

SABER tve COCINAR

ESPECIAL
ANIVERSARIO

10
AÑOS CONTIGO



CARNES JUGOSAS

AL HORNO, A LA
CAZUELA, FRITAS...

CON RAPE, GAMBAS
Y CALAMAR

SABROSOS GUISOS MARINEROS

LECHE FRITA, TORRIJAS...

POSTRES DE LA ABUELA

La mejor

COCINA TRADICIONAL

ARROCES • ENTRANTES • ESTOFADOS • POTAJES • EMPANADAS

Nº 121 - 3€ PVP - CANARIAS 3,15€



0 0 1 2 1
9 772339 867104

FRIAL

TU LADO GOURMET

Pasión por lo Natural

PECHUGA DE PAVO



ASADA AL HORNO
94% CARNE



25 AÑOS LÍDERES EN EL MERCADO

WWW.GRUPOFRIAL.COM



@FRIALGOURMET

Sumario

Nº 121

Cocina con la mejor revista



Con los mejores
paso a paso
para cocinar
como un chef.



Pág.

**73 FICHAS
PARA
GUARDAR Y
COLECCIONAR**

Recetas fáciles
y deliciosas
con lo mejor
de la temporada.



4 Pregúntale a Sergio

6 Alimento del mes
Merluza: el pescado
blanco más versátil
y fácil de cocinar.

10 Al punto y bien hecho
Recetas tradicionales
de carne con guarnición
que valen de plato único.

16 La cocina creativa
Empanadas crujientes,
con rellenos jugosos
y supersabrosos.

22 Los básicos de Sergio
Muslos de pollo asados
con verduras.

24 Aprende con Sergio
Tartaletas, lasañas,
tortitas... Entrantes
ligeros con verduras.

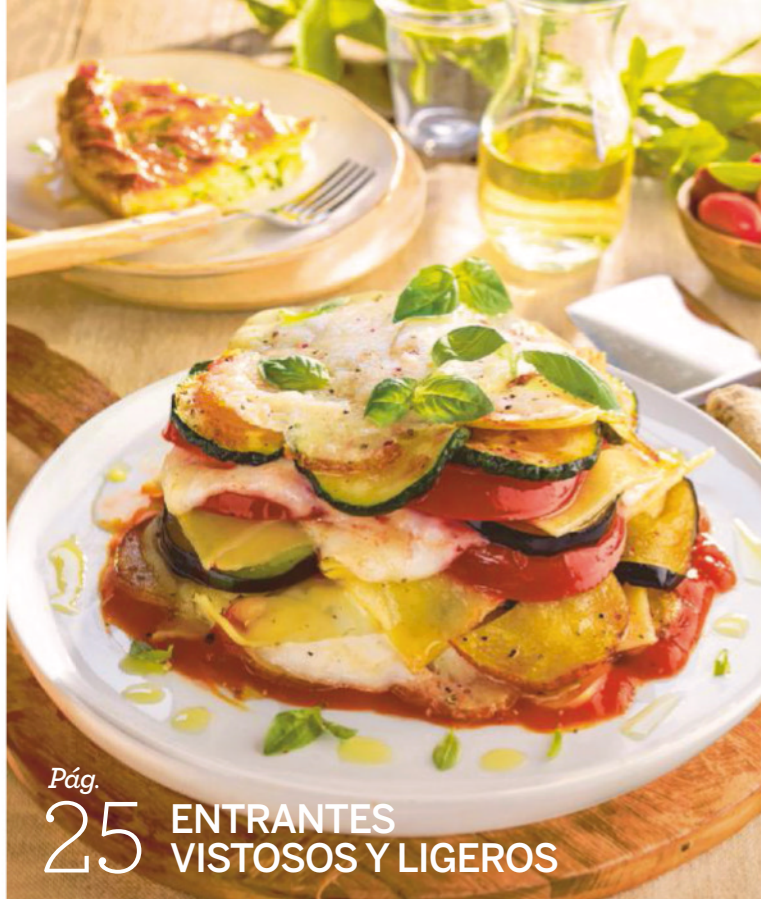
28 Curso para gourmets
Platos marineros fáciles
y a buen precio.

32 Recetas para impresionar
Pasta para sorprender
con salsas famosas
y toque gourmet.

38 Cocina clásica
Arroces melosos
y caldosos con lo mejor
del campo.

42 Trucos MasterChef

44 Especial
Potajes y guisos clásicos
con carne o pescado,
y también sin ellos, que
siempre querrás hacer.



Pág.

**25 ENTRANTES
VISTOSOS Y LIGEROS**

54 Escuela de cocina

¿No te sale bien el
pescado? Cuanto
más sencilla es la
receta, mejor queda.

60 Trucos de la abuela

64 Taller de repostería
Natillas, cucuruchos,
leche frita, pudín...
Recupera los postres
de las abuelas.

73 Fichas prácticas

78 El próximo mes
Promoción del
próximo libro de
recetas con hojaldre.

80 Lo último

82 Nuestras recetas



**Si te gusta cocinar, haz clic
y empieza a disfrutar**

Apúntate **gratis** a nuestra newsletter y recibirás en
tu móvil, cada semana, recetas de los mejores chefs, trucos,
ofertas especiales, sorteos, contenidos exclusivos...

ÚNETE AL MAYOR CLUB DE COCINA



Pág.
44

**POTAJES Y GUISOS
CLÁSICOS A
LA CAZUELA**

De toda la vida. Cal-
deretas, estofados,
pucheros... Tengan el
nombre que tengan,
con o sin legumbres,
patatas, verduras,
carnes o pescados,
la clave de todo guiso
es la cocción a fuego
lento y una equilibrada
combinación de ingre-
dientes, por eso son
sabrosos y deliciosos.

Pregúntale a Sergio

ENVÍANOS TODAS LAS DUDAS Y CONSULTAS QUE TENGAS A sabercocinar@rba.es



El truco de los pestiños crujientes

Recuerdo los de mi abuela, que eran como cristal... ¿Cuál es el truco para que salgan crujientes y no apelmazados? **ELENA MONTERO - JAÉN**



MEZCLA 50 ml de vino blanco, 40 ml de zumo de naranja, 25 ml de aceite y 20 g de azúcar. Agrega 200 g de harina, poco a poco y sin deja de amasar, hasta lograr una masa elástica y blanda. Deja reposar 30 min y estírala muy fina, ya que es la clave para que los pestiños queden crujientes; al freírlos, se hincha y, si no está muy fina, queda gruesa y tosca. Y el aceite debe estar bien caliente; si está tibio, absorben mucho y entonces quedan apelmazados. Sírvelos con miel o azúcar.

Albóndigas tiernas y jugosas

A mí me quedan duras...

LAURA CORTIJO - TOLEDO

Usa carnes con algo de grasa, que aporten un toque jugoso y sabroso. Añade huevo y un poco de miga de pan hidratada en leche, para dar estructura y esponjosidad (no pan rallado, que reseca). Pasas, dátiles, etc., ayudan a dar ternura. Y agregar dados de queso o beicon es el truco ideal para las albóndigas.



Una salsa para el pescado a la plancha

Necesito una salsa fácil y que no tape el sabor.

DANIELA MONTEDURO - ORENSE

Lava las hortalizas que tengas, como cebolleta, pimienta, tomate, ajo, puerro..., ponlas en la placa del horno, riega con aceite, miel, sal, pimienta y tomillo y ásalas a 160° hasta que estén tiernas. Pela, limpia y tritura hasta lograr una salsa homogénea y sírvela fría o caliente con el pescado.



Las setas deshidratadas, ¿salen bien?

¿Y cómo se utilizan?

ADELA Mª SÁNCHEZ - CIUDAD REAL

Son perfectas y tienen muchos usos. Puedes añadir las a sopas o cremas. Se deben hidratar antes de usar: 1 hora en agua o un par de minutos de hervido. Puedes triturarlas con el pan rallado para dar un toque a los empanados. O sazonar una besamel con pimienta y unas setas para aportarle sabor y color.





Incluir legumbre en el desayuno

No se me ocurre cómo hacerlo que resulte apetecible

AMAYA OROMÍ - TARRAGONA

TOSTADAS. Te propongo unas ideas originales. Por un lado, haz una molienda en el robot de cocina a base de garbanzos tostados o guisantes deshidratados y añádelos sobre unas tostadas o el yogur. También puedes elaborar mil variaciones del hummus: prueba con alubias, miel, aceite y ralladura de lima o con garbanzos, aceite, pimienta y mostaza; ambas cremas son ideales para untar en pan tostado.

¿Mantequilla o margarina?

¿Se pueden intercambiar?

LUZ ESTELLER - ÁLAVA

En general, sí se puede, teniendo en cuenta que la calidad, textura, aroma y sabor no son iguales. Lo importante es tener en cuenta si vamos a cocinar con ellas, porque, recuerda, ambas son grasas que no resisten altas temperaturas y, por eso, no es recomendable sobrepasar los 120°-135°.



UNA RECETA DE CELEBRACIÓN

Al pedirle su receta favorita para celebrar los 10 años de Saber Cocinar, nos pasó esta empanada especial. Y en la página 16 de este número encontrarás 10 más.

Cada vez que celebramos algo, no puede faltar una empanada de solomillo caramelizado. Para la masa, diluye 5 g de levadura de panadería en 100 ml de leche tibia; añade 100 ml de aceite, 100 ml de vino blanco, 330 g de harina, pimentón y sal. Amasa y deja levar mientras haces el relleno. En una sartén con aceite, dora 1 solomillo de cerdo por todos los lados, retira y córtalo en rodajas. Pela y corta menudas 3 cebollas y póchalas en la misma sartén 15 min. Agrega 2 cdtas. de azúcar y carameliza. Divide la masa en 2 partes y estíralas. Extiende

sobre una la cebolla, la carne y lascas de queso curado. Cubre con la otra masa y sella los bordes; pincha la superficie, píntala con huevo y hornea 30-35 min a 185°.



Aquí ves a Sergio en el primer aniversario de la revista. Después de 10 años sigue aportando su buen hacer y sensatez a la hora de cocinar.

Merluza

EL PESCADO QUE MÁS GUSTA

Su sabor suave, su agradable textura cuando se le da el punto justo de cocción y su versatilidad lo convierten en el rey de los pescados blancos.



Dicen que incluso gusta a los menos fans del pescado, sobre todo, cuando se prepara sin piel ni espinas.

•**Cómo cocinarla.** Queda estupenda al horno y en papi-lote, en guisos, en frituras, al vapor, incluso en ceviches y salpicones, siempre que no la pasemos de cocción.

•**Los cortes.** Para el horno, lo mejor es abierta por la mitad o en lomos. Para la plancha, en salsa o guisos, las rodajas gruesas. Para rebo-

zar, los lomos en filetes o tacos. Y para sopas o caldos, los recortes, piel, cabeza y espinas, que dan mucho sabor.

•**Conservarla bien.**

En la nevera, en la parte más fría y dentro de un táper bien cerrado con hielo en el fondo o en bolsas de congelación y hielo, aguanta 2 días en perfecto estado. Para congelar (así evitas el anisakis), lávala y sécala bien, espolvoréala con sal, envuélvela en film y, luego, en papel aluminio. Te dura sin problemas 4 meses.

MERLUZAS DE CALIDAD

✓ **Las europeas** destacan entre las mejores y pueden proceder de las costas gallegas y del Cantábrico (las más apreciadas y caras por ser de proximidad) y de caladeros del Gran Sol y del Atlántico Norte.

✓ **De pincho** es lo mejor: se pescan de 1 en 1 con anzuelo, no se rozan ni golpean y, por eso, su carne es mucho más firme. Le siguen las de palangre, que se capturan con una línea flotante llena de anzuelos. Las de volanta se pescan en un recinto hecho con una red en la que quedan atrapadas: pueden sufrir roces con las redes y entre ellas.

Sácale todo el partido



Trucos de experto para potenciar su sabor

•**Así queda más jugosa.** Deja los trozos en una salmuera (agua con sal) 1-2 horas para que se sale por todos lados, se equilibre su salinidad y absorba algo de agua. Y no le quites la piel, es donde está la carne más jugosa.

•**Aprovecha la cabeza.** Confitala 3-4 h en un cacito con aceite de oliva a 80°. El colágeno se separa y la cabeza se retira. Luego, se bate el aceite con el colágeno y tendrás una especie de pilpil perfecto para servir sobre la merluza.



MERLUZA GRATINADA CON ALIOLI PICANTE

114 | 55 min

INGREDIENTES

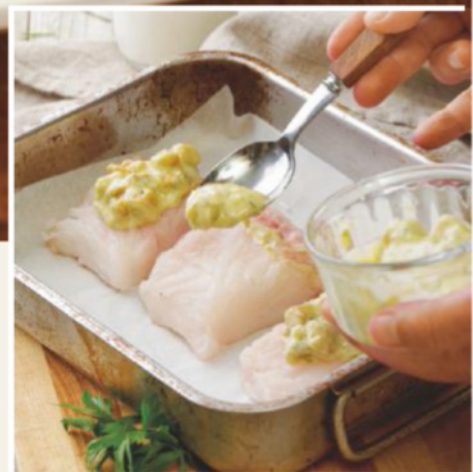
- 4 lomos de merluza
- 16 gambas peladas
- 1 manojo espárragos verdes
- 2 ajos, 3 patatas
- 2 pimientos verdes y 1 amarillo
- 2 zanahorias
- 12 tomates cherry
- 1 chile amarillo
- 150 g de mayonesa
- Aceite, sal, pimienta

Precalentamos el horno a 180°. Pelamos, lavamos y cortamos en rodajas las patatas. Las pasamos a una fuente refractaria, las regamos con un chorro de aceite y salpimentamos. Tapamos con papel sulfurizado y asamos unos 30-40 min.

Limpiamos los espárragos, los lavamos y cocemos en agua hirviendo salada 8 min; los refrescamos y escurrimos. Limpiamos los pimientos, retirando el tallo,

las semillas y las nervaduras interiores, y raspamos las zanahorias; los lavamos y cortamos en tiras. Las salteamos 5 min, añadimos los tomates y las gambas, salamos y cocinamos 2 min.

Trituramos la mayonesa con los ajos pelados y el chile. Colocamos los lomos en una fuente de horno, repartimos encima la mayonesa y gratinamos 6-7 min. Los servimos con las patatas, los espárragos y el salteado.



VARÍA LA COSTRA

Si la quieres más suave, cubre con una be-samel de puerro. Y si la prefieres crujiente y te gusta el queso, con una mezcla de pan y parmesano rallados.

Guisos clásicos y frituras



A la gallega. Se cuecen patatas cortadas en rodajas gruesas en agua con sal 15 min. Se coloca encima la merluza cortada en rodajas, se tapa la cazuela y se cuece unos 8 min. Mientras, se prepara un refrito de ajos en láminas con pimentón (puede mezclarse dulce y picante), se vierte encima del guiso y se sirve.



En salsa verde. Es la salsa que más se asocia a la merluza. Se prepara con cebolla, ajo y mucho perejil picaditos, vino blanco y fumet, ligados con una punta de harina. Se añaden supremas de merluza, doradas antes en la sartén, y se cuecen. A la vasca o kosquera suele incluir almejas, espárragos blancos y huevo duro.



A la marinera. Es la salsa más 'natural' para pescados y mariscos y con merluza queda de lujo. Se hace un sofrito de tomate, con ajo, cebolla, pimiento rojo o verde, vino blanco, cayena y pimentón. Se agrega un fumet y la merluza y se cuece unos minutos. Al final, se añade el marisco elegido y se da un hervor.



A la romana. Son trozos limpios de merluza rebozados en harina y huevo y fritos, que quedan crujientes por fuera y melosos por dentro. Hay muchas otras variantes para rebozarla: tempura (harina y agua), orly (harina, huevo, agua o cerveza), a la andaluza (solo con harina)... Se suele servir con mayonesa.

Rellena con gambas y setas

• **Plato festivo.** Lleno de sabor y tradición, es un plato perfecto para celebraciones o reuniones especiales.

• **Ingredientes.** Para 4 personas necesitamos 8 supremas de merluza de 180 g, 12 gambas peladas, 100 g de setas, 1 puerro, 1 cebolla, 2 ajos, 50 ml de tomate frito y 100 g de mayonesa.

• **Preparación.** Limpiamos y troceamos las setas. Limpiamos y lavamos el puerro, pelamos y picamos los ajos y la cebolla; los sofreímos 7 min, vertemos el tomate y cocemos 5 min. Agregamos las setas y sofreímos 5 min. Añadimos las gambas y mezclamos. Doramos las supremas por ambos lados en una sartén con aceite.



Ponemos la mitad en una bandeja de horno, cubrimos con el sofrito y tapamos con la otra mitad. Las untamos con mayonesa, gratinamos hasta dorar y servimos con cebollino.

IDEAS CON MERLUZA DESMENUZADA



Albóndigas, hamburguesas, croquetas, pasteles... Solo hay que desmenuzar el pescado y mezclarlo con otros ingredientes.



MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS Y ARROZ

114 | 45 min

INGREDIENTES

- 600 g de lomo de merluza limpio
- 300 g de arroz
- 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 2 ajos
- 1 cdta. de pimentón dulce, harina
- 100 ml de vino blanco, 100 ml de tomate frito
- 1 hoja de laurel, 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta negra

Limpiamos el pimiento y lo lavamos. Pelamos la cebolla y los ajos, cortamos la primera en juliana y picamos fino el pimiento y los ajos. Sofreímos los últimos en una sartén con aceite 1 min; añadimos el pimiento y la cebolla y rehogamos 7 min. Agregamos el pimentón, mezclamos y vertemos el vino; dejamos reducir a la mitad. Añadimos el tomate y el laurel lavado, salpimentamos y cocinamos 20-25 min.

