

100 RECETAS

PARA HACER EN 5 MINUTOS



María Arconada

ÍNDICE

Prólogo.

Capítulo 1.- Consejos de organización.

Capítulo 2.- Platos fríos.

Capítulo 3.- Platos calientes.

Capítulo 4.- Postres.

Capítulo 5.- Menús.

PRÓLOGO

Sea porque llevas una vida ajetreada, sea porque prefieres dedicar tu tiempo a otras cosas diferentes a la cocina, 100 recetas para hacer en 5 minutos es un libro que estoy segura de que te va a ayudar mucho. Aquí encontrarás 100 recetas de platos deliciosos y saludables, con los que cuidarte, cuidar a los tuyos y disfrutar en la mesa, casi sin trabajar. Mi objetivo al escribir este libro es hacer tu vida más fácil, que dispongas de más tiempo para ti y para los tuyos, que puedas alimentarte bien sin complicarte la vida y que seas feliz al degustar el resultado de cada receta. Enfrentarte a la preparación de la comida o de la cena, con estas recetas, será una tarea sencilla y corta.

Para facilitar el decantarte por una u otra receta he dividido este recetario en tres capítulos principales; platos fríos, platos calientes y postres. Los platos fríos se pueden realizar, de principio a fin, en 5 minutos. Son recetas sabrosas y rapidísimas de preparar, que requieren poco esfuerzo y que no precisan cocción alguna. Los platos calientes sólo requieren 5 minutos de trabajo y luego una cocción en horno o microondas, durante la que puedes relajarte y dedicarte a descansar o a otros menesteres, sin tener que estar pendiente de lo que estás cocinando; cuando suene el timbre del reloj sólo tienes que sacarlo y servirlo de la misma, listo para degustarlo. Así de fácil y sencillo. Los postres también se pueden preparar en tan sólo 5 minutos; los puedes encontrar en un capítulo aparte para que te resulte más cómodo y sencillo dar con ellos y elegir el que prefieres preparar cada día.

El último capítulo puedes encontrar unos menús conformados por recetas de este mismo libro, por si te resulta más cómodo que tener que confeccionarlos tú.

Pero antes de pasar al recetario propiamente dicho, encontrarás un breve capítulo con consejos para organizarte bien y ganar tiempo en la cocina para tu vida. Disfruta de la lectura y, sobre todo, disfruta llevando a cabo las recetas de este libro. Y recuerda, puedes encontrar muchas más recetas, debidamente ilustradas y gratuitas, en mi blog En Mil Batallas. <http://www.enmilbatallas.com>

CAPÍTULO 1.- CONSEJOS PARA GANAR TIEMPO EN LA COCINA

Hay formas muy sencillas de ganar tiempo en la cocina, y todas parten de una premisa; organización. Cuando te organizas, todo es más sencillo. Tratándose de preparar comida, lo primero es que tengas una despensa bien organizada. Si no conoces mi libro "Cómo organizar tu despensa", te animo a que lo leas; te sorprenderá ver lo fácil que es tener una despensa bien organizada y lo cómoda que te hará la vida. Tendrás siempre a mano los productos no perecederos que más te gustan y que te servirán de base para muchos platos rápidos de preparar.

La lista de la compra es algo que te ayudará a ganar tiempo en la cocina, también. Apunta lo que necesites para hacer una receta determinada o cuando lo eches en falta en casa, y ganarás tiempo en el supermercado. Si sueles hacer compras de alimentos online, guardar compras anteriores te vendrá muy bien, pues a menudo tendemos a comprar los mismos productos habitualmente y será muy cómodo para ti poder acceder a ellos de una sola vez sin tener que navegar por la web.

Tener pensadas las recetas que prepararás durante la semana, también te hará ganar mucho tiempo a diario. Tener comprados los ingredientes y saber qué servirás, evitará que estés dándole vueltas a la cabeza con la puerta de la nevera abierta, sin saber por qué decidirte. Dedicar 5 minutos cada semana a

elegir las recetas o menús que prepararás y servirás cada día de la semana. Para facilitarte la tarea, en el capítulo final encontrarás algunos menús con las recetas de este libro.

En cuanto a los elementos de cocina, hay dos que te vendrán muy bien para elaborar muchas de las recetas de este libro; un reloj de cocina y un horno convencional. El reloj de cocina te avisará de cuándo debes apagar el horno, si es que el tuyo no tiene un reloj incorporado que finalice automáticamente la cocción pasado el tiempo marcado. Además puedes encontrarlos fácilmente por 1 o 2 euros en bazares y ferreterías. El horno permitirá que habiendo trabajado sólo 5 minutos, o menos, puedas cocinar en él exquisitos platos para varias personas. Es un electrodoméstico que no debe faltar en ninguna cocina.

