

# LOVE COCINA

PLATOS FAMILIARES, TRADICIONALES, COMPROBADOS...

## + de 90 recetas, trucos y soluciones PARA TU DÍA A DÍA

**Platos de siempre ¡más fáciles!**  
fideuá, paella, huevos con tomate, patatas a lo pobre o empanada gallega

**Pastas famosas,** desde la carbonara a los fideos coreanos

**Croquetas para todos los gustos:** con jamón, de setas o rellenas de arroz

**Y mucho más...** ensaladas completas, bacalao al punto, sepia bien tierna y chuletas jugosas

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Berenjenas gratinadas con mozzarella (pág. 11)

**GUÍA**  
PARA ELEGIR Y COCINAR CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

**PESCADO AZUL:**

CUIDA TU CORAZÓN CON SARDINAS, SALMON, ATÚN, BOQUERONES...



### VERDURAS

**COLIFLOR,** espárragos verdes, calabaza, zanahorias, alcachofas... ahora están mucho más ricas



### CARNES

**TERNERA:** descubre cómo salen mejor cortes como la carrillera, el solomillo, la babilla o la llana



### POSTRES

**GALLETAS Y BIZCOCHOS** esponjosos para hacer en casa con yogur, chocolate, melocotón y avena



La cocina de  
siempre,  
vista con los  
ojos de hoy.

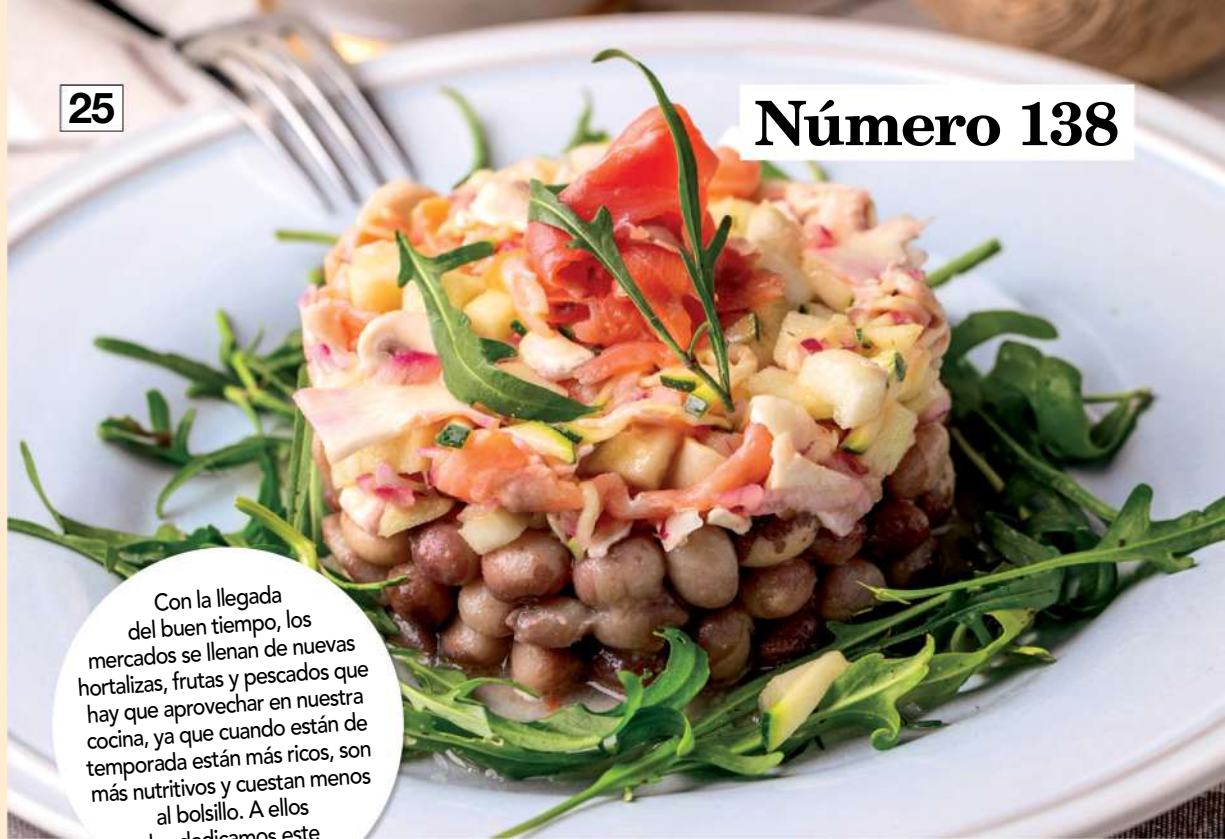
Regala una  
experiencia en  
El Bohío





25

Número 138



Con la llegada del buen tiempo, los mercados se llenan de nuevas hortalizas, frutas y pescados que hay que aprovechar en nuestra cocina, ya que cuando están de temporada están más ricos, son más nutritivos y cuestan menos al bolsillo. A ellos les dedicamos este número.

# LOVE COCINA

## REDACCIÓN

cocina@grupov.es

## MAQUETACIÓN

Javier Corral y Daniela Lizana

## TRATAMIENTO DIGITAL

Carlos Esteso

## SECRETARIA DE REDACCIÓN

Gema Vaca

## COLABORADORES

### Redacción

Concha Bernad  
(cocinera y asesora gastronómica)

### Fotografía y estilismo

Matías Pérez Llera  
y Shutterstock (banco de imágenes)



## EDITOR

Martín Gabilondo Viqueira

## DIRECTOR GENERAL ADJUNTO

Martín Gabilondo Sánchez

## DIRECTORA FINANCIERA

María Pérez Acín

## DIRECTORA COMERCIAL

Ana Cid  
(acid@grupov.es)

## DIRECTOR DE ARTE

Javier Corral

## REDACCIÓN, PUBLICIDAD Y SUSCRIPCIONES

GRUPO V C/ Valportillo Primera, 11

Tel: 91 662 21 37

Fax: 91 662 26 54

28108 Alcobendas (Madrid)

### SUSCRIPCIONES:

suscripciones@grupov.es

E-Mail: cocina@grupov.es

## IMPRIEME

Rotocobrhí

## DISTRIBUYE

SGEL

## DEPÓSITO LEGAL

M-35310-2012

## ISSN

2255-1344

**NOTA:** Las opiniones, notas y comentarios serán responsabilidad de los firmantes. No se mantendrá correspondencia con los lectores. © Editorial Grupo V. Prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías o dibujos, salvo autorización expresa por escrito de Grupo V.  
**PRECIO:** Península y Baleares y Portugal 4,50 € (incluido IVA), Canarias 4,65 € (sobretasa aérea).



58



51



82

### 4 EN VERSIÓN FÁCIL

Prepara las recetas de siempre de manera más rápida y sencilla

### 14 VERDURAS DE PRIMAVERA

Saca lo mejor de ellas

### 21 DESCUBRE... Y PRUEBA

22 **ENSALADAS**  
Para servir de plato único y completo

### 26 PEQUECHEFS

Cocina para los reyes de la casa

### 28 PASTA

Los platos más famosos, y no solo de Italia

### 34 10 IDEAS

Chips para todos los gustos

### 36 PICANTE

El toque que da más de lo que imaginas

### 40 GUÍA PRÁCTICA

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

### 48 CROQUETAS

Originales, clásicas y siempre crujientes

### 54 SEPIA

El sabor del mar

### 58 PESCADOS AZULES

Las recetas que cuidan tu corazón

### 66 BACALAO

Es su temporada

### 72 TERNERA

Así se prepara al punto

### 80 CHULETAS

Hazlas bien jugosas

### 86 LOS SECRETOS DE...

Las crepes francesas

### 88 POSTRES

Galletas y bizcochos

### 94 A LA ÚLTIMA

Últimas novedades

### 98 PROTAGONISTA

Brain Food

## LEYENDA

Preparación (prep.): tiempos estimados para elaborar la receta.

• Calorías (cal): determinadas por ración. Cantidad equivalente para una cantidad media en gramos (según sean verduras, legumbres, carne, pescados...).

• Congelar: es una recomendación de chef, no nutricional. • Abreviaturas: litros (l); gramos (g). cucharadita (cuchta.); cucharada (cuch.); mililitros (ml); centilitros (cl).

## AGRADECIMIENTOS

MERLUZAD&BURELA  
DEL PINCHO - DE CALIBRO

AVRAMAR  
Better Fish, Better Lives

XUNTA DE GALICIA

Financiado por la Unión Europea

OPP-7 Burela

TERNERA GALLEGA  
MARBOTON GASTRONOMIA

# Platos de siempre...

pero en versión fácil

Esas recetas de antaño que las abuelas preparaban de maravilla tienen una manera más socorrida de cocinarlas, justo para que te animes a hacerlas tú.

## Huevos con tomate

Dificultad: **fácil**

Preparación: **25 min.**

Calorías: **270** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

4 huevos grandes • 400 g de tomate en conserva natural • 1 tomate • 1/2 cebolla  
• 1 pimiento rojo envasado

• 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de pimentón ahumado • 1 cucharadita de comino • pimienta • aceite de oliva • sal.

**Opcional:** 1/2 guindilla • otras hortalizas como berenjena y/o calabacín • perejil.

**1 Pela el tomate y pícalo** en daditos; limpia y trocea el pimiento en lata. Mientras tanto, sofríe en una sartén la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Si quieres añadir la guindilla, es justo el momento, picadita (si quieres que no pique

demasiado, solo lo justo, retírale las pepitas). Cuando la cebolla esté doradita, incorpora los cubitos de pimiento y tomate fresco. Si vas a echar más verduras, incorpóralas ahora. Remueve todo de vez en cuando durante unos 5 minutos.

**2 El siguiente paso será añadir** las especias (comino y pimentón) teniendo cuidado de que no se quemen. Para ello, remueve rápidamente a fuego bajo. Mezcla todo bien.

**3 Agrega el tomate** en conserva. Tapa y deja cocinar unos 3 minutos a fuego medio.

**4 Ahora es cuando** debes cascar los huevos y añadirlos; tapa la sartén. Cuando estén hechos, retira del fuego, salpimenta al gusto y agrega perejil al gusto. Sirve con pan calentito de hogaza o uno más original, como un pan de pita.

## Cuándo usar *cada uno*

### TOMATE ENTERO PELADO

Va genial para salsas de textura rústica donde quieres trozos que no se deshagan del todo, como una puttanesca, un pisto con tropezones o una salsa para albóndigas que mantenga cuerpo.

### TOMATE TRITURADO

Es perfecto para sofritos base (paella, fideuá, lentejas, pollo guisado), para salsas que deben espesar rápido como una marinara exprés, y para horneados.

### TOMATE FRITO

Se usa cuando necesitas resolver el sabor al instante, por ejemplo para macarrones con chorizo, arroz a la cubana, huevos al plato, empanadillas, o como capa sencilla para una pizza casera exprés.



## Truco

Deja reducir la salsa hasta que espese y concentre sabor; pero si queda muy líquida, destapa y cocina unos minutos más.



# Pastel de salmón

Dificultad: **media**

Preparación: **65 min.**

Calorías: **405** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

- 2 latas de salmón en aceite de oliva • 1 manojo de espárragos verdes • 300 g de langostinos
- 300 ml de nata líquida
- 6 huevos • 1 cucharadita de bicarbonato • mantequilla
- 1 cucharada de tomate frito
- pimienta • sal.

**1 Pela los espárragos** y ponlos a cocer con agua, sal y bicarbona-

to. Una vez cocidos, retira la parte del tallo más dura y resérvala en un vaso de batidora. Añade también la nata, el tomate frito, los huevos, la sal y la pimienta. Tritura todo y reserva.

**2 Pela los langostinos**, retirando las cabezas y las tripas. Extrae con cuidado el salmón de las latas y escurre el aceite.

**3 En dos moldes** rectangulares untados con mantequilla, coloca una capa del triturado. Dispón encima los langostinos. Añade otra capa de triturado. Coloca encima los espárragos cocidos. Vuelve a colo-

car otra capa de triturado y, sobre ella, los trozos de salmón; cubre con el resto del triturado. Tapa el molde con papel de horno untado con mantequilla por el lado en contacto con la mousse.

**4 Precalienta el horno** a 170 °C e introduce el molde al baño María durante 45 minutos (es decir, el molde del pastel en una bandeja con agua hasta la mitad del molde). Retira el papel de aluminio y pincha la mousse con un cuchillo de hoja fina; si sale manchado, déjalo en el horno otro rato hasta que, al meter el cuchillo, éste salga limpio.

## Pasos a *passo*



**PREPARA** los espárragos, pelándolos con un pelador de verduras, sobre todo, el tallo.



**LIMPIA** los langostinos frescos. Para tirar del "intestino", puedes ayudarte de la punta de un palillo.



**COLOCA** las distintas capas de la mousse, alternando el salmón con los langostinos y los espárragos.

*Puedes servir la mousse templada, una vez que haya reposado, o muy fría (en lonchas, por ejemplo)*



## La empanada gallega “a mi manera”

Dificultad: **fácil**

Preparación: **45 min.**

Calorías: **400** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

2 láminas de masa de empanada o masa quebrada

- 2 latas de atún en aceite (escurrido)
- 4–5 cucharadas de tomate frito
- 1 cebolla grande (o cebolla pochada de bote / cebolla frita crujiente)
- 2 pimientos rojos de bote (tipo del piquillo)
- 1 huevo
- aceite de oliva
- sal

**1 Corta la cebolla** en trozos pequeños y cocínala en una sartén con un poco de aceite durante unos 10 minutos, hasta que esté blanda y transparente. (Si usas cebolla de bote o crujiente, sáltate este paso.)

**2 Mezcla en un bol** el atún escurrido, la cebolla envasada (o la frita), el tomate frito y el pimiento picado si lo usas. Ajusta de sal.

**3 Extiende una lámina** de masa de empanada sobre una bandeja con papel de horno y alísala con las manos.

**4 Reparte el relleno** sobre la masa dejando un borde libre en los extremos de 1–2 cm alrededor del relleno.

**5 Coloca la segunda** lámina encima, alinea los bordes, presiónalos con los dedos un poco mojados y dóblalos hacia dentro para sellar bien la empanada.

**6 Haz un pequeño** agujero en el centro con la punta de un cuchillo para permitir la salida del vapor.

**7 Bate el huevo y pincela** con él toda la superficie de la empanada.

**8 Precalienta el horno** a 180 °C e introduce la empanada. Hornéala durante 30 minutos, hasta que esté dorada y firme.

**9 Deja reposar** antes de cortarla para evitar que se rompa.

## Osobuco en olla rápida

Dificultad: **media**

Preparación: **50 min.**

Calorías: **395** Congelar: **sí, 1 mes**

### PARA 4 PERSONAS

- 4 piezas de osobuco de ternera no muy gruesas
- 1 ramita de romero fresco
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 hoja de laurel seco
- 2 clavos de olor enteros
- pimienta negra
- harina
- aceite de oliva virgen
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 250 ml de vino blanco seco
- 750 ml de caldo de carne
- 3 cucharadas de perejil
- sal.

**1 Coloca el romero**, el tomillo, el laurel y los clavos de olor sobre una gasa y átalos formando un hatillo.

**2 Añade la cebolla**, el pimiento y la zanahoria picados a la olla exprés con un hilo de aceite. Sazona con sal.

**3 Saltea 6–8 minutos**, hasta que las verduras estén tiernas.

**4 Incorpora la cucharada** de tomate y mezcla bien. Vierte el vino blanco y deja que evapore 1–2 minutos.

**5 Agrega el hatillo** y el caldo de carne; sube el fuego hasta que hierva.

**6 Mientras el caldo** sube a ebullición, calienta una sartén a temperatura media-alta. Lava la carne y sécala bien con papel de cocina.

**7 Salpimenta y enharina** ligeramente cada pieza de osobuco. Dora la carne en la sartén por ambos lados hasta que tenga un tono dorado (3–4 minutos por lado). Reserva la carne en un plato.

**8 Devuelve la carne** dorada a la olla exprés sobre la salsa: coloca cada pieza encima de la mezcla de verduras y caldo, procurando que quede al menos medio sumergida en el líquido. Si por alguna razón no la habías dorado antes, hazlo ahora y luego colócala en la olla. Cierra la olla.

**9 Cocina a presión** 20–25 minutos desde que suba la válvula (20 min. si las piezas son finas). Deja despresurizar de forma natural 5–10 minutos antes de abrir con cuidado.

**10 Abre la olla**, saca la carne y retira el hatillo de hierbas. Si la salsa queda demasiado líquida, reduce a fuego vivo 5–10 minutos hasta espesar. Sirve la carne con su salsa y perejil.



## Ventajas de la olla rápida

1 Al cocinar en olla rápida, el tiempo de cocción de una receta se reduce hasta en un 70 %.

2 Gracias a la considerable reducción de los tiempos y al empleo de temperaturas más bajas, se ahorra un 50 % de energía.

3 La cocción delicada permite que los alimentos conserven las vitaminas, nutrientes y minerales.





## Paella casi como la valenciana auténtica

Dificultad: **media**

Preparación: **45 min.**

Calorías: **380** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

400 g de arroz redondo  
 • 1 bandeja de pollo troceado • 2 salchichas frescas de pollo • 1 bote de judías verdes cocidas  
 • 1 bote de garrofó cocido (o habas cocidas) • 1 brick de caldo de pollo (1 litro)  
 • 2 cucharadas de tomate triturado • azafrán (unas 8–10 hebras) • aceite de oliva • sal.

**1 Echa aceite** en la paellera o en una cazuela y dora el pollo 5–7 minutos. No debe quedar hecho del todo. Saltea también las salchichas troceadas.

**2 Escribe las judías** y el garrofó y rehógalos 2 minutos en la paellera.

**3 Añade un par** de cucharadas de tomate triturado y remueve 1 minuto. Vierte el litro de caldo directamente del brick.

**4 Calienta unas hebras** de azafrán en un papel durante 5–10 segundos (solo templarlo, por ejemplo, muy cerca de la paellera). Machácalas con una cucharadita del caldo caliente y añádelo a la paella.

**5 Sala ligeramente** y deja hervir 3–4 minutos. Reparte el arroz por la superficie sin remover más. Cocina 10 minutos a fuego fuerte y 5 a fuego bajo. Apaga, tapa con un paño y deja reposar 5 minutos antes de servirla.

## Conejo al horno con patatas y toque de romero

Dificultad: **fácil**

Preparación: **50 min.**

Calorías: **310**

Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

1 conejo troceado (aprox. 1–1,2 kg) • 600 g de patatas  
 • 3 dientes de ajo • 3 ramitas de romero fresco • 1/2 vaso de vino blanco • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
 • 1 cucharadita de pimentón dulce • 1/2 cucharadita de pimienta negra • sal.

**1 Precalienta el horno** a 220 °C con calor arriba y abajo.

**2 Lava las patatas** y córtalas en trozos irregulares medianos dejándolas con la piel. Para acelerar la cocción en el horno de después, cuécelas 5 minutos en el microondas a 800 W en un recipiente con agua apto para microondas.

**3 Limpia y seca bien los trozos** de conejo con papel de cocina. Colócalos en un bol y mézclalos

con el aceite de oliva, el pimentón, sal, pimienta y los ajos ligeramente aplastados. Si tienes tiempo, deja que repose el conejo con este aderezo una media hora para que se adobe con los condimentos.

**4 Coloca papel de horno** sobre una bandeja amplia. Distribuye las patatas y coloca entre ellas los trozos de conejo, debe quedar todo extendido, sin apilarse, para que se haga de manera uniforme. Echa el romero fresco por encima y adereza ligeramente con pimienta y sal.

**5 Rocía despacio** con el vino blanco; esto ayudará a que se genere la salsita con los jugos del asado.

**6 Introduce la bandeja** en el horno y cocina 25–30 minutos, removiendo las piezas de conejo y las patatas a mitad de cocción, para que todo se impregne del jugo del asado.

**7 Sube el horno** a modo grill durante 3–5 minutos para que el conejo quede tostadito.





## Pasos a *passo*



**PUEDES** aprovechar este plato para usar verduras que tengas sobrantes en tu nevera.



**LA SEÑAL** de que hay que añadir líquido es cuando veas que el ajo se empieza a dorar.



**ES IMPORTANTE** que el caldo que viertas en la fideuá esté caliente para no cortar la cocción.

Según la región, la fideuá se elabora con fideo fino o con fideo grueso

# Fideuá con lascas de cecina

Dificultad: **media**

Preparación: **40 min.**

Calorías: **380** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

300 g de fideos de fideuá • 300 g de champiñones laminados  
• 300 g de magro de cerdo  
• 1 pimiento rojo • 1 cebolleta  
• 2 dientes de ajo • aceite de oliva virgen extra • perejil • cecina

de vaca • 100 ml de brandy • la cantidad necesaria de caldo • sal.

**1 Para preparar esta fideuá**, lo primero que hay que hacer es lavar bien los champiñones porque suelen tener restos de tierra.

**2 Por otra parte**, pica muy menudo la cebolla ya pelada y los dos dientes de ajos.

**3 En una sartén** amplia a fuego suave, pon a sofreír la cebolla y el ajo con un chorrito de aceite de oliva.

**4 Cuando el ajo** empiece a dorarse, añade los champiñones y el magro de cerdo. Sazona y riega con el brandy; cuando se caliente, préndelo fuera de fuego y espera que se apague la llama. No es imprescindible este flambéado si prefieres evitarlo.

**5 Es el momento** de añadir los fideos y remover unos instantes.

**6 Incorpora el caldo** caliente, el doble de caldo que de fideos. Cocina todo durante unos 7 minutos o hasta que la pasta esté en su punto.

**7 En el último minuto**, coloca la cecina en láminas finas por la fideuá, así soltará un poco de su grasita al plato y quedará más rico.



# Alubias con calamares

Dificultad: **fácil**  
 Preparación: **30 min.**  
 Calorías: **315** Congelar: **no**

## PARA 5 PERSONAS

2 botes (800 g aprox.) de alubias blancas o pintas ya cocidas  
 • 500-600 g de calamares frescos en anillas • 1 cebolla  
 • 2 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 1 cucharadita de pimentón semidulce • 1/2 vaso de vino blanco • 2-3 cucharadas de aceite de oliva • perejil • sal.

**1 Abre los botes de alubias**, escúrrelas y lava las alubias bajo el grifo para retirar el líquido de conservación. Resérvalas.

**2 En una cazuela** amplia, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla picada fina durante 4-5 minutos hasta que esté transparente. Añade los ajos picados y cocina 30 segundos más sin dejar de remover.

**3 Incorpora el pimentón** y la hoja de laurel, remueve rápidamente para que el pimentón no se queme y

agrega las anillas de calamar; saltea 2-3 minutos y vierte el vino blanco. Deja que el alcohol se evapore durante un par de minutos.

**4 Es el momento de agregar** las alubias cocidas. Cubre todo con un poco de agua o un caldo de pescado. Cocina 8 minutos a fuego suave para que todos los sabores se integren.

**5 Prueba el guiso** y ajusta de sal si hiciera falta; espolvorea perejil fresco picado justo antes de servir.

## Conservas que te solucionan una cena



Con un bote de garbanzos cocidos puedes preparar en minutos una ensalada de garbanzos con tomate, pepino, cebolla y atún, aliñada con aceite y limón; o un salteado con espinacas y pasas.

Si tienes mejillones en escabeche puedes improvisar una tosta de mejillones con tomate rallado y aceite, o una pasta rápida con ajo, perejil y mejillones para servir tipo paté.



Con un vasito de arroz cocido puedes hacer un arroz con jamón calentado con un huevo revuelto y un chorrito de soja, o un bol templado con aguacate y salmón.

# Berenjenas gratinadas con tomate y mozzarella

Dificultad: **fácil**

Preparación: **25 min.**

Calorías: **290**

Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

- 2 berenjenas grandes • 400 g de salsa de tomate concentrada
- 200 g de mozzarella rallada o en lonchas • 40 g de queso parmesano rallado • 12 tomates cherry • 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • pimienta negra
- 1 cucharadita de orégano seco
- sal. **Para servir:** cebollino fresco picado, hojas de orégano o albahaca fresca.

**1 Precalienta el horno a 220 °C** con calor arriba y abajo.

**2 Lava las berenjenas** y córtalas en rodajas de aproximadamente 1 centímetro. Colócalas en un plato amplio, rocíalas con un poco de aceite de oliva y cocínalas 5 minutos en el microondas a máxima potencia hasta que estén tiernas.

**3 Mientras tanto**, calienta una sartén con una cucharada de aceite de oliva y saltea los dientes de ajo pelados y picados durante unos segundos. Añade la salsa de tomate, el orégano, una pizca de sal y pimienta y cocina 3-4 minutos para que se aromatice el conjunto.

**4 Extiende una capa** de salsa de tomate en el fondo de una fuente de horno redonda. Coloca encima una capa de rodajas de berenjena y cúbre-las con parte de la mozzarella.

**5 Dispón otra parte** de salsa de tomate, reparte algunos tomates cherry cortados por la mitad y continúa alternando berenjena, salsa y queso hasta terminar los ingredientes.

**6 Termina con una capa** generosa de mozzarella y parmesano.

**7 Introduce la fuente** en el horno y gratina durante 10-12 minutos hasta que el queso esté completamente fundido y dorado.

**8 Espolvorea cebollino** fresco picado por encima, algunas hojas de orégano o albahaca y tomates cherry.



# Codillos a las hierbas

Dificultad: **fácil**

Preparación: **40 min.**

Calorías: **295**

Congelar: **sí, 1 semana**

## PARA 4 PERSONAS

- 2 codillos de jamón
- 2 puerros • 2 cebolletas
- 2 tomates grandes
- 1 cebolla • 1 vaso de agua de coñac • pimienta
- 1 cucharada de perejil fresco • 1 ramita de romero
- 1 lata de chucrut • sal.

**1 Pela, lava y pica** las verduras en juliana y los tomates en gajos; pica las hierbas.

**2 Lava los codillos** con abundante agua y, con un cuchillo muy afilado, quítales toda la grasa posible. Esta parte te la puedes saltar si lo compras ya listos en la carnicería. Sécalos y salpiméntalos. Reservalos.

**3 Pon una cucharada** de aceite en la olla exprés, añade las

verduras y deja que se pochen. Cuando estén listas, retíralas a un lado de olla y mete los codillos. Dóralos por todos los lados, incorpóralas las hierbas, el tomate troceado y el coñac.

**4 Deja que evapore** el alcohol y vierte un vaso de agua, no tiene que cubrirlo, solo un poco más de la mitad.

**5 Cierra la olla;** el tiempo de cocción dependerá de tu tipo olla y del tamaño de los codillos. La media son 20 minutos. Al abrir la olla, comprueba el punto de la carne, y si está dura todavía, termina de hacerlos con la olla destapada. Estarán listos cuando los pinches con un palo de brocheta y este entre sin dificultad.

**6 Pásalos a una fuente** de horno y, con el grill a tope, dóralos para que queden crujientes.

**7 Tritura la salsa y reduce,** que espese. Colócala en un bol para servir con los codillos y el chucrut.



## Patatas a lo pobre en el micro

Dificultad: **fácil**  
Preparación: **25 min.**  
Calorías: **295**  
Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

500 g de patatas  
• 200 g de cebolla roja  
• 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
• 1/2 cucharadita de comino  
• 2 dientes de ajo  
• 1 chorrito de vinagre de Jerez o de vino tinto  
• sal.

**1 Pela las patatas** y córtalas en rodajas de unos 5 mm. Colócalas en un recipiente apto para microondas, cúbre las ligeramente y cocínalas 6-7 minutos a 800 W hasta que estén casi tiernas.

**2 Calienta el aceite** en una sartén amplia a fuego medio-alto. Añade las patatas escurridas y saltéalas 3-4 minutos hasta que empiecen a dorarse ligeramente. Adereza con sal.

**3 Incorpora la cebolla** roja cortada en rodajas finas y cocina 3-4 minutos más, removiendo suavemente, hasta que la cebolla esté tierna.

**4 Machaca los ajos** en un mortero con el comino. Añade el chorrito de vinagre y remueve.

**5 Vierte el aliño** sobre las patatas calientes, mézclalo suavemente para que se impregnen bien y sirve inmediatamente.

## Las bolas de patata de tu infancia

Sí, aquellas bolitas fritas de patata se pueden hacer en minutos. Cuece unas patatas y tritúralas para formar un puré; mézclalo con huevo batido, aceite y sal. Forma bolitas y pásalas por harina, huevo y pan rallado. ¡A freír!



## Arroz con leche diferente

Dificultad: **media**  
Preparación: **50 min.**  
Calorías: **410** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

300 g de arroz de grano corto  
• 750 ml de leche • 250 ml de leche de coco  
• 1 ramita de canela • canela en polvo  
• 1 trozo de corteza de limón  
• 1 vaina de vainilla  
• 1 ramillete de menta  
• 100 g de piñones crudos  
• 2 cucharadas de zumo de limón  
• 2 cucharadas de miel  
• 1 naranja • azúcar.

**1 Vierte la leche** y la leche de coco en la olla rápida a fuego medio. Añade el arroz, la canela y la corteza de limón. Separa la vaina de vainilla de las semillas y añáde-

la, tirando esas semillas. Lleva al punto de ebullición removiendo constantemente.

