

# Recetas de cocina italiana



# Tomates asados sobre brioche con salsa de pesto verde



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN 1,2 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

Para la salsa de pesto casera: 80 g. de albahaca fresca (más o menos, a ojo), 150 ml. de aceite de oliva virgen extra, 100 g. de piñones crudos sin tostar, 2 dientes de ajo, 100 g. de queso Parmesano o Pecorino (recién rallado)

16 tomates de rama maduritos y con sabor

8 tostadas de pan o tostada tipo brioche, aquí va al gusto, el que más os guste y 50 g de mantequilla o aceite de oliva virgen extra para untar el pan.

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)



Verano, veranito, calor que se te mete en el cuerpo y no sale. Para aliviarlo un poco os presento una receta con aire italiano que viene que ni pintada para estos días de calor. Además de ser un plato lleno de cosillas ricas los tomates y la albahaca nos aportan un montón de vitaminas y aprovechamos para explicar una nueva salsa de la que aún no os había hablado: salsa pesto genovesa. Hace ya más de un año que en una cena en casa con [Carlos Noceda](http://www.averquecocinamoshoy.com/) (<http://www.averquecocinamoshoy.com/>) sobró un montón y se la llevó porque le pareció estupenda. Yo pensaba que la preparaba un poco fuerte, pero al parecer sus hijos [Alicia y Carlitos](http://www.flickr.com/photos/cnrriva/sets/72157629466602315/) (<http://www.flickr.com/photos/cnrriva/sets/72157629466602315/>) la devoraron sin miramientos.

El pesto es una salsa verde italiana que se elabora a partir de aceite de oliva, ajo y hojas machacadas de albahaca, y que se sirve fría. He leído antes sobre el pesto original italiano y resulta que no lleva ajo sino que su base es el aceite de oliva, un fruto seco y una hierba fresca variando en función de la zona o del cocinero. Incluso podéis encontrar el famoso pesto trapanés con aceite de oliva, albahaca, almendras, ajo y tomates frescos pelados. El que acompaña esta receta es el que me enseñaron en un curso, aceite de oliva virgen extra, piñones, albahaca fresca (nada de seca, que ya conozco a algunos/as), ajo y queso parmesano o Pecorino.

Por último os animo a cocinar más a menudo con productos frescos y “comer bien a diario”, este plato es completito, incluso calórico dependiendo de la cantidad de salsa con que bañéis los tomates pero con moderación sería un receta perfecta para [Carlos, “El Perolas”](http://elperolas.blogspot.com.es/) (<http://elperolas.blogspot.com.es/>) que ha comenzado la [#operacióntanga](https://twitter.com/#!/search/%23operaciontanga) (<https://twitter.com/#!/search/%23operaciontanga>). Animaos y a por ella, pero siempre comiendo sano, nada de dietas extrañas y por supuesto que cerrar la boca durante dos meses no sirve para nada, todo tiene su medida. ¡A disfrutar cocinillas!

## PREPARACIÓN DE LA SALSA DE PESTO:

01. Debemos emplear albahaca fresca, hace tiempo era difícil de conseguir pero ahora en cualquier mercado se vende. Mi consejo es que vayáis a un vivero y os compréis una maceta de albahaca, yo la tengo plantada junto a la lavadora (no tengo el privilegio de tener un jardín con salón de té) y ahí queda bonita, adorna y te alegra con ese verdor hermoso.
02. Arrancamos unas hojas de la maceta y lavamos muy bien. Para esta salsa tenemos dos opciones, hacerla a partir del mortero o bien con la batidora picadora, os aconsejo la primera opción que es más laboriosa pero el resultado es mucho mejor.
03. Pelamos los ajos y machamos con un poquito de sal, muy poca porque vamos a añadir queso curado y no queremos que nos quede salada. Introducimos las hojas de albahaca machacándolas con saña. Después añadimos los piñones (podéis probar con almendras o nueces, también queda muy rica) y le damos sin piedad hasta que nos quede un puré o crema homogénea.
04. A continuación batimos incorporando el aceite de oliva virgen poco a poco hasta darle a la pasta una consistencia cremosa, no debemos dejar de batir hasta conseguir una emulsión perfecta. Introducimos el queso rallado curado Parmesano o Pecorino (incluso podéis mezclar) removiendo hasta integrarlo perfectamente con la salsa, un Idiazabal curado también le va que ni pintado.

## PREPARACIÓN FINAL:

01. Ahora viene lo más sencillo, lavamos los tomates, los secamos y precalentamos el horno a 190º durante 5 minutos. Colocamos los tomates en una bandeja y metemos en el horno, bandeja central, con calor arriba y abajo, y horneamos a 175º durante 12-15 minutos.
02. Mientras preparamos los tomates, tostamos el pan que más nos guste en una tostadora, en una plancha, sartén o en el mismo horno, pincelando la rebanada con un poco de mantequilla o aceite de oliva virgen.
03. Sacamos del horno los tomates y montamos sobre la tosta, salpimentamos y añadimos una cucharada de salsa pesto. A la mesa y os aseguro que no quedarán ni las migas.

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SOBRE EL PESTO VERDE:

- ▶ Si no tenéis paciencia para el mortero usad batidora y ya está.
- ▶ Es una salsa muy agradecida, aguanta bien en la nevera gracias a su alto contenido en aceite de oliva y además de para acompañar estos tomates nos puede venir muy bien para un poco de pasta, arroz o unos ñoquis, incluso carne a la parrilla o pescado. Una salsa que no debe faltar en casa, preciosa y muy verde, pero como os contaba al principio tomadla con moderación.
- ▶ Podéis tunearla y hacerla más sabrosa con un poco de nata líquida, os quedará más cremosa. En cambio si la queréis más ligera añadid dos cucharadas del agua. Si queréis potenciar el sabor de los frutos secos sólo tenéis que tostarlos y conseguiréis que el aceite del fruto seco le dé un toque distinto.
- ▶ Si no empleas toda la albahaca para conservarla lo mejor es sumergirla en agua hirviendo bien salada y después enfriarla rápidamente en un recipiente con agua helada. Así conseguimos esterilizar la albahaca y que nos dure más tiempo, además de fijar la clorofila y conservar todo el color. La albahaca le va genial a cualquier plato de pasta.
- ▶ Esta salsa se puede hacer con antelación, sólo tenemos que preparar un poco de pasta (10 minutos) o estos tomates (15 minutos) y tenéis un plato de 10 puntos, no sufráis en la cocina, disfrutad. Además una vez hecha la podéis tener en la nevera o congelarla, pero no más de 3 meses.

# Tosta de salmón y naranja. Receta italiana



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | 0,35 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 8 PERSONAS

## INGREDIENTES

250 g de Salmón Ahumado o Marinado

2 naranjas.

8 tostadas de pan de pueblo o una bolla de pan.

Sal y pimienta

7-8 alcacarras.

2 cucharadas de aceite de Oliva.

1 cucharada de vinagre de Módena.

1 chorrito de brandy o Oporto.

El zumo de ½ naranja

25 g de almendras

25 g de nueces



Hoy cierro las recetas de [tostas](http://www.recetasderechupete.com/receta/tostas/) con esta original receta que preparó Rubén en Allariz (Ourense) en la comida de Nadal. Él se encargaba del primer plato y nos hizo unas [tostas de huevos rotos](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tosta-de-huevos-rotos-o-estrellados-con-jamon/1166/#more-1166) y otras de salmón. En esta se mezclan sabores agridulces: el salmón y una rodaja de naranja, acompañados por una salsa buenísima que se puede emplear para otras recetas.

En la [anterior receta](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tosta-de-huevos-rotos-o-estrellados-con-jamon/1166/#more-1166) os comentaba que en España tenemos un montón de concursos dedicados a las tapas entre las que se incluyen, como no, las tostas. En los comentarios Ana, de Oviedo, nos decía que en su ciudad se celebró en Mayo de 2009 el [IV Campeonato de Tapas](http://mas.lne.es/concursos/ivpinchos/) (Pinchos y mini cocina). Con pinchos tan suculentos como el "Pincho de queso de cabra con pimientos confitados sobre trigueros" o la "Mousse de fruta de la pasión con crema de foie y crujiente de cecina de León". Los que esteis por Oviedo en esas fechas no os perdáis la edición de 2010.

En este [concurso](http://mas.lne.es/concursos/ivpinchos) han hecho una distinción entre pinchos y tapas, es bastante curioso. Aclaran que pincho es un producto de elaboración culinaria en pequeño formato destinado a comerse directamente con las manos, permitiendo en ocasiones la utilización de algún pequeño utensilio como un palillo o cuchara japonesa. Y por tapa entendemos un producto elaborado con un formato de mini cocina donde se necesita algún tipo de utensilio para su consumo: cubertería o vajilla. Esta tosta no es tan elaborada como las que he nombrado antes pero yo creo que podría concursar como pincho ¿no?...jeje.

## PREPARACIÓN DE LAS TOSTAS DE SALMÓN Y NARANJA:

- O1. Lo importante de esta tosta es la calidad de sus 2 ingredientes principales: naranjas y salmón. Y el toque de la salsa que está de rechupete, es muy sencilla y os la podeis apuntar para usarla tanto en una ensalada de escarola como en una de pasta fría.

- O2.** Pelamos las naranjas y laminamos en lonchitas finas. Es muy importante que no lleve nada de la piel blanca que recubre la naranja, pues nos quedaría amarga. Reservamos.
- O3.** Dejamos preparadas las lonchas de salmón para el montaje final, en este caso hemos usado salmón ahumado pero si es marinado mucho mejor.

## PREPARACIÓN DE LA SALSA AGRIDULCE DE NARANJA:

- O1.** Exprimimos la mitad de una naranja. Reservamos el zumo.
- O2.** En un mortero picamos las nueces y las almendras. Retiramos a un plato. Troceamos las alcaparras en trocitos muy pequeños. Juntamos las alcaparras con los frutos secos.
- O3.** En una taza mezclamos el aceite de oliva con el vinagre y el chorrito de brandy. Ligamos (mezclamos) ligeramente con un tenedor. Añadimos un poco de sal, pimienta, el zumo de naranja, las alcaparras y los frutos secos. Y ya está, fácil ¿no?

## MONTAJE FINAL:

- O1.** Ahora que ya tenemos todos los ingredientes de la tosta preparados y listos para montar vamos a por el pan. Cortamos el pan en lonchas de 2 cm. de ancho y tostamos ligeramente en la sartén, en una tostadora o al horno, la sartén es la forma más sencilla. Colocamos sobre el pan la lámina de naranja, luego una loncha de salmón marinado o ahumado y encima un poco de la salsa agridulce de naranja. Presentamos estas tostas en un bonito plato y a comer.