Otro elemento necesario para muchas de las recetas frías es una batidora-trituradora de mano o de vaso. Las de vaso son mucho más cómodas y si es apta para lavar en lavavajillas la que te resultará más fácil de usar y menos trabajo te dará después.

Aunque no son necesarios para elaborar las recetas de este libro, hay otros electrodomésticos de cocina que te pueden resultar muy útiles para ganar tiempo cocinando. Vamos a verlos a continuación.

*** Microondas.** Muchos de estos electrodomésticos ya son microondas y horno al mismo tiempo, dos en uno. Además de cocinar muchos platos, puedes usarlo para calentar comida en pocos minutos y descongelar alimentos de forma segura, rápidamente. Si tienes la opción de comprarlo con grill, mejor que mejor, pues puede ser el remate final para muchas recetas.

*** Hervidor eléctrico.** Se utiliza sobre todo para calentar el agua para el té o para preparar infusiones, de forma rápida y segura. En la cocina, te vendrá de maravilla para tener en uno o dos minutos agua caliente en cantidad (la mayor parte son de un litro de capacidad) para la elaboración de platos instantáneos como purés o sopas deshidratadas, por ejemplo. Y para ganar tiempo si necesitas hervir algún alimento en cazuela; calientas el agua en el hervidor, la viertes sobre la cazuela al fuego y en un minuto más cuando rompa a hervir, podrás añadir verduras congeladas u otros alimentos. No son caros y te harán ganar muchos minutos. Lo agradecerás en el día a día cotidiano.

* **Olla super rápida.** Se utiliza, sobre todo, para cocer, hervir y guisar. Cuanto más rápida, suele ser de mayor precio. Pero hay que reconocer que poder hacer un buen caldo sustancioso, por ejemplo, en cosa de minutos, es un lujo que bien merece la pena pagar.

* **Panificadora eléctrica.** Hay multitud de panificadoras eléctricas hoy día en el mercado. La mayoría te permiten sólo con introducir los ingredientes de cada receta y programarlo, preparar deliciosos panes, bizcochos y mermeladas. Una gozada. Yo hace años que le saco mucho partido a la mía. Si dispones de espacio, te vendrá de maravilla.

¿Preparado para ganar tiempo para ti?

CAPÍTULO 2.- PLATOS FRÍOS.

En este capítulo encontrarás 40 recetas de platos fríos; 20 de ellas son ensaladas, las otras 20 son entrantes y platos principales. Todos ellos son tan sencillos que en 5 minutos puedes comenzar y terminar de prepararlos. En cada receta verás los ingredientes con sus cantidades y para cuántos comensales está pensada, el modo de preparación y algunos consejos prácticos como variaciones sobre la receta o la época del año en que es mejor prepararla.

Para facilitarte dar con cada plato, éste es el índice de recetas de éste capítulo, ordenado alfabéticamente.

- 1.- Carpaccio de buey aderezado.
- 2.- Crema fría de apio y manzana.
- 3.- Croissants rellenos.
- 4.- Ensalada de alubias blancas.
- 5.- Ensalada de arroz integral.

- 6.- Ensalada de berros y navajas.
- 7.- Ensalada de canónigos y melocotones.
- 8.- Ensalada de canónigos y pollo en escabeche.
- 9.- Ensalada de cogollos envueltos en salmón ahumado.
- 10.- Ensalada de cogollos con navajas.
- 11.- Ensalada de cuscús y frutos secos.
- 12.- Ensalada de endivias envueltas con jamón.
- 13.- Ensalada de escarola con mojama.
- 14.- Ensalada de espinacas y queso azul.
- 15.- Ensalada de garbanzos con mejillones.
- 16.- Ensalada de lechuga y lomititos de atún.
- 17.- Ensalada de lentejas y pollo escabechado.
- 18.- Ensalada de lombarda y membrillo.
- 19.- Ensalada de pepino con sardina ahumada.
- 20.- Ensalada de remolacha con trucha ahumada.
- 21.- Ensalada de rúcula y cecina.
- 22.- Ensalada de tomate y bacalao ahumado.
- 23.- Ensalada de zanahorias y col blanca.
- 24.- Espárragos envueltos.
- 25.- Hummus.
- 26.- Puerros rellenos.
- 27.- Pulguitas de queso y frutos secos.
- 28.- Salpicón de piña y pavo braseado.
- 29.- Sandwich de paleta asada a la mostaza.

