wok o una sartén de base pesada; agregar el aceite hasta cubrir la base del wok. Añadir la cebolla, el ajo y las zanahorias, y saltear 5 minutos o hasta que la cebolla se haya ablandado.

Incorporar el cerdo al wok y saltear 3 minutos; agregar los champiñones y cocinar 2 minutos. Agregar el ají molido y la cúrcuma, y revolver 1 o 2 minutos; añadir las arvejas, el ketchup y la salsa de soja. Agregar poco a poco el arroz cocido al wok, revolviendo, y saltear hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y calientes. Incorporar las cebollas y los camarones. Retirar del fuego y servir caliente.

COSTILLITAS DE CERDO CON MANZANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 costillitas de cerdo (de 150 gr cada una)
- 4 tomates
- 4 manzanas, peladas, sin su centro y cortadas en rodajas
- 4 cebollas cortadas en rodajas finas
- 6 cucharadas de vino blanco
- Azúcar, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- Harina, cantidad necesaria
- Aceite de girasol, cantidad necesaria

Preparación en 5 pasos:

- 1) Con una cuchilla bien afilada, hacer una cruz en la parte superior de los tomates. Meter los tomates en una olla con agua caliente por unos minutos. Retirar del agua y pelar los tomates. Cortarlos en rodajas.
- 2) Mezclar las manzanas y tomates con el azúcar y sal en un bol. Reservar.
- 3) Precalentar el horno a 200 C (moderado). Untar con aceite una fuente de vidrio para horno. Reservar.
- 4) En una sartén a fuego mediano, derretir la manteca. Rehogar la cebolla hasta que queden transparentes. Agregar las manzanas y tomates.
- 5) Salpimentar las costillitas a gusto. Pasarlas por harina y colocarlas en la fuente para horno. Tapar con la preparación de las manzanas y tomates. Rociar las costillitas con vino blanco. Tapar con papel aluminio, y llevar al horno por 30 minutos.

ALBÓNDIGAS PICANTES AL LIMÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de carne extra magra de lomo de cerdo, desgrasada y p cada
- 3 cucharadas de jugo de limón, más extra a gusto
- Ralladura de ½ limón
- 1 cucharada de coriandro, perejil y menta, frescos y p cados
- ½ cucharadita de pimentón
- Una pizca de ají/chile molido
- 2 berenjenas asadas peladas y p cadas
- Sal y pimienta recién molidas a gusto

Preparación:

En un tazón grande, mezclar todos los ingredientes. Freír una pequeña cantidad para probar el sabor al condimento, agregarle más sal, ají o pimentón si es necesario.

Formar con la mezcla pequeñas hamburguesas y ponerlas en una fuente. Pulverizar la sartén con agua y aceite y poner a freír durante 2'-3' de cada lado hasta que estén bien doradas. Se pueden acompañar con ensaladas de tomate, lechuga y cebolla o bien con aderezos empapados de salsa de tomate.

ENROLLADOS HOJALDRADOS

DE CERDO IBÉRICO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 ó 2 hoja de hojaldre rectangular
- 100 gramos de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 2 cucharitas de hierbas provenzales
- 1 cucharadita de orégano
- Medio kilogramo de carne de cerdo ibérica picada o cualquier otra a vuestro gusto
- 1 cucharada de tomate concentrado
- Una cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 100 gr de queso Cheddar
- 1 huevo batido

Preparación paso a paso:

- 1) Picar el ajo y la cebolla y pocharla en una sartén con un poco de aceite, añadir la carne, las hierbas, el tomate, la pimienta y la sal. Rehogar 5 minutos y luego dejar enfriar.
- 2) Extender el hojaldre y colocar encima, la mezcla hecha por los dos hojaldres, dejando un poco de borde que se pincelará con agua, encima colocar el queso rallado, el orégano, la pimienta y enrollar como un brazo de gitano de manera que el borde que está pintado con agua quede al final.
- 3) Cortar en rodajas y colocar en la bandeja de horno cubierto con papel de hornear y según se van colocando aplanar con un vaso mismo y los pincelar con huevo.
- 4) Colocar en el horno unos 20 o 25 o hasta que estén dorados y hechos.
- 5) Servir como entrante tibio.

Recetas con Aves

PAVO RELLENO CLÁSICO

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 1 pavo de 9 kg. (sin el cuello pero con la piel y la tripa)
- 2 tazas de aceite (500 ml.)
- 1 taza coñac o Jerez viejo (para bañar el pavo)
- 2 tazas de vino para añejo
- Sal y pimienta
- Sal de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos

PARA EL RELLENO:

- ½ barra de pan de la víspera cortada en cuadritos
- 1 cebolla mediana por cada
- 1 o 2 chorizos cantimpalo cortado en cuadros
- Un buen trozo de jamón serrano, 250 gr. (cortado en cuadros)
- 1 lata de aceitunas (no rellenas) cortadas
- 4 huevos duros
- ½ taza Jerez

Preparación paso a paso:

- 1) Enjuagar el pavo por dentro y dejarlo escurrir. Sazonarlo por dentro y por fuera.
- 2) Refregar el vino con la mano por dentro y por fuera. Repetir cada poco. Mientras, preparar el relleno frendo el pan, sacar y rociar con el Jerez.
- 3) Freír la cebolla hasta que esté dorada y mezclar con el pan.
- 4) Rehogar un poco el chorizo y el jamón y añadir a la mezcla del pan. Picar los huevos en pedazos pequeños y añadir junto con las aceitunas a la mezcla de pan.
- 5) Rellenar el pavo y coserlo. Por la parte del cuello también se rellena (para dar buena forma) y se cose cerrándolo con la piel del cuello.
- 6) Colocar en una pava. Rociar con el aceite y poner a fuego un poco fuerte para ir dorándolo poco a poco. Si es posible darle la vuelta, y para que no se pegue la pechuga poner un poco de papel de aluminio. Cuando esté dorado se pone derecho (con la pechuga hacia arriba) se pica una cebolla mediana y se pone en el aceite.
- 7) Cuando pase 1/2 h. más o menos se pasa por la minipimer el ajo, el perejil y un poquito de vino. Triturar y añadir el resto del vino. Colocar esta mezcla encima del pavo. Si está muy dorado tapar con papel de aluminio, pero dejarlo un poco abierto para que no se cueza.
- 8) Se va rociando de vez en cuando con el jugo. Dejarlo 1/2 hora por cada 1/2 kilo. Cuando esté hecho pasarlo a una bandeja de servir.
- 9) Pasar la salsa por un colador y cuando esté fría quitarle un poco de grasa. Se puede inyectar un poco de mantequilla a la pechuga para que quede más jugosa.

PATO A LA NARANJA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pato de dos kilogramos
- 50 gramos de aceite de oliva
- 1 vaso de Vermut seco Blanco
- 8 naranjas
- 50 gramos de mantequilla
- Sal y pimienta

Preparación paso a paso:

- 1) Cortar 6 de las naranjas en cuartos, y marinarlas durante 1 hora en el vermut.
- 2) Rellenar el pato con estas naranjas después de haber salpimentado a gusto.

- 3) Aderezar el pavo y colocarlo sobre una placa untada de aceite.
- 4) Colocar la mantequilla sobre la superficie y hacer cocer lentamente a fuego medio durante media hora, añadiendo después de la media hora el jugo de la marinada, rociando el pavo con este jugo. Continuar la cocción hasta que la carne esté a gusto del comensal (aproximadamente una hora en total, depende del tamaño del pavo).
- 5) Diez minutos antes de terminar la cocción, añadir las dos últimas naranjas cortadas en rodajas.
- 6) Servir el Pato rodeado de las rodajas de naranjas.

PAVO TRUFADO

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- La pechuga completa de un pavo (depende del peso, calcular para un pavo de unos 5kg.)
- 2 botes de la mejor trufa
- ½ kilo de ternera picada sin grasa
- ½ kilo de magra de cerdo sin grasa
- ¼ kilo de jamón serrano en un solo taco
- ¼ kilo de jamón york también en taco
- 2 huevos
- Una copita de vino blanco "diamante"
- Sal al gusto
- Pimienta blanca y negra al gusto
- Huesos de ternera
- Apio y zanahoria, cantidades necesarias

Preparación paso a paso:

- 1) En un bol amasar la carne de cerdo y ternera con el vino, los dos huevos, sal, pimienta y el jugo de uno de los botes de trufa.
- 2) Con la piel del pavo (en la carnicería la venden si se encarga) bien extendida sobre el mármol una vez rociada con algo del caldo de las trufas, colocar una capa de carne de las pechugas hecha filetes de un centímetro más o menos. Encima extender una capa del picado, y cortar el jamón en tiras alargadas y gruesas intercalando el serrano con el york, colocar también las trufas a taquitos, y así se van formando capas procurando que la última sea también de pechuga. A continuación envolver bien con la piel el rollo, y con aguja e hilo coser firmemente, formando como una enorme salchicha.
- 3) A continuación vendar con una venda ancha y finalmente envolver bien prieto con un paño blanco que también se coserá para que quede lo más prieto posible. Una vez preparado se sumerge en agua, siempre horizontal (la cazuela deberá ser muy ancha) y procurando que el agua lo cubra sobradamente.
- 4) Añadir los huesos de ternera, apio, carlota, un generoso chorro de diamante y sal. Hervir al menos durante tres o cuatro horas depende del peso que haya alcanzado. Calcular una hora por kilo de peso.
- 5) Cuando el pavo está ya cocido colocar sobre una bandeja y añadir encima seis o siete kilos de peso, debe prensarse bien pues de esto depende que el corte salga prieto y no se desmigue al cortar. Dejar toda una noche, y al día siguiente quitar todas las vendas y luego conservar en nevera con papel film transparente.
- 6) Cortar en rodajas y servir frío.

PAVO AL VINO CON CASTAÑAS

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 1 pava negra de 3 ó 4 kg.
- 2 botellas vino tinto
- 2 cebollas medianas
- 4 tomates medianos
- 36 castañas peladas (si son secas, se ponen en remojo la noche antes)
- Hierbas aromáticas (laurel, ahuyena, romero, tomillo y salvia)

- 1 rama de canela
- 6 clavos (de olor)
- 100 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 1 litro de aceite de oliva
- ½ kg de harina de trigo
- 12 dientes de ajo

Preparación paso a paso:

- 1) Cortar la pava en trozos pequeños. Preparar las verduras: cebollas y ajos fleteadas finamente, tomates pelados y sin semillas, y pelar y picar las castañas.
- 2) Poner al fuego 4 litros de agua, una botella de vino, las hierbas aromáticas, canela y clavo.
- 3) En una sartén colocar el aceite y cuando esté bien caliente freír los trozos de pavo sazonados con pimienta, sal y enharinados. Bien dorados y escurridos se van echando en la cacerola, a fuego muy flojo.
- 4) En sartén aparte poner mantequilla, cebolla y ajo. Cuando se comienza a poner brillante añadir el tomate, y cinco minutos después, sin dejar de remover con cuchara de madera, incorporar tres cucharadas de harina limpia. Bien dorada esta se añaden a las castañas, se les da una vuelta y se rocía con la botella de vino restante; se mueve bien con varillas para que no se hagan grumos.
- 5) Como quedara algo espeso agregar caldo de la cacerola, cocer por tres minutos sin dejar de batir y vaciar todo en la cacerola, mezclar bien y dejar cocer a fuego muy lento hasta que el pavo este tierno.
- 6) Rectificar de sal y se dejar en reposo por diez minutos antes de servirlo.

PAVITA A LA MOSTAZA CON MIEL

Ingredientes (para 8-12 porciones):

- 1 pavita de 3 kg
- ¼ taza de mostaza tipo Dijon
- ¼ taza de miel
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo

Preparación en un solo paso:

Precalentar el horno a 170 C (bajo-moderado). En un bol, mezclar la mostaza, miel y las especias. Salpimentar a gusto. Colocar las pechugas en una asadera. Cubrir con la salsa y cocinar por 1 hora 45 minutos a 2 horas y media, hasta que estén bien cocidas y tiernas. Mojar las pechugas en su salsa y jugo cada 30 minutos para que no se sequen durante la cocción.

PATO HINDÚ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 700 gr de pechugas de pato
- 500 gr de cebolla
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 hojas de laurel, desmenuzadas
- 4 vainas de cardamomo verde
- 5 cm de canela en rama, partida por la mitad
- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharaditas de ajo machacado
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 1 cucharadita de mentón

- ½ cucharadita de cúrcuma
- 125 gr de tomates picados, en lata
- ½ cucharadita de garam masala
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal al gusto

PARA DECORAR:

Cilantro fresco picado, rodajas de pepino y cebolla roja

Preparación en 4 pasos:

1) Pelar y cortar más o menos la mitad de las cebollas y ponerlas en una cacerola con 250 cc de agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego a bajo y cocinar, tapado, durante 10 minutos.

Procesar en una procesadora y reservar a un lado. Mientras tanto, picar finamente las cebollas restantes. Quitar la piel y la grasa de las pechugas de pato, a continuación, cortar la carne en cubos de 2,5 cm.

2) Calentar el aceite en una cacerola a fuego medio-alto y freír el pato durante 4 minutos, o hasta que tome color. Retirar con una espumadera y reservar. Sacar la cacerola del fuego para que el aceite se enfríe un poco. Añadir las hojas de laurel, las semillas de cardamomo, canela y clavo de olor y dejar que se cocinen suavemente durante 15-20 segundos. Poner la cacerola nuevamente en el fuego, añadir la cebolla picada y freír, revolviendo frecuentemente, durante 8 minutos, hasta que se dore.

3) Agregar la pimienta de cayena, cilantro, comino, el ajo, el jengibre, la cúrcuma y el pimentón y cocinar durante 1 minuto. Luego agregar las cebollas procesadas, aumentar un poco el calor y cocinar por 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Añadir los tomates, con su jugo, y continuar la cocción a fuego lento durante otros 5 minutos. A continuación, incorporar el pato dorado a la cacerola y añadir 175 cc de agua. Tapar, llevar a ebullición luego reducir el calor y cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Destapar de vez en cuando y comprobar si necesita más agua.

4) Añadir sal al gusto, tapar y continuar la cocción durante otros 20-25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pato esté tierno y haya absorbido el sabor de la salsa. A continuación, aumentar un poco el calor y cocinar, sin tapar, durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia, para espesar la salsa. Agregar el garam masala y el cilantro picado, cocinar a fuego lento durante 1 minuto y luego servir con guarnición de cilantro y rodajas de pepino y la cebolla.

ENSALADA AGRIDULCE DE PAVO

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de milanesas de pavo
- 1 lechuga mantecosa chica
- 1 radicchio (achicora roja)
- 1 melón chico
- 200 gr de uvas verdes y moradas
- 2 cucharadas de aceite de nuez
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)
- 20 gr de manteca
- 3 ramas frescas de tomillo
- 30 gr de nueces de Castilla
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Preparación en 4 pasos:

1) Limpiar y lavar las lechugas y separar las hojas; secarlas adecuadamente. Cortarlas en trozos y repartirlas en 4 platos. Partir el melón y quitar las semillas. Sacar, con una cuchara, perlas de melón.

2) Lavar todas las uvas y secarlas; partir las en mitades y quitarles las semillas con cuidado. Repartir las perlas de melón y las mitades de las uvas en los platos. Preparar un aderezo en un recipiente, mezclando el aceite de nuez, de 2 a 3 cucharadas de jugo de limón, un poco de

nata fresca, sal y pimienta. Batir bien la mezcla.

3) Cortar las milanesas de pavo en tiras delgadas. Calentar una sartén con la manteca y freír a fuego alto la carne por ambos lados hasta que tome un ligero color marrón y se cocine bien. Sazonar la carne con sal, pimienta y una cucharada de jugo de limón.

4) Lavar, secar el tomillo y cortarlo en tiras finas. Mezclar con la carne. Batir el aderezo otra vez y repartirlos sobre las hojas de lechuga, acomodar la carne encima. Adornar con las nueces y servir.

PECHUGAS DE PATO CON SALSA DE MANZANAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas medianas de pato
- 20 gr de manteca
- 4 manzanas medianas, cortadas en rodajas finas
- 200 cc de sidra
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) En una sartén a fuego mediano, dorar las pechugas de pato con la piel hacia abajo durante 2 minutos. Bajar el fuego y cocinar durante otros 5 minutos de cada lado.

2) Derretir la manteca en una sartén aparte a fuego fuerte. Añadir las manzanas y cocinar durante 2 a 3 minutos hasta que se hayan dorado. Bajar el fuego, y cocinar las manzanas durante 10 minutos.

3) Retirar la sartén del fuego y agregar la sidra. A fuego bien bajo y con una cuchara de madera desglasar la salsa. Cocinar durante unos minutos y servir sobre las pechugas de pato.

PAVO RELLENO INTENSO AGRIDULCE

Ingredientes (para 8-12 porciones):

- 1 pavo de 3 kg
- 200 gr de pasas maceradas en ron
- 200 gr de ciruelas sin carozo, cortadas en cuartos
- 100 gr de duraznos sin carozo, cortados en cuartos
- 100 gr de piñones
- 3 manzanas, peladas, sin semillas y cortadas en trozos
- 2 tazas de coñac
- 2 rebanadas de pan de molde (lactado)
- Leche, cantidad necesaria
- Sal y pimienta blanca, a gusto
- 1 bouquet garni (atado de hierbas aromáticas)
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 25 gr de manteca
- 100 gr de azúcar
- 10 cc de coñac
- 5 fetas de panceta magra
- 1 zanahoria
- 2 puerros
- 1 taza de vino blanco seco
- 2 tazas de caldo
- 1 cucharada de manteca
- 2 cucharadas de vino de mesa
- 2 cucharadas de mermelada de frambuesas
- 1 limón, exprimido

Preparación paso a paso:

EL DÍA ANTERIOR: Lavar la pavita por dentro y por fuera. Rocarla con jugo de limón por dentro. Chamuscar en la hornalla las plumas que tuvieran.

Injectar la pavita con el coñac, pinchando todo el cuerpo con una jeringa de aguja gruesa. Despegar delicadamente la piel de la carne de la pechuga y muslos, usando los dedos. Introducir las fetas de panceta entre la piel y la carne. Envolver en film transparente y dejar reposar en la heladera toda la noche.

EL RELLENO: En un bol, colocar toda la fruta cortada en trozos, el pan remojado, los 25g de manteca y el coñac. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada, y dejar reposar toda la noche en la heladera. Al día siguiente, añadir más coñac si la fruta lo hubiera absorbido todo.

EL MISMO DÍA: Precalentar el horno a 160 °C (horno bajo). Deshuesar la pavita y luego rellenarla, coserla y atarla para darle buena forma. Condimentar con sal y pimienta. Cortar las verduras en juliana y colocarlas en una fuente para horno. Colocar la pavita encima y untar la piel con manteca y pimienta.

Llevar al horno y cocinar 40 minutos por kilo de pavita. Cuando la pavita comience a dorarse, agregar caldo y el vino y el bouquet garni y rocar de vez en cuando con los jugos de cocción.

CARAMELIZACIÓN DEL PAVO: En una cacerola a fuego lento, colocar 25g de manteca y 100g de azúcar hasta que adquiere color dorado suave. Pincelar la piel del pavo 15 minutos antes de terminar la cocción. Retirar del horno y dejar reposar 10 minutos.

LASALSA: Retirar el exceso de grasa de la fuente en la que se cocinó el pavo. Al fondo de cocción añadir un poco de caldo de pollo. Raspar bien la fuente calentándola un poco en la hornalla para desglasar. Colar los jugos de cocción en un colador fino. Cocinar los jugos resultantes en una cacerolita junto con la mermelada de frambuesas y el vino de misa.

PARA SERVIR: Colocar la pavita sobre una fuente para servir, cubriendo los extremos de las patas con papel aluminio retorcido. Servir la salsa en salsera y el sobrante del relleno como guarnición.

RISOTTO CON PATO Y HONGOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 350 gr de arroz para risotto
- 2 pechugas de pato sin piel
- 10 gr de hongos porcini secos
- 300 ml de agua hirviendo
- 750 ml de caldo de verduras bajo en sodio caliente, o preparado sin sal
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla morada, picada fina
- 1 diente de ajo, picado
- 150 ml de vino blanco seco
- 1 cucharadita de cáscara de limón, rallada
- 2 cucharaditas de tomillo fresco, picado
- 15 gr de margarina
- 450 gr de mezcla de hongos frescos (ostra, porcini y shiitake), rebanados a lo largo
- 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- Pimienta a gusto

Preparación paso a paso:

Poner los hongos porcini secos en un bol y echar agua hirviendo. Dejar remojar 20 minutos; escurrir y reservar el líquido. Preparar bien los hongos y reservar. Colar el líquido en una olla.

Agregar el caldo y mantener caliente a fuego muy bajo.

Calentar una plancha de hierro. Untar con 1 cucharadita de aceite y agregar las pechugas de pato. Bajar el fuego a moderado y cocinar de 8 a 12 minutos, dando vuelta una vez, hasta que estén hechas al gusto. Retirar las pechugas de pato de la plancha y dejar reposar en un lugar tibio 10 minutos; cortar las pechugas en rodajas finas. Mantener tibio.

Mientras tanto, calentar 1 cucharada del aceite restante en una sartén de base pesada; agregar la cebolla y el ajo y freír ligeramente de 4 a 5 minutos o hasta que estén blandos.

Agregar el arroz y revolver 1 minuto para cubrirlo con aceite.