Estas tostas son frías así que las podéis preparar el día antes y estarán igual de buenas, aunque la salsa la debéis echar en el último momento. Espero que os gusten. ¡Bo proveito!

## PAN TOSTADO: ¿FINO O GRUESO?

Tan importante como elegir el tipo de pan para tostar es también el acompañamiento, determinados ingredientes van mejor con pan fresco.

- El pan tostado lo podemos preparar en el tostador, en la sartén o en el horno, dependiendo de cómo lo queramos y para qué lo vayamos a emplear.
- En el caso de esta receta, las tostas son un poco gruesas, queremos que queden crujientes por fuera y blandas por dentro, para ello es mejor emplear una tostadora, con pan fresco o una gran forma de aprovechar ese pan que queda del día anterior.
- Si queremos tostadas finas y muy crujientes, para untar con patés o cremas quedan mejor en el horno, cortaremos en rebanadas muy finas puestas sobre la rejilla del horno. Una vez frías pueden conservarse durante un tiempo, guardadas en un recipiente hermético.

# Carpaccio de tomates Raf, Parmesano Reggiano y pesto Royal



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

1,75 EUROS/PERSONA

DIFICULTAD FÁCIL

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

6 tomates Raf

1 cuña de Parmesano Reggiano

2 dientes de ajo

15 g. de albahaca fresca

40 g. de piñones

125 g. de aceite lloveaceite Esencial Royal

Sal y pimienta negra molida (al gusto)

2 tomates cherry para decorar



Foto y receta por María del Pozo

Carpaccio de tomate o Tomato Carpaccio, como dicen los italianos, es la receta tan original que nos envía María del Pozo del blog [Catty](http://catty.com). (<http://catty.com>) Esta ensalada de tomate es un tradicional aperitivo típicamente italiano, en el que se emplea una técnica de preparación llamada Carpaccio que consiste en cortar en finas láminas, en un principio de carne, pero que puede ser utilizado para casi cualquier alimento desde vegetales hasta pescado.

En esta receta se aprecia el contraste de sabor y textura. Un sabor dulce y un pelín agrio del tomate con el contraste de un buen queso parmesano y el pesto italiano. Yo que lo he probado os puedo asegurar que está de vicio. Os dejo con esta ensalada sencilla, rápida y que combina tanto en una cena al estilo italiano como en una barbacoa con un buen trozo de churrasco.

## PREPARACIÓN DEL CARPACCIO:

- 01.** Para preparar un carpaccio tenemos que utilizar un cuchillo muy afilado o una mandolina para cortar los tomates Raf. Es muy importante que seamos muy cuidadosos y que las lonchas queden lo más finas posible (unos 3 milímetros aproximadamente). Lavamos muy bien los tomates, cortamos y colocamos en un plato aparte. Reservamos para el montaje final y salpimentamos las lochas de tomate.
- 02.** Cortar unas lonchas muy finas de queso parmesano usando un pelapatatas. Reservar en un plato aparte. Ten mucho cuidado con la sal, ya que el queso parmesano es de gusto fuerte y algo salado.
- 03.** Majar en un mortero la albahaca, el ajo, los piñones y 50 g. de parmesano. No tiene que estar muy picado, de manera que se encuentren trocitos al probarla. Agregar sal y pimienta al gusto y por último, mezclar con el aceite lloveaceite Esencial Royal.

**04.** Agregar un poco de pesto sobre el tomate y colocar encima las lajas de Parmesano Reggiano. Decorar con un par de tomatitos cherry y acompañar con el resto del pesto en una salsera.

**05.** Servimos a temperatura ambiente o bien dejamos enfriar un poco en el frigorífico.

Curiosidad:

El **Tomate Raf** ([http://es.wikipedia.org/wiki/Tomate\\_Raf](http://es.wikipedia.org/wiki/Tomate_Raf)) es una variedad o cultivo de tomate (*Solanum lycopersicum*) obtenido a partir de la selección artificial practicada sobre los tomates tradicionales que se plantan al aire libre desde 1969, por lo que no es un tomate híbrido. Su origen se encuentra en la Vega de Almería. La variedad más característica de estos tomates tradicionales es la "muchamiel". El raf destaca por su sabor y textura así como su aguante a las aguas salinas.

El nombre de raf hace referencia a las siglas de Resistente A Fusarium. Esa resistencia al fusarium fue una de las causas de su popularización en el cultivo de invernadero en donde las producciones del tradicional muchamiel no se adaptaban suficientemente.

# Arroz con alcachofas y cordero. Risotto agnello e carciofi



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS | 1,80 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

4 medidas (tazas o cazo sopero, unos 400 gr.) de arroz arborio, vialone pequeño, baldo o el carnaroli.

Entre 10 y 12 medidas de líquido (aquí incluimos una medida de vino blanco y el resto de caldo de carne)

4 alcachofas frescas y grandes

400 gr. de carne de cordero (cuello, pecho o espalda)

1 cebolla grande

1 nuez de mantequilla

Agua y limón (para limpiar las alcachofas)

100 gr. de queso parmesano reggiano rallado

Sal y pimienta blanca (en caso de que hiciese falta)

Dos dientes de ajo y perejil picado para pasar el cordero

50 ml. de aceite de oliva virgen extra Abril

Selección



de  
**Rechupetes**

Semana italiana a tope con este Risotto al vino bianco e agnello con carciofi, un plato típico de esta cocina y exactamente de Roma, ciudad donde existe un verdadero culto a la alcachofa. Allí podemos llegar a encontrar variedades que llegan hasta a los 3,00 € por unidad. Y en restaurantes del famoso barrio de Trastevere, alguna alcachofa multiplica su precio, pudiendo alcanzar más o menos los 12,00 €. No os preocupéis, que el arroz que os presento hoy es con alcachofa española, buena y barata, yo diría deliciosa y por supuesto de una de las mejores zonas hortícolas de España, Navarra.

Este vegetal es muy amado por los italianos y está presente en multitud de recetas de su cocina, ya sean solas, con pasta o con risotto como en este caso. En todos los mercados a lo largo del país está muy presente la "carciofi" o alcachofa durante los meses de temporada. Hoy en día es un producto extendido por todo el mundo e Italia es el primer productor mundial con casi un 30% de la producción total.

El risotto es un plato muy conocido en nuestro país que ha encajado a la perfección en nuestras cocinas debido al arraigo del arroz en nuestra gastronomía. Su principal característica es la cremosidad del resultado final del plato, aportada por la técnica de su elaboración y el momento final de "mantecare" el arroz. En Italia, las variedades de arroz más comúnmente empleadas son Arborio, Carnaroli, Baldo, Padano, Maratelli y Vialone Nano, tal como os comentaba en [el anterior risotto de pulpo](http://www.recetasderechupete.com/risotto-de-pulpo-o-polpo-allá-parmigiana/7245/) (<http://www.recetasderechupete.com/risotto-de-pulpo-o-polpo-allá-parmigiana/7245/>). Aquí en Españala mayoría de ellas son difíciles de conseguir, a menos que vayamos a una tienda de productos gourmet o delicatessen. El arborio es quizás el que podemos encontrar con más facilidad en supermercados y grandes superficies. En esta receta he utilizado un arroz Arborio de origen italiano que hemos comprado en el supermercado del barrio a un precio de 1,75€ el paquete de 500 gr., que

proporciona unas 5-6 raciones. Plato fácil y sencillo para que sorprendáis a los vuestros con una receta romana, espero que os guste.

## ANTES DE COCINAR. LIMPIEZA DE LAS ALCACHOFAS

La parte que se consume es el cogollo o corazón y la base del tallo una vez pelado. Las hojas exteriores, duras y amargas, hay que retirarlas. Antes de comenzar a pelarlas ponemos un bol o cuenco grande con agua y exprimimos medio limón. Esto debemos hacerlo ya que las alcachofas se oxidan muy rápidamente en contacto con el aire y de esta manera, al sumergirlas en agua con limón, evitamos este proceso.

El método para limpiarlas es el siguiente:

- O1.** Retiramos las hojas exteriores hasta que lleguemos a las más tiernas, al corazón de la alcachofa.
- O2.** Pelamos el rabito quitando las capas más exteriores.
- O3.** Finalmente le damos un corte a la base del rabito (que suele estar de color marrón) y a la parte superior de las hojas, quedando un corte plano, con todas las capas de hojas a la vista.
- O4.** Introducimos la alcachofa en el agua con limón y repetimos el proceso con el resto.

## PREPARACIÓN DEL RISOTTO

- O1.** Troceamos y deshuesamos el cordero y con lo sobrante de la carne prepararemos un caldo para luego cocinar el risotto. Ponemos agua a calentar en una cazuela y en ella los huesos y partes sobrantes de limpiar la carne de cordero, tendremos que tener más de un litro de caldo para nuestro risotto. Salamos ligeramente y cocinamos a fuego medio durante al menos 30 minutos.
- O2.** Cortamos las alcachofas en dos mitades verticalmente y las escaldamos en el agua con limón hirviendo un par de minutos para ablandarlas un poco. Las reservamos.
- O3.** Aderezamos la carne de cordero con perejil bien picado, un poco de ajo picado, sal y pimienta negra recién molida. En una sartén con una lámina de aceite de oliva marcamos el cordero hasta que nos quede doradito. Reservamos.
- O4.** En una cazuela plana y ancha, pochamos la cebolla bien picada en aceite de oliva virgen extra Abril selección y añadimos una nuez de mantequilla, siguiendo la tradicional elaboración italiana, que le aportará cremosidad a la receta. Queremos que la cebolla nos quede transparente, que no se nos tueste.
- O5.** Echamos el arroz, removemos y lo tostamos. Vertemos ahora un vaso de vino blanco y dejamos que evapore el alcohol. Añadimos el cordero a la cazuela y cocinamos a fuego medio hasta que comprobamos que el caldo está casi consumido. Siempre debe de haber un poco de caldo en la cazuela para evitar que llegue a secarse el arroz.
- O6.** Repetimos añadiendo otro vaso del caldo de cocer el cordero, removemos con cuidado y añadimos ahora las alcachofas. Seguimos cocinando a fuego medio-bajo hasta que se consuma de nuevo el caldo. Vertemos de nuevo caldo hasta tener el arroz en el punto óptimo de cocción, es decir, que esté tierno pero también entero, un poco durito o "al dente".

07. En nuestro paquete de arroz Arborio nos recomendaban un tiempo de 14-15 min que hemos respetado y con ello hemos conseguido el punto deseado. Para aportarle una cremosidad final al plato procederemos a "mantecare" el arroz con el queso italiano. Rallamos unos 80-100 gr. de queso Parmigiano Reggiano sobre el arroz y removemos cuidadosamente para que se vaya integrando y le de esa textura cremosa que buscamos.
08. Servimos calentito en la mesa para disfrutar de ese punto de cremosidad tan característico de cualquier risotto italiano.