- 30.- Sopa fría de espárragos blancos.
- 31.- Sopa fría de melón con jamón.
- 32.- Sopa fría de pepino.
- 33.- Sopa fría de remolacha.
- 34.- Sopa fría de tomate.
- 35.- Tomates rellenos de pasta de aguacate.
- 36.- Tomates rellenos de queso.
- 37.- Tostadas de mango con jamón de pato.
- 38.- Wraps de jamón y queso con frutos secos.
- 39.- Wraps rellenos de cóctel de marisco.
- 40.- Wraps rellenos de emperador ahumado.

1.- CARPACCIO DE BUEY ADEREZADO.

El carpaccio es un plato que lleva décadas en las cartas de los mejores restaurantes del mundo, y que ya hace unos años se ha popularizado tanto que ha pasado de ellas a las mesas de las casas. Hoy en día es sencillo encontrar en la zona de carnicería de muchos supermercados e hipermercados, bandejas de carne de buey o de vaca cortada para carpaccio y envasada en atmósfera protectora. Puedes comprar una de estas bandejas y tenerla en tu nevera durante varios días con toda la seguridad de que se mantiene en perfectas condiciones, algo muy importante ya que es carne que se come cruda, sólo acompañada de algunos ingredientes o de un ligero aderezo, según gustos. Te ahorrará tiempo tanto en la compra, que puedes hacer sólo una vez a la semana o a la quincena, como en la preparación de un menú.

Si te gusta este tipo de carnes, este es un plato ideal para cualquier cena en la que quieras quedar de maravilla sin trabajar, incluso si recibes invitados o se trata de un menú de celebración. Puedes servir poca cantidad a modo de

picoteo o entremés, pero lo habitual es servirla como plato principal. ¿Y cuántos platos principales conoces que puedas preparar y servir, de principio a fin, en 5 minutos o menos?

Otra de las grandes ventajas de este plato es que apenas manchas útiles para elaborarlo. Todo comodidad.

Las cantidades que te doy son para dos comensales. Para más, multiplica.

Ingredientes:

150gm de carne de buey cortada para carpaccio (en lonchas finísimas)

10 gm de virutas de queso Parmesano

6-8 hojas de cebollino fresco

aceite de oliva virgen extra

sal Maldon o escamas de flor de sal

Preparación:

Pon la carne en un plato grande o dos platos de servicio individuales, en forma de abanico.

Espolvorea la carne con el cebollino lavado y picado a cuchillo sobre una tabla de cocina, para que quede finito.

Adereza el carpaccio con una pizca de sal y unos hilos finos del aceite de oliva virgen extra, reparte sobre ella las virutas de queso Parmesano y sirve.

Consejos:

* El aderezo puedes variarlo a tu gusto. Prueba distintas opciones si lo preparas a menudo hasta dar con tu favorita; sustituye un día el cebollino por unas gotas de zumo de limón y un toque de pimienta negra recién molida, otro día añade unos piñones crudos o tostados, o usa un aceite de oliva a la trufa u otro en el que hayan marinado unos ajos y piel de limón.

* Si quieres convertirlo en un plato más completo, elimina el cebollino de la receta y pon en el centro de cada plato una puñado de hojas de rúcula. La venden ya limpia en bolsas sólo para abrir y consumir, así que no da nada de

trabajo extra; el minuto que te ahorres de picar el cebollino, úsalo para aliñarla bien, con un pellizco de sal, unas gotas de zumo de limón o de vinagre y unos hilos de aceite de oliva. Lo mejor es que la aliñes y mezcles en un cuenco antes de ponerla en el plato.

* No te olvides de acompañar este plato con un buen pan. O, si no has tenido tiempo de comprarlo, con unas tostadas o unos grises de calidad.

* Una vez prepares el plato, sírvelo enseguida. La carne cruda no debe permanecer mucho tiempo a la intemperie, ni junto a fuentes de calor. Por seguridad y salud.

2.- CREMA FRÍA DE APIO Y MANZANA.

Una buena crema fría de apio y manzana es un entrante ideal para un menú sencillo. Para servirla fría ten los ingredientes ya fríos de la nevera a la hora de prepararla o prepáralo con unas horas de antelación (del mediodía para la cena o de la noche para el día siguiente) y guárdala en la nevera en un tupper de cierre hermético hasta el momento de servirla.

El apio es un ingrediente muy saludable, ligerísimo y económico, cuya mejor temporada es en invierno. Pero tiene un sabor muy fuerte, por lo que hay que usarlo en cantidad moderada. Esta crema es una forma estupenda de disfrutarlo.

Para prepararlo rápidamente y sin trabajo, lo ideal es usar una batidora de vaso que luego puedas lavar en el lavavajillas. Si no dispones de una, usa un cuenco alto y una batidora de mano, tipo turmix, sin levantarla mucho para que no salpique, ya sabes.