Agregar el vino y dejar hervir hasta que se haya absorbido casi por completo. Incorporar la cáscara de limón, el tomillo y los hongos porcini; añadir una cucharada del caldo. Dejar hervir, revolviendo con frecuencia, hasta que se haya absorbido casi por completo; agregar otra cucharada de caldo. Seguir así con el resto del caldo; el tiempo total de cocción será de 15 a 20 minutos. El risotto estará listo cuando el arroz esté tierno, pero todavía firme, y su textura sea húmeda y cremosa.

Unos 5 minutos antes del final del tiempo de cocción, calentar las 2 cucharaditas de aceite restantes y la margarina en una sartén grande. Añadir los hongos frescos y saltear a fuego alto 4 minutos o hasta que estén tiernos.

Incorporar los hongos al risotto junto con el pato y los jugos de cocción. Agregar el perejil y condimentar con pimienta. Retirar del fuego, tapar la sartén y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

PAVO A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 1 pavo de 7 a 9 kg aproximadamente
- Hilo de cáñamo
- 1 taza de mantequilla
- ½ taza de aceite de oliva
- 4 tazas de vino blanco
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 2 cucharadas de salvia picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de tomillo picado
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel
- Sal y pimienta al gusto
- Papel aluminio, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

- 1) Se amarran las alas y las piernas con el hilo, se precalienta el horno a 160°C.
- 2) Se calienta la mantequilla en un sartén a fuego medio, el aceite de oliva, el vino, la sal, pimienta, deja que se enfríe la mezcla y se inyecta el pavo.
- 3) En un tazón mezclar la albahaca, salvia, tomillo, perejil y ½ taza de aceite de oliva, la miel y la pimienta.
- 4) Se unge la piel del pavo con las hierbas y se coloca en una pava, luego se mete al horno por 5 horas y se tapa con el papel aluminio. Recordar bañarlo de vez en cuando con los jugos que va soltando. Destapar el pavo y hornearlo media hora más, para que la piel se dore ligeramente.
- 5) Servir el pavo en un platón y decorar al gusto.

STRUDEL DE PATO CON AVELLANAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- ½ kg de masa filo (hojaldre)
- 1 pato grande
- 3 cebollas medianas picadas en cubitos
- 2 zanahorias medianas picadas en cubitos
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de romero
- 2 tazas de vino blanco
- 1 rama de canela
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 taza de avellanas
- 4 cucharadas de mantequilla

Preparación paso a paso:

- 1) Deshuesar el pato y lo marinar con las hierbas y la canela, reservar.
- 2) En una sartén dorar las cebollas con las zanahorias, cuando estén listas agregar las presas del pato, sellar y añadir el vino blanco.
- 3) Trasladar la preparación a un refractario, agregar el caldo de verduras, tapar con papel aluminio y llevar al horno hasta que la carne este tierna aproximadamente de 3 a 4 horas.
- 4) Desmenuzar el pato y mezclar con las avellanas tostadas y picaditas. Rectificar la sal y pimienta, colar los jugos que sobraron de la cocción del pato y llevar a reducir en una ollita, una vez que este espesa agregar a la mezcla del pato.

ARAMADO DEL STRUDEL:

- 1) Tomar una hoja de masa filo y pincelarla con mantequilla, colocar otra hoja de masa sobre la anterior, repetir hasta tener 4 capas. Colocar 2 cucharadas de relleno en un extremo de la masa, juntar los extremos laterales y enrollar, repetir el proceso con todos los strudels.
- 2) Pincelar con mantequilla y llevar al horno a temperatura media hasta que doren.
- 3) Servir tibios.

Recetas con Pescados

ASADO DE ATÚN ROJO CON JAMÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 800 gramos de lomo de atún rojo
- 4 lonchas de jamón serrano
- 4 calabacines
- 1 bolsa de hojas tiernas de espinacas
- 4 cebollas tiernas
- 3 dientes de ajo
- Tomillo
- 1 vasito de aceite
- 1 cucharada de colorante

Preparación paso a paso:

- 1) Elegir un buen lomo de atún.
- 2) Envolver el atún en las lonchas de jamón serrano. Atar y colocar en una fuente.
- 3) Calentar el horno a 190°C.
- 4) Lavar y trocear los calabacines y las cebollas y sofreír en aceite de oliva con los dientes de ajo troceados. Hacia el final, añadir la bolsa de espinacas, el colorante, sal y pimienta. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante 25 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue al sartén y para que se vayan mezclando los sabores.
- 5) Machacar en un mortero el tomillo fresco y meterlo en un vasito de aceite de oliva. Se puede reemplazar el tomillo fresco por una cucharadita de tomillo de bote. Verter encima del lomo de atún y meter la fuente con el atún en la parte alta del horno precalentado, durante 25 minutos.
- 6) Sacar el atún y quitarle la cuerda. Colocar en una fuente con las verduras.

SALSA PARA EL PREPARADO (OPCIONAL)

Ingredientes:

- 70 gramos de beicon
- 4 chalotas
- ½ litro de vino tinto
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Pelar las chalotas y picar o rallarlas. Sofreír en un sartén con aceite de oliva.
- 2) Agregar el ajo, las hierbas provenzales, el beicon y el vino tinto y reducir a fuego muy fuerte.
- 3) Añadir el caldo de pescado (se puede disolver media pastilla en un vaso de agua hirviendo) y reducir de nuevo a la mitad.
- 4) Añadir sal y pimienta al gusto.
- 5) Servir acompañando el asado de atún rojo con jamón.

LENGUADO GRATINADO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 filetes de lenguado
- 4 puerros
- ½ vaso de nata
- ½ vaso de caldo de pescado
- 25 gramos de mantequilla
- 25 gramos de harina
- Aceite de oliva
- Nuez moscada

- Pan rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar y trocear los puerros en trocitos muy pequeños. Sofreír en la mantequilla, removiendo todo el tiempo, hasta que se forme una pasta.
- 2) Escalfar los filetes de lenguado en el caldo hirviendo (se puede hacer un caldo con medio vaso de agua caliente y media pastilla de caldo de pescado). Quitar los filetes y apartar.
- 3) Preparar una salsa, tipo bechamel, con la harina, mantequilla y el caldo. Añadir la nata, nuez moscada, sal y pimienta.
- 4) Poner la pasta de puerros en una fuente de horno debajo del grill y gratinar hasta que se forme una costra dura.
- 5) Poner en los platos trozos de lenguado, luego la costra y encima de todo echar la salsa. Meter de nuevo en el horno y gratinar todo.
- 6) Servir enseguida.

MERLUZA CON PISTO Y SALSA DE NUECES

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 6 filetes de merluza, limpios y sin espaldas
- 1 limón

PARA EL PISTO:

- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento amarillo
- ½ berenjena
- ½ calabacín

PARA EL PURÉ DE PATATAS:

- 400 ml aceite oliva virgen
- 200 gr patatas
- ½ cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo

PARA LA SALSA DE NUECES:

- 80 ml aceite oliva virgen
- 100 gr nueces
- Agua, cantidad necesaria
- Zumo de limón, cantidad necesaria
- Pimienta al gusto

Preparación de todos los componentes:

- En sartén antiadherente bien caliente, marcar los lomos, hornear a 180°C, por 6 minutos.

PARA PREPARAR EL PISTO:

- En sartén antiadherente bien caliente, sautear las verduras picadas, primero la de mayor consistencia y terminar con la más tierna hasta pochar.

PARA PREPARAR EL PURÉ DE PATATAS:

- Cocer las patatas con las verduras, cuando estén al dente triturar en el prensa puré. Reservar.

PARA PREPARAR LA SALSA DE NUECES:

- En cacerola bien caliente, dorar en aceite las espaldas de merluza. Incorporar agua, desglasar, retirar espaldas y reducir hasta obtener 3/4 partes de la capacidad.
- Agregar zumo de medio limón y pimienta, y emulsionar. Reservar. En procesador, disponer las nueces y triturar. Incorporar un poco de salsa de espaldas y aceite y emulsionar.

PARA EMPLATAR:

- En fuente cubrir el fondo con el pisto, disponer los lomos de la merluza encima, alrededor el puré de patata y bañar con la salsa.

BACALAO CON VERDURAS GRATINADAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 lomos mediano de bacalao sin espinas
- Patatas a rodajas para cocerlas
- 1 cebolla laminada
- 1 pimiento a la parrilla para asar
- 1 puerro a trozos muy pequeños

PARA LA MAYONESA:

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo
- 1 diente de ajo sin el interior
- Sal al gusto
- El zumo de un limón

Preparación paso a paso:

- 1) Lo primero que se prepara es la mayonesa. Se pone el aceite con la yema, se echa el limón y la sal y se tiene cuidado de que no se corte con la batidora. Cuando se tiene casi listo, echar el diente de ajo picado. Se puede optar por dejar de lado el ajo, si así se desea.
- 2) Poner a cocer las patatas enteras y una vez blandas se colocan sobre la tabla y se cortan en rodajas, luego para usar en la cobertura del plato, es interesante que no queden muy gordas porque pierden ese toque delicioso.
- 3) Mientras están las patatas cocándose se mete el pimiento a asar con la cebolla para que se vaya haciendo. A la vez, freír el puerro a trozos muy pequeños con un poco de aceite. Sacar todo, pelar el pimiento.
- 4) Colocar los lomos de bacalao en una fuente de horno, por encima poner el pimiento a tiras, la cebolla a rodajas y las patatas ya cocidas y sobre éstas poner la mayonesa. El puerro se coloca de fondo, bajo el bacalao para que tome más sabor y quede jugoso y una salsa delciosa.
- 4) Meter al horno. Primero a 120°C con el horno solo en la parte baja, para que el bacalao quede bien hecho y jugoso. Luego cuando ya esté, suelen ser unos 30 minutos más, cambiar la modalidad de horno, poniéndolo en gratinar hasta que la mayonesa esté dorada, ya que todas las verduras se han cocinado previamente.
- 5) Servir caliente en platos individuales.

SALMÓN A LA MOSTAZA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de salmón (de unos 125 gr cada uno)
- 3 cucharadas de mostaza tipo Dijon
- 65 gr de manteca derretida
- 1 ½ cucharadas de miel
- ¼ de taza (30 g) de pan rallado
- ¼ de taza (30 g) de nuez picada
- Un puñado de perejil fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón para adomar

Preparación en 4 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte).
- 2) Mezclar la manteca, la mostaza y la miel en un bol chico. En otro bol, mezclar el pan rallado con las nueces y el perejil picado. Reservar.
- 3) Untar cada filete de salmón con la mezcla de mostaza y espolvorear la parte superior de cada filete con la mezcla de pan rallado.
- 4) Poner el salmón a cocinar en el horno precalentado unos 12 a 15 minutos o hasta que se desarme fácilmente con un tenedor. Para servir, sazonar cada filete con sal y pimienta y adomar con un gajo de limón.

REVUELTO DE HUEVO CON SALMÓN

Ingredientes (para 2 porciones):

- 60 gr de salmón ahumado cortado en tiritas
- 4 huevos
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 rodajas de pan casero
- 1 cucharada de manteca

Preparación en un solo paso:

Batir los huevos en un bol, junto con la sal y pimienta. En una sartén a fuego mediano, derretir la manteca. Verter los huevos y dejar que se cocnen y coagulen bastante. Por último, agregar las tiritas de salmón y rociar con ciboulette y cocinar por 2 minutos solamente. Servir inmediatamente sobre una rodaja de pan casero.

LASAÑA DE ATÚN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 latas de atún en agua, coladas
- 250 gr de hojas de pasta de lasaña
- 1 lata de salsa de tomate
- 1 litro de salsa blanca
- 50 gr de queso Parmesano

Preparación en un solo paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Mezclar el atún, la salsa de tomate en un bol. En una fuente rectangular de vidrio, colocar 2 hojas de pasta de lasaña. Cubrir con la salsa blanca, luego con la mezcla de atún y tomate. Espolvorear con el queso parmesano. Agregar otra capa de lasaña y repetir hasta utilizar todos los ingredientes. Terminar con la salsa blanca y parmesano. Llevar al horno durante 1 hora.

ROLLOS DE MERLUZA CON ESPINACA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes medianos de merluza fresca
- 500 gr de espinaca fresca, lavada y sin tallos
- 4 fetas de jamón crudo
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de manteca

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar una fuente para horno. Colocar las espinacas picadas en una cacerola con manteca y cebolla. Sautéar 3 minutos.

Extender los filetes sobre una tabla. Colocar encima una feta de jamón y luego una capa de espinacas salteadas. Enrollar el pescado y sujetar con un escurbadientes (palillos). Colocar los rollitos en la fuente y llevar al horno. Hornear 10 minutos hasta que el pescado esté completamente cocido.

Servir con el resto de espinaca como guarnición, o con un rico puré de patatas.

MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 600 gr de filetes de merluza fresca (sin espinas)

- 3 tomates frescos
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 ají pimiento verde
- El jugo de un limón grande
- Orégano seco, cantidad necesaria
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 5 pasos:

- 1) Lavar los filetes de merluza y secarlos con papel de cocina. Disponerlos sobre una fuente o placa para horno previamente rociada con aceite de oliva. Salpimentar a gusto el pescado.
- 2) Lavar y cortar en rodajas los tomates, extrayendo las puntas. Disponer las rodajas entre los filetes de merluza. Salar suavemente y espolvorear con orégano seco.
- 3) Lavar y cortar en pequeñas tiras el pimiento morrón y el ají verde. Colocar por encima de los filetes de merluza.
- 4) Precalentar el horno al máximo por 5 minutos. Al mismo tiempo rociar finamente toda la preparación con un chorrito de aceite de oliva.
- 5) Poner el horno a temperatura mediana y colocar la fuente. Cocinar por 30 a 40 minutos, hasta que el pescado se deshaga al pinchar con tenedor. Observar que las verduras estén cocidas y el pescado levemente dorado. Servir caliente y acompañar con vegetales cocidos a elección.

MERLUZA A LA PIZZA CON PURÉ DE CALABAZA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes grandes de merluza (sin espinas)
- 4 rodajas de queso fresco bajo en grasas o desnatado
- 2 tomates fresco cortado en rodajas
- 8 olivas verdes (aceitunas verdes)
- 6 rodajas de calabaza rayada (o cualquier otra cucurbita)
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Orégano, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 5 pasos:

- 1) Disponer los filetes de merluza sobre una placa o bandeja para horno rociada con aceite de oliva. Salpimentar a gusto. Colocar encima del filete las rodajas de tomate. Espolvorear por encima el orégano.
- 2) Colocar en horno a temperatura mediana por 30 minutos. Cinco minutos antes de retirar la merluza del horno, colocar las rodajas de queso fresco por encima de los tomates hasta que derrita. Retirar y volver a espolvorear con orégano y colocar las olivas sobre el queso (2 por filete).
- 3) Al mismo tiempo poner a hervir en una olla las rodajas de calabaza hasta que estén tiernas.
- 4) Pisar con tenedor en la misma olla las calabazas colocando una cucharada de aceite de girasol, sal a gusto y jugo de limón. Pisar hasta obtener un puré consistente.
- 5) Presentar sobre el plato el puré de calabaza junto con el filete de merluza a la pizza.

BACALAO A LA PORTUGUESA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de bacalao
- 3 morrones
- 3 tomates maduros
- 3 cebollas
- 10 papas

- 6 palmitos
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- ¼ taza de aceitunas negras
- 1 cucharadita de orégano seco

Preparación paso a paso:

Retirar la piel del bacalao y dejar remojar en agua fría durante 24 horas, cambiando el agua más o menos 4 veces.

Colocar una olla con suficiente agua y colocar el bacalao en piezas. Una vez que soltó el hervor, retirar el bacalao y reservar. Cocinar las papas en el agua, hasta que estén cocidas, pero no muy tiernas. Cortar las papas en rodajas.

Cortar las cebollas y morrones en trozos grandes. Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Pintar una fuente de vidrio con aceite. Colocar los ingredientes en el siguiente orden: bacalao, pimentón, palmitos, tomates y cebolla. Rociar con aceite, espolvorear con orégano y las aceitunas. Llevar al horno durante 30 minutos.

TARTA GALLEGA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 500 gr de harina de trigo
- 25 gr de levadura
- 100 cc de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- 100 cc de agua

PARA EL RELLENO:

- 500 gr de bacalao
- ½ cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 100 gr de aceitunas verdes sin carozo
- 1 papa mediana cortada en cubitos
- ½ morrón picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de té de pimentón

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Para la masa: colocar todos los ingredientes en una procesadora y mezclar hasta que se forme un bollo que se separe de las paredes del bol. Dividir la masa en dos bollos iguales y dejar reposar unos 30 minutos en la heladera. Luego estralar con un palote en una superficie enharinada, y cubrir con el primer disco una tartera previamente enmantecada.

2) En un sartén grande, rehogar la cebolla, el morrón y ajo en una cucharada de aceite por 5 minutos hasta que estén tiernos. Añadir el bacalao y las aceitunas descaroizadas y picadas. Salpimentar a gusto y condimentar con el pimentón. Por último, agregar la papa en cubos, bajar el fuego y cocinar por 7 a 10 minutos más hasta que la papa esté tierna. Reservar y enfriar por 20 minutos como mínimo antes de rellenar la tarta.

3) Una vez frío el relleno, cubrir la masa estirada con el relleno y esparcirlo homogéneamente por la masa. Cubrir con el segundo disco de masa estirado y cerrar los bordes con un repulgue simple. Pintar con huevo batido. Llevar al horno por 30 minutos hasta que se haya dorado la masa. Dejar enfriar por 10 minutos antes de cortar y servir.

Recetas con Jamón

PUDÍN DE JAMÓN IBÉRICO Y TOMATE

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 gramos de tomates maduros
- 4 huevos
- 2 lonchas de jamón ibérico o jamón serrano
- Leche y mantequilla, cantidades necesarias
- Azúcar
- 1 pizca de sal
- Unos tomates cherry para adomar

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar y pelar los tomates. Pasar por la batidora con una pizca de azúcar hasta obtener un puré.
- 2) Separar las claras de las yemas y mezclarlas con el puré de tomate.
- 3) Montar las claras a punto de nieve y apartar. Picar las lonchas de jamón y apartar también.
- 4) Preparar unas flaneras individuales, untándolas con mantequilla.
- 5) Poner el puré en un sartén y asar, removiendo todo el tiempo. Incorporar las claras montadas, sal y pimienta y luego añadir también el jamón picado y un chorro de leche. Remover.
- 6) Poner la mezcla en las flaneras preparadas. Meter en el horno, precalentado a 180°C, hasta que cuajen.

JAMÓN YORK CON JALEA DE ARÁNDANOS Y MOSTAZA

Ingredientes (para 8-12 porciones):

- 350 gr de jalea de arándanos
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de miel de abeja
- 2 tazas de arándanos deshidratados
- ½ taza de albaricoques (damascos) en conserva
- 1 pieza de Jamón York de 2 ½ kilos sin hueso

Preparación paso a paso:

- 1) Combinar la jalea de arándanos con la mostaza, la miel, los arándanos y los albaricoques.
- 2) Calentar a temperatura media, mover de manera ocasional hasta que los albaricoques estén completamente suavizados, y la salsa este tersa, retirar del fuego.
- 3) Precalentar el horno a 160°C y colocar el jamón en un recipiente profundo como para pavo o una pava desechable.
- 3) Hornear sin tapar por 15 minutos, untar el jamón con la salsa de arándanos y dejarlo por 45 minutos más, cuidando de que no se queme el glaseado.
- 4) Acompañar con alguna ensalada de manzana con pino.

ENSALADA DE JAMÓN CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 150 gr de jamón ibérico (serrano) en una pieza (trozo/pedazo)
- 200 gr de jamón York (cocido) en una pieza (trozo/pedazo)
- 500 gr de espárragos blancos o verdes
- 1 limón
- 2 huevos
- 2 corazones de lechuga
- 2 manojos de perejil fresco

- 3 cucharadas de aderezo para ensalada
- 150 gr de yogur
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal de hierbas al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Limpiar, lavar y pelar los espárragos y partílos en trozos de 8 cm de largo. Lavar el limón, cortar a la mitad en rebanadas muy delgadas. Exprimir el resto y reservar el jugo.

Verter en una olla bastante agua con una pizca de sal, el azúcar y las rodajas de limón; dejar que hierva, poner los espárragos y dejar cocinar de 18 a 20 minutos. Escurrir el agua y dejar enfriar los espárragos. Cocinar los huevos hasta que estén duros, enfriarlos con agua fría y dejarlos secar.

Retirar la grasa de los dos tipos de jamón y cortar en tiras de 4 cm de largo. Limpiar y lavar los 2 corazones de lechuga, sacudir para que se sequen y cortar en trozos grandes. Lavar el perejil, escurrir y picar finamente.

Repartir las hojas de lechuga en 4 platos. Para preparar el aderezo, verter en un recipiente el yogur, una cucharada de jugo de limón y el aceite. Agregar una pizca de sal de hierbas, la pimienta y el perejil y batir bien hasta lograr una crema uniforme.

Agregar el aderezo a los espárragos, mezclar y sazonar con sal de hierbas, pimienta y jugo de limón. Descascarar los huevos y dividir en ocho partes. Repartir la ensalada en los 4 platos, adornar con partes de huevo y servir. Combinar bien con pan blanco tostado.