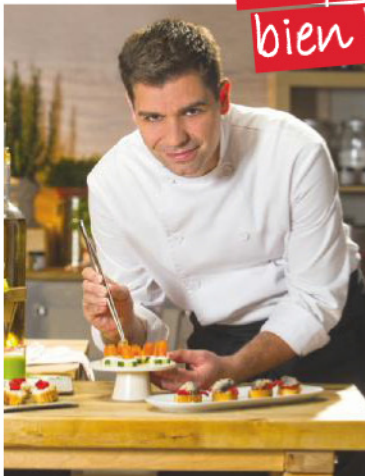
Cocemos el arroz siguiendo las indicaciones del envase. Limpiamos el pescado de piel y espinas, lo salpimentamos, enharinamos y sacudimos para eliminar el exceso. Lo cocinamos por ambos lados en una sartén con un poco de aceite, que se dore, y lo colocamos en una fuente de servir. Añadimos el arroz a un lado y la salsa de pimientos al otro, espolvoreamos todo con el perejil lavado y picado y servimos enseguida.



GANAR UN PLUS DE SABOR

Cocina los lomos de merluza menos tiempo en la sartén e incorpóralos a la salsa unos 5 min antes de terminar de hacerla.

Al punto y
bien hecho



Carnes al estilo tradicional

Si te gustan las carnes supertiernas y sabrosas, con una salsa deliciosa y bien acompañadas, estas te van a encantar. Y, además, sirven de plato único.

RETIRAMOS LA GRASA Y LOS NERVIOS A LOS FILETES

Fricandó con setas y arroz blanco

4 | 1 hora

- 500 g de filetes de tapa de ternera finos, 200 g de arroz largo
- 3 tomates, 1 cebolla, 2 ajos, 50 g de setas secas
- 150 ml de vino blanco, 100 g de harina
- Aceite, sal, pimienta negra en grano, 2 ramitas de tomillo, 1 hoja de laurel

Hidratamos las setas 30 min en agua y las escurrimos. Lavamos y rallamos los tomates. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Limpiamos y enharinamos los filetes; los doramos en una cazuela con 2 cdas. de aceite, los retiramos y reservamos.

Añadimos más aceite y rehogamos la cebolla, el ajo y unas hojitas de tomillo 5-6 min. Agregamos el tomate y dejamos evaporar el agua. Vertemos el vino y cocemos hasta reducir a la mitad. Incorporamos los filetes, las setas y agua hasta cubrir, salpimentamos y guisamos lento 45 min. Mientras, cocemos el arroz con el laurel como indique el envase y lo servimos con el fricandó.





ENVOLVERLO CON BEICON APORTA SABOR Y JUGOSIDAD

Lomo relleno con cebolla

14 | 1 h 15 min

- 1 lomo de cerdo de unos 800 g abierto para rellenar
- 2 cebollas, 4 pimientos del piquillo, 4 patatas
- 12 lonchas finas de beicon
- 200 ml de vino blanco, 2 cdas. de miel
- Aceite, pimienta, sal, romero

Pochamos la cebolla cortada en juliana en una sartén con aceite. Añadimos la miel y sal, cocinamos suave hasta que se caramelice y retiramos. Precalentamos el horno a 180°.

Limpiamos el lomo. Retiramos la corteza y ternillas del beicon y colocamos las lonchas, una junto a otra y algo acaballadas, sobre papel sulfurizado, formando un rectángulo. Ponemos encima la carne y salpimentamos. Colocamos los piquillos, abiertos y en fila, en el centro. Los cubrimos con la cebolla y, con ayuda

del papel, enrollamos la carne poco a poco y apretando, y la envolvemos también en papel de aluminio. La pasamos a la placa y asamos 45 min. Retiramos los papeles vertemos el vino y hornearmos 10 min, hasta que el beicon esté crujiente. Dejamos reposar de 5 a 10 min.

Pelamos y lavamos las patatas, las secamos y cortamos en bastoncitos; las freímos por tandas en abundante aceite a 170° y sazonomos. Servimos la carne en rodajas con romero y las patatas y los jugos en un cuenco.



EL RELLENO

Si en lugar de que quede centrado, preferimos que, una vez enrollado forme una espiral, solo hay que repartirlo por encima de todo el lomo.



AL MAJADO LE VA MUY BIEN UN TOQUE DE VINAGRE

Conejo en pepitoria

II 6 | 1 h 20 min

- 1 conejo de 1 kg troceado, 2 huevos
- 1 cebolla, 2 ajos, 1 pimiento verde, 2 zanahorias, 400 g de patatas, 400 g de tomates, perejil
- 400 ml de caldo vegetal, 50 g de almendras peladas tostadas
- Aceite, azafrán, sal, pimienta

Cocemos los huevos 10 min en agua salada, los refrescamos, pelamos y cortamos por la mitad; retiramos las yemas y reservamos. Lavamos y picamos las zanahorias, limpiamos el pimiento y los lavamos; pelamos la cebolla y cortamos todo en daditos. Lavamos los tomates y los trituramos.

Limpiamos el conejo, lo lavamos y secamos; lo salpimentamos, enharinamos y doramos en una cazuela con 4 cdas. de aceite y los ajos lavados. Retiramos

la carne y la dejamos escurrir. Añadimos 2 cdas. de aceite a la cazuela y sofreímos la cebolla, el pimiento y la zanahoria 5 min. Vertemos el tomate, rehogamos 10 min y retiramos los ajos.

Pelamos y lavamos las patatas, las cortamos en dados, las agregamos con la carne y el caldo y cocemos lento 40 min. Machacamos las almendras con las yemas, unas hebras de azafrán y los ajos pelados, añadimos este majado al guiso y cocemos 5 min. Espolvoreamos con perejil y servimos.



HAZ UNA MAJADA Y AÑADE AL GUISO

Dora el hígado del conejo con 1 rebanada de pan, las almendras y 1 ajo y maja con el azafrán, perejil y las yemas cocidas.



SI BATES EL PURÉ CON BATIDORA QUEDARÁ MÁS GOMOSO

Ragú de ternera con puré

II 4 | 1 h 15 min

- 600 g de ternera de guisar
- 1 cebolla, 2 ajos, 100 g de cebollitas, 4 patatas, 8 champiñones, 4 chirivías, 2 zanahorias, tomillo
- 100 g de harina
- 600 ml de caldo de carne, 200 ml de vino tinto, 50 ml de nata
- Mantequilla, sal, aceite, pimienta

Pelamos la cebolla, los ajos y las cebollitas, cortamos estas por la mitad y picamos el resto. Limpiamos y troceamos los champiñones. Raspamos las zanahorias y las chirivías, las lavamos, despuntamos y cortamos las primeras en rodajas.

Cortamos la carne en dados, la salpimentamos, enharinamos y doramos en un cazuela con aceite. Añadimos la cebolla y el ajo y rehogamos 5 min. Agregamos los champiñones, la zanahoria, las cebollitas y una ramita de tomillo y rehogamos

5 min. Vertemos el vino y, cuando reduzca a la mitad, el caldo y cocemos lento y semitapado 1 hora, hasta que la carne esté tierna y la salsa se espese.

Cocemos las patatas y las chirivías peladas, lavadas y troceadas en agua con sal durante 15 min o hasta que estén tiernas; las escurrimos y pasamos por el pasapurés. Añadimos 50 g de mantequilla en dados y la nata, mezclamos y lo pasamos a una manga con boquilla estriada. Servimos el guiso con el puré bien caliente.



ELEGIR LA CARNE

Morcillo, babilla, aleta, aguja, falda, brazuelo, rabo y carrilleras... son los mejores para guisar. En tacos de bocado y al chup chup se deshacen en la boca.



COCINA: JANI PAASIKOSKI. FOTOGRAFÍA: XAVIER SOLDEVILA. ESTILISMO: CELI COLOMER.

EL VINO PUEDE SER BLANCO, OLOROSO O DULCE

Solomillo braseado con pasta

II 4 | 50 min

- 2 solomillos de cerdo, 3 ajos, 1 cebolla, 1 guindilla, cebollino
- 150 ml de caldo de carne, 200 ml de vino, 2 cdas. de miel, comino
- 360-400 g de cintas de pasta
- 300 ml de salsa de tomate, tomillo, albahaca
- Aceite, sal, pimienta negra

Limpiamos los solomillos, los lavamos, salpimentamos y doramos en una cazuela con aceite; retiramos y reservamos. Pelamos y picamos la cebolla y 2 ajos; sofreímos estos en la cazuela con más aceite 1 min, añadimos la cebolla y rehogamos 10 min. Reincorporamos la carne, regamos con 150 ml de vino y lo dejamos evaporar. Añadimos 2 ramitas de tomillo lavado y el caldo, tapamos y cocemos a fuego lento unos 20-25 min; les damos la vuelta a media cocción.

Hervimos la pasta al dente como indique el envase, la escurrimos y reservamos. En una sartén con un hilo de aceite, rehogamos el ajo restante, pelado y picado, con unas semillas de comino y la guindilla unos instantes. Añadimos 1 chorrito de vino, lo dejamos reducir un poco y agregamos el tomate, 2 cdas. de miel y unas hojas de albahaca lavadas, dejamos reducir un poco, removiendo, y retiramos. Servimos la carne en rodajas con la salsa, la pasta y cebollino picado.



ASÍ, PERFECTO

Dobla hacia abajo el extremo fino de los solomillos, para que no se pase durante el asado y quede seco. Y si los bridas, conservarán mejor la forma.

OLORES Y SABORES

NO DISPONIBLES EN STREAMING

ACTITUD
MEDITERRÁNEA





Las empanadas más crujientes

Grandes o pequeñas, con la masa de pan tradicional o con hojaldre, filo... La clave para triunfar es que quede bien tostadita y el relleno sea jugoso y abundante.

Empanada de salmón

15 | 1 hora

- 2 masas de empanada
- 300 g salmón en dados
- 1 calabacín, 1 cebolla, 1 berenjena, 2 tomates
- 300 g de calabaza pelada, 75 g de piñones
- 1 huevo batido, 1 cdta. de azúcar
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos y troceamos los tomates. Despuntamos la berenjena y el calabacín y los cortamos en daditos, igual que la calabaza. Pelamos y picamos la cebolla. **Salteamos el salmón** en una sartén con aceite y lo reservamos. Añadimos la cebolla y la pochamos 8 min. Agregamos la calabaza, rehogamos otros 8 min, añadimos el calabacín y la berenjena y sofreímos 15 min. Incorporamos el tomate, el azúcar, sal, pimienta y los piñones y mezclamos.

Extendemos 1 masa sobre papel de hornear, repartimos las verduras y el salmón. Colocamos la otra masa encima, sellamos los bordes, decoramos con los recortes y pintamos con el huevo. Hacemos un agujerito en el centro para que salga el vapor y hornearmos 20-25 min a 200°.



Miniempanadas de pisto y huevo

II 4 | 1 hora

- 8 obleas para empanadillas, 3 huevos
- 1 cebolla, 2 ajos, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo
- 1 berenjena, 1 calabacín, 4 tomates
- 50 g de semillas de sésamo
- Aceite, sal

Cocemos 2 huevos en agua con sal 10 min; los refrescamos, pelamos y picamos. Lavamos los pimientos, la berenjena y el calabacín y los partimos en daditos. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos.

Rallamos los tomates. Rehogamos la cebolla en 2 cdas. de aceite 2 min. Agregamos la berenjena, los pimientos, el ajo y el calabacín y sofreímos 4 min más. Incorporamos el tomate, sazonamos y cocemos 15 min.

Repartimos el huevo y el pisto en la mitad de las obleas. Humedecemos los bordes con agua, colocamos encima el resto de las obleas y sellamos los bordes. Pintamos las empanadillas con el huevo restante batido y espolvoreamos con el sésamo. Las horneamos a 200° unos 15 min.



Pasteles de cordero con pasta filo

II 4 | 1 hora

- 400 g de carne picada de cordero, 12 hojas de pasta filo, mantequilla
- 75 g de almendras y avellanas peladas, 1 cebolla, 2 ajos, el zumo de 1 limón
- 1 cdta. de: comino, pimentón y canela
- Perejil, cebollino, aceite, sal, pimienta

Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Mezclamos el comino, el pimentón, la canela, sal y pimienta. Lavamos y picamos 1 ramita de perejil. Picamos los frutos secos. Doramos la carne en una sartén con acei-

te. Añadimos la cebolla y el ajo y rehogamos 5 min. Espolvoreamos la mezcla de especias y el perejil y mezclamos. Vertemos el zumo de limón y dejamos enfriar.

Untamos cada hoja de pasta filo con mantequilla fundida. Superponemos 6 y forramos con ellas un molde rectangular, también engrasado con mantequilla. Añadimos el relleno de carne y cubrimos con el resto de las hojas. Repartimos por encima los frutos secos y horneamos la empanada unos 25 min a 180°. Retiramos y servimos en porciones con cebollino.





Pañuelitos crujientes de restos de cocido

II 4 | 40 min

- 800 g de sobras de cocido: caldo, carne, verduras, garbanzos
- 8 hojas de pasta filo
- 200 g de lechugas, 1 zanahoria, 1 lima, 1 naranja, 12 cherris
- 1 cdtta. de ras el hanout, cilantro, mantequilla, aceite, sal, pimienta

Calentamos el cocido y lo colamos para separar el caldo. Picamos las carnes, machacamos los garbanzos y verduras con un tenedor, añadiendo un poco de caldo para obtener un puré meloso. Lo mezclamos

con las carnes, sal, pimienta, cilantro picado y el ras el hanout.

Untamos las hojas de filo con mantequilla fundida y las cortamos en tiras de 5 cm de ancho. Ponemos 1 cda. de relleno en cada extremo y doblamos formando triángulos; los freímos en abundante aceite y escurrimos. Pelamos la naranja y la lima en gajos a lo vivo. Lavamos y partimos los cherris. Pelamos y cortamos la zanahoria en juliana. Mezclamos todo con la lechuga lavada y aliñamos. Servimos la ensalada con los pañuelos.



Empanada de salmón y huevo duro

II 4 u. | 30 min

- 4 masas de pizza de ración
- 4 supremas de salmón limpias
- 200 g de brotes de espinacas
- 200 g de setas cultivadas
- 2 huevos cocidos
- Aceite, sal

Lavamos las supremas de salmón, las secamos y retiramos las espinas que les puedan quedar. Lavamos y escurrimos las espinacas. Limpiamos y lavamos las setas y las secamos. Salteamos las setas y las espinacas, por separado, en una sartén con

un chorrito de aceite y sal durante un par de minutos. Pelamos los huevos y los cortamos en rodajas.

Extendemos las masas de pizza sobre papel sulfurizado. Repartimos entre ellas las espinacas y las setas, añadimos encima el salmón y colocamos sobre él las rodajas de huevo. Doblamos las masas por la mitad y sellamos los bordes. Las pasamos a la placa, con el papel, y horneamos 15-20 min en el horno precalentado a 250° o hasta que estén ligeramente doradas. Retiramos y servimos.

Empanadillas de carne adobada

II 24 u. | ⌚ 1 h 50 min

- 500 g de lomo de cerdo en tacos
- 500 g de harina, 75 g de mantequilla
- 1 huevo, 1 naranja
- 1 cebolla blanca, 1 cda. de pimentón, orégano, comino
- Aceite, vinagre, sal, pimienta

Salpimentamos la carne, la ponemos en una cazuela de hierro y añadimos la cebolla pelada y troceada, el zumo de la naranja, el pimentón, 1 cda. de orégano y 1 de comino, 1 cda. de vinagre y 30 ml de aceite. Tapamos y asamos 1 h

en el horno a 180°. Retiramos, desmenuzamos la carne y la mezclamos con un poco de la salsa, para que quede jugosa.

Mezclamos la harina con la mantequilla en pomada, 240 ml de agua caliente y una pizca de sal y amasamos. Tapamos la masa con un paño y dejamos que repose 15 min. La dividimos en 24 porciones, las hacemos bolas y las aplanamos formando las obleas. Las rellenamos con la carne, las cerramos y sellamos. Las pintamos con el huevo batido y horneamos 30 min a 180°.



Pasteles de jamón y mezcla de quesos

II 8-10 | ⌚ 50 min

- 12 hojas de pasta filo
- 200 g de jamón cocido, 4 huevos, 200 g de queso feta,
- 250 g de mezcla de quesos rallados: parmesano, cheddar, gouda...
- 200 ml de leche, 200 ml de nata
- Nuez moscada, orégano, aceite, sal, pimienta

Escurremos el queso feta, lo desmenuzamos y mezclamos con el resto de quesos. Picamos el jamón. Untamos un molde cuadrado con aceite, lo forramos con 1 hoja de filo y la pinta-

mos con aceite; repetimos hasta superponer 4 hojas. Añadimos la mitad del jamón y de la mezcla de quesos. Colocamos encima 4 hojas más de pasta filo, pintadas con aceite, y agregamos el resto de queso y de jamón. Terminamos con las últimas hojas, todas untadas con aceite y cortamos en porciones.

Batimos los huevos con la leche y la nata y añadimos sal, pimienta y ½ cda. de orégano y de nuez moscada. Vertemos en el molde, de forma que entre bien por los cortes, y horneamos 35-40 min a 180°.





Calzone con tomate, rúcula y mozzarella

II 4 | 40 min

- 300 g de harina de fuerza
- 30 g de levadura fresca de panadería
- 100 g de mozzarella, 50 g de parmesano
- 4 tomates, 100 g de rúcula
- Aceite, 1 cdta. de sal

Diluimos la levadura

en 250 ml de agua tibia. Mezclamos en un bol la harina con la sal. Vertemos el agua con la levadura y 50 ml de aceite y amasamos hasta lograr una masa elástica. La hacemos una bola, tapamos y dejamos reposar 3 h.

Pelamos y troceamos

los tomates; los salteamos 5 min con 4 cdas. de aceite, sazonomos y retiramos. Dividimos la masa en 4 porciones y las estiramos, dándoles forma de disco. Repartimos en ellos los tomates, la mozzarella y la rúcula lavada. Los cerramos, doblándolos por la mitad, sellamos los bordes y hacemos unas incisiones en la superficie. Los ponemos en la bandeja de horno forrada con papel sulfurizado, espolvoreamos con el parmesano rallado y horneamos 20-25 min a 200°.