# Risotto alla Parmigiana o Arroz al Parmesano con limón



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS | 1,50 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 medida de arroz arborio o el arroz italiano que más os guste (unos 300 gramos aproximadamente)

750 ml de caldo (de ave y verduras)

1 cebolla grande.

El zumo de un limón y la ralladura de su piel.

100 gr. de Parmigiano rallado en el momento.

50 ml de aceite de oliva virgen extra Abril selección

50 g de mantequilla.

Sal (al gusto)



Hace unos meses me comentaban por mail que cómo era posible que no tuviese un risotto en el blog, así que me lo tomé como un reto personal. Esta es la tercera receta de risotto que publico y no será la última pues me estoy aficionando a la gastronomía de la tierra de la pasta, la pizza y por supuesto, el arroz: Italia. En el [programa de Terra TV](http://www.terra.tv/Vida-y-Estilo/Recetas-de-Rechupete-TV/10695-464738/Alfonso-de-rechupete-nos-cocina-un-risotto.htm) (<http://www.terra.tv/Vida-y-Estilo/Recetas-de-Rechupete-TV/10695-464738/Alfonso-de-rechupete-nos-cocina-un-risotto.htm>) del pasado miércoles preparamos un risotto básico, con parmigiano y un toque de limón, perfecto para empezar a cocinar este tipo de platos ya que es sencillo. El risotto es uno de los platos más populares del norte de Italia, uno de los pilares de su gastronomía, que se cocina sobre todo entre el oeste de Lombardía, el este de Piamonte y la zona de Milán. Justamente en esta última dice la leyenda, surgió este plato. Los italianos lo definen como "minestra asciuta" o sea "sopa seca", un plato cremoso pero no caldoso y que debe ser tomado con tenedor y no con cuchara. También debe ser "legato" o ligado, con granos enteros y al diente, un concepto que en España vamos pillando poco a poco.

Nace en la zona de Milán por 1574 durante el Renacimiento, aunque en el 1300 el arroz ya se cultivaba en la zona de Nápoles. La leyenda cuenta que en el siglo XV un joven italiano se enamoró perdidamente de una guapa italiana, hija de uno de los maestros más populares de Italia. Este italiano, muy aficionado a la cocina, mandó preparar un plato con el que poder sorprender a sus invitados el día de su boda. Ya que tenía que resultar fácil y rápido el ingrediente elegido fue el arroz y los invitados quedaron encantados con el resultado. A la hora de escoger el arroz para nuestro risotto debe tener bajo contenido en amilosa y un tamaño de grano entre pequeño y grande. En Italia podemos encontrar varios tipos que cumplen estas características: el Arborio (el que hemos empleado para esta receta), Baldo, Carnaroli, Maratelli, Roma, Padano y Vialone Nano. Cada uno con sus pros y contras para hacer un plato de 10 puntos.

En la actualidad, dependiendo de la región de Italia, lo elaboran de una manera o de otra. En la zona norte de Bussolengo, San Martino, Sona... las amas de casa lo elaboran de manera tradicional, pero el caldo se lo añaden todo al principio. En este caso hemos añadido el caldo poco a poco, como me enseñaron, sin dejar que lo llegue a absorber el arroz y sin parar de remover para obtener como resultado un arroz cremoso, con una gran textura y sin tener que añadir la mantequilla al final. Hemos empleado un toque de zumo de limón y su

ralladura para darle un toque de contraste cítrico a la receta, os aseguro que casa con estos días en los que comienza la primavera. Espero que os guste y os animéis con él, fácil y sencillo, perfecto para empezar a cocinar.

## LA ELECCIÓN DE LOS INGREDIENTES, BASE DE UN BUEN RISOTTO

- ▶ En este tipo de arroz italiano vamos a apreciar la acción del almidón, del delicioso sabor que aporta la mantequilla y el controlar el punto correcto de cocción. La delgada línea entre crudo y pasado de un español y un italiano puede no ser la misma. Lo importante es que lo intentéis y poco a poco consigáis un risotto auténtico, espero ayudaros con esta receta.
- ▶ El caldo es fundamental ya que será el que aromatice el arroz. En esta receta vamos a utilizar un caldo de ave con unas verduras, os aseguro que es el punto de sabor que va a necesitar.
- ▶ Y por último debemos emplear un buen Parmesano Reggiano. De parmesano existen dos variedades (Reggiano y Grana Padano), el Reggiano es el que se elabora con leche cruda y es el que realmente se debería utilizar. Es más caro, pero también es más limpio y la textura es mucho más cremosa. Si no disponemos de queso italiano, en el norte de España tenemos dos variedades que le van que ni pintado a este plato: el queso de Idiazabal y Onddo beltza. Incluso un queso de O Rexo de Allariz (Ourense) le va genial. Improvisad y ya me contaréis.

## PREPARACIÓN DEL RISOTTO ALLA PARMIGIANA

01. En una cazuela aparte calentamos el caldo para que cuando entre en contacto con la cocción del arroz no frene el calor.
02. Todo risotto es más o menos parecido al principio, partimos de una receta básica con una preparación bastante similar aunque los ingredientes de acompañamiento sean distintos. En una cazuela baja o una sartén amplia derretimos una nuez generosa de mantequilla, una vez que se haya derretido y antes de que comience a cambiar de color, sofremos una cebolla picada muy fina despacito hasta que quede translúcida, casi transparente. Retiramos de la cazuela y reservamos.
03. Echamos el arroz elegido y lo tostamos en un poquito de aceite de oliva virgen extra, con 1 ó 2 minutos a fuego fuerte llega. Cuando los granos de arroz tornen en un aspecto translúcido empezamos a añadir un cucharón con el caldo de ave caliente.
04. Tenemos que esperar que se evapore este caldo antes de volver a agregar otro cucharón, controlando que nunca haya demasiado caldo en la cazuela pero tampoco quede seco. Añadimos la cebolla sofrita que tenemos reservada y removemos. El agua lo debemos incorporar poquito a poquito, removiendo con mucha frecuencia.
05. Repetimos el proceso hasta que el arroz quede tierno pero entero, un poco al dente, más duro de lo que estamos acostumbrados en la cocina española. Es quizás el paso más importante, no pongo tiempos de cocción pues depende mucho del tipo de cocina que tengáis y de la temperatura que empleéis, pero hacedlo poco a poco, sin prisa. Aunque los tiempos varían entre 15 y 20 minutos, con calma pero sin pausa.
06. Apartamos del fuego y "mantecamos", es decir, removemos poco a poco sin fuerza con el queso rallado para que nuestro arroz quede lo más cremoso posible. Yo uso Parmigiano Reggiano, un queso duro, semi-graso y de lenta maduración, perfecto para un risotto. Le dará a nuestro arroz una textura cremosa, no caldosa.

07. Yo no le añado mantequilla, pues con el queso para mi gusto ya queda muy cremoso, pero siquieres puedes añadirla en pequeñas cantidades, para que quede todavía más cremoso. Se debe remover sin parar, de manera que el reparto de calor residual de la cazuela sea uniforme y además facilitamos que el arroz suelte su almidón.
08. Cuando el arroz esté en su punto, al dente, se pueden añadir aromatizantes. En esta receta el zumo de un limón exprimido a mano para que no amarge y la ralladura del mismo (sólo la piel sin llegar a la parte blanca). Incluso un punto de azafrán le irá que ni pintado, os lo dejo a vuestro gusto. Mezclamos para juntar los sabores.
09. No hemos añadido sal en ningún momento, yo lo hago al final pues el queso tiene bastante y así no me paso.
10. Servimos recién hecho, calentito, con unas rodajas de limón o lima para decorar. Simplemente delicioso.

# Como preparar masa para Pizza italiana. Receta paso a paso

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS | 0,25 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 kg de harina de trigo de fuerza (os recomiendo la del Amasadero)

1/2 litro de agua templada

25 gramos de sal (a partir de esta medida, si te gusta un poco más salada, incrementa la medida)

50 ml de aceite de oliva virgen extra llove (variedad picual o royal)

25 g de levadura fresca de panadero (la encontraréis en Eroski, Mercadona...la que compro es de la marca Levitel, la medida es el taquito, de los dos que trae) o bien levadura liofilizada de panadero (8 g)



Hoy os presento otra [receta de masa](http://www.recetasderechupete.com/tipos-de-masa-de-empanada-gallega/2332/) (<http://www.recetasderechupete.com/tipos-de-masa-de-empanada-gallega/2332/>): **masa de pizza italiana**, tal y como me enseñó a hacerla mi amigo italiano Aldo. Preparar masa de pizza es fácil y bastante divertido. La verdad es que no tiene que ver en absoluto con la que he utilizado durante estos años, desde me pasaron esta receta menos elaborada no he vuelto a preparar masa de pizza a la antigua usanza. Esta receta no tiene leche ni azúcar, más bien es una masa de pan que es bastante fina y que luego 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"

Or recuerdo que además de la masa el horneado y la superficie donde coloquemos la pizza son igual de importantes. Hace cosa de dos meses compré en [El Amasadero](http://www.elamasadero.com/) (<http://www.elamasadero.com/>) una [piedra para hornear](http://www.elamasadero.com/piedras-para-horno/66-piedra-para-horno-delgada.html) (<http://www.elamasadero.com/piedras-para-horno/66-piedra-para-horno-delgada.html>) y estoy encantado con ella. La diferencia es evidente al hornear pizza, pan, empanadas, incluso [el strudel de manzana](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-strudel-o-apfelstrudel-de-manzana-nueces-y-pinones/2404/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-strudel-o-apfelstrudel-de-manzana-nueces-y-pinones/2404/>) que os presenté el otro día. 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. Bueno, si os animáis ya me contaréis... ¿Vosotros preparáis la masa de otra forma? Como siempre os digo, no dejéis de comentarlo en [facebook](http://www.facebook.com/recetasderechupetefanpage) (<http://www.facebook.com/recetasderechupetefanpage>) o en [twitter](http://twitter.com/derechupete) (<http://twitter.com/derechupete>).

## PREPARACIÓN TIPO PARA MASA DE PIZZA Y MEZCLA:

- O1.** En un bol grande introducimos parte de la harina de trigo. Dejamos unas 4 cucharadas de harina separadas para ir engordando la masa.
- O2.** Con una cuchara hacemos un hoyo en el centro del bol y echamos la levadura disuelta en el agua.