PATATAS CREMOSAS CON JAMÓN

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1,5 kg de papas medianas, peladas y cortadas en rodajas finas
- 150 gr de jamón cocido (tipo York) cortado en cubos
- 300 cc de nata (crema de leche)
- 180 gr de queso parmesano
- 3 cucharadas de manteca
- 5 dientes de ajo picados
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar una fuente rectangular. Reservar. Mezclar las papas con el jamón. Colocar la mitad de la mezcla de papas y cubrir con la mitad del queso parmesano. Derretir la manteca y saltear los ajos a fuego medio en una sartén. Una vez dorados, rociar las papas con esta preparación. Salpimentar la nata. Cubrir las papas con la crema y luego espolvorear con el resto del queso. Llevar al horno por 45 minutos y servir.

EMPANADILLAS CLÁSICAS CON JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (para 12 empanadillas):

- 12 tapas hojaldre de empanadas para horno
- 300 gr de queso semiduro (tipo Port Salut)
- 300 gr de jamón cocido (tipo York)
- 150 gr de cebolla, picada y salteada en aceite de oliva
- 1 yema de huevo, ligeramente batida
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Aceitar ligeramente una placa para horno. Extender las 12 tapas de empanada sobre la mesada. Dividir el queso, el jamón y la cebolla entre las doce tapas. Rellenarlas y cerrar con el método preferido de repulgue.
- 2) Pinchar cada empanada con un tenedor y pintar con huevo batido. Colocar en la placa preparada. Llevar al horno y cocinar 15-20 minutos o hasta que estén doradas.

HUEVOS BENEDICT

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 huevos
- 4 rodajas de jamón ibérico (50 gr en total) sin grasa visible
- 4 panecillos ingleses integrales (English muffins), partidos a la mitad
- 1 cucharadita de vinagre
- Pimienta al gusto

PARA SALSA HOLANDESA:

- 150 gr de yogur natural
- 2 yemas
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de ciboulette fresca por cada
- Pimienta al gusto

PARA DECORAR

- Páprika, cantidad necesaria
- 1 cucharada de ciboulette fresca por cada

Preparación en 4 pasos:

- 1) Para hacer la salsa holandesa, batir las yemas, la mostaza y el yogur en un bol que resista el calor. Colocar a baño María y cocinar de 12 a 15 minutos, revolviendo constantemente, hasta espesar. Al principio, la salsa tendrá una consistencia ligera, pero luego comenzará a espesar. Incorporar el ciboulette y condimentar con pimienta. Retirar del fuego y mantener la salsa caliente sobre la olla de agua caliente.
- 2) Llenar una sartén con agua hasta la mitad. Dejar que hierva y agregar el vinagre. Bajar el fuego para que el agua hierva suavemente; luego romper con cuidado los huevos en el agua, de uno en uno. Escalfar de 3 a 4 minutos, echando el agua caliente sobre las yemas hacia el final de la cocción.
- 3) Mientras tanto, tostar ligeramente las mitades de pan un minuto de cada lado. Colocar una mitad en cada uno de cuatro platos calientes y poner encima una rodaja de jamón. Condimentar con pimienta.
- 4) Con una espumadera, retirar los huevos de la sartén, de uno en uno. Escurrir sobre papel de cocina. Colocar un huevo sobre cada mitad de pan cubierto con jamón. Colocar la salsa holandesa sobre los huevos, y decorar con páprika y ciboulette. Servir de inmediato, con otra mitad del English muffin.

PUERROS GRATINADOS CON JAMÓN

Ingredientes (para 3 porciones):

- 6 puerros, lavados (la parte verde descartada)
- 3 fetas de jamón cocido, cortadas a la mitad
- 40 gr de manteca
- 40 gr de harina
- 500 cc de leche
- 50 gr de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar una fuente para horno y mesa. Colocar los puerros en un colador y sentar el colador sobre una cacerola con agua hirviendo. Cocinar 10 minutos al vapor, retirar y dejar enfriar.

2) Para la salsa blanca: en una cacerola, derretir la manteca. Agregar la harina y revolver con cuchara de madera hasta lograr una pasta. Incorporar la leche de a poco y revolver con batidor de alambre para disolver los grumos. Cocinar 5 minutos y condimentar con sal y pimienta. Retirar del fuego, agregar el queso rallado y mezclar.

3) Dejar enfriar los puerros unos 5 minutos. Envolver cada uno en media feta de jamón. Colocar los puerros con jamón sobre la fuente y salsear con la salsa blanca. Llevar al horno y gratinar 5 minutos. Servir.

CANELONES CON JAMÓN Y ESPINACA

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 50 gr de harina
- 50 gr de harina integral
- 1 huevo
- 250 cc de leche desnatada
- 2 cucharadas de aceite de girasol

PARA EL RELLENO:

- 200 gr de jamón cocido, en cubos
- 250 gr de espinaca fresca
- 150 gr de champiñones, fileteados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6 cebollitas de verdeo, picadas
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 25 gr de queso parmesano, rallado

Preparación en 4 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (moderado/fuerte). Tamizar los 2 tipos de harina en un bol mediano, e incorporar el huevo y la pizca de sal, y mezclar bien. Luego añadir la leche en forma gradual hasta formar una mezcla lisa, sin grumos, y bastante líquida. (También se puede hacer en la procesadora o licuadora).

2) Calentar una panquequera a fuego fuerte y untar con un poquito de aceite. Verter una cucharada de la mezcla en el centro, y hacer movimientos circulares con la muñeca, para cubrir toda la base de la panquequera. Una vez que se cocinó, dar vuelta el panqueque y cocinar del otro lado hasta que se haya dorado. Retirar y reservar sobre una toalla de papel. Repetir el mismo procedimiento hasta usar toda la mezcla. Apilar los panqueques, intercalándolos con una toalla de papel o papel manteca.

3) Para el relleno: Calentar el aceite en una sartén, y rehogar la cebolla de verdeo y los champiñones, durante 2 a 3 minutos, hasta que estén tiernos. Agregar la espinaca, revolviendo hasta que se haya cocido y el exceso de líquido se haya evaporado. Retirar del fuego y agregar el jamón en cubos. Sazonar con nuez moscada a gusto.

4) Colocar los panqueques sobre una superficie plana, y rellenarlos con una cucharada de ricotta. Cubrir con otra cucharada colmada del relleno, y enrollar. Colocar los canelones, con el cierre hacia abajo, en una fuente para horno previamente aceitada. Espolvorear con queso parmesano y llevar al horno por 15 minutos, o hasta que se hayan dorado. Servir bien calientes.

CAZUELITAS DE COLIFLOR CON JAMÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 400 gr de coliflor, cortado en ramitos
- 200 gr de jamón York (cocido), cortado en cubitos
- 150 cc de nata (crema de leche)
- 3 huevos
- 2 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado

- Sal y pimienta a gusto
- 6 cucharaditas de queso parmesano rallado

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Cocinar el coliflor en agua hirviendo con sal a fuego mediano durante 15 minutos, o hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.
- 2) Picar la coliflor o pasarlo por la procesadora. Agregar la nata, huevos, harina, 4 cucharadas de queso parmesano y sal y pimienta a gusto. Mezclar bien hasta que quede bien cremoso y suave. Añadir el jamón en cubos.
- 3) Colocar la preparación en compoteras o cazuelas individuales aptas para horno previamente enmantecadas. Espolvorear con queso parmesano y llevar al horno por 45 minutos. Servir inmediatamente.

TARTA DE JAMÓN CON ESPINACAS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- ½ kg de harina
- 200 gr de manteca
- 1 yema
- Sal al gusto
- Agua, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO:

- 150 gr de jamón crudo (bérico), picado
- 2 cucharadas de manteca
- 1,5 kg de espinacas hervidas, exprimidas y picadas en la procesadora
- ½ cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharada de pan rallado, remojado en leche
- 4 huevos

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharnar muy bien un molde alargado para budín.

PARA EL RELLENO: en una sartén, derretir la Manteca y saltear el jamón picado. Agregar la espinaca exprimida y procesada y revolver. Condimentar con sal, pimienta y azúcar. Retirar del fuego y agregar los huevos batidos, la miga de pan remojada y exprimida, y el queso rallado. Mezclar bien y reservar.

PARA LA MASA: colocar sobre la mesada la harina en forma de corona. En el centro, poner la manteca, la yema, sal y agregar agua a medida que sea necesario. Amasar y formar un bollo liso. Dividir en dos.

Estar una mitad con palote de amasar y forrar la base y los lados del molde enmantecado. Colocar encima el relleno. Estirar la otra mitad de masa y cubrir. Sellar los bordes apretando bien y recortar el excedente. Pincelar con huevo por arriba y espolvorear con azúcar impalpable. Llevar al horno y cocinar 45 minutos o hasta que esté bien dorada.

ROLLITOS DE LECHUGA CON JAMÓN YORK

Ingredientes (para 4 porciones):

- 100 gr de jamón York (cocido) cortado en cubos
- 4 hojas de lechuga mantecosa
- 1 cebolla grande finamente picada
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1 cucharadita de manteca
- 1 hilo de cocina (para atar)

Preparación en dos pasos:

- 1) Lavar y secar bien las hojas de lechuga. Reservar. Pcar el jamón cocido bien chiquito y condimentar con el tomillo. Rellenar las hojas de lechuga con la mezcla anterior y atarlas con el hilo de cocina. Reservar.
- 2) Calentar la manteca en una sartén a fuego mediano y rehogar la cebolla picada hasta que esté terna. Colocar los rollos de lechuga en la sartén y cocinar a fuego mediano por 5 minutos o hasta que estén bien cocidos. Servir.

ROLLO DE JAMÓN

Ingredientes (para 6-8 porciones):

PARA EL PIONONO:

- 1 taza de agua tibia
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharaditas de sal
- 3 cucharadas de levadura
- 2 huevos
- 1/2 taza de margarina
- 1 Kg. de harina

PARA EL RELLENO:

- 1/2 Kg. de jamón cocido (tipo York)
- 1 1/2 taza de aceitunas sin semilla
- 1 taza de pasitas
- 2 cucharadas de margarina

Preparación paso a paso:

- 1) En el agua tibia colocar el azúcar y la levadura hasta que esponje.
- 2) Colocar en un mesón la harina haciendo un hueco y agregando los demás ingredientes.
- 3) Amasar por diez minutos y dejarlo descansar en un envase engrasado 1 hora.
- 4) Extender con un rodillo la masa en el mesón enharnado.
- 5) Se engrasa de margarina y se coloca el jamón, las aceitunas y las pasas para luego enrollarlo.
- 6) Colocar en una bandeja y dejarlo tapado 1 hora.
- 7) Engrasar con yema de huevos y hornear por 35 minutos a 350 grados.
- 8) Servir como entrante o como acompañante de una mesa fría.

Recetas para Ocasiones Especiales

CORDERO REAL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pierna de cordero de 2 kg.
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 4 dientes de ajo
- 1 pastilla de caldo
- Agua, cantidad necesaria
- 1 o 2 vasos de vino blanco
- 2 cucharadas de vinagre
- Zumo de 1 o 2 limones
- Patatas, cantidad necesaria
- Sal y pimienta
- 3 a 4 cebollas
- 4 a 6 tomates

Preparación paso a paso:

- 1) Disponer de una perna de cordero grande (previamente con tres o cuatro cortes profundos en la carnicería). Regar ligeramente con aceite de oliva y sazonar con sal a gusto. Colocar en una fuente de barro. Al mismo tiempo precalentar el horno a 220-250°.
- 2) En un mortero se machacar 4 dientes de ajo con un poco de aceite. Con la pasta resultante embadumar el cordero. Cuando el horno alcanza la temperatura, introducir la carne.
- 3) Para el caldo, machacar en el mortero una pastilla de caldo de carne con un chorrito de agua. Suspender la pasta resultante en un poco más de agua y dar un hervor instantáneo en un cazo. Añadir 1 o 2 vasos de buen vino blanco, 2 cucharadas de vinagre y el zumo de 1 o 2 limones. Dar otro hervor rápido al caldo y reservar.
- 4) Preparar las patatas en cantidad discrecional. Cortar en rodajas gruesas. Situar en una bandeja de horno plana, previamente engrasada con aceite de oliva. Sazonar con algo de sal y pimienta a gusto. Cortar las cebollas en trozos gordos y los tomates en cuartos. Salpimentar y mantener aparte.
- 5) Comenzar el asado introduciendo en el horno la bandeja del cordero y la de patatas. Al cabo de media hora regar el cordero con el primer tercio del caldo. En la bandeja en la que ya se están haciendo las patatas, añadir las cebollas y los tomates.
- 6) Durante la hora siguiente, cada 20 o 30 minutos añadir al cordero 1/3 del caldo. Al tiempo, controlar la cocción de las patatas. Cuando éstas empiecen a estar doradas, con los bordes algo churruscados, retirar de su bandeja y juntar con el cordero, procurando que no queden demasiado empapadas por la salsa de éste. Finalmente, al cabo de este tiempo, el cordero llevará 1 1/2 horas en el horno.
- 7) Dejar aproximadamente 10-20 minutos a 150-200°, y luego con el horno apagado (quizás un poco abierto) mientras se prepara la mesa y se toman los primeros entremeses. O bien se puede sacar del horno y trincharlo en unos cuantos trozos (2 o 3 por comensal), 5 minutos antes de servirlo, ponerlo al gratinador, justo para que se chamusque la piel de la carne y las patatas, y servirlo bastante caliente.

CANELONES DE BRANDADA

Ingredientes:

- 18 placas de canelones
- 900 gramos de bacalao remojado
- 2 vasos de leche
- 1 vaso de aceite
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo

- Perejil, sal y pimienta
- PARALAMOUSSE DE ESCALIBADA:**
- 2 Pimientos rojos grandes
 - 2 berenjenas grandes
 - 200 cc de crema de leche
 - Azúcar, cantidad necesaria
 - Sal al gusto

Preparación paso a paso:

1) Echar el perejil, el diente de ajo y el laurel en una olla con agua fría. Llevar casi a ebullición, escalfar el bacalao y dejar reposar 15 minutos. Escurrir y desmenuzar, quitando la piel y las espinas.

2) Poner el bacalao en una cazuela de barro con $\frac{1}{2}$ vaso de aceite caliente, a fuego mínimo y remover constantemente con una cuchara de madera. Añadir el resto del aceite y la leche. Salpimentar.

3) Rellenar los canelones, cubrir con mousse de escalbada, espolvorear con queso y gratinar.

PREPARACIÓN DE LAMOUSSE DE ESCALIBADA:

1) Asar los pimientos y las berenjenas en el grill del horno. Pelar y eliminar las pepitas.

2) Una vez limpios, triturar en un recipiente junto con la crema de leche, comprobar de sal y añadir una pizca de azúcar.

PREPARACIÓN DE LAS PLACAS:

1) Llevar a ebullición dos litros de agua por cada caja de canelones. Añadir un poco de sal.

2) Echar las placas, de una en una, en el agua hirviendo.

3) Remover ligeramente y dejar cocer de 12 a 15 minutos según el gusto.

4) Retirar el recipiente del fuego y añadir abundante agua fría durante unos minutos. Escurrir.

5) Extender las placas sobre una superficie plana y, a ser posible, sobre un paño seco para que sea absorbida el agua sobrante.

PIERNA DE CORDERO A LA MOSTAZA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 pierna de cordero
- Mostaza, cantidad necesaria
- Una pizca de romero y tomillo
- 1 huevo o un poco de leche
- 1 paquete de hojaldre
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

1) Quitar la grasa de la pierna (mejor pedir al carnicero que lo haga en el momento de comprarla para ahorrar trabajo).

2) Poner el aceite en un sartén y dorar toda la pierna. Añadir sal y pimienta. Al mismo tiempo calentar el horno a 200 °C.

3) Mezclar unos 50 a 100 gramos de mostaza con el romero y el tomillo. Untarlo por toda la pierna de cordero.

4) Colocar el hojaldre sobre la mesa (importante descongelarlo con tiempo si es hojaldre congelado) encima de su papel, y envolver la pierna. Utilizar huevo o leche para pegar la unión de los dos lados de hojaldre.

5) Engrasar una fuente con un poco de aceite o mantequilla, sal, pimienta y un poco de tomillo. Poner la pierna envuelta en hojaldre en la fuente y meter en el horno durante 30 minutos aproximadamente (dependiendo del tamaño de la pierna. Si es grande dejarlo más tiempo).

6) Servir con patatas a lo pobre y una ensalada tropical.

PATATAS A LO POBRE (Guamición)

Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 3 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 3 ajos
- 2 cucharadas de vinagre
- Aceite de oliva y sal

Preparación paso a paso:

- 1) Cortar las cebollas peladas en juliana y poncharlas durante unos cinco minutos en una cazuela con un poco de aceite de oliva y sal.
- 2) Añadir los pimientos cortados en tiras y pochar otros 5 minutos.
- 3) A continuación añadir las patatas, previamente peladas y cortadas en rodajas de unos 3 mm. Colocarlas por encima, añadir un poco de sal y tapar la cazuela. Dejar cocinar unos 15 minutos, así se hacen al vapor encima de la verdura.
- 4) Pasado este tiempo añadir los ajos picados mezclados con el vinagre y remover. Servir de inmediato junto a la perna de cordero.

ENSALADA TROPICAL (Guamición)

Ingredientes (cantidad necesaria para cada uno):

- Hojas de lechuga lavadas
- Piña en trocitos
- Rodajas de aguacate
- Cebolla tierna en rodajas
- Tomates cherry enteros
- Aceite, sal y limón

Preparación rápida: Mezclar todos los ingredientes. Aliñar con aceite, sal y poco de limón.

BONDIOLA DE CERDO AGRIDULCE

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 trozo de bondiola de cerdo de 1,2 kg.
- 5 ó 6 cruellas pasas descarazadas (tipo presidente)
- 5 ó 6 fetas de bacón (panceta ahumada)
- Sal y pimienta recién molidas al gusto

PARA LA SALSA AGRIDULCE:

- ¾ taza de azúcar negra
- El jugo de 5 naranjas chicas
- 2 cucharadas de mostaza
- 6 ó 7 cebollitas
- Sal y pimienta negra recién molidas a gusto

PARA EL PURÉ DE MANZANA (Guamición):

- 1 kilo de manzanas verdes
- 50 ml de vino blanco
- Una pizca de azúcar
- Sal y pimienta negra recién molidas al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Realizar un corte en el centro del trozo de bondiola de cerdo. En el corte y con ayuda de los dedos introducir las cruellas envueltas en una feta de bacon (panceta), llegando bien hasta el final, empujando con el mango de un cuchillo (si fuera necesario).
- 2) Salpimentar bien la carne y sellar por todos sus lados en una sartén súper caliente con apenas unas gotitas de aceite.
- 3) Preparar la salsa. En un recipiente colocar el jugo de naranjas exprimido y colado, la mostaza, el azúcar negra y salpimentar a gusto, mezclar todo con un batidor chico y reservar.
- 4) Una vez que la carne está bien sellada por todos sus lados, colocarla dentro de una asadera profunda que quepa casi justo, bañarla con la salsa y colocar a los costados las cebollitas.

5) Llevar a horno precalentado a 200° por alrededor de 1 hora y ½ aproximadamente, es importante que durante la cocción se vaya rotando la carne para que se impregne de la salsita agri dulce y todos sus jugos.

6) Para hacer el puré de manzana, pelar y cortar las manzanas en cuartos, ponerlas dentro de una olla con el resto de los ingredientes y cocinar hasta que se evapore todo el líquido y estén bien blandas, luego hacerlas puré y reservar calentito hasta el momento de servir.

7) Una vez que está lista la carne, cortar en rodajas y acompañar cada porción con una buena cantidad de puré de manzana. Otra opción es emplear una guarnición a base de patatas fritas noisette (redonditas).

8) Verter la salsa que quedó de fondo de cocción en una salserita y llevar a la mesa para que cada comensal se sirva a su gusto.

PALETILLA DE CORDERO A LA CATALANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 paletilla mediana a grande de cordero
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas provenzales (ajo con perejil picados)
- Albahaca fresca, cantidad necesaria
- 100 ml de vino tinto
- 6 patatas medianas
- 3 manzanas deliciosas (rojas)

Preparación paso a paso:

1) Limpiar de grasa la paletilla y hacerle unos cortes en la carne, para poder poner el adobo. Untar con aceite de oliva, salpimentar, poner la provenzal y la albahaca. Colocar en una bandeja y reservar en la nevera durante un par de horas.

2) Pasado ese tiempo, pelar las patatas y cortarlas en rodajas gruesas, ponerlas en una bandeja para horno, repartiéndolas por la bandeja y seguidamente poner la paletilla encima de las patatas, ponerle el caldo del adobo, las hierbas por encima y añadir el vino tinto. Agregar entre las patatas las manzanas cortadas por la mitad (6 mitades), con la cáscara.

3) Meter la bandeja en el horno a 250° hasta que la paletilla esté dorada y asada. Dependiendo del tamaño tardará entre 60 y 90 minutos. Si es necesario se puede añadir un poco de agua o caldo.

4) Servir caliente a la mesa en una fuente y cortar la carne repartiéndola en los platos.

CRUJIENTE DE SALMÓN CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 hojas de pasta filo (masa hojaldre)
- 150 gr de salmón ahumado
- Un filete de salmón crudo sin espinas ni piel
- Sal y pimienta al gusto
- Mantequilla, cantidad necesaria

PARA LA SALSA DE CHAMPIÑONES:

- 200 gr de nata líquida
- 200 gr de champiñones
- Dos o tres chalotas o cebollas
- Un vaso de vino blanco o cava
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollino.

Preparación paso a paso:

1) Derretir la mantequilla. Extender una hoja de pasta filo, pintar de mantequilla y colocar otra

hoja encima. Colocar el salmón ahumado encima.

