

# Cocina para todos

100 recetas  
fáciles, rápidas  
y económicas



MERY GARCÍA





# Cocina para todos

*100 recetas fáciles, rápidas  
y económicas*

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño cubierta: Patricia Bataller Sánchez

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Mery García

© Copyright de la fotografía de la cubierta y de las recetas: Juan Manuel García

© Copyright de las fotografías de las portadillas: M<sup>A</sup> Ángeles Muriel



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2021

Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid

Depósito legal: M-26.078-2020

ISBN: 978-84-415-4315-7

Impreso en España





A mi abuela Juana, por transmitirme la pasión por la cocina.

Aunque nos hayas dejado, sigues estando presente  
en cada uno de mis pasos.

# Índice

- 10 **Bienvenidos**
- 12 Agradecimientos
- 14 Conversiones
- 16 Utensilios de cocina
- 18 Utensilios de repostería
- 20 Técnicas
- 22 Trucos para ahorrar

## Panes

- 26 Bagels
- 28 Pan casero fácil
- 30 Pan de ajo relleno con queso
- 32 Pan de molde
- 34 Pan naan
- 36 Panecillos a la sartén
- 38 Panecillos de leche

## Verduras

- 80 Albóndigas de soja texturizada
- 82 Berenjenas fritas con miel
- 84 Champiñones rellenos a la carbonara
- 86 Crema de calabacín
- 88 Crema de setas
- 90 Ensalada de quinoa
- 92 Patatas rellenas con atún
- 94 Sanjacobos de calabacín
- 96 Tortilla de patatas rellena

## Aperitivos y entrantes

- 42 Baguettes rellenas
- 44 Bolitas de queso
- 46 Croquetas de jamón
- 48 Croquetas de patata y atún
- 50 Empanada de pollo y setas
- 52 Empanadillas de atún
- 54 Ensaladilla de pulpo
- 56 Fajipizzas
- 58 Mini quiches lorraine
- 60 Palomitas de pollo
- 62 Pastel croque monsieur
- 64 Patatas bravas
- 66 Patatas con salsa de cerveza
- 68 Paté de dátiles y queso azul
- 70 Paté de jamón cocido
- 72 Paté de mejillones
- 74 Rollitos de jamón cocido y queso
- 76 Sushi de tortilla

## Pasta y arroces

- 100 Arroz cocido estilo asiático
- 102 Arroz frito chino
- 104 Ensalada de pasta
- 106 Espaguetis a la carbonara
- 108 Espaguetis al pesto
- 110 Espaguetis con albóndigas
- 112 Ñoquis o gnocchis
- 114 Pasta all'arrabbiata
- 116 Pasta con pollo al curry
- 118 Risotto de setas

## Carnes y pescados

- 122 Alitas de pollo con miel y mostaza
- 124 Costillas de cerdo con salsa barbacoa
- 126 Lomo encebollado
- 128 Merluza gratinada con mayonesa
- 130 Pollo al ajillo
- 132 Pollo en salsa de queso
- 134 Sándwich de bacon, queso y champiñones
- 136 Sándwich de pollo
- 138 Tiras de ternera al ajillo
- 140 Tortitas de atún

## Internacionales

- 144 Empanadas colombianas
- 146 Ensalada de coditos
- 148 Ensalada de patatas alemana o kartoffelsalat
- 150 Falafel
- 152 Huevos endiablados
- 154 Pad thai
- 156 Poke de salmón
- 158 Pollo a la naranja estilo chino
- 160 Pollo al limón estilo chino
- 162 Rollitos vietnamitas
- 164 Tabbouleh

## Postres

### BÁSICOS Y TRADICIONALES

- 170 Bizcocho de vainilla de la tita Juani
- 172 Churros
- 174 Coquitos - sultanas de coco
- 176 Flan de galletas maría al microondas
- 178 Galletas de dulce de leche
- 180 Magdalenas de nata
- 182 Mini apple pies
- 184 Palmeritas
- 186 Pastas de té
- 188 Tiramisú

### BEBIDAS Y HELADOS

- 210 Batido helado de toffee
- 212 Granizado de sandía y lima
- 214 Helado de fresa
- 216 Helado de piña colada
- 218 Helado frito chino
- 220 Sorbete de limón

### CON CHOCOLATE

- 192 Bizcocho de chocolate al microondas
- 194 Brazo gitano de cookies
- 196 Brownie de Nutella
- 198 Espirales de hojaldre y Nutella
- 200 Frozen goiko
- 202 Galletas de mantequilla de cacahuete
- 204 Tortitas con crema de Kinder Bueno
- 206 Trufas de M&M's