03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el **aceite de oliva virgen extra Ilove** (<http://www.iloveaceite.com>) 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). Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa, por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. 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 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.
06. Despues de esos 10 minutos, podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. La medida de harina correcta es "hasta que la harina no se pegue a las manos", pero tampoco se debe de abusar. Yo en los ingredientes he puesto 1 kg aunque en realidad empleé unos 100 g más, todo depende de la harina pues no siempre vienen de moliendas iguales, ni el trigo es el mismo.
07. 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.

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

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES:

- ▶ 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 400°C, aunque la temperatura recomendada es de 300°C, para el horno eléctrico de vuestra casa, 250°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 mejor porque la masa leveda muy despacio y la burbuja es muy fina y a la hora de amasar la masa es mucho más fácil de trabajar. Probadlo algún día, os gustará.
- ▶ 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.
- ▶ Y como consejo final os recomiendo la **piedra redonda refractaria** (<http://www.elamasadero.com/piedras-para-horno/124-piedra-pizza-grande-32-cm-y-cortador-de-regalo.html>), para mí ha habido un antes y después a la hora de hornear pizza. El gres reparte el calor de forma uniforme, aprovechando mejor la energía del horno. Además absorbe la humedad de las masas, obteniendo así cortezas más ligeras y crujientes. El acabado es casi de restaurante y el crujiente de la base de la pizza es estupendo. La tenéis de 32 centímetros para

pizzas grandes, aunque también hay más pequeñas.

## ¿QUÉ LEVADURA TENGO QUE USAR PARA HACER MASAS? ¿QUÉ ES LA LEVADURA DE PANADERO, PRENSADA O FRESCA? ¿SIRVE LA LEVADURA TIPO ROYAL?

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 (2x25 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, o bien la mezclamos con un poco de agua templada o tibia que ayudará a una mejor dispersión en la masa o desmigándola con los dedos encima de la harina que vayamos a utilizar.

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, gas presente en el aire, se distribuye por la masa y crea pequeñas bolsas de aire que van creciendo, dando volumen a la misma.

Importante: Para hacer masas no debéis de emplear polvo de hornear tipo Royal. Este es un gasificante, distinto a la levadura, son levaduras químicas que solo actúan durante la fase de horneado de forma que la masa no crecerá en ninguna de las dos fases de fermentación. Es la ideal para bizcochos, no para masas.



# Espaguetis con almejas o spaghetti a le vongole. Receta italiana.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS | 5,4 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

Para las almejas: 1/2 k de almejas gallegas (a ser posible), 1 dedo de aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo bien picado, unas cayenas (al gusto) y 50 ml de vino blanco.

400 g de espaguetis Barilla Spaghetti nº 5

4 dientes de ajo

1 bote de tomates enteros al natural (bote grande de 780 g, escurrido 480 g.)

100 ml de aceite de oliva virgen extra ILove Picual

1/2 k de mejillones gallegos (a ser posible), un poco de vino blanco para abrirllos.

Sal, pimienta negra recién molida, una cayena y orégano (al gusto)

Si queréis un toque de color, un poquito de perejil o cilantro picado.



Aquí tenéis unos Spaghettis a vongole o al estilo marinero, aunque con un toque gallego porque además de almejas he incluido mejillones. En Italia son conocidos como "Vermicelli con le vongole" y se trata de un plato de pasta muy tradicional de la cocina napolitana, allí esta receta se puede preparar con tomate o sin él. Yo he probado las dos opciones y el plato con tomate gana por goleada ya que si eliges la opción sin, estarías tomando unos "Spaghetti alle vongole in bianco". De todas maneras de cualquiera de las dos formas están muy ricos, y si además incluyes unos buenos mejillones de Galicia como he hecho hoy o algún pescado que os guste, os encontraréis con un plato lleno de ingredientes con sabores a mar, junto con una pasta al dente, aliñada con pimienta negra recién molida o con peperoncini y sal al gusto... simplemente deliciosos.

## PREPARACIÓN DE LA SALSA DE TOMATE:

- 01.** 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 poner este agua en un cazo y dejar reducir durante 15 minutos para tener una pasta de tomate concentrada (por ejemplo para la base de una pizza casera).
  
- 02.** 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 unas cayenas (si os gusta el toque picantón en la receta), 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. Dejamos pochando hasta que reduzcan a menos de la mitad de su tamaño, unos 30 minutos a fuego medio. Si tenéis prisa podéis hacerlo en 15 minutos a fuego alto removiendo continuamente para que no se pegue el tomate a la cazuela.

- 03.** Añadimos una cucharadita de azúcar para reducir acidez, una pizca de sal y pimienta negra recién molida. Removemos todo bien juntando sabores. 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 el resto de ingredientes.

## PREPARACIÓN DE LAS ALMEJAS Y LOS MEJILLONES:

Es fundamental quitar bien la arena que suelen traer las almejas para que no nos estropeen la receta. Con los mejillones no suele pasar pues vienen directamente de la depuradora y no están en contacto con la arena. Conviene tener las almejas unas tres horas antes de cocinarlas en agua en una cazuela o recipiente grande de plástico. Debemos añadirles agua, un buen puñado de sal gruesa y cambiar tres o cuatro veces el agua. Las almejas beben y suelen soltar bastante arena, no os asustéis porque es señal de que la almeja es de buena calidad.

### ALMEJAS:

- 01.** Sólo tendremos que abrirlas al vapor con un poquito de ajo y un toque de guindilla. Alguna de ellas no se suelen abrir y las tendremos que tirar, también las que estén rotas.
- 02.** Para hacerlas al vapor lavamos muy bien las almejas en agua fría y quitamos todas las impurezas. Cortamos el ajo muy fino y salteamos en una cazuela baja sin que llegue a dorar, añadimos unas cayenas previamente machacadas con los dedos y las almejas, removemos a fuego alto durante unos segundos. Introducimos el vino blanco y dejamos hervir. Las dejamos cociendo tapadas unos 3 minutillos a fuego alto y, en cuanto estén todas abiertas, las reservamos con los mejillones que estamos preparando al mismo tiempo.

### MEJILLONES:

- 01.** Lavamos muy bien los mejillones en agua fría y quitamos todas las impurezas que vengan en la bolsa. Ponemos un chorrito de aceite de oliva virgen en la cazuela y a continuación los mejillones. Los removemos bien con una cuchara de madera durante medio minuto y añadimos la mitad de una copa de vino blanco.
- 02.** Lo dejamos cociendo 2 minutos a temperatura fuerte y en cuanto estén todos abiertos los retiramos con una espumadera. Dejamos enfriar y reservamos en un plato. El agua de la cocción no la vamos a tirar, la colamos y dejamos en un cazo pequeño con el agua de las almejas, este caldo lo reservamos para la pasta.
- 03.** Sacamos los mejillones cuando estén tibios ayudados por un cuchillo, arrastramos todo el mejillón hasta que quede el interior limpio. Reservamos.

## PREPARACIÓN DE LOS ESPAGUETIS:

Os presento unos pasos fáciles para que la pasta os quede perfecta. No es que sea especialmente difícil pero todo tiene sus pequeños trucos, "sencillo... ma non troppo" que dirían los italianos (Fácil, pero no del todo).

- 01.** Una vez que tenemos la salsa de tomate, las almejas y los mejillones ya preparados nos ponemos con la pasta, la salsa siempre debe esperar a los espaguetis y no al revés.

02. Calentamos en una cazuela un litro de agua (en este caso con el caldo de marisco que tenemos reservado de las almejas y los mejillones) 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. Si cocinas muchas veces pasta será muy útil comprar una cazuela para esas ocasiones, una buena inversión.
03. 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 espaguetis no se peguen y queden sueltos.
04. 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 9 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 en el envase nos engañan :). Una vez transcurrido el tiempo escurrimos la pasta inmediatamente y la juntamos con la salsa.

## PRESENTACIÓN DEL PLATO:

01. Añadimos los espaguetis recién hechos a la salsa de tomate con los mejillones y mezclamos todo con una cuchara para que se junten bien los sabores. Introducimos las almejas a la pasta y removemos. Ya está listo un nuevo plato de rechupete.
02. Opcionalmente decoramos cada plato con un poco de perejil o cilantro picado y los servimos calentitos. A mí me gustan así, pero en Italia a este plato le suelen añadir algo de parmesano. ¡Que lo disfruten!

# Espaguetis con salsa carbonara o Spaghetti Carbonara. Receta tracional italiana.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS | 1,4 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

3 huevos y 1 yema

400 g de espaguetis Barilla Spaghetti nº 5

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto, esta última en cantidad)

50 ml de aceite de oliva virgen extra ILove Picual

100 g de pecorino (o parmesano) rallado

200 g de panceta (idejalmente, papada) en daditos

1/2 vaso de agua de la cocción de la pasta



Los espaguetis a la carbonara son una de las recetas de pasta más conocidas después de los clásicos macarrones con tomate. Este plato tradicional tan italiano [como la pizza](http://www.recetasderechupete.com/como-preparar-receta-masa-pizza-italiana/1728/) (<http://www.recetasderechupete.com/como-preparar-receta-masa-pizza-italiana/1728/>) 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 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](http://it.wikipedia.org/wiki/Ippolito_Cavalcanti) ([http://it.wikipedia.org/wiki/Ippolito\\_Cavalcanti](http://it.wikipedia.org/wiki/Ippolito_Cavalcanti)) que en el año 1839 publica la receta por primera vez en su libro titulado: "Cucina teorico-pratica" ([os dejo el link a su libro por si lo queréis descargar](http://www.google.es/books?id=3_MpAAAAYAAJ&printsec=frontcover&dq=label:%22cuisine%22&hl=it&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) ([http://www.google.es/books?](http://www.google.es/books?id=3_MpAAAAYAAJ&printsec=frontcover&dq=label:%22cuisine%22&hl=it&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) [id=3\\_MpAAAAYAAJ&printsec=frontcover&dq=label:%22cuisine%22&hl=it&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](http://www.google.es/books?id=3_MpAAAAYAAJ&printsec=frontcover&dq=label:%22cuisine%22&hl=it&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false))). El empleo de la papada salda (guanciale) no aparece en la receta original, en muchos restaurantes de Roma actualmente se sustituye por el tocino ahumado, 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.

