

Recetas de cocina italiana

La cocina italiana es famosa en todo el mundo por su sencillez y sabor. Descubre en este libro nuestras recetas favoritas de su gastronomía.

de
Rechupete
recetas que salen

Índice

Antipasti.....	4
Pizza	39
Salsas.....	69
Pasta.....	100
Risotto	162
Carne & pescado	205
Postres & cócteles	238

Una celebración de los sabores de Italia

La cocina italiana es uno de los pilares de la dieta mediterránea y un referente en todo el mundo. Su éxito radica en la sencillez de sus recetas, el respeto por los ingredientes y una apuesta inconfundible por el sabor. Cada plato italiano tiene el poder de reunir a la gente en torno a la mesa.

En este libro digital, hemos recopilado las mejores recetas de nuestra web para sumergirte en la auténtica gastronomía italiana. Aquí encontrarás desde clásicos como la lasaña o el risotto hasta opciones menos conocidas, pero igual de deliciosas.

No importa si eres un cocinero experimentado o si estás dando tus primeros pasos entre fogones, cada receta te guiará paso a paso para que puedas disfrutar de la esencia de Italia en tu propia cocina. Preparate gli ingredienti e iniziate a cucinare!

Alfonso López Alonso,
creador de recetasderechupete.com



1 Antipasti

Ensalada de burrata con tomates secos, piñones y menta

👍 Fácil ⏰ 10 min 🍴 Por Alfonso López Alonso



88 PARA 2

€ 0.60€/PERS.

⚡ 180KCAL/100G

Ingredientes

- 100 g. brotes verdes tiernos
- 1 burrata (200 g.)
- 150 g. de tomates secos, en conserva
- 2 cucharadas de piñones
- Sal Maldon
- Pimienta negra
- Menta fresca
- Aceite aromatizado de los tomates secos

¿Quieres una receta gourmet y rápida? Te dejamos esta delicia que trata de **una ensalada de burrata con tomates secos, piñones y menta**, una deliciosa mezcla de sabores que están de rechupete. La **burrata** es un queso que ofrece una cremosidad inigualable, sumado a la intensidad de **los tomates secos**, que suelen ser más dulces y ácidos. Los **piñones** recomendamos que sean tostados y así en su conjunto equilibra los sabores.

Esta comida es ideal para **una comida ligera** o un entrante en una cena, es una ensalada que combina por sus ingredientes tan sofisticados y llenos de sabor. Aunque también puedes probar otras ensaladas que están en el blog como la ensalada de espinacas con garbanzos o la ensalada de coliflor y naranja.

También puedes probar hacer la ensalada de burrata con tomate, rúcula y pesto o la ensalada de burrata con jamón ibérico y pimientos asados, todas una delicia. Si te gusta para acompañar a tus comidas de verano, prepárala tu mismo.

Elaboración paso a paso

- 1 Colocamos una base de brotes verdes, en la fuente o plato donde presentemos la ensalada.
- 2 Escurrimos la burrata del líquido y la secamos utilizando un poco de papel de cocina.
- 3 Ahora la colocaremos en el centro de la fuente o del plato sobre los brotes.
- 4 Alrededor de la burrata, repartiremos los tomates secos, previamente troceado y escurridos. El aceite lo agregaremos

después.

- 5 Repartimos los piñones y unas hojas de menta fresca. Si son muy grandes puedes cortarlas o picarlas y las repartimos también.
- 6 Añadimos la sal Maldon, al gusto.
- 7 Para presentar la ensalada, cortamos la burrata en cruz, regamos con el aceite aromatizado de los tomates y echamos un toque de pimienta negra.





Consejos para una ensalada de burrata perfecta

- Los tomates secos son una opción exquisita, pero te aconsejamos hidratarlos en aceite de oliva antes de usarlos para suavizarlos y realzar su sabor, haciendo que se integren mejor con la burrata.
- Pica la menta fresca justo antes de añadirla a la ensalada para que mantenga su aroma y frescura, sin opacar los otros sabores.

Ensalada Caprese, ensalada de tomate y queso fácil y rápida

 Fácil  5 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.2€/PERS.

⚡ 142KCAL/100G

Ingredientes

- 2 tomate medianos maduros pero duros
- 1/2 kg. de mozzarella fresca de calidad
- Hojas de albahaca fresca (unas 20 aproximadamente)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)

Si te gustan las ensaladas de tomate, que sean sabrosas, fáciles y rápidas, tienes que probar esta receta, la «**Caprese**». Una ensalada hecha con tomates frescos de temporada a ser posible, hojas de albahaca y mozzarella de búfala, aderezada con sal marina, pimienta negra molida y un chorro de buen aceite de oliva virgen extra.

El éxito de esta ensalada es el sabor, color y rapidez en su preparación. Por lo que es importante que los ingredientes sean de la máxima calidad, pues al ser tan sencilla, los ingredientes lo son todo. La combinación de sabores es perfecta. El queso empleado en esta ensalada es la mozzarella que debe estar fría a preparar el plato y que esté luego templada a la hora de servir, para disfrutar mejor de su sabor.

Su origen exacto no se sabe, existen muchos mitos y leyendas sobre esta receta. Sin duda es una **ensalada humilde** que se preparaba desde siempre, aunque su historia nació en un contexto de élite, en un hotel. Se cree que nació en la década de 1920 en un conocido «**Grand Hotel Quisisana**» de la Isla de Capri, una ensalada que tenían en la carta para comensales que querían variar de la pizza, pasta y el risotto italiano.



Cómo hacer una auténtica ensalada Caprese

- 1 Lavamos bien los tomates y la albahaca fresca. Para la albahaca solo necesitamos las hojas, con lo que los restos los podemos aprovechar para otras recetas como un pesto verde, un pesto con nueces o un

aceite de albahaca. Secamos todo muy bien con papel absorbente y reservamos.

- 2 Le damos un ligero secado al queso mozzarella, pero que no quede seca de todo, así conseguimos manipularla bien para cortarla luego en rodajas. Con los ingredientes listo, pasamos a cortar todo y montar la ensalada, ya veis que es muy fácil de preparar.
- 3 Cortamos el tomate en rodajas medianas, ni muy grandes ni muy finas para evitar que se rompa al juntar con el resto de ingredientes. Es preferible utilizar tomates maduros pero no muy blandos y con mucho sabor para darle todo su esplendor a este plato. Cortamos el queso del mismo grosor que el tomate.
- 4 En un plato colocamos una rodaja de tomate, seguidamente una rodaja de mozzarella y una hoja grande de albahaca. Hacemos esto hasta que quede en un círculo, es una idea de presentación, aunque la podéis hacer como más os guste en casa. Decoramos con un poco más de albahaca en el centro.
- 5 Aliñamos la ensalada con un poco de sal fina por encima, pimienta negra recién molida al gusto y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Este es el aliño oficial, aunque para los que le guste un toque ácido, podéis darle un toque opcionalmente de aceto balsámico.

El resultado final es una receta fresca, perfecta tanto para el verano como para el resto del año, una deliciosa explosión de sabor. ¡Buon appetito!



Consejos para una ensalada Caprese de rechupete

El tomate le dará ese color precioso al plato, lo mejor es que el tamaño sea mediano, más o menos igual al de la mozzarella, para que al cortarlos ambos en rodajas, estén iguales. Emplea un queso mozzarella italiano de calidad a ser posible.

No dudes en experimentar, atrévete a darle tu toque y hacerla tuya. Puedes emplear tomates Cherry, hacerla con pasta (como nuestra pasta Caprese) o arroz, darle un toque con mozzarella en dados o trocitos más pequeños de aguacate. Un poco de orégano o aceituna en el aliño.

Arancini di riso o croquetas italianas de arroz

 Dificultad media  60 min  Por Alfonso López



88 PARA 4

€ 2.2€/PERS.

305KCAL/100G

Ingredientes

- 500 g. de arroz SOS redondo
- 1200 ml. de agua
- 3 yemas de huevo M
- 100 g. de queso italiano curado Grana Padano
- 30 g. de mantequilla
- 300 g. de salsa boloñesa
- 75 g. de guisantes
- 100 g. de queso mozzarella
- Sal y un puñado de hebras de azafrán (al gusto)
- Para rebozar:
 - 2 huevos M
 - Pan rallado fino
 - Aceite de oliva virgen extra suave (para freír)

Un plato tradicional de la gastronomía italiana, siendo muy típicos en la ciudad de Mesina, donde seguramente surgieron. Son muy apreciados en Italia aunque poco conocidos fuera de sus fronteras.

Estas croquetas tienen su origen en los platos que se preparaban en la isla en torno al siglo X durante la ocupación otomana. En función de la región existen variaciones en la forma y el relleno, pero el más clásico es **ragú de buey, de ternera o una salsa boloñesa**, guisantes y mozzarella, aunque podríamos llenarlos de cualquier otra cosa y quedarían estupendos.

Son una especie de croquetas con el arroz como ingrediente principal. Para no fallar con el arroz hemos empleado **arroz SOS redondo**, siempre nos queda perfecto para cualquier receta.

La idea es formar una especie de bola o pera de arroz rellena de diversos ingredientes. En el blog ya habéis visto seguramente nuestra versión en formato más pequeño, croquetas de arroz, y os aseguro que tanto los arancini como las anteriores, son un éxito.

¿Qué os parecería rellenarlos de jamón y queso o de berenjenas y ricotta?
Los arancini de forma de pera son los típicos de la zona de Ragusa y con su forma hacen referencia al volcán Etna. Espero que os gusten y los preparéis en casa.

Receta de arancine sicilianos

Preparación de las bolas de arroz

1

En una cazuela calentamos el agua para cocer el arroz con una pizca de sal. Cuando comience a hervir echamos el arroz y lo dejamos

cocer a fuego medio hasta que esté listo y se haya evaporado toda el agua. Nos quedará un arroz tierno y un poquito pegajoso.

- 2 Mientras se cuece el arroz calentamos 2 cucharadas de agua en un cazo y le añadimos las hebras de azafrán.
- 3 Cuando comience a hervir apagamos el fuego y reservamos hasta que se enfrie, en este tiempo el azafrán soltará toda su esencia en el agua. Cuando el agua de azafrán esté fría le añadimos las yemas y removemos hasta integrar. Reservamos.
- 4 Derretimos la mantequilla en el micro y dejamos enfriar. Rallamos el queso italiano curado Grana Padano y reservamos. En un cazo pequeño cocemos los guisantes con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva. Reservamos.
- 5 En el momento en el que el arroz esté listo le añadimos, en la misma cazuela, la mezcla de las yemas y el azafrán. Removemos hasta que todo el arroz se impregne del líquido.
- 6 Vertemos la mantequilla derretida y el queso Grana Padano. Removemos y mezclamos bien todos los ingredientes. Extendemos el arroz en una bandeja amplia y dejamos enfriar completamente.



Dar forma de los arancini

- 1 Preparamos los ingredientes de relleno en 3 cuencos para tenerlos a mano a la hora de llenar, los guisantes, la salsa boloñesa y el queso mozzarella rallado o en trocitos.
- 2 Comenzamos a formar los arancini cogiendo una porción de arroz y extendiéndola en la mano a modo de cuenco. En el hueco de la palma colocamos el relleno. Una porción de salsa, unos guisantes y

un poquito de queso. El arroz que quede libre de relleno en la mano nos servirá para tapar los ingredientes que acabamos de colocar. Es decir, tapamos el relleno con el arroz sobrante a su alrededor.

- 3 Si vemos que no es suficiente cogeremos un poco más del que tenemos en la bandeja. Vamos formando una bola compactándola bien. Teniendo cuidado de que no quede visible ningún ingrediente del interior. Podéis darle la forma de pera tan característica presionando ligeramente la punta. Es importante que no coloquéis demasiado relleno en cada porción pues eso os obligará a añadir mucho más arroz del que os cabe en la mano.



Rebozado, fritura y presentación final

- 1 En teoría el arroz que podáis colocar en una misma mano, es el justo para la receta y suficiente para cada arancini. Vamos haciendo todos los arancini de uno en uno y los reservamos.
- 2 Preparamos los ingredientes del rebozado en 2 cuencos: uno con los huevos batidos y el otro con el pan rallado. Pasamos alternativamente los arancini por huevo y luego por pan rallado. Los vamos colocando en una bandeja hasta que los tengamos todos listos.
- 3 En una sartén de paredes altas calentamos abundante aceite de oliva suave. Cuando vemos que está suficientemente caliente añadimos varios arancini a la fritura. Cuando estén bien dorados los retiramos a una bandeja con papel absorbente.

Suelen servirse como aperitivo y pueden acompañarse de un poco de ensalada al gusto. Simplemente deliciosos, podéis prepararlos y traeros de golpe un trocito de Sicilia a casa. Espero que la disfrutéis.

Consejos para unos arancini de rechupete

- Las cantidades que he preparado nos darán perfectamente **para 13-14 unidades**, pero dependiendo de si los vais a servir como aperitivo o como primero dará para más o menos personas.
- Una de sus características más singulares es su color anaranjado debido al azafrán que forma parte de sus ingredientes. De hecho, la palabra **arancini** en italiano significa **naranjita**. Normalmente se sirve

como aperitivo. Aunque en mi opinión podría servir perfectamente como primero acompañado de una ensalada y una salsa, dada su contundencia.

- Estas **bolas de arroz** son un ícono en Sicilia, donde podemos comprar y comer arancini en todos los bares y puestos callejeros, así como en las **rosticcerie**, tiendas muy populares donde, además de arancini, podemos disfrutar de calzone o pizza.
- Como muestra de su profundo arraigo en la región una curiosidad, Andrea Camilleri dedicó una de las novelas del Comisario Montalbano a este plato, «**Gli arancini di Montalbano**» donde el comisario pasa mil y una aventuras hasta conseguir cenar arancini el día de año nuevo con la madre de uno de sus informadores.

Scarpaccia italiana. Tarta de calabacín facilísima

 Fácil  60 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 8

€ 0.7€/PERS.

230KCAL/100G

Ingredientes

- 250 g. de calabacín (preferiblemente blanco)
- 1 huevo M
- 85 g. de azúcar
- 25 g. de mantequilla
- 75 g. de harina de trigo de todo uso
- 4 g. de levadura química o polvo de hornear
- 65 ml. de leche entera
- 1 cucharadita tipo postre de esencia de vainilla o 1 vaina de vainilla
- 5 hojas de albahaca fresca
- 30 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal (2 o 3 g.)

En el sur de la Toscana italiana, más concretamente en Versilia, se prepara un **pastel de calabacín** llamado **scarpaccia** que nos ha enamorado. Es una de esas recetas con calabacín diferente, original, jugosa y muy fácil de hacer. Lo tiene todo y, cuando la pruebas, vas a querer repetir. Se trata de una elaboración ideal para una comida o cena de picoteo con la que sorprender a tu familia o invitados.

Es una especie de **torta o pan plano** cuyo ingrediente principal es el calabacín y de la que hay dos versiones: una dulce y otra salada. Esta receta con calabacín tiene también una versión dulce que recibe el nombre de **scarpaccia viareggina** y es típica de la ciudad de Viareggio, donde se come como postre dado que combina los toques salados con los dulces.

Es importante hacerse con un **calabacín** tierno y dulce, algo que resulta sencillísimo cuando está en temporada, por lo que esta verdura de verano está en su mejor momento en los meses de mayo a septiembre. Lo ideal es que sea de la variedad blanca, pero si solo tienes acceso al calabacín verde, adelante con ello. Lo puedes hacer con cualquier calabacín que encuentres. ¡De cualquier manera quedará de rechupete!

Cómo hacer pastel de calabacín





Preparación de scarpaccia italiana

- 1** Desechamos las puntas del calabacín y cortamos el resto en rodajas muy finas. En caso de buscar la perfección máxima, podemos usar una mandolina, de lo contrario, con un cuchillo afilado y buen pulso será suficiente. Introducimos la mantequilla en el microondas y la fundimos ligeramente, a golpes de calor cortos para que no salte ni se queme.
- 2** Mientras tanto, mezclamos el huevo y el azúcar en un recipiente amplio y hondo. Cuando estén ambos ingredientes bien unidos, agregamos la mantequilla derretida, una pizca de sal y continuamos batiendo.
- 3** Despues incorporamos la leche entera y la harina de trigo, pasándola por un colador o tamiz, junto con la levadura química. Mezclamos los ingredientes con una lengua, removiendo suavemente para que se incorporen bien y no queden grumos.

4 Terminamos incorporando la esencia de vainilla o, si tenemos, las semillas de una vaina de vainilla. Si empleáis la vaina de vainilla sólo tenéis que abrirla por la mitad a lo largo y raspando el interior con la punta de un cuchillo para sacarlas. Mezclamos de nuevo. Ahora solo queda agregar las rodajas de calabacín al recipiente y remover para que se integren en la masa.

5 Precalentamos el horno a 200º C.

6 Encamisamos un molde apto para horno de 22 cm. es decir, lo embadurnamos con mantequilla y lo espolvoreamos con harina, sacudiendo el exceso boca abajo y encima de la pila para ensuciar lo mínimo posible. Vertemos la masa en su interior y la repartimos bien por toda la superficie.

7 Picamos finamente las hojas de albahaca y las espolvoreamos por la superficie. También rociamos el conjunto con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima.

8 Cocemos la scarpaccia en el horno a 200º C con calor arriba y abajo, durante 15 minutos. Luego, bajamos la temperatura a 180º C y dejamos que se cueza durante 30-40 minutos más o hasta que la superficie se vea dorada. Retiramos el molde del horno y dejamos que se enfrie antes de servir.

puede dar un extra de sabor con un poco de queso Parmesano o Grana Padano rallado. Totalmente opcional, pero que da un punto de sabor de rechupete.

- También le queda genial un poco de ralladura de tu cítrico preferido, con un limón, naranja o mandarina, tendrá un aroma y sabor delicioso.

Consejos para una scarpaccia de rechupete

- La receta original tal como veis no lleva queso e igualmente, está buenísima, pero se lo puedes poner si quieres la versión salada, le

Frittata de verduras y queso de cabra. Receta vegetariana italiana paso a paso

 Fácil  60 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 2

€ 0,8€/PERS.

⚡ 255KCAL/100G

Ingredientes

- 1 cebolla mediana o 2 pequeñas
- 1 pimiento rojo
- 80 g. de espinacas frescas
- 4 huevos L
- 1 rulo de queso de cabra
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- Opcional: 50 g. de queso Grana Padano

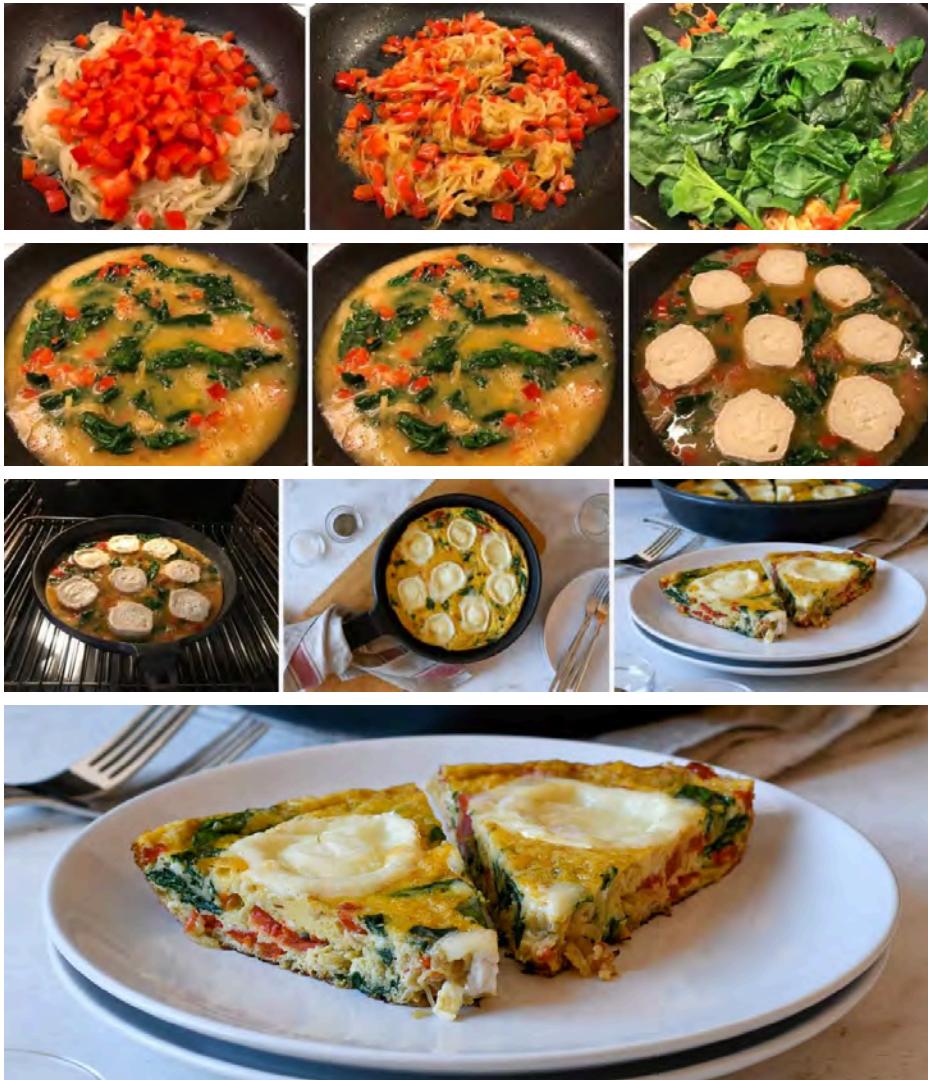
Hoy vamos a ver aprender a preparar una frittata de verduras y queso de cabra, Que no os asuste el nombre, porque es una receta sencillísima de origen italiano que podríamos decir es prima hermana de nuestras **tortillas**. La diferencia es que se comienza a cocinar en los fogones y se termina en el horno.

Es un plato muy versátil y fácilmente adaptable al gusto de cada cual o a los ingredientes que tengamos en casa en el momento de prepararla. Le podemos añadir otras verduras, usar otro tipo de queso, incorporar alguna conserva, trocitos de carne, etc.

Para preparar esta **frittata de verduras y queso de cabra**, o cualquier otra, es importante tener en cuenta que la sartén sea apta para horno. Ha de tener un mango de hierro o acero inoxidable. Las de mango de plástico no sirven porque se derriten con el calor, así que ojo con ello porque os podéis quedar sin sartén si usáis la incorrecta.

En caso de no tener una sartén apta para horno, podéis cocinar la frittata de principio a fin en la sartén. Solo necesitáis una tapa para cubrirla y dejar que se cuaje a fuego suave y con el vapor que se produce en su interior. Nada es impedimento para que podáis preparar una frittata hoy mismo. Perfecta para la cena o para un almuerzo ligero, le va de cine un poco de pan (mejor si es casero) y ja disfrutar!





Preparación de la base de la frittata. Preparación de las verduras y el queso de cabra

- 1** Pelamos la cebolla, cortamos por la mitad y, después, picamos cada mitad en finas tiras, es decir, en juliana fina.
- 2** Calentamos tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén apta para horno. Este último es importante porque esta misma sartén va a ir al horno, así que tiene que ser una sartén con mango desmontable o con mango de hierro. No sirve una sartén con mango de plástico porque se fundiría.
- 3** Añadimos la cebolla a la sartén, junto con un pellizco de sal, y pochamos a fuego bajo durante unos 10 minutos. Mientras tanto lavamos el pimiento, retiramos el pedúnculo y las semillas y cortamos en tiras. Después cortamos cada tira en pequeños dados.
- 4** Agregamos el pimiento a la sartén y continuamos pochando las verduras a fuego muy lento durante 15 minutos más. La cebolla tiene que quedar ligeramente dorada y caramelizada, para que el dulzor que tiene salga y contraste con el punto de sabor fuerte que tiene el queso de cabra.
- 5** Cuando la cebolla esté caramelizada añadimos las espinacas, tapamos la sartén y dejamos que se hagan con el vapor que se genera en el interior. Una vez tiernas las hojas de espinacas, removemos y mezclamos bien.
- 6** Batimos los huevos en un recipiente amplio y hondo y salpimentamos al gusto, teniendo en cuenta que las verduras no llevan nada de sal (solo la pizca que hemos añadido a la cebolla al inicio). Vertemos los huevos batidos en la sartén y removemos suavemente para ayudar a que lleguen al fondo.
- 7** Cortamos el rulo de queso de cabra en discos, desecharando los extremos, y los colamos por toda la superficie. Cocemos a fuego muy

suave durante un minuto antes de trasladar la sartén al horno.

Horneado y presentación final de la frittata de verduras y queso de cabra

- 1 El horno ha de estar precalentado a 200º C, con calor arriba y abajo. Retiramos la sartén del fuego y añadimos por encima 4 rodajas de queso de cabra.
- 2 Colocamos la sartén sobre una rejilla en la parte central del horno y horneamos durante unos 8 minutos o hasta que veamos que la superficie está cuajada, pero sigue jugosa.
- 3 Retiramos la sartén del horno (ayudándonos de un trapo o manoplas de horno para no quemarnos), pasamos la frittata a un plato (también podemos llevar la sartén a la mesa), la cortamos en porciones y servimos inmediatamente.

Podéis ver todas las fotos de esta receta paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72157718783645508>) en este álbum. No os perdáis detalle y os saldrá una frittata de verduras de rechupete.

Consejos para una frittata de verduras y queso de rechupete

- Si quieres que el pimiento rojo quede un pelín entero, lo que le dará a la frittata un poco de textura, añádelo más tarde a la sartén con la

cebolla. Al gusto.

- Hemos usado una sartén de 22 cm y, como podéis apreciar en las fotos, sale una frittata fina. Si la queréis más gruesa podéis usar más huevos o una sartén más pequeña.
- El queso de cabra le da un sabor espectacular a la frittata, pero sabemos que no todos sois fans de su sabor. Lo bueno de esta receta es que se puede adaptar al gusto, así que se puede usar mozzarella, dados de provolone, lascas de queso italiano Grana Padano rallado, entre otros quesos.
- Si quieres hacer la frittata al horno, pero no tienes la sartén adecuada, podéis preparar el sofrito en una sartén normal y luego pasarlo (junto con el huevo) a un molde bien engrasado. Por último solo hay que añadir el queso y listo para ir al horno.

Focaccia con cebolla y queso

 Dificultad media  50 min  Por Alfonso López



88 PARA 8

€ 0.5€/PERS.

365KCAL/100G

Ingredientes

- 520 g. de harina de trigo de todo uso
- 40 g. de queso Grana Padano DOP
- 10 g. de sal fina
- 6 g. de levadura seca de panadero o 18 g. de levadura fresca
- 450 g. de agua tibia
- ½ cebolla morada
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita tipo postre de sal gruesa

Para los que no se animan a meterse en harina y hacer pan les parece más que difícil, tenemos un pan típicamente italiano que hará que se quiten todos tus miedos. La focaccia no requiere un equipamiento especial, los ingredientes son sencillos y en la versión que a nosotros nos gusta, no hace falta amasados complicados ni muy técnicos.

La parte especial de esta receta es su fermentación en frío. Esta forma de reposo de la masa, dejando que fermente muy lentamente dentro del frigo, aportará un sabor increíble a este pan. Después sólo necesitaremos ingredientes de calidad.

Nos hemos decidido por el Grana Padano DOP, un queso curado de gran sabor y presencia, que aportará una cremosidad extra a nuestro pan y una cebolla morada que aporte el contraste de dulzor al punto salado y untuoso del queso. Un pan italiano que debes probar sí o sí. Espero que te anime a prepararlo en casa, le va a gustar a toda la familia.

Preparación de la masa de la focaccia

- 1 En un bol grande, mezclamos la harina, la sal fina y la levadura seca. Añadimos el agua y mezclamos hasta que el líquido se absorba y los ingredientes formen masa homogénea y pegajosa.
- 2 Frotamos la superficie de la masa ligeramente con aceite de oliva. Cubrimos el recipiente con film transparente y lo colocamos en el refrigerador, en reposo, de 8 a 12 horas.
- 3 Pasado este tiempo retiramos la masa del frigo y la desinflamos despegándola de los bordes del bol. Si la masa está muy blandita, para evitar que se nos pegue a las manos, manipular la masa con las manos engrasadas. Trabajamos ligeramente la masa formando algún pliegue con ella.

- 4** Engrasamos dos bandejas de 25×30 cm más o menos, con aceite de oliva. Podemos utilizar una bandeja grande y hacer una sólo focaccia el lugar de dos pequeñas. Colocamos la mitad de la masa en cada bandeja.
- 5** Movemos y damos la vuelta a la masa hasta que el aceite de su base la cubra por completo. Dejamos que la masa repose de nuevo unas 3 a 4 horas, para una segunda fermentación, dependiendo de la temperatura de nuestra cocina.



Montaje y horneado de la focaccia de cebolla y queso Grana Padano

- 1** Cortamos la cebolla en juliana. Rallamos el queso Grana Padano DOP. Vertemos dos cucharadas de aceite sobre la masa. Seguramente después de la segunda fermentación habrá crecido y ocupado toda la superficie de la bandeja.
- 2** Repartimos ligeramente el aceite que acabamos de añadir a la masa y, con la punta de los dedos, presionamos la masa para crear hoyuelos profundos.
- 3** Repartimos la cebolla en juliana y el queso por encima de la masa. Continuamos formando hoyos al tiempo que introducimos la cebolla y el queso en la propia masa.
- 4** Si es necesario, estiramos suavemente la masa mientras formamos los hoyuelos, para permitir que llene el molde. Procuramos que toda la cebolla quede mojada con el aceite. Espolvoreamos con sal gruesa o en escamas por todas partes.
- 5** Con el horno previamente caliente a 200°C, llevamos las bandejas al horno. Horneamos durante 25-30 minutos, hasta que la parte inferior esté dorada y crujiente. Debemos tener cuidado de que no se nos queme la cebolla.
- 6** Retiramos el molde del horno y sacamos la focaccia de la bandeja. La colocamos sobre una rejilla para que se enfríe. Dejamos que se enfríe durante 10 minutos antes de cortar y servir.

Podéis ver todas las fotos de esta receta paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72177720303865530>) en este álbum. No os perdáis detalle y os saldrá una focaccia de cebolla y queso Grana Padano de rechupete.

Consejos para una focaccia de queso y cebolla de rechupete

- Es cierto que esta **receta de focaccia** lleva más tiempo que el tradicional amasado y fermentado de otros panes. Es necesaria una planificación, podríamos incluso preparar la masa el día ante del horneado, dejándola durante la noche para que fermente en el frigo.
- La espera valdrá la pena, tendremos una masa más ligera, aireada y muy sabrosa. La preparación no nos llevará más de 50 minutos, aunque necesitamos las 12 horas de reposo.
- Como contrapartida debemos tener en cuenta una serie de premisas. Es necesario trabajar una masa de alta hidratación. No tenemos porqué adicionarle azúcar ni otro endulzante a la masa, la levadura no necesita accionarse con ella ya que lo que queremos es una fermentación larga y lenta. Sólo será necesaria un poco de paciencia para disfrutar del proceso y el resultado de este delicioso bocado.

Focaccia italiana de aceitunas verdes y romero

 Fácil  120 min  Por Alfonso López Alonso



 **de
Rechupete**

88 PARA 6

€ 0.3€/PERS.

⚡ 290KCAL/100G

Ingredientes

- 350 g. de harina de trigo de fuerza W220, harina 000 o harina de trigo con 11,5 - 12,5 % de proteínas
- 200 ml. de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharada de sal (unos 7 gramos)
- ½ cucharada de azúcar
- 5 g. de levadura seca de panadería (o 15 g. de levadura fresca prensada)
- 40 g. de aceitunas verdes deshuesadas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de romero fresco
- Sal gruesa o en escamas

Este “pan” tradicional italiano es una preparación simple y sencilla, elaborada con ingredientes básicos, similares a la **masa de pizza**. La **focaccia** un alimento muy versátil, que puede disfrutarse como tal, como aperitivo, o convertirse en un plato más completo si le añadimos ingredientes al gusto: queso, verduras, embutido, etc.

La **focaccia** más sencilla suele prepararse tan solo con aceite de oliva, sal y romero. Hoy voy a añadirle unas aceitunas **verdes para darle un toque mediterráneo**, y resultará deliciosa. Con la focaccia se logra el milagro de que una masa simple se convierta en algo sabroso y exquisito. Y es que una vez más un plato italiano conquista mi cocina, y espero que a vosotros también en cuanto la probéis.

Una receta sencilla, muy fácil de preparar, incluso para aquellos que no controlen las masas, pero os aviso de que lleva su tiempo el prepararla, pues hay que respetar los tiempos de levedado y reposo de la masa.

Preparación de la focaccia italiana

- 1 La base para nuestra focaccia va a ser preparar una masa sencilla. En un bol grande echamos la **harina de fuerza**, la levadura seca, y el azúcar. Mezclamos bien con las manos o con una cuchara. Si usáis levadura fresca, os recomiendo disolverla en el agua tibia.
- 2 A continuación hacemos un hueco en medio de la harina y vertemos el agua. Vamos mezclando poco a poco, trabajando con las manos, de fuera hacia dentro. Añadimos el aceite, lo vamos incorporando a la masa, y también echamos la sal. Una vez tengamos una masa más o menos compacta, la seguimos trabajando sobre la encimera.
- 3 Echamos harina sobre ella, sacamos la masa del bol. Amasamos sin parar durante unos 10-12 minutos. Irá cogiendo elasticidad y será

bien homogénea. Hacemos una bola con la masa. Echamos harina en el bol que hemos usado y colocamos la masa.

- 4 Dejamos levedar durante 60 minutos, en un lugar seco y a ser posible cálido. Tapamos con un paño de algodón limpio. Pasado el tiempo habrá doblado más o menos su volumen. Retiramos la masa del bol, y volvemos a darle un breve amasado para que coja volumen.



Masa, horneado y presentación final de la focaccia italiana

- 1 En una bandeja metálica (en mi caso es de 21×30 cm.). Vertemos un poco de aceite y engrasamos uniformemente. Extendemos la masa con la ayuda de los dedos, presionando hacia las esquinas. Si se os atraganta el proceso, usad un rodillo de cocina y luego pasadla a la bandeja. Nos quedará una altura de entre 1,5-2 cm.
- 2 Con la yema de los dedos hacemos unos huecos en la masa. Esparcimos un poco de sal gruesa. Rociamos la superficie de la masa con aceite de oliva, colocamos las aceitunas en rodajas y las hojas de romero. Dejamos reposar otros 30 minutos.
- 3 Precalentamos el horno a 250° C durante 10 minutos, en la función “calor total” (o similar).
- 4 Colocamos ahora en “arriba-abajo”, introducimos la bandeja/molde y horneamos 15 minutos a esa temperatura. Si veis que vuestro horno apura mucho, tapad la *focaccia* con papel de aluminio, para que no

se queme. Retiramos del horno y dejamos atemperar antes de consumir.

- 5 Queda una masa esponjosa, con aire en su interior y muy sabrosa. Podéis disfrutarla templada o incluso fría. A mí no me ha sobrado nada, pero si es el caso, guardarla en un recipiente tapado y os durará unos 2 días en buen estado.

Recomendaciones para una focaccia de rechupete

- El nombre de **focaccia** significa “**hogaza**” en italiano, y procede del latín “**focus**” (fuego). Es decir, una pieza de masa de pan cocinada sobre fuego. Su origen se remonta a los tiempos de los antiguos etruscos o griegos, acabando en la actualidad siendo uno de los platos más típicos de la gastronomía italiana.
- Con la emigración a los países de Latinoamérica, llegó a Argentina y Uruguay, donde está muy presente en su gastronomía, junto a otros platos populares como la pizza y la pasta. Alguna de las focaccias más ricas que he comido ha sido en casa de amigos argentinos, cuyos abuelos emigraron a Buenos Aires hace muchas décadas.
- Basándonos en documentos italianos, algunos la vinculan a la localidad de Recco, en la provincia de Génova. En el siglo XVI, la población fue sitiada por piratas, y el alimento básico se basó en una masa elaborada con harina, aceite y sal. Otra historia relaciona la focaccia también con esa zona de Liguria, porque en ella abundan los olivos, y el aceite es uno de los ingredientes clave de esta elaboración.
- Hoy la he preparado con estos ingredientes pero la focaccia admite casi todo lo que os apetezca. Podemos añadir cebolla, tomate, con o sin queso, anchoas, jamón, etc. Podéis experimentar y hacer las variaciones que más os apetezcan.

Caponata de berenjenas siciliana

 Fácil  35 min  Por Alfonso López Alonso



de
Rechupete

88 PARA 6

€ 1.2€/PERS.

⚡ 211KCAL/100G

Ingredientes

- 1 kg. de berenjenas negras
- 200 g. de aceitunas verdes sin hueso
- 50 g. de alcaparras desaladas
- 2 cebollas
- 3 ramas de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 kg. de tomates
- 2 cucharadas de azúcar
- 50 ml. de aceite de oliva virgen extra para dorar las berenjenas
- 4 cucharaditas de vinagre blanco
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- 50 ml. de aceite de oliva virgen extra para el resto de la receta

Siguiendo con esas **recetas de verduras** fáciles y baratas que caracterizan el blog hoy os presento otro clásico de la cocina italiana, en concreto de Sicilia, **la caponata**.

Uno de los platos más importantes de la cocina típica siciliana, en esta receta de verduras fritas sazonadas con una salsa agridulce encontramos berenjena, tomate, apio, cebolla, aceitunas y alcaparras. Os aviso, antes de que leáis en profundidad, que puede llegar a ser adictiva. Una explosión de sabores mediterráneos que, al igual que **la pasta a la sardina**, mezcla los mejores productos de Sicilia.

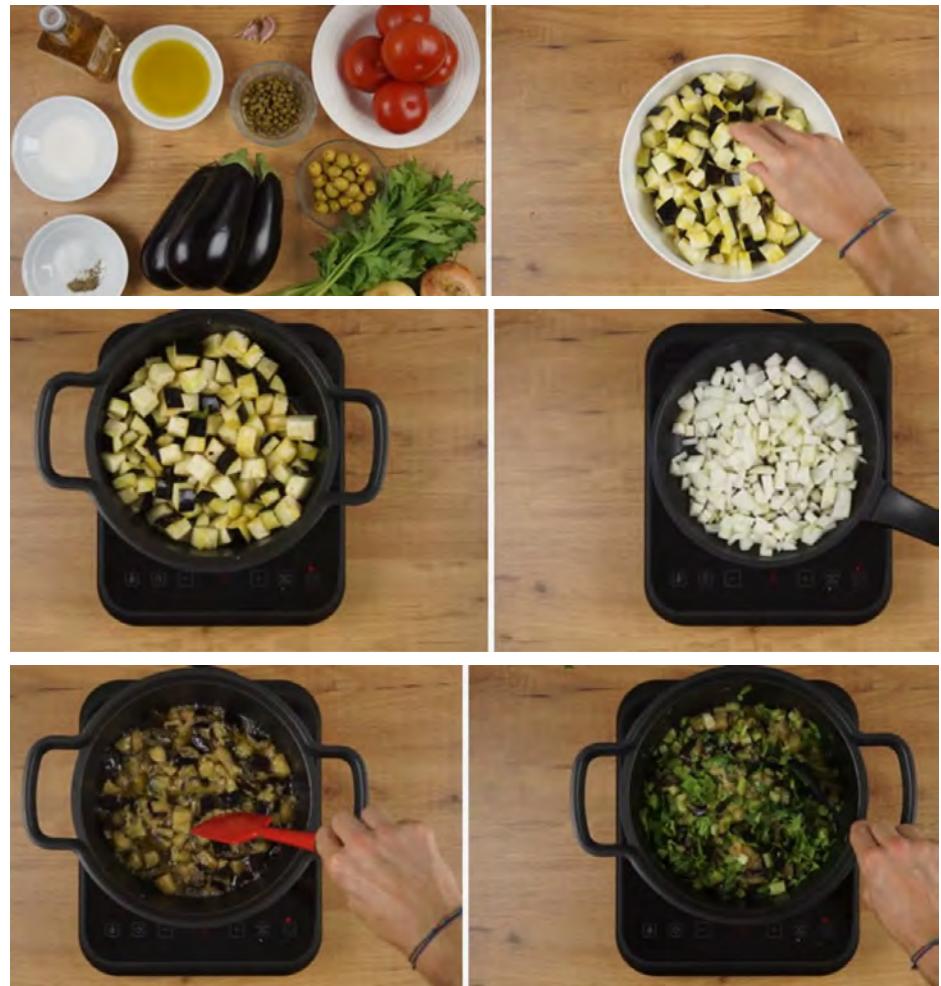
Podéis darle vuestro toque con albahaca o perejil. No debe faltar azúcar y vinagre, que son los elementos que le otorgan su sabor agridulce. Nunca he probado con frutos secos como piñones o pasas, pero dicen que está muy buena. Me imagino que el contraste le quedará muy bien.

Espero que os guste y la incorporéis a vuestra cocina como un plato saludable de verduras. Un ícono de nuestra cocina mediterránea al igual que otros éxitos del blog como el shakshuka o **el pisto**. Incluso como acompañamiento de un plato de pasta o de arroz, de rechupete.



Preparación de las berenjenas. Antes de hacer la caponata

- 1** Lavamos las berenjenas y les quitamos el sombrero o tallo superior. Las cortamos en dados de unos 2-3 centímetros y las dejamos en un bol grande con abundante sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- 2** Dejamos reposar unos 30 minutos para que suelten parte de su agua y que no queden tan amargas. Pasamos los trozos de berenjena por agua fría y los escurrimos muy bien ayudados por papel absorbente.
- 3** En una cazuela echamos aceite de oliva virgen extra y cuando empiece a calentarse añadimos las berenjenas.





Preparación de las verduras para esta caponata

- 1** Freímos hasta que queden doradas. Es importante que cuando las friamos no haya demasiado aceite en la cazuela porque entonces quedaran muy duras y no nos interesa.
- 2** Picamos finamente el apio que incorporaremos a la cazuela con la berenjena. Utilizamos tanto los tallos como las hojas, el apio debe quedar en cuadraditos más pequeños que los de la berenjena.
- 3** Troceamos la cebolla en cuadrados pequeños. La vamos a rehogar a fuego suave en una sartén aparte con un buen chorro de aceite de oliva unos 5-8 minutos. Una vez pochadita añadimos a la cazuela.

- 4 Pelamos los tomates y rallamos la pulpa de 4 de ellos. Los otros 3 los vamos a trocear en cuartos grandes. En la misma sartén donde hemos preparado la cebolla, echamos el ajo picado, y en cuanto empiece a dorarse, añadimos la pulpa de tomate.
- 5 Cocemos suave unos 5 minutos hasta que evapore parte del agua y comience a espesar. Añadimos el resto del tomate en dados grandes que tenemos reservado y mezclamos bien. Así tendremos dos tipos de textura, el sabor del tomate en salsa y de los trozos de tomate casi crudo. Reservamos hasta el final de la receta.
- 6 Añadimos a la cazuela las aceitunas deshuesadas, las alcaparras, el vinagre, el azúcar, una pizca de sal y pimienta negra recién molida.