### TARTAS Y POSTRES FRÍOS

- 224 Carrot cake cheesecake
- 226 Gelatina de fresa
- 228 Tarta de arroz con leche y galletas
- 230 Tarta de frutas del bosque
- 232 Tarta de la abuela
- 234 Tarta de limón y galletas
- 236 Tarta de manzana al microondas
- 238 Tarta de melocotón en almíbar
- 240 Tarta de queso esponjosa
- 242 Tarta de stracciatella
- 244 Vasitos de mousse de plátano



*Bienvenidos*

## ***¡Hola a todos y bienvenidos a nuestro segundo libro de recetas!***

Ya han pasado 4 años desde que publicamos el primer libro, *Cocina para todos - 100 recetas fáciles, rápidas y deliciosas*, y la verdad es que hoy día aún no me lo creo. Gracias a las firmas de libros pude conoceros a muchísimos de vosotros y salía de cada una de ellas bien llenita de todo el amor y cariño que me transmitíais, isois los mejores!

Así que con la buena experiencia que nos llevamos con el primer libro, este año nuestra editora Susana nos animó a lanzar nuestro segundo libro, en este caso de recetas fáciles, rápidas y económicas. Este libro incluye 100 recetas riquísimas y hechas con ingredientes fáciles de encontrar y económicos. Todo está explicado paso a paso, de manera muy fácil y cada receta incluye consejos para que salga lo mejor posible. También podréis encontrar un glosario de técnicas y utensilios tanto de cocina como de repostería, además de unos truquitos que os ayudarán a ahorrar a la hora de hacer la compra y preparar recetas.

Hay recetas para cada ocasión; para el día a día, para celebraciones especiales, para sorprender a familiares o amigos y para llevar fuera de casa, ya sea al trabajo, a la universidad o de excursión.

Antes de empezar, me gustaría darles las gracias a todos nuestros suscriptores, mi segunda familia, por estar siempre ahí y demostrarnos tantísimo cariño a través de la pantalla.

A mi hermano Juanma, por haber hecho la foto de la portada, las fotos de las recetas de este libro y por corregir todos los textos que yo he escrito. Él es la otra mitad de Cocina para Todos, el que confió en mí y comenzó todo este proyecto hace 8 años.

A mis padres, Juan y Carmen, por apoyarnos desde el minuto uno, dándonos todo lo que tenían para que mi hermano y yo pudiésemos continuar con este sueño. Si volviese a nacer, tan solo le pediría al mundo un único favor, y sería volver a teneros como padres.

A mi novio Jose, por acompañarme en cada nueva aventura, motivarme y darme fuerzas cuando más lo necesito. También mi perra Kira, por ser mi fiel compañera y estar presente en cada minuto de la realización de este libro.

A toda mi familia, por alegrarse tanto de nuestros éxitos y ayudarnos siempre que lo hemos necesitado.

A mis amigas, por soportar mis horarios irregulares y mis desahogos vía WhatsApp.

A todos los comercios de Chiclana, que siempre nos dan sus mejores productos. También a Muriel Fotógrafos, sobre todo a Mari Ángeles, por todas las maravillosas fotos de las diferentes secciones.

A nuestra editorial, Oberon, por confiar en nosotros de nuevo y hacer este proyecto posible.

Y por último, y no por ello menos importante, a ti, que has elegido este libro para que ocupe un huequito en algún lugar de tu casa. Espero que disfrutes muchísimo de este libro y de todas las recetas que se encuentran en su interior. Están pensadas y hechas con muchísima ilusión. Si cumplen con tus expectativas, nos harías un gran favor si se lo recomiendas a alguien que le pueda interesar o si escribieras una opinión positiva en el caso de que lo hayas comprado en alguna tienda *online*.

Muchísimas gracias a todos por confiar en mí, un besito y ya... ¡empezamos!





*Panes*



# Bagels

*Los bagels tienen un sabor tan suave y delicioso que combina con cualquier tipo de relleno, y además se cuecen antes de hornearlos, lo que le da una textura crujiente y tierna a la vez.*

## Ingredientes PARA 10 BAGELS

### PARA LA MASA:

**500 g de harina de trigo**

**250 ml de agua**

**1 huevo**

**15 ml de aceite suave**

**12 g de azúcar**

**8 g de sal**

**7 g de levadura de panadería seca o 20 g de levadura fresca**

### PARA LA COCCIÓN:

**Agua**

**1 cucharada de bicarbonato de sodio**

### PARA COMPLEMENTAR:

**1 huevo**

**Semillas de amapola**

**Sésamo**

**Copos de avena**

## CONSEJOS

Es recomendable dejar que la masa fermente en un lugar cálido de la casa y sin corrientes de aire.