2) Encima del salmón ahumado colocar otra hoja de filo, untar de mantequilla y colocar otra y encima el salmón crudo. Si el salmón es muy gordo, cortarlo más fino por la mitad, y cerrar pegándolo con mantequilla derretida.

3) Meter al horno hasta que esté dorado sobre una hoja de papel de horno, o untar un poco de mantequilla en la bandeja para que no se agarre.

PARA LA SALSA:

1) Cortar la chalota o la cebolla en trocitos pequeños y rehogar con mantequilla y aceite (mitad y mitad), luego echar los champiñones cortados bien pequeños y rehogar todo, echar el vino o cava y luego la nata, rehogando todo.

2) Cortar el crujiente por la mitad. En el plato se coloca un poco de salsa y encima el crujiente de salmón y se espolvorea con cebollino. Se degusta caliente.

POLLO AL MARSALA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo sin piel
- 1 taza de champiñones fileteados
- ¼ taza de harina
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de orégano
- 4 cucharadas de manteca
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de vino Marsala
- ½ copita de jerez

Preparación en dos pasos:

1) En una fuente honda, mezclar la harina con la sal, pimienta y orégano. Cubrir las pechugas de pollo con la mezcla y que se empanen bien.

2) En una sartén grande a fuego mediano, calentar el aceite y la manteca. Dorar el pollo de ambos lados, más o menos de 3 a 5 minutos de cada lado. Agregar los champiñones. Añadir el vino y el jerez. Tapar la sartén y dejar que se cocine por 10 minutos, dando vuelta las pechugas solo una vez. Servir acompañado de fideos, arroz o patatas fritas.

CERDO A LA MÓDENA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 costillitas de cerdo de 2,5 cm de espesor
- 4 cucharadas de manteca
- ½ vaso de vino blanco
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de romero fresco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un solo paso:

En una sartén a fuego mediano, derretir la manteca. Cocinar las costillitas de cerdo, dorándolas de ambos lados, más o menos de 3 a 4 minutos de ambos lados. Incorporar el vino blanco, el ajo, el romero y salpimentar a gusto. Bajar el fuego, tapar y cocinar por 20 minutos, hasta que las costillitas estén bien ternas y se haya evaporado el alcohol. Servir las costillitas y rociarlas con una buena cucharada de la salsa.

POLLO CON SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo entero

- 1 cebolla
- 1 cucharadita de manteca
- 1 cucharada de manteca blanda
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA:

- 250 gr de almendras blanqueadas
- 250 cc de caldo de pollo
- 2 rodajas de pan blanco, sn la corteza
- 1 pizca de canela
- 60 gr de azúcar

Preparación en 4 pasos:

- 1) Hacer un corte en la piel del pollo. Colocar una cucharadita de manteca debajo de la piel con el cuchillo. Untar el resto de la manteca por el pollo. Salpimentar a gusto.
- 2) Colocar la cebolla mediana con los clavos de olor dentro de la cavidad del pollo y ponerlo en una asadera. Agregar 1 cucharada de agua y llevar al horno por 20 minutos.
- 3) Bajar la temperatura del horno a 180 °C (moderado): Tapar con papel aluminio y cocinar el pollo por 3 horas, untándolo en sus jugos periódicamente.
- 4) Mientras tanto, para la salsa: Moler las almendras en la procesadora con 1 cucharada del caldo para hacer una pasta. Agregar el pan y la canela. Colocar en una olla mediana y calentar. Añadir el azúcar y reducir la salsa hasta que se espese. Colocar la salsa antes de servir.

GUISADO IRLANDÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de cordero sin grasa (500 gr aprox.), sn grasa y cortados en 4 trozos
- 1 kg de patatas, peladas y cortadas en rodajas gruesas
- 1 cebolla grande en rodajas
- ½ kg de zanahorias, cortadas en rodajas gruesas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- 1 cucharada de cebolla de verdeo
- 450 cc de caldo de verduras o caldo de cordero
- Tomillo fresco picado y perejil picado, para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 160 °C (horno bajo). En una cacerola grande, alternar capas de carne de cordero, papas, cebollas y zanahorias. Rociar cada capa con el perejil, el tomillo, las cebollitas de verdeo, sal y pimienta a gusto. Terminar con una capa de papas. A continuación, cubrir con caldo.
- 2) Cubrir la cacerola con una tapa hermética y cocinar en el horno. Cocinar aproximadamente 2 horas o hasta que la carne y las verduras estén tiernas.
- 3) Aumentar la temperatura del horno a 200 °C (horno fuerte). Retirar la tapa de la cacerola y cocinar por 20 minutos más o hasta que las papas en la parte superior estén doradas y crujientes. Servir caliente, espolvoreado con más tomillo y perejil.

TAJINE DE CORDERO Y GARBANZOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 kg de cordero cortado en cubos
- 1,5 kg de garbanzos cocidos
- 3 cebollas picadas
- 12 cruetas medianas descarazadas
- 150 gr de almendras fileteadas para decorar
- 250 gr de damascos secos

- 250 gr de dátiles secos, descaroizados
- 1 litro de caldo de verduras
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- La ralladura de 1 naranja
- 1 pizca de azafrán
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 3 cucharadas de miel
- 75 gr de cilantro para decorar
- Quinoa, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una olla mediana a fuego bajo y dorar el cordero. Retirar del fuego y reservar. En la misma olla, rehogar la cebolla durante 5 a 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Agregar el azafrán y volver el cordero a la olla. Verter el caldo de verduras sobre la carne. Añadir el puré de tomates, ralladura de cáscara de naranja y las especias. Mezclar bien con cuchara de madera y dejar que hierva a fuego mediano. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego, tapar y cocinar durante 2 horas.

Una vez que transcurrieron las 2 horas, retirar una 1 cucharada de caldo y colocarla en un bol. Mezclar la miel y volver a la olla. Agregar las ciruelas, damascos secos, dátiles, cilantro y garbanzos. Cocinar por otros 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Rectificar la sazón y servir en bol medianos sobre quinoa. Decorar con las almendras fileteadas.

ASADO DE CORDERO CON PATATAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 cuarto de cordero (costillas, pierna, espalda)
- 6 patatas pequeñas
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Una pizca de albahaca

Preparación paso a paso:

1) Precalentar el horno a 250°. En una bandeja para horno (que tenga grasera) poner el cordero untado con un poco de aceite y salpimentar al gusto. Pelar las patatas, untarlas con aceite, salpimentar y espolvorear con un poco de albahaca por encima de la carne.

2) Meter en el horno y bajar la temperatura a 220°, cuando lleve 20 minutos en el horno, añadir el vino y regar la carne con su propio jugo, al cabo de 15 minutos darle la vuelta y volver a ponerle su jugo. Tardará aproximadamente entre 60 y 70 minutos, si lleva pierna tarda un poco más en asarse (controlar para que no se pase).

3) Cuando la carne esté cocida colocarla en una bandeja y servir en la mesa. Colocar una patata a cada comensal y repartir el cordero en los platos.

Recetas con Verduras en Ensaladas

ENSALADA MULTICOLOR

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- Med a taza de zanahorias peladas y ralladas gruesas
- 1 remolacha mediana, pelada y rallada gruesa
- 1 manzana verde, pelada y cortada en cubitos
- Med a taza de arvejas (chícharos) frescas cocidas
- Med a taza de brotes de alfalfa

MEZCLA PARA CONDIMENTAR

Ingredientes:

- Med o pote de yogur natural desnatado (descremado)
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- 1 pizca de azafrán en polvo
- 1 pizca de estragón y romero
- Med a cucharadita de ajo y cebolla en polvo
- Dos cucharaditas al ras de semillas integrales de sésamo tostado

Preparación paso a paso:

- 1) Mezclar las verduras.
- 2) Batir bien todos los ingredientes de la "mezcla para condimentar" y añadir a la ensalada.
- 3) Servir en el momento.

ENSALADA ENERGÉTICA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 tazas de lechuga (de diversas clases o de una sola), lavada y seca, en trozos pequeños
- 1 taza de espinacas crudas picadas gruesas
- 1 pepino pequeño, pelado y cortado en rodajas
- 1 a 2 tazas de brotes de soja, alfalfa, lentejas y otras semillas (o cualquier combinación de semillas)
- Cualquier verdura cruda que desees agregar: zanahorias, apio, champiñones, col blanca o roja, rábanos, remolachas, calabacines, o cualquier otra
- ¼ taza de olivas (aceitunas), o bien varas rodajas de aguacate (palta)
- ½ taza de judías, o bien ¼ taza de semillas crudas de girasol o de sésamo
- Aderezo ligero a gusto (ver receta abajo)

Preparación:

En una ensaladera grande, combina todos los ingredientes. Agrega de 1/4 a 1/3 de taza de aderezo ligero (la receta que sigue) o cualquier otro que prefieras. Mezcla bien. Con esta ensalada puedes ser tan flexible como desees y variar las cantidades de cualquier ingrediente según las preferencias. Los tomates y pepinos son importantes y útiles porque su gran contenido de agua ayudará a digerir las verduras más fibrosas.

RECETA DEL ADEREZO LIGERO

Ingredientes:

- 1 diente de ajo partido por la mitad
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- ¼ cucharada de sal marina
- Pimienta negra recién molida (optativo)

Preparación del aderezo:

Ponga todos los ingredientes en una taza y déjelos reposar durante 15 minutos o más, para que el ajo aromatice el aceite. Pinche el ajo con un tenedor y con él bata todos los ingredientes. Retire el ajo, vierta el aderezo sobre la ensalada y remueva a fondo para que todos los ingredientes se mezclen bien. Rinde una porción grande o 2 pequeñas.

ENSALADA TRICOLOR

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 gallina o pollo de 2 Kg.
- 1 ½ taza de mayonesa liviana (light o dietética)
- 2 tazas de patatas cocidas en cuadritos
- 1 taza de zanahoria cruda rallada
- ½ taza de apio (celery) picadito
- ½ taza de vainitas (judías verdes o habichuelas) cocidas y picaditas
- 2 pepinillos encurtidos picaditos
- ½ taza de aceitunas
- 2 huevos duros picaditos
- 1 cucharadita de sal
- 1 manzana picadita con su cascara
- ½ taza de petit pois (guisantes verdes)
- ½ taza de nueces picaditas (opcional)
- 1 lechuga

Preparación paso a paso:

- 1) Desgrasar por completo la gallina retirando la piel y la grasa visible.
- 2) Hervir la gallina hasta que esté blanda.
- 3) Enfriar y desmenuzar toda la gallina.
- 4) Luego, junto a la mayonesa mezclar con los demás ingredientes.
- 5) Servir bien fría sobre las hojas de lechuga.

ENSALADA CAMPESINA

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- ½ cebolla
- 3 patatas cocidas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 remolacha cocida
- Aceite de oliva virgen, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Se cuecen las patatas, a ser posible con la piel. Cuando están hechas (pero no demasiado, para que no se deshagan), se pelan y se cortan en dados. Se ponen en una ensaladera o fuente grande y plana.
- 2) Se parten en tiras los pimientos y la cebolla. La remolacha (es mejor comprarla envasada al vacío y ya cocida), también en dados, al igual que el tomate.
- 3) Se aliña generosamente con aceite, vinagre y sal. Se puede comer de inmediato, pero está mejor si se deja reposar un poco, para que la patata absorba bien el líquido.

ESPÁRRAGOS CON TOMATE

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 1 lata de espárragos blancos
- 6 tomates frescos
- 1 cucharada de mayonesa
- ½ cucharada de mostaza
- 1 chorrito de aceite
- 1 chorrito de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cortar los tomates en gajos y los espárragos en trozos, con una tñera, y colocar en una ensaladera. Para hacer la salsa, en un bote de cristal que nos sobre, poner la cucharada de mayonesa, la mostaza, el vinagre y el aceite y batirlo bien. Salar la ensalada antes de verter la salsa.

ENSALADA PRIMAVERA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de judías verdes.
- 250 gr de coliflor.
- 250 gr de puntas de espárragos.
- 4 hojas de lechuga.
- Un pepino.
- 1 cogollo de lechuga.
- 2 huevos duros.
- 3 tomates.

PARAVINAGRETA(Cantidad necesaria):

- Cebolla.
- Perejil.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal al gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Se cortan las judías verdes en trozos cuadrados y se cuecen destapadas en agua hirviendo y sal. Una vez cocidas, se escurren y se reservan.
- 2) Se separa la coliflor en cogollos pequeños, se raspan los troncos, se cuecen destapados y se cuecen destapados en agua hirviendo y sal. Una vez cocida la coliflor, se escurre y, cuando esté fría, se divide en fragmentos y se reserva.
- 3) Los espárragos se raspan, se cortan en trocitos y se cuecen en agua hirviendo y sal. Ya cocidos, se escurren y se reservan.
- 4) Se pela el pepino, se corta en rodajas finas y se colocan extendidas en un plato; se espolvorean con sal fina y se dejan durante media hora. Transcurrida ésta, se escurren, se secan con un paño y se reservan.
- 5) Se prepara una salsa vinagreta. Se pela la lechuga fina y se reserva.
- 6) Poco antes de llevarlo a la mesa, se mezclan en una ensaladera los espárragos, la coliflor, las judías verdes, los pepinos y la vinagreta. Bien mezclado todo, se coloca en forma de cúpula, alisándolo con una cuchara y se extiende por encima la lechuga. Alrededor de la fuente se colocan las rodajas de tomate, alternando con rodajas de huevo, formando cenefa.

ENSALADA MIXTA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 hojas de lechuga
- ½ escarola
- 1 endibia
- 2 huevos duros
- 100 grs. de atún en conserva

- 12 aceitunas
- 2 patatas cocidas
- Aceite y vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Limpia bien las hojas de lechuga, la escarola y la endibia. Corta las patatas peladas en rodajas y después colócalas en una fuente de servir de forma alterna. A continuación decora con los demás ingredientes. Poner a punto de sal y aliñar la ensalada con el aceite y el vinagre.

ENSALADA DE VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ kg de berenjenas
- ½ kg de tomates
- ½ kg de cebollas
- Un manojo de ajos tiernos
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- Limón, cantidad necesaria
- 100 cc de aceite
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Se ponen en una bandeja para horno las berenjenas, los tomates, los pimientos, las cebollas y los ajos tiernos. Se embadurna todo con aceite con una brocha y se mete al horno a fuego lento durante 90 minutos, aproximadamente. Si se ha asado todo menos la cebolla, se deja ésta y se saca todo lo demás. Se deja enfriar un poco, pero no mucho porque es mejor para pelarlos.
- 2) Se quitan las semillas a los tomates y pimientos y se corta todo a trozos pequeños. Se mezcla bien y se pone en una fuente se cortan los ajos crudos en rodajitas y se echan por encima. Se adereza con aceite y sal y con un chorrito de limón, al gusto.

ENSALADA CÉSAR

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 o 2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 hoja de nori (alga prensada que se consigue en las tiendas naturistas) (optativo)
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 lechuga romana pequeña
- 1 taza de croutons al ajo (ver receta abajo)
- Pimienta negra recién molida

Preparación:

Pon el ajo en un tazón grande y aplástalo con el tenedor. Agrega el aceite y bátelo vivamente. Retira el ajo. Agrega zumo de limón y mostaza, mezclándolo todo con el tenedor. Tuesta la hoja de nori sobre el quemador de la cocina (de gas o eléctrica) durante 1 o 2 segundos a cada lado, hasta que de negra se torne verde, desmenuzala y agrégala al aderezo. Añádele la sal y bátelo bien. Lava la lechuga y sécala bien, trocéala y descarta las partes duras. Agrégala al tazón y mézclala bien con el aderezo. Agrégale los croutons al ajo y pimienta a gusto y vuelve a removerla.

RECETA DE CROÛTONS AL AJO

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 diente de ajo, aplastado o cortado en 2 o 3 pedazos

Preparación:

Corta el pan en cubitos. Derrite la mantequilla en una sartén pequeña y agrégale el ajo, salteándolo rápidamente para aromatizar. Retira el ajo, agrega el pan y saltéalo, removéndolo hasta que esté dorado y crujiente. Agrega los daditos de pan a ensaladas, sopas o platos de verduras.

ENSALADA ALEMANA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 kg de patatas
- 250 gr de bacón (panceta)
- 50 cc de caldo de verduras
- 2 cebollas
- 100 cc de vinagre de vino
- 1 cuchara sopera de perejil picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 200 cc de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocer las patatas con piel en abundante agua. Una vez hechas, escurrir, pelar cuando aún estén tibias y partir en rodajas. Reservar en un recipiente.
- 2) Por otro lado, cortar la cebolla muy fina y rehogar con el bacón y un poco de aceite. Cuando la fritura esté lista, rocar las patatas con ella, sazonar la mezcla, añadir la mitad del caldo caliente y el vinagre. Dejarlo macerar una hora y entonces añadir el aceite. Si aún estuviera demasiado seco, añadir un poco más de caldo.
- 3) Finalmente, antes de servirla, comprobar la sazón y espolvorear con perejil.

ENSALADA ARAGONESA

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- 1 lechuga
- 1 pimiento verde cortado en julana
- 12 olivas negras
- 1 tomate
- 2 huevos duros
- 4 lonchas de jamón serrano
- Sal al gusto
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre de vino, cantidad necesaria

Preparación:

En primer lugar, limpiar la verdura. En el fondo de una fuente colocamos las hojas de lechuga un poco troceada. A continuación, pelamos los huevos, los cortamos en cuartos, y los colocamos sobre lo anterior, junto con el pimiento en julana. Añadimos las lonchas de jamón troceadas y las aceitunas. Por último, se aliña con sal, aceite y vinagre al gusto.

ENSALADA DE LA VEGA

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 3 pimientos rojos
- 4 tomates rojos medanos
- 4 cebollas medanas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 3 berenjenas
- 3 dientes de ajo
- 100 cc de aceite de oliva
- El zumo de un limón
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

1) Precalentar el horno a una temperatura de 200° C. Colocar en una bandeja de horno los pimientos, las berenjenas, las cebollas, los tomates y los ajos tiernos, dejar asar lentamente, dándoles vueltas a menudo. Cuando estén en su punto, con la piel casi quemada, sacar los tomates y reservar. Los pimientos, cebollas y berenjenas, sacarlos y envolverlos en un paño y dejarlos un rato, para poder pelarlos mejor. Pasado un rato, cuando estén fríos, pelarlos y quitar las semillas.

2) En una bandeja grande, colocar ordenadamente formando grupos, los pimientos y berenjenas en tiras, los tomates enteros, las cebollas a gajos, los ajos tiernos enteros; salpicar por encima con los dientes de ajo picados pequeños. Sazonar, poner aceite y rociar con zumo de limón. Servir tibia.

Recetas con Verduras y Arroz

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 berenjenas
- 2 cucharadas grandes de aceite
- 1 zapa lito
- 1 morrón verde picado
- ½ cucharadita de comino
- 3 cucharadas grandes de semila de girasol tostado
- Pimienta negra
- ½ taza de arroz ntegral cocido
- ½ taza de panir fresco
- ¼ taza de perejil fresco picado

Preparación:

Calentar el horno. Cortar a lo largo las berenjenas y sacar la pulpa. Calentar el aceite y sa tar la pulpa, el pimienta, el zapallito y las especias por 15 minutos. Sacar del fuego y dejar enfriar; añadir el arroz, el perejil y las semillas de girasol. Mezclar bien.

Poner esta preparación dentro de la cáscara de las berenjenas y colocar en una fuente de hornear tapada. Llevar al horno por espacio de 45 minutos. Luego destapar y cocinar otros 10 minutos.

HABAS CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 ½ Kg. de habas o arvejas cocidas
- 50 gr. de aceite o manteca
- 200 gr. de tomates picados y pelados
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharada de perejil p cado fno
- 1 1/4 litros de caldo de verduras casero
- 2 tazas de arroz integral
- 6 papas medianas
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Desgranar las habas. Poner al fuego la manteca, agregar los tomates, el ají molido y el perejil. Incorporar al caldo las habas. Tostar el arroz e integrarlo. Dejar cocinar y luego agregar las papas cortadas en daditos. Sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos.

ARROZ CON ESPINACAS

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 350 gr. de arroz grano largo
- 1 cucharadita de sal
- 825 ml. de agua
- 225 gr. de espinacas frescas
- 1 cucharada de ace te vegetal (maíz o trigo)
- 2 hojas de laurel y p mienta negra

Preparación:

Lava cuidadosamente el arroz, déjalo en remojo y luego escúrrelo.

Pon el agua y la sal en una cacerola a fuego fuerte. Quitale los tallos duros de las espinacas, lava las hojas varias veces y escúrrelas. Remoja las espinacas con agua hirviendo hasta que se ablanden, ponlas en un colador y acáralas con agua fría. Escúrrelas y córtalas en trozos pequeños.

En una cacerola mediana, calenta el aceite vegetal y sumerge en él las hojas de laurel. Añade el arroz y saltéalo removiendo, hasta que los granos estén empapados de aceite y se tomen traslúcidos. Agrega las espinacas picadas, revuelve durante un minuto, añade el agua salada y ponlo a hervir. Tapa la olla y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos. Cuando esté cocido agrega la pimenta. Mezcla los ingredientes con un tenedor antes de servir. Puedes reemplazar la espinaca por alguna otra hoja verde que consideres apropiada como la acelga.