Cocción de la caponata y presentación final

- 1 Cocemos a fuego suave durante 5 minutos más. Nos quedaría añadir el tomate que tenemos en la sartén y mezclamos todo bien. Apartamos del fuego, con el calor residual de la cazuela se acabará de hacer en unos 5 minutos de reposo para que se junten todos los sabores. Probamos de sal y si es necesario añadimos un poquito más.
- 2 Tostamos unas rebanadas de pan, mejor si es de pueblo. Una vez tostado, cortamos un diente de ajo por la mitad y frotamos la superficie del pan en la cara donde vamos a poner la caponata.
- 3 Ponemos unas dos o tres cucharadas por cada tostada y a comer. Se puede comer caliente pero también está excelente servida fría. A mi como más me gusta es cuando ha reposado un par de horas, os

aseguro que esta deliciosa. Si hacéis en cantidad podéis elaborar vuestras propias conservas para otro día o simplemente para regalar.

Curiosidades sobre la caponata siciliana

- El origen de este plato se remonta al siglo XVIII, cuando los marineros que habitaban las orillas solían comer en tabernas llamadas «**Caupone**», del latín cauponae. De ahí que el adjetivo **caupona** se refiere a la **comida de la taberna**. En las cauponas se servía la comida en platos sencillos montados sobre rodajas de pan, es así como más me gusta y como os presento la caponata en el blog.
- Al principio esta receta llevaba pescado (con dorada, atún, pez espada,...) pero en aquellos tiempos, no toda la población podía permitirse comerlo, así que decidieron sustituirlo por **berenjenas**.
- Este ingrediente principal fue introducido en Occidente por los árabes en 1440, que lo traían de la India. Son los Carmelitas quienes popularizan en España y luego en Italia allá por el 1550.



Masa de pizza casera, receta fácil que siempre sale bien

 Fácil  25 min  Por Alfonso López Alonso



de
Rechupete

88 PARA 4

€ 0.25€/PERS.

⚡ 228KCAL/100G

Ingredientes

- 1 kg de harina de trigo con fuerza W220 o harina de trigo con 11,5 - 12,5 % de proteínas
- 560 ml de agua fría
- 25 g. de sal
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- 14 g. de levadura fresca de panadero o bien levadura en grano liofilizada de panadería (4-5 g)

¿Quieres preparar pizza con masa casera? Pues prueba mi receta de **masa de pizza italiana**, tal y como me enseñó Luca Arrigoni. La verdad es que no tiene que ver en absoluto con la que he utilizado durante estos años. Desde que he preparado esta masa de pizza con Luca hay un antes y un después.

Preparar masa de pizza es fácil y bastante divertido, así que comparto con todos vosotros esta masa muy elástica, finita y que recuerda a las pizzas napolitanas. Esta receta no tiene leche, huevo ni azúcar, casi pecado para un italiano, más bien es una masa de pan hecha con **harina de fuerza** que es bastante fina.

Al hornear queda con el espesor justo, al estilo de las que podemos degustar en cualquier pizzería de Roma o Venecia. En esta base de masa incluso podemos jugar con otras harinas blancas o añadir alguna hierba aromática. Como dicen los italianos: “*La pizza italiana, donde la gula no es un pecado*”.

Os recuerdo que además de la masa el horneado y la superficie donde coloquemos la pizza son igual de importantes, tal como os explico en la **guía definitiva para preparar pizza en casa**.

Hace cosa de dos meses compré una piedra para hornear y estoy encantado con ella. La diferencia es evidente al hornear pizza, pan o empanadas. No tiene comparación con la placa de horno, es como volver al horno de leña. La parte de abajo no queda blanda ni poco hecha.
¿Vosotros preparáis la masa de otra forma?

Masa de pizza casera



amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta.

Mezclar la masa

- 1** En un bol grande introducimos parte de la **harina de fuerza** de trigo. Dejamos unas 4 cucharadas de harina separadas para ir engordando la masa. Con una cuchara hacemos un hoyo en el centro del bol y echamos la levadura disuelta en el agua.
- 2** Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina. Añadimos el aceite de oliva virgen extra y la sal. Es importante que la sal y la levadura no entren en contacto directo para no tener problemas en el proceso de fermentación.
- 3** Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa, por ahora será una mezcla pegajosa pero firme. Preparamos la zona donde vamos a





Amasado de la masa de pizza y conservación

- 1** Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos. Es muy importante el refinado de la masa para que quede más elástica y suba mejor. Para refinarla, debemos estirar la masa como un churro y retorcerla en espiral varias veces. Al final volvemos a juntar y amasar de nuevo durante unos diez minutos. Este es el truco que hace que la masa sea increíble.
- 2** Después de esos 10 minutos, podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Mientras amasamos puedes añadir (si eres experto no hace falta) un poco más de harina de la que hemos reservado para engordar la masa, unos 50 gramos.
- 3** La medida de harina correcta es “*hasta que la masa no se pegue a las manos*”, pero tampoco os paséis. Yo en los ingredientes he puesto 1 kilo aunque en realidad empleé unos 50 gramos más. Todo depende de la harina pues no siempre vienen de moliendas iguales, ni el trigo es el mismo.
- 4** Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante unos 45 minutos- 1 hora. Para saber el tiempo que se debe dejar levar la masa, utiliza el siguiente

truco: si la apretamos con un dedo y la masa vuelve a su posición original estará lista para preparar.

- 5** Y aquí tenemos la masa para poder empezar a preparar la pizza con los ingredientes que más os gusten.





Consejos para una masa casera perfecta

- Parecen muchos pasos pero al final os daréis cuenta que va rápido, desde que empiezas en el bol hasta que la tienes preparada son unos 20 minutos.
- Tened a mano la sal y el aceite ya preparados puesto que en cuanto comienzas la faena y tienes las manos pegajosas es complicado ponerte a medir los ingredientes, así te resultará mucho más fácil.
- Para hornear la pizza ponedla sobre la bandeja del horno en la parte de más calor. Debemos precalentar el horno al máximo unos diez minutos para que tenga la temperatura adecuada.
- En Italia los hornos de leña para pizza pueden llegar hasta los 400º C, aunque la temperatura recomendada es de 300º C. Para el horno eléctrico de vuestra casa, 250º C.
- En alguna ocasión he dejado la masa levedando en la nevera de un día para otro, lo puedes hacer si tienes tiempo. El resultado es mucho mejor porque la masa leveda muy despacio y la burbuja es muy fina.

- A la hora de amasar la masa es mucho más fácil de trabajar, pues se estira como una masa profesional. Probad por lo menos una vez a dejar esta masa en la nevera unas 30 horas y veréis que pasada de pizza. En el vídeo de masa de pizza con Luca se ve perfectamente cual es el resultado final.
- Si a la hora de amasar no os hacéis con la masa podéis emplear algo más de aceite de oliva virgen en vez de harina. Será mucho más fácil de amasar aunque te quedará más grasa.
- Os recuerdo que si sobra podéis congelar el resto de la masa. Envolvedla en plástico film y acordaos de escribir la fecha con un rotulador. La podréis emplear en otra ocasión dejándola descongelar en la nevera la noche anterior.



Preguntas frecuentes sobre la masa de pizza

¿Qué levadura tengo que usar para hacer masas?

- Cuando empleamos levadura para masas fermentadas como pan, pizza, empanadas o bollos. Se emplea **levadura de panadero, prensada o comúnmente llamada fresca**.
- La levadura de panadería es un producto vivo, indispensable y fundamental para la fabricación de masas, entre ellas esta de pizza. Es el ingrediente clave que proporciona volumen, esponjosidad y un sabor incomparable a nuestra masa.
- Se presenta en forma de cubitos. La venden en los supermercados (la he comprado en Mercadona, Eroski o en Ahorra Mas) en taquitos compactos, desmenuzables y ligeramente húmedos de 50 gr (2 x 25 g).

- La encontraréis en la sección de productos refrigerados (cerca de las mantequillas y natas). Preguntad a los empleados del super y ellos os indicarán amablemente en qué zona está.
- Es imprescindible que una vez en casa la guardéis en el frigorífico para que conserve sus propiedades entre 3º y 8 ºC.
- La que suelo emplear es de la marca Levital. Es muy fácil de utilizar. La mezclamos con un poco de agua templada o tibia que ayudará a una mejor dispersión en la masa. O bien desmigándola con los dedos encima de la harina que vayamos a utilizar.

¿Qué es la levadura de panadero, prensada o fresca?

La levadura tiene la capacidad de proporcionar más sabor a la pizza ya que permite que la harina de fuerza desarrolle todos sus sabores. La levadura contribuye también al color dorado y crujiente de la corteza. La función principal es la de transformar el azúcar o el almidón (principal componente de la harina) en dióxido de carbono y en alcohol (el cual se evaporará durante la cocción). El dióxido de carbono se distribuye por la masa y crea pequeñas bolsas de aire que van creciendo, dando volumen a la misma.

¿Sirve la levadura tipo Royal?

Importante: Para hacer masas **no debéis de emplear polvo de hornear tipo Royal**. Este es un gasificante, levadura química o polvo de hornear, distinto a la levadura.

Una levadura química solo actúa durante la fase de horneado. De forma que si la usáis la **masa no crecerá en ninguna de las dos fases de fermentación**. Es la ideal para bizcochos, no para masas.



Pizza Margarita. Receta italiana paso a paso

👍 Fácil ⏰ 15 min 🍪 Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.7€/PERS.

276KCAL/100G

Ingredientes

- 220 g. de masa de pizza italiana
- 90 g. de queso mozzarella
- Hojas de albahaca fresca
- 100 g. de salsa de tomate natural triturado
- Sal (al gusto)
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva virgen extra

Si hablamos de la madre de todas las pizzas, la pizza de entre todas las pizzas, tenemos que hablar de **pizza Margarita o Margherita**.

Este tipo de pizza italiana esta formada por una **masa de pizza** napolitana como base y acompañada por 6 ingredientes solamente. Tan sencillo como un poco de tomate, queso mozzarella, albahaca fresca, sal, pimienta negra recién molida y aceite de oliva virgen extra. Es sin duda la pizza napolitana más popular.

Dicen que su origen se remonta a 1871 para honrar a la reina de Italia, Margarita de Saboya. El cocinero Raffaele Esposito Brandi creó la pizza Margarita. En ella representó los colores de la bandera italiana con tomate, queso mozzarella y albahaca.

Aunque estudios recientes dicen que hay mucho de fábula o cuento en esta historia. Se dice que los que compraron la pizzería Brandi en 1932 se les ocurrió la idea de la carta en la que se habla de esta historia. Pero como en muchas recetas, la leyenda prevalece, incluso en muchas de las recetas que he visto en internet y libros de cocina.

Los entendidos italianos dicen que solo hay dos pizzas verdaderas: la **Pizza Margarita** y la **Pizza Napolitana**. Os aconsejo que probéis esta pizza tan sencilla, barata y deliciosa. Esta pizza es la considerada como la base para hacer otras elaboraciones. El resultado es realmente espectacular, probarla y luego ya me contáis. Estoy seguro que la incorporáis como una de vuestras pizzas preferidas.



Preparación de la masa de pizza

- 1 Si hemos optado por preparar una masa de pizza casera, en el blog podéis encontrar la receta de como la hacemos en casa. Se trata de una masa muy sabrosa y tierna que os animo a que preparéis.
- 2 Una vez que tenemos la masa de pizza preparada, lo primero que hacemos es encender el horno. A tope, lo máximo que de vuestro horno. En mi caso a 250º C durante unos 10 minutos y que esté caliente en el momento de introducir la pizza.
- 3 Como la temperatura ha de ser alta, puede llevar bien unos 10 o 15 minutos. Será el tiempo recomendado que necesitemos para montar la pizza.
- 4 Ponemos un cuenco (apto para horno) con agua, para que tenga algo de humedad cuando vayamos a hornearla. Una vez que tenemos la

masa de la pizza preparada, ya extendida en papel de horno, preparamos el relleno.



Preparación de la salsa de tomate para la pizza margarita

- 1 Si no tenemos tomate natural triturado lo podemos hacer casa de manera muy sencilla. Pelamos dos tomates y lo partimos a la mitad. Con ayuda de un rallador conseguiremos esa salsa natural que será la base de nuestra pizza.
- 2 Si elegimos rallar el tomate, tenemos que evitar un excesivo líquido, con lo que es mejor un filtrado para eliminar agua, cuanta más mejor.

- 3** Le añadimos un poquito de sal y pimienta negra recién molida. Partimos unas 3-4 hojas de albahaca fresca en la salsa de tomate con unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Removemos para juntar todos los ingredientes.
- 4** Untamos con el tomate triturado por toda la superficie de la masa. Teniendo cuidado de dejar libre unos 2 cm. por todo el perímetro de la pizza. Podemos ayudarnos con una cuchara o cucharón, sino con las propias manos (siempre limpias).



Horneado de la pizza margarita

- 1** Cortamos el queso mozzarella en láminas gruesas y las repartimos por la superficie de la pizza. Sin cargarla demasiado, no debe de llevar mucha cantidad.
- 2** Llevamos la pizza entre dos personas la pizza entre dos personas por las esquinas del papel de horno con cuidado. Abrimos el horno y la ponemos en la bandeja del medio que estará muy caliente.
- 3** Horneamos con el horno bien caliente a 250° C calor arriba-abajo y aire durante 7-8 minutos. Es tiempo suficiente para que la masa esté lista y el queso fundido. Distribuimos unas hojitas de albahaca fresca por encima y regamos con un pequeño hilo de aceite de oliva virgen extra. Lista para disfrutar de la madre de todas las pizzas.

Como veis es muy fácil disfrutar en casa de una pizza margarita casera italiana y de rechupete. Os animo a que visitéis más recetas de tapas, aperitivos y pinchos perfectos para una velada inolvidable con los vuestros.





Pizza al pesto

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 2.2€/PERS.

⚡ 285KCAL/100G

Ingredientes

- 250 g de masa de pizza italiana
- 100 g de queso mozzarella
- 2 lonchas de jamón (en este caso jamón de Parma)
- 4 corazones de alcachofa en conserva
- Pimienta negra recién molida (al gusto)
- Unas lascas de queso parmesano (30 gramos)
- 60 ml. de salsa de pesto casera
- Rúcula fresca (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra aromatizado con guindilla (aceite picante)

Cómo en la mayoría de las cosas, las recetas más sencillas suelen ser las más efectivas. Pues con esta **receta de pizza** pasa algo parecido, fácil de preparar, sabrosa al gusto y con pocos ingredientes, eso sí, de calidad.

Es importante también que te gusten los sabores de esta pizza, pues la **salsa de pesto** es peculiar. Una **receta de salsa** que combina un buen aceite de oliva virgen extra, albahaca fresca, queso, piñones y sal. Tanto es así, que os recomiendo que probéis esta **pizza** con varios pestos italianos, por ejemplo el **pesto rosso**, incluso juntando los dos tipos, el verde y el rojo.

Esta **pizza italiana al pesto** al estilo de Génova es ideal para aquellas personas que quieren probar algo diferente a la tradicional con la base de tomate triturado. El toque amargo de la rúcula, el sabor de los corazones de las alcachofas y la cremosidad de la mozzarella, la elevará a un nivel gourmet. El pesto dará fuerza y el jamón de Parma ese toque dulce y sabroso para que queráis repetir. ¿Quién se anima?

Preparación de la masa de pizza

- 1 Si hemos optado por preparar una masa de pizza casera, en el blog podéis encontrar la receta de como la hacemos en casa. Se trata de una masa muy sabrosa y tierna que os animo a que preparéis.
- 2 Una vez que tenemos la masa de pizza preparada, lo primero que hacemos es encender el horno. A tope, lo máximo que de vuestro horno. En mi caso a 250º C durante unos 10 minutos y que esté caliente en el momento de introducir la pizza.
- 3 Como la temperatura ha de ser alta, puede llevar bien unos 10 o 15 minutos. Será el tiempo recomendado que necesitamos para montar la pizza.

- 4** Ponemos un cuenco (apto para horno) con agua, para que tenga algo de humedad cuando vayamos a hornearla. Una vez que tenemos la masa de la pizza preparada, ya extendida en papel de horno, preparamos el relleno.

Preparación del pesto italiano genovés

- 1** La base de esta pizza no es el tomate, sino el pesto. En esta **receta de pesto** podéis ver paso a paso como preparar un auténtico pesto italiano. Además tenéis también vídeo en el mismo artículo, para que os sea más fácil su elaboración.
- 2** Preparad en cantidad para las muchas recetas que podéis acompañar con esta salsa.



Horneado y presentación final de la pizza al pesto

- 1** Cortamos el queso mozzarella en láminas gruesas y las repartimos por la superficie de la pizza. Sin cargarla demasiado, no debe de llevar mucha cantidad.
- 2** Salpicamos con nuestra salsa de pesto casera, siempre al gusto, pero no os paséis. Pues tiene mucho sabor y ya lleva otros ingredientes. En la receta recomiendo 60 ml. que son los que he utilizado para esta receta.
- 3** Dividimos los corazones de alcachofa en 2 partes y colocamos por toda la base de la pizza. Laminamos el jamón y cubrimos parte de la pizza con él.

- 4** Llevamos la pizza entre dos personas la pizza entre dos personas por las esquinas del papel de horno con cuidado. Abrimos el horno y la ponemos en la bandeja del medio que estará muy caliente (pues la hemos precalentado dentro del horno).
- 5** Horneamos con el horno bien caliente a tope de temperatura, en este caso a 275º C calor arriba-abajo y aire durante 8 minutos (si vuestro horno no llega a esta temperatura, tendréis que tenerla más tiempo). Es tiempo suficiente para que la masa esté lista y el queso fundido.
- 6** Distribuimos unas hojitas de rúcula fresca y unas lascas de parmesano por encima. Regamos con un pequeño hilo de aceite de oliva virgen extra aromatizado con guindilla.
- 7** Por último le damos el toque de la pimienta negra recién molida (al gusto). Lista para disfrutar de todo el sabor de esta pizza.



Os animo a que visitéis más recetas de tapas, aperitivos y pinchos perfectos para una velada inolvidable con los vuestros.

Pizza napolitana

 Fácil  15 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 2

€ 1.8€/PERS.

⚡ 276KCAL/100G

Ingredientes

- Masa de pizza
- 2 tomates
- 150 gr. queso mozzarella
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen extra

Cuando hablamos de pizza, inevitablemente tenemos que hablar de **pizza napolitana o napoletana**.

Esta es la pizza de más tradición en Italia y la única que cuenta con la denominación de origen *Specialità Tradizionale Garantita*, desde el año 2004. Este sello regula de manera exhaustiva la preparación, tanto de la **masa italiana**, como los ingredientes que se le pueden colocar a modo de relleno.

Fue en Nápoles, a mediados del siglo XVII cuando comenzó a prepararse este tipo de pizza en su forma más actual. Dice la leyenda que estaba entre los platos preferidos del rey Fernando I. Por lo que ayudó a su expansión por todo el país. En lo que respecta a la masa, esta es diferente al resto de pizzas del país. El tiempo y la forma del fermento es propio y regulado, así como la forma y el tiempo de horneado. Como en casa no disponemos de un horno de leña que alcance de 450 a 600º C tendremos bastante difícil conseguir una masa de pizza napolitana propiamente dicha. Pero lo que si podemos hacer es prepararla con los ingredientes que manda la tradición.

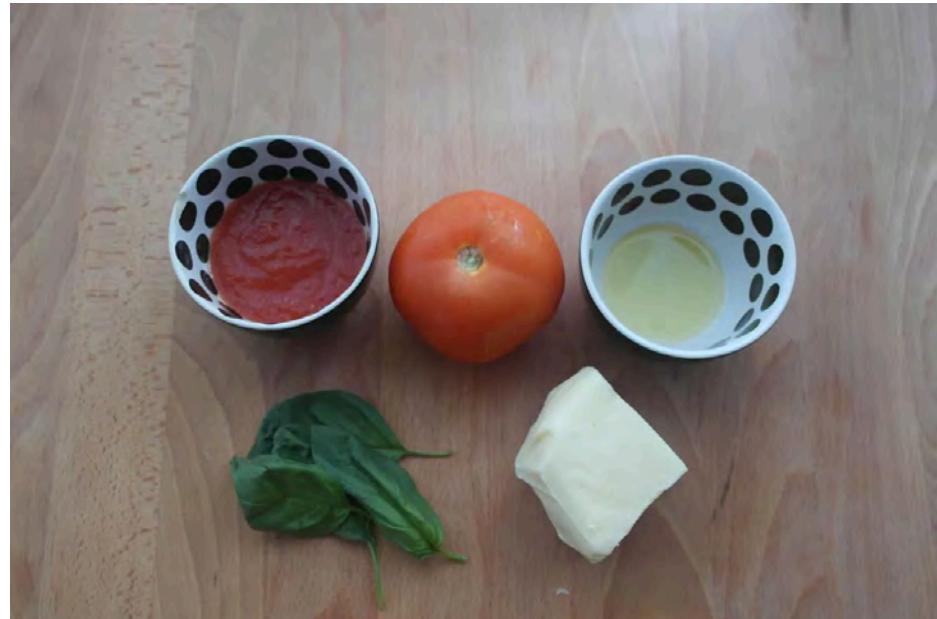
La pizza napolitana más tradicional es la **pizza napolitana margarita**. Sus ingredientes son súper básicos pero el resultado impresionante. Tomate, mozzarella, hojas de albahaca fresca y aceite de oliva, son el único relleno para preparar esta estupenda y **tradicional pizza italiana**.

Ahora bien, hay una serie de normas que tenemos que respetar para conseguir una pizza de altura. La mozzarella debe de ser eso, mozzarella, nada de similares. La salsa de tomate que sea natural, el aceite para el aliño de oliva y cuanto más bueno mejor, y la albahaca siempre fresca, en ningún caso seca o de bote.

Respetando estas premisas conseguiremos una pizza napolitana margarita como manda la tradición. No todas las pizzas saben igual, por eso te damos algunos **consejos para elaborar una buena pizza italiana**. Sólo sigue el paso a paso de la receta y tendrás una pizza de rechupete.

Preparación de la masa de pizza

- 1 Si hemos optado por preparar una masa de pizza casera, en el blog podéis encontrar la receta de como la hacemos en casa. Se trata de una masa muy sabrosa y tierna que os animo a que preparéis.
- 2 Si no tenéis tiempo o no habéis tenido la previsión y no podéis esperar más con el antojo de pizza, siempre podréis utilizar una masa prefabricada que encontraréis fácilmente en los supermercados. El resultado no es el mismo pero sirve para un apuro.
- 3 Una vez que tenemos la masa de pizza preparada, lo primero que hacemos es encender el horno. A tope, lo máximo de vuestro horno, en mi caso a 250º C para tenerlo listo en el momento de introducir la pizza.
- 4 Como la temperatura ha de ser alta, puede llevar bien unos 10 o 15 minutos, que será el tiempo que necesitemos para montar la pizza.
- 5 Una vez que tenemos la masa de la pizza preparada, ya extendida, preparamos el relleno.



Horneado y preparación de la pizza napolitana

- 1 Pelamos los dos tomates y uno lo dejamos entero y el otro lo troceamos y lo paramos por la batidora.
- 2 Untamos el tomate triturado por toda la superficie de la masa. Teniendo cuidado de dejar libre unos 2 cm. por todo el perímetro de la pizza.
- 3 Cortamos el otro tomate en rodajas y el queso en lonchas y los repartimos por la superficie de la pizza.
- 4 Distribuimos unas hojitas de albahaca fresca y regamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

5

Horneamos con el horno bien caliente a 250º C durante 8 minutos. Es tiempo suficiente para que la masa esté lista y el queso fundido.

Como veis es muy fácil disfrutar en casa de una pizza casera con una de las más sencillas y deliciosas de todo el repertorio italiano.

Esta pizza, simplemente acompañada de una cañita, mientras disfruto delante de la tele de alguna película, es uno de mis vicios confesables.

Os animo a que visitéis más recetas de tapas, aperitivos y pinchos perfectos para una velada inolvidable con los vuestros.



Pizza casera cuatro quesos

👍 Fácil ⏰ 20 min 🍴 Por Alfonso López Alonso



de
Rechupetes

88 PARA 6

€ 0.9€/PERS.

⚡ 394KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. de masa de pizza (para la base)
- 15 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 150 g. de salsa de tomate casera
- 3 cucharaditas tipo postre de orégano
- 250 g. de queso mozzarella
- 100 g. de queso azul (os recomiendo un gorgonzola)
- 100 g. de queso parmesano rallado
- 50-100 g. de un queso suave (puede ser un ricotta)

Actualmente la pizza está en boca de todos y probablemente ha desplazado incluso a los espaguetis, considerados como «lo más italiano». Para preparar esta pizza cuatro quesos hemos usado la receta de **masa de pizza casera** que os contamos hace tiempo, que queda siempre esponjosa y suave.

Podemos encontrar una pizzería en el pueblo más remoto de España y en cualquier ciudad nos encontramos con ejércitos de activos repartidores de pizzas luciendo en sus motos de reparto sus colores, como si de un equipo de fútbol se tratase. En mi barrio tenemos 6 pizzerías en un radio de menos de un 1 kilómetro, aún así preparo pizza yo mismo, no se si será mejor o peor, pero es a mi gusto.

Una de las que más triunfa en casa es la **pizza cuatro quesos o pizza ai quattro formaggi**. En esta receta os aconsejo una serie de quesos italianos, pero podéis emplear aquellos que más os gusten. Combinadlos sabiamente y con un poco de equilibrio, conseguiréis vuestra pizza perfecta.

Cómo hacer pizza cuatro quesos



Preparación de la pizza cuatro quesos

Para esta pizza suelo emplear la masa clásica de pizza italiana, aunque podéis darle vuestro toque a la vuestra variando la mezcla de harinas, imaginación al poder para conseguir vuestra pizza preferida.

- 1 Precalentamos nuestro horno a 250º C.
- 2 Espolvoreamos con harina la encimera. Estiramos la masa con el rodillo de manera que quede lo suficientemente fina para que cuando la horneemos quede crujiente.

- 3 Añadimos la salsa de tomate frito casero o tomate natural triturado con una cuchara. Debemos untar toda la superficie dejando los bordes sin tomate, con un pincel o con la misma cuchara, con movimientos circulares.
- 4 Espolvoreamos con el orégano picado.
- 5 Metemos la base de pizza al horno sobre la plancha de metal. Bajamos la temperatura del horno a 200º C.
- 6 Queremos que se fije el tomate y orégano a la base y a la vez conseguir una base crujiente parecida a la de las pizzas profesionales.
- 7 La dejamos sólo 2-3 minutos, sacamos la pizza del horno y volvemos a subir a tope de temperatura (250 º C) para el horneado final.
- 8 Repartimos los quesos elegidos encima de la base que acabamos de sacar del horno.
- 9 Primero espolvoreamos con parmesano rallado. Añadimos los trozos de queso restantes, repartidos de manera estratégica por la superficie.



Horneado y presentación final de la pizza cuatro quesos

- 1 Acabamos con el queso mozzarella repartido por todos los huecos para que cuando funda se reparta por todos los huecos de la

base. El contraste de los quesos, suaves y potentes será grandioso.

- 2 Horneamos a 230° C unos 10-12 minutos en la bandeja del medio con temperatura arriba y abajo. Aunque el tiempo normalmente dependerá de tu horno, del grosor que le hayas dado a la masa y de la cantidad de relleno.
- 3 Sacamos del horno y le añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen para que esté más jugosa. Si la dejás unos minutos sobre una rejilla, la base no quedará nada húmeda y resultará más crujiente. ¡No os queméis!

Y ya tenemos una gran pizza cuatro quesos, no sobrarán ni las migas. La cuestión es precisamente jugar con la cantidad de queso y los sabores que más nos gusten para hacer nuestra pizza 4 quesos.



Consejos para una pizza 4 quesos de rechupete

- Hay que tener en cuenta que existen muchísimas variedades de quesos, así que solo queda investigar y probar. ¡Acompañadla con una cerveza bien fresquita o un buen vino y a disfrutar de vuestra pizza casera!
- La **pizza** es un plato que admite gran variedad y combinación de ingredientes, por lo que podemos adaptarlo al gusto de la familia. La pizza 4 quesos es una de las más clásicas y pienso que una de las más populares.
- Para conseguir un equilibrio entre aromas y sabores he empleado mozzarella, gorgonzola, parmesano y un queso suave para fundir.
- **El queso azul** es el que le otorga una gran personalidad a la quattro formaggi, el **gorgonzola** es un queso cremoso de vaca con un 48% cuya materia seca contiene un 48% de grasa.
- Un excelente queso de mesa, que puede comerse como aperitivo, como salsa, relleno o en un rissotti. Cualquier receta con este queso adquiere un aroma especial, probadlo.

Pizza Caprichosa

👍 Fácil ⏰ 20 min 🍴 Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.8€/PERS.

KCAL/100G

Ingredientes

- Masa de pizza
- 1 tomate grande
- 150 gr. queso mozzarella
- Hojas de albahaca fresca
- 5 corazones de alcachofa en conserva
- 2 cda. aceitunas negras
- 8 anchoas
- 3 champiñones
- 1 huevo

Siempre me ha gustado el nombre de esta **pizza caprichosa o capricciosa**. Hacía que me imaginara los ingredientes de su receta como un capricho, bien porque todo vale para montar esta pizza o porque está tan buena que es eso, un capricho para el paladar. Creo que la opción más acertada es la segunda, porque realmente está impresionante, desde la elaboración de la **masa de pizza casera** hasta la preparación detallada de todos sus ingredientes.

Más allá de la tradicional pizza napolitana margarita, esta es una de las preparaciones más clásicas junto con la pizza cuatro quesos y la cuatro estaciones. Se trata de una pizza con multitud de ingredientes, algo raro dentro de los tipos de pizza propiamente italianas, donde suelen ser preparaciones sencillas y sabrosas pero sin que para ello sea necesario una gran cantidad de productos.

La combinación de tanta variedad de sabores y texturas hacen que realmente esta sea una pizza caprichosa y sorprendente. Os animo a que visitéis más recetas de tapas, aperitivos y pinchos perfectos para una velada inolvidable con los vuestros.

Cómo hacer pizza caprichosa al estilo italiano



Preparación de la pizza

- 1 Para preparar una pizza en casa tenemos dos opciones, podemos comprar una base pre elaborada en cualquier supermercado o disfrutar del proceso y del resultado de una **masa de pizza casera**. Si os animáis a preparar la masa en casa os dejo el enlace de la receta que tenéis en el blog. Se trata de una masa con mucho sabor, esponjosa y delicada, os animo a probar. Si tenéis alguna duda o consulta sobre la masa de pizza podéis consultar el **especial para hacer la pizza perfecta**, os aclarará todas vuestras dudas.

2 Una vez que tenemos la masa de pizza preparada, cualquiera que sea la opción que hayamos elegido, lo primero que hacemos es precalentar el horno a 250° C. Este es un proceso que nos llevará unos 15 minutos, tiempo necesario para preparar el relleno y montar la pizza.

1 Extendemos la masa de la pizza sobre un papel sulfurizado en una bandeja apta para horno y nos ponemos con el relleno. Pelamos le tomate y lo trituramos con una batidora. Extendemos el tomate triturado por toda la superficie de la masa dejando libre un borde de 2 cm. todo alrededor.

2 Colocamos sobre la pizza el resto de ingredientes, el queso mozzarella en daditos, los corazones de alcachofa cortados por la mitad, las aceitunas negras troceadas o enteras, como más os gusten, las anchoas y los champiñones cortados en láminas y en crudo. Distribuimos unas hojitas de albahaca fresca y ya tenemos la pizza caprichosa montada y lista para meter al horno.

3 Horneamos con el horno bien caliente a 250° C durante 8 minutos. Es tiempo suficiente para que la masa esté lista y el queso fundido. Como comprobación para saber si la pizza está lista podemos levantarla ligeramente de la base con una espátula, si vemos que el fondo está comenzando a dorarse, la pizza ya estaría.



3 Salsas



Cómo hacer pesto verde. Receta de la salsa italiana más famosa

 Fácil  15 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.1€/PERS.

505KCAL/100G

Ingredientes

- 1 diente de ajo grande
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 50 g. de queso curado italiano Grana Padano DOP
- 50 g. de albahaca fresca y tierna (no vale albahaca seca)
- 30 g. de piñones, si son de la zona de Pisa mucho mejor
- Alguna cucharada de agua (opcional)
- Sal marina (al gusto, recordad que lleva queso curado)

Hay veces que, yendo a disfrutar de lo bueno conocido, uno descubre lo nuevo por conocer. Eso es lo que me pasó no hace muchos días cuando probé por primera vez esta **receta de salsa**: un **pesto casero**. Nada que ver a las que suelen vender en los supermercados con la cual ya alucinaba en colores. La combinación de un buen aceite de oliva virgen extra, albahaca fresca, queso, piñones y sal, es el acompañamiento perfecto para muchos tipos de platos.

El **pesto** es un condimento o salsa típica originaria de la Liguria (Italia) en el que su ingrediente principal es la **albahaca (Ocimum basilicum)**. La palabra **pesto** viene del genovés «**pestare**», que significa machacar o moler en un mortero, que es la forma en que tradicionalmente se prepara esta salsa.

Sirve para recetas a base de **pasta**, verduras, carnes y pescados, y se puede hacer con múltiples variaciones. En Sicilia se prepara el pesto rojo (pesto rosso) o **siciliano**, que lleva en su preparación tomate seco. El **pesto de Trápani** lleva tomates escaldados y almendras, muy similar en aspecto al **romesco**. O bien el **pesto con nueces**, mucho más económico que este de piñones.

Según la zona de Italia en la que nos encontramos existen diferentes tipos de pesto, pero nosotros vamos a hacer la receta más popular, sencilla y rica. Sea como sea, os animo a que preparéis esta salsa en casa, acompañadla de vuestra pasta preferida y repetiréis, una y otra vez. ¡Ya me contaréis!

Receta de pesto italiano

Preparación de la salsa pesto con mortero

1 Si queréis preparar el pesto tal como lo hacen en Italia, debéis darle al mortero. Para ello majamos los ajos pelados y picados. Añadimos las hojas de albahaca fresca sin los tallos (sólo las hojas) bien lavados, los piñones y la sal (si es en escamas o la sal marina gruesa, mucho mejor). Le damos con brío hasta que formen una pasta suave y homogénea.

2 Una vez que tenemos la pasta, añadimos muy lentamente un buen aceite de oliva virgen extra hasta que quede una pasta espesa. Si queda demasiado espesa la podemos aligerar con un poco de agua. Os recomiendo unas 5 cucharadas de agua templada para licuar un poco, si no lo hacemos quedará una pasta demasiado densa.

3 Le damos bien en el mortero hasta que se forme una mezcla uniforme y fina. Rallamos el queso italiano Grana Padano DOP y el queso curado de oveja, lo añadimos a la salsa. Integraremos bien con los demás ingredientes. Probamos el pesto y rectificamos de sal si hiciese falta, aunque con el queso seguro que estará perfecto.



Preparación de pesto verde con batidora

1 Una vez hecho el pesto puedes utilizarlo directamente. Aunque si la conservas en un recipiente bien cerrado unas cuantas horas se potenciará la fusión de sabores.

2 Si lo preparamos con la picadora (sólo es pecado venial y es más rápido). Colocaremos todo en un bol y trituraremos hasta que quede una pasta parecida a un puré o salsa ligera. Recuerda picar bien la albahaca para que no se enrede en las cuchillas de la batidora.

Una de las mejores salsas que conozco. Esta salsa no sólo va bien para recetas italianas, puedes acompañar unas patatas, pasta, así como algún pescado o incluso verduras.

Podéis ver todas las fotos de esta receta paso a paso en este álbum (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72177720300398309>) . No os perdáis detalle y os saldrá un pesto verde italiano de rechupete.

88 PARA 4

€ 0.6€/PERS.

⚡ 305KCAL/100G

Ingredientes

- 12 tomates secos (en aceite de oliva)
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas generosas queso Grana Padano
- 10 hojas de albahaca fresca
- 20 g. de piñones
- Un chorrito de aceto balsámico de Módena
- Un toque de sal (recordad que lleva queso Grana Padano)
- Un peperoncino, guindilla o cayena (opcional)
- Unas gotas de zumo de limón o lima

Cuando preparamos en casa alguna **receta de pasta**, muchas veces nos decidimos a acompañarla con una salsa pesto. Normalmente cuando hablamos de pesto, la mayoría entiende que es el **pesto verde**, preparado con albahaca que le da ese precioso color. Pero lo que muchos no saben es que el pesto rosso está igual o incluso mejor.

Cuando hablamos de **pesto rosso** podemos encontrar varios nombres, **pesto rojo**, **pesto di pomodoro**, **pesto de tomates secos** o **pesto siciliano**. Muchos nombre para un pesto menos popular que el pesto genovés, pero es igualmente muy fácil de hacer, muy versátil y sabroso.

Este pesto tiene como ingrediente principal el tomate seco, aunque encontraremos recetas de pesto con tomates frescos como el pesto trapanese. El resto de ingredientes que acompañan a esta salsa depende mucho de cada casa, incluso de la zona de Italia donde lo probemos.

Es una receta mucho menos rigurosa que el pesto verde y que admite muchas variaciones, entre ellas la que os presento hoy. Este pesto me lo pasó una buena amiga italiana, Chiara, así lo preparan en su casa, con un toque de lima que acompaña la acidez del vinagre de Módena.

Pero os aseguro que he visto muchas y muy variadas recetas de pesto rojo, desde la más básica con tomates secos, ajo, queso, piñones y albahaca, hasta las que incluyen pimientos asados, pimiento rojo, tomates pera en conserva, anchoas, orégano, alcaparras... incluso cambiando los piñones por nueces, almendras o avellanas. Y estoy seguro que estarán también muy buenos. Os dejo con el pesto de Chiara y ya me contaréis si os animáis con él, disfrutadlo.

Receta de pesto rojo

Preparación de la salsa pesto rosso o rojo. Ingredientes base, tomate.

- 1 Para preparar este tipo de pesto, es necesario emplear tomates secos, es la base de la receta. Y mejor si están en aceite de oliva, así tendréis el aceite y los tomates de la salsa.
- 2 Si los tomates secos no viene en aceite de oliva, debes ponerlos en remojo unas horas en agua para que se ablanden. Podemos hacerlo más rápido, agua bien caliente y los dejamos en remojo durante 20 minutos o hasta que estén blandos.
- 3 Escurrimos y secamos con papel absorbente para retirar el exceso de agua. Mezclamos con el aceite de oliva y luego introducimos los tomates secos hidratados.
- 4 El aceite de oliva que usemos para hacer el pesto debe ser un aceite de oliva virgen extra pero suave, para que su sabor no eclipse al del resto de ingredientes. Tapamos bien el táper o envase y dejamos macerar al menos 24 horas.
- 5 Un proceso un poco laborioso si tenéis prisa aunque los podéis comprar en cualquier supermercado o gran superficie. Los venden en botes de cristal perfectos para usar en esta salsa u otras recetas italianas.



Tostado de los piñones

- 1 Tostamos un poquito los piñones en una sartén sin aceite para que liberen todos sus aceites, aroma y sabor. Al dorar los piñones le da a la salsa un sabor mucho más intenso.
- 2 Si queréis preparar el pesto rosso tal como lo hacen en Italia, debéis darle al mortero o pestello. Aunque es mucho más complicado que hacer pesto verde, pues los tomates suelen estar un poco duros. Si te

armas de paciencia puedes hacerlo a la vieja usanza italiana, para ello majamos los ajos pelados y picados con un toque de sal.



Preparación del pesto con mortero

- 1 Añadimos las hojas de albahaca fresca sin los tallos (sólo las hojas) bien lavados, los piñones ligeramente tostados, los tomates y un chorrito de vinagre o aceto balsámico de Módena.
- 2 Le damos con brío hasta que formen una pasta suave y homogénea, si queda muy densa, podemos añadir el jugo de una lima o limón, con unas gotas le aportamos un toque de acidez que acompaña el vinagre y que le va bien para ayudar a mezclar mejor los ingredientes.

3 Si os gusta el toque picante, en casa somos muy fans. Os recomiendo añadir un peperoncino, guindilla o cayena. Aunque es un ingrediente opcional le va a dar mucha vida a la salsa.

- 4 Una vez que tenemos la pasta, añadimos muy lentamente un buen aceite de oliva virgen extra (el aceite de los propios tomates es perfecto para la salsa) hasta que quede una pasta espesa. Le damos bien en el mortero hasta que se forme una mezcla uniforme y fina.
- 5 Rallamos el queso Grana Padano y lo añadimos a la salsa. Integramos bien con los demás ingredientes. Las variaciones de esta salsa en cada casa o de región de Italia consiste en el queso que cada uno suele usar.
- 6 Probamos el pesto y rectificamos de sal si hiciese falta, aunque con el queso seguro que estará perfecto. ¡Ya está! Esta sería la famosa salsa italiana.

Preparación del pesto con picadora

- 1 Si lo preparamos con la picadora (sólo es pecado venial y es más rápido) colocaremos todo en un bol. Trituramos hasta que quede una pasta parecida a un puré o salsa ligera.
- 2 Podéis añadir un poco más aceite hasta obtener la textura y densidad deseada, depende de para qué lo vayamos a emplear. Recuerda picar bien la albahaca para que no se enrede en las cuchillas de la batidora.
- 3 Una vez hecho el pesto puedes utilizarlo directamente. Aunque si la conservas en un recipiente bien cerrado unas cuantas horas se potenciará la fusión de sabores. Lo mejor es guardarla en la nevera y

dejar reposar una noche en frío, para que sabor se intensifique. Una vez lista, la puedes guardar hasta 15 días en la nevera.

En el blog tenéis un montón de ejemplos de acompañamiento de pesto genovés y rosso, desde estos tomates asados con pesto a una sencilla ensalada de tomate raf.



Salsa funghi porcini

 Fácil  25 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 3.1€/PERS.

162KCAL/100G

Ingredientes

- Para la salsa funghi porcini frescos:
 - 200 g. de funghi porcini frescos
 - 150 ml. de nata o crema de leche para cocinar
 - 1 cebolla
 - 50 g. de queso Parmesano o Grana Padano
 - 80 ml. de aceite de oliva virgen extra
 - Pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
 - Sal (al gusto de cada casa)
- Para la salsa funghi porcini con setas deshidratadas:
 - 50 g. de setas secas
 - 120 ml de agua de las setas
 - 1 cebolla
 - 50 ml. de aceite de oliva virgen extra
 - 80 ml. de vino blanco
 - 20 ml. de concentrado de tomate
 - 100 ml. de nata líquida para cocinar
 - Pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
 - Sal (al gusto de cada casa)
 - 50 g. de queso Parmesano o Grana Padano

Propia de la cocina italiana y combinando a la perfección con pizzas, arroces, pastas y carnes, hoy os traemos la **salsa funghi porcini**. Como era de esperar, el ingrediente principal de esta increíble salsa es el **hongo funghi porcini** que se puede encontrar tanto **seco como fresco**.