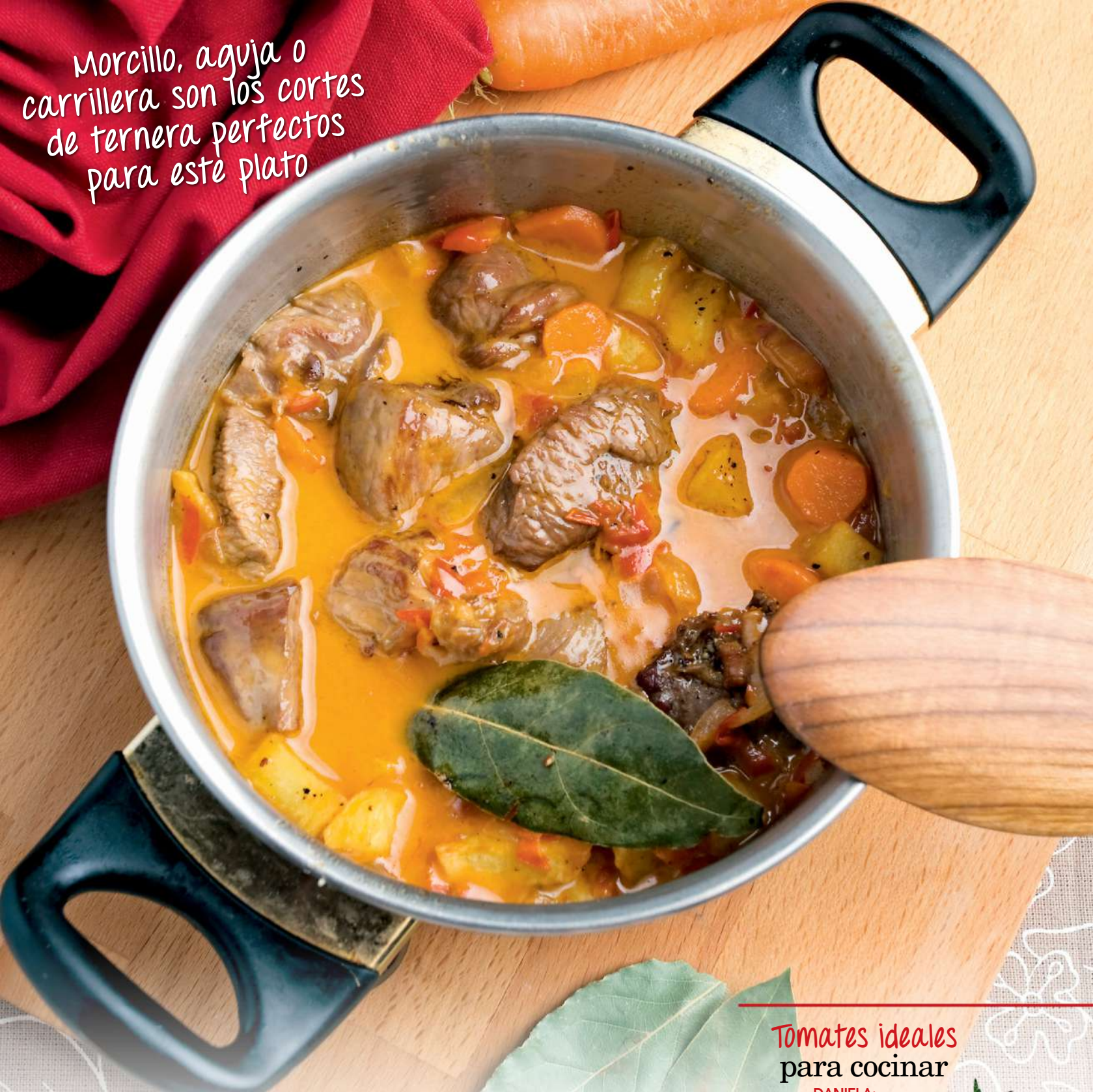
**2 Apaga el fuego**, tapa y deja reposar 20 minutos. Retira la ramita de canela, el limón y la vainilla.

**3 Tuesta los piñones** en una sartén sin engrasar, déjalos enfriar e introdúcelos en una picadora junto a las hojas de menta; procesa todo. A continuación, mezcla con el zumo de limón y la miel para formar una especie de pesto. Pela la naranja. Corta los gajos con un cuchillo afilado mientras recoges el jugo que se desprenda en un cuenco. Añade una cucharada de azúcar y deja reposar.

**4 Riega con esta mezcla** el arroz con leche y sirve con canela en polvo y menta.



Morcillo, aguja o carrillera son los cortes de ternera perfectos para este plato



## Carne con patatas

Dificultad: **media**  
Preparación: **55 min.**  
Calorías: **405**  
Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de carne de vacuno
- 3/4 kg de patatas • 1 tomate
- 1 cebolla • 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias • 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón • aceite de oliva

- pimienta • 1 vaso de vino blanco • sal.

- 1 Trocea la carne** en dados grandes, sazónala con sal y pimienta, y fríela con poco aceite, hasta que quede dorada por todas partes. Resérvala aparte.
- 2 Lava, pela y corta** las patatas en dados y fríelos hasta dorar.
- 3 Prepara un sofrito** con la cebolla, los ajos, el pimiento y los

tomates, todo pelado, limpio y picadito. Cuando esté todo blando, añade el pimentón y el laurel y deja al fuego un minuto más.

- 4 Coloca en una olla** la carne, el sofrito anterior, el vino, las zanahorias picadas y una taza de agua. Cocina durante 20 minutos, hasta que las zanahorias estén blandas. Prueba y rectifica el punto de sal y pimienta. Agrega las patatas y cocina 5 minutos más con medio vaso de agua.

## Tomates ideales para cocinar

### DANIELA:

de origen israelí (verdaderos expertos en tomates), es el adecuado para rallar, pero también para los sofritos. Dura mucho tiempo en la nevera.



### PERA:

es el ideal para preparar purés, salsas (excelente en la salsa para pizzas), estofados y para gazpachos u otras cremas con tomate. Suave y algo dulce.



# Verduras de primavera

Estas sí van a gustar a todos

Llegan al mercado los colores de calabazas, setas, zanahorias, judías, espárragos...que esconden buenas vitaminas y dulces sabores.

## Verduras salteadas al wok con semillas de calabaza

Dificultad: **fácil**

Preparación: **40 min.**

Calorías: **400** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

- 400 g de calabaza, pulpa y semillas • 500 g de judías verdes redondas
- 100 g de panceta fresca
  - 100 ml de aceite de oliva virgen extra
  - 30 g de nueces
  - 30 g de arándanos pasificados
  - pimienta
  - cilantro en polvo
  - comino en polvo
  - sal.

**1 Mezcla las especias** en un bol y májalas solo ligeramente.

**2 Corta la panceta** en cubos pequeños, retirando parte de su grasa. Lávala bajo el agua del grifo y sécala bien.

**3 Pela y trocea la calabaza en trozos** del tamaño de un bocado,

ponla en un bol grande, riégala con aceite y espolvoréala con sal, pimienta y las especias. Déjala reposar 10 minutos.

**4 Escurre las judías** y pártelas en trozos medianos.

**5 Pon a calentar el wok**, añade el aceite y mueve el wok para que el aceite empape bien las paredes.

**6 Añade la panceta**, deja que se dore unos instantes y retira a un plato. Elimina el exceso de grasa con un papel de cocina.

**7 Devuelve el wok al fuego y**, cuando humee, incorpora la calabaza. Saltéala moviendo el wok hasta que empiece a estar dorada.

**8 Incorpora las nueces**, sigue removiendo y coloca las judías; termina de saltear todo. Sirve este salteado con las pipas y los arándanos también tostados en una sartén con aceite.

*Sustituye la panceta por tofu ahumado para una versión veggie*

## Pasos clave



**RETIRA** la piel de la calabaza y pica en dados la pulpa; aprovecha las semillas y tuéstalas.



**EN EL WOK**, ve añadiendo las distintas hortalizas de una en una y la panceta picada.



**UNA VEZ** listas las verduras, repártelas en una fuente con unos arándanos pacificados.





## Asadas al estilo italiano

Dificultad: **media**  
Preparación: **65 min.**  
Calorías: **275**  
Congelar: **no**

Pela las chalotas y córtalas en cuartos. Deja los dientes de ajo enteros y ligeramente aplastados.

**3 Coloca todas las hortalizas en un bol grande.** Vierte el aceite de oliva, añade las hierbas provenzales, la sal y la pimienta. Mezcla con las manos o con una espátula hasta que todas las piezas queden bien impregnadas.

**4 Distribuye las verduras** en una sola capa sobre las bandejas, sin amontonarlas. Deja espacio entre ellas para que el calor circule y se produzca el asado y no una cocción al vapor.

**5 Introduce en el horno y asa durante 35-45 minutos.** Remueve a mitad de cocción para que se doren de manera uniforme. Comprueba que las patatas estén tiernas pinchándolas con la punta de un cuchillo.

**6 Retira cuando las verduras estén caramelizadas** en los bordes y ligeramente doradas. Ajusta de sal si fuera necesario y sirve inmediatamente.

### PARA 4 PERSONAS

250 g de tomates cherry

- 1 calabacín • 1 pimiento rojo grande • 200 g de champiñones • 500 g de patatas
- 2 zanahorias medianas (200 g) • 2 chalotas • 3 dientes de ajo
- 400 g de coliflor (en ramilletes) • 80 ml de aceite de oliva virgen extra • 2 cucharaditas de hierbas provenzales • 1/2 cucharadita de pimienta negra • sal.

**1 Precalienta el horno a 160 °C** con calor arriba y abajo. Forra una o dos bandejas amplias con papel vegetal.

**2 Lava y seca todas las verduras.** Pela las patatas y las zanahorias. Corta las patatas en dados de 2-3 cm. Corta el calabacín en medias lunas gruesas. Trocea el pimiento en tiras anchas. Parte los champiñones por la mitad si son grandes.

### Truco

Si buscas mayor intensidad, sube la temperatura a 220 °C los últimos 5 minutos para potenciar el tostado superficial.

## Pastel de verduras en mini-cocotte

Dificultad: **media**  
Preparación: **50 min.**  
Calorías: **340**  
Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

- 1 zanahoria grande
- 1 calabacín grande
- 1 berenjena • 4 huevos
- 200 ml de nata de cocinar (18% MG) • 200 g de mozzarella rallada
- pimienta negra recién molida • nuez moscada rallada • sal.

**1 Lava las verduras,** pélalas según el caso y córtalas en láminas finas, de manera que mantengan su forma alargada. Para que queden bien finas, puedes hacerlo con una mandolina de cocina.

**2 Bate los huevos** con un batidor de varillas. Añade la nata y la mozzarella rallada, sal, nuez moscada y pimien-

ta. Mezcla bien para integrar los ingredientes de la crema.

**3 Unta con mantequilla** una o dos cocottes pequeñas.

**4 Vierte la crema,** llenándolas 1/3 de su capacidad.

**5 Ahora, coloca** las láminas de verduras en forma de espiral, alternando los colores para crear un vistoso efecto arcoíris.

**6 Pon las cocottes** en el horno precalentado, tapa y cocina a 180° C hasta que las verduras estén tiernas, una media hora. En los últimos 5 minutos, retira la tapa para que se doren un poco en su superficie. Puedes echar un poco de mantequilla por encima para gratinar.

**7 Saca del horno y deja que temple** ligeramente antes de servir las directamente en las cocottes.



## Qué nata se usa en cada receta

- 1 Nata para montar (35-38 % MG):** es la más grasa, estable y adecuada para montar en crema, preparar mousses, chantillí o decorar postres.
- 2 Nata para cocinar (18-30 % MG):** para dar cremosidad a sopas, guisos, salsas y gratinados.
- 3 Nata ligera (10-18 % MG):** aporta suavidad a purés, salsas o cremas.





# Espárragos con beicon y pavo braseado

Dificultad: **fácil**

Preparación: **35 min.**

Calorías: **370** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

12 espárragos verdes frescos y de buen tamaño • 12 lonchas finas de pavo braseado • 12 lonchas finas de beicon o panceta • mantequilla baja en sal • pimientas variadas recién molidas • perejil • sal gorda.

**1 Lava los espárragos y quítales la parte más dura del final del tallo**, que suele ser muy leñoso. Si fuera necesario, pélalos (no la punta, que es muy delicada) con un pela patatas. Corta las tiras de beicon y las lonchas de jamón por la mitad a lo largo.

**2 Sazona los espárragos** con un poco de pimientas molidas.

**3 Coge una tira de pavo y una tira de beicon.** Júntalas, sin que coincidan una sobre la otra, y envuelve el espárrago con las dos. El beicon, además de sabor, lo hace más jugoso, pero puedes aligerar la receta si no lo usas. Haz lo mismo con todos los espárragos.

**4 Coloca los espárragos en una fuente** en la que habrás puesto un poco de mantequilla bien distribuida por la base y también en copos por encima de los espárragos (no mucho, el beicon soltará grasa).

**5 Introduce la fuente** en la parte central del horno (precalentado 10 minutos antes) a 250 °C con calor superior e inferior durante unos 12 minutos.

**6. Cuando veas** el jamón se haya dorado y los espárragos listos, sírvelos con sal gruesa y perejil.



## Y si te sobran... ¡crema!

**VERDE.** En este caso, tritura espárragos verdes cocidos, patatas cocidas, cebolla pochada, nata y caldo de verduras. Que quede semilíquida. Salpimenta.

**BLANCA.** Con patatas cocidas y peladas (de bote o cocidas al momento) y espárragos blancos de lata, puedes elaborar una crema rápida. Tritura con zumo de limón.

# Buñuelos de coliflor y jamón

Dificultad: **fácil**

Preparación: **50 min.**

Calorías: **305**

Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

- 400 g de coliflor, cortada en pequeños ramilletes
- aceite de oliva • 1 cucharada de hojas de tomillo frescas
  - 20 g de margarina
  - 200 ml de leche entera
  - 2 cucharadas de harina común, la que te pida la masa
  - 2 huevos ligeramente batidos
  - 50 g de queso gruyere o tu favorito, rallado gruesamente • 2 cucharadas de cebollino picado • 1 cucharadita de pimentón • 2 cebolletas
  - 50 g de jamón serrano
  - pimienta negra recién molida
  - sal marina.

va y agrega el tomillo. Adereza con sal y pimienta y remueve para mezclar bien. Asa entre 20 a 30 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que la coliflor esté dorada.

**3 Dispón la leche y la margarina** en un cazo a fuego lento.

**4 Cuando la margarina** se haya derretido, agrega la harina y mezcla bien con unas varillas o tenedor.

**5 Añade los huevos batidos**, poco a poco, batiendo bien entre cada adición hasta que se mezclen. Agrega el queso y sigue removiendo.

**6 Echa la coliflor**, el jamón, las cebolletas picaditas y el pimentón a la mezcla, y remueve suavemente para integrar los ingredientes. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Escurre en un colador, para que esta mezcla solo remoje los ingredientes.

**7 Distribuye todo** en una bandeja de horno y gratina unos 5 minutos. Sirve con mostaza y ketchup para darle un toque canalla.

**1 Precalienta el horno** a 200 °C.

**2 Coloca la coliflor en una bandeja de horno** grande, rocíala con aceite de oli-



# Muffins con queso

Dificultad: **media**

Preparación: **35 min.**

Calorías: **320** Congelar: **no**

**PARA 4 PERSONAS**

200 g de espinacas • 4 huevos

- 1 cebolla • 1 diente de ajo
- 100 g de queso rallado
- 1 sobre de levadura
- aceite de oliva • un puñado de queso feta
- mantequilla • pimienta • sal.

**1 Comienza pelando** y picando la cebolla muy finita. Repite la operación con el ajo. Pon a pochar estos dos ingredientes en una sartén con un chorrito de aceite. Tardarán unos 7 minutos en estar tiernos.

**2 Mientras, prepara las espinacas.** Lávalas y trocéalas.

**3 Incorpora las espinacas a la sartén con la cebolla y el ajo.** Salteálas durante unos minutos. Deja que se evapore su agua para que no "mojen" los muffins.

**4 Bate bien los huevos.** Tritura el sofrito de espinacas.

**5 Añade los huevos y el queso rallado.** Para darles textura, incorpora también la levadura, que conseguirá que crezcan en el horno y queden muffins esponjosos.

**6 Unta los moldes para muffins con mantequilla.** Rellena por la mitad teniendo en cuenta que aumentarán de tamaño.

**7 Hornea a 180 °C unos 10 minutos.** Comprueba que están listos con un palillo, retira del horno y espera a que se enfríen. Sírvelos con queso feta salteados.



# Calabaza asada con crema de coliflor y tejas de parmigiano reggiano

Dificultad: **media** Prep.: **65 min.**

Calorías: **315** Congelar: **no**

**PARA 2 PERSONAS**

**La calabaza:** 1 calabaza pequeña • aceite de oliva virgen extra

- pimienta • sal. **Crema de coliflor:** 300 g de coliflor
- 1/2 litro de crème fraîche
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta blanca
- nuez moscada • caldo vegetal • cebolla • sal. **Tejas de parmesano:** parmigiano reggiano.

**1 Parte la calabaza por la mitad,** la cáscara será el recipiente para servir la crema.

**2 Adereza la calabaza con la sal,** la pimienta y el aceite. Mete en el horno con sus pepitas y deja que se ase a 160 °C, con calor por arriba y por abajo.

**3 Cuando esté la carne** tierna pero todavía la piel dura (unos 40 minutos), saca la pulpa y retira las barbas y las pepitas; reserva la pulpa dentro de la cáscara.

**4 Para la crema de coliflor, pocha la cebolla** hasta que esté transparente. Agrega la coliflor en ramitos y rehoga.

**5 Cubre con el caldo vegetal y deja cocer** hasta que la coliflor esté en su punto, unos 6 minutos.

**6 Echa la crème fraîche, la sal, la nuez moscada y la pimienta.** Bate y tritura. Vierte aceite poco a poco para emulsionar sin dejar de remover.

**7 Prueba el punto de sabor y ajusta,** si hiciera falta.

**8 Para las tejas,** pon en una sartén una generosa cantidad de parmesano bien esparcida.

**9 Coloca a fuego lento,** que se vaya fundiendo y endureciendo el queso. Cuando esté crujiente por un lado, dale la vuelta y retira; con el mismo calor residual de la sartén, se terminará de hacer.

**10 Rellena cada mitad de calabaza con la crema** de coliflor y acompaña de trozos de teja rotos o enteros, eso a tu gusto.

# Alcachofas asadas al ajo

Dificultad: **fácil**

Preparación: **45 min.**

Calorías: **280** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

4 alcachofas grandes

• 1 cabeza de ajo • 1 limón (zumo) y 1 limón (gajos)

• 50 ml de aceite de oliva virgen extra • pimienta al gusto • sal.

**1 Limpia las alcachofas:** retira las hojas exteriores más duras y corta el

tallo. Parte cada alcachofa por la mitad. Frota con el limón cortado por la mitad para que no se oxiden.

**2 Pela los dientes de la cabeza de ajo** de forma que queden enteros (no picados).

**3 Precalienta el horno** a 200 °C, calor arriba y abajo y sin ventilador.

**4 Coloca las alcachofas** en una bandeja de horno engrasada con aceite con la parte cortada hacia arriba. Reparte los ajos enteros por

encima y unas rodajas de limón entre las alcachofas. Rocía todo con el aceite de oliva, salpimenta al gusto.

**5 Hornea entre 25 y 30 minutos**, hasta que las alcachofas estén tiernas y ligeramente doradas. Si quieres que se ablanden un poco más, puedes cubrir la bandeja con papel de aluminio los primeros 15 minutos y luego retirarlo.

**6 Sirve calientes**, acompañadas de sus ajos y unas gotas de limón.

## Como se *pelan*



**RETIRA** las hojas exteriores más duras hasta llegar a las más tiernas y de color más claro.



**CORTA** la punta y pela ligeramente el tallo por su alrededor para aprovecharlo.



**ÁBRELA** por la mitad o en cuartos y elimina la pelusa interior antes de cocinarla.



# Coliflor y berenjena a la puttanesca

Dificultad: **fácil**

Preparación: **55 min.**

Calorías: **305** Congelar: **no**

## PARA 2 PERSONAS

2 berenjenas, cortadas en dados de 3 cm • 100 ml de aceite de oliva • pimienta negra recién molida, para sazonar • 1 coliflor cortadas en ramilletes • 3 ramitas de orégano

• sal. **Salsa puttanesca:**

400 g de tomate triturado

- 3 dientes de ajo • 4 filetes de anchoas • 1/2 guindilla seca
- cucharada de alcaparras • 1 pizca de azúcar • 6 aceitunas negras
- orégano fresco • albahaca fresca
  - pimienta negra molida
  - 1 cucharadita de hierbas

provenzales • aceite de coco virgen extra • orégano fresco • 50 g de champiñones cocidos • 100 g de aceitunas negras, sin hueso.

**1 Pon una sartén de hierro fundido** a fuego medio con aceite de oliva.

**2 Fríe las berenjenas** hasta que estén doradas y ligeramente asadas por todos los lados, sazona y sácalas de la sartén; resérvalas.

**3 También dora los trozos de coliflor** en un poco más de aceite de oliva hasta que estén dorados, sazona y luego resérvalos también.

**4 Para la salsas, pica la guindilla**, el ajo previamente pelado y las anchoas.

**5 Pon una sartén a fuego medio-bajo** y añade un chorrito de aceite, el

ajo, la guindilla y las anchoas. Remueve con una cuchara de madera.

**6 Cuando el ajo comience a dorarse**, vierte el tomate, las hierbas provenzales, pimienta negra y el azúcar.

**7 Remueve y cocina unos 20-25 minutos**, hasta que comience a espesarse.

**8 En ese momento**, añade las aceitunas y las alcaparras. Mezcla todo bien pero con suavidad, para no deshacer los ingredientes.

**9 Coloca las berenjenas y la coliflor** con los champiñones en la salsa tibia y cocina a fuego lento hasta que la coliflor esté bien cocida (15 minutos). Sirve las verduras con su salsa, orégano y, si lo deseas, pan crujiente.

## Buena aromáticas para Verduras



**PEREJIL:** fresco o seco, aporta un sabor limpio y realza zanahorias, calabacín o pimientos.



**CILANTRO:** excelente en verduras al vapor, ensaladas y salteados, aporta un toque fresco y ligeramente cítrico.



**ENELDO:** combina especialmente con pepino, calabacín y zanahoria, ofreciendo un aroma delicado y ligeramente anisado.



**ALBAHACA:** perfecta con tomates, pimientos y calabacín, aporta un aroma dulce y fresco



**TOMILLO:** ideal para berenjenas, calabaza y champiñones, añade un toque terroso y parecido al limón.



# Chocolate fondant

**Descúbrelo:** este chocolate se derrite con facilidad porque contiene más manteca de cacao que un chocolate convencional. Sin embargo, es importante fundirlo despacio para evitar que se sobrecaliente, ya que entonces pierde brillo y se vuelve espeso. La mejor forma de hacerlo es al baño María o en el microondas, en intervalos muy cortos. Además, el fondant puro apenas tolera el agua: una sola gota de vapor puede estropearlo y dejarlo grumoso. Muchas tabletas de chocolate "para postres" imitan su comportamiento, pero tienen menos cacao y sustituyen parte de la manteca por otras grasas, como aceite de palma o de coco. Aunque resisten mejor los errores al fundirlas, su sabor y textura son bastante diferentes.

**Pruébalo:** por su alto contenido en cacao y menor proporción de azúcar, se utiliza principalmente en repostería y pastelería para elaborar ganaches, coberturas, rellenos, mousses, bizcochos y brownies, ya que funde de forma homogénea y aporta un sabor intenso y equilibrado. También es ideal para bañar y glasear tartas, hacer trufas, preparar salsas calientes, decorar postres y trabajar en chocolateado o moldeado sencillo, ya que ofrece una textura fluida al fundir y un acabado brillante cuando se temple correctamente.



Tamarillo

**Descúbrelo:** es una fruta originaria de Sudamérica. Su piel puede ser amarilla, anaranjada o roja, según la variedad, aunque la más consumida es la de piel roja y pulpa anaranjada. Es rica en ácido ascórbico, o vitamina C, y destaca por su capacidad antioxidante gracias también a los carotenoides y polifenoles que contiene. Conocido como tomate de árbol, también es rico en pectinas, que contribuyen a

eliminar toxinas, así como en vitaminas A y B6, hierro, calcio y fósforo, y contiene altos niveles de proteína y fibra..

**Pruébalo:** tiene un sabor dulce si se consume fresco, bien solo o acompañando ensaladas. También puede tomarse en batidos o licuados y utilizarse en repostería. El tomate de árbol se puede congelar, aunque cambia su sabor; una vez descongelado, sirve para hacer helados y postres.

Teff

**Descúbrelo:** se trata de un cereal cultivado tradicionalmente en África. Su grano es el más pequeño de todos los cereales. Su proteína es casi completa, contiene una gran cantidad de carbohidratos y no aporta gluten. Se recomienda consumir teff procedente de cultivo ecológico para evitar modificaciones genéticas.

**Pruébalo:** sus granos o su harina utilizarse en panadería,

repostería, zumos, batidos, guisos, salsas, papillas... pudiendo combinarse con otros cereales, legumbres o granos. Para la cocción de los granos de teff, se pone una parte, previamente lavada, en 2 partes de agua con sal durante 1 hora a fuego medio. En forma de copos, para desayunos y meriendas con leche o yogur, incluso añadirse a ensaladas. La harina se usa para hacer tortitas o crepes, y en repostería sin huevo, ya que aglutina la masa.



Perejil

**Descúbrelo:** existen más de 30 variedades de perejil, pero en España el más consumido es el plano o italiano, más aromático y versátil que otro tipo habitual, el rizado. Desde el punto de vista nutricional, es un alimento muy concentrado en vitamina C, vitamina K y vitamina A, aporta ácido fólico, hierro, calcio y potasio, y contiene antioxidantes naturales como flavonoides y carotenoides, lo

que lo convierte en una hierba de gran valor nutricional pese a consumirse en pequeñas cantidades.

**Pruébalo:** en la cocina, potencia sabores en casi todos los platos, especialmente, en sopas de verduras, guisos de legumbres, arroces de marisco, pastas con salsa de tomate o pollo al horno. El fresco es ideal para añadir al final de la cocción porque libera su aroma y sabor de inmediato; el seco necesita cocinarse.

# Ensaladas

## de plato único

Para que con un solo plato tengas la comida completa, este debe tener proteína de calidad, hidratos de carbono complejos y buenas grasas. Y estas ensaladas lo llevan todo.

### Ensalada gourmet de lentejas y foie

Dificultad: **media**

Preparación: **50 min.**

Calorías: **410** Congelar: **no**

#### PARA 4 PERSONAS

400 g de lentejas beluga o tus favoritas • 1 pimiento verde carnoso y hermoso • 1 zanahoria • 1 cebolla • 1 calabacín • 200 g de foie gras fresco • aceite • 1 limón • pimienta • sal. **Para el yogur:** 1 yogur natural sin azúcar • 1 diente de ajo rallado • 1 cucharada de cilantro picado y menta • 1 limón, el jugo y la ralladura • 100 ml aceite de oliva virgen • pimienta blanca • sal.

**1 Lava las lentejas y ponlas** a cocer con la zanahoria, la cebolla y el calabacín enteros. En el momento en que comiencen a hervir, baja el fuego y deja cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas (unos 20 min., más o menos).

**2 Retira las verduras,** déjalas enfriar y pícalas en pequeños trozos, reservándolas en un bol.

**3 Aparte, corta también** el pimiento verde en tiras de dos centímetros y saltéalo, que quede al dente. Cuando empiece a cambiar de color, añade las verduras de la cocción reservadas y deja cocinar unos minutos, solo para que tomen sabor, y salpiméntalas.

**4 Bate el yogur** y salpiméntalo; añade el cilantro y la menta, el ajo picado y aliña con el limón, su ralladura y el aceite.

**5 Prueba y ajusta** de sabores. Reserva esta salsa en la nevera mientras sigues con la receta.

**6 Escurre las lentejas** y júntalas con las verduras que has rehogado. Mezcla bien.

**7 Pasa por la plancha** el foie gras fresco, trocéalo y añádelo a las lentejas. Rehoga estas con parte de la grasa que ha soldado el foie gras al cocinarse y un chorrito de limón, justo la cantidad necesaria para dar untuosidad al plato.

**8 Presenta la ensalada acompañada** del yogur aliñado en un recipiente aparte para que cada comensal se añada la cantidad que le apetezca consumir.

*El foie gras se hace en segundos; si se pasa de tiempo, pierde grasa y la textura no estará al punto*



## Pasos a paso



**LA LENTEJAS** beluga no necesitan remojo, pero sí lavarlas y revisar que no haya granos duros.



**LAS VERDURAS** deben estar al dente para que aporten un toque crujiente y fresco a la ensalada.



**DEJA** reposar la ensalada antes de servirla para que los sabores se integren bien.

# Ensalada cremosa de patatas con huevo, cebolla morada y hierbas

Dificultad: **fácil**

Preparación: **40 min.**

Calorías: **325** Congelar: **no**

## PARA 6 PERSONAS

- 800 g de patatas de piel fina
- 3 huevos tamaño L • 80 g de cebolla morada • 150 g de yogur natural entero, sin azúcar • 60 g de mayonesa suave • 1 cucharada (15 ml) de zumo de limón
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva virgen extra • pimienta negra recién molida, al gusto • 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de eneldo fresco picado • 1 cucharada de cebollino o perejil fresco picado • sal.

**1 Lava las patatas y cuécelas** enteras y con piel en una olla amplia con agua fría y sal. Llévalas a ebullición durante 18–22 minutos, hasta que al pincharlas con un cuchillo atraviese el centro sin resistencia. Escúrrelas y deja que se templen 10 minutos para que conserven la forma al cortarlas.

**2 Cuece los huevos** en agua hirviendo durante 10 minutos exactos para obtener una yema firme pero jugosa. Enfríalos rápidamente en agua con hielo durante 5 minutos para cortar la cocción, péralos y córtalos en cuar-

tos irregulares, procurando que algunos trozos de yema queden visibles.

**3 Prepara la salsa** mezclando el yogur, la mayonesa, el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Remueve hasta obtener una crema blanca, lisa y ligeramente fluida, lo suficientemente densa como para napar las patatas sin enmascararlas.

**4 Corta las patatas templadas** en trozos grandes e irregulares y colócalas en un bol amplio. Añade la cebolla morada picadita y la mitad de las hierbas frescas. Incorpora la salsa poco a poco y mezcla con espátula, con movimientos envolventes. Agrega los huevos al final.

**5 Sirve con el pimentón** dulce y el resto de las hierbas frescas; ajusta de sal y pimienta. Acompaña con la salsa.

### Truco

La cebolla morada tiene una textura más crujiente que la blanca, de ahí que sea la ideal en ensaladas o encurtidos.

### Lo que dice la piel de la patata

#### PIEL FINA Y LISA:

patatas nuevas o de variedades de cocción firme; mantienen mejor la forma. Ideales para cocer, pero también para saltear o hacer al vapor.

#### PIEL GRUESA Y RUGOSA:

patatas viejas o de conservación; más secas y harinosas. Para freír, purés u hornear.





# Salmón marinado con aguacate a las hierbas

Dificultad: **fácil** Prep.: **20 min.**  
Calorías: **295** Congelar: **no**

## PARA 2 PERSONAS

120 g de salmón fresco de calidad limpio • 1/2 aguacate maduro pero firme (unos 90 g netos) • 40 g de mezcla de hojas verdes (rúcula y hojas tiernas) • 6 tomates cherry

• 25 g de aceitunas verdes sin hueso • 1 cucharada de perejil fresco picado • 1 cucharadita de cebollino o hierba fina picada.

### Para el marinado del salmón:

1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva virgen extra

• 1 cucharadita (5 ml) de zumo de limón • pimienta negra recién molida, al gusto • 1/4 de cucharadita de semillas de sésamo • sal.

**1 Corta el salmón** en dados medianos o en lonchas finas. Colóca-

lo en un bol frío para que esté bien conservado.

**2 Añade el aceite de oliva**, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla suavemente con una cuchara, sin aplastar, para que el salmón se marine ligeramente sin perder firmeza. Deja reposar en la nevera (tapado con film de cocina) durante 8–10 minutos; este tiempo es suficiente para realzar el sabor sin “cocer” el pescado.

**3 Lava y seca bien** las hojas verdes. Colócalas en el fondo del plato formando una base suelta y aireada, sin aliñar en exceso.

**4 Corta los tomates cherry** por la mitad y las aceitunas en trozos irregulares. Reparte sobre las hojas verdes. Coloca en un lado el aguacate en láminas. Saca el salmón del frío y colócalo en el centro del plato. Espolvorea con perejil, cebollino y sésamo negro.

# Timbal de caparrones

Dificultad: **media**  
Prep.: **70 min. + remojo**  
Calorías: **405** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

**Para las judías:** 400 g de caparrones riojanos • 1 chalota • 1 zanahoria

• 1 hoja de laurel 1 diente de ajo • unos granos de pimienta rosa • sal.