Empanada de acelgas, queso y huevo

II 4 u. | 1 h 10 min

- 2 masas quebradas
- 1 manojo de acelgas
- 1 cebolla, 1 ajo
- 4 huevos + 1 yema
- 150 g de beicon
- 75 g de queso rallado
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos las acelgas,

las lavamos, separamos las pencas de las hojas y picamos estas. Cocemos las pencas en agua salada 15 min, las escurrimos y picamos también. Pelamos y picamos la cebolla y el ajo. Picamos el beicon.

Calentamos una sartén

con 3 cdas. de aceite y pochamos 5 min la ce-

bolla. Añadimos el ajo y el beicon y rehogamos 5 min más. Incorporamos las hojas y las pencas de acelga, salpimentamos y sofreímos 5 min. Añadimos el queso y mezclamos. **Engrasamos con aceite** un molde y lo forramos con una de las masas. Pinchamos el fondo y rellenamos con la preparación anterior. Hacemos 4 huecos, cascamos los huevos en ellos y salpimentamos. Cubrimos con la otra masa, sellamos los bordes y pintamos con la yema batida. Hacemos 3 agujeros y horneamos 40 min a 180°.

BOLLITOS RELLENOS DE CARNE PICADA

4 | 40 min

+ reposo

- 500 g de harina de fuerza
- 1 huevo
- 180 g de leche
- 130 g de mantequilla
- 25 g de levadura fresca de panadería
- 300 g de carne picada mixta
- 2 piquillos en conserva
- 1 cebolla, 1 manzana
- Aceite, sal, pimienta



1 Diluimos la levadura en un bol con la leche tibia. Añadimos la harina, la mantequilla fundida, el huevo y sal y amasamos hasta obtener una masa elástica. Hacemos una bola, la tapamos con un paño y dejamos reposar hasta que doble el volumen.



2 Pelamos y cortamos en dados la manzana. Limpiamos y picamos los pimientos. Pelamos y picamos la cebolla y la pochamos en una sartén con aceite 5 min. Añadimos la carne y la doramos. Agregamos los pimientos y la manzana y salpimentamos.



3 Dividimos la masa en unas 10-12 porciones, las estiramos y repartimos en ellas el relleno; las cerramos haciendo bollitos y los colocamos en un molde untado con aceite, ligeramente separados. Horneamos 18-20 min a 180°, retiramos y servimos tibios.

POLLO ASADO CON VERDURAS

Dorados por fuera pero jugosos por dentro y con guarnición de verduras, estos muslitos saben a gloria.



VERSIÓN EN GUISO

Esta receta se puede hacer a la cazuela. Vigila que no se quede sin líquido, ya que se evapora más. Al final, dale un toque de gratinado.



1



2



3



4



CON UN EXTRA

✓ **De sabor.** Antes de asarlo, untamos los muslitos con un majado de aceite, tomillo, ajo, sal y pimienta y los dejamos macerar 1 hora.

✓ **De ingredientes.** Añadimos a la guarnición de hortalizas un par de patatas cortadas en cubitos o paja. Y si queremos más contraste, las freímos y las servimos crujientes.

✓ **Decolor.** Los últimos 5 min de asado ponemos el gratinador para dorar bien la piel del pollo.

INGREDIENTES

¶ 4 | 1 hora

- 12 muslitos de pollo
- 1 calabacín
- 3 zanahorias
- 1 cebolleta
- 250 g de champiñones
- 200 ml de cerveza
- Hierbas aromáticas frescas
- Aceite, sal, pimienta, pimienta rosa

1 Lavamos el calabacín, lo secamos y despuntamos; lo cortamos por la mitad a lo largo y, después, en medias lunas de unos 3-4 mm de grosor. Limpiamos la cebolleta, la lavamos y partimos en juliana fina. Limpiamos los champiñones retirando el pie terroso, los lavamos sin dejarlos en remojo y los cortamos en cuartos o más pequeños, según su tamaño.

2 Raspamos y partimos las zanahorias en rodajitas o medias lunas. Precalentamos el horno a

200°. Calentamos una sartén con un fondo de aceite, agregamos todas las hortalizas preparadas y las rehogamos durante 6-7 min, removiéndolas de vez en cuando. Las salpimentamos, mezclamos y las pasamos a una fuente refractaria grande.

3 Limpiamos los muslos con papel de cocina, incidiendo en las partes cerca del hueso para retirar posibles restos de plumas, y los salpimentamos. Añadimos un poco de aceite a la

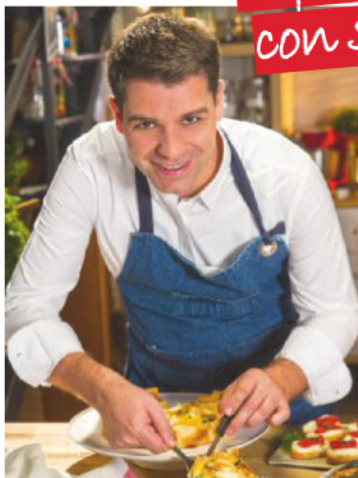
sartén de las verduras y los doramos por todos los lados. Los retiramos y colocamos en la fuente, sobre las hortalizas.

4 Introducimos la fuente en el horno y asamos 15 min. Vertemos la cerveza por encima del pollo y continuamos el asado otros 20-22 min más, hasta que los muslos estén tiernos por dentro y muy doraditos por fuera. Retiramos y servimos

con unas hierbas lavadas y picadas y la pimienta rosa machacada.



Aprende
con Sergio



Entrantes superligeros

¿Las verduras no te apetecen? Con estas recetas cambiarás de idea. En cestitas, gratinadas o salteadas con frutos secos, querrás comerlas siempre. Seguro.

Miniquiches de hortalizas y jamón

Untamos los moldes con aceite para desmoldarlos mejor

|| 10-12 u. | ⌚ 45 min

- 1 lámina de masa brisa
- 1 calabacín
- 5-6 tomates cherri
- 1 cebolla
- 200 g de jamón cocido en daditos
- 2 cdas. de curry
- 200 ml de nata, 2 huevos
- 100 g de queso rallado
- Perejil, sal, pimienta

Lavamos el calabacín y lo rallamos. Pelamos y picamos menuda la cebolla. Lavamos y picamos perejil. Batimos los huevos en un bol con la nata. Añadimos la cebolla, el calabacín, el jamón, el queso, el perejil, el curry, sal y pimienta y mezclamos bien.

Cortamos la masa en círculos algo más grandes que nuestros moldes y los forramos con ellos adhiriéndolos bien. Pinchamos las bases y repartimos el relleno anterior. Añadimos los cherris lavados y partidos por la mitad y horneamos unos 25 min a 180°. Sacamos y dejamos reposar 10 min antes de desmoldar y servir.



INDIVIDUAL

La lasaña, al cortarla para servir, se suele desmoronar. Por eso, es mejor montarla en raciones individuales.



Lasaña vegetal

Quedará aún más vistosa con placas de pasta de colores

II 4 | 1 hora

- 16 placas de lasaña
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 patatas
- 2 tomates
- 2 quesos mozzarella
- 100 g queso de gratinar
- 200 ml de salsa de tomate
- Albahaca, aceite, sal, pimienta

Cocemos o hidratamos las placas según indique el paquete. Las escurrimos y extendemos sobre un paño. Escurrimos y partimos las mozzarellas en rodajas. Lavamos el calabacín y la berenjena, los despuntamos y cortamos en rodajas finas. Lavamos las patatas y los tomates y los partimos igual.

Calentamos una sartén amplia con un poco de aceite y vamos asando las rodajas de verduras, por tandas y por las dos caras, hasta que se doren y estén tiernas. Las retiramos, salpimentamos y reservamos.

Montamos 4 lasañas individuales, sobre una bandeja de hornear, alternando capas de pasta y de verduras, pero poniendo entre ellas rodajas de mozzarella y hojitas de albahaca lavadas y secas. Cubrimos con una última placa de lasaña y la espolvoreamos con el queso para gratinar. Horneamos unos 12-13 min a 200°, hasta que el queso se funda.

Calentamos la salsa de tomate, la repartimos en los platos, añadimos una lasaña en cada uno y servimos con más albahaca y unas gotitas de aceite.



EN SU PUNTO Y JUGOSA

✓ **Hay que procurar** que las verduras estén cocinadas y tiernas antes de hornear la lasaña, para que la mozzarella no se funda en exceso, pero el queso rallado se gratine.



CON SALSA

Batimos 1 yogur natural con menta picada, un chorrito de limón, sal y pimienta y servimos con las tortitas.

COCINA: BEGOÑA MONTANÉ. FOTOS: PEP MONTOYA. ESTILISMO: INÉS BERNADES.

Tortitas de verduras y arroz

Podemos usar cualquier harina para dar cuerpo a la masa

II 4 | 40 min

- 150 g de arroz redondo
- 2 zanahorias, 2 calabacines
- 300 g de gambitas congeladas
- 1 cda. de queso crema, 2 huevos
- Laurel, cúrcuma
- Harina de arroz, aceite, sal, pimienta
- Ensalada y salsa de yogur para acompañar

Cocemos el arroz en abundante agua con sal y el laurel lavado unos 18 min –debe quedar un poco pastoso para hacer las tortitas– y dejamos reposar.

Lavamos los calabacines y los rallamos con un rallador de agujeros finos; los dejamos en un colador fino para que suelten el agua. Raspamos las zanahorias y las rallamos del mismo modo. Troceamos las gambas descongeladas.

Calentamos una sartén con un hilo aceite y salteamos la zanahoria y el calabacín unos 3-4 min. Añadimos las gambas,

salpimentamos, salteamos otros 2 min más y retiramos.

Mezclamos en un bol el arroz con el salteado, el queso crema, $\frac{1}{2}$ cda. de cúrcuma y los huevos batidos. Añadimos 1 cda. de harina de arroz y, si vemos que la masa aún queda demasiado líquida, agregamos más hasta que espese. Calentamos aceite en la sartén del salteado, cogemos porciones de la masa, las añadimos y las aplastamos un poco para formar las tortitas; las doramos por ambos lados, dejamos escurrir y las servimos con mayonesa y una ensalada.



DEL MISMO TAMAÑO

✓ **Perfectas.** Si tenemos un sacabolos, vamos cogiendo con él porciones de la masa, las añadimos a la sartén y las aplastamos con el dorso para formar la tortita. Saldrán todas iguales.

PICANTE

Al brócoli le va genial un toque de ajo y picante. Los podemos añadir en polvo justo antes de la miel.



Salteado de brócoli y solomillo

Se pueden cambiar los anacardos por cacahuetes

II 4 | 35 min

- 1 solomillo de cerdo
- 200 g de brócoli
- 1 cebolla dulce
- 30 g de anacardos
- 20 g de sésamo negro
- 1 cdta. de miel
- 2-3 ramas de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos el brócoli, pelando el tallo y las zonas fibrosas o ásperas. Lo separamos en pequeños ramilletes, los lavamos y los escurrimos bien. Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Limpiamos el solomillo de restos de grasa y lo cortamos, primero, en finos filetes al bies y, luego, en tiritas.

Ponemos a calentar un poco de aceite en un wok o sartén antiadherente de buen tamaño. Añadimos la cebolla, la salpimentamos y la salteamos a fuego vivo 2-3 min. Cuando empiece a cambiar de color,

incorporamos el brócoli y volvemos a saltear, moviendo la sartén por el mango con 'sacudidas' enérgicas.

Agregamos el solomillo cuando el brócoli haya adquirido un color más intenso, seguimos salteando hasta que la carne se dore e incorporamos los anacardos. Rectificamos de sal y pimienta y regamos con la miel diluida en un poco de agua, para que no se queme. Repartimos en los platos, espolvoreamos con el sésamo y las hojitas de perejil lavadas y secas y servimos enseguida.



TEXTURA Y COLOR

✓ **El brócoli.** Si vamos a comerlo crudo o al dente, conviene dejarlo en remojo en agua fría con sal o vinagre durante unos minutos. Luego, lo enjuagamos y lo preparamos al gusto.

SABROSOS PLATOS MARINEROS

Las buenas recetas de pescado, fáciles y económicas, son un tesoro. Si buscas nuevas ideas, estas no pueden faltar en tu recetario.

Calamares rellenos en salsa a la sidra

4 | 1 hora

- 12 calamares medianos limpios
- 1 cebolla
- 4 ajos
- 1 manzana
- 200 g de carne de cerdo picada
- 1 huevo
- 100 g de harina
- 1 pimiento verde italiano
- 200 ml de tomate triturado
- 200 ml de sidra
- Unas ramitas de perejil
- Unos tallos de cebollino
- Aceite, sal, pimienta



1 Limpiamos los calamares, separamos las patas y las aletas de los cuerpos, los lavamos y los secamos. Lavamos la manzana, cortamos la pulpa en daditos y los mezclamos, en un bol, con la carne, el huevo y perejil lavado y picado.



2 Pelamos y picamos la cebolla y los ajos y picamos también las patas y aletas de calamar. Sofreímos todo esto en una sartén con aceite hasta que la cebolla esté tierna. Añadimos el sofrito al bol, salpimentamos y mezclamos.



3 Ponemos la preparación anterior en una manga pastelera sin boquilla, le damos un corte amplio (para que no se obstruya al salir el relleno) y rellenos los cuerpos de los calamares, sin llegar al borde.



4 Cerramos las aberturas de los calamares con palillos, para que no se salga el relleno, y los enharinamos. Los freímos en la misma sartén del sofrito, con más aceite, hasta que se doren por todos lados, y los escurrimos sobre papel.



5 Limpiamos, lavamos y picamos el pimiento. Lo rehogamos 5 min en la sartén anterior junto con el ajo y la cebolla restantes. Añadimos el tomate triturado, reincorporamos los calamares y cocemos hasta evaporar el agua.



6 Vertemos la sidra y dejamos que cueza todo a fuego suave 30 min. Rectificamos de sal si es necesario. Retiramos los palillos a los calamares y los servimos con su salsa, perejil picado y los tallos de cebollino lavados.



EL RELLENO PERFECTO

Para rellenar con manga, necesitamos una boquilla ancha. Si no tenemos, es mejor rellenar sin boquilla, cortando un poco la manga para que salga bien el relleno.





Si son congelados

Dejamos el marisco y el pescado en la nevera la noche antes.



Mejillones al vino

II 4 30 min

- 1 kg de mejillones
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 2 cebollas
- 200 ml de vino blanco
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos los mejillones raspando bien las conchas y cortando las barbas con tijeras. Desechamos los rotos o abiertos, los lavamos y los escurrimos. Limpiamos también los pimientos y raspamos las zanahorias. Lavamos y secamos estas hortalizas y las cortamos en daditos. Pelamos las cebollas y las cortamos de igual modo.

Calentamos una sartén con un fondo de aceite y pochamos la cebolla y la zanahoria 5 min, has-

ta que la primera esté transparente. Agregamos el pimiento y lo sofreímos 5 min más.

Vertemos el vino, subimos el fuego, lo dejamos reducir hasta que se evapore el alcohol y salpimentamos. Añadimos los mejillones y removemos dándole un vaivén a la sartén; los retiramos a medida que se vayan abriendo. Servimos los mejillones en 4 platos hondos, o en cuencos individuales, regados con la salsita de vino y verduras.

Rape al horno

II 4 1 hora

- 1 kg de colitas sin piel de rape congelado
- 8 gambones congelados
- 60 g de almendras
- 1 cebolla, 2 ajos
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 200 ml de tomate frito
- Unas ramitas de perejil
- Harina, aceite, sal, pimienta

Pelamos y picamos los ajos y la cebolla. Raspamos y cortamos en rodajas la zanahoria. Lavamos y partimos en daditos el calabacín. Doramos el ajo en una cazuela con aceite, añadimos la cebolla y sofreímos 5 min. Agregamos la zanahoria y el calabacín y rehogamos 2 min. Incorporamos el tomate, las almendras y sal y guisamos a fuego lento 15 min. Vertemos la salsa en una fuente refractaria.



con gambones

Enjuagamos el rape descongelado, secamos y salpimentamos. Enharinamos las colitas enteras y las doramos en una sartén con aceite por todos lados. Las pasamos a la fuente y asamos 15 min en el horno precalentado a 180°. Doramos los gambones en la sartén 1 min por cada lado y reservamos. Servimos el rape en rodajas, con su salsa y los gambones y perejil picado.

PESCADO EN SU PUNTO

Hacemos las colas enteras porque perderán menos agua en el horno y quedarán más jugosas. Luego las sacamos y las cortamos en rodajas para servir las.



Guiso de sepia y gambas

II 4 | ⌚ 40 min

- 1 sepia limpia
- 400 g de gambas congeladas
- 400 g de guisantes congelados
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 2 tomates maduros
- 300 ml de fumet
- 1 rama de perejil
- Arroz blanco cocido para acompañar
- Orégano seco, aceite, sal

Lavamos la sepia, por dentro y por fuera, la secamos y cortamos en trozos de tamaño de bocado. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Lavamos los tomates, los partimos por la mitad y los rallamos.

Calentamos una olla con 1 cda. de aceite, añadimos las gambas bien escurridas, las sofreímos y reservamos. Agregamos otra cucharada de aceite y sofreímos el ajo y la cebolla 5 min. Incorporamos

el tomate y rehogamos unos 5 min más, hasta que se evapore el agua que suelta. Añadimos la sepia y sofreímos otros 5 min. Agregamos los guisantes sin descongelar y un poco de orégano, cubrimos con el fumet caliente y cocemos 15 min.

Añadimos las gambas reservadas, el perejil lavado y picado y el orégano y dejamos que dé un hervor. Servimos el guiso enseguida con el arroz cocido al lado como guarnición.

CON SALSAS CREMOSAS

La mejor pasta para invitar

Al dente, con salsas icónicas y bien presentadas. Así son las recetas de pasta que te presentamos. Prueba a hacerlas y verás qué éxito tienes.