También se encuentran a la venta en formato congelado, pero no es recomendable debido a que se reduce su esponjosidad al someterlo a la descongelación y se termina aguando. En el caso de que no se logre encontrar este espécimen de hongo, **esta receta permite el uso de cualquier otro tipo de champiñón o seta sin que se modifique el sabor en ningún caso**.

La salsa de setas es **la salsa perfecta para el otoño**, pero que no cunda el pánico. Claro que lo ideal es prepararla con setas frescas de temporada, pero **el resto del año** podemos hacerla con **setas deshidratadas**.

Además, si te ha sobrado y quieres reservarla para otra ocasión, puedes congelarla sin problema y utilizarla en tu siguiente comida. Os dejamos con **dos tipos de salsas funghi porcini**, una con setas frescas y otra un poco más potente de sabor, con setas deshidratadas. Elije la tuya y a cocinar.

Preparación de la salsa funghi porcini frescos

- 1 El primer paso será pelar la cebolla y picarla lo más pequeña posible. Despues cortaremos en láminas los hongos, setas o champiñones
- 2 En una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sofriremos ambos ingredientes a fuego no muy alto. Agrega sal y pimienta a tu gusto.
- 3 El siguiente paso será añadir a nuestra sartén la nata para cocinar y removeremos hasta que reduzca un poco. Una vez haya ocurrido

esto, rallaremos el queso curado Parmesano o Grana Padano y lo mezclaremos con la salsa hasta que logremos una mezcla homogénea. Y ya habrás logrado preparar esta sabrosa salsa italiana.





Preparación de la salsa funghi con setas deshidratadas

- 1** Ponemos las setas en un cuenco, cubrimos con agua tibia y dejamos en remojo 1 hora. En un bol escurrimos bien las setas y guardamos el agua. Reservamos.
- 2** Picamos finamente las setas con la cebolla. Calentamos el aceite de oliva en una cazuela, echamos las setas y la cebolla, y sofreímos a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante 5 minutos.
- 3** Vertemos 120 ml de agua de las setas que hemos reservado y salpimentamos ligeramente. Agregamos el vino y cocemos hasta que se evapore.
- 4** Incorporamos el tomate y la nata líquida para cocinar, cocemos a fuego medio 15 minutos. Por último incorporamos el queso Parmesano o Grana Padano rallado y agregamos la salsa a la pasta

elegida, con en este caso, unos raviolis, la pasta rellena le va genial, pero puedes utilizar el tipo de pasta que más te guste.

Un consejo de rechupete

En el caso de que no sea de tu agrado que se entremezclen en la salsa tanto sólidos como líquidos, **puedes pasarla por la batidora de mano y lograr la consistencia que sea de tu preferencia**. Y ahora sí ¡Qué aproveche!

Salsa boloñesa o ragú alla Bolognese, la receta tradicional italiana

 Fácil  150 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 4€/PERS.

⚡ 288KCAL/100G

Ingredientes

- 500 g. de carne de buey o ternera
- 200 g. de panceta
- 100 g. de zanahoria
- 100 g. de cebolla o cebolletas
- 100 g. de apio
- 1 bote de tomate tipo pera en conserva (o salsa de tomate casera, unas 6 cucharadas)
- 1 vaso de vino tinto
- 40 ml. de leche entera
- Opcional, especias: orégano, un poquito de nuez moscada, romero, salvia... (al gusto)
- Perejil fresco, sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 30 ml. de aceite de oliva virgen extra

Desde que era un peque siempre le pedía a mi madre para comer espaguetis con carne picada y tomate frito. Quizás uno de mis platos preferidos, muy socorrido y que mi madre preparaba con un poco de bechamel y gratinados en el horno con queso. Aunque deliciosos, no eran los **tagliatelle con salsa boloñesa** que probé en casa de una amiga italiana cuando estudiaba en Compostela. Desde aquella vez preparo la boloñesa de dos maneras distintas, como mi madre y como la de Sofía, para qué quedarse con una sola receta.

Hoy os presento una **receta de salsa boloñesa** apta para que un italiano la reconozca como suya. Es parecido al mito extendido por todo el mundo de que la **salsa carbonara** es con nata. La receta de la familia de Sofía es de influencia Emiliana y la salsa de boloñesa o ragú de carne que prepara tiene una base de carne picada y panceta.

Normalmente va acompañada de pasta fresca con huevo (casi siempre tagliatelle, aunque también se pueden hacer con ella **lasaña de carne**, acompañar un poco de polenta o llenar **unos canelones**).

Receta de salsa boloñesa

Preparación de la base de la salsa boloñesa

- 1 Picamos la cebolla y el apio en daditos pequeños, todo bien finito. Pelamos y picamos en cuadraditos la zanahoria lo mejor posible, cuanto más finas sean mejor porque se pasarán al hacer la salsa.
- 2 Cortamos la panceta y la carne en dados pequeños. En este caso elegí un trozo de buey y me lo picó el carnicero, pero lo podéis hacer en casa con un cuchillo bien afilado. Picamos muy finamente el perejil fresco. Reservamos

- 3** En una cazuela o sartén grande echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y añadimos la panceta. Cocinamos a fuego lento durante unos 15 minutos, dejamos que suelte toda la grasa y se ponga crujiente. Una vez hecha retiramos a un cuenco.
- 4** En la misma sartén y con toda la grasita de la panceta sofreímos los vegetales. Primero la cebolla, luego el apio y al final la zanahoria, echamos una pizca de sal y dejamos que suden, que suelten agua durante 12 minutos a fuego medio.



Cocción y presentación final de la salsa Boloñesa

- 1** Echamos la panceta y juntamos con las verduras. Es hora de añadir la carne. Removemos todo muy bien con una cuchara de madera y guisamos a temperatura alta unos 5 minutos.

2 Espolvoreamos con el perejil picado y las especias que más os gusten. Vertemos el vino y mezclamos bien para que se junten todos los sabores. Escurrimos el tomate y troceamos para añadir seguidamente a la carne. Vertemos la leche y probamos de sal y pimienta, si es necesario salpimentamos al gusto.

3 Bajamos el fuego y cocinamos durante una hora y media. El ragú a la boloñesa tendrá que burbujejar suavemente durante toda la cocción. Comprobamos el punto de sal, seguramente no necesita, pero si lo hiciera añadid un poco más. Y aquí la tenéis, una salsa perfecta para acompañar con vuestra pasta preferida. Acompañad con unas lascas de vuestro queso preferido y un buen vino. Espero que os guste.





Consejos para una salsa boloñesa de rechupete

- Una receta italiana con una salsa con mucha más carne y menos tomate del que normalmente estaréis acostumbrados. El toque del apio, la panceta y el vino le da un sabor increíble. Una de esas recetas que se quedarán en casa como las de toda la vida.
- El **ragù a la boloñesa** nunca se hace con carne de cerdo. Lo más normal es emplear carne de ternera picada a cuchillo en daditos pequeños. Yo he elegido el trozo de buey y le he dicho al carnicero que lo picase. Lo que sí he respetado es sofreír las verduras en la grasa resultante de freír la panceta que os aseguro ayuda a que sepan a gloria bendita.
- El secreto está en una larga cocción de la carne en vino tinto (nunca blanco). Otro gran truco es un chorrito de leche, que viene muy bien para romper las fibras y hacerla más tierna.
- La salsa de carne debe quedar jugosita y tierna. Los sabores de la salsa tienen que ser uno sólo. Si se queda corto de líquido podemos añadir un poco de agua o caldo de carne, comprobamos a intervalos de 15 minutos.

Putanesca o salsa a la putanesca casera. Sugo alla puttanesca

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.2€/PERS.

⚡ 265KCAL/100G

Ingredientes

- 600 g. de tomates tipo pera, pelados
- 40 g. de anchoa en salazón con aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de picante tipo: escamas de guindilla o peperoncino molido
- 20 g. de alcacarras
- 100 g. de aceitunas negras
- 3 dientes de ajo
- 100 g. de aceitunas negras
- 100 g. de aceitunas negras
- 30 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Un poquito de perejil fresco
- Hierbas aromáticas secas: tomillo, romero, orégano y mejorana
- Una cucharada de azúcar
- Sal (opcional, pues las anchoas están muy saladas)
- Pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)

La **salsa putanesca** es una de las salsas más conocidas del sur de Italia, una salsa con mucha personalidad e intensidad que resulta deliciosa. Suele emplearse para pasta larga como espaguetis o tallarines, pero está buenísima con cualquier combinación.

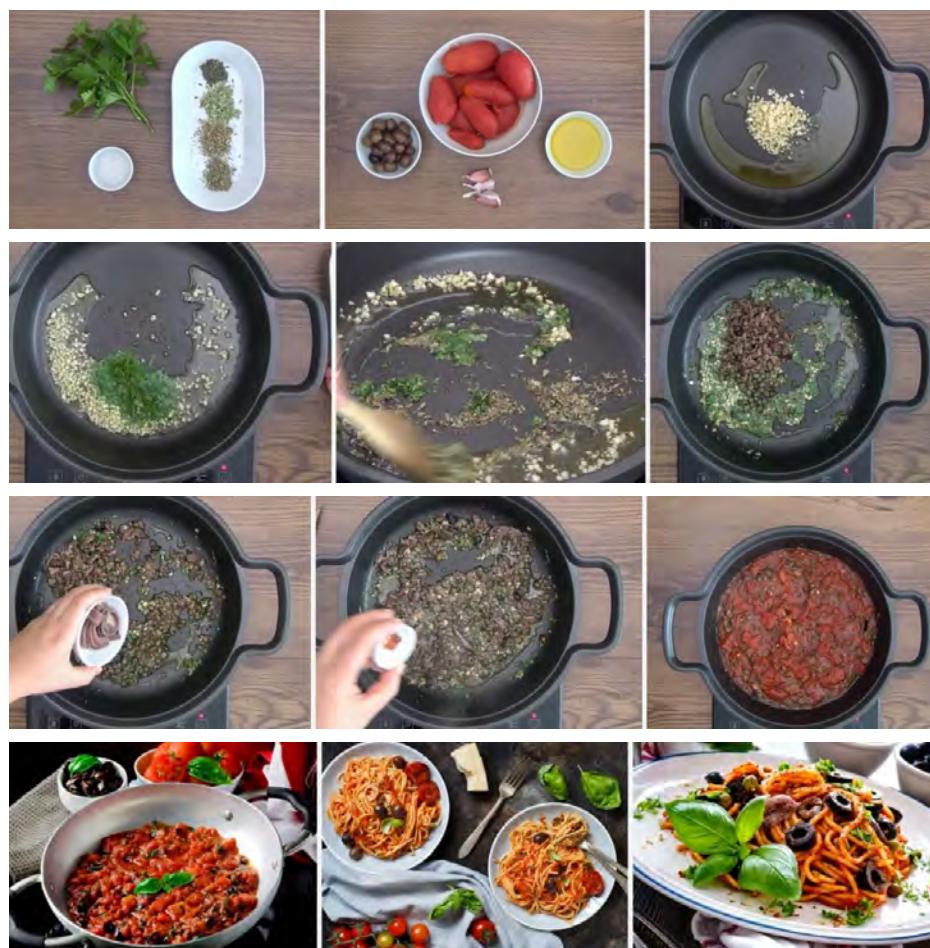
Una de las salsas italianas más apreciadas por sus sabores fuertes y con mucho carácter, como anchoas, ajo, tomate, aceitunas, alcacarras y con un toque de picante del peperoncino y el toque de vuestras hierbas aromáticas preferidas.

La puttanesca es una salsa italiana famosa en el mundo entero, no solo en Italia. Profundizando un poco por el origen de esta salsa italiana nos encontramos que la puttanesca tiene mucho que contarnos. Se dice que el nombre tiene que ver con el estilo de vida de las prostitutas de Nápoles. Que si anchoas en salmuera era lo único que quedaba en mercado cuando llegaban, por haber trasnochado, que, si las anchoas era el pago de los marineros por sus servicios, ... Aunque me quedo con la teoría más extendida de que citar «*spaghetti alla puttanesca*» sería algo como decir pasta “con cualquier cosa”.

El gastrónomo Jeremy Parzen nos confirma que este nombre tiene más que ver con el uso práctico de puttanesca en italiano que su definición literal. Pues los italianos usan «**puttana**» de manera similar a cómo los angloparlantes usan «**mierda**», para profanar cualquier cosa. Con esto en mente, él teoriza que el nombre se refiere a los ingredientes y el hecho de que el plato se hace casi de sobras de otras comidas, siendo realmente una salsa de reaprovechamiento.

También se ha documentado que Sandro Petti, copropietario de Rancio Fellone, un famoso restaurante Ischian consolidó esta salsa añadiéndola al menú del restaurante como espagueti alla puttanesca. Pasando del recetario popular a un restaurante.

Lo que está claro y todos coinciden, es que esta buenísima y que debe llevar aceite de oliva virgen extra, anchoa en salazón, peperoncino, aceitunas negras, alcachofas, perejil ajo, tomate, un poquito de azúcar para reducir la acidez del tomate y ese toque de tomillo, romero, orégano y mejorana. Luego podréis ver variaciones como en la mayoría de las salsas, con cebolla o zanahoria, también muy rica, pero sin llevar a ser la tradicional.



Cómo hacer salsa putanesca

- 1** Fileteamos los dientes de ajo en finas láminas y cortamos en pequeños trozos las anchoas.
- 2** Calentamos el aceite en una sartén a fuego suave y freímos durante un par de minutos los ajos, las anchoas y el picante. Es una salsa potente y el picante es su punto, pero si no eres de picante puedes no ponerlo.
- 3** Retiramos la sartén y añadimos el tomate entero pelado o en su lugar tomate triturado, volvemos a ponerlo al fuego para freír poco a poco y vamos aplastando los tomates con la paleta.
- 4** Dejamos cocinar unos diez minutos y añadimos las hierbas aromáticas. Añadimos el azúcar para contrarrestar la acidez del tomate y probamos el punto de sal. Si hiciese falta le añadimos un poco más, y en casa siempre le damos un toque de pimienta negra recién molida, aunque esto siempre al gusto de cada uno. Dejamos cocinar otros diez minutos.
- 5** Retiramos el hueso de las aceitunas negras y troceamos la carne para añadirla a la salsa. Añadimos las alcachofas bien escurridas y las añadimos a la salsa, removemos y juntamos con el resto de ingredientes. Lista para disfrutar bien calentita con tu pasta larga preferida.

Consejos para una salsa putanesca de rechupete

- Una opción de hacer esta salsa con tomates de temporada todo el año, es usar tomates en lata. El tomate tipo pera es la mejor opción.

Salsa Marinara o Pomodoro. Salsa de tomate italiana paso a paso

👍 Fácil ⏰ 90 min 🍴 Por Alfonso López Alonso



88 PARA 6

€ 0.6€/PERS.

⚡ 247KCAL/100G

Ingredientes

- 850 g. de tomate natural triturado
- 150 g. de tomate concentrado
- 2 dientes de ajo
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- 1 manojo de orégano fresco (si no lo encontráis podéis sustituirlo por una cucharadita de orégano seco)
- Sal (al gusto de cada casa)
- 1 cucharadita tipo postre de azúcar (opcional)
- 6 hojas de albahaca fresca

Probablemente hayamos oído hablar de esta salsa y nos resulte bastante conocida, pero no nos confundamos, no es la misma que podemos ver en los mejillones a la marinera.

Para que la **salsa marinara** nos quede perfecta, necesitaremos utilizar un tipo específico de tomate llamado **San Marzano**. Si bien es cierto que, si utilizamos **tomate triturado** (mejor de **tomate pera**) o cualquier otro que nos venga a la cabeza, también nos saldrá increíble. El sabor cambiará un poco debido a que esta variedad de tomate concreta posee un equilibrio entre dulzor y acidez perfecto, pero no te preocupes, que el resultado será considerablemente similar.

Por otro lado, cabe destacar que, si utilizamos **tomate natural**, conseguiremos un resultado mucho más casero y delicioso, aunque la forma más cómoda es emplear tomate triturado natural. Te recomendamos buscar tomate ya triturado de la variedad mencionada. Esta salsa es ideal para el acompañamiento de todo tipo de pastas, **pizzas** o incluso como base de otras muchas elaboraciones, como carne o pescados. Una salsa de tomate que será tu aliada en la cocina.



Elaboración de la salsa Marinara o Pomodoro básica

- 1** Comenzaremos por preparar nuestros ingredientes, para lo cual necesitaremos picar los dientes de ajo, las hojas de orégano y la cebolla. En el caso de que no tengamos orégano fresco, podemos utilizar sin problema orégano seco. En una cacerola agregaremos el aceite de oliva virgen extra y sofreiremos el ajo. A continuación, agregaremos también la cebolla con el fin de que se poche (unos minutos a fuego medio).
- 2** El siguiente paso será agregar el tomate triturado natural, junto con el orégano y el tomate concentrado. Dejamos que se cocine a fuego bajo durante 1 hora aproximadamente. Removemos a menudo de

forma que no se pegue. La idea es que se evapore el agua que sobra del tomate y así tome la consistencia de una salsa espesa y con mucho sabor.

- 3** Cuando ya se haya cocinado todo, será el momento de añadir sal, al gusto de vuestra casa. También podemos agregar una cucharadita tipo postre de azúcar de manera opcional si vemos que está demasiado ácida la salsa. Seguidamente trocearemos la albahaca y la añadiremos removiendo bien. Ahora cocinaremos todo junto durante 10 minutos más de forma que todos los sabores se integren a la perfección.
- 4** Para conservar nuestra salsa, solo necesitaremos un bote hermético o un bol que taparemos con plástico film. Aguantará en perfecto estado unos días. Y ya habremos terminado. puedes agregarla a cualquier elaboración que se te ocurra. ¡Qué aproveche!

Cómo hacer salsa gremolata. Receta italiana de gremolada casera

 Fácil  5 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 0.4€/PERS.

155KCAL/100G

Ingredientes

- 1 diente de ajo
- Un manojo de perejil fresco (unas 6 ramitas aproximadamente)
- La ralladura de un limón
- 50 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)

Hace muy poco he visto en un programa de viajes una visita a Milán y al final del capítulo preparaban una salsa deliciosa para acompañar un ossobuco a la milanesa de rechupete, tenía una pinta increíble. La salsa italiana que acompañaba al ossobuco era la **gremolata o gremolada**, una sencilla y básica salsa italiana que tenéis que preparar sí o sí.

La razón es que combina genial y realza platos de **pescado, carnes** y por supuesto, verduras. Un pequeño toque de esta salsa y le da otro nivel a unas de verduras asadas, cualquier carne a la plancha como el cerdo, pollo o cordero. Y la podéis probar en poner un poquito encima de unas cigalas, navajas o zamburiñas a la plancha. Le queda genial al marisco y al pescado a la parrilla.

Los ingredientes son muy fáciles de conseguir, y los soléis tener en casa, seguro. Suele llevar tres ingredientes muy mediterráneos, serían el ajo, perejil fresco y piel de limón. Eso sería lo básico, pero aquí os presento una salsa un poco más líquida, pues le añado un buen aceite de oliva virgen extra, sólo un poquito para que ligue mejor. Y luego para potenciar el sabor (opcional) le añadimos un toque de sal y pimienta negra recién molida.

También he visto en algún libro de cocina italiana que le añaden dos filetes de anchoa, dando lugar a una salsa más intensa, muy umami que luego no necesita añadir sal, no me parece mala idea. Además no necesita cocinar, no necesita ni cocción, ni asar... sólo mezclar los ingredientes y darle al mortero, como si fuese un pesto verde.

La **gremolata o gremolada** quiere decir ingrediente molido o algo reducido a una textura fina de granos. Pues en realidad no deja de ser perejil fresco majado con mortero, aunque de la forma más tradicional. En nuestro caso, la hemos preparado con un cuchillo bien afilado, pero también se puede hacer con una picadora eléctrica. Os damos ideas y vosotros luego ya en casa, como queráis hacerla. ¿Te animas a preparar esta salsa?

Receta casera de gremolata a la italiana



Preparación de la gremolata

- 1 Lavamos y secamos el limón. Pasamos igualmente el perejil por agua para quitarle cualquier suciedad y luego lo agitamos para quitar el agua, no debemos aportar tampoco mucha agua a la salsa. El perejil

debe ser bien fresco y crujiente. Separamos las hojas del perejil y reservamos.

- 2 Pelamos el diente de ajo y partimos por la mitad, le vamos a quitar el germen o raíz interior para que no repita y que la salsa nos siente mejor. Rallamos la piel del limón, solo la parte amarilla, no queremos nada blanco, que luego amarga.
- 3 Empezamos cortando bien el perejil con el cuchillo, sin machacarlo. Luego lo añadimos a un mortero con el diente de ajo, la ralladura del limón y salpimentamos.
- 4 Vamos con el majado, siempre poco a poco, partiendo del mazo en el diente de ajo para que se integre bien con el resto de ingredientes, pero sin que se haga puré. Una vez integrado todo, vertemos un poco de aceite de oliva (opcionalmente unas gotas de limón) y removemos bien.
- 5 Probamos y ajustamos la cantidad de ingredientes si fuera necesario dependiendo de la receta. Y ya está, muy fácil. ¿no os parece? Luego solo tenemos que servir con nuestro plato de pescado, carne o verdura o bien guardar en un bote de cristal o recipiente hermético en la nevera.



Consejos para una gremolata de rechupete

- Podemos variar la salsa con otras hierbas aromáticas, como el romero, la salvia o el tomillo. Y la parte cítrica va bien con el limón pero la mandarina o la naranja le van genial. Y además del punto de un filete de anchoa, también os recomiendo que probéis con un toque picante de una guindilla o peperoncino. Imaginación al poder.
- Aguanta bien siempre en la nevera, varios días, siempre que le pongáis un poco más de aceite de oliva virgen extra. El perejil perderá ese precioso color verde, pero de sabor estará de rechupete.
- El plato más tradicional en el que se utiliza la gremolata es el ossobuco guisado, que además se suele acompañar de risotto alla milanese. Pero la podéis poner en varias recetas italianas de carne y pescado.
- Y a quien le guste el sabor fuerte de esta salsa, va genial untada en un poco de pan tostado o con unas galletas tipo mariñeiras.

Salsa italiana gorgonzola. Un toque cremoso para tus platos

 Fácil  20 min  Por Alfonso López Alonso



 PARA 2

€ 1.20€/PERS.

⚡ 239KCAL/100G

Ingredientes

- 190 g. de leche evaporada
- 150 g. de queso gorgonzola
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

La salsa gorgonzola es el acompañamiento perfecto de infinidad de platos. Podemos utilizarla tanto en frío, para dipar con nachos o verduras, o en caliente, como salsa de muchos de nuestros platos de carne. A continuación, te mostramos **cómo prepararla paso a paso**.

El queso gorgonzola es un queso italiano que se prepara a partir de leche de vaca y nos puede servir para elaborar muchas recetas. En este caso, te mostramos cómo preparar la salsa con tan solo tres ingredientes más. El resultado será una salsa **cremosa, untuosa y deliciosa**, como estas ricas croquetas de gorgonzola.

Tan solo tienes que seguir esta sencilla y rápida receta para tener esta deliciosa salsa con la que acompañar nuestra carne o pasta, como es la pasta rigatoni con gorgonzola o el risotto de peras y gorgonzola, aunque también se puede utilizar en otros muchos platos para **darles un punto más de sabor**. Lo más importante de esta receta es que utilicemos un queso gorgonzola de la mejor calidad posible. Ahora que tenemos todo listo, ¡vamos a cocinar!

Receta de salsa italiana gorgonzola



Elaboración paso a paso

- 1 Para comenzar a preparar esta maravillosa salsa, debemos incorporar la leche evaporada en un cazo.
- 2 A continuación, la llevaremos a fuego medio y esperaremos hasta que esté completamente caliente.
- 3 El siguiente paso será incorporar el queso gorgonzola que debemos haber desmenuzado un poco previamente.
- 4 Ahora utilizaremos unas varillas para ayudar a que el queso se deshaga e integre con la leche evaporada por completo.

5 Agregamos la pimienta y la sal, y volvemos a remover hasta que ambos ingredientes se hayan integrado.

6 Por último, servimos la salsa ya sea para acompañar un plato de pasta o carne, o bien la salsa sola para dippear con verduras o nachos.

7 Te mostramos una receta que incluye la salsa gorgonzola para el acompañamiento de un tipo de pasta llamado penne rigate.



Consejos para una salsa italiana gorgonzola perfecta

- Como primer consejo, elige el queso el correcto, ya que el queso gorgonzola es de buena calidad, pero tiene de varios tipos: la gorgonzola dulce, que es mucho más suave y cremosa; también

tienes la gorgonzola picante, que es mucho más fuerte y tiene un sabor altamente pronunciado.

- Siquieres que la salsa quede mayormente cremosa, cocina a fuego lento y así evitarás que se queme o se corte. La temperatura baja ayuda a que el queso se derrita y se mezcle bien con la crema, lo que ayudará a que puedas disfrutarla mucho más.
- También puedes añadir un toque de vino blanco al inicio de la cocción de la salsa. Lo que deberás de hacer es dejar que se evapore, antes de añadir la sal y el queso.

4 Pasta



Canelones de carne, la receta italiana de cannelloni ripieni

 Dificultad media

 120 min

 Por Alfonso



88 PARA 6

€ 3€/PERS.

⚡ 350KCAL/100G

Ingredientes

- 18 canelones o Cannelloni Garofalo
- 200 g de carne de ternera
- 200 g de carne de cerdo
- 50 g de jamón
- 4 higaditos de pollo
- 1/2 k de tomates maduros
- 1 cebolla, 1 zanahoría, 1 rama de apio
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 pimiento rojo y 1/2 pimiento verde
- 1 vaso de caldo de carne
- Sal y pimienta negra (al gusto)
- 90 g de queso parmesano rallado
- Para la bechamel: 500 ml de leche entera
- 60 g de harina
- 80 g de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada y otra de sal

Hace tiempo os presentaba mi lasaña al horno y hoy publico una similar en su preparación pero distinta por su mezcla. Saber combinar una pasta con una apetitosa salsa constituye poco menos que una ciencia. Mi punto de vista sobre recetas italianas puede ser muy personal ya que no soy italiano y a veces reinterpreto el plato según mis gustos.

La pasta seca carece de un sabor propio marcado y depende en gran medida de la salsa o el relleno que la acompaña. Los canelones son de los que más salsa y relleno admiten porque su «hueco interior» es mayor. La calidad de los ingredientes es muy importante y la **bechamel** tiene su punto, sale perfecta con los pasos que os presento.

Estos canelones admiten todo tipo de rellenos y fórmulas: de pescado, los de paté (como los de Pilar que son un clásico los sábados), de espinacas y jamón, carne y setas, atún y tomate, a la gallega (de lacón con grelos) o estos mismos de carne picada con una salsa italiana. Os animo a improvisar con los rellenos puesto que uno de los mejores que he preparado nunca ha sido con xarrete galego, lástima que no tengo foto pero ya los prepararé otro día y os dejaré la receta. Mientras tanto espero que disfrutéis con estos **cannelloni ripieni**.

Cómo hacer canelones de carne

Preparación de la salsa de tomate y carne picada

- 1 Lavamos muy bien todas las verduras a utilizar, secamos. Picamos muy fino el apio, la cebolla y la zanahoria. Salteamos en una cazuela con aceite de oliva virgen antes de añadir los higaditos picados, la carne y el jamón. Salpimentamos y dejamos cocer a fuego lento durante una hora, añadiendo de vez en cuando un poco de caldo de carne.

2 Pelamos y quitamos las semillas de los tomates, los pasamos por el pasapurés. Yo estoy utilizando los tomates enteros ya pelados de bote y queda muy bien la salsa. Os dejo las 2 opciones, probad y luego me contáis. Añadimos al guiso, ajustamos el punto de sal y dejamos cociendo a fuego lento unos 40-45 minutos. Cuando haya reducido el guiso retiramos y dejamos enfriar antes de rellenar los canelones.







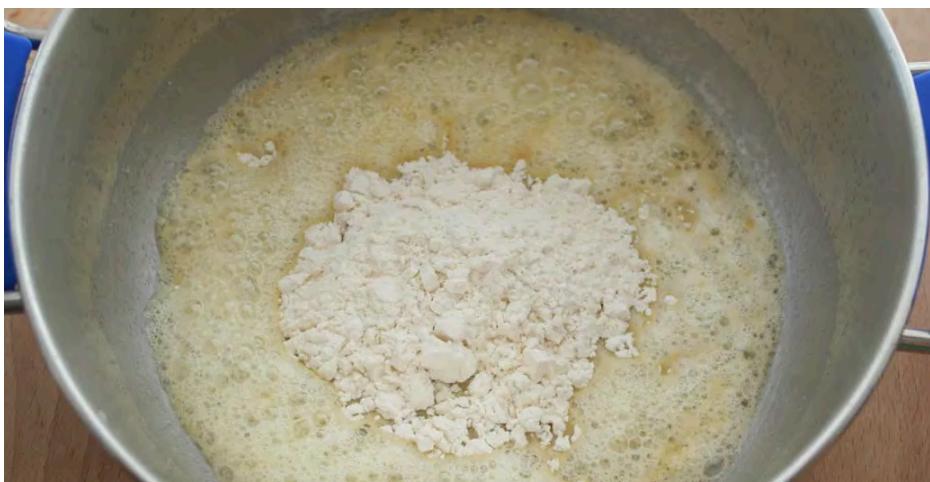
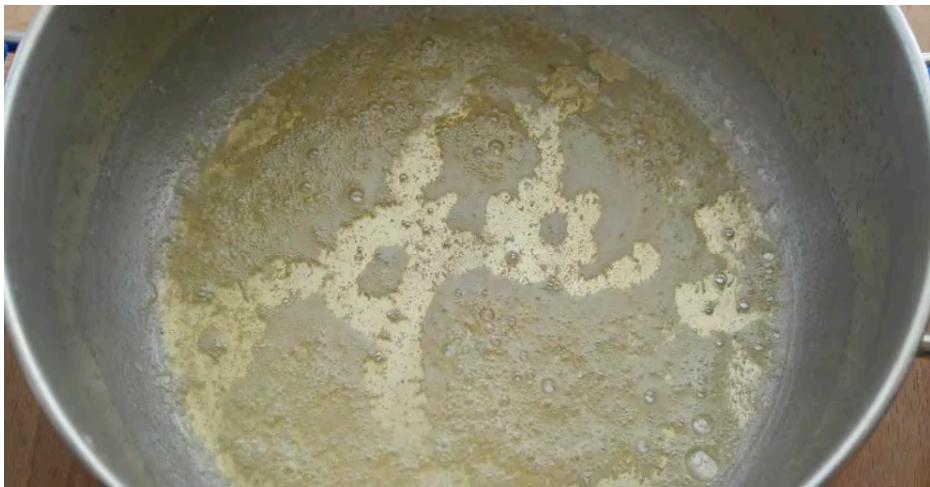


Preparación de la bechamel para los canelones

1 Tamizamos la harina con un colador. Este paso es muy importante para que luego no se produzcan grumos. Ponemos en un cazo a calentar a fuego medio la leche durante 4-5 minutos sin que llegue a hervir. Este paso es para luego acelerar el proceso de preparación de la salsa.

- 2** En otro cazo introducimos la mantequilla y la calentamos a fuego bajo hasta que se derrita, tiene que tornar a un color avellana y sacará un poco de espuma que podemos quitar si queremos.
- 3** Luego añadimos la harina tamizada (Roux, es el nombre que tiene este paso o mezcla de harina y mantequilla, que nos ayudará a ligar la bechamel, no sólo se utiliza en esta salsa sino en muchas otras) y dejamos que se mezcle hasta que formen pequeñas masas de tono dorado. Esto es muy importante porque si la harina queda cruda la bechamel sabrá mucho a harina y no es lo que queremos.
- 4** En el paso anterior he utilizado mantequilla, pero si queremos podemos utilizar a medidas iguales mantequilla y aceite de oliva. El aceite le dá un toque especial. Podéis probar a ver si os gusta. Removemos muy bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola.
- 5** Echamos la leche caliente en el cazo con la harina y la mantequilla. Añadimos sal, pimienta al gusto y un poco de nuez moscada molida. Removemos de manera continua con una varilla (5-6 minutos). Vamos controlando la temperatura, en este paso lo mejor es dejarlo al mínimo. Quedará un mezcla homogénea y lo más importante, sin grumos.
- 6** Para esta receta necesitamos una bechamel ligera, de forma que si vemos que está muy densa agregamos un poco más de leche y arreglamos con un toque de batidora. Así os quedará perfecta y muy ligera.







Relleno de los canelones

- 1** El primer paso es tener la salsa preparada antes de que la pasta toque el agua. La salsa de tomate y carne debe esperar a los canelones y no al revés. Además como hemos dicho tiene que enfriar, así que perfecto.
- 2** Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 80 g de canelones. Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en el envase, ayudan a que los canelones no se peguen entre ellos. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina. Si cocinas muchas veces pasta será muy útil comprar una cazuela para esas ocasiones, una buena inversión.
- 3** En este caso concreto he utilizado 2 envases de canelones, cada uno trae 12 y al final he utilizado 18, pero podéis cocerlos todos y así los apasionados de la pasta que repitan.
- 4** Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharaditas de café rasas. Seguidamente añadimos la

primera tanda de canelones, 9 de cada vez. Removemos con una cuchara de madera para que no se peguen y queden sueltos.

- 5** En el reverso del paquete de pasta viene el tiempo de cocción, debemos guiarnos por estas instrucciones porque para cada tipo es distinto, en este caso son 12 minutos. Así conseguiremos lo que se llama pasta «al dente» o en su punto justo, es decir, que no se pase.







Preparación final y presentación

- 1 Los escurrimos y extendemos sobre un paño seco. Colocamos un poco de relleno en uno de los extremos y enrollamos el canelón. Aquí es muy importante que tanto la carne como el canelón estén fríos para que sea más fácil el proceso.
- 2 Colocamos en una fuente rectangular para horno untada de mantequilla. Precalentamos el horno a 200º C.

3

Cubrimos los canelones con la bechamel ligera y espolvoreamos con queso rallado. Horneamos 15 minutos a unos 200º C y 5 minutos con el gratinador puesto para que se dore. Sacamos y dejamos enfriar unos minutos, emplatamos 3 por persona con generosa bechamel, más queso para el que quiera y una pizca de pimienta negra recién rallada. ¡Deliciosos!

Consejos para unos canelones de carne de rechupete

- Me comenta Carmen que «ahora existen los llamados canelones precocidos, no es necesario hervirlos. Lo único que tienes que hacer es sumergirlos en agua caliente unos 20 minutos. Yo lo he probado, no es lo mismo pero te ahorrarán el disgusto de que se pegue algún canelón y tengas que tirarlo.»
- Alba Fernández me comenta por mail. «Los tomates enteros y pelados de bote son una opción magnífica a la hora de preparar una salsa italiana. En muchas grandes superficies ya venden el tomate pomodoro entero. Lo recomiendo así porque el tomate triturado natural deja mucha agua y no me gusta. El truco es emplear sólo los tomates sin el agua que sueltan y viene en el bote. Esta agua la podéis guardar en un tarro para luego emplearla en un guiso o unas lentejas.»

Lasaña de carne casera. Receta tradicional paso a paso

 Dificultad media  55 min  Por Alfonso López



88 PARA 6

€ 2.1€/PERS.

307KCAL/100G

Ingredientes

- Para el relleno (boloñesa de carne): 500 g. de carne (una mezcla de cerdo y ternera)
- 2 pimientos rojos
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 150 g. de bacon o panceta
- 2 cebollas grandes
- 250 g. de tomate natural (1 vaso aproximadamente)
- 250 ml de vino blanco (200 ml. aproximadamente)
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharita colmada de orégano seco (o hierbas provenzales)
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- Para la lasaña:
 - 12 láminas de lasaña o lasagna Garofalo
 - Para hacer la bechamel: (para un litro más o menos, la suficiente para la lasaña): 125 g de harina de trigo de todo uso
 - 125 g de mantequilla
 - 1 litro de leche entera
 - Una pizca de nuez moscada (unos 4 g.)
 - Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
 - Para finalizar y gratinar la lasaña: 100-120 g. de queso rallado Grana Padano (o mezcla con vuestro queso preferido para gratinar)

La mejor lasaña es la casera. No sé si os lo comenté alguna vez pero la lasaña es uno de mis platos de pasta preferido. Quizás aprendí a hacer lasaña antes que los **canelones** por una razón, a mi madre le encanta.

Ella me dejaba preparados todos los ingredientes excepto la **salsa bechamel**, que la preparaba a su gusto, un poco más cremosa, para casi tomarla con cuchara. Espolvorear con mucho queso y a hornear, cuando llegaba de trabajar tenía la lasaña en su punto, perfecta para comer.

Este clásico de la cocina es famoso en todo el mundo, no sólo en Italia. Ideal para llevar en el taper al trabajo o al cole, y que sin duda triunfa entre los más pequeños de casa. No os paséis con la cantidad, con una porción es suficiente, una receta bastante completa y te da para superar un día lleno de energía.

Lo que siempre os recomiendo es emplear ingredientes de calidad, desde la pasta, en este caso **lasagna Garofalo**, una de las mejores pastas de Italia. Y por supuesto, los rellenos, hoy de carne, pero tenéis muchísimas formas de rellenarla. Siguiendo la receta podéis hacerla lasaña con verduras, la clásica lasaña con atún o **lasaña con pescado**, que es una gran opción, atún, merluza, incluso combinarla con marisco.

Cómo hacer lasaña de carne

Preparación de la lasaña de carne

- 1 Calentamos una cazuela grande de agua, la más ancha de casa. Cuando empiece a hervir echamos 2 puñados generosos de sal.
- 2 Introducimos las láminas de lasaña una a una sin que se toquen (para que no se peguen entre ellas). Ahora podemos encontrar

infinidad de tipos de lasaña donde no hace hidratarla como se hacía antes. En casa muchas veces para ahorrar tiempo empleo las que se hidratan con la bechamel y el jugo que suelta la salsa al hornear.

3 Si lo hacéis de la manera tradicional tenemos que remover con una cuchara de madera y en unos 10 minutos sacamos las láminas. Las estiramos encima de unas hojas de papel absorbente de cocina. Aunque os parezca que no están, acabarán haciéndose en el horno.

4 El siguiente paso será lavar muy bien todas las verduras que vamos a emplear en el relleno. En la receta os aconsejo el relleno de **la clásica salsa boloñesa**, zanahorias, ajo, pimientos y cebolla.



Cómo hacer el relleno de lasaña de carne

1 Las verduras las cortamos en trocitos pequeños para que se junten bien en la salsa. Las zanahorias las cortamos lo más fino posible. Os recomiendo laminarlas con el pelador de las patatas porque a la hora de pocharlas si las tiras son gruesas no se hacen. Reservamos todo en un bol.

2 En otra cazuela echamos aceite de oliva virgen extra. Empezamos introduciendo pochando la cebolla y el ajo, cuando esté doradita, añadimos el resto de ingredientes.

3 Sofreímos todo a temperatura media durante unos 15 minutos y esperamos por la carne. Salpimentamos la carne al gusto y la echamos a la cazuela con la verdura. Dejamos que se pase durante 5 minutos y cuando veamos que va cambiando de color introducimos el bacon o panceta en trozos muy pequeños. Vertemos un vaso de vino blanco y esperamos a que reduzca (otros 5 minutos a fuego medio).

4 Añadimos un vaso de tomate natural, echamos la cucharadita de orégano y rectificamos de sal y pimienta si hiciese falta (probad la salsa para ver si está a vuestro gusto). Removemos la carne con las verduras y retiramos del fuego, dejamos enfriar un poco.

5 Precalentamos el horno a 200º C durante 15 minutos, lo justo para hacer el resto de la lasaña.



Preparación de la salsa bechamel y final de la receta

- 1 Mientras reposa la salsa vamos a preparar la **bechamel**, la podemos preparar más cremosa o más consistente dependiendo de las medidas. En el blog tenéis la receta de esta crema con todo lujo de detalles.
- 2 Para montar la lasaña la cosa es muy sencilla. Ponemos en el fondo de la fuente unas cucharadas de la bechamel. Encima las láminas, una capa de la mezcla con la carne en cada lámina, otra vez la bechamel y así hasta tener 3 pisos.
- 3 Se pueden hacer las capas de lasaña que quieras, bueno las que te permita la fuente. Finalmente rematamos con una capa generosa de bechamel. Y para aquellos que le guste el queso, rallamos aquel que más os guste, que sea especial para gratinar. Os recomiendo un queso curadito Grana Padano.
- 4 Horneamos en la bandeja del medio durante 15 minutos a 180º C y durante 3-5 minutos en la parte superior con el gratinador puesto para que se dore. Lista para comer, no hace falta reposo, del horno a la mesa.
- 5 Esta receta además de ser económica es una receta saludable, llena de proteínas e hidratos. Yo la presento siempre como plato único, espero que os guste.



Una manera deliciosa de compartir la comida con los amigos y la gente a la que queréis.

Consejos para una lasaña de rechupete

- Buenos ingredientes y un poco de maña o técnica en la cocina serán los aliados para una lasaña insuperable. Siempre os digo que con buena materia prima el resultado, lógicamente, será mucho mejor. Y un poco de tiempo o cariño, para hacerla incluso mejor que la de vuestra madre.
- El relleno de esta lasaña es la clásica salsa boloñesa que podéis encontrar en el blog. Aunque se pueden añadir las que más os gusten en casa, un poquito de apio, unos espárragos trigueros o unas berenjenas le van perfectas. Imaginación y haréis una lasaña insuperable.
- Ahí la tenéis, servidla calentita. Os aseguro que llega para 4 personas de manera generosa. Ya veréis como triunfáis en casa con esta receta, simplemente de rechupete. Si sois de los que con un café aguantáis toda la tarde sin bostezar, animaros con algo más potente como chorizo o morcilla.



Espaguetis con salsa carbonara, al modo italiano con huevo

 Fácil  25 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.4€/PERS.

325KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. de spaguettis Garofalo (Pasta larga Spaghetti à figliata)
- 50 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos L (de los cuales empleamos 3 yemas de huevo y un huevo entero con yema y clara)
- 100 g. de queso Pecorino (también vale el Parmesano o Parmigiano Reggiano)
- 200 g. de guanciale italiano o papada (o panceta) curada de cerdo
- 1/2 vaso de agua de la cocción de la pasta
- 5 g. de sal fina (o al gusto de cada casa)
- 5 g. de pimienta negra recién molida

Quizás una de las **recetas de pasta** más conocidas después de los clásicos **espaguetis a la boloñesa**, pero que casi todo el mundo prepara como le da la gana, generalmente con nata.

Hoy os enseñaré como preparar la auténtica **pasta a la carbonara** como en la misma Italia, con una salsa a base de huevo y queso que te hará dejar el plato limpio y repetir de nuevo. Este plato tradicional tan italiano como la pizza y la salsa boloñesa, tiene una bonita historia, ya sabéis que me gusta investigar sobre el origen de las recetas y este plato tiene muchas teorías al respecto (a lo mejor ninguna es cierta pero son muy interesantes).