**Para la ensalada:** 8 champiñones de primera calidad • 1/2 cebolla morada

• 1 limón • 1/2 calabacín muy fresco y tierno • 1/2 manzana • 200 g de salmón ahumado • 4 piparras • 12 tomates cereza amarillos. **Para el aliño:** vinagre de manzana • aceite de oliva virgen • 1 cucharada de mostaza. **Además:** rúcula • salmón ahumado.

**1 Pon en remojo 12 horas** los caparrones. Pasado ese tiempo, tira el agua y lava los caparrones.

**2 En una olla**, pon los caparrones en agua fría. Cuando empiece a hervir, cuenta media hora y adereza con sal, añadiendo más agua si hiciera falta (fría), la chalota troceada, la zanahoria, el ajo entero y el laurel. Deja cocer media ho-

ra más. Escurre todo junto y reserva en una bol.

**3 Mezcla todos los ingredientes** de la vinagreta en un bote hermético, cierra y agita como si fuera una coctelera. Así cogerá cuerpo. Reserva.

**4 Forma la ensalada.** Lava y pela los champiñones, lámalos lo más fino posible. Mételes en un bol hondo y grande y riégalos con zumo de limón. Corta la cebolla en brunoise e incorpora a los champiñones.

**5 Lava el calabacín**, hazlo en rodajas con la mandolina, que sean finas, pártelas por la mitad y luego hazlas palitos. Agrégalos también al bol del champiñón junto con la manzana en cubos adereza con unas gotas de limón y los cherrys en cuartos. Incorpora el salmón en tiras y remueve suavemente.

**6 Coloca una base de rúcula** en el plato, encima un aro a llenar hasta la mitad con las legumbres, y presiona ligeramente con el canto de una cuchara para que se compacten. Termina con la ensalada, el salmón y más rúcula. Si lo deseas, termina con un toque de piparras que armonizan genial con los caparrones.



En esta sección encontrarás platos para cocinar con tus niños o, por supuesto, para alimentarles mejor.



### Planta tus verduras

Para compartir un momento educativo a la vez que sano, usa este set de semillas de hortalizas de la marca Nojus con 16 variedades para jardín y balcón. 7,99 €



## Brochetas de salchicha envueltas en pan de molde

Dificultad: fácil  
Preparación: 25 min.  
Calorías: 345  
Congelar: no

### PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas de pan de molde integral • 4 loncha de queso

sándwich • 4 salchichas frescas de ave • pan rallado tipo panko • 1 huevo.

**1 Comienza cortando los bordes** del pan de molde y estira el resto del pan con un rodillo hasta que te quede muy fino.

**2 Fríe las salchichas frescas** (cortadas con la misma longitud que la anchura del pan) hasta que estén doradas.

**3 Cubre el pan** con una loncha de queso sándwich. Encima, la salchicha; enrolla ahora el pan por encima formando un rulo.

**4 Trocea en tres piezas** el rollo y rebózalas con pan rallado y huevo, escurriendo bien del huevo.

**5 Frielas en abundante aceite** muy caliente (para que no se empape de grasa) y deja escurrir en papel cocina. Pinchalas en palos de brocheta y sirve inmediatamente.

# Tortilla verde

Dificultad: fácil

Preparación: 35 min.

Calorías: 290

Congelar: no

## PARA 6 PERSONAS

6 huevos • 100 ml de leche semidesnatada • 30 ml de aceite de oliva • 100 g de guisantes frescos • 1 chalota • 1 puerro • 1 pimienta verde • 100 g de brócoli • 50 g de queso parmesano • 50 g de queso pecorino • 1/2 manojo

de perejil y albahaca  
• pimienta • sal.

**1 Precalienta** el horno a 170 °C.

**2 Ralla el queso parmesano** y el pecorino. Pica la chalota, el puerro y el pimienta. Trocea el brócoli en ramilletes.

**3 Pica** el perejil y la albahaca, dejando alguna hoja para decorar.

**4 Calienta a fuego** medio la mitad del aceite de oliva en una sar-

tén apta para horno y agrega la chalota, el puerro, el brócoli y el pimienta. Cocina durante 4 minutos y añade los guisantes, y continúa cocinando 5 minutos más. Salpimenta ligeramente. Reserva en un bol para que se enfríe.

**5 Mientras, en otro bol,** bate los huevos junto con la leche, las hierbas y los quesos rallados. Añade los vegetales reservados bien escurridos y mezcla todo suavemente.

**6 Calienta el resto** del aceite en la sartén a fuego medio y vierte la mezcla de huevos y vegetales, distribuyendo las verduras de manera uniforme.

**7 Cocina la tortilla** a fuego medio/bajo durante un par de minutos, sin mezclar, hasta que los bordes estén firmes pero el centro aún esté suave.

**8 Lleva al horno** 8 minutos hasta que se haga por completo. Decora con las hierbas reservadas.



# Platos famosos de pasta

# pasta

(y no todos son italianos)

La pasta es uno de los pocos alimentos que han viajado sin perder identidad y, a la vez, se han sabido adaptar a cada cultura. Por eso, hay recetas icónicas más allá de Italia.

## Spaghetti alla carbonara (auténticos)

Dificultad: **media**  
Preparación: **45 min.**  
Calorías: **390**  
Congelar: **no**

### PARA 5 PERSONAS

300 g de espaguetis • 100 g de guanciale (mejilla de cerdo curada) en dados o tiras  
• 2 huevos grandes + 2 yemas grandes, a temperatura ambiente  
• 30 g de pecorino romano rallado (más para servir) • 30 g de parmesano rallado • pimienta negra recién molida • 1 cucharada de aceite de oliva • sal.

**1 Pon una olla grande con agua** ligeramente salada (no más de una cucharada rasa) a fuego alto. Aparte, calienta agua sin sal y añádela a un bol alto para que este se vaya calentando suavemente.

**2 Cuando el agua con sal hierva,** cocina los espaguetis en la olla hasta que estén un poco más firmes que al dente (un minuto menos de lo que el fabricante recomiende en el envase de los espaguetis)

**3 Aparte, calienta una pizca de aceite** de calidad en una sartén grande a fuego medio. Añade el guanciale y saltéalo hasta que su grasa se

funda y su carne quede dorada y algo crujiente. Retira del fuego.

**4 Mezcla la pasta** suavemente con el guanciale escurrido durante, aproximadamente, un minuto.

**5 Mientras se hace la pasta,** bate los huevos, las yemas, el pecorino y el parmesano en un bol. Adereza con abundante pimienta negra.

**6 Vacía y seca el bol** que habías templado con agua. Vierte en él la pasta con guanciale; incorpora la mezcla de huevos y queso, mezclando rápidamente para que se forme una salsa cremosa. Sirve enseguida.

## 3 preguntas sobre la pasta italiana

### 1. ¿DEBO ECHAR ACEITE AL AGUA DE COCCIÓN?

No. Salvo en casos especiales como placas de lasaña o canelones, los italianos no añaden aceite al agua. El aceite puede impedir que la salsa se adhiera bien a la pasta. Solo agrega sal al agua para realzar el sabor.

### 2. ¿CUÁNTA AGUA NECESITO PARA COCINAR LA PASTA?

La regla general es 1 litro de agua por cada 100 gramos de pasta. Esto permite que la pasta se cocine uniformemente y no se pegue. Asegúrate de que el agua esté hirviendo antes de añadir la pasta.

### 3. ¿QUÉ SIGNIFICA COCINAR LA PASTA "AL DENTE"?

"Al dente" significa que la pasta está cocida pero mantiene una ligera firmeza en el centro. Para conseguirlo, cocina la pasta un minuto menos del tiempo indicado en el paquete y pruébala antes de escurrirla. La textura debe ser tierna por fuera pero con un ligero mordisco en el interior.





### Truco

Controla la temperatura: mezcla la pasta caliente con el guanciale y la mezcla de huevo y queso, fuera del fuego y en bol templado para que el huevo no se cuaje y sí emulsione en crema.

# Penne Rigate all'Arrabbiata

Dificultad: media

Preparación: 45 min.

Calorías: 300 Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

400 g de penne rigate o macarrones • 400 g de tomate pelado entero en conserva (de calidad) • 2 dientes de ajo • 1-2 guindillas secas, al gusto • 60 ml de aceite de oliva virgen extra • perejil fresco picado (opcional) • 40 g de queso pecorino romano rallado • sal.

**1 Pon a hervir abundante agua** en una olla amplia. Añade 10 g de sal por litro a este agua; cuando rompa el hervor, echa los macarrons y cuécelos hasta que estén al dente, según el tiempo indicado por el fabricante.

**2 Aparte, echa el aceite en una sartén** amplia y caliéntalo a fuego medio. Agrega los dientes de ajo ligeramente aplastados y espera a que se doren suavemente sin que lleguen a quemarse. Incorpora la

guindilla troceada y vuelve a rehogar todo durante medio minuto para que se perfume el aceite.

**3 Es hora de incorporar** los tomates en conserva, triturándolos con un tenedor directamente en la sartén cuando los añadas. Sala ligeramente y cocina a fuego medio-bajo durante 12-15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa espese. Si el tomate suelta demasiado líquido, añade una pizca de pan rallado tostado o un po-

co de concentrado de tomate para espesar la salsa. También puedes desechar el ajo al acabar si no te gusta mucho.

**4 Escurre la pasta** reservando medio vaso del agua de cocción. Lleva a la sartén con la salsa de tomate y saltea todo junto un minuto, añadiendo un poco del agua de cocción reservada si ves que la receta se puede pegar.

**5 Sirve inmediatamente** con perejil picado y pecorino rallado.

## Truco

Usa la guindilla propia de Italia, un pimiento pequeño, alargado y no demasiado picante llamado peperoncino, y mejor el seco que el fresco para que se integre bien en la salsa. Es más aromático que la guindilla española y ofrece un ligero toque dulce.





# Cavatelli boloñesa

Dificultad: **fácil**

Preparación: **45 min.**

Calorías: **390** Congelar: **no**

## PARA 6 PERSONAS

400 g de pasta corta tipo cavatelli, gnocchetti o conchas

• 150 g de panceta curada o beicon en dados pequeños

• 400 g de tomate triturado de buena calidad

• 1 diente de ajo

• 3 cucharadas (45 ml) de aceite de oliva virgen extra

• 1/2 cucharadita de azúcar (opcional, si el tomate es ácido)

• pimienta negra

• 40 g de queso curado rallado (Parmigiano Reggiano o similar)

• 4-5 hojas de albahaca fresca

• sal.

tén amplia a fuego medio. Añade el diente de ajo ligeramente aplastado y dóralo suavemente para aromatizar el aceite. Retíralo cuando esté ligeramente listo porque se quema rápido.

**3 Incorpora la panceta** en dados y saltéala hasta que quede dorada y ligeramente crujiente. Deja que suelte parte de su grasa para que se haga en ella, pero evita que se reseque en exceso.

**4 Añade el tomate triturado** a la sartén y mezcla bien con la panceta. Cocina a fuego medio durante 12-15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese y pierda el sabor a crudo. Ajusta de sal, añade la pimienta y corrige su posible acidez con el azúcar.

**5 Escurre la pasta** reservando medio vaso del agua de cocción. Agrega la pasta enseguida a la sartén con la salsa. Mueve con un tenedor el conjunto para que todo se integre y añade un poco del agua reservada si necesitas ligar mejor el conjunto. Cocina todo un minuto más y sirve con albahaca y queso.

**1 Pon a hervir abundante agua** en una olla amplia. Añade 10 g de sal por litro de agua cuando rompa el hervor. Incorpora la pasta y cuécela el tiempo indicado por el fabricante. Remueve para evitar que se pegue.

**2 Mientras se cuece la pasta**, calienta el aceite de oliva en una sar-

# Sopa japonesa de fideos soba en caldo dashi (Kake Soba)

Dificultad: **fácil**

Preparación: **30 min.**

Calorías: **305** Congelar: **no**

## PARA 3 PERSONAS

180 g de fideos soba secos

• 800 ml de caldo dashi

• 3 cucharadas (45 ml) de salsa de soja japonesa

• 2 cucharadas (30 ml) de mirin

• 1 cucharadita (5 g) de azúcar

• 1 cucharadita (5 ml) de sake (opcional).

**Para el dashi básico (si lo preparas casero):** 1 litro de agua

• 10 g de alga kombu

• 15 g de copos de bonito seco (katsubushi)

**1 Prepara el dashi si no lo utilizas ya hecho.** Introduce el kombu en el agua fría y espera que se hidrate 30 minutos. Calienta lentamente sin que llegue a hervir. Retira el kombu justo antes del hervor. Echa el katsubushi, apaga el fuego y deja infusionar 5 minutos. Cuela sin presionar los ingredientes y reserva.

**2 Lleva a ebullición una olla con abundante agua** sin sal. Incorpora los fideos soba y cuécelos 4-5 minutos o según la indicación del fabricante. Remueve suavemente para que no se peguen.

**3 Escurre los fideos y enfríalos** brevemente bajo el agua del grifo para eliminar el exceso de almidón.

**4 Calienta 800 ml de tu dashi.** Vierte la salsa de soja, el mirin, el azúcar y el sake (si lo utilizas). Lleva a ebullición suave y cocina desde ese momento 2-3 minutos.

**5 Introduce los fideos en el caldo** caliente y hierva todo junto 1 minuto, solo para que absorban el sabor del líquido.

**6 Sirve inmediatamente** en cuencos hondos con suficiente caldo para cubrirlos casi del todo.

**7 En su versión tradicional**, se adereza al final con cebolleta fresca y alga nori picada o en tempura.



## Usa katsubushi en tu día a día

Ahora que ya tienes comprado el katsubushi, úsalo para enriquecer platos vegetales, ya que es un potenciador natural de ese quinto sabor tan deseado llamado umami. Añádelo al final de la preparación de tus platos (genial para caldos y sopas).



# Pasta integral con harissa y burrata

Dificultad: **media** Prep.: **45 min.**  
Calorías: **330** Congelar: **no**

## PARA 6 PERSONAS

320 g de macarrones integrales • 40 g de piñones • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cebolla en brunoise • 2 dientes de ajo picados • 200 g de tomates cherry • 50 g de tomates secos en tiras (hidratados 10 minutos en agua caliente antes de usarlos) • 1-2 cucharadas de pasta de harissa • 30 g de arándanos • 40 g de aceitunas negras en rodajas • 200 g de burrata • sal.

**1 Coloca los piñones en una sartén** sin nada de aceite a fuego medio-bajo y saltéalos durante 3-4 minutos, removiendo hasta que estén dorados. Retira y reserva.

**2 Lleva a ebullición** una olla grande con 1 litro de agua por cada 100

g de pasta). Añade sal (10 g por litro) y cuece la pasta según el tiempo indicado por el envase.

**3 Antes de escurrirla**, reserva media taza del agua de cocción.

**4 En la sartén de los piñones**, pon el aceite y calienta a fuego medio. Agrega la cebolla y póchala 6-8 minutos hasta que esté transparente y algo dorada. Incorpora el ajo y cocina 30 segundos más.

**5 Incorpora los tomates cherry**, los tomates secos, la harissa y una pizca de sal. Cocina 5-7 minutos, removiendo, hasta que los cherry empiecen a ablandarse.

**6 Añade la pasta** y, si ves que se puede pegar el guiso a la sartén, pon un poco del agua de cocción reservada.

**7 Echa los arándanos**, las aceitunas y la mitad de los piñones. Mezcla un par de minutos. Sirve con la burrata y el resto de los piñones.



## Unos fideos muy especiales: dangmyeon

Se trata de un tipo de fideo coreano hecho con fécula de batata, famoso por su textura translúcida, elástica y algo gomosa. Se utiliza sobre todo porque absorbe muy bien los sabores del resto de los ingredientes con los que se cocine.

## Japchae: fideos coreanos salteados

Dificultad: **media**  
Preparación: **30 min.**  
Calorías: **315** Congelar: **no**

## PARA 6 PERSONAS

200 g de fideos de batata coreano • 150 g de carne de ternera (lomo o falda) • 1 zanahoria • 1 pimiento rojo • 1 cebolla mediana • 100 g de espinacas fresca • 3-4 champiñones de ostra o setas shiitake, frescos o secos • 3 cucharadas de salsa de soja • 2 cucharadas de azúcar • 2 cucharaditas de aceite de sésamo • 2 dientes de ajo, picados fino • pimienta negra al gusto • semillas de sésamo tostadas para decorar • aceite vegetal para saltear • sal.

**1 Cuece los fideos** unos 6-7 minutos hasta que estén tiernos pero firmes. Escúrrelos y pásalos por agua fría solo unos instantes.

**2 Blanquea la espinaca** 1-2 minutos en agua hirviendo. Escú-

rrelas, exprimiendo el exceso de agua, y mezcla con media cucharada de salsa de soja y media cucharadita de aceite de sésamo.

**3 En una sartén grande** con un poco de aceite vegetal, ve salteando por separado las verduras en este orden: zanahoria, pimiento, cebolla y champiñones, todo picadito en tiras. Cada una de ellas un par de minutos para que queden tiernas pero crujientes. Sácalas a boles separados.

**4 Calienta algo más de aceite** en la misma sartén (así aprovechas los sabrosos jugos de los vegetales). Vierte también la mitad de la salsa de soja que te quede, la mitad del azúcar y un poco de ajo: cocina hasta que el ajo se dore.

**5 En ese momento, suma a la sartén** los fideos con la carne y los vegetales. Agrega el resto de la salsa de soja y azúcar, aceite de sésamo y pimienta. Saltea un par de minutos y sirve enseguida con semillas de sésamo.

# Una lasaña muy enrollada

Dificultad: **fácil**

Preparación: **55 min. + reposo**

Calorías: **330**

Congelar: **no**

## PARA 5 PERSONAS

1 lámina grande de masa de lasaña fresca o 6–8 obleas de empanadilla que puedes superponer para formar un rectángulo • 4 lonchas de jamón cocido (cantidad suficiente para cubrir la base) • 6 lonchas de queso tipo sándwich • alrededor de 80 g de la mezcla de cinco quesos rallados que suele venderse en bolsa • 1 cucharadita de mezcla de especias cajún o alguna similar • 200 ml de salsa marinara (una salsa de tomate italiana) • 250 ml de salsa bechamel • 2–3 cucharadas de queso parmesano rallado • hojas de salvia fresca • sal.

**1 Extiende la lámina de lasaña** fresca sobre una superficie limpia. Si utilizas obleas de empanadilla, colócalas ligeramente superpuestas y presiona donde se unan para formar un rectángulo compacto, que no se rompa.

**2 Cubre la masa con las lonchas de queso**, dejando uno de los bordes largos de la masa vacío (luego nos ayudará a formar el rollo).

**3 Añade el jamón** sobre el queso y la mezcla de cinco quesos.

**4 Espolvorea todo con las especias** elegidas. El toque ahumado de la mezcla cajún va fenomenal con jamón y queso, pero también una combinación de orégano, albahaca y tomillo, ideal para el tomate y la bechamel.

**5 Enrolla la masa** sobre el relleno desde el lado más largo, formando un cilindro firme, sin presionar en exceso.

**6 Envuelve el rollo** en papel film de cocina y déjalo reposar en la nevera

30 minutos. Así se compactará y mantendrá mejor la forma cuando lo manipules después.

**7 Pasado ese tiempo, retira el film**, iguala los extremos si fuera necesario y corta el rollo con un cuchillo afilado en 3–4 porciones iguales.

**8 Precalienta el horno** a 180 °C encendiendo tanto la parte de arriba como la de abajo (si tienes la opción).

**9 Reparte una capa fina de salsa** marinara en el fondo de una fuente apta para horno.

**10 Dispón los rollos** sobre la salsa en posición vertical, de pie, ligeramente juntos para evitar que se caigan.

**11 Vierte la bechamel** por encima y adereza con el parmesano rallado.

**12 Hornea durante 20 minutos**, hasta que la pasta esté lista y dorada. Sirve esta lasaña con salvia fresca o frita.

## Truco

Pincela ligeramente los bordes de la masa con un poco de agua o clara de huevo antes de enrollar; la así se sellará mejor.

## Los pasos clave



**COLOCA** la masa de lasaña en la mesa de trabajo de tu cocina directamente del paquete y con cuidado, ya que se pega fácilmente.



**YA PUEDES** ir disponiendo sobre ella lo que va a ser su relleno. Si notas que la masa está muy seca, pincéla una pizca de huevo.



**PARA** cortar bien el rollo, sumerge el cuchillo en agua muy caliente y, luego, sécalo bien. Verás que será más preciso al trocear el rollo.



**PONER** las piezas de lasaña de pie logra que, durante el horneado, la bechamel y el queso derretido se metarán en su interior.



**SI EN EL HORNO** ves que se doran demasiado rápido, cúbrelos con papel de aluminio los primeros 10–15 minutos.

# 10 ideas

## Chips para todos los gustos (y ocasiones)

Snacks caseros y guarniciones crujientes que hacen que tus platos más sencillos se llenen de glamour.



### 1 Chips de zanahorias

Lo ideal es tener zanahorias de distintos colores (las hay blancas, violetas, amarillas...). Lava y pela las zanahorias y córtalas en tiras finas con ayuda de una mandolina. Sécalas muy bien con papel de cocina. Calienta muy bien en abundante aceite en una sartén o una freidora e ir añadiendo, por tandas, las tiras de zanahoria. Cuando se doren por los bordes, ir sacándolas a un plato con pa-

pel absorbente. Sazónalas y consúmelas enseguida, por ejemplo, con platos de carne de cerdo.

### 2 Patatas fritas

Lava y pela las patatas (o déjales la piel si quieres), córtalas en láminas muy finas con mandolina y sécalas bien con papel de cocina. Mezcla las láminas con un poco de aceite de oliva, sal y, si deseas, especias como pimentón o ajo en polvo. Colócalas en una bandeja con papel de horno en una sola capa y hornea a 200 °C du-

rante 15–20 minutos, girándolas a mitad de cocción hasta que estén doradas. Deja enfriar unos minutos antes de comer para que queden crujientes como las de bolsa y guárdalas en un recipiente hermético para conservarlas.

### 3 Tempura de kombu

Lo hacemos con algas kombu deshidratadas pero también se puede elaborar con algas wakame. Hay que pasarlas, cortadas en tiras gruesas, por una mezcla de harina de tempura, cerveza y una pizca de

ajo y sal. Ponemos a calentar aceite de oliva y, antes de que llegue al punto de humear, echamos el alga y enseguida se quedará crujiente. Coloca los trozos de alga en una fuente con papel absorbente antes de servirlos.

### 4 Chips de plátano

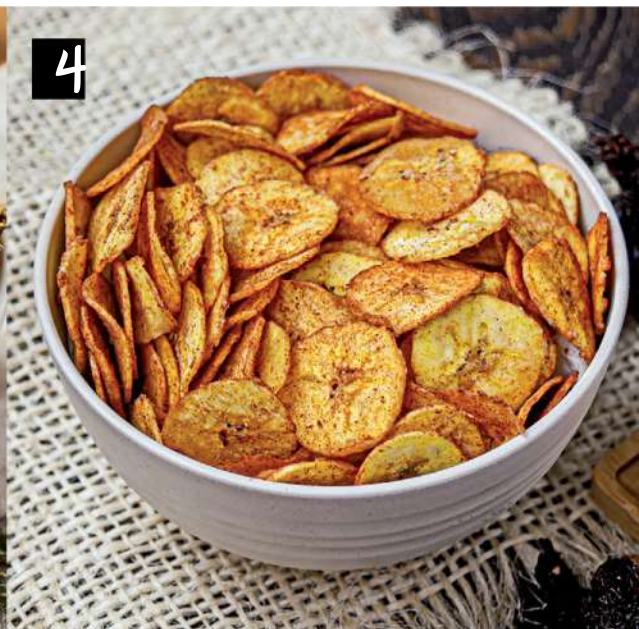
El tipo de plátano ideal para estas chips es el banano. Córtalo en rodajas muy finitas y añade a la sartén con aceite caliente directamente, para no manipularlas demasiado, ya que son pegajosas y se pueden



2



3



4



5



6



7

pegar y deshacer. Escúrrelas sobre papel absorbente y sazónalas con una mezcla de sal y pimienta.

### 5 Rejillas de verdura

Necesitas el accesorio específico de una mandolina para cortar las berenjenas en estas rodajas con forma de rejilla. Antes de cortarlas, deja que "suden" las rodajas en un colador aderezadas con sal para que suelten su acidez (unos 20 minutos). Lávalas, sécalas y fríelas en aceite caliente hasta que se doren. Perfectas con carnes.

tos antes de servir para que mantengan su textura crujiente y acompáñalas con salsa, queso fundido o guacamole.

### 8 Chips de lasaña

Cuece placas de lasaña, escúrrelas y pártelas en tiras. Unta cada tira con aceite de oliva y colócalas en una bandeja de horno antiadherente o cubierta con papel sulfurizado. Espolvorea por encima con ajo en polvo, pimienta, salvia picada y parmesano rallado. Mete en el horno a 200 °C

durante 15 minutos. Ideales para servir en sopas y cremas.

### 9 "Oreo" de berenjenas y queso

Lava y corta la berenjena en rodajas y sazónalas. Ponlas en un escurridor y deja que "suden" (suelten líquido y, con él, su acidez) entre 20 y 30 minutos. Lávalas bajo el grifo y sécalas sobre papel absorbente. Calienta una parrilla. Píncela con aceite las rodajas de berenjenas y coloca la mitad sobre la parrilla; coloca encima de cada una rodajita de queso mozzarella y otra de berenjena. Deja que se vaya fundiendo el queso y

da la vuelta para que se haga la otra rodaja de berenjena.

### 10 Manzana en airfryer

Corta una manzana en láminas finas, retirando el corazón. Colócalas en la cesta de la airfryer en una sola capa, sin amontonarlas. Espolvorea canela o un poco de azúcar si quieres. Cocina a 160 °C durante 12-15 minutos, revisando a la mitad para darles la vuelta y comprobar si se van a hacer antes, para ajustar el tiempo. Cuando las rodajitas estén doradas y crujientes, sácalas y déjalas enfriar antes de comerlas para que mantengan su textura de chips.

### 6 Calabaza crujiente

Corta la calabaza en láminas finas, usando una mandolina si puedes, y sécalas bien con papel absorbente. Calienta aceite a temperatura media-alta y fríe las láminas en tandas, moviéndolas para que se doren de manera uniforme. Cuando estén crujientes y doradas, sácalas y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Espolvorea sal y tus especias favoritas, como pimentón, ajo en polvo o un toque de cayena, y deja que se enfríen antes de disfrutar tus chips de calabaza.



8



9

### 7 Nachos caseros

Corta unas tortillas de maíz en triángulos, píncelas ligeramente con aceite de oliva y espolvorea un poco de sal. Colócalas en una bandeja de horno en una sola capa y hornea a 180 °C durante 8-12 minutos, hasta que estén doradas y crujientes, girándolas a la mitad del tiempo. Déjalas enfriar unos minu-



10

# Un toque de picante

Un poco de picante en la comida mejora la percepción del sabor y potencia los aromas, haciendo que los alimentos resulten más intensos.

## Cola de corvina con brandada picante

Dificultad: **media**

Preparación: **70 min.**

Calorías: **320** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

1 cola de corvina de 1 kg abierta como un libro • 1 lata de pimientos del Piquillo • aceite de oliva virgen extra • pimienta blanca recién molida • sal.

**Para la brandada picante:** 250 g de bacalao desalado sin piel y sin espinas • 100 g de aceite de oliva virgen extra • 1 diente de ajo • 1 guindilla o chile, al gusto • 2 cucharadas de crème fraîche • pimienta blanca • sal.

**1 Prepara los pimientos:** pon en una fuente aceite, reparte los pimientos y añádeles los ajos y la sal.

Mételos en el horno a 170 °C y deja cocinar hasta que se ablanden, unos 45 minutos.

**2 Mientras,** elabora la brandada. Pon el aceite en una sartén, y cuando esté caliente, añade el ajo y la guindilla; cocínalos hasta que tengan un bonito color, con cuidado de no se quemen los ajos.

**3 Incorpora el bacalao,** remueve e intégralo con el ajo y la guindilla. Baja el fuego y deja que el bacalao se confite, hasta que separen las lascas. Esto es rápido: en 7/10 minutos estará listo. Si lo has preparado con piel, retírasela con cuidado. Añade la crème fraîche, remueve y calienta un par de minutos.

**4 Incorpora** cuatro o cinco pimientos picaditos a la mezcla.

**5 Tritúralo todo** hasta que te quede una crema fina, sin tropezones y perfectamente integrados todos los ingredientes. Si hiciera falta, salpiméntala.

**6 Limpia bien la cola** de la corvina por fuera y por dentro y quítale la espina. Salpimenta y haz unos cortes en el lomo. Pon unos pimientos bien introducidos en esos cortes.

**7 Entre los cortes,** reparte la brandada de bacalao.

**8 Mete el pescado** en el horno a 180 °C con calor por arriba y por abajo hasta que esté en su punto, unos 10 minutos, 15 como máximo.

**9 Sirve la corvina acompañada** de un bol de bacalao y pimientos



### CHILES

Son frutos picantes del género *Capsicum*, originarios de América y muy valorados por su intensidad gracias a la capsaicina. Entre los más picantes destacan el Carolina Reaper, el Bhut Jolokia (Ghost Pepper) y el Trinidad Moruga Scorpion. Se utilizan sobre todo en salsas, guisos de legumbres, currys y marinados.

## Picantes del mundo

### WASABI

Es una raíz japonesa (*Wasabia japonica*) de picor intenso y breve, concentrado en nariz y garganta. El wasabi fresco auténtico tiene un sabor más complejo y aromático que las versiones comerciales en pasta, y se emplea rallado sobre sushi, sashimi, sopas o aderezos, aportando un picor inmediato que se pasa en poco tiempo.



### RÁBANO PICANTE

Conocido como horseradish, es una raíz originaria de Europa y Asia occidental que concentra isotiocianatos responsables de un picor agudo y penetrante, especialmente en nariz y garganta. Se usa rallado o en salsas, aderezos y acompañamientos de carnes, pescados o encurtidos, aportando un calor intenso pero efímero y un aroma característico.



una de las ventajas  
de usar picante en  
tus recetas es que  
quizá no necesites  
echar sal



## Zamburiñas sabrosas

Tiernas, jugosas, bañadas en aceite de oliva con ajo dorado y con un toque de guindilla que nos ha enamorado, ya que no abrasa, pero sí ofrece un calor intenso, lo justo para que sonrías tras cada bocado. Son de Doña Tomasa.



# Phaal Curry

Dificultad: fácil  
Preparación: 45 min.  
Calorías: 360  
Congelar: no

## PARA 6 PERSONAS

500 g de carne de cordero troceada • 2 chiles Bhut Jolokia o una combinación controlada de habanero + cayena  
• 2 cebollas grandes, picadas finamente  
• 4 dientes de ajo, picados  
• 2 trozos de jengibre fresco (unos 3 cm), picado  
• 2 tomates maduros, triturados • 2 cucharadas de aceite vegetal  
• 1 cucharadita de cúrcuma en polvo  
• 1 cucharadita de comino en polvo • 1 cucharadita de cilantro en polvo • 1/2 cucharadita de canela molida • 1/2 cucharadita de cardamomo molido  
• 200 ml de agua • cilantro fresco • sal.