Cuando hablamos de pasta, lo primero que se nos viene a la cabeza son platos de diario con macarrones o espaguetis. Y si es para invitar, de los ravioli, canelones o lasaña no salimos. Pero hay muchas más pastas (larga, corta, plana, cilíndrica...) y salsas (arrabiata, puttanesca, ragù, vongole, funghi, frutti di mare...) para quedar de lujo.

• **A cada pasta, una salsa.** El tamaño y la textura de la pasta hace que sea más adecuada para un tipo de salsa u otra. Por ejemplo, los rigatoni

y tortiglioni (tubos cortos y con estrías), más vistosos que los macarrones, son perfectos para guisos, estofados o salsas densas, porque permiten una mayor adherencia. A los espaguetis y bucatini (algo más gorditos) les van más suaves y ligeras, que resbalen, y con tropezones (verdura, carne, marisco...), como la carbonara y la 'vongole.' Las conchas y casarecce (pastas cortas, compactas y con recovecos) quedan mejor con salsas densas, de quesos o verduras, porque se deslizan con mayor dificultad.



LA COCCIÓN DE LA PASTA

- **El agua.** La pasta necesita bastante para que no se apelmace: calcula 1 litro por cada 100 g. La sal (10 g) se añade cuando hierve y, unos segundos después, toda la pasta debe golpear y se remueve.
- **La olla.** Tiene que ser amplia, y alta si vamos a cocer pasta larga, para que tenga espacio suficiente, y mejor con tapa –ten en cuenta que una ración equivale a unos 75 g de pasta, como mínimo–.
- **El tiempo.** Cuenta a partir de que el agua hierva para que quede al dente, o mejor sácala 1-2 min antes, sobre todo si la vas a mezclar en la sartén con otros ingredientes o vas a hornearla.





Espaguetis gorgonzola con guanciale

II 4 | 25 min

- 400 g de espaguetis
- 200 g de guanciale o beicon en lonchas
- 75 g de parmesano en un trozo, 100 g de gorgonzola, 600 ml de nata
- Aceite, mantequilla, sal, romero

Rallamos la mitad del parmesano, cortamos el resto en lascas y troceamos el gorgonzola. Fundimos 25 g de mantequilla en un cazo, vertemos la nata y, cuando burbujee, añadimos el rallado y el gorgonzola; cocemos 2 min, removiendo, hasta derretirlos.

Colocamos el guanciale entre hojas de papel de cocina y metemos en el microondas 30 segundos al máximo. Si no están crujientes, ponemos unos segundos más.

Cocemos los espaguetis al dente en agua con sal, los escurrimos y mezclamos con un chorro de aceite. Los enrollamos con un tenedor, formando nidos, y añadimos la crema de queso, el guanciale desmenuzado, romero y las lascas de parmesano.

Casarecce a la mediterránea

II 4 50 min

INGREDIENTES

- 360 g de casarecce (pasta corta, densa y enrollada)
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 2 tomates maduros
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 50 g de alcaparras
- 100 g de queso emmental rallado
- 2 ramitas de hierbabuena
- Aceite, sal

Raspamos la zanahoria y la lavamos con el calabacín y la berenjena, pelamos la cebolla y los tomates y partimos todo en daditos. Escurrimos las aceitunas y las alcaparras. Lavamos la hierbabuena, la secamos con papel absorbente, reservamos unas hojitas y picamos el resto.

Calentamos una sartén amplia con 3 cdas. de aceite, añadimos la cebolla y la zanahoria, removemos y sofreímos 5 min. Incorporamos la berenjena y el calabacín y proseguimos la cocción 2-3 min. Agregamos las aceitunas, las alcaparras, la hierbabuena picada y el tomate y sazonomos y sofreímos durante otros 10 min más removiendo, hasta que se evapore todo el agua que sueltan los tomates.

Cocemos la pasta al dente en abundante agua salada el tiempo que indique el envase y la escurrimos; la incorporamos a la salsa anterior y mezclamos bien. La pasamos a una fuente refractaria, repartimos el queso por encima y gratinamos 10 min en el horno precalentado a 200°. Servimos la pasta con las hojitas de hierbabuena reservadas.



A la siciliana

Los casarecce con caponata (una especie de pisto agri dulce), son típicos de Sicilia. El sofrito de verduras lleva daditos de berenjena, cebolla y apio y tomate rallado, se adereza con vinagre y azúcar y se enriquece con aceitunas y alcaparras.





Conchas a los tres quesos con picatostes

II 41 50 min

- 350 g de conchas
- 80 g de parmesano, 75 g de gouda, 175 g de comté, todos rallados
- 500 ml de nata, 25 g de mantequilla
- Unos picatostes, 30 g de pistachos
- Sal, pimienta, nuez moscada, tomillo

Cocemos la pasta al dente según indique en el envase. La escurrimos y volcamos en una fuente apta para horno. Añadimos la mitad de los quesos comté y gouda, mezclamos bien y reservamos.

Precalentamos el horno a 180°. Derretimos la mantequilla en una sartén honda. Vertemos la nata y, cuando empiece a hervir, agregamos la mitad del parmesano y los otros quesos. Sazonamos con pimienta y nuez moscada, removemos y cocemos hasta tener una crema homogénea, la vertemos sobre la pasta y removemos.

Añadimos los picatostes y el resto del parmesano y horneamos hasta que se doren. Servimos con unas hojitas de tomillo y los pistachos picados.



Espaguetis clásicos 'alle vongole'

II 41 25 min

- 400 g de espaguetis
- 750 g de almejas
- 6 ajos
- 1 guindilla
- Unas hojas de perejil
- 100 ml de vino blanco
- Aceite, sal, pimienta

Dejamos las almejas en agua y sal 1 h, las enjuagamos y escurrimos. Pelamos y cortamos en láminas los ajos, los sofreímos 3 min en una sartén o cazuela con 3 cdas. de aceite y la guindilla troceada. Agregamos el vino y las almejas, tapamos y cocemos hasta que se

abran; las retiramos con una espumadera, desechando las cerradas. Reservamos algunas con su concha y eliminamos las demás. Añadimos perejil picado a la sartén, removemos y cocemos hasta que el jugo se reduzca ligeramente.

Cocemos la pasta en agua salada hasta que esté al dente, la escurrimos e incorporamos a la sartén junto con las almejas sin concha, salpimentamos y cocemos junto 1 min, removiendo. Servimos con su salsa, las almejas con concha reservadas y unas hojas de perejil.

Bucatini con crema de calabaza y espinacas

II 4 | ⌚ 1 hora

- 400 g de bucatini o espaguetis
- 1 calabaza pequeña (700 g)
- 200 g de espinacas baby, 1 ajo
- 150 g de panceta
- 300 ml de nata para cocinar, 40 g de queso grana padano
- 2 ramitas de tomillo
- Aceite, pimienta, sal

Precalentamos el horno a 180°. Lavamos y asamos la calabaza 45 min, dejamos templar, la pelamos y limpiamos. Trituramos la pulpa con la nata hasta obtener una

crema, salpimentamos y la calentamos en un cazo a fuego lento.

Limpiamos y picamos la panceta, la doramos en una sartén con una pizca de aceite, salpimentamos y retiramos. Agregamos algo de aceite a la sartén y doramos el ajo picado. Añadimos las espinacas, salteamos 2 min y las agregamos a la crema de calabaza.

Cocemos la pasta al dente, la escurrimos y mezclamos con la crema y la panceta. Servimos con el queso rallado y el tomillo lavado, seco y picado.



Macarrones al horno con champiñones

II 6 | ⌚ 45 min

- 400 g de macarrones
- 200 g de champiñones, 2 cebollas, 2 ajos
- 175 g de queso gruyere rallado, 75 g de gorgonzola
- 100 g de mantequilla, 1 cda. de azúcar moreno, cayena
- 200 ml de vino blanco, 200 ml de nata
- Tomillo, sal, pimienta

Pelamos las cebollas y las cortamos en juliana fina. Fundimos la mantequilla en una cazuela que pueda ir al horno, agregamos la cebolla y el azúcar y pochamos

10 min, removiendo. Vertemos el vino, cocemos 15 min, que se evapore y que las cebollas se caramelicen. Limpiamos y cortamos en láminas los champiñones, los añadimos con los ajos pelados y picados, salpimentamos y dejamos 4 min más.

Cocemos la pasta al dente como indique el envase, la escurrimos y añadimos a la cazuela con la nata y una pizca de cayena. Agregamos la mitad de los quesos, mezclamos y cocinamos 2 min. Espolvoreamos el queso restante, los horneamos 10 min y servimos con tomillo.



ARROZ CAMPERO EN SU PUNTO

En lugar de la típica paella, prepara un delicioso arroz meloso o caldoso con los sabores del campo.



Arroz meloso con conejo

4 | 50 min

- 300 g de arroz
- 600 g de conejo en trozos
- 2 ajos, 1 cebolla, 2 tomates
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde
- 100 ml de coñac, 750 ml de caldo de pollo o carne
- 1 pizca de pimentón
- 1 ramita de romero, 1 ramita de tomillo
- Aceite, sal, pimienta



1 Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Limpiamos los pimientos, los lavamos y picamos. Sofreímos todo en con 3 cdas. de aceite 8 min. Añadimos los tomates lavados y rallados, cocemos durante 5 min y trituramos hasta obtener una salsa fina.



2 Limpiamos el conejo, lo lavamos, secamos y salpimentamos. Lo freímos con aceite hasta que todos los trozos estén dorados. Añadimos el coñac, dejamos evaporar 2 min y lo retiramos. Agregamos al triturado de verduras y el pimentón y removemos.



3 Añadimos el arroz y las hojitas de romero lavadas y mezclamos bien. Incorporamos el conejo y el caldo caliente y cocemos 17-18 min, removiendo de vez en cuando para que el arroz quede meloso. Lo servimos enseguida decorado con el tomillo.



Arroz caldoso con costilla y salchichas

II 4-5 | ⌚ 1 hora

- 350 g de arroz redondo
- 4 salchichas frescas y 4 costillas de cerdo, troceadas
- 250 g de setas variadas, 2 ajos
- 1 pimiento rojo y ½ verde, 1 cebolla
- 75 ml de vino de Jerez, 2 l de caldo de carne, 3 cdas. de tomate concentrado
- Aceite, sal, pimienta, laurel, tomillo



1 Limpiamos y troceamos las setas y pimientos. Pelamos y rallamos la cebolla y los ajos. Salpimentamos las costillas, troceamos las salchichas, las doramos 2 min en la cazuela y retiramos. Incorporamos las setas, las salteamos hasta que pierdan el agua y las retiramos.



2 Agregamos más aceite a la cazuela, incorporamos la cebolla, el ajo, el pimiento y 1 hoja de laurel y rehogamos 2 min. Vertemos el vino y evaporamos el alcohol. Agregamos el tomate concentrado y el arroz, sofreímos 2 min removiendo, sin que se tueste.



3 Añadimos las carnes y las setas, vertemos casi todo el caldo caliente (el resto, se deja por si hace falta) y salpimentamos. Cocemos 18 min y retiramos del fuego. Tapamos y dejamos reposar 2 min. Añadimos hojitas de tomillo lavadas y secas y servimos.



Arroz campero de pollo y conejo

4 | 40 min

- 360 g de arroz redondo
- ½ pollo
- ½ conejo
- 1 pimiento verde, 4 ajos
- 2 tomates maduros
- 200 ml de vino oloroso
- 1,2 l de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel, 1 ramita de romero, 1 ramita de perejil
- Pimentón
- Aceite, sal, pimienta



1 Troceamos el pollo y el conejo, los limpiamos y salpimentamos. Calentamos un fondo de aceite en una cazuela, añadimos los trozos de pollo y, cuando empiecen a dorarse por todos lados, agregamos los de conejo y doramos todo junto. Los retiramos y reservamos.



2 Lavamos los tomates y los rallamos. Limpiamos, lavamos y cortamos el pimiento en daditos. Pelamos y picamos los ajos. Añadimos estos dos ingredientes a la cazuela. Agregamos 1 cdta. de pimentón, mezclamos, añadimos enseguida el tomate y volvemos a mezclar.



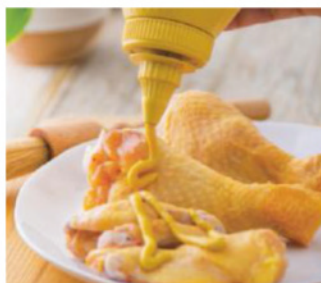
3 Cocemos hasta evaporar el agua que suelta el tomate, agregamos el romero y el laurel lavados y el vino y lo dejamos reducir a la mitad. Añadimos el caldo caliente, el arroz y sal, cocemos a fuego medio 17-18 min y retiramos. Dejamos reposar tapado 5 min y servimos con perejil.



Arroz caldoso con pollo a la mostaza

4-5 | 1 hora

- 350 g de arroz redondo
- ½ pollo troceado
- 1 cebolla, 2 ajos, 2 pimientos verdes
- 200 g de tomatitos cherri
- 50 ml de vino de Jerez
- 2 l de caldo de pollo
- 1 cda. de tomate concentrado
- 2 cdas. de mostaza
- Aceite, sal, pimienta, 1 ramita de romero



1 Limpiamos el pollo, lo salpimentamos, untamos con la mostaza y dejamos macerar 15 min en la nevera. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Limpiamos los pimientos, los lavamos y troceamos. Lavamos y secamos los cherris; dejamos algunos enteros y cortamos el resto por la mitad.



2 Calentamos una cazuela con aceite, rehogamos los cherris con el romero lavado, sal y pimienta 3 min y los retiramos. Vertemos más aceite, doramos el pollo y lo retiramos. Agregamos el pimiento, la cebolla y el ajo y los sofreímos 5 min. Vertemos el Jerez y dejamos evaporar el alcohol.



3 Añadimos el tomate concentrado, 1 cda. de mostaza, mezclamos, agregamos el arroz y lo doramos 1 min. Añadimos el pollo y 3/4 del caldo caliente (el resto, si hace falta), sal y pimienta y cocemos 15 min. Incorporamos los cherris y el romero, cocemos 3 min y servimos.

Trucos de MasterChef

LAS CLAVES DEL PROGRAMA PARA APRENDER A COCINAR COMO UN PROFESIONAL



CUÁNTO APRENDEMOS CON EL PROGRAMA

Sacar partido a los mejillones

POR PRIMERA VEZ en todas las ediciones del programa, los mejillones fueron protagonistas de la prueba de la batalla.

• **Los aspirantes** debían preparar 3 recetas clásicas y trabajar bien el producto. El primer paso es lavar los mejillones, rascando las impurezas de las conchas, desechando las rotas y retirando las barbas. Hay que cocerlos en poca agua, casi al vapor, sacarlos en cuanto se abran y tirar los que no lo hagan. Luego, se recogen los jugos de la cocción y se cuelean con un colador fino o estameña, porque esa agua es puro sabor para elaborar la receta posterior.



Toma nota

Quitar la concha

Cortar y no arrancar.

Para no desgarrar la carne, hay que separarlos de la concha cortándolos con una puntilla. También cuando limpiamos las barbas, nunca hay que arrancarlas, se cortan con tijera, para no dañar el mejillón.

En todos los casos conviene aprovechar los jugos de la cocción: para salsas, cremas o incluso para una vinagreta

Tres platos tradicionales



1 Mejillones tigre. Se pocha la cebolla con la carne picada de los mejillones cocidos, salsa de tomate y cayena. Se rellenan y se cubren con una besamel. Se puede hacer la besamel mezclada con el relleno.



2 Mejillones a la marinera. Se sirven con salsa de tomate y pimentón. Para darle sabor, al sofrito se le añade el agua colada de cocer los mejillones. O se abren en la propia salsa siempre que estén superlimpios.



3 Crema de mejillones. A un sofrito de verduras se le añaden algunos mejillones cocidos, un chorro de brandy y 2 tostadas. Bate y sirve decorando con 4 o 5 mejillones cocidos sin cáscara. Espolvorea un poco de estragón.



BUÑUELOS DE VIENTO PERFECTOS

Son de viento porque, si están bien hechos, por dentro quedan con grandes agujeros, casi vacíos.

Los buñuelos se hacen con pasta choux frita. Si son de viento, es que no van rellenos y por dentro presentan grandes agujeros de aire, tanto que parecen casi vacíos. Y eso es señal de un buñuelo perfecto.

• **La fritura.** La masa, que debe ser fluida, es importante pero lo es más la fritura. El aceite debe ser abundante y estar a 180°. Se deben añadir porciones de masa pequeñas, con una cucharilla, porque se inflan al freírse. No hay que tocarlos, se dan la vuelta solos cuando están hechos. Una vez dorados, los escurrimos sobre papel y los embadurnamos, aún calientes, en azúcar y unas gotas de anís.



¿Y SI LOS RELLENAMOS?

Se pueden rellenar de crema pastelera, nata, trufa, crema de chocolate, tofe, dulce de leche...

La clave es usar una manga con una boquilla especial para rellenar, que es larga y muy fina.



Truco de chef

USAR LAS HOJAS DE GELATINA

Bien hidratadas. Siempre en agua fría (basta 5 min), se escurren y se diluyen en una preparación caliente, sin hervir porque pierden su poder gelificante. Es importante añadir la cantidad indicada; si se agrega de menos, la receta no cuajará bien. Pero si nos pasamos, quedará demasiado dura. Para conservarlas, siempre en recipiente hermético y sin humedad.

Suflés que suben mucho mejor

MUY FÁCIL. Además de una buena masa ligada y aireada, los chefs contaron un truco muy fácil para que el suflé suba aún mejor. Y es que, a la hora de untar el molde con la mantequilla, hay que engrasar primero la base y, luego, los laterales, en vertical, de abajo hacia arriba, para ayudar a la masa a ir también hacia arriba.



10 potajes y guisos CLÁSICOS A LA CAZUELA

Contundentes o más ligeros, pero todos supersabrosos, estos platos de toda la vida, con legumbres o patatas y alguna proteína o solo con verduras, son pura delicia.