Los tallos de apio tienen unas hebras que hay que retirar; puedes quitarlos con el cuchillo en dirección inversa (de la raíz hacia las hojas) y no tardarás más de un minuto, pero si te resulta más cómodo, úsalo tal cual y luego cuela la crema con un colador grande, para que las hebras queden en él y puedas desecharlas fácilmente.

Una de las cosas positivas de esta crema fría de apio y manzana es que es apta para veganos; si tienes invitados que siguen este tipo de dieta, es una buenísima opción, sabrosa, rápida de preparar y para quedar muy bien con

veganos y omnívoros.

Las cantidades de los ingredientes, son para 2 personas. Si vas a cocinarlo más más comensales, usa la calculadora.

Ingredientes:

una ramita de apio (si es grande, usa sólo las hojas)

2 manzanas verdes grandes

250ml de bebida de arroz

1 cucharadita de curry amarillo en polvo

sal

Preparación:

En un vaso de batidora, pon el apio limpio y las manzanas peladas y troceadas, sin sus semillas. Cubre con la bebida de arroz, añade una pizca de sal y el curry amarillo en polvo.

Tritura muy bien los ingredientes, cuela y sirve en dos platos hondos o cuencos de servicio.

Consejos:

* Si no tienes problemas con la lactosa o no te apetece comprar la bebida de arroz sólo para esta receta (aunque puedes beberla y usarla para otros platos), simplemente sustitúyela por leche. La entera es la que quedará mejor pero si estás a dieta usa semidesnatada o desnatada; tendrás un plato ligerísimo preparado en unos pocos minutos.

* Si tienes que comer fuera de casa, esta opción es estupenda para llevarte en un termo frío con vaso. Es muy cómoda de llevar, fácil de comer y rapidísima de preparar.

* Para servirlo en una cena o comida, como entrante, puedes enriquecerla con algún elemento extra que le aporte un contraste de texturas y un punto especial de sabor. Por ejemplo, puedes añadir unos daditos de pan crujiente o una cucharada de almendra laminada.

3.- CROISSANTS RELLENOS.

Unos croissants rellenos son deliciosos como plato único de una cena informal. ¿Llegas a casa y te apetece disfrutar de la noche cómodamente sentado en tu sofá, viendo tu serie preferida, una buena película o un partido de fútbol? Pues ten en cuenta esta receta porque es deliciosa.

Los mejores croissants para preparar esta receta son los grandes de mantequilla, individuales, de pastelería o panadería. Los venden también en la mayor parte de supermercados o hipermercados, en la sección de panadería. Suelen durar en buen estado 2-3 días, pero también puedes abrirlos por la mitad y tostarlos sobre una plancha de cocina bien caliente por el lado del corte, mientras preparas el relleno.

Otra opción son los tradicionales croissants de bolsa que se venden en los supermercados. Elige los de mejor calidad posible. Duran semanas en la despensa, siempre que no abras la bolsa y como normalmente vienen envueltos individualmente, resulta practiquísimo. En este caso lo mejor es que los tuestes en tostadora mientras preparas el relleno; no te darán más trabajo y el resultado será mucho mejor.

Las cantidades son para dos croissants individuales grandes. Las cantidades del relleno valen también para 6 pequeños.

Ingredientes:

2 croissants de mantequilla grandes

una bandeja (100gm) de atún ahumado

50gm de espinacas frescas (1/2 bolsa pequeña)

1/2 remolacha cocida

2Cd salsa de mostaza a la antigua

Preparación:

Abre los croissants por la mitad y sobre la base de cada uno de ellos, pon un puñado de hojas de espinacas, cubiertas con la salsa de mostaza a la antigua.

Pela la remolacha y cortala en 6 ruedas; pon 3 de ellas en cada base de croissant, sobre las espinacas. Cubre todo ello con las lonchas de atún ahumado y la otra mitad del croissant, y ya puedes servirlo.

Consejos:

* Las espinacas que venden en bolsas en la sección de frutería de los supermercados están listas para abrir y usar. Son comodísimas y perfectas si quieres ahorrar tiempo en la cocina. Venden bolsas de diferentes tamaños; compra la más adecuada para ti. Si aún así sobra, ciérrala con una pinza y guárdala en la nevera, y úsala para una ensalada para el día siguiente. Procura que sean hojas tiernas, pequeñas, porque son las mejores para tomar crudas. Deja las grandes y troceadas para hervidos y otros preparados.