La **auténtica** salsa carbonara no lleva nata ni crema. En la mayoría de los hogares españoles se prepara “**la falsa carbonara**”, una adaptación de la receta italiana original agregando nata. No digo que estén mal, al contrario, pero hablando con propiedad de este tema no es lo correcto. Vamos a utilizar la pasta apropiada para esta receta, una pasta larga de Garofalo, los **Spaghetti à Figliata** que están hechos con sémola de trigo duro con una superficie rugosa que ayuda a agarrar bien la salsa carbonara. Son perfectos para este tipo de receta italiana.

Otro día os presentaré espaguetis con salsa de nata y bacon a la española (sin que se enteren en Italia) pero hoy vamos a preparar los auténticos **espaguetis con salsa carbonara**, reivindicando la **receta original italiana**.

Receta de espaguetis con salsa carbonara

Preparación de la salsa carbonara

- 1 Cortamos la panceta de cerdo o **papada salada (guanciale)** en dados o tiras gruesas y las ponemos en la sartén. Sofreímos en un sartén durante 5 minutos sin añadir aceite, la panceta va a soltar grasa que vamos a emplear para la mantecatura después. Reservamos en la misma sartén.
- 2 Separamos las yemas de las claras de los 3 huevos que vamos a emplear (la clara no la tiréis, guardadla en la nevera, la podéis emplear en otras recetas) y añadimos uno entero. En un bol mezclamos todo y rallamos el queso Pecorino curado o un queso Parmesano o Parmigiano, lo añadimos al mismo bol con una pizca de sal.
- 3 A continuación empezaremos con la mantecatura o cómo mantecar la salsa. Mientras la preparamos, lo normal es que estemos cociendo la pasta, tal como os explico más adelante. Debemos reservar medio vaso aproximadamente del agua de cocer la pasta antes de escurrirla y utilizarla en la preparación de esta salsa carbonara.
- 4 Al hervir la pasta el agua se enturbia del almidón que sueltan los espaguetis y comienza a tener una textura más densa. Es un caldo magnífico para añadir cuando quieras ligar un poco más las salsas y conseguir una deliciosa untuosidad en un buen plato de espaguetis. Si cocemos pasta para más de 4 personas conseguiremos más cantidad de almidón en el agua y por tanto la salsa quedará más espesa. Para la mantecatura de los espaguetis, con medio vaso de agua de la cocción nos llega de sobra.
- 5 Mantecamos en la sartén rehogando la panceta, con un poco de aceite de oliva virgen extra y el agua de cocción. Añadimos los ingredientes de la sartén al bol con los huevos y removemos todo con una cuchara de madera.
- 6 Mezclamos todos los sabores bien y espolvoreamos con pimienta negra recién molida en cantidad. Una vez que tenemos la salsa nos ponemos con la pasta.



Preparación de los espaguetis

1 El primer paso es tener el sofrito de ingredientes ya preparado antes de que la pasta toque el agua. La salsa siempre debe esperar a los espaguetis y no al revés. Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g de pasta, es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por los espaguetis en casa.

2 Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en los envases, ayudan a que la pasta no se pegue entre ella. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina.

- 3** Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas raras por cada 500 gramos de pasta. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta. Removemos con una cuchara de madera para que los espaguetis no se peguen y queden sueltos.
-
- 4** En el reverso del paquete de pasta viene el tiempo de cocción, debemos guiarnos por estas instrucciones porque para cada tipo es distinto, en este caso son 11 minutos. Así conseguiremos lo que se llama pasta «al dente» o en su punto justo. Es decir, que no se pase, aunque un gran consejo es probarla casi al final.





Presentación de los espaguetis a la carbonara

- 1** Una vez transcurrido el tiempo la escurrimos inmediatamente y la juntamos con la salsa. No debemos lavar la pasta en agua fría, os advierto **que no se debe**. La pasta tras la cocción queda recubierta de una capa de almidón, esta capa de almidón ayuda a que las salsas se unan mejor a la pasta, por eso si la metemos bajo el grifo esta capa de almidón se pierde.
- 2** Además, cuando la cocción de la pasta se detiene del todo la capa exterior del espagueti se vuelve a cerrar. Por ello nunca se debe lavar la pasta con agua fría, si lo hacemos perderemos la posibilidad de esa integración entre pasta y salsa.
- 3** Añadimos los espaguetis recién hechos a la salsa y mezclamos todo con una cuchara para que se junten bien los sabores. Opcionalmente decoramos cada plato con más pimienta negra molida, siempre al gusto. Desde luego es un plato sencillo y rápido de hacer, simplemente delicioso.



- El empleo de la papada salda (**guanciale**) no aparece en la receta original, en muchos restaurantes de Roma actualmente se sustituye por el tocino o panceta ahumada. Se cree que este ingrediente fue introducido en Roma cerca del año 1944 por las tropas aliadas tras la Segunda Guerra mundial, cuando los soldados estadounidenses anhelaban una comida con tocino y huevos.

Curiosidades y origen de esta receta

- La palabra **carbonara** proviene de carbone, que en italiano es la denominación de carbón (Carbonari), y se cree que el nombre tiene su origen en el plato típico de los fabricantes de carbón vegetal en los montes Apeninos.
- Otros dicen que fue creado por **las tropas de Garibaldi** durante la guerra de la unificación de Italia en la década de 1850 (el Risorgimento), cuando los soldados preparaban sus espaguetis sobre un fuego de carbón.
- También se menciona que la denominación carbón viene del empleo de **pimienta negra** en la elaboración de la salsa. Independientemente del origen el primero en dejar constancia del nombre fue el escritor culinario napolitano Ippolito Cavalcanti que en el año 1839 publica la receta por primera vez en su libro titulado: "*Cucina teorico-pratica*".

Cómo hacer espaguetis boloñesa. Spaghetti alla bolognese

 Fácil  150 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 4.1€/PERS.

328KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. spaghetti Garofalo
- 500 g. carne de ternera
- 200 g. panceta curada
- 150 g. zanahoria/ 150 g. de cebolleta
- 100 g. apio
- 300 g. salsa de tomate
- 200 g. vino tinto
- 200 g. leche
- Pimienta negra recién molida
- Sal (al gusto de casa)
- Aromáticas: Orégano y perejil
- Nuez moscada
- Aceite de oliva virgen extra
- Para acompañar: queso Parmigiano Reggiano

Cómo hacer espaguetis a la boloñesa. Una de las recetas de pasta italianas más internacionales en tu casa. Siguiendo la receta tradicional del ragú de carne italiano para preparar la boloñesa, tenemos una receta completa y sin duda uno de sus platos estrella los Domingos italianos. En Italia se suele preparar pasta con ragú de carne, normalmente con tallarines o tagliatelle en la zona de Boloña.

La receta que os presento hoy es la que registró ante notario el abogado Gianluigi Mazzoni, junto con un grupo de cocineros y amigos, en San Giorgio di Piano (Boloña) la receta de los **spaghetti alla bolognese**. Un plato de reaprovechamiento donde se añade el ragú de carne del domingo para acompañar la pasta, en este caso espaguetis Garofalo, los **Spaghetti à Figliata**.

Hechos con sémola de trigo duro con una superficie rugosa que ayuda a agarrar bien la salsa boloñesa. Son perfectos para acompañar esta salsa boloñesa.

Preparación de la salsa boloñesa

- 1 Picamos la cebolla y el apio en daditos pequeños, todo bien finito. Pelamos y picamos en cuadraditos la zanahoria lo mejor posible, cuanto más finas sean mejor porque se pasarán al hacer la salsa.
- 2 Cortamos la panceta y la carne en dados pequeños. En este caso elegí un trozo de buey y me lo picó el carnicero, pero lo podéis hacer en casa con un cuchillo bien afilado. Picamos muy finamente el perejil fresco. Reservamos
- 3 En una cazuela o sartén grande echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y añadimos la panceta. Cocinamos a fuego lento

durante unos 15 minutos, dejamos que suelte toda la grasa y se ponga crujiente. Una vez hecha retiramos a un cuenco.

- 4 En la misma sartén y con toda la grasita de la panceta sofreímos los vegetales. Primero la cebolla, luego el apio y al final la zanahoria, echamos una pizca de sal y dejamos que suden, que suelten agua durante 12 minutos a fuego medio.

Preparación final de la salsa Boloñesa

- 1 Echamos la panceta y juntamos con las verduras. Es hora de añadir la carne, removemos todo muy bien con una cuchara de madera y guisamos a temperatura alta unos 5 minutos. Espolvoreamos con el perejil picado y las especias que más os gusten. Vertemos el vino y mezclamos bien para que se junten todos los sabores.
- 2 Escurremos el tomate y troceamos para añadir seguidamente a la carne. Vertemos la leche y probamos de sal y pimienta, si es necesario salpimentamos al gusto.
- 3 Bajamos el fuego y cocinamos durante una hora y media. El ragù a la boloñesa tendrá que burbujejar suavemente durante toda la cocción. Si se queda corto de líquido podemos añadir un poco de agua o caldo de carne, comprobamos a intervalos de 15 minutos.
- 4 Comprobamos el punto de sal, seguramente no necesita, pero si lo hiciera añadid un poco más. Reservamos, tiene que esperar a la pasta.

Preparación de los espaguetis y presentación final

- 1 El primer paso es tener la salsa boloñesa antes de que la pasta toque el agua. La salsa siempre debe esperar a los espaguetis y no al revés.
- 2 Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g. de pasta, es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por los espaguetis en casa. Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en los envases, ayudan a que la pasta no se pegue entre ella. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina.
- 3 Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de pasta. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta.
- 4 Removemos con una cuchara de madera para que los espaguetis no se peguen y queden sueltos. En el reverso del paquete de pasta viene el tiempo de cocción, debemos guiarnos por estas instrucciones porque para cada tipo es distinto, en este caso son 10 minutos.
- 5 Así conseguiremos lo que se llama pasta «al dente» o en su punto justo. Servimos con la boloñesa y acompañad con queso Parmigiano Reggiano y un buen vino tinto.

Una receta italiana con una salsa con mucha más carne y menos tomate del que normalmente estaréis acostumbrados. Espero que os guste.

Podéis ver todas las fotos del paso a paso de la receta de estos espaguetis boloñesa (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72157707626285555>)

en este álbum. No os perdáis detalle y os saldrán perfectos, como en la misma Italia.

Consejos para unos espaguetis boloñesa perfectos

- **El ragù a la boloñesa** nunca se hace con carne de cerdo. Lo más normal es emplear carne de ternera picada a cuchillo en daditos pequeños. Yo he elegido el trozo de buey y le he dicho al carnicero que lo picase.
- Os aconsejo sofreír las verduras en la grasa resultante de freír la panceta, os aseguro ayuda a que sepan a gloria bendita.
- El toque del apio, la panceta y el vino le da un sabor increíble. Una de esas recetas que se quedarán en casa como las de toda la vida.
- El secreto está en una larga cocción de la carne en vino tinto (no blanco). Otro truco italiano es añadir un chorrito de leche, que viene muy bien a la carne para romper las fibras y hacerla más tierna.

Spaghetti nero di seppia al frutti di mare

 Dificultad media  60 min  Por Alfonso López



88 PARA 4

€ 3.7€/PERS.

⚡ 256KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. spaghetti nero di seppia de Garofalo
- 500 g. mejillones
- 500 g. almejas
- 250 g. gambas
- 200 g. calamares
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla o peperoncino
- Perejil fresco
- ½ vaso vino blanco (150 ml.)
- 1 pizca de azúcar (5 g. aprox.)
- Sal (al gusto de cada casa)
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra

Si sois de los que disfrutáis con pescados y mariscos, y la pasta es indiscutiblemente uno de vuestros platos favoritos, sea de la forma que sea, este es vuestro plato. Se trata de una receta digna de días especiales.

El sabor que aportan los moluscos y mariscos a la pasta nero di sepia es todo lo intenso del mar y lo sabroso de una buena cocina. Los spaghetti nero di seppia de Garofalo terminan su cocción con el agua de elaboración de los moluscos, lo que aporta un plus de sabor al sabroso plato.

Una receta deliciosa para un día especial con los tuyos o tu pareja, pues entra por los ojos y su sabor es sublime, perfecto para los amantes de los sabores del mar. En el blog somos amantes de esta pasta y tenemos alguna versión de esta receta original, como los spaghetti nero di sepia con gambas.

Este plato con orígenes humildes se considera hoy en día entre los platos más refinados y caprichosos de la cocina italiana. Dicen que se empleaba la tinta de la sepia para sazonar a la sepia en ausencia de otra cosa. Ahora esta tinta preciosa y sabrosa representa un tinte natural con un sabor intenso muy apreciado en la cocina. Solo necesitáis comensales con ganas de disfrutar de la buena cocina, ya sentados a la mesa para recibir bien caliente un maravilloso plato de pasta de primera con lo mejor del mar.

Preparación de los frutti di mare. Base de la pasta

- 1 Ponemos las almejas a remojo en agua salada no menos de 2 horas. Este proceso hará que las almejas sueltes arenas e impurezas que puedan tener en su interior. Lavamos bajo el grifo, escurrimos y reservamos.
- 2 Lavamos los mejillones bajo el grifo para eliminar restos de arenas. Reservamos. Retiramos las cabezas y las pieles de las gambas.

Procuramos eliminar la tripa con una incisión a lo largo del lomo o simplemente tirando de ella. Reservamos.

- 3 Lavamos los calamares retirando las vísceras de su interior. Los secamos ligeramente con papel de cocina para eliminar la humedad y los cortamos en anillos. Reservamos.
- 4 Pelamos los tomates, les retiramos las semillas y los cortamos en daditos. Reservamos.
- 5 En una cazuela calentamos un chorrito de aceite de oliva e incorporamos uno de los dientes de ajo, entero y pelado. Cuando empiece a dorarse el ajo, añadimos las almejas y los mejillones a la cazuela. Regamos con el vino blanco, tapamos la cazuela y cocinamos 5 minutos, hasta que se abran los moluscos. Una vez que los moluscos se han abierto, escurrimos reservando y colando el caldo resultante. Retiramos las almejas y mejillones de sus cáscaras y reservamos.
- 6 En una cazuela amplia calentamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Añadimos el resto de ajos picados con la guindilla y doramos unos minutos. Incorporamos el tomate troceado, el azúcar y la sal y cocinamos 5 minutos. Añadimos los calamares y cocinamos 5 minutos más. Incorporamos las gambas peladas y el perejil picado e integramos bien.
- 7 Regamos con 1 vaso del caldo que hemos reservado de la cocción de las almejas y los mejillones. Continuamos cocinando la salsa 10 minutos más. Incorporamos almejas y mejillones y reservamos.

Cocción de la pasta

- 1 Mientras se cocina la salsa vamos a proceder a cocer la pasta. Ponemos una cazuela con agua y sal y, en el momento en que empiece a hervir, añadimos los spaghetti nero di sepia.
- 2 Cocinamos la pasta 2 minutos menos de lo que indica el paquete. Su cocción se rematará después con la salsa. En este caso reducimos la cocción de 8 a 6 minutos.

Presentación de spaghetti nero di seppia al frutti di mare

- 1 Pasados los 6 minutos, escurrimos la pasta y la volvemos en la cazuela donde ya tendremos la salsa lista. Continuamos la cocción de la pasta en la cazuela de la salsa con el caldo de moluscos que hemos añadido, que acabarán absorbiendo.

Podéis ver todas las fotos de esta receta paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72157710192702956>) en este álbum. No os perdáis detalle y os saldrá una pasta nero di sepia de rechupete.

Pasta con salsa Arrabbiata, receta italiana picante

 Fácil  60 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 6

€ 0.8€/PERS.

305KCAL/100G

Ingredientes

- 3 dientes de ajo
- Albahaca fresca (6 o 7 hojas grandes)
- 6 peperoncinos o guindillas enteras (5 g.)
- Aceite de oliva extra virgen (5 cucharadas)
- 2 latas de tomate entero pelado (escurrido pesa 960 g., sin el agua)
- 1 cucharadita de varias hierbas aromáticas (tomillo, orégano y perejil)
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 1 paquete de 400 g de casarecce Garofalo
- 3 cucharadas grandes de queso Pecorino Romano o Parmesano recién rallado

Esta receta es, con diferencia, la **receta de pasta** italiana que más éxito tiene en casa. Se ha convertido en menos de un año en un clásico de mi cocina y que además es la base de otras muchas recetas.

La **salsa arrabbiata** es una **salsa de tomate picante**, una salsa simple, picante, sabrosa y hasta diría divertida. Conectada con las llamas del infierno ganando su nombre Arrabbiata o «salsa enojada» debido a las guindillas o chiles que lleva en su cocción. A mí me gusta dejar la guindilla en la salsa y encontrarme la sorpresa de vez en cuando pero podéis suavizar la receta sacando las guindillas antes de añadir el tomate o directamente no ponerlas, pero que conste que le quitareis toda la gracia a la receta.

Esta clásica salsa es muy común en Italia en las zonas de Lazio, Abruzzo y Moliese y los platos más famosos con esta salsa son: spaghetti all'arrabbiata, maccheroni all'arrabbiata y penne all'arrabbiata. Yo la he preparado con todas las formas posibles y la mejor opción me parece con estos **casarecce de Garofalo**. Os dejo con la receta original con alguna licencia que, a mi entender, mejora la salsa. Ya me contaréis si la preparáis y no hace falta que os diga que sale de rechupete.

Receta de pasta con salsa de tomate picante

Preparación de la salsa all ' arrabbiata

- 1 Abrimos la lata de tomates enteros pelados y retiramos el exceso de líquido (el agua del tomate) ya que en este caso sólo vamos a utilizar la pulpa. Se puede guardar en un bote para otra futura receta con

agua de tomate. O bien poned este agua en un cazo y dejad reducir durante 15 minutos y tendréis pasta de tomate concentrada.

- 2 Introducimos en una cazuela el aceite de oliva virgen extra y mientras se calienta, pelamos los ajos y fileteamos finamente. Añadimos a la cazuela los ajos fileteados y peperonchino (también valen las guindillas), doramos los ingredientes y cuando comiencen a tener color introducimos los tomates y los partimos a la mitad con ayuda de una cuchara de madera.
- 3 Dejamos pochando hasta que reduzcan a menos de la mitad de su tamaño, unos 40 minutos a fuego lento. Si tenéis prisa podéis hacerlo en 15-20 minutos a fuego medio-alto removiendo continuamente para que no se pegue el tomate a la cazuela (pero el sabor no será el mismo).
- 4 Añadimos una cucharadita de azúcar para reducir acidez, una pizca de sal y pimienta negra recién molida. Introducimos la albahaca picada y las especias. Removemos todo bien juntando sabores.
- 5 Probamos y rectificamos con sal, aunque lo más seguro es que no haga falta. Removemos unos minutos y apartamos del fuego. Reservamos para juntar con la pasta.

Preparación de la pasta

- 1 El primer paso es tener la salsa ya preparada antes de que la pasta toque el agua. La salsa siempre debe esperar a la pasta y no al revés. Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g de pasta, la medida recomendada por persona excepto si tenemos apasionados/as por los casarecce en casa.

2 Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en los envases, ayudan a que la pasta no se pegue entre ella. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina. Si cocinas muchas veces pasta será muy útil comprar una cazuela para esas ocasiones, una buena inversión.

- 3 Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de pasta. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta. Removemos con una cuchara de madera para que los casarecce no se peguen y queden sueltos.
- 4 En el reverso del paquete de pasta viene el tiempo de cocción, debemos guiarnos por estas instrucciones porque para cada tipo es distinto, en este caso son 11 minutos.
- 5 Así conseguiremos lo que se llama pasta «al dente» o en su punto justo, es decir, que no se pase, aunque un gran consejo es probarla casi al final por si acaso en el envase nos engañan. Una vez transcurrido el tiempo escurrimos la pasta inmediatamente y la juntamos con la salsa arrabbiata.

Presentación final de la pasta arrabbiata

- 1 Añadimos los casarecce recién hechos a la salsa arrabbiata y mezclamos todo con una cuchara para que se junten bien los sabores.
- 2 Decoramos cada plato con un poco de perejil picado y alguna hoja de albahaca fresca. Rallamos unas escamas de queso parmesano o Pecorino y espolvoreamos por encima de la pasta. Los servimos

calentitos. Desde luego es una receta sencilla y rápida de hacer, realmente rabiosa. No dejéis de probarla y ya me contaréis...

Podéis ver todas las fotos del paso a paso en este álbum de receta de la pasta arrabbiata

(<https://www.flickr.com/photos/auguas/albums/72157711454772548>) .

Consejos para una pasta all'arrabbiata de rechupete

- No hace falta que os diga que, como la mayoría de mis recetas, es súper sencilla de hacer y que cuidando dos cosas: los ingredientes y la forma de cocer la pasta, se convertirá también en vuestro plato estrella.
- Perfecta para una cena romántica o un partido en casa con los amigos, va bien con todo. Esta receta tiene dos versiones, una rápida y otra lenta.
- Las dos están buenas pero indudablemente si preparamos la salsa de forma lenta (al chup chup) queda más concentrada y el sabor es mucho más intenso.
- Otra posibilidad es añadir un poco de pasta de tomate concentrado a la cocción rápida y acelerar el proceso (de todas formas no quedará igual de sabrosa).

Cómo hacer pasta Napolitana. Spaghetti napolitana

 Fácil  40 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 0.6€/PERS.

⚡ 285KCAL/100G

Ingredientes

- 320 g. de spaghetti Garofalo
- 600 g. tomates frescos o en conserva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 hojas de albahaca frescas
- 1 cucharadita (tipo postre) de azúcar
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso italiano curado (opcional)

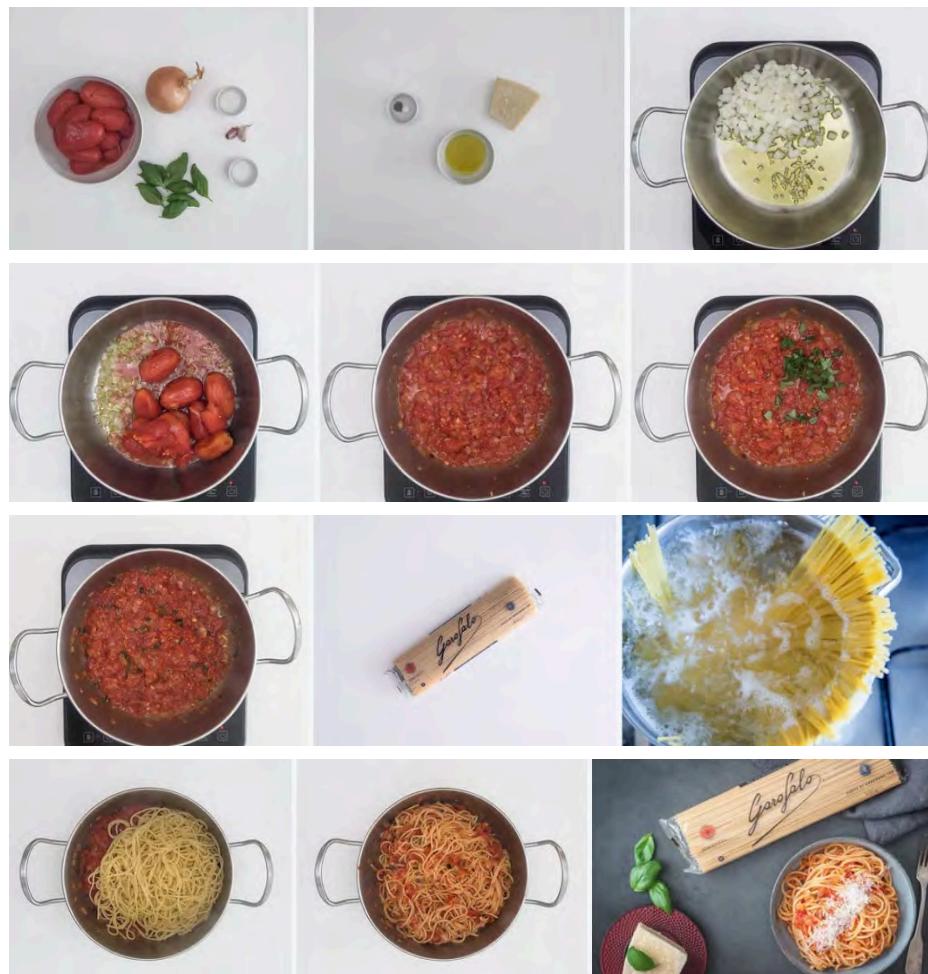
El ritmo de vida diario hace que dedicarle tiempo a la cocina sea un lujo no siempre alcanzable. Preparar platos caseros, sabrosos y saludables para toda la familia, ya sea para disfrutar juntos o para llevar en el táper al trabajo, no tiene porqué ser complicado.

La pasta es siempre una opción de calidad para nuestros platos. Acompañar un buen plato de pasta con una salsa italiana deliciosa y saludable, convertirá nuestra receta de un plato de primera. Preparamos hoy **spaghetti a la napolitana**.

La salsa napolitana en quizá una de las más sencillas y sabrosas que podemos encontrar en el inmenso repertorio de la cocina italiana clásica. Tomates de calidad, ajo y/o cebolla y albahaca fresca, es todo lo que necesitamos para preparar una deliciosa **salsa napolitana casera**.

En casa gusta mucho este plato, somos unos apasionados de la pasta y realmente es un plato sencillo y rápido. Y para ello, vamos a utilizar la pasta apropiada para esta receta, una pasta larga de Garofalo, los **Spaghetti** que están hechos con sémola de trigo duro con una superficie rugosa que ayuda a agarrar bien la salsa de esta receta. Estos simples pasos son lo único que necesitamos para disfrutar en casa de un sabroso y saludable palto de pasta cuando nos falta tiempo para hacerla nosotros mismos.

Receta de pasta napolitana con tomate



Preparación de la salsa napolitana

1 Si empleamos tomates frescos los escaldamos durante 1 minutos en agua hirviendo para retirarles la piel. Si vamos a emplear tomate en conserva, este ya suele estar sin piel. Retiramos las semillas de los tomates frescos o escurrimos el líquido de los tomates en conserva. Reservamos.

2 Pelamos la cebolla y los dientes de ajo. Cortamos las verduras en daditos pequeños, en brunoise. En una cazuela calentamos un buen chorrito de aceite de oliva. Añadimos la cebolla y los ajo troceados. Sofreímos las verduras hasta que esté bien blanditas, unos 10 minutos a fuego medio/bajo.

3 Añadimos los tomates enteros y pelados a la cazuela. Salpimentamos y agregamos el azúcar. Cocinamos, a fuego medio, durante 15 minutos.

4 Cortamos las hojas de albahaca en trocitos y los añadimos a la salsa. Continuamos la cocción 5 minutos más y apagamos el fuego.

Cocción de la pasta, los spaghetti

1 El primer paso es tener la salsa preparada antes de que la pasta toque el agua. La salsa siempre debe esperar a los spaghetti y no al revés.

2 Calentamos en una cazuela un litro de agua (en este caso con parte del caldo de langostinos que tenemos reservado) por cada 100 g de pasta, es la medida recomendada por persona. Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en los envases, ayudan a que la pasta no se pegue entre ella. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina. Si cocinas muchas veces pasta será

muy útil comprar una cazuela para esas ocasiones, una buena inversión.

- 3 Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas raras por cada 500 gramos de pasta. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta.
- 4 Removemos con una cuchara de madera para que las espirales no se peguen y queden sueltas. En el reverso del paquete viene el tiempo de cocción. En este caso son 10 minutos, así conseguiremos lo que se llama pasta “al dente” o en su punto justo.

Preparación final del plato

- 1 Una vez transcurrido el tiempo la escurrimos inmediatamente y la juntamos con la salsa. Incorporamos los spaghetti cocidos a la cazuela de la salsa y mezclamos bien para que se integre totalmente. Servimos los spaghetti a la napolitana en el momento, coronando cada plato con queso italiano curado recién rallado.

Desde luego es un plato sencillo y rápido de hacer, pero delicioso, de los más tradicionales de Italia. No dejéis de probarlo y ya me contaréis...

Podéis ver todas las fotos del paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72157719030612270>) de la receta de spaghetti con salsa napolitana en este álbum. No os perdáis detalle y os saldrán un plato de pasta de rechupete.

Consejos para una pasta napolitana perfecta

- Debemos guarnos por los tiempos que nos recomienda el fabricante, en este caso son 10 minutos, así conseguiremos lo que se llama pasta “al dente” o en su punto justo. Es decir, que no se pase, aunque un gran consejo es probarla casi al final, por si acaso. Y recordad que las recetas son al gusto de casa, pero siempre damos la receta original.
- La cucharadita de azúcar es para reducir la acidez del tomate a la hora de preparar la salsa, aunque si no la queréis añadir, sin problema.
- Casi todas las salsas combinan bien con cualquier corte de pasta, pero hay ‘matrimonios perfectos’, como los que forman las pastas largas con salsas elaboradas a base de vegetales como en este caso, también los Tagliatelle con spinaci, así como con una sencilla salsa de tomate.

Pasta aglio, olio e peperonchino

 Fácil  20 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 0.4€/PERS.

⚡ 280KCAL/100G

Ingredientes

- 350 g. Capellini de Garofalo
- 2 diente de ajo grande o 4 pequeños
- 50 g. aceite de oliva virgen extra
- 1-2 cayenas o guindillas frescas (preferiblemente peperoncino italiano, fresco o seco)
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- Opcional: Perejil fresco finamente picado

No existe, en mi opinión, receta de pasta más sencilla y simple que esta. **Ajo, aceite de oliva y un punto picante en forma de guindilla o peperoncino** si tenemos la suerte de conseguirlo. La unión de ingredientes tan elementales, darán como resultado final un plato de pasta para chuparse los dedos.

Si hablamos de primeros **platos rápidos y sencillos con pasta**, *¿Qué te imaginas?* Cacio e pepe, una deliciosa pasta con salsa de tomate picante, la tradicional fusilli alla norma o una sencilla pasta con gorgonzola, pera y nueces. Pero hay un plato aún más rápido de hacer cuando no hay nada disponible en la cocina, si no un poco de sabor, **pasta aglio, olio e peperoncino**.

La clave en este tipo de recetas sencillas, donde los ingredientes son lo principal, es sin duda su calidad. La elección del tipo de pasta, en este caso los capellini de Garofalo, similar a los spaghetti marcará la diferencia. Igualmente importante es la elección del aceite, de oliva virgen extra siempre, de la mejor calidad. Por supuesto ajos tiernos y sabrosos y una guindilla o peperoncino italiano, que de un punto picante al conjunto, son el complemento que harán este plato redondo. *¿Cómo los preparas tú? ¿Algún secretillo que quieras compartir?*

Cómo hacer pasta con ajo y guindillas

Preparación de pasta aglio, olio e peperoncino

- 1 Retiramos las pepitas del peperoncino o la guindilla y lo cortamos muy menudito. Pelamos el diente de ajo y lo cortamos en dados pequeños.

- 2** En una cazuela o sartén amplia, añadimos el aceite de oliva virgen extra, el diente de ajo troceado y el peperoncino. Comenzamos a dorar el diente de ajo a fuego medio hasta que veamos que comienza a tomar color. Apagamos el fuego y reservamos.



Cocción de la pasta y presentación final

- 1** Toca el turno a la cocción de la pasta. Para ello calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g de pasta. No será necesario añadir aceite de oliva al agua de cocción para que la pasta no se pegue.
- 2** En una cazuela, cuando el agua comience a hervir, echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de pasta. En ese momento añadimos los capellini de una sola vez, todos juntos, y removemos por un momento con una cuchara de madera.
- 3** Cocemos los capellini durante 4 minutos para conseguir una pasta “al dente” o en su punto justo. Una vez que la pasta está cocida, la escurrimos reservando parte de su agua de cocción.
- 4** Añadimos los capellini a la cazuela con el aceite, a 2 o 3 cucharadas de agua de la cocción de la pasta. Mezclamos bien la pasta con la salsa de aglio, olio e peperoncino y servimos al momento.

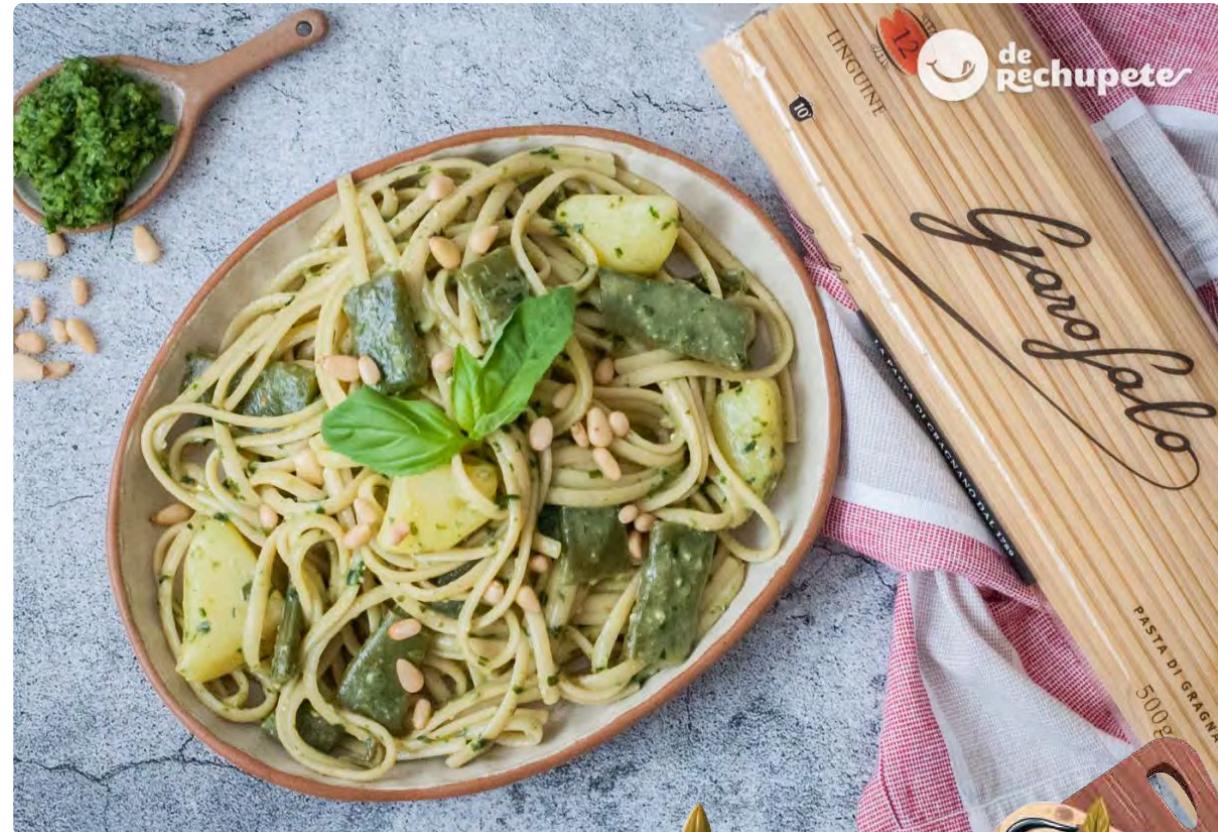
Si aún así no lo tenéis claro, os dejo un paso a paso en fotos (<https://www.flickr.com/photos/auguas/albums/72157715992739473>) de esta receta de pasta al aglio, olio e peperoncino. No os perdáis detalle y os saldrá perfecta, de rechupete.

Consejos para una pasta aglio, olio e peperoncino perfecta

- Mi consejo principal es comerte la pasta con ajo, aceite y peperoncino recién preparados, sino luego pierden textura, recién hechos están de rechupete.
- Puedes decorar opcionalmente con perejil fresco finamente picado por encima, pero siempre al final de la preparación, antes de servirlos.
- Para aquellos que no sean muy amantes del picante pueden disfrutar también de este plato, sólo tienes que quitar las semillas del peperocino fresco o seco antes de usarlo en la receta. Para los más atrevidos, el ajo también se puede laminar y añadir un poco más para darle más potencia. A
- Esta receta es muy fácil, de esos de toda la vida, lleva muy pocos ingredientes con lo que te aconsejo que lo vaya a utilizar sea de calidad, buena pasta, aceite de oliva virgen extra de gran calidad, ajo y el picante.

Pasta trenette al Pesto

👍 Fácil ⏰ 30 min 🍲 Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 2.7€/PERS.

305KCAL/100G

Ingredientes

- 320 g. de Linguine Garofalo
- 4 l. de agua para cocer la pasta, patatas y judías
- 2 cucharadas rasas de sal para la cocción
- 2 patatas medianas
- 200 g. de judías verdes
- Para el pesto genovés:
 - 30 g. de albahaca
 - 30 g. de queso Parmesano
 - 30 g. de aceite de oliva virgen extra
 - 5 g. de sal
 - 15 g. de piñones
 - 1 diente de ajo

La cocina italiana tiene un gran número de recetas para maravillar nuestros paladares: frittata, focaccia, panna cotta y, por supuesto, su pasta ¡bendita pasta! Los platos que nos ofrece el país mediterráneo en este terreno no tienen rival. Desde la clásica pasta alla norma siciliana hasta los sofisticados fusilli lunghi con funghi, la lista de delicias es interminable.

Hoy os traemos al blog uno de los platos clásicos de este género, el **trenette con pesto**. Esta receta es **característica de la región de Liguria**, pero su popularidad ha hecho que trascienda fronteras y esté presente en un gran número de restaurantes italianos, tanto en el propio país como en el extranjero.

La preparación de este plato tiene dos elementos fundamentales. Por un lado, el delicioso pesto, una de las tantas maravillas que hay entre las salsas italianas que **merece la pena hacer de forma manual**. Por otro lado, tenemos los **trenette**, un tipo de pasta bastante parecido a unos **espaguetis largos**, pero con forma **rectangular**. Tradicionalmente, esta pasta se relaciona con la alimentación de la clase fabril italiana.

Vamos a utilizar la pasta larga apropiada para esta receta, os recomiendo dos tipos de **pasta de Garofalo**, los **Linguine** que hemos empleado en este caso o unos **Spaghetti**, los dos tipos de pasta están hechos con sémola de trigo duro con una superficie rugosa que ayuda a agarrar bien el pesto verde. Entre las muchas virtudes de esta receta podemos destacar su vistosidad. La preparación de la pasta junto al pesto y la decoración con la albahaca **hará de nuestro plato de pasta una combinación de tonos verdes que levantan el hambre y la curiosidad a cualquiera**.

Cuando el tenedor llega a la boca, los sabores se esparcen con libertad ofreciendo sorprendentes tonos frescos en una textura espectacular. Por si todo esto no os había convencido todavía, **lo mejor es que esta receta se**

prepara súper rápido. Eso sí, tardaréis incluso menos en vaciar el plato que en prepararlo, ya veréis.

Preparación del pesto genovés

- 1** Después de haber limpiado las hojitas de albahaca, las secamos con cuidado sobre un paño. En el vaso de la batidora ponemos el ajo, la sal y los piñones. Trituramos hasta conseguir una papilla algo tosca. Añadimos las hojas de albahaca seguimos triturando unos segundos.
- 2** Incorporamos el queso rallado y mezclamos bien. Ablandamos la masa vertiendo despacio el aceite a hilo hasta obtener un compuesto homogéneo, cremoso y de buena consistencia.







Preparación de la pasta trenette. Cocción de los Linguine, las patatas y las judías

- 1 Pelamos las patatas y las cortamos en dados. Lavamos las judías verdes y las cortamos en tiras de 3-4 cm. Calentamos en una cazuela grande, en este caso tengo reservada siempre en una cazuela grande para este tipo de preparaciones. Es un lujo hacer un caldo, cocer verduras, un buen guiso o simplemente hervir un poco de pasta.

2 Es necesario un litro de agua por cada 100 g. de pasta, es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por los linguine o spaghetti en casa. Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en los envases, ayudan a que la pasta no se pegue entre ella. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina. Si cocinas muchas veces pasta será muy útil comprar una cazuela para esas ocasiones, una buena inversión.

3 Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas. Seguidamente añadimos las patatas cortadas en dados y las judías verdes. Una vez que las patatas y las judías verdes se hayan cocinado durante unos 10 minutos, agregamos los linguine para el trenette. Revolvemos y dejamos hervir la pasta 10 minutos más. Escurrimos reservando una taza del agua de cocción. Transferimos la pasta con las patatas y las judías a un bowl grande.

4 Añadimos el pesto genovés que tenemos reservado y el agua de cocción de la pasta. Mezclamos bien hasta que toda la pasta esté bien impregnada del pesto. Un plato que simplemente es una genialidad, probadlo y ya me contareis.

Podéis ver todas las fotos de esta receta paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72177720308734161>) en este álbum. No os perdáis detalle y os saldrá una pasta trenette de rechupete.

Pasta alla norma. Receta siciliana de pasta fácil

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 0.9€/PERS.

255KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. fusilli de Garofalo
- 2 berenjenas
- 400 g. de salsa tomate
- 200 g. de queso ricotta salado
- 10 hojas de alhabaca fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto de cada casa)
- Opcional (en casa le ponemos a la salsa un peperoncino pequeño, un toque picante)
- Opcional: 50 g. de queso Grana Padano rallado

La **pasta alla norma** es uno de los platos tradicionales de la **cocina siciliana**. Podemos encontrarnos esta elaboración preparada con diversos tipos de pasta, desde los **spaghetti** o **macarrones** más clásicos a los **fussilli** que os presentamos. Una explosión de sabores mediterráneos que, al igual que la **pasta a la sardina**, mezcla los mejores productos de Sicilia.

Parece ser que el origen de este plato está en torno al siglo XIX. La teoría más aplaudida es que se creó esta receta en honor a la ópera *Norma de Bellini*, calificando ese plato como **é una Norma**, para indicar la calidad y maravilla de sus ingredientes. Un plato muy celebrado en la ciudad italiana de Catania, siendo una de sus recetas estrella.

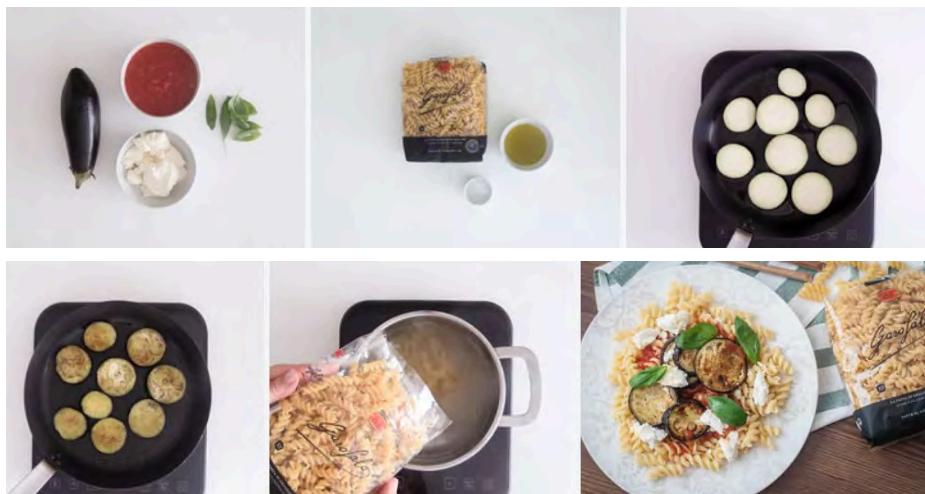
En el blog encontraréis alguna receta siciliana con berenjenas como la caponata o las berenjenas. Recetas italianas muy sencillas elaboradas con cariño e ingredientes frescos, como la sencillez de la **pasta a la norma**, **berenjenas, tomates y albahaca**.