**1 Tritura** los chiles, el ajo y el jengibre hasta obtener una pasta uniforme. Reserva.

**2 Calienta el aceite** en una cazuela amplia a fuego medio y pochá las cebollas picadas hasta que estén doradas y translúcidas.

**3 Añade la pasta** de chile, y cocina 2–3 minutos removiendo, hasta que notes que sus aromas se liberan.

**4 Agrega entonces la carne troceada** y dórala ligeramente por todos los lados.

**5 Añade** cúrcuma, comino, cilantro, canela, cardamomo y, opcionalmente, sal.

**6 Remueve** bien un par de minutos para que la carne se impregne de las especias.

**7 Incorpora los tomates** triturados y cocina 5 minutos removiendo de vez en cuando. Vierte el agua, baja el fuego y cocina tapado 30–40 minutos. Sirve con cilantro.

## Nota

El Bhut Jolokia es un pimiento extremadamente picante originario del noreste de la India. Está considerado uno de los más picantes del mundo, con más de 1 millón de unidades en la escala Scoville, que es la que mide el picante de los chiles.



# Bravas madrileñas

Dificultad: fácil  
Preparación: 50 min.  
Calorías: 355 Congelar: no

## PARA 6 PERSONAS

500 g de patatas tipo agria o monalisa • aceite de oliva suave para freír  
• sal gruesa. **Para la salsa brava:** 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 guindilla roja pequeña (opcional)  
• 1 cucharada de harina de trigo • 1 cucharadita de pimentón picante de la Vera  
• 200 ml de caldo de pollo o vegetal • 1 cucharadita de vinagre de Jerez • pimienta al gusto • pizca de sal.

**1 Pela las patatas** y córtalas en dados irregulares de 2–3 cm. Lávalas bien y sécalas completamente con un paño.

**2 Haz una primera fritura:** calienta abundante aceite de oliva a 140–150 °C. Fríe las patatas 5–6 minutos hasta que estén tiernas pero sin que se doren. Retira las patatas y déjalas escurrir sobre papel absorbente para que este absorba la grasa.

**3 Toca la segunda fritura:** sube la temperatura del aceite a 180–190 °C y vuelve a freír las patatas hasta que queden doradas y crujientes por fuera. Sazona al gusto inmediatamente.

**4 Para la salsa,** calienta el aceite en un cazo pequeño. Añade la guindilla y sofríela 30 segundos. Retira la guindilla si deseas un picor más controlado.

**5 Añade la harina** y cocina 1–2 minutos removiendo sin parar. Incorpora el pimentón y mezcla rápidamente solo unos segundos para que no se quemé.

**6 Enseguida, vierte el caldo** poco a poco, removiendo constantemente, hasta que la salsa espese ligeramente.

**7 Salpimenta** y añade el vinagre de Jerez al final para darle ese toque ácido característico.

**8 Sirve las patatas** en un plato hondo o cazuelita de barro y cubrelas con la salsa brava.





### Truco

Las codornices troceadas a la plancha tardan de 10 a 12 minutos a fuego medio-alto en hacerse, dándoles la vuelta a mitad de tiempo y terminándolas tapadas en esta segunda vuelta para que se hagan bien por dentro.

## Codornices con salsa asiática

Dificultad: **fácil** Prep.: **50 min.**  
Calorías: **295** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

4 codornices bien limpias • 30 ml de salsa de soja • 30 ml de salsa Perrins • unas gotas de tabasco • 2 dientes de ajo • 1 cucharada de miel • 2 cucharadas de salsa de pescado oriental  
• 1 cucharada de vinagre de manzana • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra suave

• 1 manojo de cilantro • zumo y ralladura de 1 limón • sal.

**1 Mete en el vaso de la batidora** la salsa de soja, la salsa Perrins, tabasco, ajo, miel, salsa de pescado, vinagre, aceite, cilantro, zumo y ralladura de limón y sal. Tritura hasta obtener una salsa fluida y sin trozos. Cuela y reserva.

**2 Parte las codornices** en cuatro trozos cada una. Introduce los trozos en la salsa y deja marinar 20 mi-

nutos tapadas con film de cocina a temperatura ambiente para que absorban los sabores.

**3 Saca las codornices** de la salsa y escúrrelas ligeramente.

**4 Calienta una plancha** a fuego medio y cocina las codornices hasta que queden doradas y crujientes por fuera y tiernas por dentro, girando según sea necesario.

**5 Sírvelas** acompañadas de tomates cherry frescos a la plancha.



### Un vino para el picante

Ferratus AO es un vino tinto que se adapta bien a platos picantes. Su perfil de sabor incluye notas de arándanos, moras negras, pimienta negra, clavo, cedro, tabaco, chocolate y caramelo de violeta, lo que lo hace ideal para acompañar guisos de cuchara, sopas o currys.

# Guía práctica para

## escoger y usar bien el aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Sin términos complejos: en estas páginas te explicamos las claves más importantes para que el AOVE no tenga ningún secreto para ti.

### Qué es y qué no es *aceite de oliva virgen extra*

Como parte de la Dieta Mediterránea, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, es un ingrediente definitorio de nuestra cultura gastronómica y, a veces, un gran desconocido. En España se produce cerca del 50 % de los aceites de oliva de todo el mundo gracias a unas 200 variedades de aceituna que atesora nuestro territorio. **No todas sirven para producir aceite alimentario** (por su perfil químico o su bajo contenido graso) y sí para aceituna de mesa; las que son adecuadas para aceite tienen que tener alrededor de un 25 % de grasa en su composición (el resto es agua, en un 50 % de media, además de hueso, piel...). Claro que este reparto depende de la época del año y de la variedad de la aceituna. Y aquí ya empezamos a ver una diferencia entre los aceites premium y los que no lo son.

**1. SI SE REALIZA UNA RECOLECCIÓN TEMPRANA DE LA ACEITUNA**, aún verde, se obtiene poco aceite, pero este tendrá más antioxidantes y polifenoles, así como más aroma y sabor. Esa es una de las razones por las que los aceites de recogida temprana tienen mayores precios: necesitan más kilos de aceitunas para obtener un litro de aceite que si se elaboraran en recolecciones tardías, cuando la aceituna es más productiva.

**2. LA SEGUNDA DIFERENCIA RELEVANTE ENTRE EL AOVE** y el resto de aceites de oliva se puede resumir así: la normativa establece que el aceite de oliva virgen extra es el de mayor calidad, porque se obtiene directamente del prensado de aceitunas en perfecto estado y conserva el máximo nivel de nutrientes, aroma y sabor.

-El aceite de oliva virgen (sin el extra) también se considera un producto de alta calidad, aunque puede presentar pequeños defectos sensoriales, generalmente relacionados con el estado del fruto o con el proceso de elaboración. Desde el punto de vista de los beneficios cardiovasculares, el

consumo de aceite virgen y virgen extra se considera muy similar.

-El que es **solo aceite de oliva** suele ser una mezcla de aceite lampante (de baja calidad) que se ha refinado (si no se refina, estaría prohibido venderlo) con una pequeña proporción de aceite virgen para mejorar su sabor y aspecto. Este tipo de aceite tiene menor riqueza aromática y un contenido inferior de compuestos bioactivos que los anteriores.

**3. UN CASO APARTE ES EL ACEITE DE ORUJO DE OLIVA.** Para su producción, se extraen todos los residuos de la aceituna para recuperar el aceite, refinarlo y combinarlo con aceite de oliva virgen o AOVE mediante un proceso químico. Esto hace que, aunque la calidad de este tipo de aceite sea mucho menor, se use mucho para freír pues conserva la propiedad de aguantar las altas temperaturas.

**NOTA: EL ASUNTO DE LA ACIDEZ.** La acidez del aceite de oliva es uno de los datos más citados en las etiquetas y, al mismo tiempo, uno de los más malinterpretados. Muchos consumidores creen que indica un sabor más o menos ácido, pero en realidad se trata de un parámetro químico que mide la cantidad de ácidos grasos libres presentes en el aceite. Este valor refleja, sobre todo, el estado de las aceitunas o si se han cogido ya en el suelo, o el cuidado del proceso de extracción. Cuanto menor es la acidez, mejor suele haber sido el manejo del fruto.

El aceite de oliva virgen extra debe tener una acidez igual o inferior al 0,8 %, el aceite de oliva virgen puede llegar hasta el 2 %. La acidez no determina por sí sola la calidad ni el sabor del aceite. De hecho, esa acidez no se percibe en el paladar. La acidez es un indicador técnico de calidad que ayuda a su clasificación entre los expertos, pero no influye durante el consumo final.

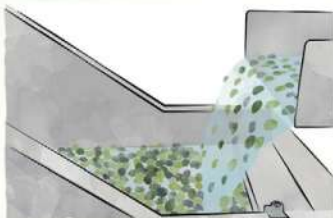
Por su recolección temprana, la mejor época para comprar el mejor AOVE es entre octubre y diciembre

## Así se obtiene el aceite de oliva



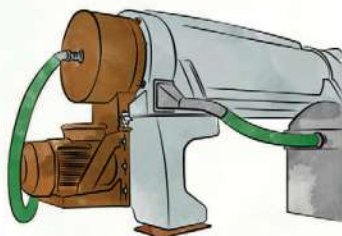
**RECOLECCIÓN:** las aceitunas se desprenden del árbol mediante sacudidas manuales o sistemas mecanizados, procurando que no caigan al suelo para preservar su calidad y evitar contaminaciones.

**TRANSPORTE:** el fruto se traslada con rapidez a la almazara, donde se transformará en aceite para reducir el riesgo de fermentaciones.



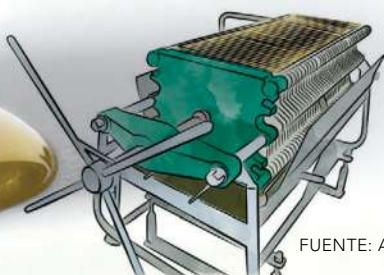
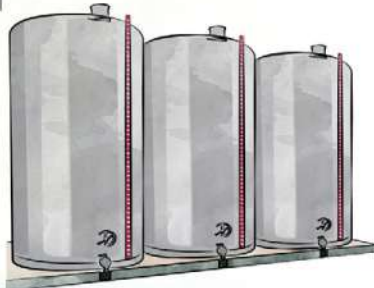
**LIMPIEZA Y LAVADO:** una vez en la industria, las aceitunas se limpian para eliminar tierra, hojas u otras impurezas que puedan afectar al producto final.

**MOLIENDA Y BATIDO:** las aceitunas se trituran hasta formar una pasta homogénea que se bate a temperatura controlada. Si el proceso se mantiene por debajo de 27 °C, se denomina extracción en frío y conserva mejor los aromas.



**EXTRACCIÓN:** mediante centrifugación en un sistema continuo, la máquina separa el aceite del agua de vegetación y de los restos sólidos de la aceituna.

**ALMACENAMIENTO:** el aceite se guarda en depósitos a una temperatura estable, entre 15 y 18 °C, y protegido de la luz para mantener sus propiedades.



**FILTRADO:** antes del envasado, el aceite se suele filtrar para retirar humedad y partículas en suspensión. Algunos aceites se comercializan sin filtrar y se denominan "en rama".

FUENTE: ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA.

# Aceite de oliva virgen extra aromatizado al romero

Dificultad: fácil  
Prep.: 15 min. + macerado  
Calorías: 90/cucharada  
Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

250 ml de aceite de oliva virgen extra de calidad • 2 o 3 ramitas de romero fresco. **Opcional:** un diente de ajo pelado o una pizca de piel de limón.

**1 Lava y seca muy bien** el romero para evitar que la humedad afecte a la degradación del aceite.

**2 Introduce las ramitas** en un bote de vidrio esterilizado y seco.

**3 Calienta ligeramente** el aceite de oliva virgen extra (no debe superar los 50-60 °C) para facilitar la transferencia de los aromas, y viértelo sobre el romero.

**4 Si deseas un matiz** más complejo, añade el ajo o la piel de limón.

**5 Cierra el recipiente** y deja macerar entre 5 y 7 días en un lugar oscuro y fresco. Agita el bote una vez al día.

**6 Pasado ese tiempo,** cuela el aceite si quieres un resultado más limpio o consúmelo directamente con el romero dentro.



## Este aceite

aromatizado es una forma sencilla de aportar un toque mediterráneo y perfumado a carnes a la parrilla, verduras asadas o tostadas.

# Variedades y usos en la cocina

Las variedades de aceituna más usadas para los AOVES españoles son la picual, la arbequina, la cornicabra, la hojiblanca y la royal. Y desde hace pocos años se han popularizado los aceites de las variedades empeltre, arbosana o la blanqueta valenciana. En general, las variedades más frutadas (que recuerdan a la aceituna fresca, al mundo vegetal o a frutas como la manzana) se aconsejan para trabajar con el pescado azul, verduras como brócoli, ensaladas o carne roja, mientras que los más suaves, los menos intensos y más neutros, para pescados blancos, mayonesas, pollo, verduras o postres. Pero eso depende mucho del gusto de cada uno.

## AOVE PARA FREÍR: EL DEBATE

Ciertamente, el tema de si freír o no con virgen extra sigue siendo controvertido. Sin embargo, cada vez está mejor demostrado que el aceite de oliva es el que mejor aguanta las altas temperaturas, ya que no se degrada si no se superan los 200 °C, aunque el consejo es no superar frituras de 180 °C, que es la temperatura que se suele usar en nuestras preparaciones. Una ventaja de freír con aceite de oliva es que, al usarse en altas temperaturas, se crea una capa

fina, consistente y crujiente que hace que el alimento conserve toda su jugosidad y no absorba demasiada grasa. De esta forma, resulta más ligero y digestible. Además, toma nota:

-Se puede, además, reutilizar este aceite hasta 5 veces si se filtra bien con colador de tela de algodón 100% o fibra natural. Cuando su aspecto presente un color oscuro y denso, será el momento de cambiarlo por uno nuevo.

-Es importante que los alimentos que se frían estén bien secos y no suelten agua, lo que descartaría la reutilización del aceite; justo por la misma razón, que no caiga agua en él, la sartén no debe taparse, ya que, al contrario, se genera condensación y humedad.

-Para que conserve todas sus propiedades y protegerlo de la oxidación, el aceite usado se debe guardar en un recipiente de esmalte, cerámico vidriado o de acero inoxidable.

-Es cierto que durante la fritura un buen AOVE perderá parte de los componentes que dan aroma y sabor, por lo que su intensidad puede verse disminuida. Aunque son justamente muchos de esos compuestos los que hacen que el aceite de oliva que sea tan resistente al calor.



## Consejos de uso por variedad



**ARBEQUINA.** Originaria de Cataluña y el Alto Aragón. Produce aceites muy fluidos, suaves y dulces, con apenas amargor o picor. Destacan sus aromas a manzana, plátano y almendra.  
**Consejos de uso:** mayonesas, repostería, aliños, pescados blancos y verduras.



**CORNICABRA.** Muy extendida en Castilla-La Mancha. Da aceites aromáticos con notas de manzana y aceituna, y un ligero amargor con matices herbáceos.  
**Consejos de uso:** ensaladas, legumbres y platos como el pisto o el gazpacho.



**EMPELTRE.** Propia del valle del Ebro y Aragón. Produce aceites muy suaves, ligeramente dulces y con bajo amargor y picor.  
**Consejos de uso:** muy versátil para la cocina diaria, además de para la repostería, ensaladas y platos ligeros.



**HOJIBLANCA.** Propia de Andalucía, especialmente, de Sevilla, Córdoba y Málaga. Produce aceites de frutado medio, con equilibrio entre amargor y picor y notas verdes de hierba y almendra.  
**Consejos de uso:** ideal para guisos, verduras salteadas, legumbres y paellas.



**LECHÍN.** De una oliva de color blanquecino (de ahí su nombre) que da un aceite de amargura media, con un sabor a almendra verde. La zona de producción comprende Sevilla, Córdoba, Cádiz, Málaga y Huelva.  
**Consejos de uso:** en gazpachos y marinados.

# Torrijas en aceite arbequina

Dificultad: **media** Preparación: **35 min.**  
Calorías: **330** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

250 g de pan de torrijas o pan del día anterior  
• 500 ml de leche semidesnatada Central Lechera Asturiana • 3 cucharas colmadas de azúcar • 1 rama de canela • 4 huevos 1 tarro de miel • aceite de girasol • piel de naranja y de limón.

**1 Lo primero que hay que hacer** para preparar la mejor receta de torrijas es cortar el pan en rebanadas semigruesas, de aproximadamente centímetro y medio. Si usas pan tierno, déjalo endurecer de un día para otro.

**2 Después, pon a calentar** la leche semidesnatada en un cazo con la mitad del azúcar. Añade la cáscara de naranja, la cáscara de limón y la rama de canela. Ve removiendo para que se disuelva el azúcar y se aromatice la leche durante unos 5-10 minutos.

**3 Una vez que tengas la leche lista**, retírala del fuego y pon a remojo las rebanadas de pan duro durante 10 o 12 segundos en ella. Coloca las rebanadas ligeramente escurridas en un plato, dejando que se empañen y reposen durante una hora.

**4 Pon una sartén al fuego** con abundante aceite de oliva de calidad para freír

**5 Mientras se calienta el aceite** al fuego, bate los huevos en un bol con ayuda de un tenedor o varillas.

**6 Cuando el aceite esté listo para freír**, ve pasando las rebanadas de pan remojadas por el huevo y fríelas hasta que tengan un color tostadito por ambas caras.

**7 Al sacar las torrijas de la sartén**, es muy importante que las pongas sobre un papel absorbente para que no queden muy aceitosas.

**8 Para darles el toque final**, elige el acompañamiento. La torrijas rebozadas en azúcar y canela son una de las opciones más famosas. Otra es echar por encima almíbar de miel para endulzarlas, o incluso acompañarlas con helado de vainilla para jugar con las distintas temperaturas.

## Los aceites

poco frutados, menos intensos en amargor y picor, se integran bien en la fritura dulce de las torrijas.



**MANZANILLA CACEREÑA.** Típica de Extremadura. Sus aceites son de frutado medio, con perfil suave, amargor ligero y aromas de hierba y almendra.  
**Consejos de uso:** adecuada para aliños, tostadas, pescados y platos de sabor delicado.



**PICUAL.** Variedad dominante en Jaén y una de las más cultivadas de España. Da aceites de frutado intenso, con carácter herbáceo, amargor y picor más marcados, y notas de tomate verde o hoja.  
**Consejos de uso:** frituras, sofritos y cocina tradicional.



**PICUDO.** Muy presente en Córdoba, Granada, Málaga y Jaén. Ofrece aceites muy aromáticos, con frutado verde y recuerdos de manzana verde y hoja de olivo.  
**Consejos de uso:** ensaladas frescas, carpaccios, verduras a la plancha y pescados.



**ROYAL.** Autóctona del norte de Jaén. Produce aceites dulces y muy frutados, con notas características de higuera.  
**Consejos de uso:** su aceite es genial para platos delicados como ensaladas suaves, con quesos frescos o de pescados blancos.



**VERDEJA.** Da un aceite muy afrutado y aromático, de abrumador olor a hoja, con sabores a hierba, a veces con sabor picante. Es la variedad autóctona de la Alcarria (Guadalajara y Cuenca).  
**Consejos de uso:** cremas y purés, carpaccios y otros usos en crudo.

## Las técnicas con aceite de oliva

Desde los tiempos antiguos, el AOVE ha sido utilizado como conservante natural para diversos tipos de alimentos. No solamente añadiéndolo tal cual, sino como parte de recetas como el escabeche, o los confitados y marinados.

**-Su uso más sencillo y también más antiguo** en este sentido es utilizarlo directamente junto al alimento a conservar. El proceso es sencillo: solo hay que sumergir la comida ya cocinada y cortada en un baño de aceite y envasarlo al vacío. Acto seguido, se almacena en un lugar fresco, donde no queden expuestos a la luz directa o al sol.

**-Conserva también los quesos** semicurados o frescos si se meten en aceite crudo junto a especias o hierbas. Esta práctica mantiene la humedad del queso y evita que se reseque. Y preparaciones como el pesto tradicional o algunas cremas vegetales se cubren con una fina capa de aceite para evitar que se oxiden en la superficie. Esto de que evita la oxidación es muy característico de los AOVES en general debido a sus polifenoles y vitamina E. Por eso, es el ideal en las conservas o en recetas que se van a meter un tiempo en la nevera.

**-Otra forma milenaria protagonizada** por el aceite de oliva es el escabeche. Generalmente, se elabora sofriendo unos ajos en el aceite hasta que se doren, añadiendo luego sal, azúcar, hojas de laurel, granos de pimienta y una parte de vinagre y otra de vino por cada dos del aceite usado. El alimento ya cocinado y aún caliente se sumerge en esta mezcla durante 20 minutos fuera ya del fuego. La versión de un escabeche frío se consigue poniendo la comida a temperatura ambiente en la mezcla de aceite y vinagre una vez que se ha enfriado.

**-Algo similar sucede con el confitado.** Es una técnica en la que el alimento se cocina lentamente introducido en aceite a baja temperatura (entre 60 y 90 °C). Después se conserva en ese mismo aceite. Es habitual que se confiten ajos, setas, pescados o carnes.

**-En marinados, no siempre hace falta usar** un virgen extra en vez de un aceite de oliva solo virgen. Es una técnica que mejora mucho el ingrediente: en pescados grasos como el salmón, la caballa o la sardina, el AOVE evita la oxidación a la que tienden; en carnes magras como la del pollo o pavo, asegura su jugosidad; en el caso de las carnes rojas, piezas como el solomillo o el entrecot de ternera agradecen su presencia por evitar que se reseque la parte externa al cocinarse y porque aporta aromas y matices que mejoran su sabor sin enmascararlo. Es el mejor aceite para marinar verduras antes de asarlas o pasarlas por el grill y, aunque esto no se conoce mucho, las legumbres ya cocidas que vayan a usarse en platos o fríos o ensaladas se vuelven más cremosas si se dejan media hora en un virgen extra. Arbequina y hojiblanca para alubias blancas o garbanzos y picual para lentejas o alubias rojas.

**-Aunque el AOVE no es un emulsionante** en sí mismo (como la yema de huevo o la mostaza), favorece la formación de emulsiones estables gracias a su composición. Por ello, en la mayonesa evitará que se corte, por ejemplo. Vinagretas y salsas quedarán también más densas y sedosas.

**-También ayuda en repostería.** Aunque muchas veces la mantequilla es insustituible por sus propiedades organolépticas, al menos parte se puede cambiar por un AOVE en galletas o bizcochos. A la bollería, especialmente, a las magdalenas, un virgen extra conseguirá que se mantenga tierna más tiempo.



### El aceite picual

consigue un pisto con más personalidad, además de que es el ideal para frituras y cocciones largas.

## Calamares fritos sobre pisto

Dificultad: **media**

Preparación: **50 min. + reposo**

Calorías: **305** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

8 calamares medianos • aceite de oliva virgen extra • 2 chalotas • pimienta • sal.

**Para el pisto:** 1 pimiento rojo • 1 cebolla grande • 2 tomates rojos y maduros • aceite. **Para la vinagreta:** 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 4 cucharadas de vinagre de vino tinto • 2 cucharadas de vinagre balsámico • 1/2 copa de vino blanco • 1 cucharada de cebollino picado • 1 cucharada de perejil picado.

**1 Limpia bien los calamares** y hazles un enrejado muy fino en la parte superior.

**2 Coloca los cuerpos** y los tentáculos en un recipiente con las chalotas picadas, aceite, sal y deja macerar 12 horas, aproximadamente, tapado y en la nevera.

**3 Para hacer el pisto,** en una cazuela pocha a fuego lento con el aceite las cebollas, los pimientos cortados en juliana fina y deja cocinar lentamente hasta que comiencen a tomar color.

**4 En ese momento, agrega el tomate** y deja cocinar y reducir.

**5 Para hacer la vinagreta,** junta los ingredientes, primeros, los líquidos, emulsionando con un tenedor y, después, agregando los sólidos. Agita bien para que se mezclen.

**6 Pon los calamares en la plancha** y dora por los dos lados. Ponles un peso encima para que mantenga la forma.

**7 Dora también los tentáculos** de los calamares, cuidando de que mantengan la forma de estrella.

**8 Coloca una cama de pisto** y, encima, los calamares. Napa con la salsa, intercala los tentáculos de los calamares y pon sobre todo el plato unas gotas de salsa para darle un toque de frescor.

# Escabeche de verduras

Dificultad: **fácil**

Preparación: **40 min. + reposo**

Calorías: **290** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

1 zanahoria • 200 g de cebolla francesa • 3 dientes de ajo hermosos • 1 nabo • 300 g de patatas de guarnición • 1 rama de apio • 1 cebolla cortada en cuartos • 6–8 granos de pimientos variados (o la que tengas a mano) • 2 clavos de olor • 1 hoja de laurel • 1 ramita de tomillo • 1 ramita de romero • 3 vasos de vino de aceite de oliva virgen extra • 2 vasos de vino de

vinagre de sidra • 1 vaso de vino de vino blanco • 1 vaso de vino de caldo vegetal • 1 guindilla roja (la cantidad, al gusto).

**1 Lava muy bien todas las verduras** (zanahoria, cebolla y cebolla francesa, apio, nabo y patatas).

**2 Sofríe las verduras y colócalas** en una cazuela junto con el tomillo y el romero.

**3 En el aceite que quede** en la sartén, rehoga unos instantes los ajos, el laurel, la pimienta y los clavos. Después, añade esta mezcla a las verduras de la cazuela.

**4 Incorpora la guindilla** si quieres que el plato tenga un toque picante (sin semillas, será más suave).

**5 Cubre todo con el aceite**, el vino y el vinagre. Pon al fuego y deja cocinar suavemente hasta que las verduras estén tiernas.

**6 Guarda en la nevera** y deja reposar un día para que el escabeche tome sabor.

**7 El día que vayas a servirlo**, sácalo de la nevera varias horas antes para que esté a temperatura ambiente.

### El aceite caliente

disuelve los compuestos aromáticos del laurel, las especias, el ajo, el tomillo y el romero. Después, al enfriarse, los fija dentro del aceite y se convierte en un vehículo de sabor.

## 4 respuestas sobre el AOVE

### ¿ES PEOR EL AOVE COUPAGE?

Cuando un aceite de oliva virgen extra procede de una sola variedad de aceituna se denomina monovarietal. Si se elabora con dos o más variedades, se habla de coupage o mezcla varietal. Lejos de ser de menor calidad, el coupage es una elección del maestro de almazara para combinar distintas aceitunas —como picual, arbequina u hojiblanca— y lograr un sabor más equilibrado o complejo. En definitiva, no es mejor ni peor que un monovarietal: son simplemente dos formas distintas de elaborar un AOVE, y su calidad depende siempre del fruto, del proceso y de la frescura del aceite.

### ¿ES IMPORTANTE SU COLOR?

El color del aceite de oliva virgen puede ir del amarillo pálido al verde intenso, según la variedad de aceituna, su grado de maduración y las condiciones de cultivo. En cualquier caso, el color no determina ni el sabor ni la calidad del aceite.

### ¿CADUCA?

El aceite de oliva de calidad no caduca, de ahí que no tenga fecha de caducidad, sino fecha de consumo preferente. Eso sí, con el paso del tiempo, propiedades como el sabor sí se ven afectadas, por lo que es mejor usarlo en tiempo recomendado.

### ¿CÓMO SE CONSERVA?

Los aceites se oxidan con facilidad al contacto con el oxígeno. Para evitarlo, conviene mantener la botella bien llena y guardarla en un lugar seco, fresco y protegido de la luz (nada de cristal transparente), ya que el calor y la iluminación aceleran su deterioro. Evitar siempre los envases de cobre, hierro y plástico.

## Todo lo que el AOVE hace por tu salud

Los beneficios saludables del aceite de oliva virgen extra son muy variados y, la mayoría de ellos, más que comprobados científicamente. Tienen casi todos que ver con sus polifenoles, su gran cantidad de vitamina E y sus ácidos grasos monoinsaturados (con ácido oleico).

-Varios estudios aseguran que esas propiedades saludables se notan con una cantidad diaria de 40 a 50 ml (3-4 cucharadas soperas). Lógicamente, el AOVE es un alimento graso que aporta calorías, por lo que hay que consumirlo dentro de una dieta variada, sin excederse.

-Su principal efecto es la protección del sistema cardiovascular. ¿Cómo? Ayuda a mantener un perfil de grasas en sangre más equilibrado, protege los lípidos y los tejidos vasculares frente al daño oxidativo, contribuye a reducir procesos inflamatorios y favorece el buen estado y la elasticidad de los vasos sanguíneos. Hay que destacar que el AOVE es uno de los pocos alimentos con un efecto claro sobre el LDL (el "colesterol malo") dentro de una dieta equilibrada: lo baja.

-No solo es cardiosaludable. Aunque no debe considerarse un fármaco ni una "cura", el AOVE es uno de los pocos alimentos cuyo consumo regular se asocia de forma bastante consistente con menos obesidad abdominal, menor riesgo de ciertos cánceres y un envejecimiento más saludable, incluyendo un deterioro cognitivo más lento.

-Es especialmente interesante el estudio coordinado por la Universidad de Navarra y el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), que observó que seguir una dieta mediterránea rica en virgen extra podría reducir en dos tercios el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

-Se siguen estudiando sus efectos sobre el Alzheimer, si previene las lesiones musculares, preserva la memoria o ayuda a evitar el deterioro renal. Parece, a día de hoy, que un buen AOVE hace todo esto... y lo que nos queda saber.

# Garbanzos con calamares

Dificultad: **media**  
Preparación: **35 minutos**  
Calorías: **340** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

500 g de calamares • 1 bote de garbanzos cocidos • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 cucharada de pimentón • aceite de oliva virgen extra • 1 hoja de laurel • 1 cucharada de comino en polvo • 6 tomates cereza • 1 vaso de vino • 1 vaso de leche • pimienta negra • guindilla en polvo • 1 vaso de caldo de pollo • sal.

**1 Lava, limpia y trocea** los calamares en tiras o cuadrados pequeños. Resérvalos en leche hasta que vayas a cocinarlos. La leche ayuda a ablandar la carne de los calamares, evitando que se vuelva gomosa o dura al cocinarlos.

**2 Pela la cebolla** y el diente de ajo. Pícalos en trozos pequeños y sofríelos con un poco de aceite a fuego suave, para que el ajo no se queme.

**3 Cuando la cebolla** esté transparente, añade el comino, la guindilla en polvo y la hoja de laurel, y

salpimenta al gusto. Cocina todo unos dos minutos más removiendo suavemente.

**4 Vierte el vino y deja reducir**, ya que así se evapora casi todo el alcohol. Escurre bien los calamares y añádelos. Rehoga todo bien durante unos 5 minutos.

**5 Añade los garbanzos**, los tomates cereza troceados y el pimentón, y deja que se doren unos dos minutos. Cubre con el caldo y deja cocer hasta que los calamares estén tiernos (5 minutos más). Sirve muy caliente.