Pucheros, potajes, calderetas, menestras, estofados... La clave de todos ellos está en la perfecta combinación de ingredientes, con predominio de legumbres y hortalizas, y su cocción a fuego lento, que al mezclarse concentra sus sabores.

EL MISMO SABOR EN MENOS TIEMPO

•Legumbres ya cocidas.

Las de bote o a granel tienen el punto perfecto de cocción y ni siquiera hay que enjuagarlas; va en gustos.

•**Hortalizas.** No hacen falta cortes especiales, con trocearlas de forma similar es más que suficiente. Algunas congeladas, como los guisantes, y las envasadas limpias y cortadas (espinaca, acelga, calabaza...) ahorran mucho tiempo.

•**Olla exprés.** Los guisos son de lo que mejor quedan en ella; solo hay que añadir algunos ingredientes según su dureza. También salen de lujo con la olla lenta, aunque aquí el ahorro no es de tiempo, sino de preparación.



Potaje de pollo y verduras

II 4-5 | ⌚ 1 hora

- 200 g de garbanzos cocidos
- 3 contramuslos de pollo en dados
- 3 zanahorias y 2 calabacines en dados, 2 cebollas picadas, 200 g de espinacas limpias y troceadas
- ½ l de caldo vegetal, 1 chorrito de nata
- Aceite, sal, pimienta, pimentón, comino

Doramos el pollo en una olla con aceite, lo retiramos y pochamos la cebolla. Agregamos la zanahoria y 250 ml de caldo y hervimos 10 min. Añadimos el pollo, los garbanzos, el calabacín, las especias al gusto, sal, pimienta y el resto del caldo y cocemos lento y tapado 15 min. Añadimos las espinacas, cocemos 10 min, vertemos la nata, removemos, retiramos y servimos.

COCINA: JANI PAASIKOSKI. FOTO: XAVIER SOLDEVILA. ESTILISMO: CELI COLOMER.





Potaje de Cuaresma

II 4 | 1 hora

- 200 g de migas de bacalao desalado
- 400 g de garbanzos cocidos, 3 huevos duros pelados, caldo de pescado
- 200 g de calabaza pelada, 1 manojo de espinacas, 1 cebolla, 1 puerro, 2 tomates, 1 pimiento verde, 1 ajo
- Aceite, sal, pan rallado, harina, perejil

Picamos el ajo y el perejil y los mezclamos en un bol con el bacalao, 1 huevo, sal y 1 cda. de pan rallado. Hacemos albóndigas, las enharinamos y reservamos.

Lavamos las espinacas y las troceamos con la calabaza. Limpiamos, lavamos y picamos el puerro, el pimiento y la cebolla. Lavamos y rallamos los tomates. En una cazuela con aceite, rehogamos la cebolla, el puerro y el pimiento. Añadimos el tomate, evaporamos el agua que suelta, vertemos el caldo y cocemos 5 min.

Apartamos del fuego, trituramos bien, llevamos a ebullición y añadimos las espinacas, la calabaza, los garbanzos, las albóndigas y sal y cocemos lento 15 min. Servimos con los huevos partidos por la mitad.

Patatas a la riojana con chorizo y costillas

II 4 | 1 hora

- 4 patatas
- 200 g de chorizo picante
- 4-6 costillas de cerdo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 pimientos choriceros
- 4 ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta



1 Lavamos las costillas y las secamos. Pelamos y lavamos las patatas. Lavamos el pimiento y lo limpiamos eliminando el tallo y las semillas; pelamos la cebolla y cortamos ambos en juliana. Pelamos y picamos los ajos.



2 Partimos los pimientos choriceros en 4 trozos y eliminamos el tallo y las semillas. Calentamos 2 cdas. de aceite en una cazuela a fuego fuerte, añadimos las costillas salpimentadas y las doramos por todos los lados.



3 Bajamos el fuego e incorporamos la juliana de cebolla y pimiento y rehogamos durante 3 min. Agregamos el chorizo cortado en rodajas, el ajo, el pimiento choricero escurrido y el pimentón y mezclamos bien.



4 Añadimos las patatas chascándolas y el laurel, cubrimos con agua y guisamos a fuego lento 30 min. Agregamos sal, si es necesario, y el perejil lavado y picado y dejamos reposar unos minutos antes de servir.



MARIDAJE POR VIÑA ALBINA

✓ **Viña Albina Reserva.** Un tinto clásico de Rioja, con imagen renovada, elegante, delicado y fresco en boca, perfecto para maridar con cualquier guiso tradicional de carne. Destaca por su vibrante color cereza con brillos teja,

sus aromas a frutas rojas frescas (fresas silvestres, grosellas y cerezas) envueltos en notas a regaliz, vainilla, coco y tofe, propias de una larga y cuidada crianza en barrica, y por su elegancia y frescura en boca. Servir entre 16° y 18°.





MÁS GUISOS DE PATATA *con tradición*

CALDERO DE PULPO

Hay muchos guisos, sobre todo en Galicia y el Mediterráneo, de pulpo con patatas. Este se cuece aparte y se hace un sofrito con cebolla, ajo, pimiento, tomate y vino. Se añaden las patatas, pimentón y agua de cocer el pulpo y, cuando están tiernas, se agrega el pulpo y se da un hervor.

PATATAS A LA IMPORTANCIA

Aunque son típicas de Palencia, se hacen versiones con más o menos caldo en toda España. Consiste en rodajas de patata rebozadas en harina y huevo y fritas, que se cuecen en un sofrito de cebolla con vino, caldo y un majado de ajo, perejil y azafrán hasta que están tiernas.

MARMITAKO

Es una de las recetas marineras más conocidas del País Vasco. Lleva patata, cebolla, pimiento verde, pulpa de pimiento choricero o ñora, un buen fumet, para que todo se cueza, y bonito, que se hace solo con el calor residual, cuando ya tenemos el guiso en su punto. Se puede versionar con atún o salmón.



"All i pebre" de rape con guisantes

II 4 | 40 min

- 600 g de cola de rape limpia
- 4 patatas
- 6 ajos
- 100 g de guisantes
- 40 g de almendras peladas
- 4 ramitas de perejil
- 600 ml de fumet
- 1 cda. de pimentón
- Aceite, sal



1 Limpiamos el rape, lo lavamos y cortamos en tacos. Pelamos y cortamos las patatas en dados. Pelamos, chafamos y doramos los ajos en una cazuela a fuego medio con aceite, las almendras y 2 ramitas de perejil; escurrimos, trituramos con un poco del fumet y reservamos.



2 Incorporamos la patata a la cazuela, la rehogamos con ese aceite, añadimos el pimentón y mezclamos. Vertemos el resto del fumet, llevamos a ebullición y hervimos a fuego medio unos 12 min. Agregamos los guisantes y el rape, sazonomos, removemos y cocemos unos 5 min más.



3 Añadimos la picada de ajo, almendras y perejil que habíamos reservado y removemos para integrarla; esperamos a que dé un ligero hervor y apagamos. Dejamos reposar el guiso un par de minutos, lo espolvoreamos con el resto del perejil lavado y picado y servimos enseguida.



Porrusalda con bacalao

4 | 45 min

- 400 g de bacalao desalado
- 2 puerros
- 2 patatas grandes
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 50 ml de vino blanco
- 1 l de caldo de pescado
- 2 ramitas de perejil
- Aceite, sal



1 Desmenuzamos el bacalao en trozos de bocado. Limpiamos, lavamos y cortamos los puerros en rodajas. Raspamos y partimos igual las zanahorias. Pelamos y cortamos la cebolla en juliana. Lavamos y picamos 1 ramita de perejil. Pelamos, lavamos y chascamos las patatas.



2 Calentamos una cazuela de fondo grueso con 2 cdas. de aceite y rehogamos la cebolla y el puerro 5 min. Añadimos las zanahorias, las patatas y una pizca de sal y removemos. Vertemos el vino, cocemos unos 5 min, incorporamos el caldo caliente y llevamos a ebullición.



3 Bajamos el fuego cuando hierva, tapamos la cazuela y dejamos cocer 10 min. Incorporamos los trozos de bacalao y el perejil picado, ajustamos el punto de sal y cocemos 3 min más, hasta que las patatas estén tiernas. Servimos el guiso decorado con hojitas de perejil lavado.

Ragú de ternera a la jardinera

II 4 | 1 hora

- 600 g de ternera para guisar en dados
- 2 pimientos choriceros
- 4 patatas
- 1 chirivía
- ¼ de apio
- 1 zanahoria
- 2 hojas de laurel, perejil
- 600 ml de caldo de verduras
- 200 ml de cava
- Aceite, sal, pimienta



1 Limpiamos la carne, la cortamos en dados de bocado y los salpimentamos. Los doramos por todos lados en una cazuela con un poco de aceite y los reservamos. Dejamos los pimientos choriceros en un bol con agua.



3 Escurrimos los pimientos choriceros, raspamos la pulpa con un cuchillo y la añadimos a la cazuela con la carne. Agregamos las verduras, 2 hojas de laurel lavadas y el caldo, removemos y llevamos a ebullición.



2 Pelamos las patatas. Raspamos y despuntamos la zanahoria y la chirivía. Limpiamos el apio. Lavamos las 3 hortalizas y las troceamos o cortamos en rodajas. Lavamos 2 ramitas de perejil, las secamos y picamos fino.



4 Bajamos el fuego y cocemos 45 min, añadiendo más agua si fuera necesario; salpimentamos y mezclamos. Vertemos el cava, dejamos que rompa a hervir y retiramos. Agregamos el perejil y servimos enseguida.

DETALLES QUE IMPORTAN

✓ **La carne.** El ragú es un estofado tradicional francés de carne de ternera con verduras. Pero se podría hacer también con magro de cerdo o con pechuga de pollo o pavo.

✓ **Las verduras.** Podemos variarlas según lo que tengamos o lo que nos guste: calabacín, puerro, pimiento..., incluso hinojo o apio. Y añadir un puñado de guisantes.

✓ **El cava.** Debe tener menos de 15 g de azúcar por litro, hay que añadirlo frío, darle solo un hervor y retirar el guiso del fuego; si lo dejas cocer mucho, perderá aroma y sabor.





MÁS GUISOS DE CARNE

muy famosos

CON TERNERA

Bourguignon es un guiso francés llamado así porque se prepara con vino de Borgoña, pero se puede usar otro vino tinto. La carne de ternera se guisa a fuego lento durante horas con cebolla y champiñones, bañada con el vino y caldo de carne para que quede suave y melosa.

CON CORDERO

La caldereta es un guiso tradicional extremeño que elaboraban los pastores en calderos al aire libre con cordero y patatas, aromatizado con hierbas del terreno. Suele usarse cuello o falda, más sabrosos que otras partes del cordero, pero con más hueso y grasa, que se cocina lentamente al chup chup.

CON OSOBUCO

Esta pieza de la ternera, también llamada jarrete, es un corte transversal de la pata y por eso queda con el hueso en el centro (sin hueso es el morcillo). Se cocina a fuego lento con hortalizas picadas y vino blanco, hasta que la carne se separa del hueso. Y se sirve con la salsa triturada muy fina y patatas.



Caldo gallego con grelos

II 4 | 40 min

- 150 g de alubias
- 300 g de lacón, 2 chorizos, 1 hueso de jamón y 1 de espinazo de cerdo, 50 g de unto
- ½ kg de patatas, 1 manojo de grelos
- Aceite, sal, pimentón

Dejamos las alubias en agua fría 12 h. Limpiamos, troceamos y lavamos los grelos, frotando unos con otros. Los escaldamos unos segundos en agua salada y escurrimos.

Calentamos una olla con 2 l de agua y sal, las judías escurridas,

los huesos y el lacón, tapamos y cocemos a fuego lento 1 h y 30 min, espumando alguna vez.

Pelamos las patatas, las lavamos y chascamos. Las incorporamos a la olla con los grelos y los chorizos cortados en rodajas; sazonomos, tapamos y continuamos la cocción a fuego lento.

Picamos y freímos el unto con 1 cda. de aceite hasta derretirlo. Fuera del fuego, lo mezclamos bien con 1 cdta. de pimentón, lo añadimos a la olla, removemos y cocemos otros 30 min. Dejamos reposar unos minutos y servimos.



Guiso de sepia con patatas y guisantes

II 4 | 45

- 600g de sepia
- 1 cebolla, 2 ajos, 1 pimiento verde, 1 tomate
- 4 patatas medianas, 200 g de guisantes
- 1 copa de vino blanco, laurel
- Pimentón, azafrán, 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos y picamos la cebolla. Limpiamos y cortamos el pimiento en dados. Rallamos el tomate. Pelamos y lavamos las patatas.

Sofreímos la cebolla en una olla con 4-5 cdas. de aceite 4 min. Añadimos el pimiento y sofreí-

mos 4 min. Vertemos el tomate, sazonomos y cocemos hasta que se evapore su agua.

Lavamos la sepia, la secamos y troceamos, la agregamos y rehogamos 2 min. Vertemos el vino, lo reducimos 2 min y añadimos 1 hoja de laurel, los guisantes y las patatas chascadas. Cubrimos con 3 vasos de agua hirviendo, salpimentamos y cocemos lento 20 min. Majamos en el mortero el ajo, el perejil y 4 hebras de azafrán; lo mezclamos con 1 cda. de pimentón y algo de caldo del guiso, lo agregamos, cocemos 10 min y servimos.

Menestra de verdura con vinagreta caliente

II 4 | 45 min

- 8 alcachofas, 4 ajos, 400 g de puerros, 4 pencas de cardo
- 4 pencas de acelga, 200 g de judías verdes, 200 g de hojas de espinacas
- ½ l de caldo vegetal
- Aceite, sal, vinagre, harina, pimentón, 1 guindilla, perejil

Limpiamos los puerros, judías, acelgas y espinacas, los troceamos y lavamos. Limpiamos las alcachofas, cortamos las puntas y las partimos en 8 trozos. Picamos 2 ajos y 4 ramitas de perejil lavadas.

Rehogamos las alcachofas 1 min en una sartén con 2 cdas. de aceite. Añadimos las demás hortalizas, salvo la espinaca, y 20 g de harina removiendo. Vertemos el caldo, removemos hasta que hierva, tapamos y cocemos 8 min. Agregamos la espinaca, sazonamos, retiramos y dejamos reposar 5 min.

Doramos los otros 2 ajos cortados en láminas con la guindilla en 50 ml de aceite. Colamos el aceite y lo mezclamos con 2 cdas. de pimentón, un chorrito de vinagre y el perejil; rociamos la menestra y servimos.



Fabada asturiana con panceta

II 4 | 2 h 15 min + rep

- 500 g de fabes
- 200 g de panceta curada
- 2 chorizos asturianos
- 2 morcillas asturianas
- Unas hebras de azafrán, sal

Ponemos las fabes en remojo con agua 12 h. Dejamos también la panceta en remojo con agua fría 2 h, para quitarle el exceso de sal. Escurremos las alubias, las ponemos en una cazuela amplia y añadimos agua hasta que las sobrepase 2 dedos. Calentamos hasta que el agua rompa a

hervir y añadimos la panceta escurrida y enjuagada y cocemos durante unos 5 min a fuego fuerte, retirando la espuma y la grasa que suben a la superficie. Bajamos el fuego, salamos, añadimos el azafrán y cocemos 1 h, añadiendo agua fría un par de veces para cortar la cocción.

Incorporamos el chorizo y la morcilla y proseguimos la cocción 1 h más, siempre a fuego lento. Apagamos, rectificamos el punto de sal si es necesario, y dejamos reposar 1 h. Servimos las fabes calientes con el embutido troceado.



PESCADOS FÁCILES



No te lées con recetas complicadas.
Cuanto más sencilla es la preparación,
más se realza su sabor y mejor queda.

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

byneon
Neon147

byneon
Neon147

LA LUBINA

Podemos preparar esta receta con lubinas de ración; son de acuicultura, más pequeñas y asequibles, pero tienen un sabor y calidad muy buenos.

CON HIERBAS AROMÁTICAS

Lubina al horno con patatas

4 | 1 hora

- 1 lubina limpia de 1,3-1,5 kg aprox.
- 4 patatas
- 1 calabacín
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 3 ramitas de romero
- 1 vasito de vino blanco
- Aceite, sal, pimienta

1. Lavamos y despuntamos el calabacín; pelamos la cebolla y cortamos ambos en rodajas.

2. Partimos los tomates lavados también en rodajas, pero un poquito más gruesas.

3. Pelamos las patatas, las lavamos y las cortamos en rodajas finas. Lavamos y picamos 1 ramita de romero. Precalentamos el horno a 180°.

4. Untamos el fondo de una fuente refractaria con un poco de aceite y colocamos las rodajas de verduras, alternándolas y ligeramente acaballadas. Las aderezamos con sal, pimienta y el romero picado, rociamos con un poco de aceite y regamos con el vino. Introducimos la fuente en el horno y asamos 25 min.

5. Lavamos el pescado y lo separamos con papel de cocina. Lo untamos con aceite por todos lados, sazonomos y, en el hueco de la tripa, introducimos otra ramita de romero lavada.

6. Colocamos la lubina sobre las verduras y proseguimos el asado 30 min más, hasta que se dore la superficie. Retiramos y servimos enseguida, con un hilo de aceite y el romero restante lavado y picado.



TRUCOS PARA TRIUNFAR

✓ **Ojo a la merma.** Ten en cuenta que la lubina, cocinada, merma alrededor de un 30% (por la cabeza, la cola, la espina central...). Calcula 250 g de pescado por persona.

✓ **El aderezo.** Además del vino, podemos regar la lubina y las verduras con un chorrito de salsa de soja (disminuyendo el resto de sal). Le dará un toque delicioso.

✓ **Alternativas.** Se puede preparar con dorada o corvina, ajustando los tiempos de asado al tamaño del pescado. Sobre todo al grosor. Lo normal es 15 min por kg, a 180°.



TRABAJA BIEN EL SALMÓN

✓ **Mejor poco hecho.**

Siempre es mejor que quede poco hecho a que esté pasado. No sobrepases los 180° y ajusta el tiempo final en pequeños intervalos para que no se seque.