VERDURAS MEDITERRÁNEAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 100 gr de arroz de grano largo
- 250 gr de carne picada de ternera
- 1 cebolla picada
- 4 pimientos
- 4 tomates grandes, maduros pero firmes
- 2 zucchinis pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 180 gr de hojas tiernas de espinaca
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 huevo, ligeramente batido
- Sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR:

- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Preparación en 4 pasos:

1) Cocinar el arroz en una cacerola de agua hirviendo durante 10-12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté tierno. Colar. Mientras el arroz se cocina, poner el cordero y la cebolla en una sartén antiadherente y saltear hasta que el cordero esté ligeramente dorado y bien cocido y la cebolla esté suave. Revolver para que la carne de cordero se dore uniformemente. Colocar un colador sobre un bol, y colocar adentro la carne de cordero salteada para que la grasa gotee y pueda ser desechada.

2) Cortar los pimientos por la mitad longitudinalmente a través del tallo y quitar el corazón y las semillas. Cortar la parte superior de los tomates y vaciar el interior. Ahuecar el tomate colocando la pulpa y el jugo en un bol. Cortar los zucchinis por la mitad longitudinalmente y vaciar la pulpa. Picar la pulpa retirada de los zucchinis y agregarla a la pulpa de tomates.

3) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente, añadir el ajo y la pulpa de verduras picada y cocinar, revolviendo, hasta que se ablanden un poco. Agregar la espinaca y cocinar a fuego moderado durante un minuto o hasta que se ablande. Retirar del fuego y agregar la albahaca, el arroz y el cordero. Añadir el huevo, condimentar con sal y pimienta a gusto y mezclar bien.

4) Rellenar con la preparación, las mitades de pimientos, tomates y zucchinis. Acomodar los pimientos y zucchinis rellenos en una fuente para horno sin encimar demasiado. Cubrir con papel aluminio o una tapa y hornear durante 15 minutos. Añadir los tomates rellenos y continuar cocinando por 15 minutos o hasta que las verduras estén casi tiernas. Destapar las verduras y hornear unos 15-20 minutos más o hasta que estén tiernas y la parte superior se dore ligeramente. Servir caliente o frío, espolvoreado con albahaca fresca picada.

ARROZ INTENSO CON VEGETALES MIXTOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz basmati, enjuagado
- 200 gr de patatas chicas, lavadas y cortadas en cubos
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 150 gr de chauchas fnas, cortadas y picadas
- 1 zucchini, cortado
- 150 gr de arvejas congeladas
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 50 gr de pasas de uva
- 200 gr de yogur grego
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 rama de canela, partida por la mitad
- 8 granos de pimienta negra
- 6 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo verde, machacadas
- 1 cucharada de semillas de cilantro, ligeramente machacadas
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 pizca de azafrán

PARA DECORAR:

- 1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas
- Ramitas de cilantro fresco
- 3 huevos duros, cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:

Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12-15 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla.

Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. A continuación, agregar la canela, pimienta, clavo, cardamomo y semillas de cilantro y revolver durante 1 minuto. Reducir el fuego a bajo. Agregar el comino, la pimienta y el ajo, y revolver por un período de 30-60 segundos, hasta que se suelte el aroma de las especias.

Agregar todas las verduras, y a continuación, añadir poco a poco el yogur, cocinando a fuego lento. Agregar 4 cucharadas de agua, tapar la cacerola herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Mientras tanto, poner el arroz en otra cacerola con el azafrán, 550 cc. de agua y una pizca de sal, revolver y dejar que hierva. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el líquido se absorba y el arroz esté casi al dente.

Incorporar el arroz a la preparación de verduras. Volver a tapar la olla herméticamente y cocinar a fuego lento durante otros 10-15 minutos hasta que tanto el arroz como las verduras estén tiernos. Otra opción, es alternar capas de arroz y de verduras en una fuente para horno, tapar y hornear a 180 °C (horno moderado) durante 20-30 minutos. Decorar con las cebollas, las pasas de uva, almendras y cuartos de huevo por arriba. Esparcir cilantro picado y servir.

RISOTTO VERDE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz Arborio
- 125 gr de chauchas congeladas
- 125 gr de arvejas congeladas
- 1 cebolla colorada, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de rúcula
- 1,25 ltros de caldo de verduras
- 30 gr de manteca

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pesto comprado
- Queso parmesano rallado, al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar la manteca y el aceite de oliva en una cacerola grande. Salear la cebolla hasta que esté blanda. Agregar el ajo y el arroz. Revolver y cocinar 1 minuto. Agregar 1 litro de caldo caliente y reservar el resto. Condimentar con sal, pimienta, y dejar hervir. Volcar todo en la olla de cocción lenta y programar para cocinar 2 horas a temperatura baja.
- 2) Recalentar el resto de caldo y agregar a la olla de cocción lenta. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Poner las verduras encima del arroz, no hace falta agregar más líquido a la cacerola, tapar y cocinar 30 minutos más. Servir decorado con rúcula y queso rallado.

ZUCCHINIS CON ARROZ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 zucchini cortado en rodajas bien finitas
- 2 tazas de arroz grano largo
- 1 cebolla mediana picada
- 7 tazas de caldo de verduras
- 10 tomates secos
- 1 cucharadita de tomillo
- 6 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 hojas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de manteca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Colocar el caldo en una cacerola mediana a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que hivió, bajar el fuego. Derretir la manteca en una olla a fuego mediano. Rehogar la cebolla por 2 minutos, hasta que se ponga transparente. Agregar el arroz y saltear por otros 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que se haya dorado. Agregar el caldo de verduras de a poco, mezclando constantemente. El arroz se volverá bien cremoso.

Por último, agregar el zucchini, los tomates secos y el tomillo, agregando más caldo si fuese necesario. Agregar la albahaca y 3 cucharadas de queso justo antes de servir. Dividir el arroz en 6 cazuelas individuales y espolvorear con el resto del queso.

GUISADO DE ARROZ CON CALABAZA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 gr de arroz grano largo, previamente remojado
- 350 gr de calabaza, pelada y cortada en cubos chicos
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 450 cc de caldo de pollo o de verduras
- Un chorrito de vino blanco seco (opcional)
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 cucharada de aceite de oliva

PARA SERVIR:

- 50 gr de queso parmesano recién rallado
- ½ bolsa de hojas de espinaca

Preparación paso a paso:

Calentar aceite de oliva en una sartén. Añadir la cebolla y cocinar a fuego medio durante 5-8 minutos hasta que estén transparentes, no doradas. Agregar el ajo, la calabaza en cubos y el chorrito de vino. Tapar y cocinar a fuego medio durante un par de minutos hasta que ya no se puede oler el alcohol.

Añadir el arroz y revolver bien. Cocinar por un par de minutos. Si el arroz se pega añadir poco de caldo, de a un cucharón a la vez. A continuación, añadir las hierbas, sal y pimienta a gusto. Agregar el caldo restante (todo de una vez). Llevar a ebullición y luego reducir a fuego lento. Cocinar durante unos 30 minutos hasta que todo el líquido se absorba y el arroz esté cocido, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo de la cacerola. Servir bien caliente.

GUISADO DE ARROZ CON ZANAHORIAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz grano largo
- 6 zanahorias medianas, peladas y en cubitos
- ½ cebolla, picada
- 1,25 ltros de caldo de pollo o verduras
- 2 cucharadas de aceite
- 45 gr de manteca
- 1 cucharada de azúcar
- 125 cc de vino blanco, seco
- 60 gr de Mascarpone
- 250 gr de Parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta blanca al gusto

Preparación en 4 pasos:

- 1) En una cacerola mediana, calentar 1 cucharada de aceite y 15g de manteca. Agregar las zanahorias y mezclar con cuchara de madera. Incorporar 125cc de agua, sal y azúcar. Tapar todo y cocinar 5 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas.
- 2) Destapar y cocinar otros 4 minutos revolviendo constantemente hasta que el líquido se haya evaporado. Retirar las zanahorias y dividir las en dos porciones. Colocar una porción en la procesadora con 150 cc de agua caliente y procesar. Calentar el caldo de pollo o verduras en otra cacerola a calentar.
- 3) En la misma cacerola donde se cocinaron las zanahorias, calentar el resto del aceite y la manteca. Saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el arroz y revolver 1 minuto. Agregar el vino y mezclar. Incorporar el puré de zanahorias y cocinar revolviendo hasta que el guisado esté cremoso y no aguado como sopa.
- 4) Agregar 125cc de caldo y revolver hasta que se evapore casi completamente. Continuar agregando caldo de a poco hasta que el arroz esté al dente. Incorporar las zanahorias enteras y el Mascarpone, mezclar, agregar el resto de caldo y mezclar otra vez. Condimentar con sal y pimienta, parmesano y perejil. Servir bien caliente.

TOMATES RELLENOS AL HORNO

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ taza (90 gr) de arroz blanco
- 4 tomates firmes
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cebolla, pelada y finamente picada
- 1 puñado de perejil fresco, finamente picado
- ½ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Hervir suficiente agua como para cubrir el arroz en una cacerola pequeña a fuego alto. Agregar el arroz, tapar y retirar del fuego. Dejar reposar durante 5 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Colar y reservar.

2) Cortar la parte superior de cada tomate y retirar la pulpa con ayuda de una cuchara. Dejar un borde más o menos grueso para que no se rompa al rellenarlo. Reservar 3 cucharadas de la pulpa e invertir los tomates sobre papel de cocina para escurrir su líquido.

3) Picar la pulpa y colocarla en un bol mediano. Agregar el arroz, el pimiento verde, la cebolla, el perejil, sal, ajo y aceite de oliva. Mezclar bien. Rellenar los tomates con esta mezcla y llevar al horno. Hornear de 20 a 25 minutos.

CROQUETAS DE ACELGA CON ARROZ

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 taza de arroz blanco, cocido
- 2 tazas de acelga hervida, escurrida y picada
- 1 cebolla, picada
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- Aceite, cantidad necesaria

Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Aceitar una placa para horno y reservar. En una sartén con 2 cucharadas de aceite, saltear la cebolla picada. Una vez blanda, agregar la acelga y condimentar con sal y pimienta. Retirar del fuego y volcar todo en un bol.

Agregar el queso rallado, la harina, el huevo batido, el arroz, y mezclar muy bien. Tomar porciones y formar croquetas del tamaño de una pelota de ping-pong. Ubicarlas en la placa.

Rociar con aceite en aerosol y llevar al horno. Cocinar 40 minutos hasta que las croquetas estén ligeramente doradas.

BUDÍN DE VERDURAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 atado de espinacas (12 plantitas aprox.)
- 12 hojas grandes de acelga
- 4 zanahorias medianas
- 3 remolachas medianas
- 2 tazas de arroz
- 1 ½ tazas de leche en polvo
- Sal
- 100 gr. de manteca

Preparación:

Hervir las espinacas y acelgas en agua y sal. Escurrirlas bien pasándolas luego por la procesadora. Raspar las zanahorias, hervirlas en agua salada con una pizca de azúcar hasta que se ablanden. Pasarlas por la procesadora. Hervir las remolachas hasta que estén tiernas. Pasarlas por la procesadora. Mantener todas estas verduras molidas cerca del fuego, de manera que estén calientes en el momento de armar el budín. Hervir el arroz en abundante agua salada durante 15 o 20 minutos. Colar, poner en un bol y mezclar con manteca y leche en polvo. Poner una fina capa de arroz en una budinera grande, luego las espinacas, encima otra capa de arroz, seguidamente las zanahorias, de nuevo una de arroz, luego las remolachas y finalmente una capa de arroz. Presionar ligeramente con el dorso de una cuchara. Desmoldar en una fuente. Cubrir con la siguiente salsa de tomates que se habrá preparado de antemano.

SALSA PARA CUBRIR EL BUDÍN

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 6 tomates bien maduros pasados por la licuadora
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: Calentar el aceite, echar el tomate y dejar cocinar lentamente hasta que se espese. Cebiar con med a taza de agua hirviendo. Dejar espesar de nuevo. Cubrir con esta salsa el budín de verduras o servirla en una salsera.

Recetas con Verduras y Pastas

LASAÑA DE VERDURAS ASADAS CON SALSA ROJA INTENSA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de láminas de lasaña cruda (unas 9 láminas).
- Sal a gusto.
- 1 litro de salsa roja intensa (ver receta abajo).
- 2 berenjenas, en rodajas y asadas a la parrilla.
- 4 calabacnes (zucchini), en rodajas y asados a la parrilla.
- 3 cucharadas de perejil de hoja lisa picado y de a bahaca desmenuzada.

Preparación paso a paso:

- 1) Blanquear las láminas de lasaña en un hervor rápido de agua y sal durante 3 minutos, revolviendo para mantener las láminas separadas. Refrescar bajo un chorro de agua fría, después retirar de la cacerola y disponer en una sola capa sobre repasadores o paños de cocina.
- 2) Cubrir con la salsa el fondo de una asadera. Poner encima tres láminas de lasaña. Cubrir con salsa. Cortar las verduras en trozos de 1,5 cm y esparcir con hierbas sobre la salsa. Cubrir con otras 3 láminas de lasaña. Poner más salsa y esparcir el resto de las verduras y las hierbas. Cubrir con 3 láminas de lasaña y luego el resto de la salsa.
- 3) Tapar la asadera con papel de aluminio, con el lado brillante hacia adentro. La asadera debe quedar cerrada herméticamente, pero el papel no debe tocar la lasaña.
- 4) Cocinar en horno caliente durante 15 minutos, después destapar y hornear otros 15 a 20 minutos hasta que la lasaña esté caliente en todas sus capas.
- 5) Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos, antes de cortar en cuadrados para servir. Esparcir hierbas picadas sobre cada plato.

SALSA ROJA INTENSA

Ingredientes para 1 litro de salsa:

- 1 cebolla roja, picada grueso.
- 4 dientes de ajo, levemente machacados.
- 2 tomates secados al sol, picados.
- 2 aceitunas negras sin carozo (hueso).
- 250 gr de pimientos morrones rojos, pelados, sin semilla y picados grueso.
- 1 cucharadita de comino molido.
- ¼ cucharadita de coriandro molido.
- Una pizca de ají (chile) molido.
- 150 ml de caldo de verduras (preparado con media pastilla sabor verduras).
- 150 ml de vino tinto seco.
- 2 latas de 425 gr de tomate picado (triturado).
- Sal y pimienta negra recién molidas, a gusto.
- Una pizca de azúcar.
- El jugo (zumo) de media lima.
- Hierbas frescas picadas para la guarnición.

Preparación paso a paso:

- 1) Poner todos los ingredientes, hasta el vino tinto, en un wok o una sartén de base pesada. Tapar, dejar romper el hervor y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
- 2) Destapar y continuar la cocción lenta durante unos minutos hasta que el ajo, la cebolla y el pimiento estén tiernos y el líquido se haya reducido en gran medida. Cuidar que la mezcla no se seque: añadir un poco más de líquido si fuera necesario. Cuando estén tiernas, las verduras deberán freírse en su propio jugo.
- 3) Añadir el tomate, sal y pimienta y una pizca de azúcar. Cocinar a fuego lento durante 10 a

15 minutos, hasta que espese. Añadir el jugo de lima y más condimento si fuera necesario.

4) Verter la mezcla en una licuadora y hacer un puré. Probar una vez más el condimento.

5) Añadir suficientes hierbas frescas picadas, ya sea dejándolas como guarnición de la salsa o mezclándolas en ella.

ESPAQUETIS CON TOMATES, MENTA Y ALBAHACA

Ingredientes (para 8 porciones):

- ½ kg de espagueti
- 6 tomates, picados
- 10 hojas de menta fresca
- 20 hojas de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo, picados
- 60 gr de piñones
- 3 cucharadas de queso parmesano, rallado
- 2 cucharadas de queso crema (blanco tipo untable)
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación en un paso:

Colocar suficiente agua con sal en una olla grande. Dejar hervir y cocinar la pasta hasta que esté al dente. Colar y reservar ½ cucharada del agua donde hervió para la salsa. Licuar los tomates, albahaca, menta, ajo, piñones, queso parmesano, queso blanco, aceite de oliva, sal, pimienta y el agua de los fideos. La salsa que resulta es cremosa y homogénea. Mezclar con los espaguetis y servir.

ENSALADA GRIEGA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 tazas de pasta penne
- 10 tomates cherry, cortados a la mitad
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- ½ pepino, en rodajas
- ½ taza de aceitunas negras, en rodajas
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 ½ cucharaditas de orégano seco
- 1 pizca de sal y pimienta a gusto
- 2/3 taza aceite de oliva extra virgen

Preparación en 2 pasos:

1) Llenar una cacerola con agua ligeramente salada y colocar a hervir a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, agregar la pasta penne, y volver a hervir. Cocinar sin tapar, revolviendo ocasionalmente, hasta que la pasta esté al dente, aproximadamente 11 minutos. Enjuagar con agua fría y colar en un colador en la piletta de la cocina.

2) Mezclar el vinagre, el jugo de limón, el ajo, el orégano, sal, pimienta y el aceite de oliva. Reservar. Combinar la pasta, los tomates, la cebolla, los pimientos verdes y rojos, el pepino, las aceitunas y el queso feta en un bol grande. Volcar la vinagreta sobre la pasta y mezclar. Cubrir y llevar a la heladera por 3 horas antes de servir.

MEZCLA INTENSA DE

ESPAGUETIS CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 paquete de 500 gr de espaguetis
- 200 gr de champiñones, en rodajas
- 1 pimiento verde, cortado en rodajas y sin semillas
- ½ cebolla, picada
- 1 lata (400 gr) de puré de tomate
- 1 chorizo colorado o salchicha ahumada (opcional)
- 5 cucharaditas de manteca
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de ketchup
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal al gusto

Preparación:

En una cacerola con agua hirviendo, cocinar los espaguetis junto con 2 cucharadas de manteca y las hojas de laurel. Una vez al dente, colar y reservar.

En una sartén grande con el resto de la manteca, saltear la cebolla picada, el pimiento verde, el chorizo colorado, y los champiñones. Enseguida, agregar el puré de tomate, el ketchup, la mostaza, el orégano y revolver para incorporar todos los ingredientes. Cocinar 5 minutos. Agregar finalmente los espaguetis, mezclar suavemente y servir.

GRATINADO DE ESPINACA CON PASTA Y MOZZARELLA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 250 gr de espinaca picada congelada, descongelada y exprimida
- 500 gr de pasta penne o rigatoni
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 750 gr de salsa de tomate preparada
- 1 taza de requesón (ricotta) magro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo, en rodajas finas
- Olivas negras (aceitunas) para decorar

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Cubrir una fuente para hornear con aceite en aerosol. En una cacerola grande con agua ligeramente salada, cocinar la pasta hasta que esté firme, siguiendo las instrucciones del paquete.

2) Calentar el aceite en una sartén mediana antiadherente a fuego medio-bajo. Agregar el ajo. Saltear hasta que esté dorado, unos 5 minutos. Agregar la espinaca y calentar aproximadamente 5 minutos. Pasar todo a un bol grande. Agregar la salsa de tomate y la ricotta.

3) Colar la pasta y agregar al bol. Combinar bien. Colocar todo en la fuente para hornear. Cubrir con mozzarella. Cubrir con papel aluminio. Hornear por 25 minutos. Retirar el papel aluminio y hornear hasta que esté ligeramente dorado, aproximadamente 10 minutos. Adornar con las olivas (aceitunas).

SALTEADO ORIENTAL CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 nidos de fideos orientales
- 20 piñones
- ½ pimiento rojo picado

- ½ pimiento naranja, picado
- ½ pimiento amarillo, cortado
- 1 pimiento verde, picado
- 400 gr de champiñones de lata o frescos, escurridos
- 8 choclos desgranados
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de agua

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que suelte su aroma, 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar hasta que la cebolla esté tierna, 3-4 minutos. Agregar todos los pimientos, los champiñones y el choco, cocinar durante 1-2 minutos.

2) Añadir la salsa hoisin, salsa de ostras y el agua. Revolver para mezclar. Añadir los nidos de fideos, o la pasta cocida al dente y mezclar. Cocinar unos 3 minutos. Espolvorear con los piñones y servir caliente.

LASAÑA VEGETAL AROMÁTICA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 láminas de lasaña frescas (unos 250 gr en total)
- 2 berenjenas grandes, en cubos de 1 cm
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 tallo de apio, en cubos
- 1 zanahoria, en cubos
- 100 gr de hongos, picados gruesos
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de tomates, picados
- 450 gr de queso cottage
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de mejorana fresca, picada, o 1 cucharada de orégano seco
- 6 hojas de salvia fresca, en hebras, o 1 cucharada de salvia seca
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Cáscara rallada de 1 limón
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- 100 ml de leche desnatada (descremada)
- Una pizca de nuez moscada, molida
- Pimienta a gusto
- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado en el momento

Preparación en 4 pasos:

1) Calentar el aceite en una olla grande. Agregar las semillas de hinojo y la hoja de laurel, y cocinar unos segundos, presionando la hoja de laurel con una cuchara para extraer el aroma. Agregar la cebolla, el ajo, el apio, la zanahoria, los hongos, la mejorana y la salvia. Cocinar, revolviendo con frecuencia, 10 minutos o hasta que las verduras se ablanden un poco.

2) Incorporar la berenjena y la cáscara de limón, y mezclar bien. Cocinar 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Vaciar los tomates con su jugo y agregar pimienta a gusto. Llevar a hervor; luego bajar el fuego y cocinar unos 15 minutos. Precalentar el horno a 180 °C. Mientras la salsa se cocina, sumergir las láminas de lasaña en agua hirviendo, de 3 a 5 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén al dente. Escurrir bien y acomodarlas sobre un

pañó de cocina limpio, para secar.