* La remolacha cocida se suele vender en envases al vacío o en botes de cristal; los primeros la traen sólo cocida, en los segundos casi siempre viene aliñada con algo de vinagre. Para este plato te recomiendo los primeros. Guarda en un cuenco la remolacha que te sobre con su jugo y úsala en una ensalada, mismamente con las espinacas sobrantes, cortada en daditos.

* Si el atún ahumado no te gusta o te resulta difícil encontrarlo en tu comercio habitual, sustitúyelo por salmón ahumado. O por lonchas muy finas de mojama (atún curado).

* Si has probado este plato y lo has disfrutado, quédate con la idea del relleno; puedes usar sus ingredientes de otro modo, en ensalada, simplemente poniendo en un cuenco las espinacas, unos dados de remolacha, las lonchas de atún ahumado tal cual o cortadas en tiras, y aliñarlo todo con la salsa de mostaza a la antigua. Quedará deliciosa y será perfecta como entrante para un menú más formal.

* Para una versión vegetariana de este plato simplemente sustituye el atún ahumado por unas lonchas de tofu fresco aderezado con unas gotas de salsa de soja.

4.- ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS.

Una ensalada de alubias blancas que puedes hacer de principio a fin en 5 minutos, es un lujo; un lujo para el paladar, para tu salud y para tu agenda.

Es perfecta como plato único para cualquier mediodía o, en menor cantidad, un entrante sustancioso y nutritivo.

Con estas cantidades tienes para 3 comensales, servido como plato único o para 5 como entrante.

Ingredientes:

2 botes (de 400gm cada uno) de alubias blancas cocidas

1 pimiento rojo carnosos

2 chalotas

1 latita de filetes de anchoa en aceite de oliva

una lata mediana (100gm) de atún en aceite de oliva

2 cucharadas de cebollitas en vinagre pequeñas

2 cucharadas pepinillos en vinagre pequeños

2 cucharadas de aceitunas negras.

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharaditas de vinagre de Jerez Reserva

sal

Preparación:

Abre los dos botes de alubias y viértelas en un escurrirverdurar; remójalas bien 10-15 segundos bajo el grifo de agua fría y déjalas escurrir.

Mientras se escurren las alubias, pon en una ensaladera las cebollitas, los pepinillos y las aceitunas.

Abre la lata de anchoas y la de atún y retira el aceite de ambas a un recipiente para desecharlo con seguridad.

Vierte las alubias a la ensaladera y sobre ella los filetes de anchoa y el atún en conserva.

Lava el pimiento, córtalo en daditos sobre una tabla de cocina y añádelo a la

ensalada.

Adereza la ensalada con un pellizco de sal, el vinagre y el aceite de oliva virgen extra, mezcla bien y lleva a la mesa.

Consejos:

* Si sueles preparar ensaladas, ganarás mucho tiempo teniendo un tarro de salsa vinagreta básica ya preparada para aliñarla. Puedes comprarla ya preparada o hacerla tú mismo poniendo en un bote de cristal de cierre hermético 1 parte de vinagre por tres partes de aceite, y un buen pellizco de sal.

* Puedes sustituir el pimiento por tomate, o añadirselo a la ensalada, para enriquecerla en hortalizas frescas.

* Si tienes buen manejo del cuchillo y un minuto extra pica los pepinillos y las cebollitas en vinagre en lugar de añadirlos enteros, para que se integren mejor con los demás ingredientes de la ensalada.

* Si te gustan las hierbas frescas y dispones de ellas, un toque de cebollino fresco picado y unas hojitas de orégano fresco le irán fenomenal a esta ensalada; ganará muchísimo y pasará de ser un rico plato casero a un delicioso plato especial.

5.- ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL.

Si, lo sé, cocer arroz integral no es algo que pueda hacerse en 5 minutos. Pero hoy en día venden vasitos de arroz integral cocido de gran calidad, que puedes usar inteligentemente como base de muchos platos, entre ellos, esta riquísima ensalada. Si habitualmente no dispones de tiempo para cocinar, pero quieres cuidarte bien, ten siempre algunos de esos vasitos en tu despensa, pues les puedes sacar un partido enorme, si sabes combinarlos bien con otros ingredientes.

Esta ensalada puede ser un buen plato único de mediodía o para la cena, o un entrante sustancioso, en menor cantidad. También es una buena opción como comida para llevar al trabajo o a clase, porque se transporta y come muy cómodamente fuera de casa.

Con estas cantidades tendrás para 2 comensales, servido como plato único para una cena ligera.

Ingredientes:

2 vasitos de arroz cocido, de 125gm cada uno

una latita de piña de 140gm

un pimiento verde carnososo

250gm de colas de langostino cocido

4 cucharadas de salsa cóctel

1 pimiento verde tipo italiano

sal

Preparación:

Si las colas de langostino cocido están congeladas, mételas al microondas para que se descongelen, respetando los tiempos y recomendaciones marcados en su envase.