✓ **Lomos o supremas.**

Las rodajas son vistosas, pero para evitar espinas elige lomos o supremas. Otra idea es asarlo en un gran trozo con piel para proteger así sus jugos y servirlo limpio en el plato.

GANAMOS SABOR SI COMBINAMOS GAJOS DE NARANJA Y POMELO

Salmón asado con salsa de naranja

II 4 | 25 min

- 4 rodajas de salmón
- 3 naranjas
- 1 limón
- 2 cebolletas
- 2 ramitas de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Lavamos el limón y una de las naranjas; los secamos y rallamos la cáscara de ambos, sin llegar a la parte blanca. Luego, los exprimimos y colamos los zumos. Reservamos todo. Pelamos el resto de las naranjas, separamos los gajos y les retiramos la pielecilla fina que los recubre. Limpiamos las cebolletas, las lavamos junto con las ramitas de perejil y picamos ambos

muy menudos. Precalentamos el horno a 200°.

Ponemos los gajos de las naranjas en un cuenco amplio y añadimos las dos ralladuras y los zumos de los cítricos, 1 cda. de aceite, el perejil y la cebolleta. Salpimentamos al gusto removemos bien y los dejamos reposar durante unos minutos.

Lavamos las rodajas de salmón y las secamos con papel de cocina. Las asa-

mos por tandas en una plancha muy caliente y engrasada con unas gotas de aceite, durante 1 min por cada lado, lo justo para sellarlas y que queden bien doradas, y las pasamos a una fuente refractaria.

Añadimos las naranjas con las ralladuras y todos los jugos de maceración y horneamos durante unos 5 min, hasta que el salmón esté en su punto. Retiramos y servimos enseguida.



RESULTADO PERFECTO

✓ **Lacostra.** Es importante usar mostaza a la antigua, para hacer una buena costra. Si te gusta puedes mezclar dos mostazas diferentes. Además de miel, podemos añadir hierbas aromáticas.

✓ **El punto.** Para comprobar que el bacalao está en su punto, presionamos los trozos con los dedos o con el dorso de una cuchara, si la carne se separa en lascas, está perfecto.

PERIFOLLO Y ENELDO SON HIERBAS QUE VAN GENIAL CON BACALAO

Skrei con costra de mostaza

4 | 1 h 10 min

- 4 tacos de Skrei o bacalao al punto de sal
- 3 patatas
- 300 g de tomates cherri
- 150 g de mostaza a la antigua
- 20 g de miel
- 100 ml de vino blanco
- Unas hierbas frescas
- Aceite, sal, pimienta, pimienta rosa

Lavamos las patatas y las cocemos enteras y con la piel en una olla con abundante agua con sal, unos 35-40 min, hasta que al pincharlas estén tiernas pero enteras. Precalentamos el horno a 180°.

Enjuagamos el bacalao y secamos cada trozo con papel de cocina. Mezclamos la mostaza con la miel y extendemos una generosa capa sobre los trozos de pescado, por el lado que no

tienen piel, y los ponemos en una fuente refractaria engrasada con aceite. Agregamos los tomatitos lavados y las patatas escurridas y cortadas tamaño bocado. Salpimentamos, regamos con un chorro de aceite y espolvoreamos con hierbas frescas lavadas y picadas.

Metemos la fuente en el horno y asamos durante 10 min. Vertemos el vino y continuamos la cocción

durante otros 5 o 7 min más, según el grosor de los tacos de bacalao, hasta que estén en su punto.

Repartimos el pescado en los platos junto con la guarnición de patatas y tomates cherri y servimos enseguida, todo regado con los jugos del asado y espolvoreado con unos granos de pimienta rosa machacada o recién molida y más hierbas lavadas, secas y picaditas.



UNA RECETA DE 10

✓ **Con cuerpo.** Si al cocer la salsa de limón vemos que queda muy líquida, podemos añadir una cucharadita de maicena disuelta en un poco de zumo de limón, para aportarle cuerpo. No te pases, porque en el horno se concentrará algo más.

✓ **Guarnición.** Aprovecha que tienes el horno encendido para preparar unas verduras en papillote y servir las como acompañamiento.

SE PUEDE VARIAR EL ACEITE AROMATIZADO CON OTRA HIERBA O ESPECIA

Dorada en salsa de limón

II 4 1 h 10 min

- 4 lomos de dorada limpios
- 2 cebollas
- 1 limón
- 350 ml de nata para cocinar
- 30 g de mantequilla
- 6 ramitas de perejil
- Aceite, sal, pimienta
- Unos granos de pimienta rosa

Lavamos bien el limón y lo secamos con papel de cocina. Rallamos la cáscara sin llegar a la parte blanca y, luego, lo exprimimos y colamos el zumo. Lavamos el perejil y lo secamos; picamos la mitad. Ponemos la otra mitad en el vaso de la batidora, añadimos 5 cucharadas de aceite y una pizca de sal y pimienta y trituramos hasta obtener una preparación homogénea. Reservamos.

Limpiamos los lomos de dorada retirando las espinas que les puedan quedar; los enjuagamos con agua fría y los secamos bien. Pelamos las cebollas, las lavamos y las cortamos en juliana fina. Calentamos una sartén con la mantequilla y pochamos la cebolla 7-8 min, a fuego lento. Vertemos la nata, cocemos a fuego vivo otro minuto y salpimentamos. Incorporamos el zumo de

limón y el perejil picado, removemos y pasamos esta salsa a una fuente apta para horno.

Colocamos sobre ella los lomos de dorada, tapamos la fuente con papel de horno y asamos 10-15 min en el horno precalentado a 180°. Retiramos y servimos el pescado con su salsa, regado con el aceite de perejil y espolvoreado con la pimienta rosa machacada y la ralladura de limón.



MARIDAJE POR VIÑA ALBINA

Viña Albina Verdejo. Vibrante, equilibrado y complejo, es un blanco verdejo de calidad, aromático y afrutado, 100% D.O. Rueda.

✓ **Refrescante.** Destaca por su marcado tono afrutado, que fusiona las frutas blancas (manzana, pera) con notas tropicales y herbales (hinojo, manzanilla) y por su paso en boca fresco y chispeante, con un ligero amargor final propio de la variedad verdejo. Una elección magnífica para acompañar pescados blancos y azules. Servir entre 6° y 8°.



AÑADIMOS 1 PIMIENTO ROJO PARA DAR MÁS SABOR Y COLOR A LA SALSA

Bacalao con muselina de ajo

II 4 | 40 min

- 4 supremas de bacalao
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 3 tomates maduros
- 2 claras de huevo
- 75 ml de vino de Jerez
- 40 ml de nata
- Mayonesa
- Unas almendras, unos arándanos secos
- Harina, aceite, sal, pimienta

Dejamos los arándanos en remojo con el vino. Pelamos y picamos menuda la cebolla. Lavamos los tomates y los picamos también. Enjuagamos las supremas de pescado y las secamos bien con papel de cocina. Las enharinamos por todos los lados, sacudiendo el exceso de harina. Las freímos en una sartén con un buen fondo de aceite, por las dos caras; escurrimos y reservamos.

Retiramos un poco de aceite de la sartén y pochamos la cebolla 5 min. Añadimos los tomates y los rehogamos hasta que se evapore el agua que sueltan. Salpimentamos y agregamos los arándanos bien escurridos y unas almendras; removemos, cocemos 3 min y pasamos la salsa a una fuente refractaria.

Pelamos los ajos y los majamos en el mortero con una pizca de sal. Añadimos la

nata y 4 cdas. de mayonesa y removemos bien. Batimos las claras con varillas hasta que estén a punto de nieve firme y mezclamos ambas preparaciones con movimientos suaves y envolventes.

Ponemos las supremas sobre la salsa de tomate, en la fuente y los cubrimos con la muselina de ajo. Gratinamos hasta que la superficie esté doradita y servimos enseguida.

Trucos de la abuela

TODOS LOS SECRETOS DE LA COCINA TRADICIONAL PARA COMER BIEN SIN GASTAR DE MÁS

Los mejores trucos para rellenar los hojaldres

Con estos sencillos consejos, las tartas o pasteles quedarán supercrujientes.

• **Los preparativos.** No saques la masa de la nevera hasta el momento de hornear. Ni tires el papel sulfurizado que trae porque lo puedes utilizar.

• **El relleno.** Espinacas, champiñones o calabacín suelen soltar mucha agua. Escurre bien y no uses los de lata que aún lo aguarán más. Utiliza salsas cremosas como besamel o nata para dar cuerpo al relleno y deja enfriar antes de rellenar. Si es sofrito, al final soltará jugo y aceite y humedecerá la base.



• **Milhojas o volovanes.**

Para hacer bocadillos corta, con un cuchillo de sierra las dos tapas. En el caso del volován, usa una puntilla, haz un círculo y saca la tapita superior. Déjalos enfriar antes de rellenar.

• **Los rollos o coronas.**

Conviene no pasarse con la cantidad de relleno. Si te quedaste corta y lo ves un poco seco, acompaña con una salsa de setas para los pasteles de carne o vizcaína para los de pescado.



Croquetas exprés

Este truco es del chef José Andrés. Él enfría la pasta de croquetas en la nevera. Después, echa harina en la encimera y divide la pasta en dos partes con las que hace dos rollos. Corta porciones con un cuchillo y las bolea a toda velocidad. ¡Genial!

Platos de 10 en la freidora de aire



Los torreznos

Crujientes y sin aceite. Airéalos un par de horas. Luego, los cortas en dados o tiras y precalienta 5 min. Forra la freidora con papel de horno y colócalos separados. Fríe 10 min, remueve y deja otros 5 min. Listos.



Boquerones

Bien tostados. Se salan, se pasan por harina, se sacuden y se colocan en el cestillo. Se pulverizan con un poco de aceite y se fríen en unos 15 min. Este tipo de fritura hay que comerla al momento porque se reseca mucho.



Muslitos

Mejor que las alitas. Con hueso o sin él, salen muy jugosos. Para mejorar la receta, marínalos un poco antes con ajo y limón, una pizca de yogur, aceite y pimienta o con hierbas aromáticas y vino blanco oloroso. Luego, fríelos.



El filete más jugoso

EN SARTÉN FINA. Utiliza una sartén de base fina en vez de una gruesa y, si tienes, usa la de hierro. El calor llegará mejor a las fibras. Echa un poco de aceite de manera que bañe toda la base. Pon el filete y dale la vuelta con cuchara de madera, no lo pinches con tenedor. Una vez hecho, sala en el plato y añade una gota de mantequilla salada para que, al fundirse con el calor de la carne, le aporte un plus de sabor.

Cómo acertar con el peso de cocina

CUÁL ELEGIR. Un peso mecánico, sin pilas, sirve para pesajes altos de 3 a 5 kg, mientras que el digital es idóneo para lo más pequeño, con un margen de error de 5 g. Para repostaría te conviene el segundo. Con él puedes pesar ingredientes que van en mínima cantidad como gelatina, agar agar...



CHOCOLATE A LA TAZA SUPERFÁCIL

Aquí tienes una receta muy fácil de recordar, que consigue que el chocolate quede muy cremoso.

Elige chocolate de cobertura con más de 50% de cacao. Y por cada tableta, echa medio litro de leche. Primero, derrite el chocolate en un poco de agua y, sin dejar de remover, añade la leche, una ramita de canela, una semilla de cardamomo o de clavo (que debes retirar siempre al final). Y si te gusta, un poco de esencia de vainilla.

• **Remueve con varillas** o con cuchara de madera. Deslíe 1 cucharada de maicena en un poco de leche y añádelo. Sigue batiendo. A mitad de cocción, echa 30 g de azúcar –si el chocolate es muy negro, algo más–. Incorpora también una cucharada de cacao puro y remueve. No dejes de batir y sirve bien caliente.



TRUCOS QUE LE DAN CHISPA

Si no lo van a tomar los niños, añade un chorrito de anís o de licor de naranja. O sirve con un poco de nata montada espolvoreada con canela en polvo.



Saca partido al pescado de roca

ECONÓMICO Y SABROSO. Aunque hay varios tipos de pescado dentro de esta denominación, vamos a hablar de los más pequeños, que viven en las grietas o rocas y que dan mucho juego para sopas y caldos. Cabrillas, castañuelas, barrigudas... Este tipo de pescado hay que lavarlo bien porque arras-

tra bastante arena. Pide que te lo limpien, pero dejando cabeza y espinas que van a dar sabor. Se hierve en caldos cortos con cascots de cebolla, puerro, zanahoria, laurel y poca sal. Es interesante ver si tienen hígado, porque frito sirve para dar sabor en picadas o majadas y en salsas marineras.

Sabrosos

Garbanzos más ricos



- **CON MAJADA.** Machaca ajo frito, una rebanada de pan tostado y perejil. Añade un puñado de garbanzos cocidos y haz una pasta. Añádela al final y remueve.
- **CON SEPIA.** En vez de carne, prueba a hacerlos con sepia, calamares, mejillones... Tendrás un guiso ligero y muy sabroso.

Brownie, seco o crudo, ¿por qué sale mal?

- **LAS CAUSAS.** Suele ser debido a una receta o molde mal elegido, a una mezcla mal pesada o porque la temperatura del horno ha sido bastante floja o demasiado alta.
- **TRUCOS.** Si está crudo, hornéalo un poco más. Y si sale seco, rellénalo con chocolate fundido o con helado. Se puede desmigalar y sirve para hacer cake pops.



ESCALDAR VERDURA

En muchas recetas de verdura verde se dice que, tras escaldarla, la pases a un bol con hielo. Salta este paso, echa la verdura en un colador y ponlo bajo el grifo de agua fría. Seca con un paño limpio o papel de cocina y así la salsa o vinagreta se adherirá perfectamente a la verdura.



Ensalada tibia con dados de pescado

EXQUISITA. Prepara la base de ensalada que te guste, con hoja verde, zanahoria... Dora el pescado en la sartén con cuidado de que no se pegue. Añádelo a la ensalada y riega la sartén con un poco de vinagre suave. Echa este juguello en la vinagreta para dar un poco más de sabor.





ARROZ SABROSO DE PUCHERO

Si te sobró cocido o carnes de puchero, mira qué arroz más rico puedes hacer, seco o caldoso.

Recuerda que para este tipo de arroz conviene usarlo redondo. Es el que mejor absorbe el sabor.

• **Carne desmigada.** Gallina, pollo, morcillo, pelotas... procura que estén limpios, sin huesos y troceados. Se calienta caldo con las carnes y garbanzos cocidos y se añade un puñado de arroz por persona.

• **Seco o caldoso.** Para hacerlo al horno, saltea las carnes y verduras con el arroz y, luego, echa 2 partes de caldo por 1 de arroz. Para el caldoso, calcula 1 litro de caldo y 4 puñados de arroz.

• **Hierbabuena.** Es el toque andaluz para este tipo de arroz. Añádela al final para que no hierba mucho.



ASÍ LE DARÁS MUCHO MÁS SABOR

Antes de empezar, pocha abundante cebolla y saltea las carnes; esto le dará un toque dulce muy rico. Añade unas hebras de azafrán o un poco de pimentón.



Al estilo italiano

TOMATE MUCHO MÁS DULCE

Te gustará. Cuando hagas tomate frito, unos minutos antes de terminar, añade una pizca de bicarbonato para quitar acidez. Usa tomate en conserva de calidad extra y sin batir. Retira el agua de la conserva y aplástalo con una cuchara a medida que se va friendo.



Pescados con menos aceite

QUÉ BUENA IDEA. En las preparaciones con refrito de ajos, como a la donostiarra, puedes reducir la cantidad de grasa sin perder sabor. Haz una vinagreta en crudo, con ajo, especias, zumo de limón y déjala macerar. Casi al final del asado, echa un chorrito y sacude la bandeja del horno para que se mezclen bien los jugos. Continúa asando hasta el final.



ESPECIAL
ANIVERSARIO

POSTRES DE LA ABUELA

Recupera los dulces de siempre,
con los mejores sabores y aromas,
y disfrútalos más que nunca.



INGREDIENTES

II 7-8 u. | 1 hora

- 1 masa de hojaldre rectangular refrigerada
- 4 yemas, 1 huevo
- 100 g de azúcar
- 500 ml de leche
- 30 g de maicena
- La piel de 1 limón
- 1 ramita de canela
- Azúcar glas
- Aceite para untar

CON MASA DE HOJALDRE

CUCURUCHOS DE CREMA

Cañas
o canutillos



1 Ponemos la leche en un cazo con la ramita de canela y la cáscara de limón. Llevamos a ebullición y retiramos tras el primer hervor. Dejamos que se entibie y colamos.



2 Batimos las yemas en un bol con el azúcar y la maicena hasta lograr una preparación cremosa y sin grumos. Vertemos la leche tibia, sin dejar de remover con las varillas.



3 Pasamos la mezcla de nuevo al cazo y calentamos a fuego muy lento y removiendo hasta que la crema espese. Retiramos, pasamos a un bol, tapamos con film y refrigeramos.



4 Extendemos la masa de hojaldre sobre el mismo papel en el que viene envuelta. Con un cuchillo de filo liso bien afilado, la cortamos en tiras de alrededor de 1 cm de grosor.



5 Engrasamos con aceite los moldes de cono y enrollamos las tiras de masa alrededor, hasta cubrirlos. Los pintamos con el huevo batido y los horneamos 15 min a 180°.



6 Retiramos los cucuruchos del horno, dejamos templar y desmoldamos. Ponemos la crema en una manga y los rellenamos. Los espolvoreamos con azúcar glas y servimos.



Otra versión con chocolate

II 7-8 u. | 1 hora

- 7-8 cucuruchos o canutillos de hojaldre (como los de la receta anterior)
- 200 g de chocolate fondant
- 250 ml de nata
- 250 ml de leche
- 25 g de azúcar
- 40 g de maicena
- Azúcar glas

Llevamos la leche a ebullición en un cazo, retiramos del fuego, añadimos el chocolate troceado y removemos hasta que se funda por completo.