La elaboración de la **pasta alla norma** está basada en un acompañamiento de berenjenas que se cocinan con aceite de oliva y junto con el queso ricota curado o tipo requesón, conforman un plato tan sencillo como delicioso.

La calidad de los ingredientes son, junto con la calidad de la pasta, en este caso los fusilli de Garofalo, el secreto del éxito de este delicioso plato tan tradicionalmente italiano. Si podéis conseguir **ricotta salada**, un queso siciliano de oveja que le da a la receta un plus de calidad. Espero que los preparéis y disfrutéis de la cocina siciliana en casa.

Preparación de fusilli alla norma

- 1** Lavamos las berenjenas, les retiramos la zona de la rama y las cortamos en aros de 6-8 mm. de grosor. En una sartén amplia calentamos un hilo de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente añadimos las berenjenas de forma que no se monten unas encima de otras.
- 2** Cocinamos las berenjenas por ambos lados hasta que estén doradas y blanditas. Durante este proceso puede que sea necesario añadir algo más de aceite a la sartén.
- 3** Retiramos las berenjenas, las salamos ligeramente y reservamos. Procedemos del mismo modo con el resto de las berenjenas hasta que las tengamos todas listas. Reservamos.



Cocción de la pasta y presentación final de los fusilli alla norma

- 1** Cocinamos la pasta y para ello calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g de pasta. No será necesario añadir aceite de oliva al agua de cocción para que la pasta no se pegue.
- 2** Si quieres saber un poquito más sólo tienes que ver el especial como cocer pasta como un italiano que tenemos en el blog.
- 3** Cuando el agua comience a hervir, echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de pasta. En ese momento añadimos los fusilli, de una sola vez, todos juntos, y removemos por un momento con una cuchara de madera.
- 4** Cocemos los fusilli durante 10 minutos para conseguir una pasta “al dente” o en su punto justo. Una vez que la pasta está cocida, la escurrimos inmediatamente.
- 5** Mientras cocinamos la pasta calentamos la salsa de tomate que previamente tendremos preparada.
- 6** Cuando la pasta esté lista la vertemos en la fuente de servicio, cubrimos con salsa de tomate y las berenjenas que tenemos reservadas. Aderezamos el plato con pequeñas porciones de queso ricota que distribuimos por toda la superficie y hojas de albahaca fresca, servimos al momento.

Seguid nuestro paso a paso, no perdáis detalle de las fotos y os saldrá un plato perfecto a la italiana, como la misma Catania.

Consejos para una pasta alla norma de rechupete

- Para esta receta con pasta vamos a pelar las berenjenas, aunque en algún restaurante italiano he visto este plato con la berenjena con piel. Va al gusto de cada casa. Sin embargo, si hacéis las berenjenas a la plancha o al horno, le mantendremos la piel. Aquí va dependiendo de los gustos de la cocinera.
- Si no tenéis una buena salsa de tomate casera, siempre podéis prepararla en casa con 2 latas de tomate pera entero pelado sin el agua (400 g. aprox.) y un poco de sofrito de 1 cebolla y 1 diente de ajo. Pochar todo junto y tendréis una salsa express de tomate deliciosa.
- Este plato se prepara un queso que en España no es muy fácil de encontrar, la **ricotta salada**. En Sicilia la ricotta o requesón de oveja suele estar semicurada y con un punto salado, incluso ahumado diría yo. Pero podéis sustituir este queso por el tradicional Grana Padano.
- La **pasta a la Norma** se suele preparar con pasta seca corta, plumas macarrones (penne rigate), fusilli (como en este caso) o también con espaguetis. Elije la que más te guste.
- De manera opcional en casa le ponemos a la salsa un peperoncino pequeño, un toque picante que nos flipa. Pero al gusto de cada uno, la receta original no lleva.

Espaguetis o linguine con salsa Alfredo

 Fácil  20 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 0.6€/PERS.

315KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. de Linguine o Spaghetti de Garofalo
- 100 g. de queso italiano curado
- 100 g. de mantequilla
- Sal (al gusto)
- Agua (para cocer la pasta)
- 0,6 euros/persona

Hoy os traigo una **receta de pasta** con una salsa súper sencilla. Esta receta es una de esas que, a pesar de haberse creado en Italia y por un italiano, es más conocida y consumida en el resto del mundo que en su propio país. Aunque la receta original no cuenta con más ingredientes que una buena mantequilla y queso.

Vamos a utilizar la pasta larga apropiada para esta receta, os recomiendo dos tipos de **pasta de Garofalo**, los **Linguine** o unos **Spaghetti** que están hechos con sémola de trigo duro con una superficie rugosa que ayuda a agarrar bien la salsa Alfredo. Se trata de una receta tan sencilla como deliciosa, fácil de preparar y una auténtica sorpresa para el paladar.

Y recordad, esta es la receta más tradicional, pero es la base de otras variantes, también deliciosas, por ejemplo los fettuccini Alfredo con champiñones y jamón, toda una sorpresa para el paladar.

Receta de pasta con salsa Alfredo

Antes de empezar a cocinar

1

El primer paso es que mientras se cuece la pasta calentamos la mantequilla en una sartén amplia. En esa sartén será donde más tarde podamos poner toda la pasta. Es importante que la salsa no tenga que esperar a la pasta, ni viceversa, que se vaya preparando todo simultáneamente. La salsa Alfredo siempre debe esperar a los espaguetis y no al revés.



Cocción de los Linguine. La pasta

- 1 Calentamos en una cazuela grande, en este caso tengo reservada siempre en una cazuela grande para este tipo de preparaciones. Es un lujo hacer un caldo, **cocer verduras**, un buen guiso o simplemente hervir un poco de pasta.
- 2 Es necesario un litro de agua por cada 100 g. de pasta, es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por los linguine o spaghetti en casa.
- 3 Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en los envases, ayudan a que la pasta no se pegue entre ella. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina. Si cocinas

muchas veces pasta será muy útil comprar una cazuela para esas ocasiones, una buena inversión.

- 4 Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta. Removemos con una cuchara de madera para que la pasta no se peguen y queden sueltos.
- 5 En el reverso del paquete de pasta viene el tiempo de cocción, debemos guiarnos por estas instrucciones porque para cada tipo es distinto, en este caso son 7 minutos. Cuando la pasta esté lista la escurrimos, reservando parte de su agua, y la añadimos a la sartén.



Presentación final de los espaguetis con salsa Alfredo

- 1 Con la ayuda de dos tenedores comenzamos a revolver la pasta. Siempre dentro de la sartén para que se impregne de toda la grasa. Si vemos que es necesario podemos añadir 2 o 3 cucharadas del

agua de la cocción de la salsa. Apagamos el fuego y agregamos el queso rallado.

- 2 Seguimos revolviendo hasta conseguir que el queso se vaya derritiendo e integrando con la pasta. Al final conseguiremos una salsa que cubrirá toda la pasta como una película. Servimos la pasta bien caliente. Podemos acompañarla con una pizca de perejil espolvoreado pero la verdad es que no necesita nada más.

Esta receta es tan sencilla como sabrosa, vale la pena prepararla.



Curiosidades y origen de la salsa Alfredo

- La verdad es que este plato tiene una historia bonita. Parece ser que fue Alfredo di Lelio el que creó esta receta cuando regentaba el restaurante Alfredo alla Scrofa en Roma. En 1914 creó una variante

de los **fettuccini al burro**, fettuccini con mantequilla, añadiendo queso Grana Padano y aumentando la proporción de grasa.

- Parece ser que su local adquirió fama cuando la actriz de Hollywood Mary Pickford y su recién estrenado marido Douglas Fairbanks visitaron su restaurante y quedaron impresionados por esos **fettuccini que preparaba Alfredo**, lo cual fue clave para que su local fuera conocido fuera de Italia.
- Cuando Alfredo se retiró el restaurante cambió de dueño pero siguió manteniendo el plato en la carta. Años después Alfredo reabrió un nuevo local y continuó expandiendo su negocio de la mano de su hijo que creó un nuevo Alfredo's, esta vez en la calle 54, entre la 5^a Avenida y Madison Avenue, local que existe en la actualidad y sigue siendo un referente de la cocina italiana.

Pasta con salsa Amatriciana (Spaghetti alla Amatriciana)

 Fácil  40 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.6€/PERS.

⚡ 285KCAL/100G

Ingredientes

- 300 g. de linguine o spaghetti Garofalo
- 125 g. de panceta o guanciale
- 400 g. de tomates maduros
- 1 guindilla o peperoncino
- Queso pecorino romano D.O.P. Auricchio
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra

Cómo hacer pasta con salsa Amatriciana. Spaghetti alla Amatriciana.

La **pasta all'Amatriciana** es un plato tradicional de pasta italiana elaborado con una famosa salsa a base de **guanciale** (carrillo de cerdo curado) o en nuestro caso panceta, queso pecorino y tomate.

Se trata de una de las salsas más conocidas a nivel internacional cuyo origen podemos encontrar en la ciudad de Amatrice en la provincia montañosa de Rieti en la región de Lazio.

Estos **linguine o spaghetti all'Amatriciana** serán, desde el momento en que los preparéis, unos de vuestros preferidos. Cómo siempre vamos a utilizar la pasta larga apropiada para esta receta.

Os recomiendo dos tipos de pasta de Garofalo, los **Linguine** o unos **Spaghetti** que están hechos con sémola de trigo duro con una superficie rugosa que ayuda a agarrar bien la salsa Amatriciana.

La elaboración de este plato es sencilla y el resultado para chuparse los dedos.

Preparación de la salsa all'Amatriciana

- 1 Cortamos la panceta en tiras y la incorporamos a una cazuela ancha.
- 2 Añadimos también la guindilla o peperoncino troceado y cocinamos hasta que la panceta esté dorada.
- 3 No es necesario añadir ningún tipo de aceite, a medida que la panceta de va dorando irá soltando su propia grasa. Tampoco añadiremos sal, ya que la panceta curada ya le aportará su parte.

- 4 Si queremos reducir algo el picor final del plato, podemos añadir la guindilla troceada pero eliminando sus semillas.
- 5 Cuando la panceta esté lista retiramos la grasa que pueda haber soltada, si está es en exceso.
- 6 Pelamos los tomates y los cortamos en daditos pequeños. Incorporamos los tomates troceados a la cazuela con la panceta y cocinamos 15 minutos a fuego bajo.
- 7 Mientras se cocina la salsa, coceremos la pasta.

Preparación de los linguine o spaghetti

- 1 El primer paso es tener la salsa Amatriciana ya preparada antes de que los linguine toque el agua. La salsa siempre debe esperar a los linguine y no al revés.
- 2 Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g de pasta, es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por los linguine o spaghetti en casa.
- 3 Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en los envases, ayudan a que la pasta no se pegue entre ella. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina.
- 4 Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de pasta. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta.
- 5 Removemos con una cuchara de madera para que los espaguetis no

se peguen y queden sueltos.

- 6 En el reverso del paquete de pasta viene el tiempo de cocción, debemos guiarnos por estas instrucciones porque para cada tipo es distinto, en este caso son **12 minutos de cocción**.
- 7 Así conseguiremos lo que se llama pasta «al dente» o en su punto justo. Es decir, que no se pase, aunque un gran consejo es probarla casi al final.

Presentación de la pasta a la Amatriciana

- 1 Una vez transcurrido el tiempo la escurrimos inmediatamente y la juntamos con la salsa amatriciana.
- 2 Apagamos el fuego y removemos bien para integrar pasta y salsa.
- 3 Servimos la pasta y espolvoreamos una pizca de pimienta negra en cada plato y una porción de queso pecorino rallado en el momento

Podemos regar la pasta con un hilo de aceite de oliva virgen extra en cada plato, al gusto del consumidor.

Podéis ver todas las fotos del paso a paso de la receta de estos linguine con salsa amatriciana (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72157711083691751>) en este álbum. No os perdáis detalle y os saldrán perfectos, vamos, de repetir una y otra vez.

Risotto

Risotto de berenjenas perfecto paso a paso

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.20€/PERS.

⚡ 240KCAL/100G

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 berenjena grande
- 130 g. de mantequilla
- 300 g. de arroz especial risotto SOS
- 100 ml. de vino blanco
- 1, 5 l. de caldo de verduras caliente
- 100 g. de queso manchego, parmesano o grana padano

De manera contraria a lo que muchos piensan, la cocina italiana está compuesta por infinidad de platos más allá de la pizza y la pasta. Por supuesto, no desmerecemos ninguna de estas, pero sorprendente la forma tan peculiar que tienen de preparar sus arroces, removiendo durante todo el proceso, agregando caldo poco a poco... esto les ofrece como resultado un arroz cremoso y meloso que define por completo el conocidísimo y amado por muchos, risotto.

También resulta espectacular la variedad de risottos que pueden encontrarse en el recetario italiano y es que hoy os traemos una de estas variedades que puede salvarnos la vida si los más pequeños de la casa no quieren comer verdura. En el blog tienes risotto de setas, risotto de espinacas, risotto de champiñones o risotto de boletus.

El risotto de berenjena es perfecto si queremos iniciarnos en este tipo de elaboraciones, ya que su sabor no entra en conflicto con el queso, es muy suave y admite añadidos para darle un punto extra de sabor, como es el caso del queso de rulo de cabra, que queda espectacular, y también del arroz especial risotto de nuestros amigos de SOS. En el caso de que nunca te hayas atrevido a preparar un buen risotto, este es tu día, ya que no solo te enseñamos a prepararlo, sino que también te mostramos algunos consejos o recomendaciones que consideramos que debe seguir para que el risotto te quede perfecto.

Receta de risotto de berenjena





Elaboración paso a paso

- 1** El primer paso para elaborar este delicioso risotto será preparar los ingredientes. Rallamos el queso parmesano, pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Lavamos y troceamos la berenjena.
- 2** Derretimos 80 g. De la mantequilla en una cazuela a fuego medio
- 3** Sofreímos la cebolla en la mantequilla durante 5 minutos
- 4** Añadimos los ajos y rehogamos 8 minutos más, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté bien pochada.
- 5** Incorporamos la berenjena, salpimentamos al gusto y cocinamos a fuego medio hasta que esté tierna.
- 6** El siguiente paso será incorporar el arroz, que rehogaremos durante 1 minuto sin dejar de remover.
- 7** Después subiremos el fuego y regaremos con el vino. Dejamos que el alcohol se evapore.
- 8** Por otro lado calentamos el caldo, al fuego o en el microondas.

9 Incorporaremos un cazo de caldo de verduras y removemos. No dejamos de remover, cuando apenas quede caldo añadimos otro cazo y seguimos removiendo. Repetimos este proceso durante 15-16 minutos. Comprobamos el punto de cocción del grano.

10 Una vez listo retiramos la cacerola del fuego. Para este punto el arroz está un poco caldoso.

11 El último paso será mantecar el risotto. Para ello tenemos que agregar queso rallado y la mantequilla que reste.

12 Removemos bien para que todos los ingredientes se integren a la perfección y una vez listo, dejamos reposar durante cinco minutos.

13 Transcurrido este tiempo, que le habrá servido el arroz para terminar de cocerse, podremos servir nuestro arroz.

14 El risotto es un plato que sacia muchísimo, por lo que es el plato indicado, si queremos hacer una comida de plato único. Por otro lado, sí, no queremos preparar tanta cantidad, podemos presentarlo como acompañante de un segundo plato más ligero o como entrante directamente. ¡Queda a tu elección!



Consejos para un risotto de berenjenas perfecto

- El risotto tiene unos ingredientes básicos, los cuales son: caldo, aceite o mantequilla, queso, sal, vino, cebolla y, por supuesto, el arroz. Claramente, a estos ingredientes se les pueden sumar otros tantos para enriquecer la elaboración y estos son los que le darán el nombre al risotto. Pueden ser pescados, carnes o verduras. Ejemplos de risottos son el risotto de queso de cabra y espárragos, el risotto de sobrasada o el risotto de crujientes de parmesano y ajo negro.
- En segundo lugar, cabe destacar que cuanta mayor sea la calidad de los ingredientes que utilicemos en la preparación de nuestro risotto,

mejor será el resultado final. Especialmente con el risotto podemos marcar la diferencia y distinguirlo entre uno estándar y otro de escándalo.

- Debemos preparar todos los ingredientes que utilizaremos antes de comenzar a cocinar nuestro risotto ya que, a diferencia de otras recetas en las que podemos preparar algunos de los ingredientes sobre la marcha, el risotto no nos permitirá estos momentos de pausa. Probablemente, si intentamos preparar los ingredientes durante el proceso, puede complicarse mucho la elaboración.
- La cebolla, que debemos picar finamente, debe quedar translúcida en lugar de dorarse. Este punto de cocinado se consigue pochando nuestra cebolla con el fuego muy bajo. En ocasiones, se emplea una mezcla de mantequilla y aceite para pocharla, y otros cocineros se decantan por sustituir la cebolla por ajo o puerro, o directamente utilizar los tres tipos de verduras. Esto variará en función de nuestras preferencias.
- Si queremos añadir verduras extra al risotto, como es el caso de la receta que os mostramos hoy, siempre podemos añadirlas al sofrito en la cacerola en la que lo estemos preparando. Si son muy duras, como ocurre con la calabaza, quizás deberíamos cocerlas ligeramente antes de incorporarlas en la cacerola.
- Para hacer un risotto con carne, lo mejor es cocinarla con el fuego a la mitad tirando a alto, logrando así que se dore sin que desprendga una cantidad de agua excesiva. Si, por el contrario, el ingrediente que queremos utilizar en nuestro risotto es marisco o pescado, debemos tener en cuenta que no se puede cocinar con el risotto, sino que lo cocinaremos aparte y lo agregaremos una vez que el risotto esté listo.
- Cuando tengamos el sofrito listo, agregaremos el arroz a la cacerola. A continuación, lo sofreímos durante varios minutos sin dejar de remover en ningún momento, proceso denominado como “nacrar”. Posteriormente se riega el conjunto con vino blanco mientras se

remueve y pararemos únicamente cuando el alcohol se haya evaporado.

- La cocción de un risotto debe ser lo más exacta posible, por eso te recomendamos que controles el tiempo en todo momento para evitar errores. Una vez que los granos están firmes en el interior del risotto, retiraremos la cacerola del fuego transcurridos 14 o 15 minutos de cocción. Después se manteca el arroz y se deja reposar durante 5 minutos para que se asiente el conjunto y se termine de cocer.
- En función del tipo de risotto que queramos elaborar, debemos emplear un tipo de caldo concreto, ya sea de marisco, de carne, de verduras, de pollo o de pescado. También es importante tener en cuenta que cuanto más sabroso esté el caldo, mayor será el número de posibilidades de acertar y salir exitosos.
- La cantidad de caldo que agregaremos al risotto suele ser cuatro veces superior al peso que tenga el arroz que agreguemos. Por norma general, es mejor que nos excedamos a que nos quedemos cortos, pero te dejamos una miniguía para asegurar los cálculos: por cada 200 gramos que añadamos de arroz, estaremos utilizando un litro de caldo. Es imprescindible que tengamos en mente en todo momento, que el caldo debe estar caliente a lo largo de todo el proceso, ya que la temperatura del arroz no puede bajar en ningún momento al incorporarlo en la cacerola.
- Para finalizar el risotto, debemos mantecarlo. El mantecado tiene que ver con el proceso de incorporar la mantequilla y el queso parmesano en la cacerola. Lo más común es utilizar mantequilla para hacerlo, pero en ocasiones, se ha empleado nata líquida ofreciéndonos un resultado igualmente bueno.
- Por último, cabe mencionar que es importante sazonar cada uno de los ingredientes que vayamos a incorporar al risotto. Si la condimentación se deja para el final, los granos de arroz no habrán podido absorber los condimentos, por lo que estarán sosos en su interior y tendrán algo de sabor en el exterior.

Risotto de setas. El mejor risotto de otoño

 Dificultad media  40 min  Por Alfonso López



88 PARA 4

€ 2€/PERS.

312KCAL/100G

Ingredientes

- 320 g. de arroz para Risotto Scotti
- 10-12 medidas de caldo de verduras (aprox. 1 litro)
- 400 g. de setas variadas: champiñones, portobello, seta de cultivo
- 1 cebolla grande
- 40 g. de mantequilla
- ½ vaso de vino blanco
- 1 diente de ajo grande
- 100 g. de queso italiano curado Grana Padano rallado
- 50 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- Para el caldo de verduras: 1 cebolla mediana, un puerro, 2 zanahorias, aceite de oliva y sal.

Esta **receta con arroz** italiano (“riso” en italiano) es una de las recetas más conocidas y consumidas de la **gastronomía italiana**. Los españoles ya somos muy arroceros, por lo que lo han tenido fácil para conquistarnos. Tiene un punto cremoso gracias a la mantequilla y el queso italiano Grana Padano, que lo convierte en irresistible para muchos de nosotros.

Una de las particularidades de **un risotto** es que se remueve continuamente el arroz durante la cocción. De esta manera, al mezclar, se facilita que se desprenda el almidón y se vaya formando un caldo más cremoso y ligado.

Ahora que estamos en otoño, he querido aprovechar la buena temporada de setas para incluirlas como ingrediente principal en este arroz. No todo el mundo dispone de setas frescas de calidad como unos boletus edulis, unos níscalos o unos rebozuelos.

Así que he tirado por el camino más sencillo y he preparado **este risotto con setas** al alcance de todos. He escogido un mix de setas que podéis encontrar en cualquier mercado o tienda: **champiñones, portobello** y la llamada **seta de cultivo o “seta ostra”**.

Yo prefiero cocinarlo con otra técnica, la de ir añadiendo caldo poco a poco, y así el arroz va absorbiendo el líquido según sus necesidades. Pero ya sabéis que en el blog, el tema risotto, es de lo que más me gusta. Tenéis hasta un curso especial para hacer risotto como un auténtico italiano. Para este risotto hemos utilizado arroz para **risotto Scotti** que quizás es el que podamos encontrar con más facilidad en supermercados y grandes superficies.

Cómo hacer el risotto de setas

Preparación de la base del risotto. Las setas

- 1** Lo primero que necesitamos es caldo de verduras: limpiamos y picamos en cuartos las verduras. En una cazuela, echamos 1,5 litros de agua y hervimos. Añadimos las verduras, salamos a nuestro gusto y cocinamos al menos 30 minutos, a fuego medio. Con un papel de cocina, limpiamos el sombrero de los champiñones y portobello.
- 2** Cortamos la parte inferior del tallo, que suele traer algo de tierra. Una vez procesados, los laminamos y por otro lado. Cortamos también las setas de cultivo en pequeños trozos (de similar tamaño). Tened en cuenta que luego en la cazuela disminuirán mucho su tamaño.
- 3** Cortamos la cebolla en brunoise fina, y la pochamos en un sartén grande (o una cazuela ancha y plana) con aceite de oliva virgen extra. Cuando vemos que está casi transparente, añadimos una nuez de mantequilla (20 gramos), que mezclamos bien con el aceite. Procurad que la cebolla no se os queme.





Preparación del arroz del risotto

- 1** Vamos ahora a tostar el arroz. Lo repartimos por toda la cazuela, mezclamos con el resto y dejamos que se cocine 2-3 minutos. Vertemos el vino blanco, removemos ligeramente y dejamos que se evapore el alcohol.
- 2** Picamos el diente de ajo bien finito. En una sartén aparte, con un poco de aceite de oliva, ponemos a “bailar” el ajo y añadimos el mix las setas.
- 3** Tapamos y dejamos cocinar a fuego medio unos 5 minutos. Salamos al gusto. Pasamos las setas listas, con el jugo que han soltado, a la cazuela del arroz. Mezclamos bien, echamos un cucharón de caldo de verduras y comenzamos a remover el arroz, en movimientos continuados (en círculo).
- 4** En el momento que veáis que el caldo esté casi consumido, añadimos un nuevo cucharón, y volvemos a remover el arroz. Este proceso lo vamos a repetir varias, añadiendo más caldo, pero siempre procurando que nunca llegue a quedarse sin líquido.



Presentación final del risotto de setas

- 1 Como en el caso de la pasta, los paquetes de este tipo de arroz italiano, marcan el tiempo de cocción recomendado. En este caso, el arroz arborio se hará en 15-16 minutos. Lo ideal es que el arroz quede “al dente”, ligeramente duro. Aunque aquí cada uno puede cocinarlo un poco más en función de sus gustos.
- 2 Cuando llegamos al punto óptimo de cocción del arroz, toca darle el toque final de cremosidad, lo que los italianos llaman “mantecare”. Retiramos la cazuela del fuego. Añadimos una nuez de mantequilla (20 gr.) y 80-100 g. de queso italiano Grana Padano rallado.
- 3 Removemos con movimientos envolventes para que se vaya fundiendo el queso, y el arroz vaya adquiriendo cremosidad. Y para degustarlo, no hay tiempo que perder. Lo servimos caliente en la mesa, aprovechando ese punto cremoso tan delicioso.

Espero que disfrutéis de **este risotto tan otoñal**, aunque podéis prepararlo durante todo el año, al utilizar setas que se venden durante todo el año.



Consejos para un risotto de setas perfecto

- No es lo habitual pero opcionalmente se puede servir con un poco de albahaca fresca troceada finita sobre el risotto, le aportará frescura, color y aroma.
- Este risotto se presta a combinar con todo tipo de setas, de temporada frescas o bien, con setas secas (que debemos hidratar antes). Podemos hacerlo durante todo el año con champiñones o bien con **setas de cardo** (que hay de cultivo en todos los supermercados).
- El caldo es un ingrediente fundamental, os recomiendo que hagáis uno casero, pero si no tenéis tiempo, comprad uno de calidad. Aquí le va muy bien el caldo de verduras, pero uno de pollo o ave también combina perfectamente con las setas.

Risotto de espinacas. Receta fácil para un plato saludable

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



 de
Rechupete

88 PARA 4

€ 2.90€/PERS.

⚡ 294KCAL/100G

Ingredientes

- 300 g. de arroz de Scotti para risotto
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g. de espinacas
- 1,2 l. de caldo de verduras
- 200 g. de queso gorgonzola
- 30 g. de queso parmesano
- 75 g. de mantequilla
- 75 g. de nueces
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Hoy os enseñamos a preparar un delicioso risotto italiano cuya textura te resultará irresistible, aunque nosotros ya te explicamos cómo hacerlo perfecto. Se trata de una elaboración increíblemente sencilla y que triunfará en cualquier ocasión, hasta con los más pequeños, que muchas veces son algo reacios a consumir verduras. Te mostramos el paso a paso a continuación.

Muchas personas se consideran amantes de la cocina italiana y como nosotros también lo somos, nos ha resultado imposible no compartir este maravilloso risotto. Estaremos empleando espinacas y un arroz específico y que, como ya sabrás, se utiliza en este tipo de cocciones más lentas. Es el arroz de la variedad carnaroli, un arroz muy específico debido a que el contenido que tiene de almidón es bastante bajo. Nosotros hemos utilizado un arroz de Scotti para risotto y queda de lujo.

El risotto se va a convertir en una receta que esté muy presente dentro de tus menús semanales, pero en el blog tienes otras recetas de risotto que también puedes probar como el risotto de verduras con pollo, el risotto de setas, el risotto de calabaza, el risotto de Boletus, el risotto a la carbonara o el risotto de champiñones. Y ahora, vamos a preparar este de espinacas que queda de rechupete, aunque por cierto, no te pierdas tampoco los consejos para que te salgan perfectos.

Receta risotto de espinacas



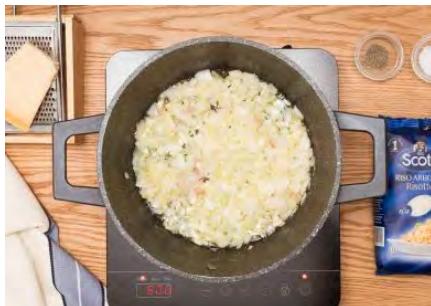
Elaboración paso a paso

- 1** Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Troceamos el queso gorgonzola y lo reservamos.
- 2** Echamos aceite en una cazuela a fuego medio. Sofreímos la cebolla durante 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se queme. Añadimos los ajos y sofreímos un par de minutos más.
- 3** A continuación, incorporamos el arroz para risotto y removemos durante varios segundos. Ahora comenzaremos a añadir el caldo caliente utilizando un cazo y removemos bien. Añadimos un cazo de caldo y no dejamos de remover hasta que el arroz lo absorba, agregamos otro cazo de caldo y hacemos lo mismo. Este proceso lo repetiremos hasta que el arroz esté en su punto, es decir, entre 15 y 18 minutos.

4 Agregamos sal sin dejar de remover, ya que así es como se logra esa textura tan característica del risotto. Con el último cazo de caldo agregaremos las espinacas y mezclaremos bien para integrarlas. Cocinamos los últimos minutos y comprobamos que el arroz esté en su punto.

5 Apagamos el fuego y agregamos de forma inmediata tanto los quesos, como la mantequilla. Este proceso se llama mantecado.

6 El siguiente paso será remover bien hasta que los ingredientes se fundan de manera adecuada. Añadimos las nueces partidas y dejamos que nuestro arroz repose durante 2 minutos. Podemos guardar algunas nueces enteras para decorar los platos al servir.





Consejos para un risotto de espinacas perfecto

- La técnica empleada en su elaboración es bastante concreta y consiste en ir incorporando el caldo, siempre caliente, durante el proceso de cocción. Debemos agregar el caldo según el arroz lo vaya requiriendo, se mezcla sin parar para que así se desprenda todo el almidón y el resultado sea una textura cremosa que potenciaremos con el mantecado.
- El risotto tiene unos ingredientes básicos, los cuales son: caldo, aceite o mantequilla, queso, sal, vino, cebolla y, por supuesto, el arroz. Claramente, a estos ingredientes se les pueden sumar otros tantos para enriquecer la elaboración y estos son los que le darán el

nombre al risotto. Pueden ser pescados, carnes o verduras.

Ejemplos de risottos son el risotto de queso de cabra y espárragos, el risotto de sobrasada o el risotto de crujientes de parmesano y ajo negro.

- En segundo lugar, cabe destacar que cuanta mayor sea la calidad de los ingredientes que utilicemos en la preparación de nuestro risotto, mejor será el resultado final. Especialmente con el risotto podemos marcar la diferencia y distinguirlo entre uno estándar y otro de escándalo.
- Debemos preparar todos los ingredientes que utilizaremos antes de comenzar a cocinar nuestro risotto ya que, a diferencia de otras recetas en las que podemos preparar algunos de los ingredientes sobre la marcha, el risotto no nos permitirá estos momentos de pausa. Probablemente, si intentamos preparar los ingredientes durante el proceso, puede complicarse mucho la elaboración.
- La cebolla, que debemos picar finamente, debe quedar translúcida en lugar de dorarse. Este punto de cocinado se consigue pochando nuestra cebolla con el fuego muy bajo. En ocasiones, se emplea una mezcla de mantequilla y aceite para pocharla, y otros cocineros se decantan por sustituir la cebolla por ajo o puerro, o directamente utilizar los tres tipos de verduras. Esto variará en función de nuestras preferencias.
- Si queremos añadir verduras extra al risotto, como es el caso de la receta que os mostramos hoy, siempre podemos añadirlas al sofrito en la cacerola en la que lo estemos preparando. Si son muy duras, como ocurre con la calabaza, quizás deberíamos cocerlas ligeramente antes de incorporarlas en la cacerola.
- Para hacer un risotto con carne, lo mejor es cocinarla con el fuego a la mitad tirando a alto, logrando así que se dore sin que desprenda una cantidad de agua excesiva. Si, por el contrario, el ingrediente que queremos utilizar en nuestro risotto es marisco o pescado, debemos tener en cuenta que no se puede cocinar con el risotto,

sino que lo cocinaremos aparte y lo agregaremos una vez que el risotto esté listo.

- Cuando tengamos el sofrito listo, agregaremos el arroz a la cacerola. A continuación, lo sofreímos durante varios minutos sin dejar de remover en ningún momento, proceso denominado como “nacarar”. Posteriormente se riega el conjunto con vino blanco mientras se remueve y pararemos únicamente cuando el alcohol se haya evaporado.
- La cocción de un risotto debe ser lo más exacta posible, por eso te recomendamos que controles el tiempo en todo momento para evitar errores. Una vez que los granos están firmes en el interior del risotto, retiraremos la cacerola del fuego transcurridos 14 o 15 minutos de cocción. Después se manteca el arroz y se deja reposar durante 5 minutos para que se asiente el conjunto y se termine de cocer.
- En función del tipo de risotto que queramos elaborar, debemos emplear un tipo de caldo concreto, ya sea de marisco, de carne, de verduras, de pollo o de pescado. También es importante tener en cuenta que cuanto más sabroso esté el caldo, mayor será el número de posibilidades de acertar y salir exitosos.
- La cantidad de caldo que agregaremos al risotto suele ser cuatro veces superior al peso que tenga el arroz que agreguemos. Por norma general, es mejor que nos excedamos a que nos quedemos cortos, pero te dejamos una miniguía para asegurar los cálculos: por cada 200 gramos que añadamos de arroz, estaremos utilizando un litro de caldo. Es imprescindible que tengamos en mente en todo momento, que el caldo debe estar caliente a lo largo de todo el proceso, ya que la temperatura del arroz no puede bajar en ningún momento al incorporarlo en la cacerola.
- Para finalizar el risotto, debemos mantecarlo. El mantecado tiene que ver con el proceso de incorporar la mantequilla y el queso parmesano en la cacerola. Lo más común es utilizar mantequilla

para hacerlo, pero en ocasiones, se ha empleado nata líquida ofreciéndonos un resultado igualmente bueno.

- Por último, cabe mencionar que es importante sazonar cada uno de los ingredientes que vayamos a incorporar al risotto. Si la condimentación se deja para el final, los granos de arroz no habrán podido absorber los condimentos, por lo que estarán sosos en su interior y tendrán algo de sabor en el exterior.
- Para que la sal penetre en todos los ingredientes, es necesario darle un poco de tiempo al proceso, por eso debemos sazonar durante el cocinado y no únicamente al final.

Risotto frutti di mare, el risotto italiano marinero

 Dificultad media  50 min  Por Alfonso López



88 PARA 4

€ 5.2€/PERS.

305KCAL/100G

Ingredientes

- 320 g. de arroz Scotti
- 1,2 l. de caldo de marisco y pescado
- 100 g. de cebolla
- 1 kg. de mejillones
- 350 g. de gambas
- 250 g. de almejas
- 250 g. de berberechos
- 200 g. de rape, cabracho, salmonete... o algún pescado similar
- 250 ml. de vino blanco
- 30 g. de mantequilla
- 30 g. de queso Parmesano
- Sal (al gusto de cada casa)
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- 50 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco

Uno de los pilares de la cocina veneciana, es el arroz. A este se le unen los moluscos, crustáceos y pescados de su laguna y zona costera, con los que dan lugar a uno de los platos típicos de la cocina veneciana dentro de la gastronomía italiana, el **risotto ai frutti di mare**.

El **arroz del risotto**, contiene dos tipos distintos de almidón. Uno se encuentra en la superficie del grano, que se va deshaciendo en parte con la cocción. El otro está en el interior del grano, se mantiene compacto y será el que determinará su consistencia.

De entre las tres variedades de arroz especial para risotto, la variedad arborio es de las más apreciadas y es la que hemos empleado en esta receta, siempre con la confianza que nos da la marca Scotti. Tiene mayor resistencia a la cocción, el lapso de tiempo entre un arroz cocido y un arroz pasado es mayor con esta variedad, por eso facilita muchísimo la preparación de nuestros risottos.

La elección de un marisco y pescado de calidad, es tan importante como la elección del arroz adecuado. Moluscos, crustáceos y pescados del día, son preferibles a cualquier otra opción. Lo ideal será dejarnos guiar por nuestro pescadero a la hora de elaborar esta lujo de receta marinera, **risotto ai frutti di mare**.

El resultado es una risotto cremoso, ligeramente húmedo, aunque no acuoso. Su intenso sabor a mar gracias a los caldos de cocción de los moluscos y un caldo de pescado casero, la delicadeza y sabor del arroz, una buena base de sofrito y el mantecado con el queso parmesano, son los secretos de una receta de lujo. Os dejo con otra receta de risotto para triunfar en casa, ¿os animáis a hacerla?

Preparación de los moluscos y el pescado

- 1** Pasamos un agua limpia a los mejillones, almejas y berberechos. Reservamos los mejillones y ponemos los berberechos y las almejas a remojo cubiertos con agua salada. Los mantendremos en el agua unas 2 horas para que suelten arenas y restos.
- 2** En una cazuela calentamos 2 cucharadas de aceite e incorporamos el diente de ajo cortado en dos y el perejil picado. Cocinamos hasta que vemos que el ajo comienza a dorarse ligeramente. En este momento incorporamos 200 ml. de vino blanco y esperamos a que hierva para añadir los moluscos.
- 3** Los añadiremos por separado, respetando los tiempos de cocción de cada uno. Comenzaremos por las almejas. Cuando se abran estarán en su punto. Las retiramos con una espumadera e incorporamos los berberechos. Continuamos su cocción en la misma agua de las almejas. Cuando se abran los retiramos.
- 4** Finalmente incorporamos los mejillones a la cazuela y los cocemos hasta que se abran las conchas. Retiramos y reservamos. Una vez cocidos los moluscos, filtramos el agua de cocción y la reservamos.
- 5** Retiramos los caparazones de los moluscos salvo de una veintena más o menos, que emplearemos para la presentación en el plato. Reservamos los moluscos en un poco de agua de su cocción para mantenerlos tersos.
- 6** Pelamos las gambas, salvo 4 para la presentación final del plato. En una cazuela calentamos 2 cucharadas de aceite de oliva y rehogamos las gambas a fuego vivo por ambos lados. Salpimentamos y reservamos.
- 7** Limpiamos el pescado y lo cortamos en filetes o trozos de ración. Podemos pedirle a nuestro pescadero que nos lo prepare.

Cocinamos el pescado con 1 cucharada de aceite de oliva, salamos. Reservamos.





Preparación final de risotto ai frutti di mare

- 1** En una cazuela calentamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Añadimos la cebolla picadita y cocinamos hasta que esté blandita.
- 2** Añadimos le arroz y los doramos 2 o 3 minutos hasta que se quede translúcido. Regamos con el resto del vino blanco y dejamos que se evapore por completo sin dejar de remover. Una vez evaporado el vino añadimos el jugo de la cocción de los moluscos. Y después 1 cucharón del caldo de pescado muy caliente.
- 3** Continuamos añadiendo caldo muy caliente, a medida que se vaya absorbiendo mientras removemos a menudo. Dejamos que se cocine el arroz entre 15 a 18 minutos.
- 4** Una vez finalizada la cocción del arroz, añadimos las gambas salteadas, los filetes de pescado y los moluscos cocidos y mezclamos suavemente.
- 5** Retiramos del fuego y añadimos 1 cucharada sopera de perejil fresco picado, la pimienta molida, la mantequilla y el queso parmesano. Mezclamos y dejamos que el risotto repose 2 minutos tapado. Servimos con los moluscos con cocha y las gambas esteras que tenemos reservadas para decorar.

Risotto a la carbonara. Arroz tradicional italiano

 Fácil  60 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.1€/PERS.

⚡ 280KCAL/100G

Ingredientes

- 300 g. de arroz para risotto Scotti
- 60 g. de mantequilla ½ cebolla
- 60 g. de queso italiano curado Grana Padano
- 750 ml. de caldo de verduras o pollo
- 3 huevos M
- 150 g. de guanciale o si no encontráis, panceta curada
- Pimienta negra recién molida y sal (al gusto)

La cocina italiana ocupa un puesto destacado dentro de la gastronomía mundial. Son muchas las **recetas de arroz** que nos ha regalado Italia y su gastronomía para disfrute de todos. Y dentro de ese grupo de maravillosas recetas está la carbonara.

Para este risotto hemos utilizado arroz para **risotto Scotti** que quizás es el que podamos encontrar con más facilidad en supermercados y grandes superficies. Aunque en Italia se prepara la carbonara con pasta, principalmente spaghetti alla carbonara, también podemos hacer una combinación de recetas y cocinar un clásico risotto con este tipo de salsa, un **risotto alla carbonara**.

Mantenemos los ingredientes de la clásica carbonara combinados con la preparación de un buen risotto, a fuego lento, con atención constante, el resultado es una receta cremosa suave y totalmente deliciosa. Parece ser que el origen de la carbonara está en la región de Lacio, de donde Roma es capital. Se supone que fue en la zona minera de la región, en las montañas de los Apeninos, donde los mineros del carbón comenzaron a preparar este plato.

De hecho, la palabra carbonara, proviene de carbón, *carbonari* en italiano. Se trata sin duda de una preparación deliciosa que combinada con la cremosidad de un **risotto**. Se convierte en un plato tan impresionante como sencillo.

Cómo preparar un risotto a la carbonara

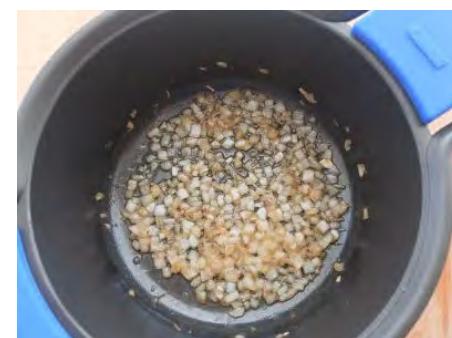


Preparación de un risotto a la carbonara

- 1 Lo primero que tenemos que hacer es tener todos los ingredientes listos y a mano antes de comenzar a preparar esta receta. Por eso empezamos rallando el queso, pelando y cortando la cebolla en daditos y cortando la panceta en tiras a nuestro gusto.
- 2 En una cazuela, la misma que utilizaremos en todo el proceso del risotto, calentamos 20 gramos de mantequilla. Cuando esta se haya derretido añadimos los dados de panceta y la doramos bien, removiendo de vez en

cuando para que no se nos queme. Retiramos la carne con una espumadera y la reservamos.

- 3 Incorporamos 20 gramos más de mantequilla a la cazuela y sofreímos la cebolla a fuego bajo hasta que quede bien blanda. Este proceso nos llevará unos 15 minutos. Es importante que la cebolla no se nos dore demasiado, se trata de dejarla melosa.
- 4 Mientras la cebolla se cocina calentamos el caldo de verduras o caldo de pollo que ya tendremos preparado. El caldo ha de estar bien caliente en el momento de añadírselo al arroz. Incorporamos el arroz a la cazuela una vez que la cebolla esté lista.
- 5 Removemos para que se integre con la mantequilla y la cebolla y cocinamos durante 3 minutos removiendo sin parar. Tendremos que conseguir que los granos de arroz se blanqueen, pero teniendo cuidado de que no se tuesten. Añadimos la panceta reservada y comenzamos a incorporar el líquido. Añadimos primero 2 cucharones de caldo que deben de estar hirviendo.