3) Procesar el queso cottage con harina y huevo en un procesador o una licuadora hasta homogeneizar. Agregar la leche y procesar brevemente. Condimentar al gusto con nuez moscada y pimienta. Verter la mitad de la salsa de berenjena en un refractario grande, cuadrado o rectangular. Quitar la hoja de laurel. Tapar con la mitad de las láminas de lasaña; luego agregar el resto de la salsa y cubrir con el resto de las láminas.

4) Vaciar la mezcla de queso cottage sobre la lasaña hasta cubrir por completo. Agregar el queso parmesano en forma pareja. Hornear 45 minutos o hasta que la cubierta esté cocida y bien dorada. Dejar reposar 10 minutos antes de servir. Esto permite que la pasta y la salsa se enfríen y se asienten un poco.

LASAÑA DE ESPINACA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 paquete (375 gr) de lasaña fresca (cruda)
- 350 gr de espinacas cocidas
- 250 gr de queso feta, desmoronado
- 350 gr de queso cottage bajas calorías
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 pizca pimienta

PARA LA SALSA DE TOMATE:

- 1 lata (de 400 gr) de puré de tomate
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de ahuyena
- 1 pizca pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 30 cc de agua

Preparación paso a paso:

Para hacer la salsa de tomate: Rehogar la cebolla, el ajo y una pequeña cantidad de aceite en una cacerola a fuego lento hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregar todos los demás ingredientes para la salsa de tomate. Utilizar el agua para enjuagar el puré de tomate de la lata. Cocinar todo a fuego lento, revolviendo de vez en cuando. Dejar que se reduzca un poco el volumen de la salsa.

Para preparar el relleno: Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una fuente rectangular para horno de tamaño mediano. Combinar todos los ingredientes del relleno en un bol y mezclar bien. En la fuente, intercalar capas de espinaca y las hojas de lasaña. Terminar con la capa de lasaña y verter la salsa de tomate por encima. Espolvorear con queso rallado. Llevar al horno durante 30 minutos. Retirar y dejar reposar 15 minutos antes de cortar y servir para que no se desarme.

MEZCLA DE PASTA CON VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de pasta rigatoni o penne
- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado a la mitad
- ½ cebolla morada, rebanada gruesa

- 1 berenjena rebanada a lo largo
- 1 zucchini, rebanado grueso
- 150 gr de champiñones, cortados a la mitad
- 200 gr de tomates cherry
- 100 gr de rúcula

- 40 gr de queso parmesano, ralado fino

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharadas de vinagre balsámico o jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de albahaca fresca, en trozos
- 1 cucharada de alcaparras, picadas
- 1 diente de ajo grande, machacado (opcional)
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Cocinar la pasta en agua hirviendo de 10 a 12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén al dente. Escurrir la pasta y enjuagar con abundante agua fría; volver a escurrir bien y dejar enfriar. Mientras la pasta se cocina, precalentar la parrilla del horno al máximo. Asar las mitades de pimiento rojo, con la piel hacia abajo, de 5 a 10 minutos o hasta que se amolde y se chamusque. Colocar las mitades de pimiento en una bolsa de polietileno y dejar hasta que se enfríe lo suficiente para trabajar.

Poner la cebolla, la berenjena, el zucchini y los champiñones en la plancha del asador y asar unos 5 minutos o hasta que estén apenas chamuscados. Dar vuelta para que se cocinen por los dos lados. Agregar los tomates a la plancha y asar de 2 a 3 minutos más o hasta que todas las verduras estén tiernas.

Cortar la berenjena en trozos de 2 cm y poner en una ensaladera grande. Agregar la cebolla, el zucchini, los champiñones y los tomates. Pelar el pimiento rojo y cortar en tiras de 2 cm.

Incorporar a la ensaladera con la pasta y mezclar.

Para hacer el aderezo, mezclar en un bol pequeño el vinagre balsámico o el jugo de limón con el aceite de oliva, la albahaca, las alcaparras, el ajo, si se usa, y la pimienta. Mezclar en la ensalada junto con la rúcula. Terminar con el queso parmesano y servir.

MIX INTENSO DE VERDURAS CON MACARRONES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de macarrones
- 150 gr de arvejas congeladas
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 250 gr de champiñones, cortados en cuartos si son grandes
- 30 gr de harina común
- 600 ml de leche desnatada (descremada)
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 60 gr de queso azul, picado
- 30 gr de queso cheddar reducido en grasa, ralado
- 60 gr de pan integral rallado
- Pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 °C. Cocinar la pasta en agua hirviendo de 10 a 12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté casi al dente. Agregar las arvejas en los últimos 2 minutos de cocción. Colar la pasta y las arvejas.

2) Calentar el aceite en una sartén de base pesada y cocinar el pimiento rojo 1 o 2 minutos. Agregar los hongos y cocinar 2 o 3 minutos más, o hasta que estén blandos, revolviendo de vez en cuando. Incorporar la harina; agregar la leche poco a poco y llevar a hervor sin dejar de revolver. Cocinar a fuego bajo hasta que espese.

3) Agregar la mostaza, el queso azul y la pimienta al gusto; revolver hasta que el queso se haya derretido. Añadir la pasta y las arvejas, y mezclar por completo. Vaciar la mezcla en un molde refractario. Mezclar el queso cheddar con el pan rallado y añadir sobre la pasta. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que esté ligeramente dorado, caliente y burbujeante. Servir de inmediato.

SOPA JAPONESA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de caldo de verduras
- 4 cucharaditas de miso blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 atados de espárragos finamente picados
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de tofu (queso de soja) firme en cubitos
- 4 cucharaditas de mirin (vino de arroz)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de agua
- 250 gr de espinacas

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner el agua, la salsa soja y el vino de arroz en un vaso, de forma que lo pueda agregar al wok rápidamente. Disolver el miso en el caldo de verduras y reservar. Calentar el aceite en un wok o cacerola. Salear los espárragos y las arvejas durante 2 minutos.
- 2) Agregar el tofu, el vino de arroz, la salsa soja y agua. Cocinar un minuto más. Agregar el caldo, el miso y las espinacas. Cocinar de 2 a 3 minutos, o hasta que las espinacas se hayan cocinado. Colocar en un plato hondo.

PASTA A LA TOSCANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de pasta corta tipo caracol
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 zanahoria pequeña, pelada y rallada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 latas (800 gr) de tomates picados
- 1 taza de caldo de verduras, caliente
- 400 gr de porotos cannellini de lata, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de queso parmesano
- 1 ½ taza (50 gr) de rúcula cortada en trozos grandes
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ½ taza de pan rallado
- Sal y pimienta negra recién molidas, al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocinar la pasta en una cacerola grande con agua hirviendo ligeramente salada, durante 10-12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente. Mientras tanto, calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregar la cebolla, la zanahoria y el ajo y saltear por 5 minutos hasta que estén tiernos.
- 2) Añadir los tomates, el caldo, los porotos y el parmesano. Condimentar a gusto con sal y pimienta y cocinar a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos.
- 3) Colar la pasta y colocar en una fuente para servir. Añadir la rúcula y la mitad de la albahaca a la salsa, y volcar sobre la pasta. Mezclar bien. Mezclar el pan rallado con el queso parmesano y la albahaca restante y esparcir por encima de la pasta.

Recetas con Verduras y Pollo

POLLO CON VERDURAS MEDITERRÁNEAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de pechuga de pollo, limpios

PARALAMARINADA:

- 4 dientes de ajo, machacados
- 2 aceitunas negras sin carozo (hueso)
- El jugo (zumo) de una naranja grande
- 90 ml de jugo de limón
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 chorros de salsa Teriyaki

PARALAINFUSIÓN CONDIMENTADA DE VERDURAS:

- 1 cebolla roja grande, cortada por la mitad y en rodajas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 4 aceitunas negras sin carozo (hueso)
- 1 ají (chile) rojo, sin semillas y picado
- 1 berenjena de 180 gr, pelada y cortada en cubos
- 2 cucharadas de pasas de uva y 2 de alcaparras
- 1 pimiento morrón rojo y 1 amarillo, sin semillas, pelados y cortados en tiras
- 300 ml de caldo de pollo (preparados con una pastilla sabor pollo)
- 300 ml de vino blanco seco
- Sal y pimienta negra recién molidas, a gusto
- Aceite y agua para pulverizar

Preparación paso a paso:

- 1) Poner los filetes de pollo sin piel en un plato. Mezclar los ingredientes de la marinada y verter sobre el pollo. Dejar marinar.
- 2) Calentar los ingredientes de la infusión en una sartén, tapar y cocinar a fuego lento durante 5-7 minutos. Destapar y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
- 3) Calentar una plancha estriada, pulverizar con aceite y agua. Retirar y escurrir los filetes de la marinada y cocinar en la plancha 3 minutos de cada lado.
- 4) En una sartén poner el pollo en una capa sobre las verduras, tapar y cocinar a fuego lento, dando vuelta durante 8 minutos hasta que esté cocido. Servir cortado en rodajas con guarnición de hierbas frescas si se desea.

VERDURAS AL WOK CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 pechugas de pollo, cortadas en tiras de 1 cm
- 2 ajíes colorados, cortados en tiras
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y picado
- 2 o 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tallos de apio, cortados en bastones
- 1 zanahoria, cortada en bastones
- 2 cucharadas de maicena
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de salsa de soja light
- ½ cucharadita de azúcar

Preparación en solo paso:

Espolvorear el pollo con maicena y sal. Cocinarlo en una cacerola con agua hirviendo durante 10 minutos. Retirar con espumadera y reservar. Calentar aceite en un wok y saltear los ajíes, el

jengibre, y el ajo. Rápidamente agregar el apio y las zanahorias. Saltear 3 minutos y agregar el pollo cocido. Condimentar con la salsa de soja, sal, y azúcar. Servir.

ESPÁRRAGOS Y PIMIENTOS SALTEADOS CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 750 gr de espárragos, cortados en trozos de 5 cm de largo
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en tiras de 1 cm de ancho
- 400 gr de pechugas de pollo, cortadas transversalmente en tiras de 1 cm de ancho
- 3 cebollitas de verdeo, cortadas en trozos de 2 cm de largo
- 3 dientes de ajo, picados finos
- 1 ½ cucharaditas de cáscara rallada de limón
- ½ cucharadita de romero fresco, picado
- 1 ½ cucharaditas de fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de nueces tostadas, picadas finas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 175 ml de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande o en un wok a fuego medio. Agregar el pimiento amarillo, el ajo y las cebollitas de verdeo, y saltear, revolviendo, 2 minutos.

Agregar el pollo, los espárragos, la cáscara de limón y el romero. Saltear, revolviendo, unos 5 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y los espárragos, tiernos.

Agregar el caldo y dejar que hierva. Incorporar la mezcla de fécula de maíz y cocinar 1 minuto o hasta que la salsa haya espesado. Agregar las nueces y mezclar; luego servir.

CHOP SUEY DE POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de pechugas de pollo sin piel, cortadas en tiras
- 1 cebolla chica picada
- 1 morrón amarillo, cortado en tiras
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 100 gr de brotes de soja
- 200 gr de bambú, cortado en cubos
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de sake
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de fécula de maíz
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar el aceite y el aceite de sésamo en el wok a fuego caliente. Saltear el pollo hasta que se haya dorado de ambos lados, más o menos por 2 minutos. Reservar. Agregar la cebolla, morrón y apio, y cocinar por 2 minutos. Incorporar los brotes de soja y bambú, y cocinar por 1 minuto. Luego, bajar el fuego.

2) Mientras tanto, en un bol mezclar la salsa de soja con el sake, vinagre de arroz, azúcar y maicena hasta que se hayan integrado bien. Verter en el wok y dejar que se espese.

Salpimentar a gusto, y servir bien caliente.

TARTA VARIETÉ CON POLLO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre
- 60 gr de manteca
- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cubos de caldo de pollo
- 500 cc de agua
- 3 patatas, peladas y en cubos
- 225g de pollo, cocido y en cubos
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado

Preparación:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa.

Reservar.

Derretir la mitad de la manteca en una sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva. Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén tiernas.

En una olla mediana, derretir el resto de la manteca. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor.

Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180°C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

SOPA JAPONESA CON POLLO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 pechuga de pollo
- 6 champiñones
- 160 gr de fideos largos de arroz
- 2 huevos duros (cocidos)
- 1 cebollita de verdeo, en rodajas
- 1 ½ puerros, picados
- 1 zanahoria, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 trozo de 2cm de raíz de jengibre fresca, pelada y picada
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pizca de sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de maní
- 700 cc de caldo de pollo

Preparación en 3 pasos:

1) **PARA EL CALDO:** En una cacerola caliente, colocar el aceite de maní y salear los puerros.

Cocinar unos minutos y agregar las zanahorias, el ajo, y el jengibre. Cocinar 3 minutos e incorporar el caldo de pollo, la salsa de soja, sal y pimienta para dar sabor. Cocinar a fuego medio durante 15 o 20 minutos. Colar el caldo y colocarlo nuevamente en la cacerola.

Descartar las verduras.

2) Colocar el pollo y los champiñones en el caldo y cocinar 7 minutos sin dejar que hierva para que el pollo no salga seco. Con una espumadera, retirar el pollo y reservar. Agregar los fideos al caldo y subir la temperatura. Cocinar 3 minutos.

3) Cortar la pechuga de pollo en rodajas muy finitas. Cortar los huevos duros por la mitad. Distribuir los fideos entre los platos para sopa y rellenar con caldo. Colocar los champiñones

hacia un costado, luego el pollo, y salpicar con cebollita de verdeo. Servir.

GUISADO MARROQUÍ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 600 gr de filetes de pechuga de pollo sin piel, deshuesadas y en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 tallos de apio, picados
- 4 cm de raíz de jengibre fresco, pelado y rallado
- ½ cucharadita de pimentón (páprika)
- ¾ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de pimienta roja de Cayena
- ¼ de cucharadita de cúrcuma
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- 280 gr de puré de tomate
- 200 gr de arvejas, coladas
- 1 zucchini, en rodajas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Preparación en 1 paso:

Condimentar el pollo con sal y cocinar en una cacerola grande a fuego medio hasta que se haya dorado. Retirar del sartén y reservar. Agregar la cebolla, ajo, zanahorias y apio a la cacerola y cocinar hasta que se hayan ablandado. Agregar el jengibre, pimentón, comino, orégano, pimienta de Cayena y cúrcuma. Saltear las especias durante aproximadamente 1 minuto, luego incorporar el pollo nuevamente, caldo de pollo y puré de tomate. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 10 minutos. Agregar las arvejas y zuchinis. Tapar y cocinar durante 15 minutos más o hasta que las verduras se hayan ablandado. Agregar el jugo de limón y servir.

ESTOFADO ESPAÑOL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 1 patata, pelada y cortada en cubos
- 3 cebollas moradas, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 800 gr de tomates en lata, picados
- 400 gr de arvejas en lata, coladas
- 4 muslos de pollo
- 125 gr de chorizo español en rodajas gruesas
- 2 cucharaditas de pimentón (páprika)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ají molido
- Sal y pimienta al gusto
- ½ litro de agua

Preparación en 3 pasos:

- 1) Calentar el aceite en una cacerola grande. Agregar las cebollas y el ajo. Freír durante 5 minutos hasta que la cebolla esté terna. Agregar los tomates, las arvejas y el agua. Incorporar el pimentón, el ají molido y condimentar con sal y pimienta. Agregar las zanahorias y las patatas. Finalmente, colocar los muslos de pollo sobre las verduras con la piel hacia arriba.
- 2) Dejar que hierva a fuego fuerte y reducir la temperatura. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta

que el pollo esté bien terno, aproximadamente 25 minutos. Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

3) Retirar el pollo de la cacerola y reservar. Incorpora el chorizo y volcar todo en la fuente. Colocar las presas de pollo encima y llevar al horno. Horneare 15 minutos, hasta que el caldo se espese y la piel del pollo se haya dorado.

POLLO AL HORNO CON PANACHÉ DE VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 patatas medianas, peladas
- 2 cebollas, cortadas en rodajas
- Varas ramitas de tomillo fresco
- 20 tomates cherry
- 4 muslos de pollo con sus patas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina y pimienta al gusto
- ¼ litro de caldo de pollo o agua

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 220 °C (moderado). Cortar las papas en dos para luego cortar en rectángulos gruesos. Mezclar las papas, las cebollas y ramitas de tomillo en un bol junto con 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Pasar las verduras a una asadera y agregar el caldo o agua. Horneare durante 20 minutos.
- 2) Condimentar el pollo con sal, pimienta y tomillo en el mismo bol. Colocar el pollo sazonado en la asadera, junto con las papas y las cebollas. Llevar al horno durante otros 20 minutos. Agregar los tomates cherry y horneare por 20 minutos más.
- 3) Antes de servir, tomar un par de los tomates asados y machacar junto con unas 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva para crear una salsa instantánea y rociar sobre el pollo.

PASTEL DE POLLO CON VERDURAS AL ROMERO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de pollo deshuesado y sin piel
- 1 cebolla, rebanada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 pimientos verdes, sin semillas y rebanados gruesos
- 170 gr de champiñones, cortados en cuartos
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de tomates, picados
- 2 cucharadas de jerez seco (opcional)
- 100 gr de aceitunas negras, descarazadas
- 2 ramitas de romero fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite de girasol
- Pimienta al gusto

PARALACOBERTURA:

- 100 gr de harina blanca
- 100 gr de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de romero fresco, picado
- 30 gr de margarina
- 100 ml de leche desnatada (descremada)

Preparación paso a paso:

Poner en una olla con agua el pollo junto con las ramitas de romero y la hoja de laurel. Tapar y

llevar a hervor, luego bajar la llama y dejar cocinar por 1 hora o hasta que esté cocido y tierno. Sacar el pollo del líquido de cocción. Una vez que esté suficientemente frío para manipularlo, quitarle la piel y despegar la carne del hueso. Partir la carne en pedazos y reservar. Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Calentar el aceite en una olla. Agregar la cebolla, el ajo, los pimientos y los champiñones, y cocinar por 5 minutos, mover ocasionalmente, hasta que la cebolla empiece a dorarse. Vaciar los tomates con su jugo, el jerez y las aceitunas. Condimentar con pimienta. Retirar del fuego.

Para hacer el scone de romero, mezclar en un bol las harinas, el polvo para hornear, el romero y pimienta a gusto. Con la margarina hacer que la mezcla adquiera consistencia. Incorporar la leche a la mezcla y mover hasta que quede una masa suave, pero no pegajosa, de ser necesario agregar más leche. Pasar la masa a una superficie enharinada y amasar un poco, luego formar con la masa un círculo de 1cm de espesor y 18cm de diámetro. Cortar en seis pedazos triangulares. Agregar los pedazos de pollo a la mezcla de vegetales. Dejar cocinar a fuego medio la mezcla por 2 o 3 minutos, mover ocasionalmente. Vaciar en un molde para tarta de 2 litros.

Poner los scones sobre la mezcla de pollo y barnizarlos con un poco de leche, si lo desea. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que los scones se hayan esponjado y dorado. Servir de inmediato.

SALTEADO TAILANDÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 150 gr de champiñones en lata
- 2 zanahorias cortadas en tiritas
- 1 ají colorado cortado en tiritas
- 150 gr de judías verdes (chauchas) en trocitos

PARA LA SALSA DE CURRY:

- 1 lata (400 gr) de leche de coco
- 6 cucharadas de cilantro fresco, picado
- ½ cucharadita de semillas de corandro, molidas
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 chorrito de salsa de soja
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 chiles verdes, sin semillas y picados
- 1 lima, exprimida y rallada

Preparación rápida:

Salsa de curry: Colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar.

En una sartén grande, saltear las cebollas, el pollo, y los vegetales elegidos unos 5 minutos.

Agregar la salsa licuada de curry y cocinar a fuego medio 20 minutos para que todos los sabores se combinen. Servir caliente sobre un colchón de arroz basmati (previamente hervido y colado).

SOPA DE PUERROS CON POLLO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de muslos de pollo
- 4 puerros, lavados y cortados en rodajas
- 1,5 litros de agua
- 1 cebolla pequeña, picada
- 30 gr de cebada
- 175 cc de caldo de pollo
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 1 ramita de tomillo, picada

- 1 puñado de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta fresca molida

Preparación en 2 pasos:

1) En una olla a fuego fuerte, combinar el pollo, agua, cebolla y cebada. Dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar durante 1 hora. Retirar los muslos, deshuesarlos, descartar la piel, y picar el pollo. Volver el pollo picado a la olla.

2) Agregar el caldo de pollo, el puerro, el apio, el perejil, el tomillo, y condimentar con sal y pimienta. Cocinar a fuego bajo por 30 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.