La variedad cornicabra va muy bien con guisos de legumbres y platos con pimentón

## EL AOVE

sobre todo si es de variedades estables como picual, soporta muy bien las temperaturas altas típicas de una barbacoa.

# Chuletas de cerdo a la barbacoa

Dificultad: **fácil**

Preparación: **25 min. + marinado**

Calorías: **340** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

4 chuletas de cerdo • 2 cebollas  
• 2 dientes de ajo • 2 patatas  
• 150 g de kétchup • 40 g de miel • 3 cucharadas de vinagre balsámico de Módena • aceite de oliva virgen extra • 1 guindilla

• pimentón dulce • pimienta blanca • ensalada variada (de guarnición) • sal.

**1 Pela y pica la cebolla y el ajo.** Róhgalos en aceite caliente. Añade el kétchup, la miel y el vinagre, y sazónala con pimienta, sal y chile picado.

**2 Cocina a fuego lento** durante 7-10 minutos hasta que espese;

añade el pimentón, remueve y deja enfriar. A continuación, lava las chuletas, sécalas y úntalas con tres cuartos de esta salsa. Deja marinar tapadas durante 2-3 horas o durante toda la noche.

**3 Pela y trocea en dados** las patatas; fríelas. Dora las chuletas en la barbacoa 5 minutos. Sírvelas con las patatas, más salsa y una ensalada.



## Buen material para tu AOVE

El aluminio es excelente para la conservación y manejo del AOVE, ya que bloquea la luz y evita la oxidación. Además, es ligero y no afecta al sabor o aroma del aceite. Para la aceitera, tapones de servicio o sprays como los de la imagen, es un material perfecto.

# Croquetas

## de la masa... a la mesa

Creemosas por dentro y crujientes por fuera, las croquetas son un clásico que admite infinitas versiones. Y estas son algunas de ellas...

### Con atún de lata

Dificultad: media

Preparación: 45 min. + enfriado

Calorías: 300

Congelar: sí, 1 semana

#### PARA 4 PERSONAS

2 latas de atún en aceite (160–180 g escurrido) • 50 g de mantequilla • 50 g de harina • 500 ml de leche entera (mejor si está templada)  
• 1/2 cebolla muy picada  
• pimienta blanca • nuez moscada (opcional) • sal. **Para rebozar:** harina • 2 huevos

• pan rallado • aceite vegetal para freír.

**1 Pica la cebolla** muy fina y escurre bien el atún, desmenuzándolo con un tenedor.

**2 Para la masa de bechamel, derrite la mantequilla** en una sartén amplia a fuego medio-bajo y pochala la cebolla durante 8–10 minutos hasta que esté blanda y translúcida, sin que llegue a dorarse.

**3 Añade la harina** y remueve de forma constante durante 2–3 mi-

nutos para que se cocine y pierda el sabor crudo. Incorpora la leche templada poco a poco, sin dejar de remover y esperando a que se absorba antes de añadir más. Cocina hasta obtener una bechamel espesa que se desprenda de las paredes de la sartén. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada.

**4 Agrega el atún** desmenuzado y mezcla bien hasta integrarlo por completo en la masa. Cocina un par de minutos más, rectifica de sal si es necesario y extiende la masa

en una fuente. Cubre con film en contacto y deja enfriar en la nevera al menos 4 horas.

**5 Forma las croquetas** con porciones iguales con las manos o con una manga pastelera, pásalas por harina, después por huevo batido y finalmente por pan rallado, procurando que queden cubiertas.

**6 Fríelas en abundante aceite** caliente a 170–180 °C, en tandas pequeñas, hasta que estén doradas. Déjalas sobre papel absorbente antes de servir.



#### DE ASADO

Una vez hecha una bechamel compacta con harina, mantequilla, leche y caldo de pollo, mézclala con tiras de carne de ternera y pollo cocidas, sazonando con pimentón dulce, curry en polvo, una pizca de sal y unas gotas de salsa Worcestershire. Se deja enfriar alrededor de tres horas en la nevera, tapando con papel film. Forma las croquetas y pásalas por harina, huevo y pan rallado. Fríelas.

### Aprovecha la nevera

#### DE QUESO

Comienza con una bechamel con harina, mantequilla y leche. Una vez elaborada bien espesa, mézclala con queso parmesano rallado, sal, pimienta, yema de huevo y nuez moscada. Deja reposar una hora en la nevera para que quede compacta y, después, forma las croquetas. Pásalas por harina, clara de huevo (solo la clara) y pan rallado y fríelas en abundante aceite bien caliente.



#### DE SETAS

Una vez que hayas hecho una bechamel espesita, mézclala con unas setas salteadas ligeramente. Salpimenta la masa y deja que se enfríe. Forma las croquetas. Pásalas por harina, huevo y pan rallado. Fríelas en aceite déjalas sobre un papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

## Pan rallado en casa

Una vez que ralles o piques tu pan duro, espárcelo sobre una bandeja o una hoja de papel para hornear y deja al aire unos minutos para que se seque muy bien. Después, al horno a 100 °C hasta que se dore. Tardará muy poco.



# Las croquetas indonesas

Dificultad: **media**

Preparación: **65 min. + enfriado**

Calorías: **390** Congelar: **sí, 1 mes**

## PARA 4 PERSONAS

**Para la masa:** 1 kg de patatas (harinosas) • 2 yemas de huevo • 2 cucharadas de mantequilla • 1/2 cucharadita de nuez moscada • 2 claras de huevo batidas • pan rallado fino • aceite • pimienta. **Para el relleno:** 250 g de carne picada de ternera • 3 dientes de ajo picados • 1 cebolla pequeña finamente picada • 1 zanahoria pequeña en cubitos muy pequeños • 1 cucharada de salsa de soja dulce • 1/2 cucharadita de pimienta • sal.

**1 En una sartén con un poco** de aceite, cocina la cebolla y el ajo bien picados hasta que estén blandos.

**2 Añade la carne** y dórala removiendo. Incorpora una zanahoria pequeña cortada en cubitos muy pequeños.

**3 Agrega una cucharada de salsa** de soja dulce, sal y pimienta al gusto.

**4 Cocina todo** hasta que la mezcla quede bastante seca, sin caldo ni líquido visible. Esto es importante para que las croquetas no se abran después.

**5 Mientras el relleno se enfría**, prepara la masa. Hierva un kilo de patatas con piel en agua hasta que estén muy tiernas, 25 minutos. Pélaslas mientras aún estén calientes y haz un puré lo más fino posible, sin grumos.

**6 Añade dos cucharadas** de mantequilla, dos yemas de huevo, media cucharadita de nuez moscada, sal y pimienta al gusto. Mezcla todo hasta obtener un puré suave pero firme. Cuando tanto el relleno como el puré estén fríos, ya puedes armar las croquetas.

**7 Toma una porción** de puré del tamaño de una pelota pequeña y aplánala. Coloca una cucharada de relleno en el centro. Con cuidado, cierra el puré alrededor del relleno y dale forma redonda.

**8 Pásalas primero** por claras de huevo batidas y después por pan rallado fino. Ya puedes freírlas en aceite.



# Croquetas de pescado al perejil

Dificultad: **media**

Preparación: **45 min. + reposo**

Calorías: **295** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

350 g de filetes de pescado blanco, como merluza • 300 ml de leche • pimienta • 60 g de mantequilla • 60 g de harina • 1 cucharada de pimentón • 1 diente de ajo majado • 1 cucharilla de zumo de limón • 3 cucharada de perejil picado y unas ramitas para adornar • 1 huevo batido • 60 g de pan blanco rallado • aceite de oliva para freír • gajos de limón • sal.

**1 Coloca el pescado** en una sartén amplia, cúbrelo con la leche, salpimenta ligeramente y lleva a ebullición. Baja el fuego y cocina tapado 8–10 minutos, hasta que esté tierno. Retíralo, cuela, reserva la leche y desmenúzalo eliminando piel y espinas.

**2 Derrite la mantequilla** en un cazo a fuego medio, añade la harina y cocina 1–2 minutos sin que llegue a

dorarse en exceso. Retira del fuego y vierte la leche poco a poco, removiendo con varillas para evitar grumos. Vuelve a poner al fuego y cocina 5–7 minutos, removiendo, hasta obtener una bechamel espesa.

**3 Incorpora el pescado** y mezcla bien. Añade las alcaparras, el pimentón, el ajo, el zumo de limón y el perejil. Ajusta de sal y pimienta y cocina 2 minutos más para integrar sabores. Extiende la masa en una fuente, cubre a piel y deja enfriar. Refrigerera al menos 2 horas (mejor de un día para otro) hasta que esté firme.

**4 Forma las croquetas** con las manos o con dos cucharas. Pásalas por huevo batido y después por pan rallado, cubriéndolas bien. Déjalas reposar en frío 30–60 minutos para que el rebozado se asiente.

**5 Fríe en abundante** aceite caliente durante 2–3 minutos, en tandas, hasta que estén doradas y crujientes. Escúrrelas sobre papel absorbente. Sirve tus croquetas con perejil y rodajas de limón.

# Croquetas de jamón ibérico

Dificultad: **media**

Preparación: **45 min. + enfriado**

Calorías: **300** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

300 g de jamón ibérico

- 4 cucharadas colmadas de harina
- 1 nuez de mantequilla
- 1 litro de leche
- pan rallado
- 2 huevos
- nuez moscada
- pimienta recién molida.

**1 Pica el jamón** en la picadora, que te quede muy pequeño para que se integre en la bechamel.

**2 En una sartén** con un poco de aceite y mantequilla derretida, pon el jamón en plan rápido, solo dando un par de vueltas para que tome un poco de color.

**3 Pon ahora la harina** y dórala un poco removiendo con un tenedor para deshacerla todo lo que puedas: vierte un poco de leche, remueve para disolver la harina, y sigue añadiendo poco a poco la leche hasta que no te queden grumos y quede una salsa bien espesa.

**4 Cuando lles 10 minutos con la bechamel**, ya puedes aderezar con pimienta y nuez moscada (como lleva jamón, no hace falta sal).

**5 Estará cocinada** cuando la pruebes y no sepa a harina cruda, o si llenas la cuchara, la dejas caer y no se queda pegada pero tampoco muy líquida.

**6 Para poder trabajar con ella**, hay que dejarla toda la noche en la nevera, que se ponga lo más dura posible, tapada con film de cocina y que

este toque la superficie exterior para que la masa no se ponga con capa dura por encima.

**7 Con la masa bien fría**, forma las croquetas con dos cucharas: coge un poco de pasta en una de las cucharas y con la otra le das forma y la arrastras para cambiarla de cuchara; repite un par de veces esta operación y te quedará la forma típica de la croqueta española.

**8 Bate el huevo** en un plato hondo y, en otro plato, echa el pan rallado.

**9 Primero, pasa la croqueta** por el huevo y, después, por el pan. Deja reposar 10 minutos en una bandeja.

**10 Fríe las croquetas** en abundante aceite caliente, que queden doraditas; escúrrelas en papel de cocina y sírvelas en una fuente.

## Truco

Espolvorea una pizca de harina sobre el pan rallado antes de rebozar; esto mejora la adherencia y consigues un exterior más crujiente sin quemarse.

## Los pasos del empanado



**PASA** la croqueta por huevo asegurándote de cubrirla bien; deja escurrir el exceso de huevo.



**REBÓZALA** en pan rallado presionando para que se adhiera de forma uniforme y sin huecos.



**UNA VEZ QUE** des forma a las croquetas, puedes volver a empanarlas si quedan muy blandas.



# Croquetas de gambas al ajillo y quinoa

Dificultad: **media**  
 Prep.: **65 min. + reposo**  
 Calorías: **320** Congelar: **no**

**PARA 4 PERSONAS**

250 g de gambas peladas congeladas o frescas • 1 litro de leche entera • 4 cucharadas soperas de harina • 100 ml de aceite de oliva • 4 dientes de ajo asados • pan rallado (para empanar) • 2 huevos (para empanar) • aceite de girasol para freír • 100 g de quinoa • nuez

moscada • pimienta negra recién molida • sal.

**1 Asa los dientes** de ajo con un chorrito de aceite y una pizca de sal hasta que estén tiernos (alrededor de 20 minutos a 180 °C).

**2 Pica las gambas** en trozos pequeños y saltéalas 1 minuto en una sartén con un chorrito de aceite; retíralas y reserva.

**3 En la misma sartén**, añade un poco más de aceite y añade la harina

junto con los ajos asados picados; cocina 2 minutos a fuego medio removiendo para que la harina pierda sabor crudo y se integre todo lo posible.

**4 Vierte la leche** caliente poco a poco, removiendo constantemente con varillas a fuego bajo hasta que la bechamel espese y se desprege del fondo.

**5 Adereza con sal**, pimienta y nuez moscada, y reparte las gambas en la masa; mezcla bien. Añade la quinoa

cocida si quieres dar textura extra: evita que la croqueta quede demasiado cremosa o blanda.

**6 Extiende la masa** en una fuente, cubre con film y deja enfriar completamente en el frigorífico 2 horas.

**7 Forma las croquetas** con las manos ligeramente engrasadas o con cucharas; pásalas por huevo batido y luego por pan rallado asegurándote de escurrir el exceso de huevo.

**8 Dóralas en aceite** de girasol y escurre sobre papel absorbente.



**Truco**  
 Añade un poco de mantequilla fría en trocitos a la masa antes de formar las croquetas; al derretirse durante la fritura, ayuda a crear un interior más cremoso y uniforme.

Los pasos **clave**



**PARA** esta bechamel, usa ajo asado por un lado y unas gambas frescas por otro.



**PUEDES** dar sabor a las gambas al principio con el ajo y luego sacarlas hasta el final.



**ECHA** la harina y ya no dejes de remover mientras vas vertiendo la leche poco a poco.



**LA FRITURA** necesita aceite bien caliente para una croquetas crujientes pero no grasas.



# Croquetas de arroz

Dificultad: **media**  
 Prep.: **65 min. + reposo**  
 Calorías: **325** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

- 200 g de arroz redondo
- 600 ml de agua mineral
- 1/2 cebolla muy picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 huevo
- 60 g de queso rallado
- 3-4 cucharadas de pan rallado (y algo más si fuera necesario) • pimienta
- sal. **Para rebozar:** harina
- 2 huevos • pan rallado
- aceite suave para freír.

**1 Cuece el arroz** en el agua con una pizca de sal durante 15-18 minutos, hasta que esté tierno. Escurre muy bien y deja templar para que pierda humedad.

**2 Rehoga la cebolla** en una sartén con el aceite de oliva hasta que esté blanda y trans-

parente. Deja templar. Mezcla el arroz con la cebolla pochada, el huevo batido, el queso rallado, el pan rallado, sal y pimienta. Remueve hasta obtener una masa compacta y moldeable; añade más pan rallado si fuera necesario.

**3 Deja reposar la mezcla** en la nevera al menos 30 minutos (tapada con film de cocina) para que tome consistencia.

**4 Forma las croquetas** con las manos, compactándolas bien presionándolas un poco.

**5 Pasa las croquetas por harina**, después por huevo batido y finalmente por pan rallado, asegurándote de que queden bien cubiertas.

**6 Frielas en abundante aceite** caliente en tandas pequeñas, hasta que estén doradas. Déjalas escurrir sobre papel absorbente antes de servir para retirar el aceite de más.

# De batata con toque de curry

Dificultad: **media**  
 Prep.: **50 min. + enfriado**  
 Calorías: **295**  
 Congelar: **sí, 1 semana**

## PARA 4 PERSONAS

- 500 g de batata
- 1 diente de ajo picado
- 30 g de mantequilla o 2 cucharadas de aceite de oliva • 40 g de harina
- 250 ml de leche (puede ser vegetal)
- pimienta al gusto
- 1/2 cucharadita de curry
- nuez moscada • sal.
- Para rebozar:** harina
- 1-2 huevos • pan rallado
- aceite suave (girasol u oliva suave).

**1 Pela la batata, córtala en cubos y cuece** al vapor o hiévela hasta que esté tierna (15-20 minutos). Escurre y tritura hasta obtener un puré fino pero compacto.

**2 En una sartén, derrite la mantequilla** y sofríe el ajo

picado solo unos instantes. Añade la harina y cocina 1-2 minutos.

**3 Incorpora la leche** poco a poco, removiendo, hasta lograr una bechamel que vaya espesando y en la que no haya grumos. Un poco antes de terminarla, aderézala con curry.

**4 Una vez lista, mézclala con el puré** de batata, salpimenta y añade nuez moscada. Cocina unos minutos más hasta que la masa se desprege de las paredes.

**5 Pasa la masa a un recipiente**, cubre con film y enfría en la nevera al menos un par de horas (mejor de un día para otro).

**6 Da forma de bolitas**, y pásalas por harina, huevo y pan rallado.

**7 Frielas en abundante aceite** caliente hasta que estén doradas. Escurre sobre papel absorbente.



# Sepia:

## el sabor del mar

Es un marisco tan sabroso y agradecido cuando se cocina que gusta incluso a los que no se acercan mucho por la pescadería. Y cocinado en estos platos, se convierte en irresistible.

### Guiso marinero

Dificultad: **fácil** Preparación: **90 min.**  
Calorías: **305** Congelar: **sí, 1 semana**

#### PARA 4 PERSONAS

12 langostinos • 4 sepias medianas • 400 g de rape limpio de piel y espinas • 200 ml de vino blanco • caldo de pescado (la cantidad necesaria) • 1 zanahoria • 1 cebolla  
• 1 pimiento verde • cebollino  
• 1 diente de ajo.

**1 Pela la cebolla y córtala** en daditos; lava y pica el pimiento en tiras, la zanahoria en rodajas y los dientes de ajo en láminas.

**2 Lava bajo** el agua los langostinos y péralos, reservando las cabezas; trocea la sepia y el rape.

**3 En una sartén**, vierte un poco de aceite de oliva, lo justo para cubrir el fondo. Una vez esté caliente,

incorpora las cabezas de los langostinos y saltéalas a fuego medio-alto hasta que su tonalidad se vuelva anaranjada. Entonces, añade el caldo de pescado y espera a que hierva. En ese momento, cuele el caldo resultante.

**4 Prepara un sofrito** con la cebolla, el pimiento y la zanahoria. Incorpora la sepia y deja que se dore.

**5 Añade el vino blanco** y deja que se evapore el alcohol, es decir, que se reduzca. Cubre con el caldo de pescado y cocina hasta que la sepia esté casi tierna, unos 20-25 minutos.

**6 Antes de que la sepia** esté al punto, que aún le falte unos 5 minutos, agrega el rape, remueve y, acto seguido, echa los langostinos. Deja que todo hierva un par de minutos más.

**7 Sirve esta delicia en un plato hondo** y adereza con un poco de cebollino.

### Así se cocina según su tamaño

Las sepias pequeñas, más tiernas, son ideales para cocciones rápidas como a la plancha, fritura o salteados, donde quedan jugosas en pocos minutos; en cambio, las sepias grandes, más fibrosas, funcionan mejor en guisos, arroces caldosos o preparaciones que vayan a ser largas.





### Truco

La sepia tiene dos trucos para cocinarla: o la cocinas poco o la prolongas hasta que ablande. En este caso, si queda dura tras los 20-25 minutos, alarga 10 minutos más con fuego suave y tapado.

# Arroz negro con sepia

Dificultad: **media**

Preparación: **45 min.**

Calorías: **335**

Congelar: **no**

## PARA 5 PERSONAS

320 g de arroz redondo (tipo bomba o similar)

- 1 sepia grande limpia con sus tentáculos
- 1 litro de fumet de pescado casero
- 2 bolsitas de tinta de calamar o sepia
- 1 tomate maduro rallado • 1 diente de ajo • 1 cebolla pequeña (opcional, según gustos)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- perejil fresco • sal.

**Opcional:** alioli • gajos de limón.

### 1 Corta la sepia ya limpia

en dados pequeños y pica también los tentáculos. Reserva.

### 2 Calienta el aceite de oliva

en una paellera y sofríe la sepia a fuego medio-alto durante 4-5 minutos hasta que empiece a dorarse ligeramente y empiece a soltar sus jugos.

### 3 Añade el ajo picado y la cebolla

muy fina y sofríe durante unos minutos hasta que la cebolla empiece a transparentar.

### 4 Incorpora el tomate rallado y cocina el sofrito

a fuego medio hasta que el tomate pierda el agua y la salsa se vuelva concentrada y ligeramente oscura.

### 5 Echa el pimentón dulce,

mezcla rápidamente y agrega el arroz. Remueve durante 1 minuto para que el arroz se impregne bien del sofrito.

### 6 Disuelve la tinta de calamar

en un poco de caldo caliente y viértela en la paellera junto con el resto del fumet también caliente.

### 7 Reparte bien el arroz por la paellera

y no vuelvas a remover. Cocina 8 minutos a fuego medio-alto y después 10 minutos a fuego medio-suave hasta que el arroz esté en su punto.

### 8 Deja reposar

5 minutos fuera del fuego antes de servir para que el arroz termine de asentarse.

### 9 Sirve

con perejil fresco picado, alioli y limón.



## 3 tips para que el arroz negro salga perfecto

### 1 USA UN BUEN FUMET CASERO

El sabor del arroz negro depende mucho del caldo. Un fumet hecho con espinas de pescado, cabezas de gambas y verduras marcará una gran diferencia.

### 2 SOFRÍE BIEN LA SEPIA Y EL TOMATE

La sepia debe dorarse ligeramente y el tomate reducirse bien. Ese sofrito concentrado es lo que dará profundidad al arroz.

### 3 NO REMUEVAS EL ARROZ

Una vez añadido el caldo, no vuelvas a moverlo. Así el grano se cocina de forma uniforme y se puede formar el socarrat, la capa ligeramente tostada del fondo.



# Sepia rellena en salsa

Dificultad: media  
Preparación: 50 min.  
Calorías: 315 Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

**Para la sepia:** 4 sepias pequeñas limpias • 1 diente de ajo • 2 cucharadas de perejil fresco picado • 40 g de pan rallado • 1 huevo • 2 cucharadas de aceite de oliva • pimienta negra • sal.

**Para la salsa:** 1 cebolla pequeña • 2 dientes de ajo • 400 g de tomate triturado • 6-8 tomates cherry • 80 ml de vino blanco • 1 cucharadita de pimentón dulce • 1 cucharadita de perejil picado • 3 cucharadas de aceite de oliva • pimienta • perejil fresco • gajos de limón • sal.

**1 Lava las sepias** bajo el agua del grifo, separa los tentáculos y pícalos muy finamente.

**2 Coloca los tentáculos picados en un bol** y añade el ajo muy picado, el perejil, el pan rallado y el huevo. Salpimenta y mezcla bien.

**3 Rellena el interior de cada sepia** con la mezcla sin presio-

nar demasiado (para que no se rompan durante la cocción). Cierra cada sepia con un palillo de cocina.

**4 Calienta una sartén amplia con dos cucharadas de aceite de oliva** y dora ligeramente las sepias por todos los lados durante 2-3 minutos. Retíralas.

**5 En la misma sartén, añade el resto del aceite** y sofríe la cebolla unos 6-7 minutos hasta que esté blanda y algo caramelizada. Incorpora los ajos y cocina un minuto más.

**6 Añade el pimentón**, mezcla rápidamente y vierte el vino blanco. Deja que el alcohol se evapore durante 2 minutos.

**7 Incorpora el tomate triturado y los tomates cherry.** Salpimenta y cocina la salsa a fuego medio durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que espese ligeramente.

**8 Introduce las sepias rellenas** en la salsa y deja que se cocinen a fuego suave durante 12-15 minutos, girándolas un par de veces.

**9 Adereza con un poco** de perejil fresco y acompaña con gajos de limón.



**Truco**  
Seca bien el interior de las sepias con papel de cocina para que después puedan rellenarse con facilidad.

## Sepia a la parrilla

Dificultad: fácil  
Prep.: 20 min. + reposo  
Cal.: 260 Congelar: no

### PARA 2 PERSONAS

2 sepias grandes bien limpias. **Para la marinada:** 4 dientes de ajo • 200 ml de aceite de oliva virgen extra • 2 limones • pimienta negra recién molida.

**1 Pasa los ajos por un prensa-ajos** hasta obtener un majado granuloso, casi puré.

**2 Añade a este ajo** una pizca de pimienta recién molida, el zumo de los limones y el aceite de oliva virgen extra.

**3 Mezcla bien** para formar una emulsión y unta las sepias con esta preparación. Deja reposar en la nevera durante, aproximadamente, 12 horas, tapando la sepia con film de cocina para que no coja otros sabores de la nevera.

**4 Pasado este tiempo**, coloca las sepias en una parrilla bien caliente. Como las sepias están mojadas con el adobo en el que han reposado, no hace falta que pongas aceite en la plancha.

**5 Cocina las sepias** hasta que estén doradas (unos 5 min. por cada lado). Al retirarlas de la plancha, rocía con más marinada y sirve.



# Pescados azules

## Medicina para tu corazón

Son sabrosos, de textura firme y llenos de omega-3, vitamina D y otros nutrientes buenos para un corazón y un cerebro sanos.

### Sardinas al horno

Dificultad: fácil

Preparación: 30 min.

Calorías: 300 Congelar: no

#### PARA 2 PERSONAS

1/2 kilo de sardinas • 3 patatas

- 2 cebollas grandes
- 2 pimientos, verdes y/o rojos • 1 guindilla
- 3 tomates • 4 dientes de ajo
- 1 limón • perejil • aceite de oliva • pimienta negra
- pimentón semidulce
- jengibre • comino
- cúrcuma • sal.

**1 Lava todas las hortalizas y pícalas** en pedazos no muy grandes.

**2 Pon a pochar** las patatas, ya peladas y cortadas finamente, como si fuera para tortilla unos 15 minutos. Después, déjalas escurrir del aceite y colócalas en la base de una fuente de horno. Precalienta el horno a 180 °C, calor arriba y abajo.

**3 En una sartén** con una pizca de aceite, saltea la cebolla cortada en juliana y, cuando empiece

a estar transparente, incorpora los pimientos picados; en cuanto estén al dente, aún crujientes, colócalos encima de las patatas.

**4 En el vaso de la batidora**, tritura el ajo, la cúrcuma, el jengibre, la guindilla, el zumo de limón, el pimentón, los tomates y el perejil. Con parte de esta salsa, rellena las sardinas por dentro y salpiméntalas.

**5 Coloca las sardinas** encima de las verduras de la sartén, añade más salsa y hornea 5 minutos.



### Pescado azul 2 veces a la semana

Según la Organización Mundial de la Salud, hay que tomar pescados azules un par de veces a la semana para que todas sus bondades para la salud se noten. Este tipo de pescado se diferencia del blanco porque tiene más del 5 % de grasa en su carne, concentrada, sobre todo, en el músculo. El pescado blanco, como la merluza, el gallo o el lenguado, es escaso en estos ácidos grasos porque es mucho más magro.

Su contenido graso es positivo para el organismo y, entre los pescados azules que mayor cantidad de ácidos grasos contienen se encuentran la sardina y el salmón, así como la caballa y los boquerones.





## Los pasos clave



**PARA** que las patatas se hagan a la vez que las sardinas, hay que pocharlas antes unos minutos.



**POR OTRO** lado, prepara la salsa para rellenar el pescado también para servir sobre él.



**LA SARDINAS** tienen que estar bien evisceradas por dentro y sin escamas en la piel.



**UN TRUCO** para que la salsa no se escape de las sardinas es cerrarlas con un palillo de lado a lado.



**REPARTE** las sardinas sobre las verduras de la fuente con un poco más de esa salsa por encima.



**CON EL HORNO** no hay que pasarse: las sardinas estarán listas y doradas en pocos minutos.



## Popietas de arenques marinados Bismarck sobre patatas con salsa Bloody Mary

Dificultad: fácil

Preparación: 25 min.

+ reposo Calorías: 285

Congelar: no

### PARA 2 PERSONAS

200 g de arenques Bismarck • 2 cebollas  
• 300 g de patatas  
• 200 g de aceitunas. **Para el aderezo Bloody Mary:** 125 ml de zumo de tomate  
• 1 cucharada de salsa inglesa o Worcestershire

- 1/2 limón, en zumo
- pimienta negra • 25 ml de aceite • 50 ml de vodka
- sal en escamas.

**1 Para hacer el aderezo Bloody Mary,** mezcla todos los ingredientes en un bol y déjalo en infusión en la nevera durante dos horas.

**2 Cocina las patatas** partiendo de agua fría con sal hasta que estén tiernas; déjalas

enfriar. Córtalas en rodajas y disponlas en una fuente. Pica la cebolla en juliana fina y las aceitunas en rodajas.

**3 Enrolla cada lomo** de arenque sobre una aceituna rellena, sujetándolo con un palillo o brocheta.

**4 Coloca los arenques** y la cebolla sobre las patatas. Nápalas con el aderezo de Bloody Mary. Reparte el resto de las aceitunas por encima.

### Los Bismarck

Los Bismarck son filetes de arenque crudo marinados en vinagre, sal, azúcar y especias, de sabor ácido y suave dulzor; se consumen fríos y su nombre se vincula al canciller Otto von Bismarck, que defendía su consumo.



# Boquerones malagueños

Dificultad: **fácil**

Preparación: **25 min.**

Calorías: **300** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

500 gramos de boquerones andaluces tamaño medianos  
• 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil fresco • 100 g de miga de pan del día anterior o, en su defecto, pan rallado  
• limón • 2 huevos • harina para rebozar  
• aceite de oliva suave para freír • sal.

**1 Haz primero el relleno** para que el pan se vaya deshaciendo.

**2 Para ello**, en un bol, coloca el pan desmenuzado, los huevos, el ajo rallado, el perejil y una pizca de sal. Amasa a conciencia

hasta obtener una especie de masa. Resérvala.

**3 Lava y limpia los boquerones**, tripas y espinas. También lo puede hacer tu pescadero y ganar tiempo. Ponlos abiertos en un plato y sazónalos muy ligeramente.

**4 Ya solo te queda rellenarlos:** pon un boquerón abierto boca arriba y añade con una cucharadita la masa de pan, repártela y cubre con otro boquerón. Presiona para que se compacte el pescado con el relleno y no se abran al freírlos (también puedes ayudarte de palillos para que se cierran bien).

**5 Pásalos por harina, muy ligeramente**, y fríelos hasta que se doren. Sírvelos con limón.



# Atún con chilindrón de pimiento y chalotas

Dificultad: **media**

Preparación: **45 minutos**

Calorías: **295** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de atún • 400 g de chalotas • aceite de oliva virgen extra • 1 cabeza de ajo • pimienta • sal. **Pimientos al chilindrón:** 1 lata de pimientos del piquillo, los pimientos y el caldo de conservación • 4 dientes de ajo • 100 ml de aceite de oliva virgen extra • sal.

**1 Salpimenta las rodajas de atún** por todos lados y reservalas en una fuente hasta su uso.

**2 Calienta un hilo de aceite de oliva** en una sartén, añade los ajos enteros y dóralos ligeramente removiéndolos; retíralos y reserva el aceite en el que se han hecho para utilizar en el resto de la receta.