Cocción del arroz. Presentación final del risotto a la carbonara

- 1** Manteniendo el fuego medio bajo y con una cuchara de madera, vamos removiendo el arroz para que se cocine lentamente. Una vez que vemos que ha absorbido el líquido seguimos añadiendo más caldo, cucharón a cucharón, hasta que lo hayamos incorporado todo. El proceso de cocinado del arroz nos llevará unos 17 minutos.
- 2** Mientras vamos cocinando el arroz mezclamos en un bol el queso italiano Grana Padano rallado con los huevos, una pizca de pimienta negra molida y sal. Mezclamos bien y reservamos.

- 3** Cuando el arroz esté listo añadimos a la cazuela la mantequilla restante y removemos para mantecer el risotto. Apartamos la cazuela del fuego e incorporamos la mezcla de huevos con queso Grana Padano.
- 4** Volvemos a colocar al fuego y removemos durante unos segundos para integrar la crema con el arroz. Retiramos del fuego inmediatamente para evitar que el huevo se cuaje.



Consejos para un risotto a la carbonara de rechupete

- Servimos el risotto en el momento de prepararlo, espolvoreándolo si queremos con una pizca de pimienta negra. Se trata de una delicia de la

cocina italiana tan buena como sencilla de preparar, un plato de rechupete.

- En lo que respecta a los ingredientes que forman este plato, en Italia no se admiten demasiadas variaciones. Originariamente no incluía la panceta en su preparación, no fue hasta 1940 en que comenzó a formar parte de la receta.
- El tema de los huevos nos deja algo de margen, hay quien emplea sólo yemas, otros combinan las yemas con huevos enteros y unos últimos añaden el huevo entero.
- Os aconsejo emplear un buen queso italiano curado, en este caso hemos empleado Grana Padano. Y por último un tema controvertido, la **carbonara italiana**, la auténtica carbonara, no lleva jamás de los jamases ni nata ni crema, tanto es así que añadírselo es para los italianos casi un delito.

Cómo hacer risotto de calabaza súper cremoso

 Fácil  45 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.7€/PERS.

⚡ 280KCAL/100G

Ingredientes

- 280 g. de arroz Scotti Carnarolli
- 500 g. de calabaza
- 100 g. de cebolla
- 80 g. de mantequilla
- 50 g. de queso Grana Padano DOP rallado
- 1,5 l. de caldo de verduras
- 50 ml. de vino blanco
- Ramita de romero
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)

El **risotto de calabaza** es un clásico dentro de la gastronomía italiana. Se trata de una receta tradicional que nos acerca los sabores y olores de otoño a la mesa. Una receta de risotto reconfortante que, con pocos y sencillos ingredientes, consigue un resultado de primera.

Para conseguir un buen risotto de calabaza o yendo más allá, cualquier tipo de risotto, tenemos que tener claro cuáles son los básicos. Por un lado y lo más importante, el arroz. Tenemos que tener un arroz que suelte su almidón de la forma adecuada, que se cocine bien manteniendo los granos intactos.

Entre las variedades que nos van a ayudar a conseguir un arroz perfecto en el risotto están la **arborio** o la **carnarolli**, esta segunda es la que hemos empleado hoy. Por eso no nos complicamos en casa, confiamos en la calidad del arroz Scotti, perfecto para este tipo de recetas.

Por otro lado debemos tener un buen ingrediente principal de calidad, la calabaza ha de estar sana, en su justo punto de maduración. Debemos pedir una calabaza que nos ofrezca una pulpa dulce y blanda, de color naranja intenso. Con poco más conseguiremos un resultado profesional como de un cocinero italiano. ¿Te animas a probar esta receta otoñal?

Receta de risotto de calabaza





Preparación del risotto paso a paso

- 1** Pelamos la calabaza retirándole la cáscara, los filamentos y las semillas. Troceamos la calabaza en dados pequeños, de menos de 1 cm.
- 2** En una cazuela calentamos la mitad de la mantequilla. Añadimos la cebolla finamente picada y la cocinamos suavemente hasta que se ablande, durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 3** Añadimos la calabaza troceada y la ramita de romero. Cocinamos a fuego un poco más vivo, la calabaza durante 5-7 minutos, removiendo constantemente. Salamos ligeramente y añadimos el vino blanco. Cocinamos 7 minutos más.

4 Añadimos el arroz a la cazuela y lo salteamos con el resto de ingredientes durante uno o dos minutos. Agregamos el caldo poco a poco a medida que removemos el arroz, para que vaya absorbiendo el líquido.

5 Vamos incorporando caldo de esta manera, a medida que sea necesario, hasta que el arroz esté en su punto. Este proceso puede tardar unos 15 a 18 minutos. Apagamos el fuego, retiramos la ramita de romero y añadimos el resto de la mantequilla troceada y el queso rallado.

6 Removemos bien para integrar el queso y la mantequilla. Servimos espolvoreando un poco de queso rallado, al gusto del comensal.

de salami para darle el redondeo final. En cualquier caso, el éxito partiendo de ingredientes de primera, lo tenemos asegurado.

Podéis ver todas las fotos de esta receta paso a paso en este álbum (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72177720303169312>) . No os perdáis detalle y os saldrá un risotto de calabaza de rechupete.

Consejos para un risotto de calabaza de rechupete

- Tenemos que conseguir un resultado cremoso para nuestro arroz, por eso el toque de la mantequilla es algo a lo que un buen risotto no puede renunciar. La presencia de un queso curado de calidad como el Grana Padano DOP aportará ese punto extra de salinidad y sabor, tan inconfundible en los risottos.
- Poco más necesitamos para conseguir un risotto de calabaza perfecto. Quizá podemos aromatizarlo con algún tipo de hierba fresca, el tomillo o el romero pueden ser buenas opciones. Podríamos atrevernos con un poco de tocino, panceta o algún tipo

Risotto de tomates secos y albahaca

Difficultad media 55 min Por Alfonso López



88 PARA 6

€ 2,1€/PERS.

⚡ 325KCAL/100G

Ingredientes

- 320 g. de arroz SOS especial risottos
- 100 g. de tomates secos en aceite de oliva escurridos
- 100 g. de cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 ml. de vino blanco
- 1,5 litro de caldo de verduras
- 50 g. de mantequilla
- 16 hojas de albahaca fresca
- 50 g. de queso Parmesano
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)

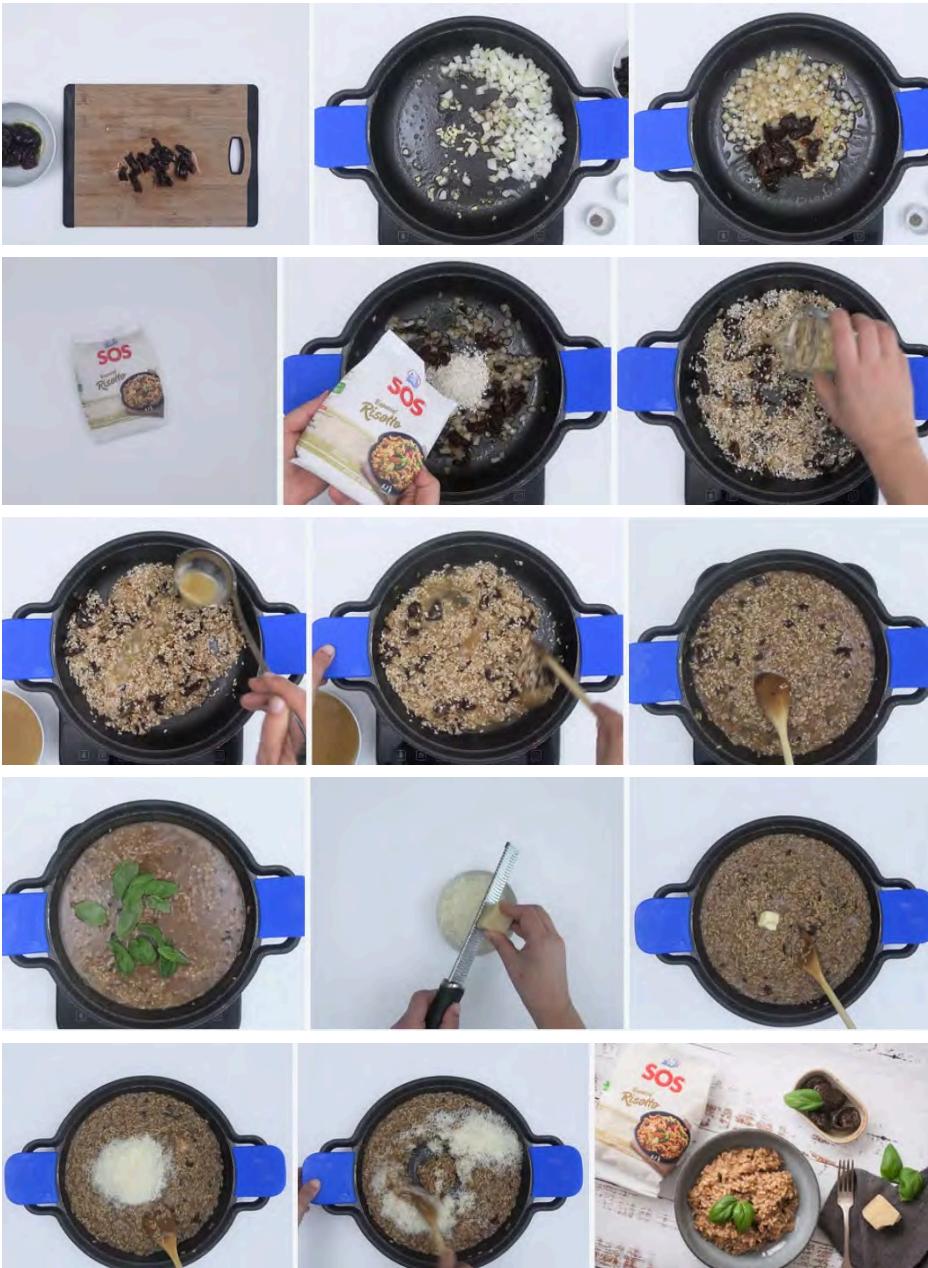
El risotto es un tipo de elaboración italiana, con el **arroz** como base, que se prepara de una forma particular para conseguir una textura idónea. **Preparar un buen risotto**, significa conseguir un arroz cremosísimo, que no caldoso. Ese punto de cremosidad lo tendrá gracias a la mantequilla y el queso parmesano que se incorpora al final del proceso, una vez que el arroz está cocido, para *mantecer* el arroz.

Esta técnica de mantecer el arroz debe venir acompañada de una cocción lenta en la que se vayan añadiendo el caldo a medida que se cocina el grano, sin parar de remover casi en ningún momento. Sin duda para poder mantecer necesitamos un buen arroz, en este caso siempre confiamos en la calidad de arroz SOS especial risotto, siempre queda bien.

Una vez que tenemos la técnica clara, sólo nos queda darle sustancia y sabor. Hoy nos hemos decidido por hacer un risotto con tomates secos y albahaca, sin duda una combinación de éxito. Si aún así tenéis dudas, podéis pasaros por «cómo hacer un risotto perfecto» y saldréis de dudas, seguro.

Podemos encontrar los tomates secos simplemente deshidratados o deshidratados y conservados en aceite de oliva. Estos últimos son los que hemos empleado en esta receta. El sabor y el olor de este plato son un lujo y más sabiendo de la simplicidad y calidad de sus ingredientes principales, un arroz de primera, unos tomates secados y conservados en aceite y una maravillosa y aromática albahaca fresca. Sin duda un plato de diez.





Preparación de la base del risotto.

- 1** Escurremos los tomates secos del aceite y los cortamos en tiras. Reservamos. Pelamos el diente de ajo y la cebolla y los cortamos en brunoise. Cortamos las hojas de albahaca en tiras, dejando algunas para la presentación final del risotto. Reservamos.
- 2** En una cazuela ancha, que luego emplearemos para hacer el risotto, calentamos una nuez de mantequilla, unos 40 g. Cuando la mantequilla esté caliente añadimos la cebolla y el ajo troceados. Sofreímos la verdura hasta que esté blandita y dorada.
- 3** Añadimos los tomates secos que tenemos reservados y los rehogamos 1 o 2 minutos con la cebolla. Salpimentamos ligeramente. Hemos de tener en cuenta que al final del proceso añadiremos una porción de queso parmesano que añadirá sal al resultado final.

Preparación del arroz del risotto

- 1** Añadimos el arroz a la cazuela y comenzamos a tostarlo sin parar de remover, durante 3 o 4 minutos. Estará en su punto cuando veamos que comienza a ponerse transparente. Añadimos vino blanco, dejamos que se reduzca durante 1 o 2 minutos sin parar de remover.
- 2** En este punto es el momento de comenzar a añadir el caldo que debemos tener caliente. Incorporamos el líquido cucharón a cucharón, poco a poco. Sin parar de remover, dejamos que al arroz se vaya cocinando y absorba el caldo ante de añadir el siguiente cucharón. Vamos vigilando el proceso para asegurarnos que la textura que va adquiriendo el arroz no sea ni muy seca ni muy húmeda.

- 3** Antes de terminar de incorporar todo el caldo, añadimos las hojas de albahaca fresca troceadas. El proceso de cocción del arroz durará entre 18 a 22 minutos. Cuando lleguemos al punto óptimo del cocción del arroz retiramos la cazuela del fuego.
- 4** Llegó el momento de “mantecar” el arroz. Para ello añadimos a la cazuela el resto de mantequilla y el queso parmesano rallado. Removemos vigorosamente para que todos los ingredientes se amalgamen y el arroz adquiera su cremosidad.
- 5** Servimos el arroz en el momento decorado con las hojas de albahaca que hemos reservado, aprovechando su punto de cremosidad.

Aquí tenéis todas las fotos donde muestro como preparar esta receta paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/auguas/albums/72157720176848755>) . No os perdáis detalle para que os salga un risotto de rechupete.

Cómo hacer risotto italiano al azafrán

 Dificultad media  25 min  Por Alfonso López



88 PARA 4

€ 1.2€/PERS.

332KCAL/100G

Ingredientes

- 320 g. de arroz para risotto Scotti
- 10-12 medidas de caldo de ave (aprox. 1 litro)
- 1 cebolla grande
- 100 g. de mantequilla
- 1 vaso (200 ml.) de vino blanco
- 100 g. de queso italiano Grana Padano rallado
- 50 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 2 g. (2 sobres) de azafrán molido
- Sal (al gusto)

El **risotto italiano** es una de esas **recetas de arroz** que se está convirtiendo en un clásico en el blog. En el que ya contamos con varias y diferentes recetas de este plato italiano.

En España somos muy arroceros y eso se nota. La principal característica de este plato italiano es el punto cremoso que se obtiene, al llevar mantequilla y queso rallado entre sus ingredientes. Además también es necesario estar removiendo todo el tiempo, al contrario de los arroces españoles, donde se deja cocer en el caldo.

Para el **risotto** se usan variedades de arroz especiales, como el **Arborio** o el **Carnaroli**. Son arroces de grano corto, con alto contenido de almidón, y que una vez cocinados resultan redondos, firmes y cremosos. Para este risotto hemos utilizado arroz para **risotto Scotti** que quizás es el que podamos encontrar con más facilidad en supermercados y grandes superficies. Al remover continuadamente, se desprende el almidón y así se va formando un caldo más cremoso y ligado.

Este **risotto al azafrán**, se denomina en Italia “**risotto allo zafferano**”. Es bastante similar al “**risotto alla Milanese**”, un plato muy típico de esta zona del Norte de Italia: en Milán y por extensión en toda Lombardía. Es una preparación sencilla, basada en un risotto básico, con el añadido del **azafrán**.

Yo lo he preparado a la manera tradicional, pero perfectamente se podría elaborar con los ingredientes que más os apetezcan: setas de temporada, panceta fresca, mariscos, pulpo, etc. Combina muy bien con muchos alimentos, principalmente aquellos que le otorguen sabor intenso al caldo. Y por supuesto, nada de usar el colorante alimenticio.

Receta del risotto de azafrán

Preparación del risotto al azafrán

- 1 Para acortar los tiempos y facilitaros el trabajo, podemos usar caldo de ave envasado. Aunque si lo tenéis preparado en casa mucho mejor, os dejo como hacerlo de manera rápida en el siguiente vídeo. Si optáis por uno envasado siempre comprad uno de buena calidad, ya que es parte importante del resultado exitoso del risotto. En un cazo, ponemos a calentar el caldo.
- 2 Pelamos la cebolla y la **picamos en “brunoise”**. En una cazuela ancha, echamos 70 gr. de mantequilla y la derretimos a fuego medio con unas cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Así evitaremos que se nos queme la mantequilla y se disuelva mucho mejor. Una vez convertida en líquido, añadimos la cebolla, que cocinamos 3-4 minutos, removiendo en todo momento.





Cocción del risotto y presentación final

- 1 Añadimos ahora el arroz, subimos el fuego, y lo tostamos durante 2 minutos. Esto hará que luego quede más tierno y cremoso.

2 Echamos el vino, removemos y seguimos a fuego fuerte 2-3 minutos para que se evapore el alcohol. Vamos a ir incorporando el caldo poco a poco para cocinar el arroz. En el paquete el fabricante nos recomiendo 14 minutos de cocción, por lo que vamos a respetar ese tiempo para lograr que esté al dente.

3 Echamos un cazo de caldo caliente, y vamos removiendo continuadamente, mientras comprobamos que se va consumiendo el líquido. Cuando casi no quede caldo (pero sin dejar que se termine) añadimos otro cazo y repetimos el proceso.

4 En los últimos 5 minutos de cocción vamos a añadir el azafrán. Vertemos el contenido de los sobres en un vaso con caldo y mezclamos bien. Echamos el contenido en la cazuela, removemos bien y seguimos cocinando.

5 Tras 14-15 minutos el risotto estará en su punto. Retiramos del fuego y procedemos a “mantecar” el arroz. Añadimos el queso Grana Padano rallado y la mantequilla restante (30 gramos), y vamos mezclando con movimientos envolventes. Poco a poco comprobaréis como va adquiriendo ese punto de cremosidad tan característico.

6 Servimos inmediatamente en la mesa, bien caliente. Decoramos finalmente con unas láminas de queso Grana Padano, que se irán derritiendo con el calor que desprende el arroz.



- Esto se debe a que tanto el caldo envasado como el queso tienen ya su aporte salino. Probad antes de servir en la mesa y rectificar si es el caso, para adecuarlo a vuestro gusto.
- Esta receta se merece **un buen azafrán auténtico**, que aunque puede ser caro, el color y el sabor que aporta bien merece un esfuerzo. Podéis usarlo en hebras o en polvo/molido.
- Es más cómodo usarlo ya molido, porque en hebras necesitamos tostarlas antes de usarlas. Es la manera de que luego nos den el color adecuado. Colocar el sobrecito de las hebras de azafrán, abierto, en el microondas.
- Tostarlas unos 15 g. y luego machacarlas en un mortero junto a un poco de caldo de la cocción. Si tenéis cocina de gas, colocadlas en un poco de papel de aluminio y pasadlo sobre la llama durante un par de segundos. Enseguida soltará algo de humo y las hebras estarán listas.

Consejos para un risotto de rechupete

- Este alto es en sí mismo una delicia, pero como os dije al principio, podéis añadirle el complemento que más os guste. Habréis notado que no he añadido sal en ningún momento del proceso.



Carne & pescado

Porchetta. Asado de panceta tradicional de Italia

 Dificultad media

 200 min

 Por Alfonso



88 PARA 8

€ 2.10€/PERS.

⚡ 410KCAL/100G

Ingredientes

- 2 kg. de panceta de cerdo con piel
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de romero fresco
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 cucharada de hinojo en grano
- 1 cucharada de sal gruesa
- 1 cucharada de pimienta negra en grano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 limón (ralladura y jugo)
- Hilo de cocina

La **porchetta** es de esas recetas que, con solo escuchar su nombre, ya te imaginas un festín. Y no es para menos, porque este asado de panceta enrollada y especiada es una joya culinaria en Italia. Te diría que es el plato perfecto para **fiestas, reuniones o comidas familiares**, porque no hay quien se resista a su piel crujiente ya su jugoso interior lleno de sabor. Si buscas una receta que impresione y, de paso, llene a todos de felicidad y buena comida, la porchetta es tu mejor aliada.

La porchetta es originaria de Italia, concretamente de la región de Lazio, donde se le da mucho cariño a esta receta desde tiempos antiguos. Tradicionalmente, la porchetta se hacía con un cerdo entero deshuesado, **relleno de hierbas aromáticas y especias**, y luego asado lentamente hasta que la piel quedó crujiente y el interior jugoso. Hoy en día, lo más común es prepararla con una buena pieza de panceta de cerdo, lo cual la hace **más manejable y accesible** para los que no tenemos un horno tamaño industrial en casa.

Es todo un clásico de las mesas italianas, y hoy vamos a aprender **cómo llevar ese pedacito de Italia a nuestra cocina**. Si te ha picado la curiosidad por probar otras recetas de carne asada, aquí tienes algunas sugerencias que te harán la boca agua: las costillas de cerdo al horno, el cordero asado a la miel con albahaca y el pollo relleno para navidad.

Receta porchetta



Elaboración paso a paso

- 1** Vamos a empezar por el relleno aromático de nuestra porchetta. En un mortero, machacamos los ajos junto con la sal gruesa, la pimienta en grano, el romero, el tomillo y el hinojo. Añadimos un chorrito de aceite de oliva y ralladura de limón para darle un toque fresco. Mezclamos bien todos estos ingredientes hasta obtener una pasta espesa y muy fragante.
- 2** Extendemos la panceta con la piel hacia abajo, sobre una superficie limpia y seca. Con un cuchillo afilado, hacemos varios cortes en la carne, sin llegar a atravesarla, para que las especias penetren bien.
- 3** Frotamos la pasta de especias que hemos preparado sobre la carne, asegurándonos de que entre en los cortes y cubra toda la superficie. Esto es lo que le va a dar ese sabor delicioso y característico a nuestra porchetta.
- 4** Ahora llega la parte divertida: enrollar la porchetta. Empezamos enrollando la panceta de un extremo a otro, de forma que queda un cilindro compacto. Para que no se nos desarme, la atamos con hilo

de cocina en varios puntos a lo largo del rollo. Es importante que quede bien apretada, así se cocinará uniformemente y mantendrá su forma.

- 5** Si tienes tiempo, deja reposar la porchetta ya enrollada y atada durante unas horas o incluso toda la noche en la nevera. Esto permitirá que los sabores se integren y que la piel del cerdo se seque un poco, lo que ayudará a que quede bien crujiente al hornearse.
- 6** Precalentamos el horno a 180°C. Colocamos la porchetta en una bandeja de horno con la piel hacia arriba y la llevamos al horno.
- 7** La cocción será lenta y larga, alrededor de 2 horas y media, para que la carne quede bien tierna. Durante este tiempo, podemos ir bañándola con un poco de su propio jugo o con un toque de aceite de oliva para que no se reseque.
- 8** Cuando la carne esté tierna, subimos la temperatura del horno a 220°C durante unos 20-30 minutos adicionales.
- 9** Este paso final es el que hará que la piel quede dorada y crujiente. Vigila la porchetta mientras se dora para evitar que se queme. Y cuando veas que tiene ese aspecto doradito que nos hace la boca agua, ¡ya estará lista!
- 10** Sacamos la porchetta del horno y dejamos que repose unos 10-15 minutos antes de cortarla. Este paso es crucial para que los jugos se asienten y no se nos despidan al hacer las lonchas. Después, cortamos en rodajas gruesas para que se aprecien bien todas las capas y los sabores.



Consejos para una porchetta perfecta

- Este ingrediente es clave en la receta tradicional, pero si no tienes o no te gusta, puedes omitirlo o sustituirlo por comino, que le dará un toque especial.
- Si quieres darle un toque de lujo, añade un chorrito de vino blanco en la bandeja del horno. Este líquido se irá evaporando y aportará un sabor aún más intenso a la carne.
- La porchetta es perfecta para servir en bocadillo con un poco de rúcula y mayonesa, pero también es espectacular como plato principal acompañada de patatas asadas o una buena ensalada.
- Una interesante variación de la porchetta es la que se hace en la región de Umbría, donde se le añade perejil ya veces incluso un poco de pimentón para darle un toque de color. En otras zonas de

Italia, algunos le añaden ralladura de naranja en lugar de limón, lo cual le da un sabor ligeramente más dulce y aromático. Lo genial de esta receta es que admite pequeños cambios sin perder su esencia.

- Otra curiosidad de la porchetta es que antiguamente se consideraba un plato de celebración, algo que se preparaba en ocasiones especiales debido al largo tiempo de preparación ya la cantidad de carne que se necesitaba. Hoy en día, aunque sigue siendo un plato festivo, es mucho más accesible, y con la panceta como base, podemos hacerla en casa sin complicarnos tanto la vida como en la receta tradicional.

Ossobuco con verduras y gremolata, un guiso italiano para sorprender

 Fácil  100 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 3.2€/PERS.

⚡ 280KCAL/100G

Ingredientes

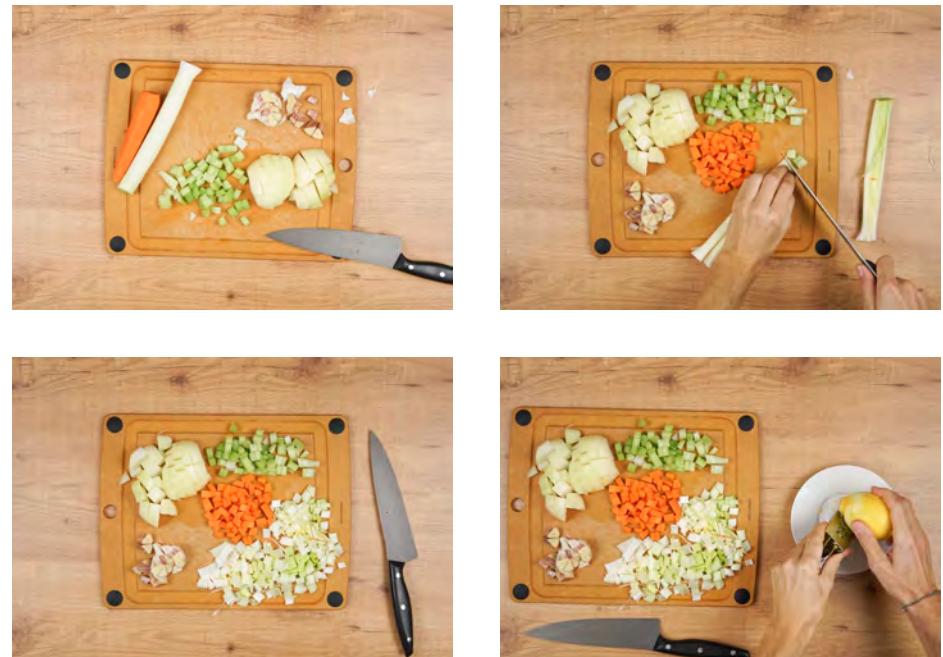
- 4 piezas de pierna de ternera de unos 280-300 gramos cada una
- 1 cabeza de ajos
- 2 cebollas grandes
- 1 apio pequeño
- 2 zanahorias grandes
- 1 puerro
- 40 g. de pasta de tomate concentrada
- 400 ml. de vino blanco
- 200 g. de tomate natural rallado
- 2 cucharas de harina de trigo o de almidón de maíz (por si tenéis celiacos en casa)
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- Para la salsa gremolata: 4 cucharadas de perejil fresco (las hojas)
- 1 diente de ajo
- La ralladura de un limón
- 20 ml. de aceite de oliva virgen extra

El **ossobuco guisado** es uno de esos platos que te recuerda a aldea, pueblo o a la cocina de toda la vida. Hace poco publicaba el ossobuco a la milanesa que tanto nos gusta en casa, pero esta receta de carne guisada varía un poco, aunque la acompañamos con este toque italiano que le da la gremolata o gremolada.

Este guiso es de esos a fuego lento, sin prisas, con una cocción a fuego bajo que hace que luego la ternera quede muy melosita y súper sabrosa, como el rabo o las carrilleras estofadas. Y luego para acompañar la carne podéis hacer unas patatas fritas o bien a la forma italiana, con un risotto al azafrán. Acabaremos con el toque cítrico de la gremolata que da un aire fresco y delicioso. Para aquellos que no les suene este tipo de pieza, el **ossobuco**, no deja de ser el jarrete o xarrete (en Galicia) de toda la vida pero en este caso, con hueso. pues es la pata de la ternera cortada en piezas de 5 o 6 cm. aproximadamente.

En la carnicería lo puedes pedir tal cual, y os recomiendo que lo hagáis con hueso para que quede más sabroso. Pero siempre podéis hacer este guiso con **jarrete, caracú, canilla, chambarete o morcillo**, que es más o menos lo mismo. Y normalmente la parte trasera del animal suele ser más sabrosa, con lo que si podéis elegir, pedid de la parte de atrás.

Receta de ossobuco guisado con verduras



Preparación de la carne y el sofrito

- 1** Lo primero es preparar los ingredientes y empezaremos por la carne. Salpimentamos los trozos de carne, enharinamos por ambos lados y marcamos el ossobuco en una cazuela grande (para guisar todo sin problemas) con el aceite de oliva virgen extra bien caliente. Una vez sellados por los dos lados, retiramos de la cazuela a un plato. Reservamos la carne.
- 2** En la misma cazuela en la que hemos marcado la carne vamos a hacer el sofrito de verduras, al estilo italiano para darle más sabor al guiso.
- 3** Cortamos la cabeza de ajo por la mitad (con la piel, tienen que quedar todos juntos) y ponemos los ajos con la parte cortada en la

superficie del aceite. Con estos ajos, conseguiremos que el aceite pille el sabor del ajo, aunque luego vamos a utilizar alguno de ellos. Quitamos de la cazuela y los ponemos con la carne. Reservamos.

- 4 Cortamos todas las verduras en cuadraditos más o menos iguales. Cebollas, tomate, zanahorias, apio y puerro a la cazuela y sofreímos a fuego medio durante 10 minutos. Añadimos a la cazuela con el sofrito 3 dientes de ajo enteros (de los que hemos reservado) y dejamos uno para la gremolata.
- 5 Echamos el laurel, la pasta de tomate concentrado y removemos todo bien para juntar con las verduras. Vertemos el vino blanco y le damos potencia al fuego hasta que comience a hervir para reducir un poco y que se junten bien todos los sabores. Salpimentamos.
- 6 Colocamos la carne en la cazuela encima de las verduras, añadimos dos vasos de agua y empezamos a guisar.



Preparación del guiso y presentación final del ossobuco con gremolata

- 1 Tapamos la cazuela y cocemos a fuego medio-bajo durante una hora y media aproximadamente. Puede ser menos dependiendo de la

cazuela, temperatura del fuego o por la calidad de la carne. Aunque lo mejor es ir probando la carne a partir de una hora de cocción. Y siempre mirando que no se quede sin líquido, no queremos que se quemé el guiso y la carne.

- 2 Para probar la carne, solo tenéis que pincharla o bien cortar un pequeño trozo y probarla. Una vez guisado, el reposo es fundamental. Lo dejaremos en la cazuela durante unos 15 minutos para que la carne se temple un poco y se asiente el guiso. Probamos de sal a mitad de la cocción y si hiciese falta, rectificamos de sal y pimienta. La carne debe quedar muy tierna, casi que salga el hueso de la carne, en ese punto.
- 3 En este paso, en nuestro caso tal como veis en la foto, hemos dejado las verduras tal cual, nos gustan así en casa. Pero si tenéis niños o algún adulto que le gusta la salsa triturada, solo tenéis que retirar la carne a una fuente y triturar (o pasar por un chino) las verduras. Este último paso es opcional.
- 4 Y solo quedaría hacer la gremolata o gremolada, que es muy fácil. Majamos el diente de ajo con el perejil en un mortero hasta formar una pasta uniforme. Añadimos la ralladura del limón y vertemos el aceite de oliva virgen extra, terminamos de majar y mezclar. Salsa lista para poner por encima de la carne calentita a la hora de servir, todo un puntazo de aroma para rematar este guiso.





Consejos para un ossobuco guisado de rechupete

- Aunque en esta ocasión hemos acompañado el ossobuco guisado con unas patatas fritas, podéis variar con un puré de patatas, de boniato o un poco de polenta. Lo que más os guste. Aunque lo más tradicional es acompañarlo de un risotto de azafrán, el toque más italiano para este guiso milanés.
- Y como siempre os digo con los guisos, este ossobuco está mucho mejor de un día para otro. Y se puede congelar si sobra (aunque lo dudo), aguanta sin problema unos 3 meses en el congelador. Y unos 3-5 días en la nevera.

Osobuco de ternera a la milanesa con arroz blanco

 Dificultad media  150 min  Por Alfonso



88 PARA 4

€ 5.5€/PERS.

⚡ 280KCAL/100G

Ingredientes

- 4 piezas de osobuco de ternera (una por persona)
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 5 tomates maduros
- 1 vaso vino blanco
- 1,5 vaso de agua o caldo de carne
- Sal (al gusto)
- 6-7 granos de pimienta negra (o variadas)
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de harina
- 1 hoja de laurel

Dentro de la **cocina italiana** existen muchas recetas más allá de la **pizza**, el **risotto** y la **pasta**. Cuenta con una extensa colección de platos de carne y pescado, y entre ellos está el ossobuco, una de las recetas más tradicionales.

Este plato se considera originario de la región de Lombardía, de la cual Milán es su capital, de ahí el nombre completo de esta receta, **ossobuco alla milanese**. En el blog podéis encontrar la **versión gallega del jarrete o xarrete**, uno en guiso y el otro **acompañado por huevos**, pero no sabría con que receta quedarme, si la italiana o la gallega.

Ossobuco, en italiano significa literalmente **hueso hueco**, lo que hace referencia a la forma de corte y presentación de las piezas de carne que se emplean. Se trata de un guiso preparado con jarrete de ternera, siempre cortado en rodajas que incluyan el hueso y su médula.

De todas formas y lo que queremos es preparar este plato de forma totalmente tradicional, las 2 horas de fuego no nos las quita nadie. La costumbre es acompañar este plato con **arroz hervido o risotto alla milanese**, aunque fuera de Lombardía, en ocasiones se sirve con pasta y he de deciros que acompañado de unas patatas estofadas, está de rechupete.

Receta de osobuco tradicional.

Preparación del ossobuco a la milanesa

1

En una cazuela ancha calentamos un chorrito de aceite de oliva. Cuando el aceite esté bien caliente incorporamos los osobucos previamente enharinados.

2 Los doramos bien por todas sus caras para sellar bien las piezas y evitar que pierdan sus jugos al cocinarlos. Reservamos. Lo ideal es que utilicemos una cazuela donde podamos colocar las piezas sin montarse unas sobre otras. Si el aceite quedó con restos de harina lo colamos y volvemos a incorporar a la cazuela.

3 Pelamos y cortamos la cebolla en taquitos y la zanahoria en dados. Calentamos de nuevo el aceite de la cazuela. Incorporamos las verduras con 6-7 granos de pimienta negra y la hoja de laurel.

4 Rehogamos las verduras a fuego medio durante 10 minutos removiendo de vez en cuando para evitar que se peguen.

5 Escaldamos los tomates para retirarles la piel o los pelamos directamente con un cuchillo. Los añadimos en trozos a la cazuela y dejamos que se cocine durante 10 minutos. Añadimos las piezas de ossobuco que tenemos reservados.





Cocción y presentación final del ossobuco

- 1 Vertemos el vino, el agua y la sal y dejamos que se evapore al alcohol antes de tapar la cazuela. Cocinamos a fuego medio durante 2 horas. En este punto podemos hacer dos cosas o bien servir tal cual. Por un lado la carne y por otro las verduras en taquitos.
- 2 También podemos retirar a una fuente la carne y pasar por la batidora o por el chino las verduras para crear una salsa fina. Una forma de presentación más uniforme, siempre antes de incorporarla a la carne.
- 3 Esto último es lo que yo he hecho, me pareció más lucido triturar las verduras, pero como sabroso lo está igual de las dos formas. Esta receta que os presento es una de las formas más sabrosas y tradicionales de preparar ossobuco.

Una receta casera que ya me preparaba mi madre cuando era pequeño. Aunque no se quién le pasó esta receta italiana. Lo más tradicional es

servir el ossobuco con arroz, ya sea **arroz blanco** o algún **risotto**.

Aquí tenéis un paso a paso en fotos (<https://www.flickr.com/photos/auguas/sets/72157646093985405>) donde muestro como preparar esta receta de ossobuco a la milanesa. No os perdáis detalle para que os salga perfecto.

Consejos para un ossobuco perfecto

- Las porciones han de ser gruesas, sobre 3 centímetros, hablad con el carnicero y que os ayude en este sentido. Y no hace falta que os diga que la carne debe ser de calidad para que la receta salga de rechupete.
- Se preparan como los guisos tradicionales, los de toda la vida, a fuego lento y durante no menos de 2 horas, acompañado en el guiso con tomate, zanahorias y cebollas, aunque puede llevar otro tipo de verduras.
- Si queremos adaptarnos a las nuevas tecnologías y a la vida moderna podemos reducir considerablemente el tiempo de cocción empleando una olla a presión, con lo que lo tendríamos listo en 30 minutos.

Carpaccio de ternera, cómo hacer este delicioso plato italiano

 Fácil  45 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 3.8€/PERS.

⚡ 205KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. de corte magro de ternera (por ejemplo, solomillo, lomo alto o bajo sin grasa...)
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- El zumo de un limón
- 50 g. de rúcula
- Aceite de oliva virgen extra
- 25 g. de alcaparras
- 100 g. de queso Grana Padano DOP
- Opcional: Un puñadito de piñones

Procedente de Italia, el carpaccio es un plato elaborado con muchos tipos de carne, pero hoy os mostraremos la receta para elaborarlo con carne de ternera. Asimismo, es un plato muy sencillo de preparar y cuyo resultado será de 10 porque es considerablemente estético por lo que, de cara a tus invitados, serás todo un chef.

¿Qué es el carpaccio?

El carpaccio es un plato cuya base está compuesta por **pescado o carne crudos** y que se filetean finamente. Estos se aliñan junto con escamas de queso y vinagretas, las cuales pueden variar en función de las preferencias y del cocinero. Existen otras **variantes de carpaccio**, como es el caso del que está compuesto de fruta, por ejemplo, el **carpaccio de sandía**.

El dueño de un bar localizado en **Venecia**, el **Harry's Bar**, inventó este plato en 1950. Se trataba de Giuseppe Cipriani y tenía una amiga que no podía consumir carne cocida bajo mandato del médico. Fue entonces cuando se le ocurrió preparárselo crudo y decidió ponerle el nombre de Carpaccio debido a que el plato era tan colorido que se asemejaba a la paleta empleada por el gran pintor **Vittore Carpaccio** cuyos cuadros había visto en el Palacio Ducal localizado en la Plaza de San Marco.

En Italia se consume como segundo plato, sin embargo, en España lo presentamos como entrante.

Receta de carpaccio sencillo



Preparación de un carpaccio de ternera

- 1** Comenzaremos por colocar en nuestro congelador durante 30 minutos la carne magra de ternera. Envuélvelo con film o con papel de horno previamente. Con ello lograremos que la pieza se endurezca con la finalidad de poder cortarlo más fácilmente. Una vez este firme, pero sin congelar, lo podremos cortar en lonchas finas empleando un cuchillo bien afilado.
- 2** A continuación, repartiremos las lonchas ya cortadas en distintos platos. Deberán ser finas capas que no se amontonen demasiado y en el caso de que alguna quedara algo más gruesa, podemos

aplanarla con ayuda del cuchillo para que se acople con el resto y se encuentre al nivel.

- 3** Continúa salpimentando cada carpaccio y agregaremos bastante limón a las lonchas exprimiendo el zumo del limón. Deja que maceren con el limón durante unos 5 minutos y así lograremos suavizar el sabor además de ablandar la carne.
- 4** El siguiente paso consiste en lavar y secar a la perfección la rúcula para que no estropee la carne y después la meteremos en un bol para aliñarla con aceite de oliva y una pizca de sal.
- 5** Una vez haya macerado el carpaccio, solo tendremos que montarlo y para ello rociaremos primero la carne con un poco de aceite de oliva virgen extra. Este paso es opcional por lo que si no quieres seguirlo no hay ningún problema. Colocaremos unos 25 gramos de alcachofas y opcionalmente unos piñones u otro fruto seco para agregarle más consistencia al carpaccio.
- 6** Ahora colocaremos la rúcula encima de los filetes a modo de pequeña montaña central. Finalizamos colocando escamas de queso Grana Padano en la parte superior y ya solo nos quedará servirlo. ¡Qué aproveche!

Receta de carpaccio a la Cipriani



Ingredientes:

- 400 g. de solomillo de ternera
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- Para la salsa a la Cipriani:
 - Zumo de un limón
 - Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
 - Una cucharada de mostaza
 - Una cucharada de vinagre blanco
 - 2 yemas de huevo
- Para la mayonesa:
 - 1 huevo L

- 300 g. de aceite de oliva virgen extra
- 1 chalota
- Pimienta negra
- Canónigos

Preparación paso a paso

- 1 Colocamos las yemas, la mostaza, el zumo de limón, el huevo, el vinagre y la pimienta en un cuenco, y lo batiremos con ayuda de una batidora eléctrica a velocidad media. Reservamos.
- 2 Mientras tanto, iremos agregando el aceite poco a poco para que se vaya montando la mayonesa. Después agregaremos la salsa inglesa o Worcestershire a la mayonesa. Picamos finamente la chalota y a continuación, agregamos a la salsa que tenemos reservada, batimos ligeramente y mezclamos con la mayonesa. Ya tendremos lista nuestra salsa a la Cipriani para usar.
- 3 Ahora filetearemos la carne en porciones muy finas y si no están muy finas las ponemos entre dos hojas de film transparente. Con un ablandador de carne golpearemos suavemente hasta que estén a grosor que nos guste. Las colocaremos en la fuente que vayamos a presentar.
- 4 Condimentamos con el aceite, una pizca de sal, pimienta negra recién molida y la salsa a la Cipriani al gusto, tal como podéis ver en la foto.

Cómo hacer vitello tonnato o vitel toné. Receta tradicional italiana paso a paso

👍 Fácil ⏰ 45 min 🍴 Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 4€/PERS.

⚡ 290KCAL/100G

Ingredientes

- 600 g. redondo de ternera
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- Pimienta negra en grano
- 4 clavos, tomillo, sal y laurel
- 500 ml. de vino blanco seco
- 500 ml. de agua
- 3 yemas de huevo
- 100 g. de atún escurrido
- 6 anchoas
- 20 alcaparras + un puñado para decorar
- 1 cucharada de vinagre balsámico de Módena
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

La receta que hoy os traigo es un clásico dentro de la gastronomía italiana, el **vitello tonnato**, que traducido literalmente del italiano viene a significar **ternero atunado**.