Lava el pimiento y corta su carne en daditos, sobre una tabla de cocina. Ponlos en una ensaladera.

Abre los vasitos de arroz y viértelos sobre el pimiento verde, separando los granos con ayuda de un tenedor.

Abre la lata de piña, pon todas las rodajas apiladas sobre la tabla de cocina y córtalas en 8 partes, como cortarías una pizza; añádelos a la ensalada.

Pon los langostinos cocidos en la ensaladera.

Añade a la ensalada la salsa cóctel y dos cucharadas del líquido de conservación de la piña, una pizca de sal y mezcla todo bien. Ya lo puedes llevar a la mesa.

Consejos:

* Si los langostinos se te salen de presupuesto para un plato de diario, puedes usar en su lugar surimi rallado.

* Obviamente, esta ensalada puedes hacerla con más tiempo cocinando tú el arroz y usando piña fresca, y te resultará mucho más barato. Yo te doy la idea y la base para un plato exprés que puedes tener listo de principio a fin en 5 minutos, pero en tu mano está adaptarlo para cuando dispongas de más tiempo.

* La salsa cóctel con el jugo de la piña es el aderezo ideal para este plato, pero si no te gusta o no quieres tener muchas salsas abiertas en la nevera, lo puedes aliñar con unos hilos de aceite de oliva virgen extra y el jugo de conservación de la piña, simplemente, Tendrás así un plato mucho más ligero, porque le quitarás un montón de calorías.

6.- ENSALADA DE BERROS Y NAVAJAS.

La ensalada de berros y naranjas es una exquisitez facilísima de preparar. Si quieres disfrutar de una cena especial en pareja o tienes invitados y quieres servir un entrante sabroso y sugerente, tenla en cuenta. En cinco minutos puedes empezar a prepararla y tenerla lista en la mesa, y servir una copa de cava o un vino espumoso para acompañarla, pues le va de maravilla.

Recuerda no aliñar la ensalada hasta el momento de ir a consumirla, para que no se queden lacios los berros. Puedes usar 3-4 minutos para prepararla, irte a duchar, cambiar de ropa o lo que se tercie, y en un minuto más aliñarla y llevarla a la mesa.

Las cantidades son para un entrante para dos comensales. Ideal para una cena romántica muy rápida de preparar. ¿Quién dijo que un ajetreado día de diario no puede terminar con una romántica, sabrosa y agradable cena casera?

Ingredientes:

una bolsa de berros (100gm)

una lata de navajas al natural (unos 110gm)

1 naranja de mesa

2 cucharadas de aceitunas negras deshuesadas

1 y 1/2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

una cucharadita de salsa Worcestershire

una cucharadita de vinagre de Jerez

un pellico de sal

Preparación:

Abre la bolsa de berros y dispón éstos sobre una fuente alargada de cocina.

Pela la naranja sin que queda nada de la parte blanca adherida a su pulpa. Sobre una tabla de cocina, con un cuchillo bien afilado, córtala en 8 ruedas; recoge el jugo que haya podido soltar en una tacita de café.

Dispón las ruedas de naranja en el centro de la fuente, ligeramente superpuestas entre sí, sobre los berros.

Abre la lata de navajas y disponlas sobre la naranja.

Reparte las aceitunas sobre los berros, alrededor de la naranja y las navajas.

En la tacita en la que has recogido el jugo de la naranja, pon un pellizco de sal, una cucharadita de vinagre, otra de salsa Worcestershire y el aceite de oliva virgen extra. Mézclalo bien con ayuda de un tenedor de postre y viértelo en hilos sobre la ensalada antes de llevarla a la mesa.

Consejos:

* La salsa worcestershire le da un punto muy especial a la ensalada. Se vende en pequeñas botellitas que se pueden conservar en la nevera. Te recomiendo que la tengas siempre a mano porque unas gotitas le dan una gracia única a muchos platos. Merece la pena la compra.

* Si manejas bien los cuchillos, en lugar de cortar en ruedas la naranja puedes sacar los gajos al vivo (sin nada de su parte blanca). Es sólo un poquito más complicado, pero en cuanto lo hagas tres o cuatro veces no te supondrá ningún problema y podrás pelarla y cortarlos en menos de dos minutos fácilmente.

* Las aceitunas negras puedes ponerlas enteras o deshuesadas. Si las encuentras buenas cortadas en aros, será ideal. Las venden así en lata y

resultan muy cómodas, porque se integran de maravilla en las ensaladas y estéticamente quedan muy bonitas.