Recetas con Verduras y Mariscos

ESPÁRRAGOS CON ADEREZO CREMOSO DE LANGOSTINOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- Cáscara de un limón en tiras de 5 cm.
- 350 ml de caldo de pescado (preparado con media pastilla sabor pescado)
- 125 ml de vermut blanco seco (estilo Martin)
- 10 dientes de ajo, levemente machacados
- 6 cebollas de verdeo, cortadas y picadas
- Jugo de limón, a gusto
- Un chorro o dos de salsa Teriyaki y Worcestershire
- 500 gr de langostinos grandes, pelados
- 2 cucharadas de queso blanco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon con pimienta roja
- Unas gotas de salsa Tabasco
- Sal y pimienta negra recién molidas, a gusto
- 3 cucharadas de albahaca y perejil
- 2 atados de espárragos, cortados, pelados y hervidos al vapor
- ½ pepino, pelado, sin semilla y cortados en rodajas finas en forma de media luna
- 300 gr de tomates Cherry, en mitades

Preparación paso a paso:

- 1) Poner la cáscara de limón, 300 ml de caldo, el vermut, el ajo, la cebolla de verdeo, unas gotas de jugo de limón y las salsas Teriyaki y Worcestershire en una cacerola. Dejar que rompa el hervor, revolviendo de vez en cuando, y cocinar hasta que el ajo esté tierno y se deshaga, y el líquido se reduzca y quede como un jarabe.
- 2) Quitar la cáscara de limón. Retirar la cacerola del fuego y con un pisapapas hacer un puré con la mezcla. Pasar a un tazón.
- 3) En la misma cacerola (no hay que lavarla) hacer hervir el resto del caldo con unas gotas de jugo de limón. Añadir los langostinos y cocinar, revolviendo, durante 2-3 minutos hasta que estén hechos. Escurrir, poner bajo un chorro de agua fría y volver a escurrir.
- 4) Batir el queso blanco con la mostaza. Añadir un chorro de salsa Tabasco y Worcestershire, la mezcla de ajo, los langostinos y los condimentos. Mezclar con las hierbas.
- 5) Disponer los espárragos en una fuente. Acomodar los langostinos con crema sobre las puntas de los espárragos y luego el pepino, los tomates y las cáscaras de limón alrededor.

EMPAREDADO HOJALDRE DE ESPINACAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 40 hojas de espinacas frescas
- 8 langostinos
- 4 hongos (setas calabaza)
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de albahaca
- 1 limón
- Romero, tomillo, pimienta negra
- Reducción de vinagre balsámico de Módena (aceto balsámico)
- Coulis de pimiento del piquillo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal a gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Limpiar los hongos frescos, pelar el pie y cortarlos en láminas un poco gruesas.
- 2) Colocar en un wok o sartén abundante aceite de oliva virgen extra y los dos ajos pelados,

calentar suavemente e introducir los hongos para confitarlos. El aceite no debe burbujear y mantener una temperatura que no supere los 60° C.

3) Cuando las setas estén tiernas, retirar el wok del fuego.

4) Por otro lado preparar los langostinos, pelarlos y retirar las cabezas (se puede reservar para hacer la salsa), abrírlos por la mitad, limpiarlos bien y colocarlos en un plato o bandeja.

5) Aderezar con romero, tomillo, a bahaca fresca, pimienta negra, sal, el zumo de limón y un poco de aceite de oliva virgen extra, cubrir con film transparente y reservar en el frigorífico hasta que estén a gusto, el cítrico cocinará levemente la carne del langostino.

6) Para preparar el coulis de pimiento de piquillo, triturar tres o cuatro unidades con un poco de aceite de oliva extra virgen, o incluso con un poco de aceite de confitar los hongos. Añadir una pizca de sal y reservar.

PRESENTACIÓN DEL PLATO:

1) Disponer en los platos de servicio una cama con dos o tres hojas de espinacas, sobre ellas colocar una capa de hongos, a continuación un langostino extendido, sazonar con unas escamas de sal y volver a colocar unas hojas de espinacas frescas, hongos y langostino.

2) Terminar el emparedado con unas hojas de espinacas aderezadas con un hilo de reducción de balsámico de Módena y acompañar con una cucharadita de coulis de pimiento del piquillo.

ENSALADA TEMPLADA DE LANGOSTINOS

Ingredientes:

- 400 gramos de langostinos.
- 1 puerro grande (o dos pequeños).
- 1 y ½ vasito de vino de leche evaporada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre.
- 50 gramos de nueces.
- 2 tomates.
- ½ vaso de vino blanco.
- 1 cebolla tierna.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación paso a paso:

1) Cortar los puerros en rodajas finas y sofreír en un poco de aceite. Añadir la leche evaporada y cocer.

2) Pelar los tomates, cortar en dados, regar con aceite y dejar durante 30 minutos.

3) Pelar los langostinos y saltear en aceite de oliva. Sacar los trozos y luego echar las cabezas y las cáscaras al mismo aceite, añadir el vino blanco y poner a fuego alto para reducir el líquido. Luego pasar por un colador y apartar el líquido.

4) Picar la cebolla tierna. Añadir el vinagre, el aceite y el jugo de los langostinos para hacer un aliño.

5) Colocar en un plato los puerros, los tomates, los langostinos y cubrir con el aliño. Espolvorear con nueces y servir.

LASAÑA VEGETAL CON MARISCOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 400 gr de masa de lasaña (no precocida)
- 125 gr de calamar preparado
- 125 gr de filete de salmón, cortado en trozos
- 125 gr de camarones crudos, pelados
- 125 gr de mariscos surtidos
- 1 zanahoria, picada gruesa
- 1 kg de tomates, en cubos
- 5 chauchas (judías), rebanadas
- 1 zucchini, cortado en cubos
- 250 gr de puntas de espárragos

- 150 gr de arvejas frescas o congeladas
- 1 bulbo pequeño de hinojo, en cubos
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados gruesos
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- ¼ cucharadita de semillas de hinojo
- ½ cucharadita de hierbas italianas secas surtidas
- Una pizca de ají molido
- 150 ml de vino blanco seco
- 150 ml de caldo de pescado bajo en sodio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Cáscara rallada de ½ limón
- 2 hojas de laurel
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 85 gr de queso parmesano, rallado
- Nuez moscada y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C. Calentar 2 cucharadas del aceite en una olla. Agregar el hinojo, la cebolla y la mitad del ajo. Cocinar hasta que la cebolla se ablande. Agregar el perejil, las semillas de hinojo, las hierbas italianas y el pimiento, y cocinar 1 o 2 minutos. Añadir el calamar y el salmón, y cocinar 1 minuto. Incorporar los camarones y los mariscos surtidos, y cocinar 30 segundos. Con una espumadera pasar los mariscos a un bol y reservar.

Agregar el vino, el caldo, la cáscara de limón, las hojas de laurel y la zanahoria a los jugos que quedan en la olla. Hervir hasta que el líquido se haya reducido a unos 100 ml. Añadir los tomates y cocinar a fuego alto 3 o 4 minutos, o hasta que la salsa se haya reducido. Agregar las chauchas y el resto del ajo. Tapar y cocinar 10 minutos. Añadir los zucchinis, tapar y cocinar 5 minutos. Agregar los espárragos y arvejas y cocinar, tapado, otros 5 minutos.

Aceitar un recipiente para horno. Con una espumadera, retirar dos tercios de las verduras de la salsa y colocarlas en el refractario; quitar las hojas de laurel. Cubrir con una capa de masa de lasaña, superponiendo apenas las láminas de masa. Agregar los mariscos y el pescado y una segunda capa de lasaña. Verter el resto de las verduras y la salsa. Terminar con una última capa de lasaña.

Mezclar la ricotta con los huevos y el queso parmesano. Condimentar con un poco de nuez moscada, pimienta y pimienta de Cayena, si lo desea. Verter en forma pareja sobre la lasaña y rociar con el resto del aceite de oliva. Hornear 30 minutos o hasta que la lasaña burbujee y la superficie esté dorada. Servir de inmediato.

ENSALADA DE MARISCOS CON YOGUR

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 planta de lechuga iceberg, mediana
- 50 gr de hojas de espinaca
- 250 gr de tomates cherry
- 150 gr de camarones cocidos y pelados
- 4 ramitas de eneldo, para adomar
- 4 rodajas delgadas de limón para decorar

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta blanca molidas

PARA LA SALSA DE YOGUR:

- 1 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de vermut seco (Martini)
- 1 cucharada de jugo de lima

- Sal y pimienta blanca molida al gusto
- 1 pizca de pimienta de cayena

Preparación:

Cortar la lechuga en tiras. Cortar con la mano las hojas de espinaca. Colocar la lechuga y la espinaca en platos para servir. Cortar los tomates en cuartos y añadir a la ensalada.

Para hacer la vinagreta: mezclar el aceite y el jugo de limón hasta que se unan, añadir sal y pimienta a gusto. Rociar sobre la lechuga.

Para preparar el aderezo de yogur, mezclar el yogur, la mayonesa, el vermut y el jugo de limón hasta que quede cremoso. Condimentar bien con sal, pimienta blanca y pimienta de cayena. Colocar la salsa de yogur sobre la ensalada y colocar encima los camarones. Decorar con eneldo y rodajas de limón.

VERDURAS AL WOK CON CAMARONES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de camarones crudos, pelados y desnervados
- 250 g de ramletes de brócoli
- 1 pimiento rojo grande, cortado en tiras
- 1 pimiento amarillo grande, cortado en tiras
- 125 gr de chauchas (judías verdes)
- 100 gr de maíz (choco desgranado)
- 125 gr de castañas picadas
- 4 cebollas de verdeo, cortadas al sesgo en trozos de 5 cm
- 50 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 ½ cucharadas de raíz de jengibre fresca, rallada
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 2 dientes de ajo, picados finos

Preparación en 3 pasos:

- 1) Mezclar la salsa de soja, el vino, la fécula de maíz y el jengibre con 150 ml de agua en un bol pequeño hasta homogeneizar. Reservar.
- 2) Calentar el aceite en un wok grande o en una sartén grande, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregar el ajo y saltear 30 segundos o hasta que esté tierno. Agregar los camarones y saltear unos minutos o hasta que estén rosados. Retirar los camarones con una espumadera y reservar. Agregar el brócoli al wok y saltear 2 minutos. Agregar las tiras de pimiento rojo y amarillo y las chauchas, y saltear 1 minuto más o hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, pero todavía crujientes.
- 3) Volver a poner los camarones en el wok. Agregar los granos de choco, las castañas de agua y las cebollas. Revolver de nuevo la mezcla de salsa de soja y verter en el wok. Saltear 1 minuto o hasta que la salsa espese y hierva. Servir de inmediato.

ENSALADA DE AGUACATE CON CAMARONES Y PALMITOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 aguacates medianos (papas)
- ½ kg de camarones, frescos, limpios y cocidos
- 1 lata grande de palmitos
- ½ taza de mayonesa
- ¼ taza de salsa Ketchup
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)

Preparación en dos pasos:

1) Cortar los palmitos en rodajas. Cortar la papa en cubos. Lavar los camarones ya hervidos (tienen que estar rosados) y secar bien con toallas de papel. Colocar en un bol grande y agregar la papa y los palmitos cortados. Mezclar bien.

2) En un bol chico, mezclar la mayonesa, la mostaza de Dijon, la crema de leche y ketchup. Mezclar hasta lograr una salsa de color rosa claro. Agregar la salsa a la mezcla de palmitos y combinar bien. Llevar a la heladera por 15 minutos. Retirar de la heladera y servir en copas individuales.

HOJALDRES DE VERDURAS CON LANGOSTINOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 hojas de masa filo (masa hojaldre), de 30 x 50 cm cada una (90 gr en total)
- 300 gr de langostinos o camarones crudos, pelados
- 1 zanahoria, cortada en julana fina
- 75 gr de chauchas (judías verdes), cortadas al sesgo
- 1 cabeza pequeña de bok choy (repollo chino), p cada
- 75 gr de brotes de soja
- 3 cebollitas de verdeo, picadas finamente
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, p cada finamente
- 1 cucharada de salsa de soja
- Ramitas de cilantro fresco para decorar

Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C (moderado-fuerte). Mezclar el aceite de girasol y el de sésamo. Desplegar las hojas de masa filo una arriba de la otra. Recortar la masa hasta formar un rectángulo de 30 x 40 cm (descartar el excedente). Cortar la masa a lo largo en tres y, luego, al través en cuatro, formando cuadrados de 10 cm. Se obtendrán 36 cuadrados de masa filo (hojaldre).

Colocar un cuadrado en cada uno de los 12 huecos de una bandeja antiadherente para muffins; untar con parte de la mezcla de aceites. Colocar otro cuadrado encima, acomodando las puntas para que no queden encimadas a las de la capa anterior. Untar con un poco más de aceite y colocar un tercer cuadrado de masa filo, de nuevo con las puntas desfasadas.

Hornear las tartaletas de 5 a 7 minutos o hasta que estén doradas y crocantes.

Mientras tanto, calentar el resto de la mezcla de aceite en un wok o una sartén grande.

Agregar el ajo, las cebollitas y el jengibre, y saltear a fuego moderado unos 30 segundos. Añadir la zanahoria y saltear 2 minutos; incorporar los langostinos y saltear 2 minutos más o hasta que estén rosados. Agregar las chauchas, el bok choy y los brotes de soja. Saltear a fuego alto de 2 a 3 minutos o hasta que todas las verduras estén ligeramente tiernas y la mezcla esté bien caliente. Agregar salsa de soja y mezclar.

Colocar la mezcla de langostinos y verduras en las tartaletas de masa filo. Servir de inmediato, decoradas con ramitas de cilantro.

SALTEADO DE ESPÁRRAGOS CON VIEIRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 15 espárragos, cortados en trozos de 3 cm
- 8 vieiras congeladas, descongeladas
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 chalote, finamente picado
- ½ pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo

- 1 cucharada de ajo picado
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Fécula de maíz, cantidad necesaria
- 1 cucharadita de fécula de maíz, mezclada en 2 cucharaditas de agua
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 125 cc de agua
- Sal y pimienta, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

- 1) Blanquear los espárragos en agua hirviendo y 1 cucharadita de aceite durante 3 minutos. Reservar a un lado. Condimentar las vieiras con sal y pimienta, a continuación, pasarlas ligeramente por fécula de maíz.
- 2) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el chalote hasta que estén perfumados, unos 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar durante 3-4 minutos. Agregar las vieiras y dorar por ambos lados, alrededor de 3-4 minutos. Bajar el fuego a medio, agregar el agua y el caldo de pollo en polvo y cocinar durante 2 minutos.
- 3) Agregar el pimiento rojo y subir el calor de la hornalla. Añadir los espárragos, fécula de maíz disuelta en agua, aceite de sésamo y sal a gusto. Revolver hasta que la salsa esté ligeramente espesa. Servir.

AGUACATE RELLENO CON KANIKAMA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 aguacate (palta) deshuesado y cortada al medio
- 100 gr de carne de centolla (kanikama)
- 2 cucharadas de pepino pelado y cortado en cubos
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de pimentón

Preparación en dos pasos:

- 1) En un bol, combinar la carne de centolla picada con el pepino, mayonesa y perejil. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Tapar y dejar enfriar antes de servir.
- 2) Cortar la palta por la mitad y descascarla. Retirar un poco de la palta para hacer un agujero un poco más grande para colocar el relleno. Rellenar la palta con la preparación de centolla y espolvorear con pimentón. Decorar con perejil y servir.

CAZUELITA DE GAMBAS

Ingredientes:

- 4 tomates de ensalada grandes.
- 300 gr de gambas.
- 1 cebolla tierna.
- 4 pepinillos en vinagre.
- 2 huevos duros.
- 100 gramos de aceitunas sin hueso.
- 1 lechuga.
- 1 limón.
- 1 cucharadita de mostaza.
- Aceite y sal.

Preparación paso a paso:

- 1) Quitar a los tomates un trocito pequeño de la parte de arriba y vacarlos, con cuidado dejar boca abajo para que se escurran, y sobre un paño.

- 2) Mientras hervir las gambas con agua y sal 3 minutos colar y reservar un poco de agua de la cocción.
- 3) Pelar las gambas y picar las colas junto con los pepinillos la cebolla y las claras de huevo duro.
- 4) Pasar las cabezas de gamba por la batidora colar y mezclar con aceite, las yemas, el zumo de limón, la pulpa de los tomates, una cuchara de agua de hervir las gambas y la mostaza.
- 5) Batir hasta que quede una crema; añadir el picadillo de las gambas y mezclar picar y la lechuga y colocarla como fondo en una fuente.
- 6) Poner encima los tomates y rellenarlos con la pasta preparada, adomar con las aceitunas y servir bien frío.

PAPINES FRITOS CON VIEIRAS A LA CREMA

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de papines (patatas pequeñas)
- 8 vieiras frescas
- 1 bolsa de hojas de espinaca
- 1 limón, exprimido
- 5 hebras de azafrán
- 150 cc de aceite de oliva
- 50 gr de nata (crema de leche)

Preparación en 2 pasos:

- 1) Lavar y cortar los papines en rodajas. Calentar 50 cc de aceite en una sartén y freírlos a fuego medio durante 20 minutos. Retirar y reservar. En otra sartén, calentar 50 cc de aceite y saltear la espinaca. Tapar y cocinar 5 minutos, destapar y cocinar 3 minutos más.
- 2) Calentar los 50 cc de aceite restantes en otra sartén y dorar las vieiras 1 minuto por cada lado. Retirar y reservar. En esta misma sartén, agregar el jugo de limón, la nata y el azafrán. Pasar la salsa por un colador y reservar. Servir las vieiras con las patatas fritas, la espinaca y la salsa de azafrán.

Recetas Variadas con Verduras

TARTA TRICOLOR

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa para tarta
- 1 ½ kg de zapallo
- 2 clara de huevo
- 700 g de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 250 gr de ricota magra (requesón)
- 60 gr de queso magro rallado
- 30 gr de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos a gusto)

Preparación:

Lavar y pelar el zapallo y cocinarlo al vapor. Preparar un puré y agregar una clara de huevo. Sazonar con sal y nuez moscada. Por otro lado, lavar la espinaca, escurrir y picar. Rehogarla con ajo en una sartén untada con aceite vegetal y agregarle la otra clara. Mezclar bien. Luego forrar una tartera enmantecada y enharnada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar la ricota (previamente condimentada con las especias) sobre la base de zapallo. Después verter la espinaca sobre la ricota y esparcir de manera pareja, de manera que se forme el tercer piso sobre la masa. Pincelar con un huevo batido y cocinar a horno moderado durante 45 minutos. Esperar a que entibie, cortar en porciones y servir.

TARTA CLÁSICA DE PUERROS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de manteca
- 1 kg de puerros cortados en rodajas finas
- 2 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- ½ taza de queso gruyere en hebras (rallado grueso)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de té de orégano
- 50 gr de jamón crudo (bérico), cortado en fetas más gruesas
- ½ cucharadita de té de nuez moscada

Preparación:

Precalentar el horno a 230 °C (Fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En una sartén, derretir la manteca a fuego mediano. Rehogar el puerro por 5 minutos hasta que se cocine bien. Añadir el jamón crudo cortado en tiras y cocinar por otros 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Mezclar en un bol los huevos junto con la crema de leche.

Agregar el puerro y jamón crudo a la preparación de huevo, junto con el queso rallado. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Rociar por último con algunas hebras de queso para gratinar.

Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

LASAÑA DE ZUCCHINIS

Ingredientes (para 5 porciones):

- 2 zucchinis cortados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva

- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de puré de tomates
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado

Preparación:

Precalentar el horno a 165 C (Suave). Aceitar una fuente rectangular para horno y reservar. En una olla con agua y sal, cocinar los zucchini por 5 a 10 minutos hasta que estén tiernos pero no blandos. Mientras tanto, rehogar la cebolla y el ajo en 2 cucharadas de aceite hasta que se pongan transparentes. Añadir los zucchini y mezclar bien. Salpimentar a gusto. Colocar la mitad preparación de zucchini en la fuente rectangular. Cubrir con la mitad de la salsa de tomate. Repetir el paso. Terminar cubriendo con el queso mozzarella y espolvorear con el queso parmesano. Llevar al horno por 25 minutos hasta que el queso se haya derretido y esté bien dorado. Dejar enfriar unos minutos antes de servir.

MORRONES RELLENOS CON CHOCLO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 morrones grandes
- 5 choclos cocidos y desgranados con cuchillo
- 1 morrón
- 100 gr de mantequilla
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cucharadas de leche en polvo
- Queso fresco bajo en grasa (dietético)
- 1 cucharada de harina

Preparación:

Cortar una tapa de los morrones (del lado del tronco) y vacarlos bien. Dorar el morrón bien picado en la mantequilla, agregar el choclo con un poquito de caldo y saltear. Añadir la harina y remover hasta que se espese. Agregar el perejil y retirar del fuego e incorporar el queso y la leche en polvo. Condimentar a gusto. Rellenar los morrones. Colocarlos en una fuente para horno, rociarlos con aceite, agregar una taza de agua y cocinar en horno moderado.

PASTEL DE PATATAS

Ingredientes (para 4-6 porciones):

PARA EL RELLENO:

- ½ taza de mantequilla
- 1 cebolla blanca mediana, picada fina
- 1 escalón picado fino
- 1 taza de apio picado fino
- ¼ taza de cebolletas, picadas finas
- 8 tazas de cubos de pan integral (1,5 cm.), preferiblemente de varios días
- 2 cucharaditas de salvia molida
- ½ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cubito de caldo de verduras
- 2 tazas de agua hirviendo

PARA LA CUBIERTA: PURÉ DE PATATAS:

- 8 a 10 patatas pequeñas, peladas y cortadas en cubos
- 1 tallo de apio con hojas
- 1 hoja de laurel
- 1 diente grande de ajo
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- Pimienta blanca recién molida a gusto

Preparación:

Pela las patatas y colócalas en una olla grande con agua fría, agregando el apio, el laurel y el ajo. Haz hervir, tapa y deja cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.