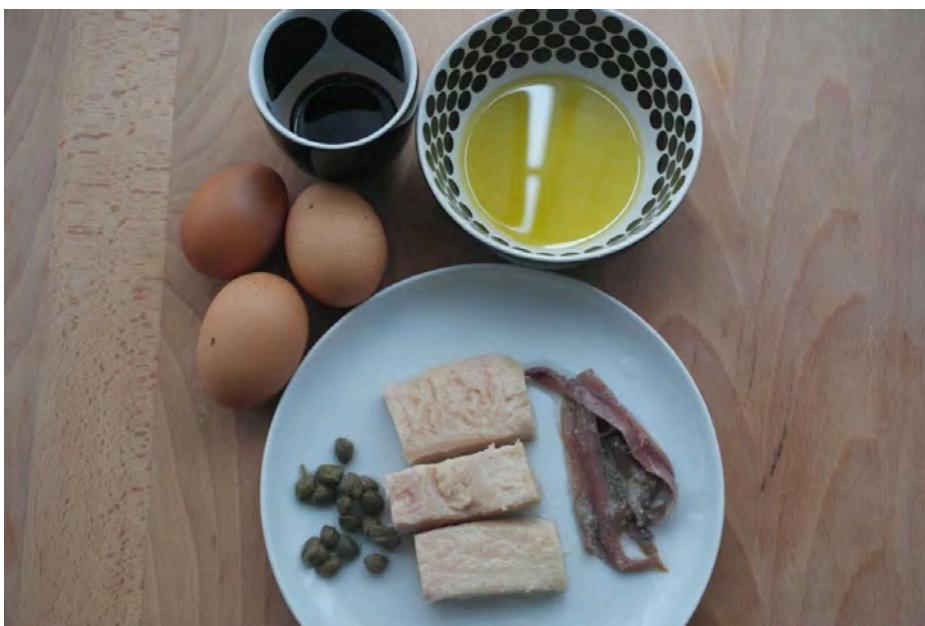
A priori suena un poco raro la mezcla de atún con ternera, lo cierto es que está delicioso y suele gustar a todo el mundo. Se considera que la cuna de este plato está en la zona de Piamonte. Es también muy popular en Argentina y Uruguay, seguramente debido al gran colectivo italiano y sus descendientes, que existen en estos países. Incluso podemos ver esta receta en alguno de los libros de cocina de Sophia Loren, gran aficionada a la cocina y que cocinaba el Vitello Tonnato según la receta de su abuela materna Luisa.

Esta receta está dentro del libro «**La ciencia de la cocina y el arte del buen comer**», publicado en 1894 por Pellegrino Artusi, considerado el padre de la cocina italiana moderna. Suele prepararse para ocasiones especiales como pueden ser las fechas navideñas o como comida veraniega ya que se sirve frío. Se trata de una preparación de carne de ternera aderezada y cocida, que se presenta cortada en rodajas finas, aderezada con una salsa a base de atún, huevo, anchoas y alcaparras.

Puede parecer una combinación algo extraña, es en realidad un plato muy sabroso que marida a la perfección. Al cocer la carne con hierbas aromáticas y especias, esta adquiere un sabor y un aroma interesantes, tanto es así que se mantendrá perfecta al cabo de varios días.

Esto nos facilita el trabajo, ya que podremos prepararla con antelación de uno o dos días y hacer la salsa para acompañarlo en el momento en que lo vayamos a servir. Perfecto como primero o como entrante en las comidas de verano, una receta práctica y sencilla que preparo mucho cuando entra el buen tiempo. Espero que os guste y lo preparéis en casa.

Receta vitello tonnato



Preparación base de la carne y acompañamiento

- 1 Limpiamos la carne de restos de grasa que pudiera tener y la colocamos en una cazuela junto con la cebolla pelada y cortada en dos, los dientes de ajo pelados, la zanahoria, la ramita de apio, la pimienta negra, el clavo, el tomillo, la sal, una hoja de laurel, el agua y el vino.
- 2 Si utilizamos una olla rápida o una olla express, necesitaremos 17 minutos de cocción, apagar el fuego y dejar la olla cerrada hasta que pueda abrirse. Si utilizamos el método tradicional, debemos de cocer

la carne por lo menos durante 1 hora 30 minutos, hasta que vemos que está tierna.

- 3 Dejamos la carne dentro del líquido de cocción hasta que se haya enfriado totalmente y totalmente sumergida para que no se seque. Lo ideal es hacer este entrante de un día para otro, con lo que guardaremos la olla en el frigo y así mantendremos la carne fría.



Preparación de la salsa y presentación final del Vitello Tonnato

- 1 Cuando queramos montar el plato preparamos la salsa de acompañamiento mezclando en el vaso de la batidora las yemas de

los huevos cocidas, el atún, las anchoas, las alcaparras, el vinagre, el aceite y un chorrito del caldo de cocción de la carne.

- 2 Trituramos con la batidora todos los ingredientes y comprobamos el espesor de la salsa, si fuera necesario añadiríamos más caldo de cocción hasta conseguir la textura deseada. Dejamos que enfrie en la nevera, reservamos.
- 3 Retiramos la carne del líquido, la secamos con papel de cocina y la cortamos en rodajas lo más finas posible, tipo fiambre. Al estar la carne ya fría este trabajo nos resultará bastante más fácil que si intentáramos cortarla en caliente. Si tenemos un corta fiambres, es el momento de emplearlo.
- 4 Servimos el plato colocando las lonchitas separadas unas de otras, en este caso un poco más gruesas de lo normal, nos gusta la carne así. Aunque la receta original italiana es con lonchitas lo más finas posibles.
- 5 Bañamos cada una con una cucharada de salsa atunada y decoramos con unas alcaparras. A la hora de servirlo podemos decorar la carne también con otros encurtidos como los pepinillos, incluso un poco de huevo cocido.
- 6 Para cortar la carne con cuchillo debe estar fría por completo, sino os aseguro que se os va a deshacer, segurísimo.

Con un trabajo mínimo tenemos listo un aperitivo o entrante de categoría, con una textura jugosa y tierna y un sabor que os encantará.



gusto, podéis sofreírla en un poco de aceite de oliva virgen, asándola en el horno o cociéndola en agua con sal y verduras como la he preparado yo, pero en ambos casos hay dejarla enfriar bien antes de cortarla.

- Lo mejor es preparar todo el día anterior, este plato se suele servir frío. Hay que cocinar la carne y preparar la salsa, reposar todo y enfriar en la nevera. La carne tomará el sabor de la salsa y quedará exquisita. Un plato perfecto para disfrutar durante el verano por fría y ligera, en casa la solemos acompañar con **ensaladilla rusa**.
- Se prepara a base de carne vacuna cortada en láminas muy finas con una deliciosa salsa de atún, sino tenéis en casa un buen cuchillo y tenéis confianza con vuestro carnicero le podéis pedir que os corte la pieza en rodajas finas en la máquina de embutidos. O servir tal como la presento en la receta.
- Para la salsa preparadla tal como os aconsejo en la receta. En muchos restaurantes he visto que emplean mayonesa, no se acerca ni de lejos a la receta original. Conseguiremos un toque más ligero y sabroso que con mayonesa, y os aseguro no lleva tanto tiempo prepararla.

Consejos para un vitello tonnato de rechupete

- Pedidle a vuestro carnicero de confianza un buen redondo de ternera, aquí está la clave del éxito de la receta.
- Esta receta se hace en Italia muy similar a esta receta, pero en cada casa tienen sus gustos y variaciones. La carne cocinadla a vuestro

Pollo a la cazadora (Pollo alla cacciatora)

 Fácil  90 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.95€/PERS.

KCAL/100G

Ingredientes

- 1 pollo troceado
- 50 g. de mantequilla
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla picada
- 6 tomates pelados y picados
- 1 zanahoria y 1 rama de apio
- 75 ml de vino blanco
- 75 ml de agua o caldo de pollo
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Cómo hacer pollo alla cacciatora. Hoy os presento una **receta con pollo**, un plato italiano muy apreciado, principalmente en la **Toscana**, en el norte de Italia.

Su origen no está demasiado claro, por una parte se dice que lo cocinaban los propios cazadores con los ingredientes más fáciles de encontrar y otros que llevaban de casa, como el vino.

Otras versiones nos cuentan que eran las mujeres de los mismos cazadores las que se lo tenían preparado para cuando llegaban. Se afirma que este plato gozaba de mucho éxito en las fondas cercanas a los lugares de caza.

El principal ingrediente de la salsa es **el tomate**. Para esta ocasión he elegido la **variedad pera**, ya que se trata de un tomate carnoso y sabroso. Esta hortaliza puede considerarse como uno de los iconos saludables de la dieta mediterránea por sus bondades nutricionales. Se trata de un ingrediente poco calórico, ya que su principal componente es el agua y destaca por su aporte de fibra que le confiere un poder saciante.

Esta es una receta simple que puede prepararse tanto con pollo como con conejo. Os presento la receta clásica que me parece la más sabrosa, un plato fácil y económico, un pollo guisado con una **salsa de tomate** y un toque de vino. Espero que la disfrutéis.

Preparación del pollo a la cazadora

1 El pollo tiene que estar troceado, podemos hacerlo nosotros mismos o le pedimos a nuestro carnicero que nos lo trocee.

2 Los tomates tendrán que ir pelados y picados. Os recomendamos que lo hagáis al principio, de esta forma estarán preparados cuando

haya que añadirlos. Para conseguir que el tomate quede bien pelado lo ideal es darle unos cortes en la piel y escaldarlos un par de minutos. Así la piel sale prácticamente sola y de este modo no encontraremos restos en la salsa. Pelamos, picamos y reservamos.

- 3 Calentamos la mantequilla y el aceite en una sartén o en una cazuela refractaria.
- 4 Mientras se calienta aprovechamos para ir picando la cebolla. No hace falta que los trozos sea muy pequeños.
- 5 Cuando la mantequilla se haya derretido le añadimos la cebolla, la rehogamos ligeramente y a continuación colocamos los trozos de pollo. Iremos removiéndolo y dándole vueltas con frecuencia, hasta que tome un ligero color dorado.
- 6 Mientras vigilamos el pollo vamos picando la zanahoria y la rama de apio. En algunas regiones se añade más cantidad de apio y zanahoria. También se pueden incluir champiñones en la salsa.
- 7 Cuando el pollo presente un color doradito y la cebolla esté pochada, echamos el tomate, la zanahoria y el apio. Añadimos el vino blanco, dejamos que alcance un hervor y seguidamente vertemos el caldo de pollo (así quedará más sabroso que simplemente utilizando agua).
- 8 Tapamos la cazuela y lo cocemos todo a fuego lento durante 45 minutos hasta que el pollo esté hecho por dentro. Cuando lleve aproximadamente la mitad del tiempo esparcimos perejil y salpimentamos al gusto. Una vez finalizado el tiempo de cocción dejamos que repose unos minutos y servimos caliente.
- 9 Como casi todos los guisos si dejamos que asiente la salsa estará más sabroso, ya que se intensifican los sabores. Lo podemos

acompañar con cualquier tipo de pasta o **con arroz blanco**. Espero que os guste.

Sardinas a la Florentina

 Dificultad media  40 min  Por Alfonso López



80 PARA 4

€ 3€/PERS.

305KCAL/100G

Ingredientes

- 4 sardinas grandes o 8 pequeñas
- 1 manojo de espinacas
- 500 ml. leche entera
- 1 diente de ajo
- 30 gr. mantequilla
- 25 gr. harina
- 30 gr. queso parmesano
- 1 huevo
- Sal (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra

Cuando preparamos una **receta a la florentina**, estamos hablando de un término culinario propio de la cocina francesa, **á la florentine**.

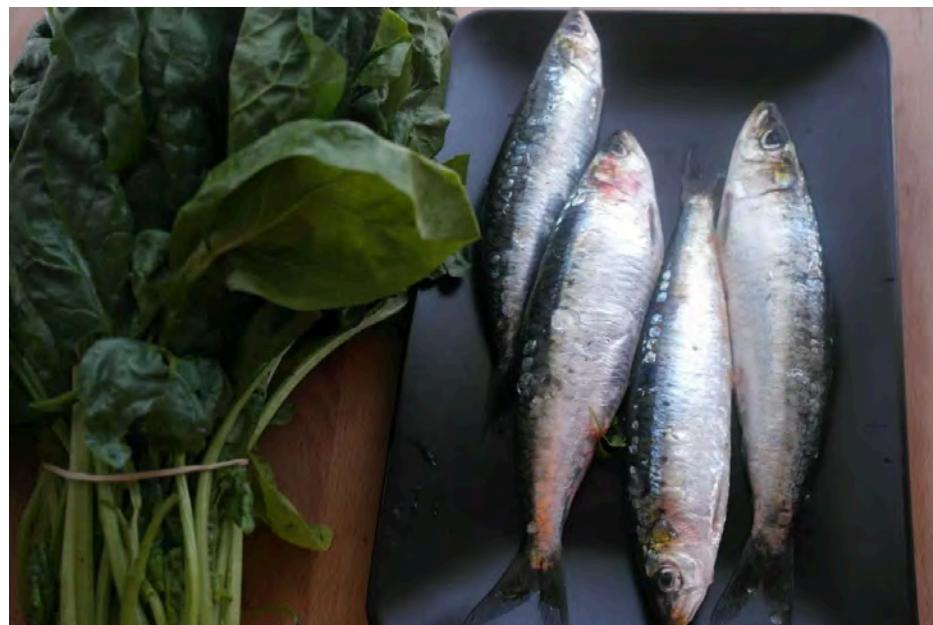
Cualquiera que sea el plato que preparamos *á la florentine* tendrá entre sus ingredientes las espinacas y como acompañamiento una **salsa mornay**. No debemos confundir **á la florentine**, término francés, con **alla fiorentina**, nombre italiano con el que se describen platos propios de la gastronomía más clásica de la ciudad de Florencia en Italia, la preparación es totalmente diferente.

Aunque lo más habitual es preparar esta receta de la cocina clásica con pescados, también podemos encontrar huevos o pollo con la coletilla de a la florentina. Hoy os dejo la receta de este tipo de preparaciones con pescado, concretamente **unas sardinas a la florentina**.

La **salsa mornay**, parte fundamental de esta receta, no es más que una **salsa bechamel** enriquecida con queso rallado y huevo, con la que naparemos o cubriremos el plato. Las sardinas, limpias, con una cama de espinacas y napadas de salsa mornay, con la base de esta receta sencilla, clásica y super sabrosa.

Esta receta es una buena manera de comer pescado de forma distinta y divertida, seguramente gustará hasta a los más reacios, ya me contaréis.

Cómo hacer sardinas a la florentina



Preparación de las sardinas a la florentina

- 1** Limpiamos el pescado retirándole las escamas y las vísceras. Lo fileteamos retirándole la espina central y la cabeza. Podemos pedir a nuestro pescadero que nos prepare las sardinas de esta manera. Salamos el pescado y reservamos.
- 2** Limpiamos las espinacas de raíces o partes duras, las lavamos y las ponemos a cocer en agua con sal durante 4 minutos. Escurrimos bien dejándolas reposar en un colador y reservamos.



Preparación de la salsa Mornay

- 1** Preparamos **la salsa Mornay** comenzando por hacer un roux. En una sartén derretimos la mantequilla y, cuando esté caliente, añadimos la harina y una pizca de sal. Removemos sin parar hasta que la harina se cocine y se forme una bola.
- 2** Añadimos, poco a poco, en varias tandas, la leche caliente removiendo constantemente con unas varillas hasta que se vaya integrando con el roux. Una vez integrada toda la leche cocinamos durante 3 o 4 minutos.
- 3** Añadimos la yema del huevo y seguimos removiendo hasta que se integre en toda la salsa. Incorporamos finalmente el queso rallado y

continuamos trabajando la salsa hasta que se haya derretido.
Reservamos.





Preparación de las sardinas y presentación final

- 1** En una sartén calentamos 2 cucharadas de aceite de oliva y doramos el ajo pelado y entero. Cuando vemos que el ajo está doradito lo retiramos y añadimos las espinacas bien escurridas. Rehogamos durante 3 o 4 minutos y añadimos 2 o 3 cucharadas de la salsa

Mornay que tenemos preparada. Podemos utilizar el ajo entero, y luego desecharlo, o trocearlo y dejarlo incorporado a las espinacas.

- 2** Montamos el plato en una bandeja apta para horno. Distribuimos en el fondo las espinacas con salsa de forma que cubra toda la superficie. Colocamos encima las sardinillas limpias y saladas que tenemos reservadas y cubrimos con el resto de la salsa Mornay. Finalmente espolvoreamos con queso rallado.
- 3** Con el horno previamente caliente a 180º C cocinamos durante 20 minutos las sardinillas. Servimos el plato bien caliente. No necesita más acompañamiento que unas patatas cocidas para acompañar la salsa. Un plato de rechupete, súper completo.



No dejéis de disfrutar de todas las recetas de pescado y marisco que tenemos en el blog.

Postres & cócteles

Cómo hacer una panacota o panna cotta de queso al estilo italiano

 Fácil  20 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 10

€ 0.4€/PERS.

⚡ 202KCAL/100G

Ingredientes

- 500 ml. de nata 35% m.g. (nata o crema de leche para montar)
- 100 ml de leche entera
- 100 g de azúcar blanquilla
- 1 cucharada esencia vainilla o una vaina de vainilla
- 6 láminas de gelatina comestible tipo a 240º Bloom (12 g, 6 hojas para 1/2 litro de líquido)
- 150 gr. de crema de queso suave
- Para adornar, caramelo (al gusto) y sirope de fresas, también le va muy bien un coulis de frutos del bosque.

Esta receta es un postre típico italiano muy famoso en tres regiones: El Piamonte, el Valle d'Aosta y la región de la Umbria. Aunque su origen se sitúa más por el norte, ya que Piamonte es la mayor productora de leche, esta «nata cocida» se come a lo ancho y largo del país.

He investigado en varios libros para saber un poco más sobre él, habla de la panna cotta *Alessandro Molinari* en el tratado «*La Cucina Piemontese*» que lo sitúa en **Piamonte**. En «*800 Ricette Tradizionali*» sin embargo nos comentan que en la región de **Umbria** «el corazón verde de Italia» se atribuyen la receta como propia en algún rincón próximo a las orillas del lago Trasimeno. Bueno, sea donde sea, este postre está buenísimo, que más os voy a decir.

Simple aunque excepcionalmente delicioso, siempre y cuando se utilice una nata de calidad con la cantidad justa de materia grasa. En este caso el papel fundamental lo tiene este lácteo. En esta receta de hoy nos quedaremos entre uno y otro, yo le pongo un toque de **crema de queso** para darle un poco más de textura y sabor que el mero lácteo, y además lo acompañó de **caramelo**, pero podéis encontrar muchísimas recetas distintas: **panna cotta de fresa**, de moras, de vainilla, con frutos rojos, **panacota de turrón Xixona**, con un poco de amaretto o con ron, de limón... cómo no, imaginación al poder.

Un postre con queso tan cremoso que gustará a grandes y pequeños, de rechupete, sencillo y nada pesado. Podemos incluso jugar con la receta para cambiar los moldes por los que quieran los más pequeños de casa, así los tendréis casi jugando con ellos en la cocina. Espero que os guste y os animéis a prepararlo en casa.

Receta de panacota



Preparación de la panacota de queso

Para este postre podéis emplear el molde o los moldes (como en este caso) que más os gusten, yo usé los de los flanes para hacer porciones individuales, pero en uno grande también os quedará muy bien.

- 1 Vertemos la nata o crema de leche en un cazo y lo calentamos un poco. Añadimos el azúcar, la esencia de vainilla, la leche y la crema de queso y calentamos lentamente sin dejar que hierva hasta que el queso se mezcle con la nata.
- 2 Batimos todo integrando los sabores, dejamos a temperatura mínima para añadir la gelatina. Puedes usar azúcar moreno en lugar del

blanquilla, te quedará un poquito más oscuro, con un color más dorado e igual de bueno.

3 Preparamos la gelatina según las indicaciones del envase. Diluimos la gelatina en hojas en una taza con agua tibia, debe estar a remojo en el agua durante 5 minutos. Las hojas no se disuelven, pero se ablandan. Pasado este tiempo hay que cogerlas con las manos y exprimirlas suavemente. A continuación las añadimos al resto de ingredientes en la cazuela y removemos hasta que se disuelvan totalmente, mezclando bien con un tenedor o cuchara. Nos ayudamos con unas varillas para mezclar (no empleéis la batidora pues genera mucha espuma y luego nos quedan burbujas).

4 Repartimos esta crema en los vasitos tipo flan que tenemos preparados y los dejamos reposar en la nevera antes de desmoldarlos. Lo mejor es que se queden toda la noche si es posible y antes de servir delmoldamos como si fueran flanes.



Tiramisú casero y fácil, con la receta italiana

 Dificultad media  30 min  Por Alfonso López



88 PARA 8

€ 1.8€/PERS.

315KCAL/100G

Ingredientes

- 500 g. de queso-crema Mascarpone
- 6 huevos M (de los que empleamos 6 yemas para el sabayón y 4 claras para montar)
- 150 g. de azúcar glass en polvo (recomendable) o azúcar normal blanquilla
- 300 g. de bizcochos savoiardi o de soletilla
- 4 cucharadas de Amaretto o el licor que nos guste
- 10 a 20 g. de cacao puro en polvo (depende de donde lo hagamos más o menos cacao)
- 150 ml. de café fuerte (el que más nos guste)
- 1 pellizco de sal para montar las claras

¿Te gustaría preparar un tiramisú italiano y fácil? El tiramisú es una de las recetas de postres más famosas de la cocina italiana. Un dulce italiano que se ha convertido en una receta tradicional a pesar de ser bastante reciente. Su origen se sitúa en **la región de Véneto** en los años 50 y no llevaba marcapone ni licor. Es decir, que era sin queso ¿sorprendidos?

El **tiramisú** tal como lo conocemos ahora en su tiempos era mucho más sencillo. Consistía en un dulce fortalecedor y de inmediato efecto gracias a la cantidad de glúcidos que incorporaba.

En aquellos tiempos sólo empleaban 5 ingredientes: huevos y azúcar batidos, bizcochos Savoiardi mojados en café expresso y cacao en polvo. El queso lo añadieron después para ralentizar la digestión, obteniendo el efecto contrario de somnolencia. La evolución y posterior reconocimiento se produjo gracias a la **cadena de restaurantes Toulá** en **1968** que dio a conocer en toda Italia este postre delicado, sencillo y muy cremoso.

Es uno de mis postres preferidos gracias al sabor a café y chocolate. No dejéis de improvisar para adaptar la receta a los gustos de casa, aquí os dejo la tradicional pero recordad que las variaciones las ponéis vosotros.

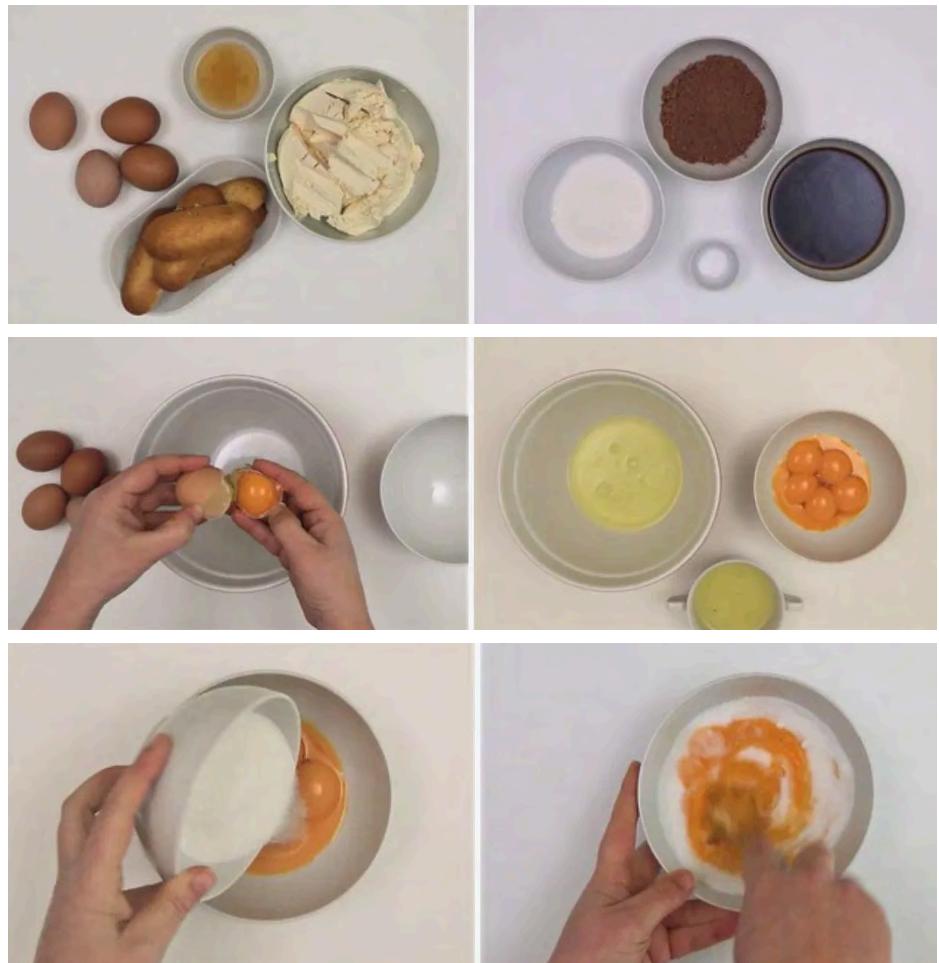
En el blog tenéis varias adaptaciones de este famoso postre, desde el **tiramisú de licor café**, al estilo gallego, la deliciosa versión de tiramisú con turrón, estilo navideño, el mini tiramisú con crema de chocolate y avellanas, el brazo de gitano relleno de tiramisú o el fresquito **tiramisú de fresas**. *¿Con cuál te quedas? ¡Elije el que más te guste y a la cocina!*

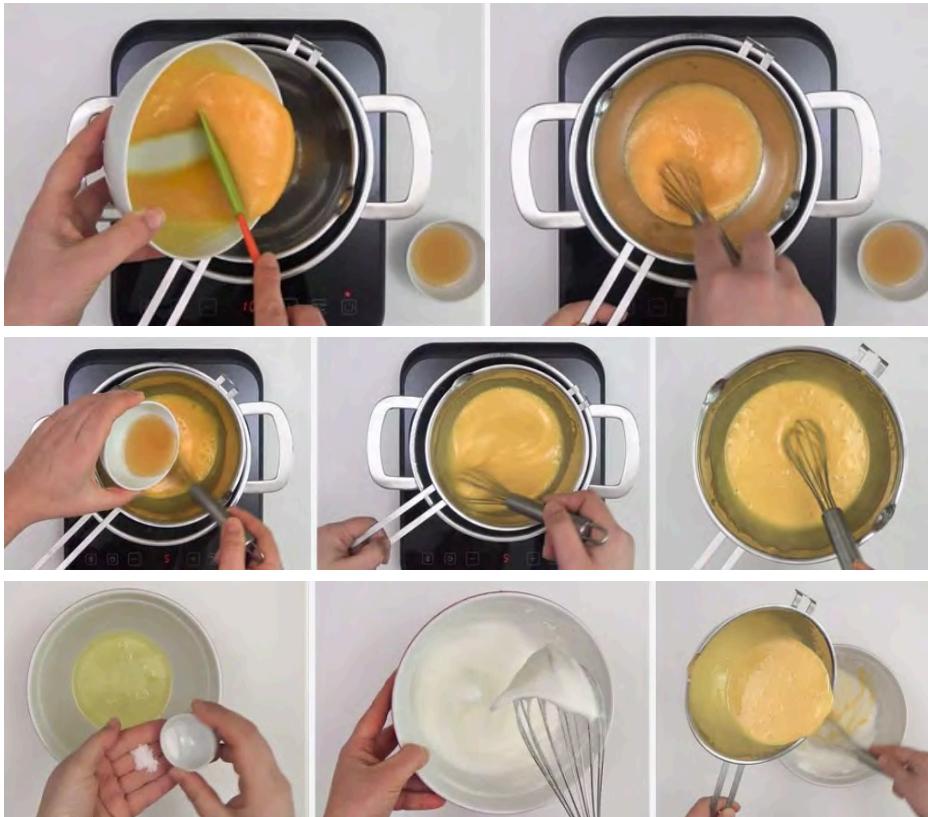
Receta de tiramisú

Cómo hacer la crema sabayón

La crema sabayón (sambayón, ponche de crema, zabaglione o zabaione), es una crema espesa de tradición italiana a base de 3 ingredientes básicos: yemas crudas, azúcar y vino Marsala o licor Amaretto, todo batido al baño maría hasta que queda con una textura cremosa.

- 1** Calentamos agua en una cazuela grande, debe estar caliente pero sin llegar a hervir. Mientras se calienta el agua vamos separando las yemas de las claras y apartamos en una taza. Las claras las vamos a montar posteriormente, reservamos.
- 2** Los huevos deben ser frescos y hay que manipularlos a temperatura ambiente. Mezclamos el azúcar, en un cuenco metálico, con todas las yemas. Empezamos batiendo en el cuenco fuera del agua y cuando comience a espumar introducimos el cuenco en la cazuela con el agua caliente.
- 3** Una vez dentro batimos con unas varillas manualmente o con las de la batidora hasta que las yemas doblen de tamaño. Vamos añadiendo poco a poco las cuatro cucharadas de amaretto y mezclando de manera envolvente hasta que estén incorporadas a la crema. Después de mezclar todo sacamos del baño maría y seguimos en frío hasta que nos quede una crema esponjosa y compacta. Reservamos para el montaje del tiramisú.





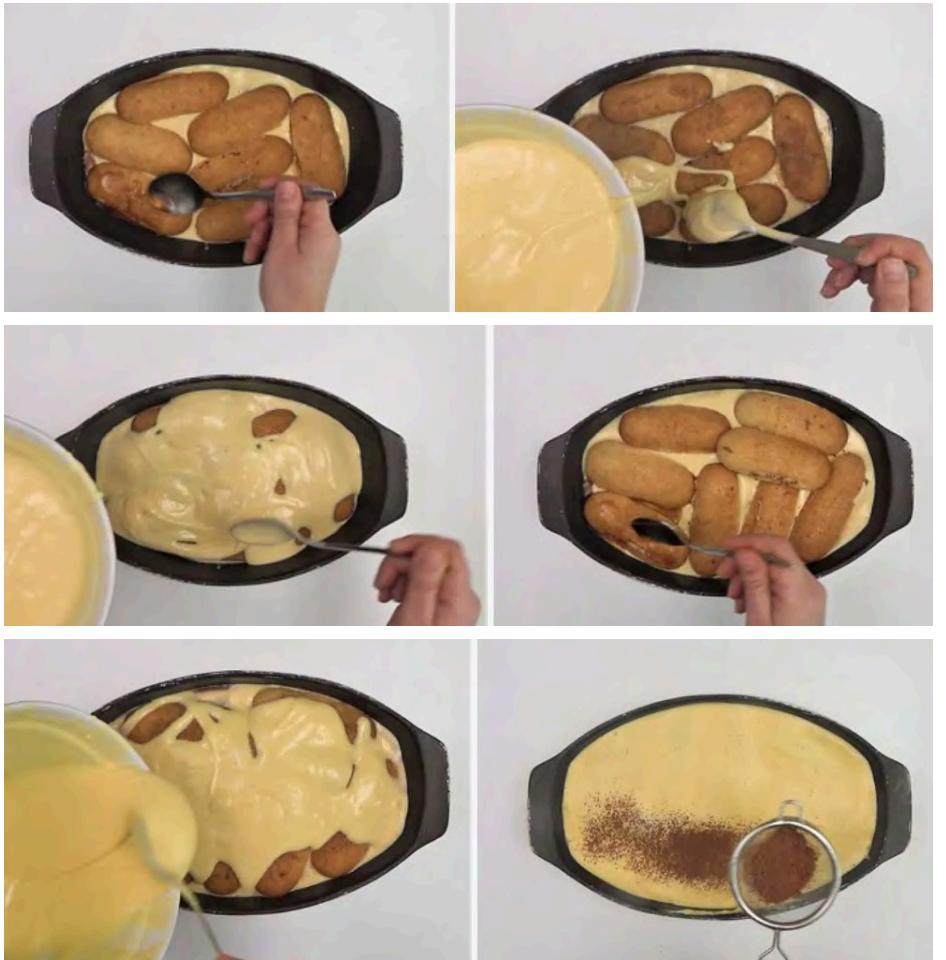
Preparación del tiramisú casero

- 1** Montamos las claras a punto de nieve. Para ello introducimos las claras, a temperatura ambiente, en un bol en el que no haya ningún resto de grasa o no subirán. Les añadimos un pellizco de sal y empezamos a batir. Batimos hasta que las claras suban y queden firmes. Luego manejamos el merengue con una espátula de silicona.
- 2** Añadimos la crema sabayón que tenemos reservada a las claras montadas. Mezclamos de manera envolvente y con cuidado hasta

que quede todo integrado e intentando que bajen lo mínimo posible.

- 3** Batimos el queso mascarpone hasta que quede cremoso (lo mejor es batirlo a temperatura ambiente). Mezclamos este queso batido con la crema anterior suavemente, intentando que no se baje la crema para mantenerla esponjosa. Reservamos.
- 4** Ponemos una cafetera con un buen café, el que más nos guste. Una vez preparado lo dejaremos enfriar.





Presentación final del tiramisú

- 1** En el molde elegido, ponemos una capa de **bizcochos de soletilla**. Regamos con el café para empapar los bizcochos. No debemos mojarlos demasiado, lo justo para asustarlos, no deben romperse.
- 2** Cubrimos con una capa de crema de queso y huevo y repetimos la operación hasta tener una o dos capas más, bizcochos mojados y capa de crema. El último paso es el del toque del cacao, imprescindible que sea cacao de calidad y amargo. Este ingrediente es el que da ese contraste tan importante en este postre.
- 3** Lo espolvoreamos sobre el postre con un colador para que no queden grumillos. Yo suelo dejar este paso para el final de todo. Justo antes de presentarlo a los invitados, porque al enfriar el cacao

tiene peor presentación. Y lo fundamental, metedlo a la nevera para que enfríe. Yo lo dejo siempre de un día para otro.

Consejos para que salga de rechupete

- Podemos presentar en una fuente o en raciones individuales en una copa chula que tengamos por casa. No dejéis de disfrutar de todos los dulces de rechupete en nuestras recetas de postres.
- Cada italiano en su casa tiene su propia receta de Tiramisú. Se parte de una base común y luego se prepara según el gusto de la familia. Yo tengo también la mía propia que varía de la que os presento aquí y a la que podéis echar un vistazo: Tiramisú a mi manera.
- Existen muchísimas variaciones y podemos darle un sabor u otro dependiendo de como empapemos los bizcochos de soletilla. Podemos utilizar coñac, whisky, ron o hasta licor café (lo uso cuando no encuentro Amaretto). Si lo preparáis para una comida con niños olvidaos del alcohol y sustituidlo por más chocolate.
- Era una receta que se servía a los clientes de los burdeles después de la Segunda Guerra Mundial, una crema dulce que ofrecían como tentempié reconstituyente para dar más fuerza y levantar la libido.
- Su nombré derivó de la expresión veneta «ti tira su», literalmente «**tirame-arriba**». Incluso hay fuentes que concretan en qué prostíbulo se localiza su creación.
- Arturo Filippini, presidente de la cadena de **restaurantes Toulá** comentó: “*Había sido efectivamente después de la guerra cuando nos íbamos con amigos a los burdeles de Treviso (...) en esos tiempos tenían también cocinero (...).* La maîtresse, a los clientes aficionados (pero también a las mujeres) les ofrecía un dulce diciendo con cortesía estas palabras emblemáticas: Anda, toma cariño, que te doy una cosa que ti tira su”

Cómo hacer cannoli siciliani. Cañas dulces rellenas de queso Ricotta

👉 Dificultad media

⌚ 120 min

cook Por Alfonso



88 PARA 10

€ 0.9€/PERS.

⚡ 320KCAL/100G

Ingredientes

- 250 g. de harina de trigo floja de repostería
- 30 g. de vinagre de vino
- 30 g. de vino Marsala (yo le puse Oporto, os vale el vino dulce que os guste)
- 30 g. de azúcar molido
- 1 cucharadita pequeña de canela molida
- 5 gramos de sal
- 5 g. de cacao puro mínimo 70% (sin azúcar)
- 1 huevo más otro para sellar la masa
- 50 g. de manteca de cerdo
- 750 g. de queso ricotta (yo utilicé requesón de ricotta)
- 300 g. de azúcar
- Naranja confitada o escarchada, perlas de chocolate... para el relleno
- Azúcar molido para decorar
- Aceite de oliva virgen suave o aceite de girasol para freír
- Moldes para cañas

Los **cannoli**, plural de la palabra **cannolo** del italiano, que significa pequeño tubo, son uno de los dulces más típicos de la región de Sicilia en Italia. Estos **cannoli siciliani** consisten en unas cañas elaboradas con una masa frita aromatizada con vino Marsala, rellena de una **crema de queso ricotta** con frutas escarchadas. Aunque originariamente eran unos **dulces** que se preparaban sólo en carnaval, hoy en día y gracias a la gran afición a este postre que existe, no sólo en Sicilia sino en toda Italia, se consumen durante todo el año.

Los rellenos posibles parten todos de la misma base, una crema de ricotta y azúcar que se puede aromatizar o no y que se acompaña de frutas escarchadas o chocolate en trocitos. En el blog podéis encontrar otro dulce similar aunque rellenos con crema pastelera, las **cañas fritas do Carballiño**, para que veáis que en cada zona los dulces varían pero mantienen una variable, en este caso la masa frita.

Como muestra de lo importante de este dulce para los sicilianos y lo arraigado que está su consumo, os cuento un par de curiosidades. Existen dos muestras filmográficas en la que el mundo italiano, en concreto el siciliano es protagonista, una de ellas es El Padrino y la otra Los Soprano, en ambos casos podemos ver como alguno de sus protagonistas menciona este dulce, o bien va a comprarlo a alguna pastelería antes o después de algún asesinato, o simplemente son un postre casero que demandan o que alguna de sus mujeres prepara.

La verdad es que se trata de un postre muy sabroso, la crema de ricotta es, con su delicadeza y dulzor, la combinación perfecta para lo crujiente de la masa aromatizada con vino Marsala. Espero que os guste y os atreváis a ponerle un toque italiano a vuestro **carnaval**.

Receta de cannoli sicilianos



Preparación de la masa de los cannoli silicianos y del relleno

- 1** En un bol grande mezclamos la harina, el vinagre, el vino, el azúcar molido, la canela, la sal, el cacao, el huevo y la manteca de cerdo a temperatura ambiente. Inicialmente vamos integrando los ingredientes con un tenedor y luego con las manos, amasando hasta que podamos formar una masa manejable y nada pegajosa.
- 2** Formamos una bola y envolvemos la masa en papel film. Dejamos reposar la masa durante 1 hora en la nevera.
- 3** Si empleamos queso ricotta fresco debemos dejarlo escurrir durante varias horas para que elimine todo su suero. Lo colocamos en un bol sobre un colador en la nevera, y lo dejamos que vaya soltando todo el líquido. Si como yo utilizáis requesón este paso no sería necesario.

4 Mezclamos el queso con el azúcar y batimos hasta que se forme una crema. Ponemos la mezcla en un colador y con la ayuda de una cuchara presionamos hasta que toda la crema pase por el colador, así tendremos la mezcla mucho más fina y lisa.

5 Cortamos la naranja confitada en trocitos pequeñitos y la incorporamos a la crema de ricotta. Si queremos añadirle perlas de chocolate este sería el momento. Guardamos la crema en el frigo hasta el momento de utilizarla.





Forma y fritura de los cannoli

- 1** Sobre una superficie previamente enharinada extendemos la masa con un rodillo. Tenemos que extenderla hasta dejarla lo más fina posible, como de 2 o 3 mm. Con un molde o cortante de unos 12 cm. de diámetro cortamos las diferentes porciones de la masa. Retiramos los recortes, volvemos a amasar y repetimos la operación.
- 2** Envolvemos los moldes de cañas o conos con las porciones de masa y utilizamos un huevo batido a modo de pegamento para cerrar las cañas.
- 3** En una **sartén grande** y profunda calentamos abundante aceite para freír. Vamos añadiendo los cannoli en tandas friéndolos por ambos lados. La única dificultad de este dulce está en la temperatura del aceite, ya que si está poco caliente la masa se queda como cruda, nada crujiente. Sin embargo si el aceite está muy caliente se nos dorarán muy rápidamente y quedarán crudos por dentro.
- 4** La primera tanda nos servirá para probar y que las siguientes nos salgan de rechupete. Echamos a la sartén de pocos en pocos.

Cuando estén dorados sacamos los cannoli a un papel absorbente para retirar el exceso de aceite y reservamos en una fuente.



Montaje final y presentación final

- 1** Lo recomendable es que esperemos a que los cannoli estén templados para retirarles el molde metálico, si lo retirásemos demasiado pronto estos podrían romperse. Cuando tengamos todos los cannoli fritos y fríos, comenzamos con el relleno.
- 2** Introducimos la crema en una manga pastelera con una boquilla redonda y grande y vamos llenando las cañas por ambos lados. Si no tenemos manga pastelera podremos utilizar una bolsa de plástico a la que le abriremos un agujero en una de sus esquinas.
- 3** Podemos decorar los cannoli siciliani con una fruta escarchada a cada lado y espolvorearlos con azúcar glass. Nos quedará un postre

bonito y muy sabroso, una receta de rechupete.

Este postre casero italiano es perfecto para triunfar en cualquier fiesta o celebración, y recordar un poco Roma o Sicilia (si habéis estado alguna vez por allí).

Crostata de mermelada. Un clásico italiano hecho en casa

👉 Dificultad media

⌚ 120 min

chef Por Alfonso



88 PARA 10

€ 0.40€/PERS.

⚡ 346KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. de harina de trigo de todo uso
- 200 g. de mantequilla
- 200 g. de azúcar
- La ralladura de un limón
- 2 huevos M
- 1 yema de huevo
- 2 g. de sal fina
- 5 g. de levadura química o polvo de hornear
- 400 g. de mermelada
- 1 huevo para pintar antes de hornear

La crostata es uno de los dulces tradicionales italianos, se trata de una tarta que tiene como base un tipo especial de masa quebrada, la masa frolla, que se rellena de mermelada, tradicionalmente de **melocotón, albaricoque o fresa**. Es habitual también elaborar crostatas llenas de crema pastelera y fruta, lo que los italianos llaman *torta di frutta*, de queso ricota, *crostata di ricotta*, o incluso de Nutella.

La masa frolla es insustituible para elaborar una buena crostata, se trata de un tipo de masa quebrada, con sutiles diferencias respecto a la pasta brise o la sablé. Su gran cantidad de mantequilla la hace mucho más desmenuzable y crujiente, **más friable, y la cantidad de azúcar**, mayor que en otras masas quebradas, le da un punto perfecto para este tipo de **tartas dulces**.

Aunque es cierto que podemos preparar en casa este tipo de tartas con cualquier tipo de masa quebrada, **incluso comercializada**, si lo que queréis es una tarta para chuparse literalmente los dedos, no dudéis en preparar esta receta como mandan los cánones. Podemos disfrutar de este dulce como desayuno, merienda o para acompañar a un café. Se trata de un postre italiano de lujo que os encantará, totalmente de rechupete.