La auténtica salsa carbonara no lleva nata ni crema, este punto lo dejó bien claro Anna en [el último curso de cocina italiana que hicimos en casa](http://www.recetasderechupete.com/italia-en-mi-cocina-curso-con-anna-mayer/1623/) (<http://www.recetasderechupete.com/italia-en-mi-cocina-curso-con-anna-mayer/1623/>). 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. Otro día os presentaré espaguetis con salsa de nata y bacon pero hoy vamos a preparar los auténticos espaguetis con salsa carbonara, reivindicando la receta original según me la enseñó [nuestra amiga Anna Mayer](#)

## PREPARACIÓN DE LA SALSA CARBONARA:

01. Cortamos la panceta de cerdo o papada salada (guanciale) en dados y los ponemos en la sartén, yo suelo emplear una con forma de **sartén plana de aluminio antiadherente de Le Creuset** (<http://www.lecreuset.es/Productos/Toughened-Non-Stick/Deep-Frying-Pans/Sauteuse-provencal>). Sofreímos 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.
02. Separamos la yema de la clara de uno de los huevos que vamos a emplear (la clara no la tiréis, guardadla en la nevera, la podéis emplear en otras recetas). En un bol mezclamos el resto de los huevos enteros con esta yema. Rallamos el parmesano y lo añadimos al mismo bol con una pizca de sal.
03. 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. 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 del risotto Anna nos recomienda las siguientes medidas: 5 ml de grasa (aceite de oliva virgen extra o mantequilla) + 40 ml de agua de cocción por ración. En este caso, para los espaguetis, con medio vaso de agua de la cocción nos llega de sobra.
04. Mantecamos en la sartén rehogando la panceta, con un poco de aceite de oliva virgen extra y el agua de cocción.
05. Añadimos los ingredientes de la sartén al bol con los huevos y removemos todo con una cuchara de madera, 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:

Os presento unos pasos fáciles para que la pasta os quede perfecta. No es que sea especialmente difícil pero todo tiene sus pequeños trucos, "sencillo... ma non troppo" que dirían los italianos (Fácil, pero no del todo). Antes de seguir os dejo con 2 reglas básicas para comer la mejor pasta: La cocción al dente y que el comensal ha de esperar a la pasta en la mesa y nunca al revés, hay que comerla humeante, recién hecha.

01. 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.
02. Calentamos en una cazuela un litro de agua (en este caso con el caldo de gambones que tenemos reservado) 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. Si cocinas muchas veces pasta será muy útil comprar una cazuela para esas ocasiones, una buena inversión.

03. 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 espaguetis no se peguen y queden sueltos.
04. 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 9 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 en el envase nos engañan :). Una vez transcurrido el tiempo la escurrimos inmediatamente y la juntamos con la salsa.
05. Es importante, y he leído en muchos blogs, que al escurrir debemos lavar la pasta en agua fría, os advierto que no se debe. Cuando la cocción de la pasta se detiene del todo la capa exterior del espaguetti 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 y lo que tendremos es simplemente un acompañamiento, por ejemplo en una ensalada de pasta es aconsejable hacerlo pero no en esta receta.

## PRESENTACIÓN DEL PLATO:

01. Añadimos los espaguetis recién hechos a la salsa y mezclamos todo con una cuchara para que se junten bien los sabores.
02. Opcionalmente decoramos cada plato con más pimienta negra molida, siempre al gusto.

Desde luego es un plato sencillo y rápido de hacer, pero delicioso. No dejéis de probarlo y ya me contareís...

Os dejo con la receta original que nos preparó Anna Mayer (@annalibera):

## SPAGHETTI ALLA CARBONARA

- 200 g de panceta (idealmente, papada) en daditos
- 2 huevos y 1 yema
- 80 g de pecorino (o parmesano) rallado
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta machacada

Preparación:

01. Sofreír la panceta por 5 minutos en una sartén antiadherente (sin añadir aceite).
02. En un bol mezclar los huevos y la yema con el parmesano rallado y la sal suficiente.
03. Guardar algo del agua de cocción de la pasta. Escurrirla un minuto antes de que esté al dente y mantecarla en la sartén con la panceta, un poco de aceite y el agua de cocción.
04. Echarla al bol con los huevos, mezclar bien y añadir la pimienta machacada.



# Macarrones con salsa de tomate, anchoas y aceitunas negras

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 MIN 1,6 EURO/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

Para la salsa: 3 dientes de ajo, 2 latas de tomate entero pelado (780 g x 2) (escurrido 480 g x 2, sin el agua), 5 anchoas marca Ortiz, sal, pimienta negra recién molida y 1 cucharadita de varias hierbas aromáticas (tomillo, orégano y perejil)

Aceite de oliva extra virgen (5 cucharadas)

1 paquete de 500 g de macarrones Garofolo o el tipo de pasta que más te guste, a tu elección

Para adorar: 1 bote de aceitunas negras, albahaca fresca y si os gusta, un poco de parmesano rallado.



Estos días de verano se prestan a la [pasta](http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=pasta) (<http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=pasta>), sobre todo porque no apetece estar mucho rato en la cocina sino hacer recetillas refrescantes y que estén de rechupete. El otro día probé en un restaurante una receta napolitana y le pregunté al camarero que si me podía decir de dónde era exactamente. Se trataba de la Salsa all'Amalfitana, una salsa muy común en la Costa Almafitana (Costa d'Amalfi o Costiera Amalfitana), un tramo de costa italiana bañada por el mar Tirreno, en la región de la Campania. En cuanto llegué a casa busqué como se hacía y rápidamente se ha hecho hueco en casa como uno de los platos que más preparamos en estos días de calor.

El secreto de este modesto plato de macarrone está en la salsa, es una passata con anchoas que combina muy bien con aceitunas negras y un poco de albahaca, suena bien ¿eh?. La sabrosa salsa de tomate llamada "passata" viene a ser una salsa muy reducida y concentrada, donde le damos un ligero toque a anchoa. Si os atrevéis con unas guindillas tendréis unos Maccheroni all'Puttanesca en toda regla, aunque con el toque a mar que le imprimen unas anchoas de calidad.

Una elaboración donde un ingrediente tan cotidiano como el tomate, se crece en importancia y sabor, convirtiéndose en el ingrediente estrella a base de mucho tiempo de cocción. Podéis preparar la passata en cantidad y emplearla para muchas recetas, desde unas verduras a unas deliciosas bruschettas con un poco de queso fresco o mozzarella y albahaca. Delicioso, ¿no? Probadla y ya me contaréis si tengo razón o no.

## PREPARACIÓN DE LA SALSA ALL'AMALFITANA O PASSATA CON ANCHOAS:

- O1. 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.

02. 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, 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. Dejamos pochando hasta que reduzcan a menos de la mitad de su tamaño, una hora a fuego lento.
03. Picamos las anchoas muy finas y reservamos.
04. Añadimos una cucharadita de azúcar para reducir acidez, las anchoas, una pizca de sal y pimienta negra recién molida, introducimos la albahaca picada y las especias. Removemos todo bien juntando sabores.
05. Probamos y rectificamos con sal, aunque lo más seguro es que no haga falta pues las anchoas le van aportar un toque marino y salado a la vez. Removemos unos minutos y apartamos del fuego. Reservamos para juntar con la pasta.

## PREPARACIÓN DE LA PASTA:

Yo os aconsejo que os gastéis un poco más de dinero en la compra de la pasta pues en el éxito de esta receta es determinante la calidad de la pasta y cómo la preparéis. Os recomiendo por experiencia tres marcas: Barilla, la marca blanca del Hipercor y Garofalo. La más barata es la del Hipercor, de hecho como yo apenas voy, cuando paso por uno suelo cargarme con casi 20 euros en pasta para tener siempre en casa.

01. 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.
02. Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g de macarrones, 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.
03. Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de macarrones. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta. Removemos con una cuchara de madera para que los macarrones no se peguen y queden sueltos.
04. 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 por si acaso en el envase nos engañan. Una vez transcurrido el tiempo escurrimos la pasta inmediatamente y la juntamos con la salsa all'Amalfitana.

## PRESENTACIÓN DEL PLATO:

01. Añadimos los macarrones recién hechos a la passata de anchoas y mezclamos todo con una cuchara para que se junten bien los sabores.
02. Decoramos cada plato con unas hojas de albahaca fresca, unas anchoas (sin pasarse, que ya tiene bastante sabor) y aceitunas negras sin hueso. Los servimos calentitos.

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

## CURIOSIDADES SOBRE LAS ACEITUNAS:

- ▶ Las aceitunas que lleva esta receta aumentan el contenido en grasa del plato, principalmente de grasa monoinsaturada muy recomendadas en nuestra dieta mediterránea ya que su consumo se relaciona con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- ▶ Aunque el alto contenido en sodio de las aceitunas, al mezclar con las anchoas en conserva, hace que no estén aconsejadas para las personas con problemas de hipertensión, yo recomiendo que si tienes algún problema de este tipo, reduzcas las anchoas y las aceitunas a la mitad. Moderando el consumo de estos ingredientes podrás disfrutar de igual manera de este plato.
- ▶ Aceitunas hay muchas: Arbequina, de Campo Real, manzanilla, cacereña, morisca, obregón, aloreña, cordobesa, nevadillo, seca, charrúa, rapasayos, picual, lopereña, blanqueta, cornicabra, cuquillo, gordal, hojiblanca, lechín, serrana, verdeja, zapatona, muerta de Aragón... España es el principal país productor y exportador de aceituna de mesa, de la que existen al menos 30 variedades. Para esta receta me dedicé por las aceitunas negras o aceitunas griegas como se le suelen llamar, de la variedad de Aragón, pero sin duda elegid las que más os gusten.

# Pasta con salsa Arrabiata. Receta italiana paso a paso



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MIN 0,7 EURO/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 5 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo
- Albahaca fresca (6 hojas grandes)
- 6 cayenas o guindillas enteras (5 g)
- Aceite de oliva extra virgen llove (5 cucharadas)
- 2 latas de tomate entero pelado (780 g x 2) (escurrido 480 g x 2, sin el agua)
- 1 cucharadita de varias hierbas aromáticas (tomillo, orégano y perejil)
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 1 paquete de 500 g de pasta Garofalo tipo Casarecce o el tipo de pasta que más te guste, a tu elección
- 3 cucharadas grandes de queso Pecorino Romano o Parmesano recién rallado



Pasta all'arrabbiata o pasta con salsa de tomate picante es, con diferencia, la receta 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. No hace falta que os diga que, como la mayoría de mis recetas, es super sencilla de hacer y que cuidando dos cosas: los ingredientes y la forma de cocer la pasta, se convertirá también en vuestro plato estrella, 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).

La salsa arrabbiata es 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 Molise 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 radiador o, como los de la foto, con casarecce (<http://www.pastagarofalo.it/es/productos/rango/atajos/5/>). La receta original no suele llevar albahaca aunque una vez que pruebas la receta con ella tienes que incluirla. 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.