* Si un día dispones de más tiempo para comprar y cocinar y quieres elevar un punto más esta receta, utiliza en lugar de las navajas en conserva, navajas frescas cocinadas a la plancha con unos hilos de aceite de oliva y unas gotas de zumo de limón. Sería una espectacular ensalada de Nochebuena, por ejemplo.

* Los berros se venden en bolsas listas para abrir, servir y consumir. Es un formato muy práctico para quien no puede o no quiere gastar tiempo en la cocina. Si no te gustan, puedes sustituirlos por canónigos o por hojas de lechugas variadas.

* Tanto los berros como la naranja se encuentran en el mercado durante todo el año; como son los ingredientes frescos de este plato, ya ves que es una ensalada para servir en cualquier momento a lo largo de las cuatro estaciones. Aficiónate a ella.

* Puedes enriquecer la ensalada añadiendo unos dados de pan frito. También le sumarás calorías pero le añadirás un ingrediente crujiente, lo que al comerla resulta muy agradable.

7.- ENSALADA DE CANÓNIGOS Y MELOCOTONES.

Esta ensalada es una buena idea para un menú de verano aunque fuera de puedes hacerla con melocotones en almíbar, siempre que los laves un poco para rebajar el dulzor. No es lo mismo pero es una rica alternativa, y una buena forma de aprovechar las conservas. De todos modos la receta que te doy y los tiempos, es para prepararla con melocotones frescos en su punto perfecto de maduración.

Esta ensalada es ideal para servirla como entrante de un menú formal de mediodía o de cena, o como plato único ligero para la cena. Es un plato rico, saludable y para quedar bien. Y todo sin necesidad de complicarte la vida.

Las cantidades, a continuación, para tres raciones servido como entrante o para dos personas servido como plato único ligero.

Ingredientes:

una bolsa de canónigos (100gm)

un melocotón grande, maduro

una bolsa de bolitas de mozzarella (125gm)

120gm de paleta de cerdo asada, en una pieza (o jamón york)

1 cucharada de almendra laminada

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

sal

Preparación:

Abre la bolsa de canónigos y pon éstos en una ensaladera en una fuente de servicio. Sobre ello, reparte las bolitas o *bocconcini* de mozzarella.

Pela el melocotón, córtalo por la mitad, retira el hueso y corta cada mitad en 4 gajos; repártelos sobre los canónigos.

Corta en dados la paleta asada o el jamón york y repártelo sobre la ensalada.

Adereza con una pizca de sal, el aceite de oliva virgen extra en hilos y sobre ello reparte la almendra laminada.

Consejos:

* En muchos supermercados, hipermercados y carnicerías se venden piezas de paleta asada en porciones para 2-3 comensales, al vacío, muy ricas y prácticas. Puedes usar una parte para esta ensalada y el resto para el día siguiente como plato principal, en tajadas, simplemente calentado al microondas y acompañado con una salsa de setas de bote o unas patatas fritas de bolsa, si no puedes darles una guarnición casera.

* Puedes usar jamón york o lacón asado en lugar de la paleta asada. O incluso pechuga de pavo braseada de charcutería. Quedará de maravilla.

* Si dispones de más tiempo, cocina los melocotones a la plancha con media cucharadita de mantequilla y media de aceite de oliva, un minuto o dos por cada lado. La verdad es que no es mucho más el tiempo que se pierde al

cocinarlo (sí un poco más en la limpieza) y el resultado es riquísimo; igual es menos refrescante al servir templado el melocotón, pero es más potente y marcado en sabor.

* En lugar de mozzarella puedes usar otro tipo de queso fresco, como por ejemplo el de tipo Burgos.

* La almendra da mucha gracia y un punto crujiente al conjunto, que resulta muy agradable. También los pistachos pelados quedan muy bien en lugar de éstas, aportando más sabor. Pero es más complicado encontrar pistachos pelados y sin salar en el mercado.

* En lugar de con canónigos puedes hacer la ensalada con berros o con un mezclum de hojas de lechuga.

* Una versión vegana de esta receta eliminaría la paleta asada y sustituiría el queso por tofu fresco. Tenlo en cuenta si recibes invitados y uno de ellos sigue una dieta vegana, porque por lo demás es un plato estupendo para preparar sin trabajo y quedar bien.

* Además de con melocotones, puedes preparar esta ensalada con nectarinas o con albaricoques. Pero éstos últimos son más lentos de preparar, y te puede llevar un par de minutos más.

8.- ENSALADA DE CANÓNIGOS Y POLLO EN ESCABECHE.