**3 Pica finamente** estos dientes de ajo destinados a los pimientos al chilindrón y reservalos..

**4 Coloca en una sartén** amplia un poco del aceite de hacer los ajos y distribuye los pimientos envasados con un

poco del jugo de la lata. Salpimenta ligeramente para acentuar su sabor.

**5 Añade el ajo picado** por encima, tapa y cocina a fuego muy suave durante unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se peguen y añadiendo algo más de líquido de la lata si el conjunto se queda seco.

**6 Mientras, introduce las chalotas** enteras en el microondas durante un minuto a máxima potencia; deja templar, péralas y córtalas por la mitad.

**7 Riégalas con un poco del aceite reservado anteriormente** y dóralas a la plancha hasta que estén bien caramelizadas; salpimentalas.

**8 Incorpora el atún** a la sartén de los pimientos, rodéalo con ellos, tapa y cocina 3-4 minutos por cada lado a fuego suave al principio. Reparte las chalotas por encima, sube el fuego y da un último golpe de calor a fuego fuerte.

**9 Apaga el fuego** y deja reposar para que se termine con el calor residual.

**10 Sirve el atún** en el centro de los platos, rodeado de los pimientos al chilindrón y acompañado de las chalotas doradas.

# Boquerones fritos muy crujientes con rebozado de frutos secos y especias

Dificultad: **fácil**

Preparación: **20 minutos**

Calorías: **295** Congelar: **no**

## PARA 2 PERSONAS

- 300 g de boquerones limpios
- 1 huevo • 50 g de pan rallado
  - 20 g de almendras peladas
  - 20 g de avellanas • 20 g de pipas de calabaza • pimienta en grano al gusto • cilantro en grano al gusto • semillas de hinojo al gusto • comino al gusto
  - alcaravea al gusto • aceite de oliva para freír • sal al gusto.

**1 Rompe el huevo en un bol y bátelo ligeramente.** Coloca en un molinillo las almendras peladas, las avellanas, las pipas de calabaza y las

especias al gusto: pimienta en grano, cilantro en grano, semillas de hinojo, comino y alcaravea, y tritura hasta obtener una textura molida pero todavía gruesa. Sazona los boquerones con sal al gusto y pásalos primero por el huevo batido y después por la mezcla de pan rallado, frutos secos y especias, aplastando ligeramente con la mano para que el rebozado se adhiera bien.

**2 Deja reposar los boquerones ya rebozados durante unos minutos** para que el preparado se asiente y no se desprenda al freír. Calienta abundante aceite de oliva y fríe los boquerones hasta que estén dorados y crujientes, retirándolos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite antes de servir.



# Bonito al jengibre

Dificultad: **media**

Preparación: **45 min.**

Calorías: **290**

Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

- 4 rodajas de bonito fresco • 1 trozo pequeño de jengibre fresco • 1 chalota • 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de vinagre de Jerez • 1/4 kg de sofrito o 1 lata de sofrito de tomate de calidad
- 2 pimientos, rojo y verde • 1 pizca de perejil
- pimienta recién molida
- zumo de limón
- guindilla fresca o cayena • sal.

**1 Pela y corta la chalota en juliana fina.** Pela el jengibre y córtalo en láminas y, luego, en bastoncitos finos. Pica el ajo muy pequeño, lamina la guindilla y pica los pimientos.

**2 Lleva una cazuela a fuego suave** y añade dos cucharadas de aceite, el jengibre, la chalota y el ajo.

**3 Sofríe todo 10 minutos,** sin que tomen color.

**4 Pasado ese tiempo, añade el vinagre** y deja que evapore unos segundos.

**5 Agrega la guindilla y el jengibre picado.** Remueve unos segundos e incorpora los pimientos y un poco de zumo de limón. Cocina 5 minutos.

**6 Echa el sofrito** y deja que se estofe suavemente 10 minutos más, removiendo de vez en cuando.

**7 Coloca las rodajas** de bonito salpimentadas en una fuente adecuada para el horno, y sállala con aceite por todos los lados.

**8 Vierte encima** el contenido del sofrito y hornea 5 minutos a 180 °C. Sirve con perejil.

# Cazón con berberechos

Dificultad: **media**  
Preparación: **30 min.** +  
**adobo** Calorías: **300**  
Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

800 g de cazón • 500 g de berberechos  
• 100 ml de aceite de oliva • harina • 1 cebolla grande • 1 limón  
• 3 dientes de ajo  
• 1 rama de perejil

- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 vaso grande de sidra
- pimienta • sal.

**1 Pon en un bol grande el zumo de un limón**, pica el perejil, machaca dos dientes de ajo y añade al zumo. Vierte un chorro de aceite y una cucharada de pimentón sobre la mezcla del bol, remueve y reserva. La-

va y seca el cazón y córtalo en trozos. Salpiméntalos.

**2 Vierte el cazón al bol con el adobo.** Deja reposar dos horas. Mientras, deja en agua con sal los berberechos durante media hora para que vayan soltando su arenilla.

**3 En una cazuela de barro amplia** o una sartén grande y profunda, pon el resto

del aceite, la cebolla picada y un diente de ajo prensado. Sofríe todo a fuego muy suave.

**4 Enharina los trozos** de pescado y fríelos en esta cazuela. Coloca los berberechos bien escurridos sobre el pescado y cubre con agua y el vaso de sidra. Añade sal, y deja cocer 10 minutos, removiendo de vez en cuando.

## Así se limpia



**EL CAZÓN:** también llamado caella, pertenece a la familia de los tiburones, aunque pequeño.



**EL CORTE:** una vez limpio de piel, suele cortarse en rodajas o en dados gruesos.



**CUANDO** son ejemplares grandes, sus rodajas son muy apreciadas por su textura y sabor.

Un plato genial para servir a los amantes del pescado



# Salmón en papillote mediterráneo

Dificultad: **media**

Preparación: **40 min.**

Calorías: **290** Congelar: **no**

## PARA 2 PERSONAS

- 4 rodajas de salmón
- 4 tomates pera • 1 calabacín
- 4 langostinos grandes
- 1 cebolla blanca
- alcaparras • aceitunas negras
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra
- finas hierbas • sal.

**1 Precalienta el horno** a temperatura de 200 °C con calor arriba y abajo. Mientras, corta dos trozos grandes de papel de horno y dos de papel de aluminio (aprox. 30x40 cm.).

**2 Coloca encima** de la tabla de cortar el papel de aluminio formando una cruz y, encima, el papel vegetal.

**3 Corta los tomates en cuartos y retira las semillas;** coloca los tomates en el centro de cada papel junto con una cama de rodajas de calabacín.

Salpimenta las verduras ligeramente.

**4 En el centro de cada cruce de papales,** dispón la rodaja de salmón y cubre con la cebolla picada finamente; riega todo con aceite de oliva.

**5 Reparte las aceitunas** y las alcaparras por encima y espolvorea con las finas hierbas.

**6 Lava y pela los langostinos,** retirando esa tira negra de su lomo que es el intestino, con ayuda de un pali-

llo. Saca también la cabeza y vuelve a lavar y secar bien los langostinos. Colócalos sobre el salmón.

**7 Cierra primero el paquete de papel vegetal** y, después, termina cerrando con el papel de aluminio para que te quede un paquete muy compacto y no se salga el contenido

**8 Coloca los paquetes en una bandeja y hornea** durante 12 a 15 minutos (dependiendo del grosor del lomo).

*Sabrás que el papillote está listo cuando el paquete esté bien inflado y abombado*



## Los pasos clave



**COMIENZA** formando una cama de verduras como tomate tipo pera y calabacín.



**COLOCA** sobre estas verduras el salmón y la cebolla repartida por encima.



**TERMINA** con aceitunas, alcaparras y langostinos y haz un envoltorio con papel.



**ACABA** el papillote con papel de aluminio y mete en el horno precalentado.



# Tacos de sardinillas de lata con aguacate y pico de gallo

Dificultad: **fácil**

Preparación: **20 min.**

Calorías: **300** Congelar: **no**

## PARA 3 PERSONAS

- 3 tortillas finas de maíz
- 1 lata grande de sardinillas en aceite de oliva (que sean de calidad)
  - 1 aguacate maduro
  - 1 tomate tipo pera maduro
  - 1/4 de cebolla morada
  - 1 guindilla piparra o 1 jalapeño de lata
  - 1/4 taza de cilantro fresco picado + extra para decorar
  - 1 limón (su zumo)
  - 2-3 cucharadas de mayonesa
  - 1 cucharadita de salsa sriracha
  - aceite de oliva virgen extra
  - pimienta negra
  - sal.

**1 Pela y corta el aguacate en cubos pequeños** y rocíalo con el zumo de limón para que no se oxide. Pela el tomate, quita las semillas y córtalo en concassé; pela y trocea la cebolla morada en brunoise y mezcla todo en un bol. Añade la guindilla piparra o el jalapeño

finamente picado, el cilantro, un chorrito de aceite de oliva, sal, pimienta y un poco más de zumo de limón, y mezcla suavemente para que los sabores se integren pero sin aplastar el aguacate.

**2 En un bol pequeño, mezcla la mayonesa con la salsa sriracha** hasta obtener una pasta homogénea y ajusta el picante a tu gusto.

**3 Calienta ligeramente las tortillas** para que estén flexibles y úntalas con una capa fina de la mayonesa con sriracha.

**4 Coloca sobre cada tortilla** una porción generosa del pico de gallo con aguacate, añade las sardinillas en aceite desmenuzándolas ligeramente y termina con un espolvoreo de cilantro fresco picado.

**5 Se pueden servir con rodajas de limón al lado** para quien quiera añadir más acidez, acompañar con hojas de lechuga crujiente o repollo morado rallado para textura extra, o añadir un toque crujiente con cacahuetes tostados picados o semillas de sésamo por encima.

# Timbal de caballa macerada en cítricos

Dificultad: **media**

Preparación: **20 min. + reposo**

Calorías: **285** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

4 lomos de caballa limpios y sin espinas • 1/2 papaya • 100 g de fresas • 1 aguacate • 1/2 cebolla morada • 8 gambas peladas.

**Para el aliño:** zumo de 1 naranja • zumo de 1/2 limón • zumo de 1/2 lima • 1 cucharada de miel

• 1 cucharada de salsa de soja • 10 g de jengibre fresco rallado. **Para la sal de cítricos:** ralladura de 1 limón • ralladura de 1 lima • ralladura de 1 naranja • 400 g de sal gruesa.

**1 Mezcla la sal gruesa** con las ralladuras de limón, lima y naranja hasta que queden bien integradas.

**2 Cubre completamente** los lomos de caballa con la sal de cítricos y déjalos en la nevera durante 30-40 minutos para que se marinen.

**3 Vierte en un cazo el zumo de naranja, limón y lima** junto con la miel, la so-

ja y el jengibre rallado. Cocina a fuego medio hasta que reduzca y adquiera una textura ligeramente espesa. Retira y deja templar.

**4 Saca la caballa de la nevera,** enjuégala bajo agua fría para eliminar la sal y sécala cuidadosamente con papel de cocina.

**5 Corta la caballa en dados regulares** y mézclalos con una parte de la reducción cítrica. Reserva en frío.

**6 Pica en dados pequeños** la pulpa del aguacate y la pulpa de la papaya. Lava y trocea las fresas. Pica muy fina la cebolla morada. Mezcla todo en un bol y aliña con un poco de la reducción, reservando una pequeña cantidad para el acabado.

**7 Coloca un aro de emplatar sobre el plato** y rellénalo con la mezcla de frutas y aguacate, presionando ligeramente.

**8 Dispón encima los dados de caballa aliñados** y retira el aro con cuidado.

**9 Marca las gambas** en una plancha bien caliente con aceite por cada lado y colócalas sobre el timbal. Termina con la reducción de cítricos.



# Bacalao

Ahora está mejor que nunca

En estos meses, llegan los mejores bacalaos a la costa y es cuando su sabor y textura están en su punto. Vamos a aprovecharlo en deliciosas preparaciones.

## Bacalao y langostinos cocinados entre dos platos

Dificultad: **media**

Preparación: **35 min.**

Calorías: **295**

Congelar: **sí, 1 semana**

### PARA 4 PERSONAS

4 lomos de bacalao • 400 g de langostinos • la cantidad necesaria de caldo de pescado • pimienta negra recién molida • pimentón comino molido • cilantro en grano • un puñado de espinacas • perejil • sal.

**1 Coloca en un mortero las especias** con una pizca de sal. Májalas hasta convertirlas en polvo (no las pases por la batidora, ya que esta haría que sus aceites esenciales se perdieran).

**2 Dispón en un plato** el bacalao limpio y los langostinos pelados. Adereza con la mezcla anterior.

**3 Lleva una olla al fuego llena de agua**, espera a que llegue a ebullición, coloca el plato con el bacalao y los langostinos tapados con otro plato; deja que se caliente y se cocine el bacalao, es decir, unos 10 minutos.

**4 Con una cuchara, riega el pescado con el jugo** que haya soltado en el plato. Vuelve a tapar y deja 5 minutos más.

**5 Mientras, en una sartén, vierte una cama** de caldo y deja hervir. Incorpora las espinacas y tapa; espera a que se ablanden.

**6 Sirve el pescado** con sus jugos, perejil picado y las espinacas.

## Los pasos clave



**PARA** preparara las espinacas, puedes saltearlas en aceite o hervirlas.



**ADEREZA** con la mezcla de especias el pescado y los langostinos y ponlos entre platos.



**HAY** que cocinar esta receta sobre una olla base con agua hirviendo a borbotones.



**ES ENCIMA** de esta olla en la que se cocinarán los ingredientes como si fuera al vapor.

Este plato también  
queda bien con rape  
y con merluza

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



## Pasos clave



**ELABORA** primero un sofrito con varias hortalizas en un poco de aceite de oliva.



**LE DARÁS** un toque de frescor con ingredientes encurtidos, como alcaparras y alcaparrones.



**DORA** el pescado por los dos lados, que será rápido, antes de mezclarlo con la mezcla de encurtidos.



## Pescado a la provenzal con tomates, alcaparras y aceitunas

Dificultad: media

Preparación: 40 min.

Calorías: 305 Congelar: no

### PARA 4 PERSONAS

- 4 lomos de bacalao grandes, limpios de piel y espinas
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cebolla, pelada y cortada en medias rodajas
- 2 tomates grandes maduros y cortados en cubos pequeños
- 6-7 ramitas de perejil de hoja

- plana, sin tallo y picados
- 4 ramitas de tomillo fresco
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo o pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de pimienta rosa molida
- 15-20 aceitunas negras sin hueso
- 2 cucharadas de alcaparras
- 10 de alcaparrones
- 100 g de lombarda encurtida
- 50 g de col encurtida o salteada, al gusto
- 1/2 limón, su zumo
- pimienta negra molida
- sal.

**1 Calienta el aceite** en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina 2-3 minutos hasta que la cebolla esté blanda y translúcida.

**2 Incorpora los tomates**, el perejil, el tomillo, las hojuelas de pimiento, la pimienta y la sal; tapa y cocina 10-12 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el tomate esté tierno.

**3 Añade las aceitunas**, las alcaparras y los alcaparrones.

**4 Sazona los lomos** de bacalao con jugo de limón, sal y pimienta por ambos lados. Colócalos en la sartén con la piel hacia abajo y cocina 3-4 minutos hasta que esté crujiente; dales la vuelta y cocina 2-3 minutos más.

**5 Tapa y deja reposar** 5 minutos para que terminen de cocinarse sin resecarse.

**6 Sirve los lomos** de bacalao acompañados de la lombarda y la col encurtidas, repartiendo las verduras y encurtidos alrededor del pescado.

# Bacalao con cebolla

Dificultad: **media**

Preparación: **40 min.**

Calorías: **370** Congelar: **no**

## PARA 2 PERSONAS

2 lomos de bacalao desalado

- 1 cebolla grande • azúcar moreno
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde • harina
- aceite de oliva virgen
- vinagre • vino blanco
- 2 patatas • laurel
- perejil picado • aceitunas
- sal.

### 1 Corta los lomos de bacalao

en trozos medianos, pásalos por harina y dóralos en un sartén con un poco de aceite. Escúrrelos sobre papel de cocina absorbente y resérvalos.

### 2 Pela y trocea la cebolla y los

pimientos en juliana. Rehógalos en una sartén honda o en un caldero con un par de cucharadas del aceite de freír el bacalao. Añade una pizca de azúcar para que la cebolla caramelicé.

### 3 Pela y corta las patatas

en rodajas y fríelas aparte; escúrre-las sobre papel absorbente y sazónalas.

### 4 Incorpora las patatas al refrito,

añade los lomos de bacalao, un chorro de vinagre, un chorro de vino blanco, perejil picado y 1 hoja de laurel. Tapa y dale un hervor a todo 5 minutos.

### 5 Sirve el bacalao con las patatas,

su salsa y unas aceitunas para decorar por encima.



## ¿Cuál comprar?



### FRESCO:

es ideal para cocciones cortas y delicadas: a la plancha, al horno o al vapor, donde se aprecia su textura suave y sabor a mar.



### SALAZÓN:

se emplea sobre todo en guisos, potajes, bacalao al pil-pil o en platos tradicionales, ya que su salazón concentra sabor; antes hay que desalarlo.

### CONGELADO:

es versátil y práctico, apto para todo tipo de recetas, como guisos o frituras, conservando propiedades si se descongela correctamente.



# Bacalao al horno con crumble de frutos secos y hierbas

Dificultad: **fácil**

Preparación: **35 min.**

Calorías: **320**

Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

4 filetes o lomos de bacalao desalado o fresco • aceite de oliva virgen extra • 50 g de pan rallado panko o miga de pan dura • 40 g de mantequillas fría

• la ralladura de 1 limón

• perejil fresco • pimienta • sal.

**Frutos secos:** 50 g de nueces

• 30 g de almendras marconas.

**Espicias:** 1/2 cucharadita de cominos • 1/2 cucharadita de semillas de cilantro

• 1 cucharadita de pimienta verde en grano • 1 cucharadita de semillas de sésamo • pizca de pimentón dulce. **Además:**

• arándanos • mantequilla

• tomates cherry • rabanitos.

**1 Machaca las especias** hasta conseguir un polvo.

**2 En un bol, mezcla** el pan rallado, los frutos secos picados, las especias, la ralladura de limón y el perejil picado. Añade la mantequilla fría y cortada en dados pequeños. Con la punta de los dedos, "pellizca" la mezcla hasta que parezcan migas gruesas o arena mojada. Reserva en la nevera para que la mantequilla no se derrita antes de tiempo.

**3 Seca muy bien los lomos** de bacalao con papel de cocina. En una sartén con aceite a fuego alto, dora el bacalao solo por la piel.

**4 Hornea los lomos** con la piel hacia abajo y cubiertos con una capa generosa del crumble. Cocina de 8 a 10 minutos.

**5 Sirve con tomates** y arándanos salteados con mantequilla, y unas rodajas de rabanitos.

## Bacalao con costra de mayonesa y ajetes tiernos

Dificultad: **media**

Preparación: **40 min.**

Calorías: **305** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

4 rodajas o lomos de bacalao de 200 g cada uno • aceite • pimienta • 12 espárragos • sal. **Aceite de ajetes tiernos:** 90 g de ajo silvestre • 450 g de aceite de girasol. **Mayonesa de ajetes tiernos:** 2 huevos • 1 cucharadita de mostaza inglesa • 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco • pimienta • 1 vaso de caldo vegetal o de pescado • sal.

**1 Prepara el aceite de ajetes:** blanquea los ajos 30 segundos, mételos en hielo y sécalos bien.

**2 Pícalos y ponlos en el vaso** de la batidora con el aceite; tritura y cuela.

**3 Forma una mayonesa** con el aceite de ajo, una cucharadita de

mostaza inglesa, los huevos, el vinagre, la sal y la pimienta. Prueba y ajusta.

**4 Elabora la salsa:** calienta el caldo y deja templar. Añádele mayonesa, dos o tres cucharadas, la cantidad necesaria para que espese; reserva.

**5 Precalienta el horno,** arriba y abajo, a 180 °C.

**6 Unta el bacalao** con aceite y salpiméntalo.

**7 Colócalo en una fuente** de horno, napa con una generosa cantidad de mayonesa de ajetes.

**8 Mete en el horno,** que se cocine el pescado y que se dore la mayonesa.

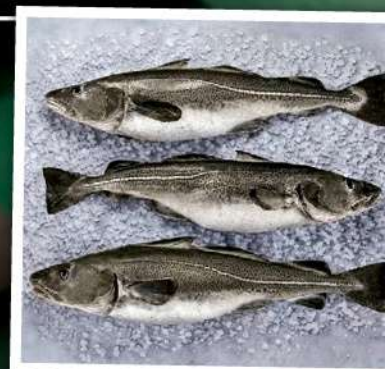
**9 Saltea los espárragos** en la plancha con un poco de aceite a fuego medio.

**10 Reparte la salsa** en la base del plato, encima, los espárragos y el pescado.



### El bacalao skrei

Skrei significa nómada en noruego y hace referencia a los 1.000 km a contracorriente que este bacalao nada cada año desde el mar de Barents hasta las costas del norte de Noruega. Este viaje increíble fortalece la musculatura del Skrei y, junto a una dieta de mariscos y arenques, hace que su carne sea más firme y jugosa, tenga menos grasa y una textura imposible de encontrar en otros bacalao.



## Piquillos con bacalao al pil-pil

Dificultad: **fácil**

Preparación: **40 min.**

Calorías: **290**

Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

500 g de tacos de bacalao de buena calidad. **Para los pimientos:** 1 lata de pimientos del Piquillo

- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva • sal.

**1 Comienza picando** súper pequeños los ajos y reserva.

**2 Coloca en una sartén** o en una paella pequeña, que te servirá para saca a la mesa, un poco de aceite de oliva. Reparte los pimientos, sazónalos y esparce por encima la picada de ajos.

**3 Lleva a fuego** medio; cuando empiece a hervir el aceite, tapa la sartén, reduce el fuego lo más bajo posible y deja cocinar lentamente. Pasados 15 minutos, da la vuelta a los pimientos y espera a que se acaben de cocinar, otros 5 minutos más.

**4 Saca del fuego** y reparte por encima el bacalao con la piel para abajo; con movimientos circulares de la sartén, liga los jugos que va soltando el pescado; verás que van saliendo pequeñas burbujas blancas. Así acabará formándose el pilpil.

**5 Un plato sencillo** y delicioso cuyo truco es la paciencia para tener un pil-pil perfecto.

# Bacalao con mantequilla de ajo y pisto antiguo

Dificultad: media

Preparación: 45 min.

Calorías: 335 Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

4 solomillos de bacalao

- 1 cucharada de aceite vegetal
- mantequilla • 1/2 cabeza de ajos asados • pimienta negra, recién molida • sal. **Pisto antiguo de verduras:** 175 g de chirivía • 175 g de zanahorias • 175 g de remolacha • 175 g de calabaza • cacahuetes • 1 cebolla

- 2 dientes de ajo • 6 cucharadas de aceite de oliva • tomillo
- pimienta negra, recién molida
- mayonesa de aceite de perejil
- sal. **Para el aceite de perejil:** perejil • aceite, mitad oliva, mitad girasol • ajos fritos y crujientes.

**1 Para el pisto,** precalienta el horno a 180 °C.

**2 Prepara las verduras** pelando y cortándolas en cubos de 1 cm. Colócalas en una bandeja de horno pre-

viamente cubierta con papel vegetal. Añádeles aceite, sal, pimienta y tomillo y déjalas que se asen a fuego lento hasta que estén crujientes por fuera y tiernas por dentro.

**3 Escalda unos segundos** el perejil. Ponlo en el vaso de la batidora con el aceite y el ajo, y tritura. Cuela.

**4 Con el aceite de perejil,** prepara una mayonesa de forma tradicional.

**5 En una sartén,** coloca una generosa cantidad de mantequilla y

una cucharita de aceite de oliva virgen extra para que no se queme la mantequilla.

**6 Cuando la mantequilla** esté fundida, añade los lomos de bacalao con la piel hacia abajo y los ajos laminados, que quede todo crujiente.

**7 Sazona al gusto** con sal y pimienta negra recién molida. Dale la vuelta con cuidado y sigue friendo hasta que estén dorados por ambos lados. Sirve con la mayonesa de perejil y la menestra.



## Otras mantequillas

### DE ALMENDRAS.

La idea es tostar las almendras en el horno, que se doren a 180 °C. Y, luego, triturarlas con un poco de mantequilla sin sal.



### DE CACAHUETE.

Solo necesitas cacahuetes pelados y sin sal. Una vez que los tengas, no hay más que triturarlos mucho y, si lo ves necesario, añadir un poco de aceite.



### CON ROMERO.

La mantequilla se puede enriquecer con tus hierbas preferidas. Mezcla muy bien y a la nevera.



# Carne de ternera

## ¡al punto!

Para estas recetas se han elegido piezas de la ternera tiernas y sabrosas que, bien cocinadas y acompañadas, dan unos platos tan ricos como los que te vamos a contar...

### Estos cortes son *súper jugosos*

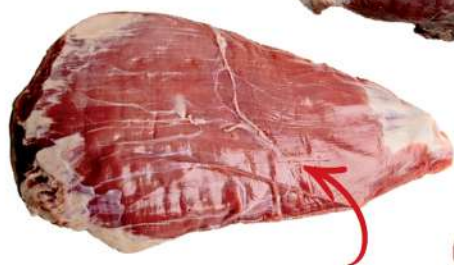


**AGUJA:** es perfecta para guisos por su infiltración de grasa, que aporta jugosidad y sabor.

**BABILLA:** ideal para asados o filetes porque es magra y de fibra fina, aunque puede resultar algo seca si no se controla la cocción.



**CULATA:** adecuada para asar o filetear y hacer a la plancha ya que tiene un buen equilibrio entre ternura y consistencia.



**FALDA:** tiene un alto contenido en colágeno y por eso perfecta para guisos o caldos, que se vuelven muy melosos y de sabor intenso.

**SOLOMILLO:** una pieza muy valorada gastronómicamente, óptimo para plancha o parrilla porque es la pieza más tierna y apenas tiene nervio.



**LLANA:** para filetes o braseados porque es una pieza de fibra compacta, con poco nervio, que resulta tierna si se corta en sentido contrario a la fibra.

**PEZ:** parte apropiada para estofar por su jugosidad y fibras que se ablandan bien en cocciones largas.



# Ternera a la borgoñona

Dificultad: **media**

Preparación: **2 horas y media**

Calorías: **375** Congelar: **sí, 1 semana**

## PARA 4 PERSONAS

800 g de culata de ternera suprema gallega cortada en trozos del tamaño de un bocado • 150 ml de aceite de oliva virgen extra • 1 taza de harina para todo uso • pimienta

- 4 chalotas picadas • 2 cucharadas de pasta de tomate • 2 dientes de ajo machacados • 200 ml de vino tinto de calidad • la cantidad necesaria de caldo de carne para cubrir el guiso
- 3 ramitas de tomillo • 1 hoja de laurel
- 2 zanahorias medianas
- 300 g de champiñones pequeños, cortados en cuartos • perejil picado, para decorar • sal.

**1 Salpimenta la carne** y, si lo deseas, pásala ligeramente por harina, sacudiendo bien el exceso; este paso ayudará a que la salsa quede más ligada.

**2 Calienta 2-3 cucharadas** de aceite en una cazuela amplia a fuego medio-alto durante 2 minutos. Dora la carne en tandas, sin amontonarla, durante unos 4-5 minutos por tanda, girándola para que se selle bien por todos lados. Retírala y resérvala.

**3 En la misma cazuela**, añade un poco más de aceite si es necesario e incorpora las chalotas. Sofríelas a fuego medio durante 5-7 minutos, removiendo, hasta que estén blandas y ligeramente doradas.

**4 Añade el ajo** y el concentrado de tomate, y cocina 2-3 minutos más, removiendo constantemente, hasta que el tomate adquiera un tono más oscuro y pierda acidez.

**5 Incorpora de nuevo** la carne con los jugos que haya soltado y añade las zanahorias picadas. Mezcla bien durante 1-2 minutos. Vierte el vino tinto y sube ligeramente el fuego; deja que hierva y reduzca durante unos 5-7 minutos, hasta que el alcohol se evapore y el líquido se concentre aproximadamente a la mitad.

**6 Vierte el caldo** hasta cubrir justo la carne, incorporando el tomillo y el laurel, y lleva a ebullición suave durante 2-3 minutos. Tapa la cazuela y pásala al horno. Cocina durante 1 hora y 15 minutos, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que la carne esté casi tierna.

**7 Saca la cazuela**, añade los champiñones, mezcla con cuidado y vuelve a introducirla en el horno, ya tapada, durante 25-30 minutos más, hasta que la carne esté muy tierna y la salsa haya espesado. Adereza con perejil.

Si la salsa quedara muy líquida, puedes reducirla unos minutos al fuego sin tapar





## Carrilleras estofadas al vino

Dificultad: **media**

Preparación: **360**

Calorías: **365** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

- 2 carrilladas de ternera limpias de grasa vista • 2 zanahorias  
 • 3 litros de caldo de carne  
 • 1 vaso de vino tinto de buena calidad • 1 cebolla • 3 tomates  
 • 1/2 vaso de aceite de oliva  
 • cilantro • pimienta • sal.

**1 Echa un chorrito de aceite** de oliva en una cacerola; dora por ambas caras las carrilleras de ternera salpimentadas para sellarlas y que queden más jugosas por dentro.

**2 Añade el vino tinto**, tapa y deja cocer hasta que el líquido reduzca prácticamente del todo. Cubre entonces con caldo de carne y deja cocer una hora a fuego muy lento, removiendo en ocasiones y vigilando que no se quede sin caldo.

**3 Aparte, rehoga las zanahorias** y las cebollas en una sartén con un chorrito de aceite hasta que queden blandas. Incorpora entonces los tomates picados y deja sofreír 10 minutos a fuego suave.

**4 Echa el sofrito** a la cacerola y añade más caldo hasta cubrir de nuevo la carne. Sazona y deja cocer media hora más (remueve de vez en cuando) o hasta que la carne quede tierna. Sirve en rodajas con cebollino.



**Para acompañar...**

**PROTOS ROBLE:** un vino de Ribera del Duero complejo y con cuerpo, un gran maridaje para este plato. **9,90 €**

**MUSCO:** Rioja con uva tempranillo de un viejo viñedo de la bodega con el mismo nombre que ha tenido varios premios. **20 €**

# Solomillo con cerezas

Dificultad: media Preparación: 50 min.  
Calorías: 360 Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

1 solomillo de 200 g por comensal • pimienta • aceite de oliva  
• 4 patatas mona lisa • sal. Cerezas salteadas: 500 g de cerezas • 50 g de mantequilla • azúcar moreno • sal.

**1 Coloca la mantequilla en una sartén** y, cuando se derrita (y sin que tome color), añade las cerezas, una pizca de sal y el azúcar. Las cantidades las puedes variar siguiendo las necesidades del plato. Hay que lograr una mezcla de los dos sabores sin perder el toque ácido. Para eso, dale un punto de sal, y dos de azúcar, y ve añá-

diendo más hasta que alcance el sabor perfecto que te guste.