## PREPARACIÓN DE LA SALSA ALL'ARRABBIATA:

01. 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.
02. 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 las cayenas o 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. 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).
03. 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.
04. 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:

Yo os aconsejo que os gastéis un poco más de dinero en la compra de la pasta pues en el éxito de esta receta es determinante la calidad de la pasta y cómo la preparéis. Os recomiendo por experiencia tres marcas: Barilla, la marca blanca del Hipercor y Garofalo. La más barata es la del Hipercor, de hecho, como yo apenas voy, cuando paso por uno suelo cargarme con casi 20 euros en pasta para tener siempre en casa. Este consejo me lo dio [Anna Mayer](http://www.recetasderechupete.com/italia-en-mi-cocina-curso-con-anna-mayer/1623/) (<http://www.recetasderechupete.com/italia-en-mi-cocina-curso-con-anna-mayer/1623/>) y desde entonces lo mantengo a rajatabla, pequeños trucos de Anna que se resumen en "sencillo... ma non troppo" (Fácil, pero no del todo).

01. 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.
02. 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. 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.
03. 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.
04. 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 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 DEL PLATO:

- O1.** Añadimos los casarecce recién hechos a la salsa arrabbiata y mezclamos todo con una cuchara para que se junten bien los sabores.
- O2.** 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...

# Pasta con sardinas o con le sarde. Receta siciliana



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN 2,2 EURO/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 1 paquete de 500 g de pasta Garofolo o el tipo de pasta que más te guste, a tu elección
- 300 gramos de sardinas en lata (2 en este caso de 150 gr.)
- 2 cebolletas o 2 cebollas medianas
- 50 gr. de uvas pasas
- 50 gr. de piñones
- 1 limón
- 100 gr. de pan rallado y 2 cucharaditas de azúcar
- 40 gr. de perejil picado y fresco
- Unas hebras de azafrán y un poco de hinojo
- 4 anchoas
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra Abril selección y el aceite sobrante de las sardinas y las anchoas
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)



Hace unos años que sigo al **escritor y cocinillas Mark Bittman** (<http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9E05E7DA1F30F937A15750CoAg669D8B63&ref=markbittman>), desde que vi los capítulos de "Spain... on the road Again" con Gwyneth Paltrow y Mario Batali. Ahora soy fiel seguidor de la sección del The New York Times donde publica vídeos de cocina semanalmente. En uno de ellos me enganchó con una receta siciliana adaptada a la despensa de cualquier casa y nació un clásico en casa: pasta con sardinas o pasta con le sarde. La pasta cche sardi, en siciliano, es un plato antiguo tradicional de la ciudad de Palermo, capital de Sicilia que se encuentra al noreste de la isla. Une las influencias árabes e italianas transformando ingredientes sencillos en un plato digno de la mesa de un rey.

No sabía que esta receta era tan famosa y curioseando en los libros de cocina italiana que tengo en casa, descubrí una bonita historia. La leyenda nos cuenta que fue creada por el cocinero del general árabe Eufemio, que desembarcó en Sicilia para conquistar la isla, y tenía que alimentar a la tropa cocinando lo que encontraba en la isla. El plato original se prepara con pasta, que puede ser de diferentes tipos, sardinas frescas e hinojo. También contiene aceite de oliva, cebolla y piñones. Se suele añadir un poco de anchoas para dar aún más sabor. Dicen que el plato que se servía en la mesa de Eufemio también llevaba unas hebras de apreciado azafrán para dar color, uvas pasas llamadas passoline, de color negro y muy pequeñas, para darle un toque dulce y piñones, que comentaban eran buenos para las indigestiones y dolores de barriga, pues se solían cocinar las sardinas ya un poco pasadas. Como sucede siempre este plato tiene sus variantes a lo largo de la isla, por ejemplo en Catania (oeste de Sicilia) se emplea boquerón en lugar de sardina.

Ingredientes frescos, cebolleta o cebolla, limón y perejil, bien integrados con dos ingredientes de una buena lata de conservas, sardinas en aceite de oliva y anchoas, mezclados con tu pasta italiana preferida y con un

toque de lujo, piñones y uvas pasas. Aquí tienes una cena perfecta para comer con los tuyos, preparada en unos minutos y donde todos disfrutarán por igual, niños y mayores. Un atractiva combinación de pasta seca italiana con ingredientes naturales del sur de Italia, improvisación y originalidad para comer de rechupete en vuestra casa. Recordad que me encanta que me envíeis a mi mail ([elcocinero@recetasderechupete.com](mailto:elcocinero@recetasderechupete.com)), el resultado de vuestra receta, gracias de antemano.

## PREPARACIÓN DE NUESTRO ACOMPAÑAMIENTO DE SARDINAS Y ANCHOAS

01. Como podréis ver [en el vídeo de Terra TV](#) (<http://www.terra.tv/Vida-y-Estilo/Recetas-de-Rechupete-TV/10695-465696/Recetas-de-rechupete-Pasta-con-sardinas.htm>), echamos en una cazuela el aceite de oliva virgen extra y mientras se calienta, pelamos las cebolletas y cortamos sabiamente como nuestro invitado **Daniel Sánchez, @dansanphoto** (<https://twitter.com/dansanphoto>). Las añadimos a la cazuela y dejamos pochando hasta que pillen un color dorado, unos 10 minutos a fuego lento.
02. Añadimos las uvas pasas que previamente hemos hidratado en un poco de agua de caliente, así soltarán parte de su jugo y aportarán el toque dulce de la receta.
03. Picamos las anchoas muy finas y las echamos a la cazuela.
04. Juntamos los piñones con el resto de los ingredientes, removemos bien hasta que tengan un poco de color y suelten parte de su aceite. Añadimos las sardinas en conserva y unas semillas de hinojo. Echamos un poco del agua de la cocción de la pasta (pues estamos preparando las dos cosas a la vez) y a veces, para enriquecer el plato, un poco de vino blanco. Añadimos unas hebras de azafrán y dejamos sofreír todo poco a poco durante unos diez minutos más.
05. Salpimentamos con una pizca de sal (recordad que las anchoas y las sardinas ya tienen sal, tampoco os paséis) y pimienta negra recién molida. Exprimimos manualmente el limón y removemos todo bien juntando sabores.
06. Removemos unos minutos sin romper las sardinas y apartamos del fuego. Reservamos para juntar con la pasta.
07. Solo nos queda dorar el pan rallado, una tarea que requiere de toda nuestra atención ya que se puede quemar. Picamos el perejil fresco y en una sartén limpia echamos el pan rallado, dos cucharaditas tipo postre de azúcar y el perejil, removemos todo y en cuanto tenga un tono dorado retiramos del fuego, con dos o tres minutos es más que suficiente.

Debemos empezar a hacer la salsa unos diez minutos antes de cocer la pasta, así en 25 minutos estaría todo preparado.

## PREPARACIÓN DE LA PASTA

Yo os aconsejo que os gastéis un poco más de dinero en la compra de la pasta pues su calidad y cómo la preparéis es determinante en el resultado de la receta. Os recomiendo por experiencia tres marcas: Barilla, la marca blanca del Hipercor y Garofalo. La más barata es la del Hipercor, de hecho como yo apenas voy, cuando paso por uno suelo cargarme con casi 20 euros en pasta para tener siempre en casa.

01. La salsa siempre tiene que estar lista antes que la pasta, siempre debe esperar a la pasta y no al revés. La pasta que se suele emplear para esta receta suelen ser bucatinis (una especie de fideos gruesos de la longitud de los espaguetis o tallarines) o busiates (forma de largos tirabuzones), pero os lo dejo a vuestra elección, ya lo he preparado con macarrones y espaguetis, el resultado es igual de bueno.
02. Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 gr. de nuestra pasta elegida, 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.
03. Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, una cucharada rasa por cada 200 gramos de pasta y las semillas de hinojo, o hinojo fresco si lográis comprarlo o recogerlo del campo. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta. Removemos con una cuchara de madera para que no se pegue y quede suelta.
04. 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, 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, juntamos todo con el acompañamiento le sarde y espolvoreamos con el pan rallado. Delicioso.
05. Esta receta también puede hacerse al horno. Con la salsa y la pasta preparadas y ya juntas untamos con aceite una bandeja de horno y espolvoreamos con pan rallado y tostado para que cubra la pasta. Colocamos en el horno precalentado a 180 grados durante unos 5 minutos con el gratinador a tope, nos quedará una costra deliciosa y un plato listo para comer.

# Spaghetti dell'Ubriacone. Receta de espaguetis borrachos en vino.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS | 2,80 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

### INGREDIENTES

- 400 g de espaguetis marca Barilla Nº 5
- Agua para cocer la pasta (Unos 4 litros de agua aproximadamente)
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 litro de vino tinto
- ½ vaso de vino tinto para saltear al final de la cocción
- 1 pastilla de caldo de carne
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 1 manojo de cilantro o perejil fresco (muy picadito)
- 100 ml de oliva virgen extra ILove Gota verde.
- Un chorrito de Pedro Ximenez, tipo Malaga Virgen. Es opcional pero le queda muy bien.
- De manera opcional, un poco queso Pecorino-Romano o Parmigiano-Reggiano rallado.



Esta receta de Spaghetti All'Ubriaco se puede traducir como "borracho de espaguetis", es una variación de los famosos espaguetis Aglio e Olio (Ajo y Aceite). Estos espaguetis borrachos de vino tinto son un plato muy pero que muy bacano, idóneo para todos aquellos amantes del vino. Es muy importante en esta receta la calidad de los ingredientes principales: la pasta y el vino tinto. En este caso he utilizado un Ribera del Duero que tenía en casa, un buen vino para beber con unos amigos pero también para cocinar. Siempre os animo a que cocinéis con el mismo vino que ofrecéis a vuestros invitados, no es cuestión de que os gastéis 30€ en un vino para hacer unos espaguetis, pero por favor tampoco empleéis un tinto de tetra-brick de menos de 1€. Os aseguro que vuestra cocina y vuestro estomago lo agradecerán.

Esta preparación es muy famosa en Florencia y según **Carlos Noceda**

(<http://www.averquecocinamoshoy.com/2008/05/osteria-de-benci-spaghetti-dell.html>) de **A ver que cocinamos hoy**

(<http://www.averquecocinamoshoy.com/2008/05/spaghetti-dell-receta-original.html>) la mejor la preparan en el restaurante **Osteria de' Benci** (<http://www.osteriadeibenci.it/>), este es su plato más característico y que les hace famosos. Carlos les preguntó la receta y amablemente se la cedieron y el jueves pasado nos la sirvió como plato estrella en una cena. Que gran descubrimiento... la preparación es bastante simple, los espaguetis se cocinan en vino tinto y se saltean en aove, ajo, guindilla y perejil. Os aseguro que su sabor no es de este mundo. El vino le da a la pasta un precioso color púrpura-marrón y un sabor ligeramente amargo y dulce a la vez, un perfecto equilibrio. Así que no he podido esperar y me la he preparado para este fin de semana. Es simplemente exquisita, ya me contaréis.