El agua no debemos calentarla en exceso, ya que, si no, las levaduras pueden morir y la masa no fermentará. Un buen truco es introducir un dedo en el agua ya tibia y que notemos que esté solo un poquito más caliente que nuestro dedo.

## Elaboración

1. Calentamos el agua en el microondas durante unos 30 segundos o unos minutos en un cazo a fuego medio. Le añadimos la levadura y la integramos.
2. En un recipiente mezclamos la harina de trigo, el azúcar y la sal. En otro recipiente, el aceite, el huevo y la mezcla de agua y levadura. Mezclamos el contenido de ambos recipientes hasta obtener una masa compacta.
3. Pasamos la masa a la encimera y la amasamos durante unos 10 minutos.
4. Le damos forma de bola con ayuda de las dos manos y la colocamos en un recipiente que tenga las paredes cubiertas con un poco de aceite. Cubrimos el recipiente con un film y lo dejamos reposar durante aproximadamente una hora o hasta que duplique su volumen.
5. Pasado el tiempo, la dividimos en 10 partes iguales. Le damos forma de bolita a cada parte y les hacemos un agujero en el centro con ayuda de los dedos.
6. Colocamos nuestros bagels ya formados sobre un papel de hornear y los cubrimos con un film. Los dejamos reposar durante unos 30 minutos.
7. Quitamos el plástico film y recortamos el papel para hornear, dejando cada bagel de forma individual.
8. Ponemos una olla a fuego medio-alto con abundante agua y la cucharada de bicarbonato. Esperamos hasta que comience a hervir.
9. Bajamos el fuego a medio y añadimos varios bagels al agua, de forma que queden bocabajo para poder quitarles el papel fácilmente. Dejamos que se cuezan unos 30 segundos por cada cara y los sacamos a una rejilla.
10. Una vez que todos los bagels están escaldados, los colocamos en una bandeja de horno cubierta con un papel para hornear y precalentamos el horno a 200 °C.
11. Batimos el huevo y lo usamos para pintar cada bagel con ayuda de un pincel. Los complementamos con sésamo, semillas de amapola y avena, por ejemplo.
12. Llevamos los bagels al horno con calor por arriba y abajo a 200 °C durante unos 15-20 minutos o hasta que estén doraditos.
13. Pasado el tiempo, sacamos los bagels del horno y los colocamos sobre una rejilla para que se templen un poco. Una vez fríos, ya estarían listos.



# Pan casero fácil

Este delicioso pan casero es perfecto para principiantes, ya que se prepara de manera muy fácil. Su textura es ideal, ya que la corteza queda crujiente y la migas muy tierna.

## Ingredientes

PARA 1 PAN

**400 g de harina de trigo**  
**200 ml de agua**  
**30 ml de aceite de oliva**  
**7 g de sal**  
**6 g de levadura de panadería seca o 18 g de levadura fresca**  
**5 g de azúcar**

## CONSEJOS

El agua no debemos calentarla en exceso, ya que, si no, las levaduras pueden morir y la masa no fermentará. Un buen truco es introducir un dedo en el agua ya tibia y que notemos que esté solo un poquito más caliente que nuestro dedo.

Si al amasar la masa parece demasiado seca y al darle un pellizco se separa, le tendremos que añadir unos 20 ml más de agua. Dependiendo de la marca de harina que usemos, absorberá más o menos agua.

Para que el pan quede más crujiente, retiraremos el recipiente con agua pasados unos 20 minutos de horneado.

Para darle un toque rústico al pan podemos ponerle un poco de harina por encima antes de hornearlo.