**2 Deja cocinar a fuego medio;** cuando comiencen a caramelizar, apaga y deja reposar un rato.

**3 Cuando estén frías,** con una puntilla (cuchillo) y mucho cuidado, quítalas el hueso. Solo hay que rajar un lado y presionar, saldrá solo y conseguirás mantener la forma redonda de la cereza. Es un poco lento, pero seguro.

**4 En el momento** de comer la carne, vuelve a darles un golpe de calor.

**5 Salpimenta cada solomillo,** pásalos por la plancha a fuego vivo y, después a fuego medio hasta lograr el punto deseado. Napa con el jugo de las cerezas. Sirve con las patatas cortadas en rodajas muy finas y fritas, y las cerezas.

### Truco

Recuerda sacar la carne de la nevera antes de cocinarla para que se atempera y se haga bien tanto por fuera como por dentro.



# Medallón de ternera suprema gallega Diane

Dificultad: **media**

Preparación: **45 min.**

Calorías: **375** Congelar: **no**

**PARA 4 PERSONAS**

1 medallón de lomo de ternera gallega • pimienta • 50 g de mantequilla • 2-3 chalotas muy picadas • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 150 g de champiñones en láminas • 2 dientes de ajo muy picados • 50 ml de brandy • 30 ml de salsa Perrins • 1 cucharada de mostaza de Dijon • 250 ml de nata para montar • sal.

**1 Salpimenta la carne** justo antes de cocinar. Calienta una sartén a

fuego alto durante 2-3 minutos hasta que esté muy caliente. Añade una cucharada de aceite y sella el medallón 1-2 minutos por cada lado, según grosor, hasta que esté bien dorado por fuera. Retíralo y resérvalo.

**2 Baja a fuego medio** y añade la mantequilla junto con el resto del aceite. Cuando empiece a espumar, incorpora las chalotas y cocínalas 3-4 minutos, removiendo, hasta que estén blandas y translúcidas.

**3 Pon los champiñones** y saltéalos 5-6 minutos hasta que comiencen a dorarse. Incorpora el ajo y cocina 1 minuto más.

**4 Vierte el brandy** y deja que hierva 1-2 minutos para que se evapore

el alcohol; si lo prefieres, flambéalo con cuidado.

**5 Añade la salsa Perrins** y la mostaza, mezcla bien y cocina 1 minuto más para integrar sabores.

**6 Incorpora la nata**, remueve y cocina a fuego suave 3-5 minutos hasta que la salsa empiece a espesar.

**7 Devuelve el medallón** a la sartén junto con los jugos que haya soltado y cocina 2-4 minutos más, bañándolo con la salsa, hasta alcanzar el punto (unos 50-52 °C en el interior).

**8 Retira la carne** y déjala reposar 3-4 minutos en un plato para que los jugos se redistribuyan. Sirve enseguida napado con la salsa caliente.

## Pasos a *passo*



**ADEREZADO** el medallón, pásalo por la sartén para que se selle y se conserven los jugos de su interior.



**SI FLAMBEAS** el licor, ayudará a que se concentren los matices que aporta el brandy.



**LA NATA** espesará salsas y le dará cuerpo, pero no eches demasiado porque dominaría el sabor final.





# Asado de pez de ternera sobre una macro tosta

Dificultad: **media**

Preparación: **2 horas**

Calorías: **330** Congelar: **no**

## PARA 4 PERSONAS

**Para la carne:** 1 pieza de pez de ternera suprema gallega (aprox.

- 1 kg) • 2 cebollas grandes
- 3 dientes de ajo • 200 ml de vino blanco de buena calidad
- aceite de oliva virgen extra
- sal. **Mezcla de especias:** 20 g de pimentón • 15 g de orégano
- 12 g de comino • 4 clavos de olor • 12 g de pimienta negra
- 12 g de ajo en polvo • sal al gusto. **Para la macrotosta:** 1 pimiento verde • 1 rebanada grande de pan brioche
- pepinillos agri dulces • alcaparras

- mango • aceitunas negras • 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón • sal.

**1 Tritura todas las especias** hasta obtener un polvo fino. Mézclalas con un buen chorro de aceite hasta formar una pasta aromática.

**2 Brida la pieza de pez de ternera** con hilo de cocina para que mantenga una forma uniforme durante la cocción.

**3 Unta la carne con la pasta** de especias, masajéandola bien para que quede completamente impregnada. Déjala reposar unos 10 minutos para que los aromas se integren.

**4 Calienta una sartén** amplia con un poco de aceite de oliva y sella la car-

ne por todos sus lados a fuego fuerte hasta que se forme una costra dorada.

**5 Corta las cebollas** en juliana fina y colócalas en la base de una fuente de horno junto con los dientes de ajo ligeramente aplastados.

**6 Añade un chorrito** del vino blanco sobre la cebolla y coloca encima la pieza de carne sellada.

**7 Introduce la bandeja** en el horno precalentado a 180 °C y asa unos 50 minutos; apaga el horno y deja la carne dentro otros 10 minutos para aprovechar el calor residual.

**8 Retira la carne del horno**, cúbreala ligeramente y déjala reposar y enfriar para que los jugos se redistribuyan por toda la pieza.

**Truco**  
Una vez reduzcas la cebolla con los jugos, deja reposar un minuto y retira el exceso de grasa de la superficie; después dale un hervor corto para intensificar sabor y lograr una textura más limpia y elegante.

**9 Pasa la cebolla** y el jugo de la bandeja a un cazo, deja reducir unos minutos, tritura y cuele.

**10 Pincela la rebanada grande** de pan brioche con un poco de aceite de oliva y tuéstala en una plancha.

**11 Pica en dados** muy pequeños los pepinillos y el mango. Mézclalos con las alcaparras picadas, el zumo de limón, un chorrito de aceite y sal.

**12 Trocea el pimiento verde** en tiras finas y saltéalo a fuego vivo con un poco de aceite hasta que quede al dente. Sazonalo ligeramente.

**13 Cubre la tostada** con una capa generosa de salsa de cebolla y reparte la carne en lonchas muy finas enrolladas sobre el pimiento. Reparte por encima el picadillo y las aceitunas.



## Dedos de babilla de ternera suprema gallega al estilo de pollo frito

Dificultad: **media**  
Preparación: **50 min.**  
Calorías: **320** Congelar: **no**

### PARA 2 PERSONAS

1 filete de babilla de ternera gallega suprema de 1 cm de grosor cortado en tiras • pimienta • sal.

**Para el rebozado:** 50 g de harina de maíz • 50 g de harina de trigo • 1 huevo batido • 1 cucharada sopera de levadura en polvo • 1/2 cucharada sopera de ajo en polvo • 1/2 cucharada sopera de mezcla de especias criollas o un sazónador similar • aceite para freír. **Además:** 2 patatas grandes • aceite para freír • salsa mojo picón • sal.

**1 Corta el filete de ternera** en tiras uniformes de alrededor de 1 centímetro y sazona con sal y pimienta por todos lados.

**2 Mezcla el huevo** con las harinas, la levadura, el ajo en polvo y las especias

hasta obtener una masa untuosa y homogénea. Pasa las tiras de carne por la mezcla y fríelas en aceite caliente, girándolas para que se doren por todos lados, hasta que queden crujientes por fuera; retira y escurre sobre papel absorbente.

**3 Pela las patatas** y córtalas en rectángulos de 1 cm de grosor. Coloca dos palillos a lo largo de cada rectángulo para guiar el corte y realiza un enrejado decorativo sobre ellas; corta luego los rectángulos en palitos del tamaño de una patata frita normal.

**4 Fríe estas patatas** en aceite bien caliente, primero, a fuego lento 6–8 minutos hasta que estén blandas; pasado ese tiempo, retíralas y déjalas enfriar 5 minutos; fríe de nuevo en aceite muy caliente 2–3 minutos hasta que queden doradas y crujientes. Sala al gusto.

**5 Sirve los dedos de ternera** acompañados de las patatas y añade mojo picón al gusto.

## Ternera rellena al horno

Dificultad: **media**  
Preparación: **2 horas**  
Calorías: **360** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

1 pieza de cantero de cadera • queso cheddar en lonchas • beicon • 1 puerro • 1 o 2 cebollas, al gusto • caldo de carne • pimienta al gusto • mostaza de Dijon • 2 cucharadas sal.

**1 Salpimenta la carne** estirada y rellénala con el queso y el beicon.

**2 Enróllala y brídala** para que mantenga la forma durante la cocción.

**3 Dora bien la superficie** de la carne en una sartén a fuego muy vivo para conseguir una costra dorada. Pincéla con mostaza.

**4 Pica la cebolla ya pelada** en juliana y repártela en la base de la fuente de horno.

**5 Añade un poco de aceite** de oliva por encima y un pellizco de sal. Agrega también el puerro muy picado.

**6 Coloca sobre las verduras** la pieza de carne, vierte caldo de carne y ásala en el horno precalentado a 180 °C. A los 10 minutos, baja el fuego y deja a 130 °C con función vapor durante 1 hora y 35 minutos. Si no tienes función de vapor, puedes meter otra bandeja debajo de la que usas para cocinar llena de agua para que dentro del horno se forme un ambiente húmedo.

**7 Al finalizada la cocción**, sube la carne a la parte superior del horno y dale un golpe de calor a 230 °C durante 5 minutos para terminar de caramelizar y dorar la superficie de la carne.

**8 Deja reposar durante** unos 20 minutos antes de cortarla. Sírvela con las verduras.





**Truco**  
 Antes de marcar la falda en sartén, sécala muy bien con papel absorbente. Esto permite que se forme una costra más uniforme y que los jugos internos se retengan, evitando que la carne pierda humedad en el horno.

# Falda de ternera tonato

Dificultad: media  
 Preparación: 1 h. y 30 min.  
 Calorías: 380 Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

**Salsa tonato:** 1 lata de atún de 150 g • 50 g de anchoas en aceite de oliva • 2 yemas de huevo • la ralladura y el zumo de un limón • 1/2 diente de ajo rayado • 25 g de alcaparras • aceite de oliva. **Para la carne:** 1 pieza de falda de ternera gallega suprema • 1 nuez de mantequilla. **Mezcla de especias:** romero • 1 diente de ajo • 1 cucharadita de ajo en polvo

- 2 cucharaditas de polvo de cebolla • 1 cucharadita de cilantro en grano • 1 cucharadita de pimienta de Jamaica • 1/2 cucharadita de pimienta negra • 1/2 cucharadita de pimienta rosa • 1/2 cucharadita de comino • 1/2 cucharadita cebolla en polvo • 1/2 cucharadita de cilantro en polvo. **Además:** patatas fritas • champiñones a la plancha • chalotas glaseadas.

**1 Escurre el aceite del atún** y de las anchoas y resérvalo. En un recipiente alto, mezcla las yemas de huevo, el

atún, las anchoas, la ralladura y el zumo de limón, el ajo y la mitad de las alcaparras; tritura con la batidora 1–2 minutos hasta obtener una pasta homogénea. Sin apagar la batidora, incorpora poco a poco el aceite reservado hasta que emulsione. Ajusta de sal y pimienta y reserva.

**2 Precalienta el horno** a 180 °C y prepara la sartén para sellar la carne. Traza un enrejado superficial sobre la falda de ternera, unta la pieza con aceite de oliva; frota uniformemente con las especias molidas.

**3 Sella la carne** en sartén a fuego alto durante 3–4 minutos por cada la-

do hasta dorarla bien. Añade la mantequilla, la rama de romero y el ajo y cocina 1 minuto más para aromatizar.

**4 Introduce la carne** en el horno y cocina unos 20–25 minutos; retira y deja reposar 10–15 minutos antes de cortarla en filetes.

**5 Mientras, prepara la guarnición:** fríe las patatas a fuego medio hasta dorarlas y dejarlas crujientes. Saltea los champiñones 4–5 minutos y glasea las chalotas 5–6 minutos con un poco de mantequilla.

**6 Sirve la carne** con la salsa tonato, los champiñones, chalotas y patatas.

# Chuletas

## Con hueso, la carne sabe mejor

No es que el hueso añada sabor; lo que hace es proteger la carne pegada a él, por lo que se cocina más lentamente y se retienen mejor los jugos.

## Chuleta de cerdo con cebollitas francesas y garbanzos

Dificultad: fácil

Prep.: 20 min. + reposo

Calorías: 320 Congelar: no

### PARA 4 PERSONAS

4 chuletas de cerdo

- 100 ml de aceite de oliva
- 200 g de cebollitas francesas • romero
- 30 g de mantequilla
- 200 g de garbanzos cocidos • hojas de salvia.

Mezcla de especias: 1 cucharadita de especias jerk (o jamaicana) • ajo en polvo • cayena o tu picante preferido, la cantidad a tu gusto • 2 cucharaditas de cebolla deshidratada en

polvo • tomillo seco • perejil seco • pimentón • pimienta negra • pimienta rosa • nuez moscada • comino • cilantro en grano • sal.

**1 Tritura todas** las especias en un majado un poco grueso.

**2 Unta las chuletas con aceite** de oliva generosamente y adereza por todas partes con sal y con la mezcla de especias.

**3 Déjalas en la nevera** una hora (tapadas con film de cocina) para que coja sabores y aromas de las especias. Saca la carne de la nevera 20 minutos antes de cocinarlas.

**4 En una sartén antiadherente**, añade una cucharada de aceite y la mantequilla; deja que esta última se funda sin que tome color.

**5 Adereza** con una pizca de romero picado y otra de salvia.

**6 Coloca en la sartén** las cebolletas peladas y las chuletas y, con una cuchara, ve regando todo con el líquido base mientras se empiezan a cocinar.

**7 Cuando las cebolletas** y las chuletas empiecen a cambiar de color, echa los garbanzos; sigue regando con sus jugos hasta que esté la carne lista (unos 8 minutos en total).

## Los pasos clave



**RECUERDA** sacar la carne con su adobo de especias de la nevera antes de cocinarlas o no se harán al punto.



**REGAR LA CARNE** y las cebollitas con sus jugos evita que las especias se quemen y el conjunto quede tierno.



**LOS GARBANZOS** se echan cuando la carne ya está casi lista; solo tienen que saltarse y coger sabor.



Sabrás que las chuletas están listas cuando, al presionarlas, la carne esté firme pero ceda ligeramente

# Chuletas de cerdo con tomate y pimiento

Dificultad: media

Preparación: 45 min.

Calorías: 370 Congelar: no

**PARA 3 PERSONAS**

- 3 chuletas de cerdo gruesas (2 cm de grosor) • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de mantequilla • 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde • 1 tomate maduro • 1 diente de ajo
- 80 ml de caldo de pollo • 40 ml de vino blanco • 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- pimienta negra • perejil fresco picado • sal.

**1 Precalienta el horno a 200 °C** con calor arriba y abajo. Salpimenta las chuletas.

**2 Coloca una sartén amplia** sobre fuego medio-alto. Vierte un par de cucharadas de aceite y calienta durante un minuto. Introduce entonces las chuletas y déjalas 3 minutos hasta que se forme una costra dorada. Dale la vuelta y dóralas otros 3 minutos por el otro lado. Retíralas.

**3 Reduce el fuego a intensidad media** y utiliza la misma sartén para aprovechar los jugos que hay en ella. Añade la cebolla y el pimiento en dados y cocínalos 4–5 minutos, removiendo hasta que empiecen a ablandarse. Incorpora el ajo picado y saltéalo 1 minuto sin dejar de remover. Echa el tomate troceado en dados y cocínalo 2–3 minutos hasta que empiece a ablandarse.

**4 Espolvorea pimentón** y vierte el vino blanco; raspa el fondo de la sartén con una cuchara para despegar los jugos caramelizados. Deja hervir 1–2 minutos hasta que el vino reduzca. Añade el caldo y remueve.

**5 Coloca las chuletas en una fuente de horno** y echa por encima el sofrito de la sartén. Reparte por encima mantequilla. Hornea 12–15 minutos, hasta que las chuletas estén completamente cocinadas y la salsa haya reducido ligeramente.

**6 Saca la fuente del horno y ajusta de sal.** Espolvorea con perejil y sirve estas chuletas enseguida.



# Chuletitas de conejo crujientes con puré de coliflor y salsa romesco

Dificultad: fácil Prep: 40 min.

Calorías: 360 Congelar: no

**PARA 4 PERSONAS**

- Para las chuletitas: 400 g de chuletitas de conejo • harina para empanar • 2 huevos
- 40 g de panko o pan rallado
  - aceite de oliva • sal.
- Para el puré de coliflor: 500 g de coliflor • 70 g de mantequilla • sal.
- Para la salsa romesco: 3 tomates asados • 4 dientes de ajo asados • 1 ñora hidratada • 50 g de avellanas tostadas • 50 g de aceite de oliva • 1 pizca de vinagre • sal. Además: germinados.

**1 Sazona las chuletitas de conejo** ligeramente. Coloca harina en un plato, los huevos batidos en otro y el panko en un tercer recipiente. Pasa cada chuletita

por la harina, sacudiendo el exceso; sumérgela después en el huevo batido; cúbrela finalmente con el panko presionando ligeramente para que el empanado se adhiera bien. Reserva las chuletitas empanadas sobre una bandeja.

**2 Separa la coliflor en ramilletes pequeños**, pon estos en un cazo con agua salada y cuece hasta que estén muy tiernos (12–15 minutos). Escurre y tritura con mantequilla y sal hasta obtener un puré cremoso y homogéneo.

**3 Coloca en el vaso de la batidora** los ingredientes de la salsa romesco y tritura hasta obtener una salsa espesa y granulosa.

**4 Calienta abundante aceite en una sartén** y fríe las chuletitas. Sírvelas con el puré, unos germinados y la salsa romesco.



# Ternasco de Aragón a la plancha con muselina de tomate a la albahaca y mini mazorcas de maíz

Dificultad: fácil

Preparación: 35 min.

Calorías: 310 Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

20 chuletillas de palo de Ternasco de Aragón IGP • 1 tomate natural • 1 bote de nini mazorcas • 50 ml de aceite de oliva virgen extra • albahaca fresca • sal en escamas.

**1 Pela el tomate, retira las semillas** y trítalo con 2-3 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal hasta obtener una crema fina. Reserva en frío. Esto sería la muselina.

**2 Saca la carne de la nevera** 15-20 minutos antes de cocinarlas.

**3 Calienta una plancha** o sartén amplia a fuego medio-alto sin añadir grasa.

**4 Cocina las chuletillas** 2-3 minutos por cada lado, según grosor, hasta que queden bien doradas por fuera y jugosas por dentro. No las pinches para evitar que pierdan jugos. Retira.

**5 En la misma sartén,** añade un hilo de aceite y saltea las mini mazorcas 3-4 minutos.

**6 Sirve el ternasco** con las mazorcas, sal en escamas, albahaca y la salsa.

*El tomate mejora mucho si se refiran las semillas (menos agua, más sabor)*



## ¿Qué es el Ternasco de Aragón?

Es un cordero joven alimentado con leche materna y cereales naturales, cuyo peso en canal oscila entre 8 y 13 kg. Se trata de una carne tierna, suave y muy apreciada en la gastronomía aragonesa. La producción está vinculada a cinco razas ovinas autóctonas de la región. Ha sido la primera carne fresca en España en contar con la protección de una Indicación Geográfica Protegida (IGP).



## Chuletas de Sajonia marinadas con hierbas y pimentón

Dificultad: fácil

Preparación: 25 min. + reposo

Calorías: 290

Congelar: no

### PARA 4 PERSONAS

- 8 chuletas de Sajonia
  - 2 dientes de ajo
  - 2 cucharadas de mezcla de hierbas secas (tomillo, orégano, albahaca y perejil)
  - 1 cucharada de pimentón dulce
  - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
  - pimienta negra recién molida al gusto • sal fina.

**1 Pela los dientes de ajo** y machácalos con un mortero o con la palma de la mano. Este paso ayuda a liberar los aceites esenciales y potenciar el aroma de la marinada.

**2 En un bol amplio**, mezcla el aceite de oliva con el ajo machacado, las hierbas, pimentón y pimienta negra.

**3 Coloca las chuletas** de Sajonia en una fuente y vierte la mezcla sobre ellas. Da varias vueltas a la carne para que se impregne uniformemente.

**4 Cubre la fuente con film** transparente y deja reposar al menos 1 hora en la nevera. Durante este tiempo,

los sabores se integran y la carne se ablanda ligeramente.

**5 Retira el film** y lleva las chuletas a una plancha o sartén bien caliente. Cocina a fuego medio-alto hasta que estén doradas por fuera y cocidas al punto deseado. Evita pinchar la carne para que conserve sus jugos.

**6 Saca las chuletas a sus platos**, y con la sartén aún caliente, añade un pequeño chorrito de agua para desglasar, raspando el fondo con una cuchara de madera para desprender los jugos caramelizados; deja reducir unos segundos hasta obtener una salsa ligera. Sírvela sobre las chuletas.



### Así se desglasa

**ES UNA TÉCNICA** que consiste en añadir un líquido a un recipiente caliente donde se han cocinado alimentos para despegar los jugos que quedan en el fondo; al dejarlos reducir, se forma una salsa llena de sabor.

# Cordero en marinada de especias indias

Dificultad: fácil

Preparación: 30 min.

Calorías: 390 Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

8 chuletas de cordero (tipo costillas o rack troceado)

- 3 cucharadas de yogur natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de mostaza en polvo • 1 cucharadita de comino molido • 1 cucharadita de cilantro en polvo • 1/2 cucharadita de cúrcuma • 1/2 cucharadita de chile Kashmiri • 1/2 cucharadita de garam masala • 1 cucharada de zumo de limón • 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla o ghee • 1 cucharadita de sal. Para servir: brotes tiernos • unas gotas de limón • un chorrito de aceite de oliva.

**1 Coloca el yogur en un cuenco amplio,** añade el aceite de oliva, el ajo

picado muy fino, el jengibre rallado, la mostaza, el comino, el cilantro molido, la cúrcuma, el chile en polvo, el garam masala, el zumo de limón, la sal y la pimienta negra. Mezcla bien con hasta obtener una pasta espesa y homogénea de color rojizo.

**2 Introduce las chuletas de cordero en la marinada** y frótalas bien con las manos para que queden completamente cubiertas por la mezcla de especias y yogur.

**4 Coloca las chuletas** en una parrilla a fuego medio-alto y cocínalas 3-4 minutos por cada lado hasta que la superficie se dore intensamente. Unta ligeramente las chuletas con la mantequilla o ghee durante la cocción para intensificar el sabor y favorecer el brillo de la carne.

**5 Retira las chuletas y déjalas reposar** unos minutos para que los jugos se redistribuyan en la carne.

**6 Coloca las chuletas en círculo en una fuente,** dejando los huesos hacia arriba, rocía con unas gotas de limón y sirve con germinados.



## Nota

El T-bone es un corte de vacuno con un hueso en forma de "T" que separa dos carnes distintas: el solomillo y el lomo bajo o entrecot.

# T-Bone jugoso

Dificultad: fácil

Preparación 35 min.

Calorías: 415 Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

- 2 T-Bone de unos 350 g cada uno • 1 cebolla • 12 tomates cherry • 1 chile rojo fresco • 2 cucharadas de aceite de oliva • 30 g de mantequilla • pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de salsa barbacoa • perejil • sal gruesa y sal fina.

**1 Saca los chuletones** del frigorífico 30 minutos antes de cocinarlos. Sécalos bien con papel de cocina y salpiméntalos por ambos lados.

**2 Pela la cebolla** y córtala en rodajas gruesas de aproximadamente 1 cm, procurando que mantengan su forma circular. Lava los tomates cherry; corta la guindilla en rodajas finas, retirando las semillas

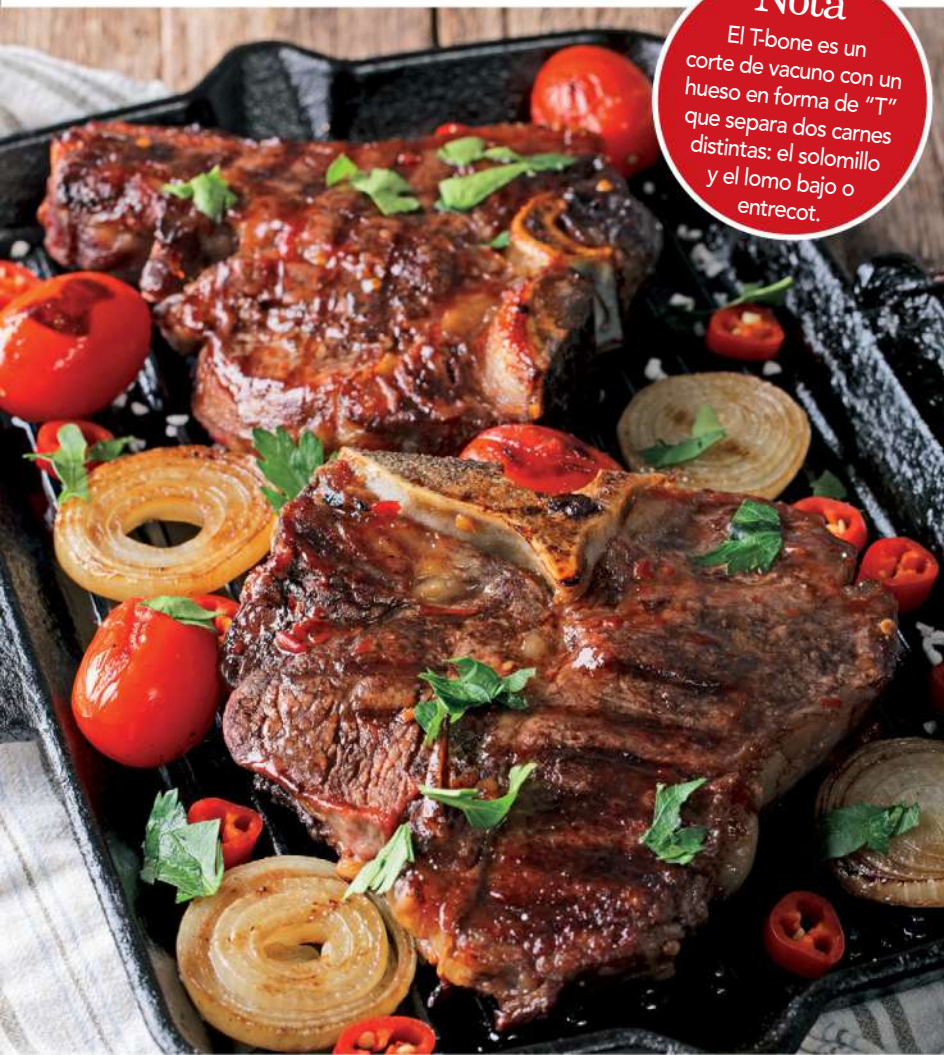
si prefieres que aporten un picante más suave.

**3 Calienta una parrilla** a fuego fuerte hasta que esté muy caliente. Pon una cucharada de aceite de oliva y coloca las rodajas de cebolla. Cocínalas 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas y ligeramente caramelizadas. Ponlas a un lado de la parrilla.

**4 Dispón al centro los chuletones y dóralos** 3-4 minutos sin moverlos para que se marquen bien las líneas de la parrilla. Dale la vuelta y cocínalos otros 3-4 minutos.

**5 Coloca los cherry.** Reparte la mantequilla por encima de todos los ingredientes y sigue cocinando mientras bañas la carne con la mantequilla fundida usando una cuchara.

**6 Incorpora la salsa barbacoa** y deja que se caramelicé durante 30-40 segundos. Termina con sal gorda y perejil.



# Las crêpes francesas

Finas y ligeras, las crepes o crêpes se "inventaron" en la región de Bretaña, en el noroeste de Francia, donde se preparaban con trigo sarraceno para crepes saladas.

## La receta del chef Paul Bocuse

Dificultad: media  
Preparación: 25 min.  
Calorías: 300  
Congelar: no

### PARA 6 PERSONAS

500 g de harina floja o de repostería • 2 cucharadas de azúcar • 100 g de mantequilla • 1 litro de leche • 5 huevos grandes • aceite de girasol • sal.

**1 Derrite la mantequilla** a fuego suave o al baño María, que quede líquida y sin que hierva. Reserva.

**2 Coloca la harina**, el azúcar y una pizca de sal en un bol amplio y mézclalos.

**3 Incorpora los huevos** uno a uno y bate hasta obtener una masa espesa, lisa y sin grumos.

**4 Añade la leche** poco a poco, en hilo fino, para evitar la formación de grumos, batiendo continuamente.

**5 Agrega la mantequilla** derretida y mezcla hasta conseguir una masa fluida, homogénea y algo espesa.

**6 Cubre el bol** y deja reposar en el frigorífico 1 hora.

**7 Calienta una sartén** antiadherente o una crêpera a fuego medio y engrásala ligeramente con aceite.

**8 Para cada crêpe**, vierte un cucharón de masa en el centro y muévela en círculos para repartirla. Cocina hasta que los bordes se despeguen y la superficie esté ligeramente dorada.

**9 Dale la vuelta** y cocina brevemente el otro lado.

### Acompañantes

Por sus ingredientes neutros y el poco azúcar que se usa, valen tanto para servir con productos dulces o salados. Sin embargo, para ir con salados, es mejor no usar azúcar e incorporar una pizca más de sal, incluso alguna aromática.

## Aceite

Lo más habitual en Francia es engrasar la crepera con mantequilla, y la cantidad debe ser mínima. Chefs como el gran Bocuse prefieren aceite neutro porque la mantequilla tiende a quemarse.

## Grumos

Para evitar los temidos grumos en la masa se pueden hacer dos cosas: una, pasar la harina por colador o tamizadora; después, cuando la masa esté lista, colarla para sacar esos grumos que se hayan formado.

## Huevos

Saca los huevos media hora antes de usarlos. Este tiempo permite que alcancen una temperatura cercana a la ambiente ( $\approx 20-22^{\circ}\text{C}$ ), lo que mejora la emulsión con la leche y la harina, dando una masa más homogénea.

## Leche

Es mejor la entera y no la desnatada para una masa de buena textura y sabor. Y si la masa queda demasiado densa, ajusta con leche, no con más huevo. La leche debe estar del tiempo, ni fría ni caliente, cuando la uses.

## Mantequilla

Es perfecta la mantequilla clásica sin sal. Pero si quieres un perfil más auténtico, puedes optar por mantequilla con mayor contenido graso (estilo francés, en torno al 82%), que da mucho aroma y una textura más sedosa.

# Postres

# Galletas

# y

# bizcochos

Para desayunar, merendar o, simplemente, disfrutar de un momento dulce. Con estas instrucciones, te saldrán sin fallo.

## Bizcocho de melocotón

Dificultad: **media** Preparación: **2 horas**  
Calorías: **390** Congelar: **no**

### PARA 6 PERSONAS

**Para el cake:** • 200 g de harina de trigo • 150 g de azúcar • 120 g de mantequilla sin sal, blanda • 2 huevos grandes, a temperatura ambiente • 120 ml de yogur natural o yogur griego suave • 2 melocotones frescos maduros pero firmes • 1 y 1/2 cucharaditas de levadura química • 1 cucharadita de extracto de vainilla • 1 pizca de sal.