### PREPARACIÓN DE LOS ESPAGUETIS:

Normalmente os explico unos pequeños trucos para que los espaguetis queden al dente pero en este caso la

preparación es distinta pues tenemos dos tipos de cocción, y dos tipos de líquido: agua y vino. Vamos al tema.

01. Ponemos a calentar dos cazuelas. En una de ellas añadimos 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.
02. Cuando empiece a hervir a borbotones la cazuela con agua 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 espaguetis no se peguen y queden sueltos.
03. En la otra cazuela ponemos a cocer el vino tinto con una pastilla de caldo de carne. Además añadimos un chorro de Pedro Ximenez, tipo Malaga Virgen. Suaviza algunos vinos y queda genial. Debe hervir a fuego lento, a ser posible tapado, y manteniendo el calor mientras los espaguetis se hacen en el agua, así conseguiremos que no se nos evapore el vino. Reservamos poco menos de 1/2 vaso de vino tinto para el punto final del sofrito.
04. En el reverso del paquete de Barilla viene el tiempo de cocción, en este caso eran 12 minutos. Como van a ser dos cocciones, la del agua y la del vino, debemos sacarlos a los 6-7 minutos, escurrimos los espaguetis y los echamos a la cazuela con el vino tinto. En ese momento subimos la temperatura a un fuego medio-alto y acabamos de cocer los espaguetis hasta los 12-14 minutos, es decir otros 6-7 minutos.
05. Comprobamos como están de punto. Normalmente se habrá consumido el vino, aunque si ha sobrado un poco no importa.

## PRESENTACIÓN DEL SOFRITO Y ACABADO FINAL DEL PLATO:

01. Pelamos los ajos y picamos finamente, yo lo he medio triturado con el utensilio que veis en la foto, os lo dejo a vuestra elección. Picamos las dos guindillas, mucho o poco dependiendo de si queréis encontrarlas o tenerlas casi enteras para no comerlas.
02. Mientras la pasta está en el vino, ponemos el ajo y la guindilla a freír con cuidado a fuego lento, para que no se quemen. Ponemos un buen chorro de aceite de oliva virgen extra porque luego lo vamos a mezclar con la pasta, y así no queda muy seca.
03. Una vez que los espaguetis estén al dente los mezclamos con el aceite y el ajo, añadimos ese vino que tenemos reservado y removemos la pasta hasta que el líquido se absorba. Le damos temperatura al fuego para que se evapore la salsa de vino y ajo.
04. Lo sacamos del fuego y espolvoreamos con cilantro o perejil picado, para amortiguar los efectos del ajo y darle un punto de color al plato. Mezclamos todo con una cuchara para que se junten bien los sabores.
05. Servimos inmediatamente en platos calientes.

La pasta está deliciosa sin queso rallado, pero se puede rallar un poco de queso Pecorino-Romano o Parmigiano-Reggiano en la parte superior si lo deseáis. Espero que la disfrutéis y ya me contareis...

Por último os dejo con una selección de fotos de la magnifica cena con **Carlos Noceda** (<http://www.averquecocinamoshoy.com/>), en donde he descubierto esta maravillosa receta... entre otras. ¡Gracias Carlos, te la has currado!

# Canelones llenos de carne o Cannelloni ripieni



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 120 MINUTOS | 2 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 6 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 18 canelones
- 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 zanahoria, 1 rama de apio
- 500 ml de leche entera (bechamel)
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 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 Romano Gionetti rallado
- 60 g de harina (bechamel)
- 80 g de mantequilla (bechamel)
- 1 pizca de nuez moscada y otra de sal (bechamel)



"La pasta italiana como pasión" Esta sería una frase digna de tatuarme en el brazo y es que como podéis ver últimamente me está pegando fuerte la cocina italiana. Tengo varias recetas en la recámara sobre Italia y su gastronomía que poco a poco veréis publicadas.

Hace cosa de un año os presentaba mi [lasagne al horno](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-lasana-de-carne/223/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-lasana-de-carne/223/>) 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, pero a partir del [curso de Anna](http://www.recetasderechupete.com/italia-en-mi-cocina-curso-con-anna-mayer/1623/) (<http://www.recetasderechupete.com/italia-en-mi-cocina-curso-con-anna-mayer/1623/>) estoy respetando esas pocas reglas básicas que se han de respetar si quieres que te salga como en la misma Italia (por ejemplo la cocción de la pasta que ya es un gran cambio en mi forma de cocinar).

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. Los canelones han extendido la fama de la cocina italiana por medio mundo e incluso han llegado a integrarse en la gastronomía española, por ejemplo en Barcelona son un plato habitual en las [fiestas de San Esteban](http://eubaboeulalia.spaces.live.com/Blog/cns!DAF7C97E92728653!4665.entry). (<http://eubaboeulalia.spaces.live.com/Blog/cns!DAF7C97E92728653!4665.entry>) Admiten todo tipo de rellenos y fórmulas: paté (como los de Pilar que son un clásico los sabados), carne y setas, atún y tomate, 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 gallego](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-xarrete-y-huevos-fritos-con-puntilla/1469/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-xarrete-y-huevos-fritos-con-puntilla/1469/>), 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.

## PREPARACIÓN DE LA SALSA DE TOMATE Y CARNE PICADA:

01. Lavamos muy bien todas las verduras a utilizar, secamos.
02. 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.
03. Salpimentamos y dejamos cocer a fuego lento durante una hora, añadiendo de vez en cuando un poco de caldo de carne.
04. 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.
05. 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 CANNELLONI:

01. Tamizamos la harina con un colador. Este paso es muy importante para que luego no se produzcan grumos.
02. 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.
03. 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. Luego añadimos la harina tamizada (**Roux** (<http://es.wikipedia.org/wiki/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.
04. 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.
05. Removemos muy bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola.
06. 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.
07. 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. Para esta receta necesitamos una **bechamel ligera** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-salsa-bechamel/183/>), 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.

## PREPARACIÓN DE LOS CANELONES Y RELLENO:

Os presento unos pasos fáciles para que los canelones os queden perfectos. No es que sea especialmente difícil pero todo tiene sus pequeños trucos, "sencillo... ma non troppo" que dirían los italianos (Fácil, pero no del todo).

01. 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.
02. 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.
03. 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.
04. 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.
05. 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.
06. 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. Colocamos en una fuente rectangular para horno untada de mantequilla.
07. Precalentamos el horno a 200°C.
08. Cubrimos los canelones con la bechamel ligera y espolvoreamos con queso rallado.
09. Horneamos 15 minutos a unos 200°C y 5 minutos con el gratinador puesto para que se dore.
10. Sacamos y dejamos enfriar unos minutos, emplatamos 3 por persona con **generosa bechamel** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-salsa-bechamel/183/>), más queso para el que quiera y una pizca de pimienta negra recién rallada. ¡Deliciosos!

### Trucos:

- Ahora existen los llamados canelones precocidos, no es necesario hervirlos y 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.
- 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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 55 MINUTOS | 1,7 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 6 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 2 Cebollas
- 2 Pimientos rojos
- 2 Zanahorias
- Sal y pimienta
- 1 paquete de bacon
- 150 g de carne de cerdo
- 150 g de carne de ternera
- 12 láminas de lazaña
- 85 g de queso rallado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso de tomate natural
- 1 vaso de vino blanco
- Bechamel



No sé si os lo comenté alguna vez pero la lazaña es mi plato de pasta preferido. Quizás aprendí a hacer lazaña antes que los canelones o unos sencillos espaguetis por una razón, a mi madre le encanta. En la anterior receta os presenté una [lazaña de verduras y pescado](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-lasana-de-verduras-y-merluza/100/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-lasana-de-verduras-y-merluza/100/>) sin bechamel. Esta es con bechamel y con mix de carne (cerdo, ternera y un poco de bacon).

Es un clásico greco-italiano famoso para llevar a comer al trabajo o el cole, ideal pues a casi todos los niños le gusta. No os paséis con la cantidad, con una porción llega, es bastante completo y te da para superar un día lleno de energía. La que os recomiendo es de carne, pero tenéis muchísimas formas de rellenarla, siguiendo la receta pondréis hacerla con vegetales como las coles de bruselas, brócoli, de espinacas, etc... el pescado es una gran opción, atún, merluza, incluso combinarla con marisco. Y si sois de los que con un café aguantáis toda la tarde sin bostezar, animaros con algo más potente como chorizo o morcilla. Al gusto de cada uno.

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.

## PREPARACIÓN:

- 01.** Calentad una cazuela grande de agua. Cuando empiece a hervir echad 2 puñados generosos de sal y un chorrito de aceite e ir introduciendo las láminas de lazaña una a una sin que se toquen (para que no se peguen entre ellas). Removemos con una cuchara de madera y en unos 10 minutos sacamos las láminas y las estiramos encima de unas hojas de papel absorbente de cocina. Aunque os parezca que no están, acabarán haciéndose en el horno.
- 02.** Las verduras: cortamos las 2 cebollas y los pimientos en juliana. Las zanahorias las cortamos lo más fino posible (yo suelo laminarlas con el pelador de las patatas porque a la hora de pocharlas si las tiras son gruesas no se hacen). Dejamos todo en un bol.

03. En otra cazuela echamos aceite (3 cucharadas llegan) y empezamos introduciendo la zanahoria, luego la cebolla y por último el pimiento. Pochamos las verduras a temperatura media unos 15 minutos y esperamos por la carne.
04. La carne: Salpimentamos la carne al gusto y la echamos a la cazuela con la verdura. Dejamos que se pase un poco la carne (5 minutos) y cuando veamos que va cambiando de color introducimos el bacon en pequeños trozos. Vertemos un vaso de vino blanco y esperamos a que reduzca (otros 5 minutos a fuego medio).
05. Añadimos un vaso de tomate natural y rectificamos de sal y pimienta. Removemos la carne con las verduras. Retiramos del fuego.
06. Preparamos la bechamel (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-salsa-bechamel/183/>) .
07. Ponemos el horno a 200º para que esté caliente cuando metamos la fuente refractaria.
08. Para montar la lasaña la cosa es muy sencilla, ponemos en el fondo de la fuente unas cucharadas de la bechamel y encima las láminas, una capa de la mezcla con la carne en cada lámina, otra vez la bechamel y así hasta tener 3 pisos. Se pueden hacer las capas de lasaña que quieras, bueno las que te permita la fuente.
09. Finalmente rematamos con bechamel (bastante).
10. Y la última capa de queso rallado (yo compro uno en el Eroski que está muy bueno, 4 quesos) para gratinar.
11. Introducimos al horno 15 minutos a 180º y 5 minutos con el gratinador puesto para que se dore.