## Elaboración

1. Calentamos el agua en el microondas durante unos 30 segundos o bien unos minutos en un cazo a fuego medio. Le añadimos la levadura y la integramos.
2. Ponemos la harina de trigo en un recipiente, le hacemos un hueco en el centro y en él añadimos el agua con la levadura, el azúcar y el aceite. Colocamos la sal en uno de los bordes, sin que esté en contacto con el agua.
3. Comenzamos a mezclar desde el centro del recipiente, incorporando poco a poco la harina de los bordes hasta que obtengamos una masa compacta.
4. Pasamos la masa a la encimera y la amasamos durante unos 10 minutos.
5. Le damos forma de bola con ayuda de las dos manos y la colocamos en un recipiente que tenga las paredes cubiertas con un poco de aceite. Lo cubrimos con un film o un paño que no suelte pelusas y lo dejamos reposar durante aproximadamente una hora o hasta que duplique su volumen.
6. Pasado el tiempo, ponemos la masa en la encimera y la estiramos con ayuda de los dedos hasta obtener un rectángulo. Llevamos los dos extremos más cortos del rectángulo hacia el centro de manera que se lleguen a tocar y enrollamos la masa hasta obtener un cilindro. Pellizcamos las uniones y rodamos el cilindro en la encimera para que las uniones se terminen de sellar.
7. Colocamos nuestra masa, a la que ya le hemos dado forma de pan, sobre un papel de hornear y la cubrimos con un film.
8. Dejamos que repose unos 45 minutos o hasta que duplique su volumen.
9. Ponemos el horno a precalentar a 200 °C dejando una bandeja dentro y colocando en la base del horno un recipiente lleno con agua.
10. Le quitamos el film a la masa y le hacemos unos cortes diagonales en la superficie con ayuda de un cuchillo bien afilado o una cuchilla.
11. Lo colocamos en la bandeja del horno con ayuda de una tabla. Pulverizamos las paredes del horno y el pan con un poco de agua, y dejamos que se haga a 200 °C con calor por arriba y abajo de 35 a 40 minutos o hasta que esté dorado.
12. Pasado el tiempo, sacamos el pan del horno y lo colocamos sobre una rejilla para que se temple un poco. Una vez frío, ya estaría listo.

## SUGERENCIAS

Podemos cortar el pan en rebanadas y congelarlo en bolsas herméticas. El día que lo queramos consumir, simplemente lo sacamos una hora antes y lo tostamos, por ejemplo.



# Pan de ajo relleno con queso

Este pan de ajo es una auténtica pasada, ya que queda muy tierno y el ajo junto con el queso

le dan un extra de sabor increíble.

## Ingredientes

### PARA 1 PAN

#### PARA LA MASA:

- 300 g de harina de trigo**
- 125 ml de leche**
- 40 g de mantequilla sin sal**
- 1 huevo**
- 25 g de azúcar**
- 5 g de sal**
- 5 g de levadura de panadería seca o 15 g de levadura fresca**

#### PARA COMPLEMENTAR:

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal**
- 1 ramillete de perejil**
- 1 diente de ajo**
- 1 bola de mozzarella fresca**
- 1 pizca de sal**

## CONSEJOS

La leche no debemos calentarla en exceso, ya que, si no, las levaduras pueden morir y la masa no fermentará. Un buen truco es introducir un dedo en la leche ya tibia y que notemos que esté solo un poquito más caliente que nuestro dedo.

## Elaboración

1. Calentamos la leche en el microondas durante unos 20 segundos o bien unos minutos en un cazo a fuego medio. Le añadimos la levadura y la integramos.
2. Derretimos la mantequilla metiéndola en el microondas durante unos 30 segundos.
3. Ponemos la harina en un recipiente, le hacemos un hueco en el centro y en él añadimos la leche con la levadura, el azúcar, el huevo y la mantequilla derretida. Colocamos la sal en uno de los bordes, sin que esté en contacto con el agua.
4. Comenzamos a mezclar en el centro del recipiente, incorporando poco a poco la harina de los bordes hasta que obtengamos una masa compacta.
5. Pasamos la masa a la encimera y la amasamos durante unos 10 minutos.
6. Le damos forma de bola con ayuda de las dos manos y la colocamos en una bandeja de horno cubierta con un papel para hornear. La cubrimos con un film y la dejamos reposar 1 hora o hasta que duplique su volumen.
7. Mientras, preparamos el complemento picando finamente el diente de ajo y el perejil. Se lo añadimos a las 2 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente junto con la pizca de sal. Lo mezclamos todo bien y reservamos. También cortamos la bola de mozzarella en tiras.
8. Precalentamos el horno a 200 °C.
9. Pasado el tiempo, aplazamos ligeramente nuestra bola y le hacemos en la superficie 5 cortes verticales y otros 5 horizontales con una cuchilla o cuchillo afilado.
10. Pintamos muy bien toda la masa con el complemento usando un pincel de silicona. Colocamos las tiras de mozzarella en cada corte.
11. Lo horneamos a 200 °C con calor por arriba y por abajo durante unos 20-25 minutos o hasta que el pan esté doradito.
12. Pasado el tiempo, ya estaría listo para servir.

## SUGERENCIAS

La mozzarella fresca se puede sustituir por queso rallado o cualquier otro queso que se funda y que nos guste.