Diluimos la maicena en un poco de nata fría; añadimos el azúcar y el resto de la nata, removemos y vertemos la mezcla en el chocolate. Cocemos, a fuego suave y removiendo continuamente, hasta que espese. Pasamos a un bol, tapamos con film y refrigeramos.

Ponemos la crema, totalmente fría, dentro de una manga con boquilla lisa y rellenamos los cucuruchos. Los espolvoreamos con azúcar glas.



SI LA MASA SE PEGA A LAS MANOS, NOS LAS UNTAMOS CON ACEITE

CROQUETAS DULCES DE ALMENDRA

II 4 | 45 min + rep

- ½ lata de leche condensada
- 100 g de almendra molida
- 3 huevos
- 35 g de maicena
- 50 ml de leche
- 1 limón
- Galleta molida
- Azúcar
- Canela molida
- Aceite



1 Lavamos y secamos el limón. Cascamos 2 huevos en un bol y los batimos; añadimos la piel del limón rallada, la harina de almendra y la leche condensada y mezclamos hasta integrar todo bien y obtengamos una masa lisa y homogénea.



2 Diluimos la maicena en la leche fría. La ponemos en un cazo, añadimos la preparación anterior y mezclamos. Calentamos a fuego lento y sin dejar de remover hasta que espese. Vertemos esta masa en una fuente plana y dejamos reposar 3-4 h.



3 Cogemos porciones de la masa y formamos las croquetas. Las pasamos por el huevo restante batido y por la galleta molida. Las freímos en aceite bien caliente y escurrimos sobre papel. Las rebozamos en una mezcla de azúcar y canela y servimos.



UTILIZA CANELA DE CEILÁN, QUE ES MÁS AROMÁTICA

ARROZ CON LECHE A LA NARANJA

II 4 | 40 min

- 120 g de arroz redondo
- 750 ml de leche entera
- 1 naranja en zumo
- 1 limón
- 80 g de nata líquida
- 8 cdas. de azúcar
- 1 rama de canela
- Canela en rama y en polvo



1 Ponemos el arroz en un escurridor y lo enjuagamos con agua fría para que pierda parte del almidón. Lo escurrimos y lo cocemos durante 10 min en una cazuela con 1 litro de agua. Lo refrescamos en agua fría, escurrimos y reservamos.



2 Lavamos el limón y la naranja, cortamos varias peladuras. Ponemos la leche, las cáscaras y la canela en rama en una olla y calentamos. Añadimos el azúcar, removemos para disolverla y llevamos a ebullición. Retiramos las pieles y la canela.



3 Agregamos el arroz y cocemos 20 min a fuego lento, removiendo a menudo. Añadimos la nata, removemos y vertemos el zumo de naranja colado, poco a poco y sin dejar de remover y cocemos 10 min. Servimos con un poco de canela en polvo.



SI TE GUSTAN MÁS LÍQUIDAS, NO ECHES LA MAICENA

NATILLAS CON FRAMBUESAS

II 4 20 min
+ reposo

- 750 ml de leche
- 100 g de azúcar
- 8 yemas
- 1 cda. de maicena
- 1 vaina de vainilla
- Unas frambuesas
- Unas hojitas de menta
- Azúcar glas



1 Reservamos un vaso de la leche y calentamos la restante en un cazo. Abrimos la vainilla a lo largo, retiramos las semillas con una puntilla, añadimos ambas con el azúcar y cocemos suave 2 min. Apagamos, tapamos y dejamos reposar 30 min.



2 Batimos las yemas en un bol. Añadimos el vaso de leche reservado y la maicena y mezclamos bien. Retiramos la vainilla de la leche, calentamos un poco sin hervir y agregamos las yemas batiendo suavemente sin parar para que se mezcle bien.



3 Cocemos a fuego muy bajo, sin parar de remover y sin que hierva, hasta que espesen. Dejamos templar, vertemos en las copas y refrigeramos. Servimos en copas con las frambuesas y la menta lavadas, espolvoreadas con un poco de azúcar glas.



SE REBOZA MEJOR EN AZÚCAR Y CANELA CUANDO AÚN ESTÁ CALIENTE

LECHE FRITA CARAMELIZADA

II 4-6 | ⌚ 40 min
+ reposo

- 600 ml de leche
- La piel de ½ limón
- 1 rama de canela
- 65 g de maicena + maicena para rebozar
- 75 g de azúcar + azúcar para rebozar
- 2 huevos, canela en rama y molida
- Aceite para freír



1 Diluimos la maicena en 100 ml de leche fría. Cocemos el resto con la piel de limón, la canela y el azúcar. Cuando hierva, retiramos las pieles y el palito de canela. Vertemos la maicena disuelta y cocemos muy lento removiendo hasta que espese.



2 Pasamos la pasta a una fuente rectangular baja. Alisamos la superficie y dejamos que se enfríe y endurezca, 3 h en la nevera, tapada con papel film. Pasado el tiempo, la desmoldamos y la cortamos sobre una tabla en cuadraditos de igual tamaño.



3 Los pasamos por maicena y por los huevos batidos y los freímos en aceite lo justo para dorarlos. Dejamos que escurran sobre papel de cocina y los rebozamos en una mezcla de azúcar y canela molida. Los caramelizamos con un soplete y servimos.



Pudin tradicional de frutas y pan

II 6-8 | ⌚ 1 h 20 min

- 225 g de pan del día anterior, 3 huevos
- 600 ml de leche, 100 g de azúcar
- Cáscara de limón, 1 vaina de vainilla, mantequilla
- 1 manzana, 1 plátano, 75 g de pasas

Ponemos la leche en un cazo y la llevamos a ebullición con la vainilla abierta por la mitad a lo largo y la cáscara del limón lavada. Retiramos, tapamos y dejamos infusionar 20 min; luego, la colamos. Ponemos el pan

troceado y las pasas en una fuente, los cubrimos con la leche y dejamos reposar 30 min.

Precalentamos el horno.

Batimos los huevos con el azúcar. Pelamos el plátano y la manzana, descorazonamos esta y troceamos ambos. Los incorporamos a la fuente del pan, agregamos también los huevos y mezclamos.

Vertemos la preparación en un molde alargado engrasado con mantequilla y cuajamos en el horno 40 min. Retiramos, dejamos enfriar, desmoldamos el pudín y lo servimos.



Tarta de galletas y natillas de chocolate

II 12 | ⌚ 40 min

- 25-30 galletas María
- 8 yemas
- 1 l de leche
- 200 g de azúcar
- 1 rama de canela, cáscara de limón
- 25 g de maicena
- 70 g de chocolate fondant

Calentamos la leche en un cazo con la canela y la piel de limón lavada y dejamos que hierva durante 2 min; retiramos y, cuando se temple, la colamos.

Batimos las yemas con el azúcar y la maicena hasta obtener una mezcla cremosa. Incorpo-

ramos la leche y 50 g de chocolate fundido y mezclamos. Ponemos esta preparación en un cazo y la calentamos a fuego lento y sin dejar de remover hasta que espese. Retiramos del fuego, dejamos que se enfríe, tapamos con film y refrigeramos 2 h.

Picamos 2 galletas y las reservamos para decorar. Montamos la tarta alternando capas de galleta y de natillas de chocolate, acabando con estas. Espolvoreamos encima las galletas picadas y refrigeramos la tarta 1 h más. Servimos con hilos del chocolate restante fundido.

Borrachuelos de anís y cabello de ángel

II 30 u. | ⌚ 40 min

- 1 kg de harina, 85 g de azúcar, 12 g de levadura química
- 80 ml de vino dulce de Málaga, 70 ml de anís dulce, 80 ml de vino blanco seco, 1 naranja
- ½ cda. de ajonjolí y de matalahúva, 300 g de cabello de ángel, miel, aceite

Calentamos un cazo con 300 ml de aceite y la piel de la naranja, hasta que esta tome color. Retiramos, agregamos el ajonjolí y la matalahúva y dejamos enfriar. Mezclamos la harina, la

levadura, el azúcar, los vinos, el anís y el zumo de la naranja. Añadimos el aceite colado poco a poco y amasamos hasta lograr una masa que se desprege del bol. Tapamos y dejamos reposar durante 30 min.

Estiramos la masa con un rodillo y cortamos círculos con un cortapastas o vaso. Los rellenamos con 1 cda. de cabello de ángel, doblamos por la mitad y sellamos por el centro. Los freímos en abundante aceite a temperatura media y escurrimos. Los servimos con unas gotas de miel.



Torrijas al aroma de café

II 6 | ⌚ 50 min

- 1 barra de pan del día anterior
- 750 ml de leche
- 1 rama de canela, la piel de ½ limón
- 3 cdas. de azúcar
- 5 cdtas. de café soluble
- 3 huevos
- Azúcar glas, aceite

Calentamos la leche en un cazo con el azúcar, la rama de canela y la cáscara de limón lavada, removiendo para que no se pegue al fondo. Cuando rompa a hervir, la retiramos del fuego, añadimos 4 cdtas. de café, remo-

vemos y dejamos enfriar. Luego, colamos.

Batimos los huevos, cortamos el pan en rebanadas gruesas, las bañamos con la mezcla de leche y café, las dejamos reposar un poco y las escurrimos antes de pasarlas por el huevo batido.

Freímos las torrijas por tandas y por ambos lados, en una sartén con abundante aceite bien caliente. Las retiramos con una espumadera y las dejamos escurrir sobre papel de cocina. Las servimos espolvoreadas con un poco de azúcar glas y con el resto del café soluble.



JOSÉ
MOTA

JORGE
SANZ

MARTA
BELENGUER

CARLES
FRANCINO

SIN ÉPICA NO HAY GLORIA

POR TUS MUERTOS

UNA PELÍCULA DE SAYAGO AYUSO

8 DE MARZO SOLO EN CINES

UNA PRODUCCIÓN DE SUPER 8, DOC LAND FILMS, LA CHARITO, RTVE Y POR TUS MUERTOS A.I.E. CON LA PARTICIPACIÓN DE RTVE Y PRIME Y UNA COLABORACIÓN DE COMUNIDAD DE MADRID EN REGISTRO EN 35MM. DIGITAL "POR TUS MUERTOS" CON JOSÉ MOTA, JORGE SANZ, MARTA BELENGUER, CARLES FRANCINO, FAMILIO LINDE, AGUSTÍN JIMÉNEZ, SAYAGO AYUSO Y DAVID PAVÓN. DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA: JACOBO VÁZQUEZ ORODERO. DIRECCIÓN DE ARTE: PABLO ALONSO. MONTAJE: JUANFER ANDRÉS. MÚSICA: PACO FOMINAYA. MÚSICA DE FONDO: MIGUEL FOMINAYA. SONIDO: IVÁN MARTÍN. DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN: ALICIA TELLERÍA. ASISTENTE DE DIRECCIÓN: INACHA L. CUEVAS. SUPERVISOR DE SONIDO: JAVIER FERNÁNDEZ. MONTAJE: ALEJANDRO SÁNCHEZ. DIRECCIÓN DE SONIDO: SERGIO TAREK. VESTUARIO: SONIA CAPILLA. MODALIDAD: ÁFRICA DE LA LLAVE. PELUQUERÍA: MARTHA MARTÍN. PRODUCTORES EJECUTIVOS: TOTE TREMAN. JOSÉ MOTA. PRODUCTORA EJECUTIVA: NIEVES MAROTO. PRODUCTORES: GERARDO ESTEBAN, BARBARANSKO JERIC, HERNÁN ZIN Y DIEGO RODRÍGUEZ. CON SAYAGO AYUSO, PACO MATEO Y JUANJO RAMÍREZ MASCARÓ. DIRECCIÓN: SAYAGO AYUSO.



8 SUPER

DOC LAND

la charito

rtve

POR TUS MUERTOS A.I.E.

prime

35mm

BUENA VISTA INTERNACIONAL

rtve

FICHAS PRÁCTICAS

RECETAS PASO A PASO
FÁCILES Y ECONÓMICAS CON
LO MEJOR DE LA TEMPORADA

Puntos de cocina

INGREDIENTES

4 (○) 1 h 15 min

4 personas

• 1 pollo troceado

• 3 pimientos rojos

• 1/2 pimiento verde

• 1 ajo

• 2 cdas. de mostaza

• 1 vaso de vino blanco

• 2 hojas de albahaca

• 1 rama de albahaca

• 1 vaso de aceite

• Aceite, sal, pimienta



Podemos sustituir las alcachofas por calabacín en vinagre.

Pollo marinado con pimientos



Preparamos el pollo lavándolo y cortándolo en trozos de 2 cm. Lo secamos con papel de cocina y lo colocamos en un cuenco grande.



Añadimos el ajo, la mostaza, el laurel lavado y el vino. Removemos bien y dejamos marinar durante 20 min en la nevera.



Limpiamos los pimientos retirando las semillas y las nervaduras. Los lavamos, los separamos y los cortamos en tiras. Lavamos, separamos y picamos la albahaca.



Agregamos los pimientos, tapamos y dejamos 45 min. Incorporamos las alcachofas, cocinamos 10 min y retiramos. Espolvoreamos con la albahaca picada y servimos.



Calentamos una sartén con 2 cdas. de aceite y refregamos los pimientos 4-5 min. que se ablanden. Los retiramos, espolvoreamos bien, salpimentamos y reservamos.



Escorramos el pollo, reservándolo. Lo cocinamos 2 cdas. de aceite en una sartén, añadimos la carne y la cebolla. Salpimentamos y refregamos con la mano.



Salpimentamos la carne y la cocinamos 2 cdas. de aceite en una sartén, añadimos la carne y la cebolla. Salpimentamos y refregamos con la mano.



Salpimentamos la carne y la cocinamos 2 cdas. de aceite en una sartén, añadimos la carne y la cebolla. Salpimentamos y refregamos con la mano.



Salpimentamos la carne y la cocinamos 2 cdas. de aceite en una sartén, añadimos la carne y la cebolla. Salpimentamos y refregamos con la mano.



Salpimentamos la carne y la cocinamos 2 cdas. de aceite en una sartén, añadimos la carne y la cebolla. Salpimentamos y refregamos con la mano.

¡coleccionálas!



INGREDIENTES

II 8 | 45 min +
reposito ★☆☆

- 1 berenjena
- 250 g de requesón
- 150 ml de nata líquida, 1 huevo
- Tomillo, unos piñones
- Mantequilla para engrasar
- Aceite, sal, pimienta

PARA LA MASA:

- 260 g de harina
- 120 g de mantequilla
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

En días con prisa, podemos hacer la tarta con una masa brisa refrigerada.



Tarta de berenjena



Tamizamos la harina en un bol amplio y añadimos la sal y la mantequilla fría cortada en dados. Mezclamos con las manos hasta obtener una preparación desmigada.



Añadimos el huevo y amasamos hasta ligar la masa y que quede homogénea. Hacemos una bola, la envolvemos en film y la dejamos reposar 30 min en la nevera.



Lavamos la berenjena, la cortamos en rodajitas y las asamos, por tandas, 2 min por cara en una sartén con un hilo de aceite; dejamos escurrir sobre papel de cocina.



Recuperamos la masa, la estiramos y forramos con ella un molde de tarta engrasado con mantequilla. Pinchamos la base y cocemos 10 min en el horno precalentado a 210°.



Batimos el huevo con la nata, sal y pimienta. Incorporamos el requesón escurrido y desmenuzado y mezclamos bien. Vertemos el relleno en el molde, sobre la masa.



Repartimos por encima las rodajas de berenjena. Rociamos con aceite, espolvoreamos con los piñones y unas ramitas de tomillo lavado y picado y horneamos 30 min.



LA
IDEA
DEL
CHEF

DANI MUNTANER

✓ **Más jugosa.** Untamos la base de la masa con mostaza y, luego, la cubrimos con rodajitas de tomate. Añadimos la mezcla de requesón y las rodajas de berenjena (sin los piñones) y espolvoreamos con queso rallado antes de hornearla.

✓ **Extra de sabor.** Podemos dar más sabor a la masa (y hasta color) incorporando durante el amasado un poco de ajo en polvo, tomillo picado, pimentón o hasta tomate concentrado.

INGREDIENTES

II 4 | 40 min

☆☆☆

- 200 g de carne picada de cerdo
- 200 g de fideos nº 2
- 12 langostinos pelados
- 100 g de guisantes congelados
- 4 ajos, 1 cebolla
- 1 pimienta verde
- 2 tomates
- 800 ml de fumet
- 2 ramitas de romero
- 1 huevo, harina
- Aceite, sal, pimienta

Se pueden gratinar un poco los fideos al final para que se tuesten.



Fideuá con albóndigas



Lavamos 2 ajos, los secamos y los aplastamos un poco con la hoja de un cuchillo. Lavamos el romero, lo secamos y troceamos. Pre calentamos el horno a 180°.



Ponemos los fideos en una bandeja refractaria con los ajos, el romero y un chorrito de aceite. Los horneamos unos 12 min, hasta que se tuesten, removiéndolos.



Mezclamos la carne con el huevo, los ajos restantes, pelados y picados, sal, pimienta y un hilo de aceite. Damos forma a las albóndigas y las enharinamos ligeramente.



Freímos las albóndigas solo para dorarlas y las escurrimos. Limpiamos el pimiento, pelamos la cebolla, los picamos y los rehogamos en una cazuela con 2 cdas. de aceite.



Partimos los tomates por la mitad, los rallamos, añadimos y sofreímos 5 min. Agregamos los fideos, las albóndigas, el caldo caliente y sal y cocemos 5 min más.



Agregamos los guisantes y proseguimos la cocción 5 min. Incorporamos los langostinos, cocemos hasta que se absorba todo el caldo y servimos enseguida.



LA
IDEA
DEL
CHEF

**JANI
PAASIKOSKI**

✓ **Los fideos.** Si no queremos encender el horno, se pueden tostar en una sartén con el ajo, las hierbas y un chorrito de aceite; los doramos a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que veamos que cogen un poco de color.

✓ **Los langostinos.** Suben el nivel de la receta, porque le dan el punto mar y montaña. Podemos comprarlos congelados o sustituirlos por gambones o gambitas, también congelados.