Ahí la tenéis, servidla calentita. Os aseguro que llega para 4 personas de manera generosa.

# Escalopines de ternera al vinagre balsámico



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 6 MINUTOS

2 EUROS/PERSONA

PREPARACIÓN MUY FÁCIL

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

500 gr. de escalopines de ternera cortados en filetes finos.

2 dientes de ajo

2 cucharadas de perejil picado y fresco

300 ml de vinagre balsámico

100 ml de agua o caldo de carne

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

40 ml de aceite de oliva virgen extra Abril Selección



Esta es una receta de esas que gustan a todo el mundo, por su sencillez y sobre todo por su sabor. La Tagliata all'aceto balsamico es una receta italiana que se suele preparar con solomillo de ternera. Quería hacer una receta rápida pero a la vez muy sabrosa para la que empleé [escalopines de añojo](#) (<http://www.carnevillamaria.com/carne-online/filetes-jugosos-de-ternera-rosada.html>), de la parte de la contra del animal, más delgados y que se hicieron en menos de 2 minutos. Pero también podéis adaptar la receta perfectamente con solomillo o con otras carnes, quedarán igual de ricas ya que la salsa es lo mejor de la receta.

Estos filetes en salsa de vinagre balsámico son un segundo plato muy sabroso y fácil de preparar, la salsa le da al plato un sabor agridulce y va bien con la carne en general. No he puesto acompañamiento porque creo que lo mejor es usar un buen trozo de pan para mojar en la salsa y acompañar con una ensalada de lechuga o escarola. Espero que os guste, ya me contaréis.

## PREPARACIÓN DE LOS FILETES EN SALSA:

- O1.** Para obtener el mejor sabor en esta receta es cocinar la carne a temperatura ambiente, para ello debemos sacar la carne de la nevera una hora antes de cocinarla. Salpimentamos por los dos lados y reservamos.
  
- O2.** Comenzamos pasando los escalopines en una sartén o cazuela baja por aceite de oliva virgen extra Abril Selección, vuelta y vuelta, no más de un minuto por cada lado, no queremos que nos queden duros como piedras. La carne debe quedar jugosa, además se acabará de hacer en la salsa que vamos a preparar a continuación. Retiramos de la sartén a un plato y continuamos con la receta.

03. Preparamos la salsa de vinagre balsámico, para ello pelamos los dos dientes de ajo y los echamos a la sartén con el mismo aceite donde hemos hecho la carne. Lo mejor para tener el sabor del ajo es machacarlo o en un mortero o con un machaca ajos como podéis ver [en el vídeo de Terra](#) (<http://www.terra.tv/Vida-y-Estilo/Recetas-de-Rechupete-TV/10695-450436/Bistec-al-vinagre-balsamico-de-rechupete.htm>) , así no os encontraréis trozos grandes a la hora de comer, aunque esto va al gusto del personal. Una vez que pillen un tono dorado, echamos el perejil cortado finamente y juntamos con el ajo.
04. Añadimos el vinagre balsámico y el caldo de carne o agua. Dejamos que reduzca durante 5 minutos a fuego fuerte hasta que se forme una salsa espesa como si fuese jarabe. Apagamos la sartén y ya fuera del fuego añadimos la carne y el jugo que haya soltado.
05. Pasamos vuelta y vuelta para que se empape del sabor de la salsa, con que repose en esa salsa un minuto es más que suficiente. En Italia, se suelen añadir a la salsa unas bayas de enebro, algo de canela en rama y unos clavos de olor para aromatizarla un poco más. Incluso le iría muy bien el toque de una cucharada de miel. Esta salsa es perfecta para barbacoas o para carnes a la parrilla. Podéis guardarla en un bote hermético en la nevera durante unos días (3 ó 4, no más).
06. Ya podemos emplatar, recomiendo añadir una hojita de perejil en la presentación para darle un toque de color al plato. Lo podemos acompañar de unas patatas fritas o de una buena ensalada de tomate o de escarola, os lo dejo a vuestra elección. No os olvidéis de un trozo de pan para mojar la salsa ¡está gloriosa!

# Panna Cotta o Panacota de queso con caramelo



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 M 0,4 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 10 PERSONAS

## INGREDIENTES

500 ml. de nata 35% m.g. (nata o crema de leche para montar) y 100 ml de leche entera (que emplearemos para mezclar la gelatina)

150 gr. de crema de queso suave.

100 g de azúcar blanquilla.

1 cucharada esencia vainilla.

2 sobres de gelatina neutra (10 g por sobre, 2 x 10g) ó 5 láminas de gelatina comestible tipo a 240º Bloom (10g, 5 hojas para 1/2 litro de líquido).

Para adornar, caramelo (al gusto) y sirope de fresas, también le va muy bien un coulis de frutos del bosque.



de  
Rechupete

La panacota o Panna Cotta (literalmente "nata cocida") 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 buena nata, tiene un gran parecido al flan en su forma aunque la textura recuerda más a la de una gelatina. 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, con un poco de amaretto o con ron, de limón... cómo no, imaginación al poder.

## 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.

- 01.** Vertemos la nata o crema de leche en un cazo y lo calentamos un poco. Añadimos el azúcar, la esencia de vainilla y la crema de queso y calentamos lentamente sin dejar que hierva hasta que el queso se mezcle con la nata. Batimos todo integrando los sabores, dejamos a temperatura mínima para añadir la gelatina.
- 02.** Preparamos la gelatina según las indicaciones del envase. Calentamos un poco la leche entera que tenemos reservada para mezclar la gelatina en polvo, en el micro con un minuto llega. En la leche caliente diluiremos la gelatina mezclando bien con un tenedor o cuchara.

- 03.** Añadimos la leche con gelatina a la crema que tenemos al mínimo en el fuego y nos ayudamos con unas varillas para mezclar (no empleéis la batidora pues genera mucha espuma y luego nos quedan burbujas).
- 04.** 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. La panacota queda mejor de un día para otro, pero si tenemos prisa en dos o tres horas la tenemos hecha.
- 05.** Servimos con caramelito y un poco de mermelada de fresa, o con lo que más os guste, confitura de mango, frutos rojos, naranja, un poco de chocolate, etc. Quedan riquísimas ¡Que os aproveche y viva Italia!

# Tiramisú fácil. Receta tradicional italiana.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS. 1,4 EURO/PERSONA DIFÍCULTAD MEDIA 8 PERSONAS

## INGREDIENTES

6 huevos (de los que empleamos 6 yemas y 4 claras)

400 g de queso-crema Mascarpone

150 g de azúcar glass (100 g para las yemas y 50 g para las claras)

300 g de bizcochos de soletilla

4 cucharadas de Amaretto o el licor que nos guste

100 g de cacao puro en polvo

175 g de café fuerte (el que más nos guste)

1 pellizco de sal para montar las claras



El tiramisú es uno de los postres italianos por excelencia, se ha convertido en una receta tradicional italiana a pesar de ser bastante reciente. En su origen el tiramisú no llevaba marcapone, eso es, sin queso ¿sorprendidos?. Era un postre reconstituyente para los clientes de los prostíbulos en la Segunda Guerra Mundial, una crema dulce que ofrecían para dar más fuerza y levantar la libido... je je. Curiosa historia, ¿verdad? En aquel entonces se usaban tan sólo 5 ingredientes: yemas, azúcar, bizcochos, cacao y café. La evolución y posterior reconocimiento se produjo gracias a la cadena de restaurantes Toulá que dio a conocer en toda Italia este postre delicado, sencillo y muy cremoso. Uno de mis postres preferidos.

Muchas regiones italianas se disputan el origen de este famoso postre, aunque no por eso deja de ser apreciado en la totalidad del país. Existen muchísimas variaciones y dependiendo del tipo de licor que empleemos: coñac, whisky, ron o hasta licor café (lo uso cuando no encuentro Amaretto), el sabor será más o menos fuerte. Si lo preparáis para una comida con niños olvidaos del alcohol y sustituidlo por más chocolate. No dejéis de improvisar para adaptar la receta a los gustos de casa, aunque aquí os dejo la tradicional recordad que las variaciones las ponéis vosotros/as.

## PREPARACIÓN DE 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 o licor (en este caso con Amaretto) todo batido al baño maría hasta que queda con una textura cremosa.

- O1. 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. Los huevos deben ser frescos y hay que manipularlos a temperatura ambiente.

02. Molemos el azúcar con un molinillo hasta que nos quede azúcar glass y lo mezclamos en un cuenco metálico con las yemas. Empezamos batiendo en el cuenco fuera del agua y cuando comience a espumear introducimos el cuenco en la cazuela con el agua caliente. Una vez dentro batimos con unas varillas manualmente o con las de la batidora hasta que 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.
03. 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:

01. Batimos el queso hasta que quede cremoso (lo mejor es batirlo a temperatura ambiente) y mezclamos con la crema sabayón. Mezcladlo suavemente sin que se baje la crema, queremos conseguir es una crema esponjosa.
02. 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. Mientras batimos vamos añadiendo el azúcar glass. Batimos hasta que las claras suban y queden firmes, luego manejamos el merengue con una espátula de silicona.
03. Añadimos las claras montadas a la crema anterior, mezclamos de manera envolvente y con cuidado hasta que quede todo integrado. Y ya tenemos lo más importante: la crema base del Tiramisú, por si sola está que te mueres, nunca he podido evitar comerme una o dos cucharadas.
04. Lo demás es pan comido, ponemos una cafetera con un buen café, el que más nos guste, y una vez preparado lo dejamos enfriar. Cuando este frío asustamos las soletillas con el café, tampoco tienen que soltar mucho líquido.
05. Ponemos una capa de soletillas y otra de crema, así dos o tres veces y acabamos con crema.
06. El último paso es el del toque del cacao, imprescindible que sea cacao puro pues este ingrediente es el que da ese contraste tan importante en este postre. 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.
07. Y lo fundamental, a la nevera para que enfrie. Yo lo dejo siempre de un día para otro.

Podemos presentar en una fuente o en raciones individuales en una copa chula que tengamos por casa, os lo dejo a vuestra elección.

Para cerrar quería comentaros que 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** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tiramisu/29/>).



***“Le escuché decir una vez a un gran gourmet que si todos los hombres se nutren, solamente unos pocos saben comer, y añadía que es con la reflexión, con el pensamiento, como debemos elegir nuestros platos, y con la imaginación degustarlos.”***

Álvaro Cunqueiro

Más recetas y recetarios en [www.recetasderechupete.com](http://www.recetasderechupete.com)