Receta crostata de mermelada



Elaboración de la masa

- 1** Para preparar la masa de nuestra crostata comenzamos batiendo, en un bol, la mantequilla con el azúcar hasta formar una crema. Es necesario que la mantequilla esté con textura de pomada para poder trabajarla, bien blandita.
- 2** Añadimos la ralladura de limón y continuamos batiendo hasta que se integre.
- 3** En un bol mezclamos la harina, la levadura y la sal con un tenedor. Añadimos la harina a la mezcla de mantequilla y azúcar y

comenzamos a integrar los ingredientes. Si este paso lo vamos a hacer a mano es importante que empleemos primero un tenedor para ir combinando los ingredientes y, cuando sea necesario pasemos a las manos. No debemos amasar la mezcla si no combinar hasta formar una arena, por eso, cuanto menos la manipulemos y menos calor le transmitamos con nuestras manos mejor.

- 4** Si optamos por utilizar un robot de cocina, trabajamos la mezcla hasta que vemos que se forma una arena que empieza a compactarse.
- 5** Agregamos los huevos y la yema y continuamos trabajando la masa hasta que se integre el huevo. Nos quedará una masa bastante manejable que no se pegará a las manos. Formamos un rulo y lo envolvemos con papel transparente. Guardamos la masa en el frigo hasta que haya adquirido consistencia, no menos de 1 hora.



Dando forma y resultado final

1 Dividimos la masa en dos partes, siendo una de ellas menor que la anterior, la que usaremos para el enrejado. Enharinamos la superficie de trabajo y extendemos la masa que usaremos para el enrejado de forma que nos quede de unos 3 o 4 mm. Colocamos la masa sobre una bandeja y la guardamos en el frigo. Este paso lo hacemos para que, a la hora de cortar y manipular las tiritas de masa para la decoración, al estar frías y duras, no se nos rompan y nos sea fácil su colocación.

2 Estiramos la otra parte de la masa, la que usaremos para la base, sobre la superficie de trabajo enharinada. Engrasamos con mantequilla el molde que vayamos a utilizar para hacer la crostata y pasamos la masa al molde con la ayuda de un rodillo, enrollándola en él para desplazarla sin que se rompa.

3 Ajustamos la masa al molde retirando parte de la masa sobrante y cubrimos la tarta con la mermelada. No es necesario que pongamos una capa muy gruesa de mermelada, sería excesiva en el resultado final, con unos 5 u 8 mm. será suficiente.

4 Retiramos la masa para el enrejado del frigo y cortamos las tiras que iremos colocando para decorar la tarta. Sellamos las tiras

perimetralmente con el exceso de masa de la base que aún no hemos recortado y pintamos con huevo batido.

- 5 Con el horno previamente caliente a 180°C horneamos la crostata durante uno 45 minutos, hasta que vemos que la masa está doradita y la mermelada comienza a burbujejar. Si es necesario podemos cubrir la tarta con papel de aluminio si vemos que está dorándose en exceso.





Consejos para una crostata de mermelada perfecta

- Cómo suele pasar con una gran cantidad de recetas de origen italiano, la crostata no sólo es propia de Italia. En países como

Argentina y Uruguay, es tradicional prepararla rellena de membrillo o dulce de batata y se llama directamente *pasta frola*, elaborada con la obligada masa frolla.

- La **masa quebrada** es muy fácil de preparar, podéis hacerla con días de antelación, y el resultado es espectacular.
- Esta masa se conservará perfectamente durante varios días en el frigo, así que siempre podemos preparar la base de la crostata con antelación.

Gianduja o gianduia casera. Postre italiano con chocolate y avellanas

 Fácil  45 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 3.2€/PERS.

416KCAL/100G

Ingredientes

- 300 gramos de avellanas tostadas peladas
- 300 gramos de azúcar glass o en polvo
- 300 gramos de chocolate con leche para postres mínimo 40% de cacao

A través de las redes sociales mayormente, tenemos acceso a infinidad de preparaciones cuya elaboración es increíblemente técnica y los productos utilizados para ello son de pastelería.

En muchas ocasiones nos es difícil diferenciar estos platos o postres ya que existen muchos otros similares. Este es el caso de la **gianduja**, una elaboración clásica y que se ha difundido por la gastronomía europea como si de un rayo se tratase. Su origen, su esencia, son cosas que se han perdido como consecuencia de esta difusión y es que tendemos a no discernir entre lo que es de lo que es parecida.

¿Qué es la gianduja?

La historia de creación de este maravilloso postre se remonta al año 1806 en el que Napoleón decidió que el bloqueo continental era la mejor opción y el cacao pasó a convertirse en un producto extraño, por tanto, en Piamonte encuentran una fórmula espectacular, mezclar el cacao con la avellana de Langhe. La mezcla pasó a llamarse **Gianduja**, llamado así un personaje famoso propio de la comedia del arte italiana. La mezcla alcanzó el estrellato y se hizo su presentación durante el carnaval de 1865 fundiendo la pastelería y la bombonería.

Se trata de una elaboración increíblemente socorrida, pero son muchas las variaciones que se han creado de este postre. En esencia es cacao mezclado con un 30% de pasta de avellana, un tipo de mantequilla de frutos secos. La avellana se machaca de forma áspera y al chocolate se le agrega azúcar. En algunos casos, también se incluyen ingredientes como la manteca de cacao, la mantequilla o la leche para darle un plus de suavidad, untuosidad y brillo.



Receta de gianduja

Preparación de las avellanas

1 El primer paso será pelar y tostar las avellanas, para lo cual puedes utilizar la sartén o el horno. Si quieres ahorrar tiempo puedes comprarlas tostadas y sin sal, pero se obtiene mejor aroma si realizamos este proceso en casa. En nuestro caso, os explicamos cómo tostarlas en casa por si las compráis crudas.

Horno: precalentadlo a 160º C, calor arriba y abajo. Extendemos las avellanas en una bandeja y horneamos durante 20 minutos moviéndolas de vez en cuando para que se tuesten por todos los lados.

Sartén: aunque no quedan igual de tostadas el proceso es más rápido y sencillo. Las ponemos sobre la sartén en frío y calentamos a temperatura media, las movemos continuamente para que no se quemen y cuando veamos que desprenden ese rico olor al aceite de avellana y están ligeramente tostadas las retiramos.

2

Quitamos la piel que les quede. Después dejaremos que las avellanas se enfrien.







Preparación de guanduja

1 Pasamos las avellanas y el azúcar glass a una picadora, de la típica que viene con la batidora y que todos tenemos en casa. Picamos durante unos 5 minutos, para que la avellana suelte el aceite que lleva y se haga una pasta. Aconsejo hacer bastante cantidad (en los ingredientes hemos puesto 300 gramos, pero podéis hacer más cantidad, siguiendo una regla de tres en las proporciones) porque si echamos menos puede que la máquina no coja las avellanas con las aspas y no salga bien.

2 Para ello, deberemos comenzar por hacerlo a velocidad alta y en tandas muy cortas de tiempo. También es necesario mover los alimentos con ayuda de una espátula. Pero seguiremos triturando a alta potencia hasta que la avellana comience a desprender sus

aceites. Comienza a formarse una arena gris y después una pasta húmeda que irá adquiriendo cremosidad poco a poco.

-
- 3** El tiempo que tardemos variará en función del procesador de alimentos que tengamos o de las cuchillas de nuestro robot, pero es importante no sobrecalentar el motor de este. La mezcla no deberá tener grumos, por lo que es recomendable continuar con el proceso hasta que éstos desaparezcan.
- 4** Una vez que la mezcla esté lista, derretiremos el chocolate al baño María y lo mezclaremos con las avellanas también en tandas cortas, hasta que quede integrado por completo. En este paso, deberemos verter el chocolate en un molde rectangular para que el resultado sea similar a una barra de turrón, aunque también puedes utilizar moldes en los que se puedan elaborar chocolatinas individuales.
- 5** Cuando hayamos puesto la masa en el molde, le daremos unos golpecitos para que las burbujas de aire suban a la superficie. Si se ha formado una grande, la podremos explotar con un palillo.
- 6** El mínimo que deben estar dentro del frigorífico son 12 horas, pero es altamente recomendable que permanezcan 24 horas en frío. Si hemos hecho la tableta, puedes volver a introducirlo en la nevera dentro de un recipiente hermético.
-

Y ya habremos terminado. Esta mezcla puede utilizarse para la elaboración de otros muchos postres. Aunque a mí como más me gusta es untada en un poco de pan tostado. Ya me contaréis si la preparáis y si os ha gustado.

Panettone o pan dulce de Navidad

 Difícil  480 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 10

€ 0.5€/PERS.

⚡ 305KCAL/100G

Ingredientes

- 100 g. de leche entera
- 30 g. de levadura fresca de panadero
- 3 huevos M
- 550 g. de harina de fuerza o harina 0000 (en Argentina)
- 120 g. de azúcar
- ½ cdita. de sal (3 gramos)
- 160 g. de mantequilla en pomada
- 80 ml. de agua
- Ralladura de un limón y una naranja
- 100 g. de frutas escarchadas
- 75 g. de uvas pasas
- Molde especial para panettone

El panettone o panetone, es un bollo de **masa brioche** enriquecido con pasas y frutas escarchadas. Existen muchas historias y leyendas sobre el origen de este dulce. Hay quien dice que la historia de este bollo nació sobre 1490, cuando un joven de alta cuna se enamoró de la hija de un pastelero milanés. Haciéndose pasar por aprendiz comenzó a trabajar con el padre de la chica para estar más cerca de ella y fue entonces cuando inventó este dulce. Su fama se extendió por la ciudad como el **Pan de Toni**, que así se llamaba el joven, derivando el nombre a **panettone**.

Para que el bollo desarrolle todo su increíble sabor es imprescindible usar poca levadura y dejar fermentar la masa muchas horas, como indicamos en la receta. Ya veis que es similar al proceso del Roscón de Reyes, incluso un poquito más.

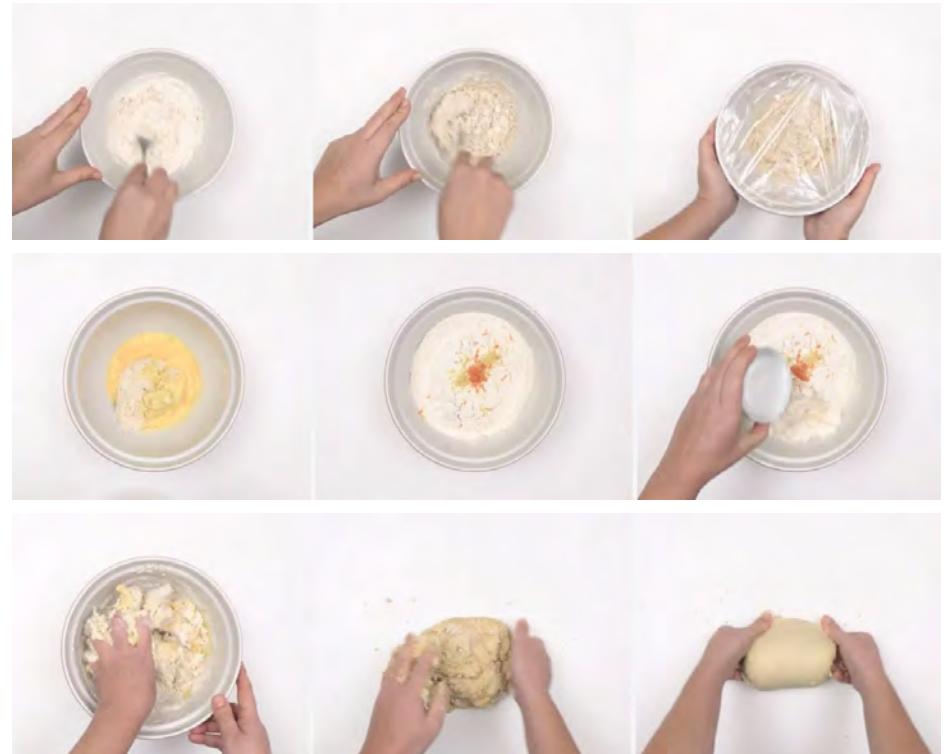
Para no desanimar a nadie, pero tampoco engañaros, tengo que reconocer que no es una receta que se haga en un momento. Da trabajo el proceso de amasado y es necesaria una gran dosis de paciencia para respetar los tiempos de fermento, en eso radica su complicación.

A pesar de todo os animo a prepararlo, el resultado es un panettone muchísimo más tierno y esponjoso que los que se suelen encontrar en los comercios. Así que, Morella ya no tiene excusa para ponerse a preparar un increíble **panettone esta Navidad**, y lo mismo os digo a los demás, estoy seguro que os encantará el resultado.

Receta del panettone navideño

Preparación del prefermento o Poolish para la masa

- 1** Empezamos con el prefermento o **Poolish**. En un bol pequeño mezclamos la leche templada, no caliente, con la levadura y dejamos que esta se diluya.
- 2** Añadimos 130 gramos de la harina y 20 gramos de azúcar y mezclamos bien durante unos minutos con un tenedor, hasta que se vuelva una masa pegajosa y homogénea. Tapamos el bol con film transparente y dejamos que fermente durante 1 hora.
- 3** En un bol grande incorporamos el prefermento, los huevos enteros, el resto del azúcar, la pizca de sal, el resto de harina, el agua y las ralladuras de limón y naranja. Los únicos ingredientes que no añadimos son la mantequilla, las uvas pasas y las frutas escarchadas.

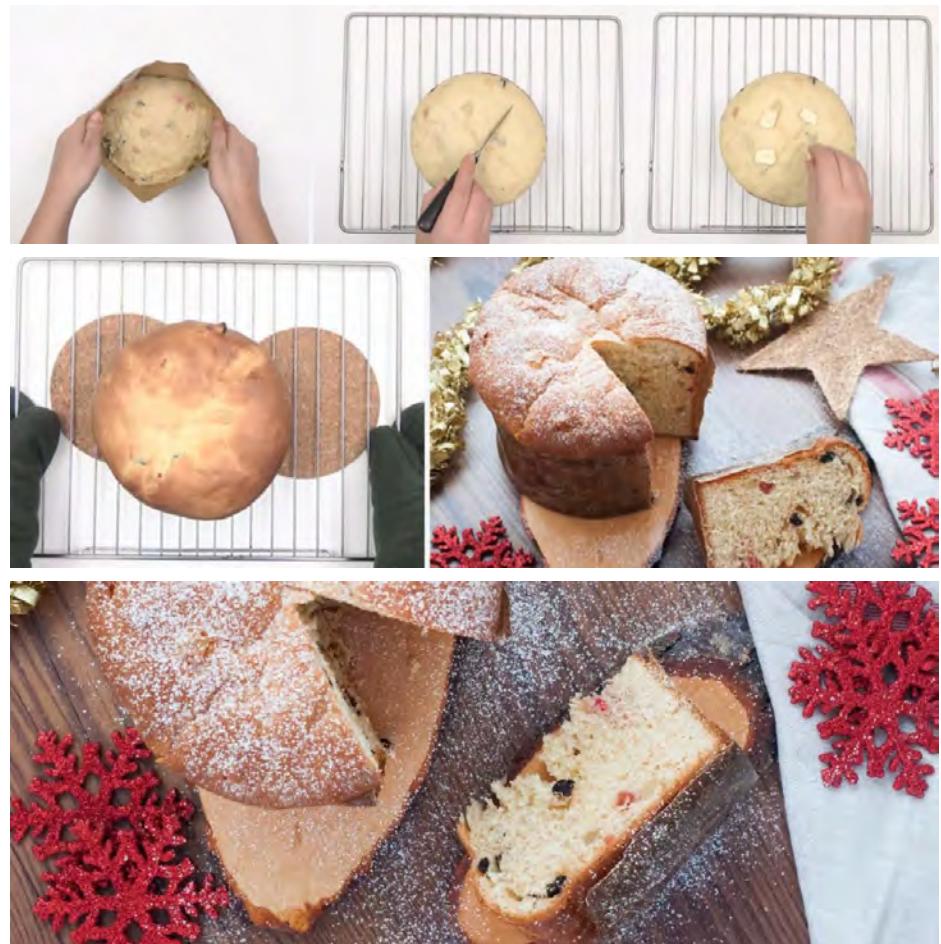
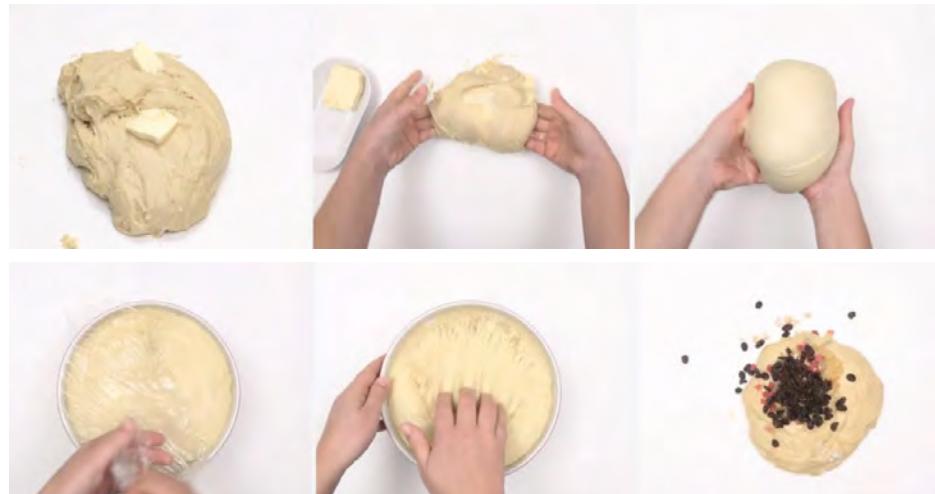


Preparación de la masa y amasado del Panettone clásico

- 1** Comenzamos el proceso de amasado, inicialmente dentro del bol y luego sobre una superficie de trabajo. No enharinéis ni engraséis la superficie, aunque al principio la masa se quede pegada a la mesa. Al final acabará despegándose por completo, os lo prometo.
- 2** Comenzamos el proceso de amasado en el que estaremos unos 25 minutos. Con este tiempo habremos conseguido una masa elástica. En este momento añadimos la mantequilla cortada en cuadraditos.

Vamos incorporándola poco a poco, y amasando entre cada incorporación.

- 3 En este momento estaréis pensando que en menuda os habéis metido, que es imposible que semejante *pasta* se pueda llegar a convertir en una bola. No desesperéis, os prometo que habrá final feliz. A medida que vamos añadiendo trozos de mantequilla. La masa deja de tener consistencia elástica y se convierte casi en una papilla, sólo el amasado convertirá esta textura en la que queremos conseguir.
- 4 Necesitamos, como mínimo otros 30 minutos para que la masa se convierta en algo brillante, y que se despegue por completo de la mesa de trabajo. La prueba de que la masa está lista es que si la estiramos, esta no se romperá. Podremos conseguir una sábana casi translúcida sin que haya roturas. La textura será brillante y muy manejable.



Reposo de la masa del panettone, horneado y presentación final

- 1 Hacemos una bola con la masa y la colocamos dentro de un bol ligeramente enharinado. Tapamos el bol con un paño y lo dejamos fermentar durante 2 horas 30 minutos. En mi caso, para asegurarme

una temperatura idónea. Lo dejo levar dentro del horno previamente calentado durante unos segundos, pero apagado, claro.

- 2 La intención es conseguir un ambiente de unos 22º C a 25º C para que la masa trabaje en las mejores condiciones. Pasado este tiempo vemos que la masa ha crecido hasta triplicar su volumen.
- 3 Rompemos las burbujas manipulándola y sobre una superficie de trabajo incorporamos las uvas pasas y las frutas escarchadas en trocitos. Yo las uvas las suelo dejar a remojo previamente para rehidratarlas y que estén más tiernas.
- 4 Amasamos para integrar bien estos nuevos ingredientes y formamos una bola con la superficie bien lisa. Colocamos la bola en el molde de papel especial de panettone. Repetimos el proceso de levado durante 2 o 3 horas. El panettone habrá vuelto a crecer desbordándose del molde.
- 5 Con mucho cuidado hacemos una cruz en la parte superior. Colocamos 4 nueces de mantequilla que le dará el tono dorado durante el horneado. Horneamos con el horno previamente caliente a 180º C durante 30 minutos mínimo. Ya sabéis que cada horno es un mundo y que pueden variar el tiempo de horneado, a más o menos tiempo.
- 6 Debemos tener la precaución de tapar el panettone con papel de aluminio a los 10 minutos de cocción. Para evitar que se tueste demasiado.
- 7 Retiramos del horno y dejamos que se enfrie sobre una rejilla. Es importante que una vez horneado el panettone, lo dejemos enfriar

boca abajo. Para así evitar que se nos baje y conseguir una migas mucho más esponjosa. Con un mínimo de 3 horas para que no baje.

No lo dudéis, ¡A la cocina y a preparar esta receta de **panettone clásico!**, merece mucho la pena. Abajo los extractos y las grasas desconocidas, viva el sabor natural.

Consejos para un panettone perfecto

- Es una receta que lleva su tiempo, debéis planificarlo bien y pensar que el trabajo merece la pena. Yo suelo hacer siempre dos o tres, ya que voy a currar lo hago para varios y así regalo a mis amigos o familia. No hay como un panettone recién hecho.
- Tal como pasa con el Roscón de Reyes es una receta en la que la masa necesita bastante reposo, una hora para el prefermento, dos y media para el primer reposo de la masa, tres horas para el siguiente levado y tres horas después de horneado para que no baje todo el trabajo hecho previamente.
- El uso de masa madre o de prefermento es muy importante. Aunque en otras recetas lo hagan sin ella, mi consejo es que la hagas tal como te digo en la receta. Le da una profundidad de sabor a la bollería que no se puede conseguir con fermentaciones rápidas.

Cómo hacer un Affogato. El postre italiano de café y helado

👍 Fácil ⏰ 15 min 🍪 Por Alfonso López Alonso



88 PARA 1

€ 0.7€/PERS.

⚡ 90KCAL/100G

Ingredientes

- 100 mililitros de café espresso
- 1 o 2 bolas de helado de vainilla

¿Qué es un affogato?

El nombre de este café es **affogato** que constituye un **postre-café originario de Italia** y que resulta ideal para las sobremesas tan propias de verano. La traducción literal de su nombre es la de ‘ahogado’ ya que consiste en una bola de lado que se añade a una taza, para después cubrirla con un chorro de café previamente atemperado.

Este café tiene variantes, como es el caso de aquellas en las que se agrega un licor ya sea el **Amaretto**, el **Baileys**, el **Bicerin** o cualquier otro licor. Además, puede variarse también el sabor del **helado** eligiendo entre **fresa, miel o coco**. Otras variantes que se dan alrededor del mundo también tienen sus fans propios, siendo este el caso del **chef Jamie Oliver**, que ha probado a prepararlo utilizando un helado de vainilla con trocitos de crocante de almendras tostadas, empapado con café tostado y con un último toque de **biscotti** o amaretti.



¿Por qué lo hemos denominado postre-café?

Pues bien. Ocurre que la forma de ver esta bebida o postre está bastante dividida en la población. Hay quienes lo consideran postre y quienes lo consideran café. En Italia está más bien visto como un postre, pero es el resto del mundo el que lo considera una bebida. Independientemente de lo que sea, lo importante es que la combinación de sus ingredientes es espectacular y al mismo tiempo se trata de una preparación súper sencilla.



Receta de café affogato

Elaboración del café affogato

- 1 Comenzaremos la preparación de este café siguiendo nuestros propios hábitos, es decir, debes preparar tu café tal y como lo haces cada día. En nuestro caso, hemos utilizado la cafetera de rosca italiana típica y un café molido natural. Aún así, como el mundo es tan extenso y cada uno tiene sus propias mañas, debes hacerlo tal y como tú lo prefieras.
- 2 Cuando el café este listo, dejaremos que atempere 15 minutos. Ahora, solo nos quedará montar el café affogato, para lo cual, colocaremos dos bolas de helado de vainilla en una taza (o 1 bola, es que el dulce nos pierde).
- 3 La cuchara de helado que estamos utilizando es algo pequeña, pero en el caso de que tú estés utilizando una mas grande, puedes añadir una bola simplemente, aunque esto irá en función de cada paladar.
- 4 A continuación, regamos la bola de helado con café. La cantidad de café variará en función de nuestras preferencias. Ahora tan solo tendremos que servir.
- 5 En algunas ocasiones se añade un chorrito pequeño de licor, como por ejemplo el Baileys, perfecto para esta elaboración, y también hay toppings que podemos incluir en la receta, ya sean almendras picadas o sirope de chocolate. Aún así, la versión básica resulta increíble. Un buen acompañante de este café es el biscotti de almendras clásico.



El café y el helado

El café era uno de los aromas principales de los helados a finales del siglo XVII, además del chocolate que, en ese momento, combinaba perfectamente con los huevos, el azúcar y la leche, haciendo de este postre uno de los más famosos.

El café affogato nace muchísimo después. Aunque no existe una fecha determinada, es en la década de los 50 cuando se extiende en Italia. Es entonces cuando la producción de helado se moderniza e industrialización. Es importante recordar que el helado se estuvo preparando con la nieve que se almacenaba durante el invierno en galerías subterráneas, hasta la Segunda Guerra Mundial.

Volviendo al origen del affogato, una de las versiones adjudica la creación del mismo a Angélico, un fraile franciscano que vivía en la región del Piamonte italiano, específicamente en la provincia de Cúneo. Éste se dedicaba a la preparación de licores, especialmente el de avellanas y que en la actualidad es conocido como **licor de café o Frangélico**.

Los que apoyan esta versión, mencionan que en una ocasión se le ocurrió mezclar un chorro de **café espresso** con **helado de vainilla**. Esta descripción parece bastante acertada, pero lo que nos importa verdaderamente es que este café esté bien preparado y podamos compartir un buen momento en compañía de nuestros familiares y amigos.



Otras variantes de café helado

Como habrás podido comprobar, son más variedades las que existen además del café affogato, y es que hay una lista interminable de cafés que podemos consumir en verano. Uno de ellos es el **café-tonic**, que, debido a

su nombre, parece una mezcla de café y tónica. Y así es, se mezcla una tónica con hielo, con café de filtro o un espresso, pudiendo regular las proporciones de cada bebida a nuestro gusto. Por norma general, este se sirve incorporando una tercera parte de café y otras dos de tónica, la mejor forma de hacer de esta bebida un refrescante ideal para cuando haga mucho calor.



Por otro lado, tenemos el '**shakerato**', que es la versión más elegante de un café con hielo. Los hielos no se añaden en el momento en el que lo servimos, sino que se quedan en la coctelera en la cual añadiremos un café expresso bien largo. Se agita con energía hasta que no suenen los hielos, lo que querrá decir que ya se habrá formado la espuma que necesitamos. Como cabe pensar, si lo servimos en una copa de Martini ganará mucho más.

En realidad, no sé si esto podría considerarse receta, ya que tan solo tendremos que preparar un café expresso para poder hacer la bebida-postre en cuestión. Aunque también tenemos la posibilidad de hacer nuestro helado casero de vainilla, lo cual resultará un poco tedioso teniendo en cuenta las temperaturas que tenemos en verano.

Café bombardino. Receta del famoso cóctel italiano paso a paso

 Fácil  15 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 2

€ 1.7€/PERS.

453KCAL/100G

Ingredientes

- 60 ml. de ponche de huevo
- 60 ml. de brandy o coñac
- 1 café expreso
- 50 ml. de nata para montar o crema de leche líquida fría 35% M.G.
- 15 g. de azúcar
- Para decorar: Un toque de canela en polvo

En esos días que el frío cala los huesos, un buen **café** calentito siempre es uno de los mejores compañeros que podemos tener. Pero, ¿y si os dijéramos que podemos hacer que el café le de todavía más calorquito al organismo? Pues no os mentiríamos, porque este es el caso del **café Bombardino**, un **cóctel** italiano que subirá vuestra temperatura corporal más de un par de grados.

Esta **bebida** es una **receta de café** fuerte, sólo apta para los cafeteros más valientes. Perteneciendo a la familia de otros cócteles como el **café bedoña**, el **irlandés** o el **carajillo**, el café bombardino añade un toque de alcohol a la bebida matutina de tantos de nosotros.

Su **preparación** es bastante sencilla, aunque no es cómo la de otros cócteles en las que sólo hay que mezclar unos cuantos ingredientes. En este caso, hay que preparar una crema a partir de nata. **No lleva mucho trabajo, y el resultado merece la pena para los amantes de las bebidas dulces y fuertes.** Si sois cafeteros y queréis calentar un poquito el cuerpo, beberse un bombardino es la solución perfecta.



Origen del café bombardino

El origen de esta receta es bastante curioso. Por lo visto, todo viene de un joven esquiador italiano. Al llegar a Livigno, una localidad de la Lombardía cercana a Milán, este joven no podía resistir el frío de las montañas. No paraba de encontrar formas de entrar en calor, hasta que, mezclando los ingredientes correctos, creó el cóctel caliente que vamos a preparar hoy. Su sorpresa fue tal que exclamó lo siguiente: «*Accidenti! È una bombarda!*» y de ahí nació este potente cóctel de café.

Preparación del café bombardino

- 1 Lo primero que haremos será batir o montar la nata. Para ello, tenemos que tener la nata líquida previamente enfriada (con tenerla

a la temperatura del frigorífico es suficiente) y la verteremos en un bol. Lo siguiente es ayudarnos de una batidora eléctrica e ir echando azúcar poco a poco mientras vamos batiendo para que la nata gane consistencia.

- 2 Cuando tengamos una textura bien cremosa, en caso de que tengamos manga pastelera, verteremos la crema batida en la manga con boquilla de estrella. Si no tenemos, dejamos la crema en el bol para decorar después.
- 3 Por otro lado, vamos preparando un café expreso. Mientras se hace el café, verteremos el licor de crema de huevo en una olla pequeña y calentamos a fuego bajo cinco minutos. Cuando haya pasado el brandy, echamos también el brandy y apagamos el fuego. Vamos removiendo para que se mezclen bien los dos líquidos.
- 4 Lo siguiente es llenar el vaso que hayamos decidido usar con el café recién hecho, después la mezcla de brandy y licor de crema de huevo. Decoramos por encima con la crema batida. Esto último podemos hacerlo con ayuda de la manga pastelera o manualmente con cuidado.
- 5 Por último, decoramos con un poco de canela en polvo por encima, y tendremos nuestro café bombardino listo para quitar el frío.

Con esto, tendremos nuestro café listo. Recordad que es como una **bomba**, así que vigilad el ritmo del trago. Si esta receta os gusta cómo le queda el toque del alcohol al café, tenéis que probar el elegante **espresso Martini**, un ícono dentro del recetario mundial de cócteles.

Cómo hacer un Aperol spritz. El cóctel italiano más refrescante

👍 Fácil ⏰ 2 min 🍷 Por Alfonso López Alonso



88 PARA 1

€ 1.4€/PERS.

155KCAL/100G

Ingredientes

- 90 mililitros de Cava brut o prosecco brut
- 60 mililitros de Aperol
- 30 mililitros de agua con gas
- Una naranja
- Hielo

En Venecia, Italia, se acostumbra a consumir una bebida, sobre todo en las temporadas de más calor, como aperitivo. Esto lo ha convertido en un cóctel considerablemente popular de Europa.

En un inicio, se elaboraba a partir de **prosecco**, un vino blanco parecido al cava o el champán, pero como cada camarero lo preparaba con sus propias proporciones, con distintos licores propios de la zona, como es el caso del Cynar, el Campari o el conocidísimo **Aperol**. Este último se trata de una especie de bitter que aporta toques más cítricos y cuya aparición se dio en los años 20.

Actualmente, la mayor parte de estos licores pertenecen al grupo Campari, ya que se encargaron de elaborar una gran campaña de marketing del 2000 al 2010 con el fin de promocionar el Spritz de Aperol.

Actualmente en España, cada vez podemos ver con más asiduidad en los bares este maravilloso cóctel. Es perfecto para tomar en fines de semana antes de comer, al igual que el vermut. Ahora que hace algo más de calor te recomendamos que te refresques con esta increíble bebida tan sencilla de preparar.



Preparación del Aperol Spritz

- 1** Lo primero que debemos tener en cuenta a la hora de comenzar a preparar nuestro cóctel es que debe servirse en una copa de vino, aunque lo he visto en alguna ocasión en copa de balón, pero esto al gusto de cada uno.
- 2** Llenamos nuestra copa con hielo por la mitad, movemos el hielo para enfriar la copa. Opcionalmente se puede colocar la copa en la nevera unos minutos antes, para que esté bien fría. Acto seguido agregaremos tres medidas de 30 mililitros de prosecco brut o de cava junto con el agua con gas y el Aperol.
- 3** Por último, lo mezclaremos con ayuda de una cucharilla de cóctel y lo acompañaremos con una pequeña rodaja de naranja. En Venecia, aunque esto depende del restaurante en el que te encuentres, lo sirven además con una aceituna insertada en un palillo o con una ramita de romero (aunque no lo recomiendo, le da demasiado aroma al cóctel).

El Aperol Spritz combina a la perfección con frutos secos tostados como las gildas o las almendras fritas.



Cómo hacer un cóctel Negroni, el clásico italiano para el aperitivo

 Fácil  5 min  Por Alfonso López Alonso



de
Rechupete

88 PARA 1

€ 2.5€/PERS.

⚡ 140KCAL/100G

Ingredientes

- 30 ml de Campari
- 30 ml de ginebra
- 30 ml de vermut rojo
- Piel de naranja
- Hielo

Hoy te hablaré de uno de los cócteles con más glamour del mundo: el **Negroni**. Un clásico combinado de los años 20 que ha llegado hasta hoy sin pasar nunca de moda.



Un poco de historia sobre el Negroni

El Negroni a diferencia de otros cócteles cuyo origen se desconoce sabemos cuando se creó. Y es que según libro *Sulle Tracce del Conte: La Vera Storia del Cóctel Negroni* escrito por Lucca Picchi, este cóctel se creó en 1919 en el Bar Casoni, Florencia.

Fue el **Conde Camillo Negroni** (de ahí su inolvidable nombre) quien pidió un vermut con Campari y un toque de ginebra. Algo que ahora nos podría parecer obvio pero que por aquel entonces no lo era. El camarero llamado

Forsco Scarselli añadió ginebra a partes iguales que los otros licores, **corteza de naranja, para adornar y voilá!**

El coctel fue une exitazo y el conde decidió emprender el negocio de la destilación de licores fundando la destilería en Treviso y haciendo una versión de Negroni (antico negroni).

Los descendientes de la familia negroni un poco más tarde decidieron investigar entre los archivos familiares y descubrieron que, ese tal Conde Camillo Nigroni, nunca existió, si no que el inventor oficial del coctel fue otro familiar, Pascal Olivier de Negroni.

Sea como sea, y al igual que pasa en la historia de otros muchos cócteles, como el **Bloody mary**, en este caso sí que existió algún familiar de apellido Negroni encargado de bautizar este cóctel.

Cómo preparar un Negroni



Preparación paso a paso de este cóctel

Para preparar un buen negroni necesitas buenos ingredientes y muchas ganas, toma nota. **Ingredientes básicos para tu Negroni:** Campari, ginebra, vermut rojo, naranja y hielo.

- 1 Añade todos los ingredientes a tu coctelera excepto la corteza de naranja y mézclalo durante unos pocos segundos.
- 2 Sírvelo en una copa con hielo y la corteza de naranja y ya lo tienes.

El Negroni es una bebida fuerte al igual que otros cocteles como el old fashion o el julepe de menta, pero al igual que el Martini es perfecto para el aperitivo. Es así como se toma en Italia, pero tú, después de leer este post, espero que **no necesites viajar tan lejos** para poder disfrutar de él.



Variantes del Cóctel Negroni

- Tegroni: sustituye la ginebra por tequila.
- Old Pal con vermu seco y whisky.
- El Americano con Campary, vermu y soda.
- El sbagliato Negroni que sustituye la ginebra por Prosecco o vino espumoso.

Cóctel Bellini. La bebida italiana con melocotón del verano

 Fácil  10 min  Por Alfonso López Alonso



88 PARA 4

€ 1.3€/PERS.

⚡ 69KCAL/100G

Ingredientes

- 200 ml. de puré de melocotón o durazno (mejor que sean dulces, un poco maduros)
- 400 ml. de Prosecco o un vino espumoso

Este verano me he aficionado a un cóctel que no conocía y que ahora está entre mis favoritos, el **cóctel Bellini**. Un famoso cóctel italiano que rivaliza en Italia con el Negroni y que se prepara con puré de melocotón y con un vino Prosecco, así de fácil y rápido. Y que os aseguro que bien elaborado y fresquito está de rechupete.

Aunque al leer la receta veréis que es muy fácil de hacer, no os engañéis, hay que seguir unos pequeños consejos para prepararlo como lo hacen en Venecia. Conseguir este **Bellini suave, dulzón, refrescante** y que podéis tomar sin cargo de conciencia, pues no tiene mucho alcohol y bastante fruta.

Las burbujas de esta bebida dulce os activarán las papilas gustativas y pedirá otro al cuerpo. Os dejo con nuestra receta y consejos, estoy seguro que lo prepararéis en casa. Parece mentira que una bebida tan sencilla resulte tan deliciosa y adictiva.

Historia y origen del cóctel Bellini

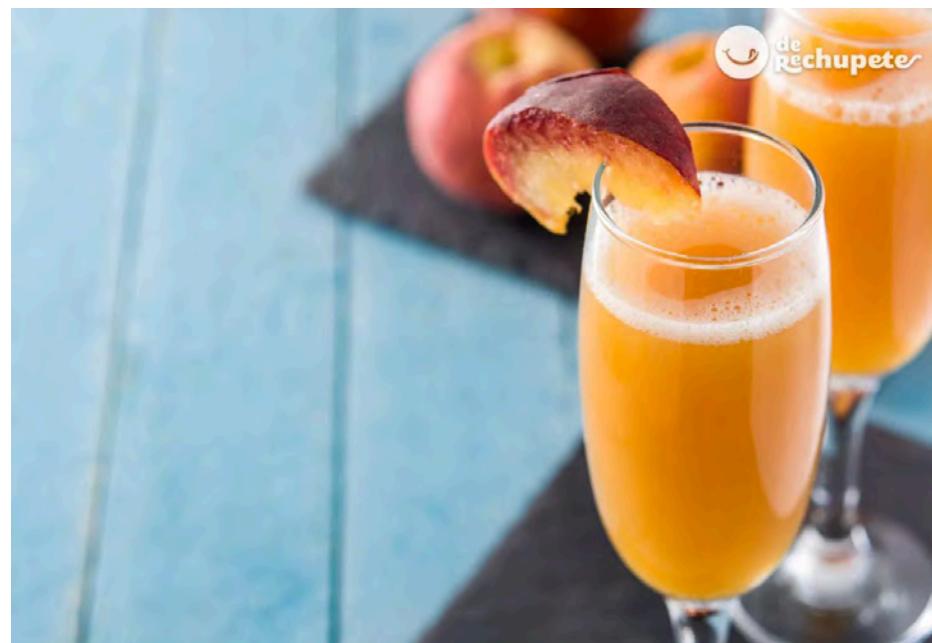
Esta bebida tiene su origen en Venecia en el **Harry's Bar**. Un lugar que lleva abierto desde los años 30 cerca de la Plaza de San Marcos y que visitaban famosos como Ernest Hemingway, Charlie Chaplin, Hitchcock, James Stewart, Truman Capote o Orson Welles, donde se sentaban a ver la Gran Laguna allá donde desemboca el canal veneciano.

Su nombre, Bellini, fue puesto en honor a la memoria del pintor veneciano del Renacimiento, Giovanni Bellini, por el color rosado de la bebida. Fue Giuseppe Cipriano, dueño del Harry's Bar y famoso por sus cócteles con vermú, quién en el año 1948 le dio nombre. La base del cóctel era una de las bebidas que más le gustaban, el Prosecco. Para equilibrar el cóctel pensó en un puré de melocotón que tuviese un toque dulce y un bonito color rosado.

Cipriani quería crear una bebida nueva para servir en su local. Un cóctel que tuviese como base uno de sus licores italianos preferidos, el Prosecco. Al mezclarlo con puré de melocotón, consiguió una bebida sabrosa y de un bonito color rosado.

El Harry's Bar se ha expandido por otras ciudades como Buenos Aires y Nueva York. Además el Harry's Bar de Venecia también fue el lugar de nacimiento del famoso carpaccio italiano. Un templo de la coctelería y la buena comida.

Os dejo con nuestra receta, siempre gusta en casa y me piden que repita habitualmente.



Preparación del cóctel Bellini

- 1** Su preparación es muy sencilla, se puede comprar puré o zumo de melocotón. Pero en casa nos gusta usar los melocotones que dan nuestros frutales en verano, incluso alguna vez con pavas, un melocotón blanco muy dulce. Aunque el clásico es con melocotón dulce amarillo.
- 2** Si no encontráis melocotones de temporada, podéis optar por comprar el puré o néctar ya preparado. Y dependiendo de lo dulce que os guste, podéis añadir un poco de almíbar o azúcar, depende del grado de madurez de la fruta.
- 3** El cóctel tradicional es con Prosecco, le da un toque que no se consigue con otros vinos espumosos como champán o el cava. Pero si no tenéis, podéis añadir alguna botella que tengáis en casa.
- 4** Pelamos los melocotones, maduros y sin semillas, y trituramos hasta que quede un puré líquido, suave y homogéneo. Enfriamos en la nevera con el Prosecco (deben estar muy fresquitos los dos ingredientes del cóctel).
- 5** Ponemos el puré de melocotón en copas de champán o vasos altos, más o menos al 40% y rellenamos con el Prosecco o vino espumoso. Para cada cóctel se utiliza aproximadamente 50 ml. de puré de melocotón y 100 ml de Prosecco.
- 6** Para la presentación, es importante servir el cóctel muy frío (sin hielo) y con un gajo de melocotón en el borde de la copa, para adornar la bebida. También hay bares que lo hacen con un poco de

licor de melocotón para potenciarlo, pero su sabor es más ácido que el Bellini original.

Consejos para un Bellini de rechupete

- Si tenéis vaso mezclador y cuchara de coctelería ya lo tendréis profesional. No deja de ser un cóctel refrescado, por lo que podéis enfriar con un poco de hielo en un vaso mezclador, añadimos los ingredientes, removemos suavemente para tener un poco de espuma y servimos en la copa. Si lo queréis con toda la potencia de las burbujas
- Os aconsejo que probéis la versión frappé, con hielo, bebida estilo granizado. Mezclar hielo frappé con el puré de melocotón en la licuadora y mezclar con el Prosecco. Queda delicioso, no podréis beber solo uno.
- El Bellini es una bebida ligera perfecta para el aperitivo o brunch.



de
Rechupete
recetas que salen

recetasderekupete.com

Descubre recetas de siempre, sabores exóticos, dulces caprichos y mucho más.
Encuentra todo lo que necesitas para preparar platos de rechupete.