INGREDIENTES

4 | 1 h 15 min
☆☆☆

- 1 pollo troceado
- 3 pimientos rojos
- ½ pimiento verde
- 1 ajo
- 2 cdas. de mostaza
- 1 vaso de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de albahaca
- Unas alcaparras
- Aceite, sal, pimienta

Podríamos sustituir las alcaparras por cebollitas en vinagre.



Pollo marinado con pimientos



Pelamos el ajo y lo cortamos en láminas finas. Limpiamos el pollo retirando el exceso de grasa, lo secamos con papel de cocina y lo colocamos en un cuenco grande.



Añadimos el ajo, la mostaza, el laurel lavado y el vino. Removemos bien, tapamos con film transparente y lo dejamos macerar durante 20 min en la nevera.



Limpiamos los pimientos retirando las semillas y las nervaduras. Los lavamos, los secamos y los cortamos en tiras. Lavamos, secamos y picamos la albahaca.



Calentamos una sartén con 2 cdas. de aceite y rehogamos los pimientos 4-5 min, que se ablanden. Los retiramos, escurriéndolos bien, salpimentamos y reservamos.



Escurremos el pollo, reservando la marinada. Calentamos 2 cdas. de aceite en una cazuela, añadimos la carne y la doramos. Salpimentamos y regamos con la marinada.



Agregamos los pimientos, tapamos y guisamos 45 min. Incorporamos las alcaparras, cocemos 1 min más y retiramos. Espolvoreamos con la albahaca picada y servimos.



LA
IDEA
DE LA
CHEF

**BEGOÑA
MONTANÉ**

✓ **Marinada a tu gusto.** Cualquier marinada siempre lleva un ácido (vinagre, limón, vino...) y aromatizantes (hierbas frescas o secas, especias, cebolla, ajo...). Prepara la que más te guste y deja el pollo algo más de tiempo si quieres intensificar su sabor.

✓ **Vino blanco.** Salvo que quieras modificar el color de la carne, escoge siempre un vino blanco, puede ser seco, semidulce, afrutado, oloroso...

INGREDIENTES

|| 8-10 | ⌚ 1 h 20 min
☆☆☆

- 150 g de harina + harina para espolvorear, 4 huevos, 12 g de levadura química
- 100 g de azúcar, 125 g de aceite, mantequilla
- 100 g de pepitas de chocolate, 100 g de nueces pecanas

PARA DECORAR:

- 150 g de azúcar glas, ½ limón, 1 cdta. de cacao
- 8 nueces pecanas, pepitas de chocolate

La glasa debe ser densa para que escurra por la corona, pero no en exceso.



Corona de nueces con glaseado



Untamos con mantequilla un molde con forma de corona. Lo espolvoreamos con un poco de harina y lo sacudimos para eliminar el exceso. Pre-calentamos el horno a 170°.



Cascamos los huevos en un bol y los batimos con el azúcar hasta que dupliquen su volumen. Agregamos el aceite y la levadura y mezclamos con suavidad.



Ponemos un poco de la harina en un cuenco, añadimos las nueces pecanas y las pepitas de chocolate y removemos un poco para rebozarlas por todos lados.



Añadimos la mezcla anterior y el resto de harina al bol con los huevos y mezclamos. Vertemos en el molde y hornearnos 35-40 min. Dejamos enfriar y desmoldamos.



Exprimimos el limón y colamos el zumo resultante. Lo pasamos a un cuenco amplio, añadimos el cacao y mezclamos hasta que se integre por completo.



Agregamos el azúcar glas y batimos hasta obtener una glasa. Bañamos la corona con ella y repartimos por la superficie las nueces y pepitas de la decoración.



LA
IDEA
DEL
CHEF

**ÓSCAR
SANZ**

✓ **Las pecanas** son nueces algo más dulces, pero también más caras. Podemos usarlas para decorar y usar para dentro del bizcocho unas nueces normales.

✓ **El molde** es tipo bundt cake, con relieves, y hay que engrasarlo muy bien para evitar el bizcocho se pegue en esos relieves y se rompa al desmoldarlo. Una vez vertida la masa, lo golpeamos un poco sobre la encimera para que no queden burbujas.

HOJALDRE: CLAVES PARA MANEJARLO

Conviértelo en tu aliado para hacer entrantes crujientes, vistosos pasteles de carne y pescado, tartas deliciosas...



LAS CLAVES. Con una lámina de hojaldre puedes hacer todo tipo de platos dulces y salados con presentaciones espectaculares.

★ **La masa.** Lleva harina, agua y bastante mantequilla, pero no levadura, y, sin embargo, al hornearse, aumenta mucho su volumen, abriéndose en hojas finas y crujientes.

★ **Los rellenos.** En función de cómo sea, puede que necesitemos hornear la masa primero: se cubre

con papel sulfurizado y un peso encima para que no suba, y en 12-15 min en el horno precalentado a 200-220° y sin ventilación, está listo. Con relleno, que deba cuajar todo junto, necesitará unos 40-45 min.

★ **Trucos.** Si prefieres que suba poco, pínchalo varias veces con un tenedor. Para que quede supercrujiente, hornéalo recién sacado de la nevera. Y si lo quieres muy brillante, úntalo con huevo batido.



El próximo mes **UN PACK CRUJIENTE**

✓ **Saber Cocinar** viene el próximo mes repleta de buenas ideas y trucos. Con ella puedes adquirir un estupendo libro de hojaldre.

✓ **Atractivo.** Encontrarás vistosos y crujientes aperitivos, tartas saladas, carnes y pescados, pastelitos dulces y grandes tartas.

✓ **Y además.** Podrás hacer un maravilloso hojaldre casero con su intenso sabor a mantequilla.

TRES IDEAS SUPERFÁCILES CON HOJALDRE



1 Tartaletas. Corta rectángulos y pinta los bordes con huevo. Coloca encima una especie de marco de masa de 1 cm. Pincha el fondo, pinta todo con más huevo y hornéa 12 min a 180°.



2 Trenzas. Marca 3 rectángulos y pincha el central. En los otros dos, haz cortes paralelos en diagonal de 1 cm, coloca el relleno y dobla las tiras por encima, alternando las de un lado y otro.



3 Milhojas. Extiende la masa sobre su papel, pínchala con un tenedor y cúbrela con papel sulfurizado. Coloca encima otra placa de horno, hornéa 12-15 min a 180°, deja enfriar y córtala.



**EN TU KIOSCO
EL 4 DE ABRIL**

Pastel de carne y verduras

II 4 | 30 min

- 1 lámina de hojaldre
- 500 g de carne picada ternera y cerdo, 2 huevos
- ½ manojito de espárragos verdes, 2 ajos, 1 cebolla, 1 zanahoria
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos y lavamos

los espárragos, raspamos, lavamos y cortamos en bastones la zanahoria; sazonamos ambos y los cocemos al vapor 6-8 min. Pelamos la cebolla, la cortamos en juliana y la pochamos en una sartén con aceite 20 min.

Mezclamos la carne, los ajos picados, 1 huevo, sal y pimienta; la extendemos formando un rectángulo sobre un trozo grande de film. Ponemos en el centro los espárragos y zanahorias mezclados y, encima, la cebolla, enrollamos con el film y dejamos en la nevera 30 min. Extendemos el hojaldre, ponemos la carne, sin el film, en el centro, y la envolvemos formando un paquete. Lo decoramos con la masa sobrante, pintamos con el huevo batido y horneamos unos 35 min a 190°.



Tarta de chocolate y caramelo

II 8 | 1 h + reposo

- 2 láminas de hojaldre
- 1 huevo, 180 g de azúcar, 85 g de mantequilla, sal en escamas
- 350 ml de nata para montar, 200 g de chocolate fondant, 4 hojas de gelatina

Engrasamos un molde

cuadrado y lo forramos con 1 hojaldre. Con el sobrante y la otra lámina hacemos tiras de 1,5 cm y las colocamos en los bordes haciendo ondas. Pincelamos todo con el huevo batido, cubrimos la base con papel de horno y legumbres secas y hornearnos unos 25 min a 180°.

Remojamos la gelatina

en agua fría. Calentamos 1 cda. de agua y 180 g de azúcar hasta tener un caramelo rubio. Añadimos 200 ml de nata y 25 g de mantequilla y removemos hasta tener una salsa lisa. Agregamos la gelatina escurrida y la disolvemos. Vertemos la crema tibia sobre la masa y refrigeramos.

Llevamos a ebullición

150 g de nata, la vertemos en un bol con el chocolate troceado y mezclamos hasta fundirlo. Añadimos 50 g de mantequilla blanda, removemos, la vertemos en la tarta, añadimos sal y dejamos enfriar.



Pistas PARA ESTAR AL DÍA



Celebraciones gourmet

LA GULA DEL NORTE® y **ROYAL®** proponen recetas con sus productos (gulas y bacalao) que cautivarán a los paladares más exigentes, perfectas para tus celebraciones de todo tipo. Descúbrelas en sus web.



Una alternativa, de premio, al queso

Philadelphia Vegetal ha sido galardonada con el sello 'Sabor del Año Top Innovación 2024'.

Pasión por lo bueno

La pechuga de pavo asada al horno, de Frial, tiene un 94 % carne. Por eso es líder del mercado desde hace 25 años.



Un vino imprescindible

Monte Real Cuvée 2020, de Bodegas Riojanas, alcanza 92 puntos en la cata temática que elabora la prestigiosa revista Decanter, sobre Crianzas Premium de Rioja.



Imagen renovada

El Pacharán Belasco Oro 1580, del Grupo La Navarra, se actualiza para potenciar su calidad y demostrar la gran personalidad e historia de este licor.



De vuelta en nuestras mesas

Vuelve la temporada del Skrei, el rey de los bacalao, para que lo disfrutemos de mil maneras.

La mejor elección

No necesitamos excusas para preparar platos diferentes y disfrutar de comidas deliciosas con Krissia y su extra de sabor, color y nutrientes.





Pastelería de lujo

El premiado pastelero Fran Segura ofrece una deliciosa y exclusiva propuesta con éclairs de edición limitada.



¡Ya no pueden ser mejores!

La Cocinera lanza sus nuevas croquetas: las primeras horneables y aptas para preparar en menos de 10 min y sin aceite en la Airfryer.



Por el día de las legumbres

Con Thermomix® y su plataforma oficial Cookidoo® tienes acceso a 1.860 formas de hacerlas.



La manzana con más sabor y color

Joya, la manzana 100% europea más jugosa y refrescante, logra el sello 'Sabor del año 2024'.

Apuesta por la verdura

Bonduelle lanza dos nuevas recetas vegetales listas en tan solo 2 min: 'Ratatouille' y 'Berenjenas a la mediterránea'.



Mejor, lo nuestro

Esta campaña apoya los productos de nuestra tierra y recuerda que la almendra europea es sostenible y de proximidad.



Deliciosos bocados

Oreadas a mano, crujientes y con toppings que se derriten la boca, las panteritas de Panther son irresistibles.

10 años brindando

Larrosa Rosé, de Bodegas Izadi, cumple 10 años desde la salida de su primera añada. Desde entonces, y por estas fechas, podemos disfrutar de uno de los primeros rosados del año.



El horno ideal para hacer pizza

MaestroPizza, de Teka, es un horno con una función específica para preparar pizzas.



Nuestras recetas

Todos los platos por grupos de alimentos y orden alfabético.



VERDURAS Y LEGUMBRES

• Caldo gallego.....	52
• Fabada asturiana con panceta.....	53
• Menestra de verdura con vinagreta caliente.....	53
• Porrusalda con bacalao.....	49
• Potaje de Cuaresma.....	45
• Potaje de pollo y verduras.....	44
• Salteado de brócoli con solomillo.....	27
• Tortitas de verduras y arroz.....	26

ARROCES Y PASTAS

• Arroz caldoso con costilla y salchichas.....	39
• Arroz caldoso con pollo a la mostaza.....	41
• Arroz campero de pollo y conejo.....	40
• Arroz de puchero.....	63
• Arroz meloso con conejo.....	38
• Bucatini con crema de calabaza y espinacas.....	37
• Casarecce a la mediterránea.....	35
• Conchas a los 3 quesos.....	36
• Espaguetis con almejas.....	36
• Espaguetis con beicon y queso azul.....	33
• Fideuá con albóndigas.....	75
• Lasaña vegetal.....	25
• Macarrones con cebolla y champiñón.....	37
• Rigatoni con ragú.....	34

MASAS Y HUEVOS

• Bollitos rellenos de carne picada.....	21
• Calzone con tomate, rúcula y mozzarella.....	20
• Empanada de acelgas queso y huevo.....	20

• Empanada de cerdo y cebolla caramelizada.....	5
• Empanada de salmón.....	16
• Empanada de salmón y huevo duro.....	18
• Empanadillas de carne adobada.....	19
• Masa de hojaldre.....	78
• Miniempanadas de pisto y huevo.....	17
• Miniquiches de hortalizas y jamón.....	24
• Pastel de carne y verduras.....	79
• Pasteles de cordero con pasta filo.....	17
• Pasteles de jamón y mezcla de quesos.....	19
• Pañuelitos crujientes de restos de cocido.....	18
• Tarta de berenjena.....	74

PESCADOS Y MARISCOS

• “All i pebre” de rape con guisantes.....	48
• Bacalao con muselina de ajo.....	59
• Calamares rellenos en salsa a la sidra.....	28
• Dorada en salsa de limón.....	58
• Guiso de sepia con guisantes.....	52
• Guiso de sepia y gambas.....	31
• Lubina al horno con patatas.....	55
• Mejillones al vino.....	30
• Merluza a la riojana con arroz.....	9
• Merluza gratinada con mayonesa picante.....	7
• Merluza rellena con gambas y setas.....	8
• Rape al horno con gambones.....	30
• Salmón asado con salsa de naranja.....	56

• Skrei con costra de mostaza.....	57
------------------------------------	----

CARNES Y AVES

• Conejo en pepitoria.....	12
• Fricandó con setas y arroz blanco.....	10
• Lomo relleno de cebolla.....	11
• Patatas a la riojana con chorizo y costillas.....	46
• Pollo asado con verduras.....	23
• Pollo marinado con pimientos.....	76
• Ragú de ternera a la jardinera.....	50
• Ragú de ternera con puré.....	13
• Solomillo de cerdo braseado con pasta.....	14

DULCES Y POSTRES

• Arroz con leche a la naranja.....	67
• Borrachuelos de anís y cabello de ángel.....	71
• Canutillos con crema de chocolate.....	65
• Chocolate a la taza.....	61
• Corona de nueces con glaseado.....	77
• Croquetas dulces de almendra.....	66
• Cucuruchos de crema pastelera.....	65
• Leche frita.....	69
• Natillas con frambuesas.....	68
• Pestifios.....	4
• Pudín tradicional de frutas y pan.....	70
• Tarta de chocolate y caramelo.....	79
• Tarta de galletas y natillas de chocolate.....	70
• Torrijas al aroma de café.....	71

Directora Editorial de Revistas Prácticas:
Caterina Miloro

Directora: Isabel Pérez Cenalmor

Director de arte: Joaquín Blázquez

Redactora jefe: Olga López

Redacción: Conchi Jaime, M^a Paz Somoza

Jefe de maqueta: Julia Alonso

Maquetación: Adriana Solla

Tratamiento de imagen: Óscar Avilés

Archivo fotográfico: Ruth Cervelló

Colaboradores: Javier Alvaredo, Xavi Soldevila, Jani Paasikoski, Celi Colomer, Inés Bernades

REDACCIÓN

López de Hoyos, 141, 1^a planta. 28002 Madrid.

Tel.: 915 106 600. E-mail: sabercocinar@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

CEO: Enrique Blanc

Directora General: Ariadna Hernández Fox

Directora Comercial Nacional de Revistas

Femeninas: M^a del Mar Casals

Director de Negocio Digital: Serafín González

Subdirector de Estrategia Comercial Digital:

Iván Lorente

Soluciones de Implementación de Publicidad

Digital: Alicia Cortés

MADRID Y NORTE

Directora de Publicidad: Belén Pérez-Bedmar, Belén González

Subdirectora de Publicidad: Silvia Montalbán

Jefa de Publicidad: Juncal Utrilla

Coordinadora de Publicidad: Yolanda Trigueros

Publicidad Madrid: López de Hoyos, 141, 1^a planta. 28002 Madrid. Tel.: 915 106 600.

BARCELONA Y LEVANTE

Directora de Publicidad Levante: Ángela Carpio

Directora de Publicidad: Olga Fernández, Cristina Hombravella

Coordinadora de Publicidad: Ainhoa Argente del Castillo

Publicidad Barcelona: Diagonal, 189.

08018 Barcelona. Tel.: 934 157 374.

RBA REVISTAS

Presidente: Ricardo Rodrigo

Editora: Ana Rodrigo

Director General Corporativo: Joan Borrell

Directora General: Aurea Diaz

Directora de Marketing: Berta Castellet

Directora Creativa: Jordina Salvany

Directora Editorial: Susana Gómez Marculeta

Director General de Operaciones: Josep Oya

Director de Producción: Ramon Fortuny

Distribución: Logista Publicaciones

Impresión: Rotocobrihi, S.A.

Distribuidor en Argentina: Brihet e Hijos, S. A.

Distribuidor en México: Intermex.

D.L.: B-24029-2013

Printed in Spain

Edición: 07-2024

ISSN 2339-8671

ISSN DIGITAL 2938-6039

© RBA REVISTAS S.L. 2024

© CRTVE SAU, 2024

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR Y LECTOR

E-mail: suscripciones@rba.es

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Ayax
PEDROSA

rtve +16



¡FELIZ SAN PATRICIO!

Celébralo con unos scones recién horneados, hechos con Kerrygold, la más pura mantequilla de pastos procedente de las praderas más verdes de Irlanda. Síguenos en nuestras cuentas @kerrygoldSpain de Instagram y Facebook y descubre todas las novedades que tenemos preparadas para ti.