**Para el glaseado:** 150 g de queso crema tipo Philadelphia • 60 g de azúcar glas • 1-2 cucharadas de nata o leche.

**1 Precalienta el horno a 170 °C** con calor arriba y abajo, sin ventilador.

**2 Forra un molde** tipo plum cake con papel de horno, dejando sobresalir los laterales.

**3 Lava los melocotones, péralos y córtalos** en dados medianos. No los hagas demasiado pequeños para que se distingan en el bizcocho.

**4 Bate la mantequilla** ablandada con el azúcar hasta obtener una mezcla pálida y cremosa.

**5 Añade los huevos** uno a uno, batiendo bien después de cada huevo hasta que se integren por completo.

**6 Incorpora el yogur y el extracto de vainilla** y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

**7 Tamiza la harina** junto con la levadura y la sal. Añade estos ingredientes secos a la masa y mezcla con espátula, con movimientos envolventes, hasta integrar sin sobreatir.

**8 Agrega los dados de melocotón** y mézclalos suavemente para repartirlos de forma uniforme por la masa de bizcocho.

**9 Vierte esta masa** en el molde y alisa la superficie sin presionar.

**10 Hornea durante 50-55 minutos.** Comprueba la cocción introduciendo un palillo en el centro: debe salir limpio, pero con la miga aún húmeda.

**11 Retira el bizcocho del horno** y deja enfriar 15 minutos en el molde. Después, desmolda y deja enfriar sobre una rejilla antes de glasear.

**12 Prepara el glaseado** batiendo el queso crema con el azúcar glas. Añade la nata poco a poco hasta obtener una textura espesa pero fluida.

**13 Extiende el glaseado** sobre el bizcocho frío, dejando que caiga de forma natural por los lados.

**14 Si lo deseas, acaba con un hilo** ligero de azúcar moreno fundido o caramelo líquido.

**Truco**  
El melocotón suelta agua al hornearse. Para evitar que humedezca en exceso la miga, mézclalo previamente con una cucharadita de harina o maicena.

**Bizcochos perfectos:**  
altos, tiernos y esponjosos

- 1 Ingredientes a temperatura ambiente**  
Huevos, mantequilla y líquidos.
- 2 Mantequilla y azúcar**  
Bate hasta que quede ligera y casi blanquecina para más esponjosidad.
- 3 Añadir huevos uno a uno**  
batiendo; con claras montadas, más esponjoso.
- 4 Tamizar ingredientes secos**  
Harina, cacao, levadura y sal para airear y evitar grumos.
- 5 Mezclar suavemente**  
Con movimientos envolventes; no sobreatir o endurecerá.
- 6 El molde**  
Engrasar, enharinar o usar papel de horno para que suba y no se pegue.
- 7 Horneado correcto**  
Precalentar, centro del horno, no abrir puerta los primeros minutos.
- 8 Masa de consistencia correcta**  
Ligeramente densa, sin exceso de líquidos.

Temperatura ambiente • aire incorporado • mezcla suave • horno estable • levadura activa = bizcocho perfecto



# Galletas estilo Oreo

Dificultad: **media**

Preparación: **45 min. + reposo**

Calorías: **355** Congelar: **no**

## PARA 5 PERSONAS

**Para las galletas:** 120 g de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente • 100 g de azúcar glas • 1 huevo grande • 1 cucharadita de extracto de vainilla • 160 g de harina de trigo • 50 g de cacao puro en polvo, sin azúcar

• 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio • 1/4 cucharadita de sal.

**Para el relleno crema:** 50 g de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente • 80 g de azúcar glas

• 1 cucharadita de extracto de vainilla • 1–2 cucharadas de leche, opcional, para ajustar textura.

**1 Bate la mantequilla con el azúcar glas** hasta que la mezcla esté cremosa, ligera y casi blanquecina; esto aireará la masa y dará galletas más tiernas. Añade el huevo y la vainilla y mezcla lentamente hasta integrar por completo. Tamiza la harina, el cacao, la sal y el bicarbonato para asegurar una textura uniforme y sin grumos. Incorpora los ingredientes secos a la mezcla cremosa en varias tandas, mezclando solo hasta que desaparezcan restos de harina. No sobreba-

tir: la masa debe quedar homogénea pero no dura.

**2 Envuelve la masa en film transparente y refrigérala** mínimo 1 hora. Precalienta el horno a 180 °C y coloca papel de hornear en una bandeja.

**3 Divide la masa en pequeñas bolitas** de 15 g aprox. cada una. Coloca cada bolita sobre la bandeja y aplánala ligeramente con la palma de la mano o con un vaso para formar discos de unos 5 mm de grosor. Deja un espacio de 2–3 cm entre cada galleta; se expandirán ligeramente.

**4 Hornea durante 10–12 minutos.** Los bordes deben estar firmes y el

centro ligeramente blando; se endurecerán al enfriarse. Deja enfriar en la bandeja 5 minutos antes de pasarlas a una rejilla. Esto evita que se rompan al moverlas.

**5 Bate la mantequilla** con el azúcar glas y la vainilla hasta obtener una crema ligera y suave.

**6 Ajusta su** textura con 1–2 cucharadas de leche si quedase demasiado densa.

**7 Coloca una cucharadita de crema** sobre una galleta. Tapa con otra galleta, presionando ligeramente para que se adhiera. Repite hasta montar todas las galletas.



## Otras galletas famosas: las Betty Crocker



Betty Crocker es una marca y un personaje ficticio icónico en EE.UU. porque está asociado a la repostería casera, al horneado fácil y a postres familiares. Entre ellos, una galletas esponjosas de las que ya hay muchas variantes. En **Amazon** las encuentras.

### Truco

Refrigera las galletas 10–15 minutos antes de servir para que la crema esté más firme y las galletas crujientes.



# Bizcochitos estilo brownie

Dificultad: **media**  
Preparación: **55 min.**  
Calorías: **380** Congelar: **no**

## PARA 6 PERSONAS

200 g de chocolate negro (mínimo, 70 % cacao) • 150 g de mantequilla sin sal • 200 g de azúcar • 2 huevos grandes (a temperatura ambiente)  
• 1 cucharadita de extracto de vainilla • 80 g de harina de trigo  
• 25 g de cacao puro en polvo sin azúcar • 1/2 cucharadita de sal.

**1 Precalienta el horno a 170 °C** con calor arriba y abajo, sin ventilador. Forra el molde con papel de horno, dejando sobresalir los bordes para facilitar el desmoldado.

**2 Trocea el chocolate** y colócalo junto con la mantequilla en un bol. Fúndelos al baño María o en el microondas a intervalos cortos, removiendo cada vez, hasta obtener una mezcla lisa y brillante. Deja templar ligeramente.

**3 Añade el azúcar** a la mezcla de chocolate aún tibia y remueve bien hasta

que quede totalmente integrada. La mezcla debe verse espesa y brillante.

**4 Incorpora los huevos uno a uno**, batiendo energicamente con varillas después de cada adición. Bate durante al menos 1 minuto tras añadir el último huevo, hasta lograr una masa densa, elástica y muy brillante. Este paso es clave para obtener la superficie crackelada típica.

**5 Echa el extracto de vainilla** y mezcla brevemente. Tamiza la harina, el cacao en polvo y la sal directamente sobre la mezcla.

**6 Agrega los ingredientes secos** con una espátula, usando movimientos envolventes y firmes, solo hasta que no queden restos secos. No batas en exceso. La masa debe quedar espesa y homogénea.

**7 Vierte la masa en el molde** y alisa la superficie con la espátula sin presionar.

**8 Hornea durante 20-25 minutos.** Retira el brownie cuando la superficie esté seca pero el centro aún esté blando al pinchar con un palillo.

# Cake de mantequilla con chocolate y fruta

Dificultad: **media**  
Preparación: **75 min.**  
Calorías: **385** Congelar: **no**

## PARA 5 PERSONAS

200 g de harina de trigo • 150 g de azúcar • 120 g de mantequilla sin sal, blanda • 2 huevos grandes, a temperatura ambiente • 120 ml de leche entera o yogur natural  
• 100 g de pepitas de chocolate  
• 30 g de arándanos frescos  
• 2 cucharaditas de levadura química • 1 cucharadita de extracto de vainilla • 1 pizca de sal.

**1 Precalienta el horno a 170 °C** con calor arriba y abajo, sin ventilador. Forra el molde con papel de horno, dejando sobresalir los laterales.

**2 Bate la mantequilla** con el azúcar durante 3-4 minutos hasta obtener una mezcla pálida, cremosa y aireada (es clave para lograr una miga tierna).

**3 Añade los huevos uno a uno**, batiendo bien después de cada adición hasta que se integren por completo y la mezcla vuelva a emulsionar.

**4 Incorpora la leche** (o yogur) y el extracto de vainilla y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

**5 Tamiza la harina junto con la levadura y la sal.** Añade los ingredientes secos a la mezcla y mezcla con espátula, con movimientos envolventes, solo hasta integrar, sin batir de más.

**6 Mezcla las pepitas de chocolate** y los arándanos con una cucharada de harina y añádelos a la masa. Incorporalos suavemente para repartirlos de forma uniforme y así evitar que se hundan quede todo abajo.

**7 Vierte la masa en el molde** y alisa la superficie sin presionar. Da un par de golpes suaves al molde sobre la encimera para eliminar burbujas grandes.

**8 Hornea durante 50-55 minutos.** A mitad de cocción; si se forma una grieta natural en el centro, no la abras ni la toques: es característica del cake (como ves en la imagen).

**9 Comprueba la cocción** introduciendo un palillo en el centro: debe salir limpio o con alguna miga seca, sin restos de masa cruda.

## Truco

Deja enfriar el bizcocho completamente antes de cortarlo. En caliente, la miga aún no ha terminado de asentarse y se apelmaza.





## Galleta de avena, frutas, frutos secos y canela

Dificultad: **fácil**

Preparación: **40 min. + enfriado**

Calorías: **320** Congelar: **no**

### PARA 4 PERSONAS

- 100 g de copos de avena integrales • 60 g de harina de avena o trigo integral • 50 g de nueces troceadas • 30 g de pasas • 30 g de arándanos secos
- 30 g de fruta seca variada (como albaricoques o dátiles picados) • 1/2 cucharadita de canela en polvo • 1/2 cucharadita de bicarbonato sódico • 50 g de aceite de oliva suave o aceite de coco derretido • 50 g de miel o sirope de agave • 1 huevo grande • 1 cucharadita de extracto de vainilla • 1 pizca de sal.

**1 Precalienta el horno a 180 °C** y cubre una bandeja con papel de horno o un tapete de silicona.

**2 En un bol grande, mezcla** los copos de avena, la harina integral, la canela, el bicarbonato, la sal y las nueces troceadas.

**3 Bate ligeramente** el huevo con el aceite y la miel, añade el extracto de vainilla y mezcla hasta integrar en otro bol.

**4 Vierte la mezcla líquida** sobre los ingredientes secos y remueve con espátula hasta obtener una masa homogénea.

**5 Incorpora las pasas, los arándanos y la fruta seca picada.** Mezcla suavemente para repartirlos bien por toda la masa.

**6 Con una cuchara, forma bolas de masa** de tamaño similar (aproximadamente, de 2 cucharadas cada una) y colócalas en la bandeja, dejando 4-5 centímetros de separación entre ellas.

**7 Aplana ligeramente cada bola** con la palma de la mano o el dorso de la cuchara para dar forma de galleta, sin aplastar demasiado.

**8 Hornea durante 12-15 minutos,** hasta que los bordes estén dorados y el centro firme pero ligeramente blando.

**9 Deja enfriar las galletas** 5 minutos sobre la bandeja y, luego, pásalas a una rejilla (como la del horno) para que se enfríen completamente antes de disfrutarlas o guardarlas.



## Y con avena... granola para desayunar

Para preparar granola casera de avena, mezcla copos de avena integral con frutos secos troceados (como nueces, almendras o avellanas), semillas (girasol, calabaza o chía), una pizca de canela y sal, añade aceite de oliva y un endulzante natural como miel o sirope de agave; remueve bien para que todo quede cubierto, extiende en una bandeja de horno y tuesta a 160-170 °C durante 20-25 minutos removiendo cada 10 minutos hasta que esté dorada y crujiente. Añade frutas secas.

# Galletas florentinas

Dificultad: fácil

Preparación: 30 min.

Calorías: 310

Congelar: no

## PARA 4 PERSONAS

1 y 3/4 tazas de almendras laminadas (o pistachos, avellanas...) • 3 cucharadas de harina • 1 cucharada de ralladura de naranja • 3/4 taza de azúcar • 2 cucharadas de nata • 2 cucharadas de chips de chocolate • 2 cucharadas de sirope de maíz • 5 cucharadas de mantequilla sin sal • 1 cucharadita de esencia de vainilla • sal.

**1 Comienza precalentando el horno a 180 °C.** Prepara una bandeja con papel sulfurizado para que no se peguen las galletas cuando las hornees.

**2 Pica ligeramente las almendras** en un procesador o picadora, sin llegar a triturarlas por completo.

**3 Mezcla las almendras** con la harina, la ralladura de naranja y la sal en un bol. Reserva.

**4 Coloca en un cazo** la nata, el azúcar, el sirope de maíz y la mantequilla, hasta que la mantequilla se funda y el azúcar se disuelva por completo en esta masa.

**5 Retira del fuego,** añade la esencia de vainilla y deja templar la mezcla durante unos minutos para que se atempera.

**6 Incorpora la mezcla líquida al bol de ingredientes secos** junto con el chocolate; remueve hasta obtener una masa homogénea. Deja reposar unos minutos para que espese ligeramente.

**7 Forma pequeñas porciones de masa,** colócalas bien separadas sobre la bandeja y aplánalas ligeramente con los dedos o una cuchara.

**8 Hornea durante 10–11 minutos,** hasta que las galletas estén bien extendidas y doradas.

## Pasos a *passo*



**ES IMPORTANTE** elegir unos frutos secos de calidad, ya que son la base del sabor de estas galletas.



**CON MÁS** azúcar, la galleta quedará más crujiente; con más nata, más blandita.



**PUEDES** usar unas flaneras o vasitos de pastelería para evitar que estas galletas se expandan demasiado.

*Evita que se caramelice demasiado la mezcla de azúcar cuando se caliente o amargará*



## Sidra centenaria

**Petritegi** es una de las sidrerías más emblemáticas del País Vasco y referente histórico: en 2025 celebró sus 500 años de trayectoria. También es hotel y su bodega se puede visitar, así que es una visita gastro de lo más interesante.

[www.petritegi.com](http://www.petritegi.com)



5,95 €



## Al aire libre

La colección Vida al Aire Libre 2026 de El Corte Inglés Home combina funcionalidad y estilo, acercando el confort del interior al exterior. Los nuevos tejidos, las texturas artesanales y los materiales sostenibles permiten crear espacios versátiles, desde rincones íntimos hasta salones al aire libre completos. Mesas extensibles, piezas escultóricas, soluciones de almacenamiento y una iluminación cuidadosamente diseñada garantizan ambientes acogedores a cualquier hora del día.



## Caldos de chef

Con ingredientes reales, procesos honestos y sabor auténtico: así define el famoso **chef José Andrés** estos nuevos caldos que lanzará al mercado estadounidense bajo la marca Gallo, que usará una técnica de elaboración especial para lograr un producto de lo más natural.

## BARÓMETRO

"La Buena Cocina Hecha en Casa":

El Barómetro confirma que cocinar en casa sigue siendo mayoritario y está ligado al bienestar y al disfrute cotidiano.



**96%** de los españoles cocina en casa. Más de la mitad lo hace todos los días (57,2%).

Cocinar a diario es especialmente frecuente entre **los mayores de 60 años** (66,1%) y el grupo de 30 a 39 años (57,1%).

En hogares en pareja, cocinar cada día también es costumbre, con hijos (58,9%) y sin hijos (58,3%).

## Recién llegada

Es la bebida de moda en el mundo del fitness en EE.UU. porque parece que acelera el metabolismo. Ahora llega a España. **Celsius** no contiene azúcar, aporta siete vitaminas esenciales y ofrece sabores refrescantes con un marcado perfil frutal, según ha anunciado la marca. [es.celsius.com](http://es.celsius.com)



**49,3%**

La cocina se usa principalmente para cocinar y comer y, en segundo lugar, solo para cocinar (37,5%).

La cocina se mantiene como un espacio intensivo, con un 71,4% que afirma pasar **entre 2 y 3 horas al día en ella.**

**A 3 de cada 4 españoles les gusta cocinar (75,7%)**

El porcentaje crece entre quienes cocinan habitualmente (77,8%), en hogares en pareja con hijos (80,9%) y en hogares de más de 3 personas (80,4%).



**Se cocina en casa principalmente por salud y disfrute.**

El 24,3% lo hace porque es más saludable y el 20,4% porque permite comer lo que más gusta.



## Para amantes de la cerveza

Diseño, innovación y la tradición cervecera se unen en un dispositivo pensado para compartir momentos únicos en casa.

**Huebox** funciona con barriles de Estrella Galicia o 1906 de 3 litros y enfría la cerveza entre 0°C y 5°C en tres horas. Fácil de usar y sin ocupar demasiado espacio, es un regalo perfecto para cerveceros.



350 €



## Novedades

**1** Los cuchillos japoneses son venerados en todo el mundo, y con razón: su elaboración está impregnada de historia y tradición, y su relación con la cocina es esencial. En este libro de Cinco Tintas lo sabrás todo de ellos. 37,95 euros **2** "Sin azúcar, por favor" es un libro de Raquel Guerra que ofrece 80 recetas de postres sencillos y sin gluten, diseñadas para ser saludables y deliciosas. 22 € **3** Aquí encontrarás cien recetas de estos chefs televisivos: platos sencillos que te salvan la vida cuando el tiempo es escaso, preparaciones de otros países... 23,65 €

## Plant-based

**Amara Green** es una gama de productos vegetales elaborados a partir de verduras, cereales y legumbres. Destacan la burger de lentejas y arroz, la burger de garbanzos y espinacas con micoproteína y los Probités.



## Más proteínas

La nueva gama de pasta alta en proteína de **Gallo** se llama +Proteína y tiene un 40% más de proteína que la pasta clásica gracias a la proteína vegetal del guisante. Cada ración aporta 17 gramos de proteína vegetal, tres veces la de un huevo.

## Mokabari multicápsula

Cafetera de **Taurus** compacta y elegante, compatible con café molido, monodosis ESE y cápsulas Nespresso o Dolce Gusto. Con 20 bares de presión asegura aroma intenso y crema perfecta. Permite ajustar temperatura y tamaño de café, adaptándose también a té e infusiones.

[taurus-home.com](http://taurus-home.com)

95 €



## IMPRESCINDIBLES PARA VISITAR



### Almara

Este restaurante en plena Castellana madrileña, con una gran terraza, se basa en una carta muy marinera con producto de máxima calidad, cocina precisa y una forma de entender la gastronomía donde el sabor y el servicio están por encima de todo. Con el buen tiempo, hay que probarlo.

[grupolafabrica.es/almara](http://grupolafabrica.es/almara)



### Corsario

El restaurante ibicenco ubicado del Dalt Vila y decorado por Lázaro Rosa-Violán se expande y abre sus puertas en el barrio de justicia de Madrid, frente al Teatro María Guerrero. Promete revolucionar la escena culinaria con una cocina de autor y mercado, bajo la dirección de la joven promesa el chef Liván Valdés.

[corsariomadrid.com](http://corsariomadrid.com)



### La Veranda

Este restaurante de hotel Royal Hideaway Corales Villas es un restaurante en Costa Adeje de cocina de autor e identidad canaria, liderado por el chef Eduardo Domínguez e inspirado en la riqueza volcánica del archipiélago, con los ingredientes, las recetas y las costumbres culinarias de cada una de las 8 islas canarias. [barcelo.com](http://barcelo.com)

# índice

Aceite de oliva virgen extra aromatizado al romero .....	41
Alcachofas asadas al ajo .....	19
Alubias con calamares .....	10
Arroz con leche diferente .....	12
Arroz negro con sepia .....	56
Asadas al estilo italiano .....	16
Asado de pez de ternera .....	77
Atún con chilindrón de pimiento .....	61
Bacalao al horno con crumble .....	69
Bacalao con cebolla .....	69
Bacalao con costra de mayonesa ...	70
Bacalao con mantequilla de ajo ..	71
Bacalao y langostinos cocinados entre dos platos .....	66
Berenjenas gratinadas con tomate y mozzarella .....	11
Bizcochitos estilo brownie .....	91
Bizcocho de melocotón .....	88
Bonito al jengibre .....	62
Boquerones fritos .....	62
Boquerones malagueños .....	61
Bravas madrileñas .....	38
Brochetas de salchicha .....	20
Buñuelos de coliflor y jamón .....	17
Cake de mantequilla con chocolate y fruta .....	91
Calabaza asada con crema de coliflor y tejas de parmigiano .....	18
Calamares fritos sobre pisto .....	44
Carne con patatas .....	13
Carrilleras estofadas al vino .....	74
Cavatelli boloñesa .....	31
Cazón con berberechos .....	63
Chuleta de cerdo con cebollitas francesas y garbanzo .....	80
Chuletas de cerdo a la barbacoa .....	47
Chuletas de cerdo con tomate .....	82
Chuletas de Sajonia marinadas .....	84
Chuletitas de conejo crujientes .....	82
Codillos a las hierbas .....	11
Codornices con salsa asiática .....	39
Cola de corvina con brandada .....	36
Coliflor y berenjena a la puttanesca .....	20
Conejo al horno con patatas .....	8
Cordero en marinada de especias indias .....	85
Croquetas con atún de lata .....	48
Croquetas de arroz .....	53
Croquetas de gambas al ajillo y quinoa .....	52
Croquetas de jamón ibérico .....	51
Croquetas de pescado al perejil .....	50
Croquetas de batata .....	53
Dedos de babilla de ternera suprema gallega .....	78
Ensalada cremosa de patatas .....	22
Escabeche de verduras .....	45
Espárragos con beicon y pavo .....	17
Falda de ternera tonato .....	79
Fideuá con lascas de cecina .....	9
Galleta de avena, frutas, frutos secos y canela .....	92
Galletas estilo Oreo .....	90
Galletas florentinas .....	93
Garbanzos con calamares .....	46



Guiso mariner .....	54
Huevos con tomate .....	4
Japchae: fideos coreanos salteados .....	30
La empanada gallega "a mi manera" .....	7
Las croquetas indonesas .....	50
Medallón de ternera .....	76
Muffins con queso .....	18
Osobuco en olla rápida .....	7
Paella casi como la valenciana .....	8
Pasta integral con harissa y burrata .....	30
Pastel de salmón .....	6
Pastel de verduras en mini-cocotte .....	16
Patatas a lo pobre en el micro .....	12
Penne Rigate all'Arrabbiata .....	32
Pescado a la provenzal .....	68
Phaal Curry .....	38
Piquillos con bacalao al pil-pil .....	70
Popietas de arenques marinados .....	60
Salmón en papillote .....	64
Salmón marinado con aguacate a las hierbas .....	25
Sardinas al horno .....	58
Sepia a la parrilla .....	57
Sepia rellena en salsa .....	57
Solomillo con cerezas .....	75
Sopa japonesa de fideos soba .....	31
Spaghetti alla carbonara .....	28
Tacos de sardinillas de lata .....	65
T-Bone jugoso .....	85
Ternasco de Aragón a la plancha .....	83
Ternera a la borgoñona .....	73
Ternera rellena al horno .....	78
Timbal de caballa macerada .....	65
Timbal de caparrones .....	25
Torrijas en aceite arbequina .....	43
Tortilla verde .....	21
Una lasaña muy enrollada .....	33
Verduras salteadas al wok .....	14



## Y además...



Estos cortes son súper jugosos

Es para saberlo todo sobre el AOVE

# SUSCRÍBETE POR 1 AÑO

Recibe en tu casa la revista de cocina  
con las recetas más prácticas y deliciosas



6 NÚMEROS AL  
PRECIO DE 5

~~27€~~

SOLO

**22'50€**

**Llama al 91 662 21 37**

**suscripciones@grupov.es - www.grupov.es**



# Brain Food:

## comer para cuidar el cerebro



La OMS calcula que una de cada cinco personas desarrollará Alzheimer u otra enfermedad neurodegenerativa a lo largo de su vida. La pregunta es inevitable: ¿podemos hacer algo desde la alimentación y los hábitos diarios? La ciencia dice que sí.



El concepto Brain Food se ha vuelto viral, y por una vez, es una moda que merece quedarse. No se trata de "hacerse más inteligente", sino de proteger la memoria, mejorar la concentración y mantener la claridad mental a medida que pasan los años. La buena noticia es que puede evitarse o retrasarse de forma significativa.

### QUÉ HACE LA ALIMENTACIÓN

La evidencia es clara: la dieta mediterránea sigue siendo el patrón más protector. Es decir: abundancia de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, grasas saludables como el AOVE y proteínas de origen vegetal o del pescado. Son, en realidad, los mismos que cuidan el corazón. Aquí, los más destacados.

#### Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Son los compuestos fenólicos que aporta los que ayudan a evitar la acumulación de proteínas tóxicas relacionadas con el Alzheimer y los que reducen la inflamación. También mejora la salud de los vasos sanguíneos, esenciales para que el cerebro reciba oxígeno y nutrientes

#### Verduras de hoja verde

Son como un seguro de vida para el cerebro. Espinacas, kale, acel-

gas o brócoli concentran vitaminas y antioxidantes que ayudan a mantener las neuronas en forma. La ciencia lleva años repitiendo lo mismo: quienes las consumen con frecuencia muestran un deterioro cognitivo más lento.

#### Cereales integrales y legumbres

El cerebro funciona con glucosa. Los carbohidratos complejos de la avena, los garbanzos, el boniato o el cuscús integral liberan energía de forma constante, evitando los altibajos que nos dejan aturridos. Además, estos alimentos aportan folato, una vitamina clave para la memoria.

#### Huevos

Pocas cosas tan sencillas y completas como un huevo. Contiene vitaminas del grupo B y, sobre todo, colina, un nutriente esencial para fabricar acetilcolina, el neurotransmisor que sostiene la memoria y el estado de ánimo.

#### Pescado azul

El pescado azul es un gran aliado de la salud cerebral gracias a sus omega-3, que ayudan a mantener las conexiones neuronales en buen estado. Estudios relacionan su consumo con niveles más bajos de beta-amiloide, proteína asociada al Alzheimer. Ideal, dos raciones por semana.

#### Bayas

Un estudio de Harvard mostró que quienes comen fresas o arándanos

varias veces por semana retrasan el deterioro cognitivo.

#### Té verde

Sus polifenoles antioxidantes y la L-teanina ayudan a mejorar la concentración y a reducir la ansiedad. Se estudia su papel protector frente a enfermedades neurodegenerativas.

#### Probióticos

El intestino y el cerebro hablan entre sí constantemente, y los probióticos ayudan a que esa conversación sea fluida. Yogur, kéfir, chucrut o ciertos quesos alimentan un microbioma equilibrado, que influye en la memoria, el estado de ánimo y la salud neurológica. Incluso pueden proteger frente al deterioro cognitivo asociado a la edad.

#### Nueces

Ricas en ALA, un tipo de omega-3 vegetal, están asociadas a mejores resultados en pruebas cognitivas. También ayudan a mantener la salud cardiovascular, lo que repercute directamente en el flujo sanguíneo cerebral. Un puñado al día es suficiente para notar sus beneficios.

#### Agua

El agua es el nutriente más olvidado y, paradójicamente, el más esencial. Cada reacción química del cerebro depende de ella. Una ligera deshidratación basta para provocar confusión, fatiga o falta de concentración. El agua repone los minerales que el cerebro necesita para funcionar.

## Es posible alcanzar una salud cerebral duradera

Los médicos de la Facultad de Medicina de Harvard han identificado seis pasos que, en conjunto, pueden estimular y proteger la aptitud cognitiva. Los resumen en un plan llamado **Cognitive Fitness**, que incluye e integra enfoques probados como la nutrición óptima, el ejercicio, la reducción del estrés, la interacción social, el sueño y actividades estimulantes. Incorporando cambios simples y específicos en tu rutina diaria, puedes añadir años de resistencia mental y vitalidad duraderas.

[www.harvardhealthonlinelearning.com](http://www.harvardhealthonlinelearning.com)

### Los 6 Pilares de Harvard para una mente sana



**Alimentación Plant-Based**  
 Priorizar frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Reducir el consumo de carne roja y lácteos. Evitar el alcohol y el tabaco.



**Ejercicio regular**  
 Desde caminatas ligeras hasta actividades más vigorosas. El ejercicio mejora la salud cerebral y el estado de ánimo.



**Dormir lo suficiente**  
 Dormir bien es esencial para la salud cerebral. El sueño ayuda a procesar la información y a reducir el estrés.



**Desafiar al cerebro**  
 Mantener el cerebro activo con actividades que desafíen a la mente, como leer, aprender un idioma o hacer crucigramas.



**Conexiones sociales**  
 El apoyo social y el sentido de pertenencia mejoran la salud cerebral y reducen el estrés.



**Gestionar el estrés**  
 El estrés crónico puede dañar la salud cerebral. Practicar técnicas de relajación y mindfulness puede ayudar a manejar el estrés.



Indochina Brasa, en el centro comercial LaFinca Grand Café, propone una experiencia gastronómica única, donde la tradición asiática se fusiona con la intensidad de la cocina a la brasa. Un equilibrio perfecto entre lo clásico y lo contemporáneo, que despierta los sentidos y transporta a los comensales por un viaje culinario rico en sabores y cultura.

Entre sus especialidades destacan los rollitos braseados de shiitake y verduras, los de Pato Pekín, las cintas de arroz cantonés con ternera y verduras, el Kai Satee, el arroz críspy “Kubak” con chipirones, los dim sum variados, el arroz “mil delicias”, y carnes a la brasa como el Ojo de Bife

argentino, el Chuletón Tomahawk o el de vaca gallega.

Cada plato refleja el alma de Indochina Brasa, un restaurante de concepto innovador que trae a LaFinca Grand Café su plato estrella, el Pato Imperial Beijing del Grupo China Crown, fiel a la receta original del siglo XV que lo hizo famoso en la corte Ming, gobernadores del Imperio Chino entre los años 1368 y 1664.

Diseñado por la interiorista Alejandra Pombo, este restaurante enamora al comensal gracias a su cuidada decoración y sus grandes ventanales, que ofrecen una vista panorámica del campo de golf. Así, se crea un espacio amplio y luminoso, creando el escenario perfecto



para disfrutar de una experiencia gastronómica única. Con más de 650 metros cuadrados y salones privados, Indochina Brasa se erige como el destino ideal para una amplia variedad de eventos y celebraciones, ya sea una cena íntima, una ocasión especial o un evento corporativo, el restaurante ofrece un entorno exclusivo y acogedor para cada ocasión.

Avenida Luis García Cereceda 5,  
Planta 1, 28223  
Pozuelo de Alarcón, Madrid

[www.indochinarestaurante.com](http://www.indochinarestaurante.com)  
915 488 258

**INDOCHINA**  
BRASA

# WE CREATE DREAMS

 **UZALACAIN**  
LA FINCA

DISEÑAMOS TU EVENTO CON  
LA MEJOR PROPUESTA GASTRONÓMICA DE MADRID

[uzalacain.com](http://uzalacain.com)