Mientras se cuecen, prepara el relleno. En una sartén grande y pesada, derrite la mantequilla. Agrega la cebolla, la escalonia, el apio y las cebollitas, y saltea hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añade los cubos de pan, la salvia, la mejorana, el tomillo, las semillas de apio, la pimienta de Cayena, la sal marina y la pimienta, y mezcla bien todo. Disuelve el cubo de caldo de verduras en 2 tazas de agua hirviendo, agrega el relleno y mezcla bien. Deja cocer cubierto, a fuego muy bajo y removiendo con frecuencia, durante 15 minutos.

Precalienta el horno a 220 °C. Prepara el puré de patatas. En una sartén pequeña, derrite la mantequilla y agrega la nata. Calienta sin dejar que hierva. Quitale la hoja de laurel y el ajo y muele las patatas hasta obtener un puré, mezclándolo con la nata y la mantequilla. Agrega la sal marina y la pimienta a gusto y bate bien.

Coloca el relleno en una fuente de horno, cubre con el puré de patatas y hornéalo durante 35 a 45 minutos, o hasta que el puré haya formado una costra dorada. Mientras, prepara la salsa crema de setas (siguiente receta).

RECETA DE LA SALSA CREMA DE SETAS

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 chalote picado
- ½ kilo de setas en rodajas (tipo champiñones)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 y ½ taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de sal de ajo

Preparación:

En una sartén grande, derrite 2 cucharadas de mantequilla. Agrega el chalote y las setas, y saltéalos hasta que éstos estén blandos y hayan soltado un zumo marrón. Retíralos del sartén con la espumadera y reserva el zumo en una taza.

En la misma sartén, derrite 2 cucharadas de mantequilla. Agrega la harina y remueve bien. Agrega el líquido de las setas y sigue removiendo a medida que se espesa. Sin dejar de revolver, agrega lentamente el caldo, disolviendo bien éste. Añade la nata (crema), la sal y el ajo. Las setas se pueden volver a agregar a la salsa, o bien cubrir con ésta sola, e pastel de patatas.

CAZUELA AROMÁTICA DE VERDURAS Y LEGUMBRES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 6 dientes de ajo bien picados

- 1 cebolla chica bien picada
- Medio aji rojo, medio aji verde y medio aji amarillo, picados
- 300 gr de gírgolas (hongos) cortadas en juliana
- 200 gr de berros bien lavados y sin los troncos
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- ½ cucharadita de ajedrea
- Una pizca de mostaza y curry suave en polvo

Preparación paso a paso:

Colocar en una sartén de teflón los ajos, cebolla y ajíes y rehogar por unos minutos. Agregar las gírgolas y, por último, los berros, dejando cocinar un poco más. Apagar el fuego e incorporar el limón, las hierbas y las especias. Servir tibia o fría.

GUISADO PARA DOS

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- 8 patatas nuevas pequeñas
- 3 zanahorias grandes
- 2 a 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado
- 4 tallos de brécol, sin las flores, cortados en trozos de poco más de 1 cm.
- 2 calabacines pequeños en rodajas
- 1 taza de habas (optativo)
- ½ taza de guisantes (optativo)
- ¼ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de salvia seca
- ¼ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- 1 a 2 tazas de caldo de verduras

Preparación:

Pon las patatas y las zanahorias enteras a cocer al vapor, durante 15 minutos. Corta las zanahorias en rodajas de 1 cm, pela las patatas y córtalas en dados de 2 cm. Derrite la mantequilla en una sartén grande y pesada, agrega las patatas, las zanahorias, las cebollas, el apio, los brécoles, la sal y el caldo. Cuando comience a hervir, cúbrelos y deja cocer lentamente, tapado, durante 5 minutos. Agrega los calabacines y los guisantes y deja que hiervan suavemente durante 10 minutos, removiéndolos de vez en cuando. A los niños les encanta mojar tostadas de pan integral, untadas con mantequilla, en este delicioso guisado. Rinde 2 porciones y su tiempo de preparación es de 40 minutos.

PASTEL DE VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 Kg de papas
- 200 gr de chauchas
- 3 tomates grandes
- ½ taza de queso fresco en trocitos
- 100 gr de mantequilla
- 250 gr de arvejas (guisantes)
- ½ taza de salsa blanca

Preparación:

Enmantecar un molde y se acomodar las chauchas previamente hervidas. Preparar una salsa con los tomates, sal y pimienta. Colocar primero la salsa de tomate, luego la salsa blanca. Con las papas hechas puré cubrir la superficie, espolvorear luego con el queso y rociar con la

mantequilla. Cocinar a horno regular hasta que las papas queden doradas.

ARROLLADOS DE PATATA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 patatas medianas
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharaditas de sésamo (optativo)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 ají picado fino
- 1 cucharada de hojas de perejil
- aceite para freír
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 200 gr. harina blanca
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 100 ml. de agua

Preparación:

Prepara primero el relleno para que esté frío cuando tengas lista la masa. Pon a hervir las papas hasta que estén blandas. Desmenúzalas en una fuente con un tenedor junto con el coco rallado y el sésamo, el azúcar, el ají, el perejil, la sal y el limón. Luego extiende la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras preparas la masa.

Para preparar la masa mezcla la harina, la cúrcuma, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Desmenuza mezclando la manteca derretida en la harina, añade el agua mientras amasas. Coloca la masa sobre una superficie para extenderla y, allí, vuelve a amasar hasta que esté blanda y elástica. Si queda muy húmeda, añade algo de harina. Enharina la superficie donde vas a extender la masa, extiéndela formando un rectángulo de 3 mm. de grosor. Reparte el relleno de papas por igual. Enharina tus manos y enrolla la masa, en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado corta el cilindro en rebanadas de 1 cm., procurando que queden redondeadas. Colócalas en una fuente. Calenta el aceite en una cacerola o sartén profunda. El aceite estará preparado cuando, al dejar caer un poco de masa, ésta vuelva a la superficie crepando. Pon varas rebanadas en el aceite y déjalas freír de 3 a 5 minutos, dándoles una vuelta a la vez, hasta que estén doradas. Sirvelas calientes como plato de acompañamiento en una comida, o como aperitivo.

PASTELITOS DE ZANAHORIA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 ó 5 zanahorias medianas lavadas y ralladas
- 100 gr de harina de garbanzos o común
- 1 cucharada de coco
- Hojas de a bahaca, c/n
- Nuez moscada, c/n
- Sal al gusto
- Una pizca de polvo de hornear
- Aceite de oliva, cantidad para freír

Preparación:

Ralla las zanahorias y colócalas, junto con el resto de los ingredientes, en un recipiente. Añade el agua necesaria para formar una pasta lo suficientemente firme como para que no se abra al freírla.

Calienta el aceite en una sartén profunda a fuego moderado. Toma una cucharada de la mezcla. Viértela en el aceite, con la ayuda de los dedos.

Procede de igual forma hasta obtener 8 o 10 buñuelos cocinándose al mismo tiempo. Regula el

fuego y revuelve a menudo para que se doren por igual, lo que toma aproximadamente de 4 a 5 minutos. Sácalas con una espumadera y escúrrelas en un colador o escurridor de verduras. Sirve los pastelitos calientes con hortalizas en salsa, ensalada o con yogur natural.

PASTEL DE MAÍZ CON QUESO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 tazas de choco desgranado
- 2 tazas de tomates hervidos
- 1 morrón p cante
- ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharada grande de aceite de oliva
- 150 gr de queso fresco en trozos

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes con excepción del queso. En una fuente enmantecada se coloca una capa de verduras, encima una capa de queso y otra de verduras, terminando con otra de queso. Se coloca al horno por 25 minutos.

CUSCÚS CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 taza de cuscús (sémola de trigo duro)
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 ¼ tazas de agua hirviendo
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de choco en granos
- 1 taza de arvejas, escurridas
- ½ taza de cebolla, picada finamente
- ¼ de taza de perejil fresco, picado
- 1 morrón chico, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco, opcional

Preparación:

Mezclar el cuscús, el comino, y la sal en una olla grande. Agregar el agua hirviendo, cubrir con papel film y dejar reposar por 10 minutos.

Mientras tanto, rehogar la cebolla, el morrón y el ajo, con una cucharada de aceite de oliva por 5 minutos. Agregar las arvejas y granos de choco y cocinar por otros 3 minutos. Enfriar un poco. Incorporar a la preparación de cuscús, agregar el perejil picado y el jugo de limón. Mezclar y servir caliente o frío.

Recetas Rápidas con Verduras

TORTILLA DE ALCACHOFAS (ALCAUCILES)

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gramos de alcachofas (alcauciles) limpias.
- 40 gramos de aceite de oliva extra virgen.
- Una pizca de pimienta.
- 4 huevos.

Preparación paso a paso:

- 1) Utilizar sólo el corazón de las alcachofas, sin ningún tipo de hoja.
- 2) Cocinar en sartén de teflón el corazón alcachofas cortadas bien finas con una parte del aceite.
- 3) De tanto en tanto, bañarlos con un poco de agua hasta que al pinchar estén blandas.
- 4) Batir los huevos y agregar a la mezcla una pizca de pimienta.
- 5) Unir la preparación a las alcachofas cocidas y freír en el aceite restante.
- 6) Cocinar a fuego lento de ambos lados.

PIZZA VEGANA RELLENA

Ingredientes (para 6 porciones):

- Una taza y media de arroz integral.
- Dos tazas y media de agua.
- 1 cucharada colmada de cebolla rallada.
- 2 dientes de ajo bien picados.
- 1 cucharadita al ras de semillas de hinojos.
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de arroz.
- 2 cucharadas colmadas de perejil bien picado.
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar el arroz, colar y cocinar con el agua, la cebolla, el ajo y las semillas de hinojo a fuego fuerte hasta que herviera. En ese momento llevar a fuego de temperatura mínima y terminar la cocción con el recipiente tapado, aproximadamente durante 50 minutos.
- 2) Dejar enfriar, colocar en un bol, agregar el perejil, la harina y el aceite.
- 3) Amasar con las manos para unir y colocar la masa en una pizzera previamente aceitada y enharinada de 30 centímetros de diámetro.
- 4) Cubrir con el siguiente relleno y llevar a horno de temperatura media por 20 minutos.

RELLENO PARA LA PIZZA VEGANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 3 puerros picados con su parte verde tierna.
- 1 blanco de apio picado.
- 1 ají rojo chico picado.
- 2 hinojos cortados en cubitos.
- 2 tomates peritas (jitomates) sin piel y sin semillas, triturados.
- 100 gramos de tofu (queso de soja).
- 1 cucharada colmada de ahuyena picada.
- 1 pizca de estragón y de salvia.

Preparación paso a paso:

- 1) Rehogar en el aceite las verduras, las especias y las hierbas por espacio de 4 minutos.
- 2) Agregar el tofu hecho puré.
- 3) Mezclar y cubrir la pizza vegana. Continuar con el último paso de la preparación de la pizza.

(ver más atrás).

ZANAHORIAS DULCES CON ALBAHACA

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 12 zanahorias medianas, peladas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de miel de romero
- 1 o 2 cucharadas de albahaca fresca
- ¼ cucharadita de sal marina

Preparación en dos pasos:

- 1) Corta la zanahorias en rodajas de 2 a 3 mm de espesor. Cocínalas al vapor, hasta que estén blandas pero no desechas (aproximadamente 10 minutos). Retira del fuego y deja aparte. (También puede preparar con anticipación las zanahorias y combinarlas con los otros ingredientes inmediatamente antes de servir).
- 2) En una sartén grande, derrite la mantequilla, a continuación agrega la miel, las zanahorias, la albahaca y la sal marina. Remueve bien para que las zanahorias queden totalmente bañadas por la salsa de mantequilla. Sirve caliente (puede acompañar algún plato a base carnes).

PIZZA CON VEGETALES SALTEADOS

Ingredientes (para 6 porciones):

PARALAMASA:

- 200 gr de harina de fuerza.
- 50 g de harina de centeno.
- ½ cubo de levadura fresca.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de miel.
- 1 y ½ cucharaditas de sal marina.
- Agua templada, cantidad necesaria.

PARALACOBERTURA:

- Unas cucharadas de salsa de tomate espesa casera.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento verde.
- ½ calabacín blanco.
- ½ berenjena pequeña.
- 125 g de queso fresco magro o dietético.
- Aceite de oliva virgen extra, un chorro.

Preparación:

Para preparar la masa, tamizar las harinas, hacer un hueco y frotar la harina con la levadura, incorporar algo de agua, luego el aceite, la miel, más agua y casi al final la sal. Luego amasar en la encimera enharinada y dejar reposar hasta que suba.

En una sartén dorar con muy poco aceite el calabacín y la berenjena, apartar. Añadir otro poco de aceite y saltear los pimientos cortados en tiras largas, durante unos 3 minutos, que aún queden duros. Apartar y dejar enfriar un poco.

Desgasificar la masa amasando brevemente y la extender luego en la encimera. Colocarla en la placa del horno, enaceitada.

Cubrir con unas cucharadas de salsa de tomate, luego disponer las rodajas de calabacín y berenjena y los pimientos en tiras. Cortar el queso en 6 rodajas y disponer simétricamente por encima de las verduras. Para terminar, salpicar un chorro de aceite en espiral.

Colocar al horno a tope hasta que esté dorada la cobertura.

SÁNDWICH TOSTADO DE VERDURAS

Puedes prepararlo con uno de esos tostadores dobles metálicos, pesados, hechos de dos piezas articuladas entre las cuales se coloca el bocadillo y una doble manija larga que permite cerrarlos y ponerlos al fuego, de un lado y de otro, hasta que estén hechos, o bien envolviendo el bocadillo en papel de aluminio y colocándolo al fuego sobre un tostador común de pan.

Ingredientes:

- 1 taza de verduras mezcladas, cocidas al vapor (judías verdes, zanahorias y coliflor, por ejemplo)
- 1-2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de mantequilla vegetal
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ taza de brotes de alfalfa

Preparación:

Haz un puré con las verduras cocidas, la mayonesa y los condimentos. Unta el pan con la mantequilla. Haz un sándwich con las verduras, los brotes y las rebanadas de pan, con el lado enmantecado hacia afuera. Colócalo en el tostador, ciérralo y colócalo sobre el fuego fuerte, unos tres minutos de cada lado.

SÁNDWICH TOSTADO DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 taza de coliflor, cocida al vapor
- 1 o 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- 1 cucharadita de apio picado (optativo)
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de brotes de alfalfa, o lechuga cortada fina
- 1 cucharada de zanahorias ralladas

Preparación:

Aplasta la coliflor agregándole la mayonesa, la mostaza y la sal marina. Añade el apio y mezcla bien. Unta el pan con la mantequilla y esparce la mezcla de coliflor sobre el lado sin enmantecar el pan. Cubre con la lechuga o alfalfa y con la zanahoria. Cierra la segunda rodaja de pan, dejando el lado enmantecado hacia afuera. Coloca el sándwich en el tostador y cocina a fuego fuerte aproximadamente durante 3 minutos de cada lado, hasta que el pan se dore.

SÁNDWICH CLÁSICO DE AGUACATE

Ingredientes:

- Medio aguacate en puré (mezclado con jugo de limón)
- 1 o 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- Medio tomate en rodajas
- 2 hojas de lechuga (de cualquier tipo) escurridas
- 4 olivas negras sin hueso (aceitunas sin carozo)
- 1 anchoa en aceite o salmuera picada
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o pan multicereal)

Preparación:

Mezclar el aguacate con la mayonesa y la sal marina. Añade las olivas y la anchoa. Tostar ligeramente el pan. Aún tibias, untar las rebanadas del pan con la mostaza; en una colocar

hojas de lechuga, luego las rodajas de tomate, y en la otra rebanada esparcir la mezcla de aguacate. Cerrar y servir. Consumir de inmediato.

SÁNDWICH INTENSO DE BERENJENA

Ingredientes:

- 3-4 rodajas finas de berenjena en escabeche
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 hojas de lechuga
- Medio tomate en rodajas
- 1 huevo cocido picado fino
- 2 fetas de mozzarella
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o de centeno)

Preparación:

Tostar ligeramente las dos rodajas de pan. Luego untar una con mayonesa y la otra con mostaza. Disponer las hojas de lechuga y las rodajas de tomate sobre la rebanada con mayonesa. Salar al gusto y espolvorear el tomate con orégano. Disponer luego encima del tomate las rodajas de berenjena en escabeche (se preparan cocinando dos o tres berenjenas en agua con vinagre, hojas de laurel, orégano, ajo picado y media cebolla; y luego se conservan frías en aceite). Espolvorear con huevo picado y cubrir con las fetas de mozzarella. Tapar con la rebanada de pan untada en mostaza.

GAJOS CROCANES DE CÁSCARA DE PATATA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 6 patatas (papas) grandes.
- Aceite y agua para pulverizar.
- Pimentón, a gusto.
- Sal entrefina, a gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar bien las patatas, secar y cortar en mitades a lo largo.
- 2) Vaciar las patatas, dejando unos 5 mm de pulpa. (Guardar la patata retirada para otro uso; puré o sopa de patatas). Cortar longitudinalmente cada cáscara por la mitad.
- 3) Pulverizar una asadera antadherente, salar a gusto y espolvorear con pimentón la parte de la pulpa. Poner los cuartos de cáscara de patata boca abajo, sobre la asadera y pulverizar con aceite y agua.
- 4) Hornear en horno calentado a 200°C punto 6, durante 25 a 35 minutos, hasta que estén doradas y muy crocantes. Servir de inmediato. Acompañar con alguna salsa a base de queso blanco con finas hierbas.

SOPA QUICK CLÁSICA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 ramitas de apio, lavadas y picadas.
- 2 puerros bien lavados y picados.
- 2 zanahorias ralladas.
- 1 ramito de perejil picado.
- 2 patatas grandes, peladas y cortadas en cubos.
- 150 gramos de fideos para sopa a gusto.
- Sal marina.
- Queso rallado (tipo Parmesano).

- Cubo de caldo de verduras.

Preparación paso a paso:

- 1) Se ponen todas las verduras en una olla con 2 1/2 de agua, se tapa y cuando comienza a hervir, se le agrega 1 cubo de caldo de verduras.
- 2) Dejamos cocinar a fuego suave hasta que estén a punto las verduras.
- 3) Agregamos sal marina a gusto y 150 gramos de fideos de sémola para sopa.
- 4) Dejamos cocinar hasta que estén a punto los fideos y servimos enseguida, espolvoreando con queso rallado.

SOPA INTENSA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 6 puerros con hojas verdes tiernas.
- 1 cebolla blanca pequeña bien picada.
- 2 cucharadas de hongos secos remojados en agua y picados.
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de arroz.
- Una pizca de jengibre, de mostaza y de nuez moscada molida.
- Un litro y medio de agua.
- 250 gramos de champiñones fileteados.

Preparación paso a paso:

- 1) Rehogar en el aceite los puerros, la cebolla y los hongos secos.
- 2) Licuar todo con 3/4 litro de agua y dejar enfriar.
- 3) Agregar el resto del agua con la harina disuelta y las especias, e incorporar el agua de remojo de los hongos.
- 4) Cocinar a fuego mínimo unos minutos revolviendo con una espátula.
- 5) Agregar los champiñones y hervir por 3 minutos más.
- 6) Servir caliente.

SOPA DE ZANAHORIA Y CILANTRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kg de zanahorias.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1,2 litros de agua o de caldo de verduras.
- 4 cucharaditas de cilantro fresco picado.
- Pimienta negra recién molida.
- Sal marina.
- 4 cucharaditas de nata agria para decorar.

Preparación paso a paso:

- 1) Se pelan las zanahorias, a no ser que sean biológicas, en cuyo caso pueden rasparse. Se cortan en trozos.
- 2) En una cacerola grande se calienta el aceite y se rehoga la zanahoria durante unos minutos.
- 3) Se agrega el agua o el caldo, se lleva a ebullición, se baja el fuego, se tapa el recipiente, y se deja hervir a fuego lento por 15 minutos.
- 4) Con una batidora o picadora se trabaja la zanahoria y el líquido de la cocción con el cilantro (se reservan unas hojas de cilantro para decorar) hasta conseguir una crema suave y se sazona al gusto. Se decora cada plato con un poco de nata agria.

***Variantes:** Se siguen los mismos pasos para preparar sopa de hinojo o de remolacha. También se puede sustituir el cilantro por otras hierbas frescas como el eneldo, el cebollino, el tomillo o el hinojo.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferrir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agrios que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fruta), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta

(frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en "más saludables" y en "menos saludables". No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alterar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas "bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poca agua y a temperaturas de 65 °C a 80 °C, para proteger el

producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervor de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervor se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervor normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldrada, patatas, bonitos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digeribles. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal)

caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapa lito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rocando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Cruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (pata)
Aji
Ajo
Alcachofa (Alcauci)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Clantro
Coliflor
Champiñón
Chaucho
Choco

Espárrago
Gírgolas (hongos)
H nojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repolito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repolo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jtomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicora
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz ntegral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz ntegral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral

Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuets (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Grisol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caba la
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage

Queso Port Salut
Quesos semduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenza)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Mel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumو de limón con agua y azúcar)
Ma ta
Ma ta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ed cones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopknsnson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ed cones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polun n, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christna, **El libro de las vitaminas**, Ed cones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Ares, Argentina, 2001.
- Walji, Hasna n, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrd, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Ed torial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como *Cuerpo de Mujer* y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina *Cosmopolitan*. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *"Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS"* y *"Conviértete en un Consumidor Inteligente"*.

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó. Su interés por la gastronomía lo llevó a crear la Colección Cocina Práctica, cuyo espíritu es: *"Para preparar recetas caseras no es necesario ser un chef experimentado."*

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: <http://www.twitter.com/MarianoOrzola>

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