Una ensalada de canónigos y pollo en escabeche es una buena idea para cualquier época del año. En el mercado puedes encontrar latas de pollo en escabeche de calidad, sin huesos ni piel. Es comodísimo y perfecto para este tipo de platos, si no dispones de tiempo, pues de otro modo tendrías que estar horas cocinando. Todo ello lo convierte en un plato estupendo para el día a día.

Los germinados o brotes frescos de soja y de alfalfa son muy ricos y, sobre todo, muy saludables. Si no quieres hacerlos en casa, los venden en bolsas listos para usar, que se conservan bien varios días en el frigorífico. Si te resulta más cómodo puedes sustituirlo por germinados embotados, pero pierde en frescura y sabor.

Las cantidades siguientes son para dos entrantes.

Ingredientes:

una bolsa (100gm) de canónigos

2 latitas (180gm) de pechuga de pollo en escabeche

una tarrina (250gm) de tomates cherry

un manojo de brotes de alfalfa fresca

un manojo de brotes de soja fresca

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de alcaparras

sal

Preparación:

Abre la bolsa de canónigos y ponla en una ensaladera.

Añade a la ensaladera los brotes frescos de soja y alfalfa.

Lava los tomatitos y añádelos tal cuál a la ensalada; incorpora también las alcaparras.

Abre sendas latas de pollo, saca la carne escurrida de su jugo y con los dedos sepáralo en trozos y disponlos sobre la ensalada.

Adereza con un pellizco de sal y una cucharada de aceite de oliva. Mezcla muy bien y listo.

Consejos:

* Recuerda no aliñar la ensalada hasta el momento de servirla. Puedes añadir unas gotas de vinagre balsámico al hacerlo.

* Si te gustan mucho los encurtidos, puedes sustituir los tomatitos cherry por pepinillos y cebollitas en vinagre, que siempre son un buen acompañamiento para las ensaladas que incluyen algún escabeche, pero ten cuidado de que no resulte muy potente de vinagre para los demás comensales.

* Los canónigos son perfecto para este plato pero en invierno puedes sustituirlos por escarola; su amargor natural contrasta con el escabechado y le da un punto especial a la ensalada.

9.- ENSALADA DE COGOLLOS ENVUELTOS EN SALMÓN AHUMADO.

Una ensalada de cogollos envueltos en salmón ahumado siempre es buena idea para un menú especial. Si recibes invitados, para alguna celebración o para organizar sin trabajo una cena romántica un día de diario, es ideal. Puedes acompañarlo con otros picoteos en un menú informal o servirlo como el entrante de un menú formal.

Un buen txakolí o un frizzante blanco bien frío serán el maridaje perfecto para este plato.

Las cantidades siguientes, están pensadas para dos comensales, servido como entrante.

Ingredientes:

3 cogollitos de lechuga tipo Tudela

60gm de salmón ahumado

2 cucharadas de aros de aceituna negra

1 pimiento rojo carnosos

1 cucharada de salsa de mostaza a la antigua

1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra

una cucharadita de salsa Worcestershire

un pellizco de sal

Preparación:

Lava los cogollos bajo el grifo de agua fría, retira si hace falta las hojas exteriores y corta la parte oscurecida del tallo.

Corta cada cogollo en dos mitades, a lo largo, y disponlas en una fuente con el corte hacia arriba.

Envuelve cada medio cogollo con una loncha de salmón ahumado por la parte central, dejando sin envolver la parte inferior y superior del cogollo.

Lava el pimiento, pícalo en daditos y repártelo sobre los cogollos y alrededor de ellos.

En una tacita para café y con ayuda de un tenedor de postre, mezcla bien la mostaza a la antigua con el aceite, un pellizco de sal y la salsa Worcestershire. Vierte en hilos sobre los cogollos para aderezarlos.

Consejos:

* Con esta idea base puedes preparar diferentes platos, por ejemplo, sustituyendo el salmón ahumado por bacalao ahumado y este aderezo por una vinagreta clásica. O sustituir los cogollos de lechuga por endivias. En cualquiera de estos casos tendrás un riquísimo entrante festivo.

* En verano, puedes añadir unos daditos de pepino al conjunto, que le van fantásticamente y refrescan mucho el plato, en primavera quedará estupendamente si lo enriqueces con unas flores de cebollino fresco y eneldo fresco picado.

* Hoy en día se encuentran fácilmente de muchas marcas aros de aceituna negra, que no son otra cosa que aceitunas negras deshuesadas y cortadas en ruedas. Son comodísimos de usar. Una vez abierta la lata lo ideal es verter el contenido que no se vaya a consumir al momento en un tarro de cierre hermético, incluido su líquido, y guardarlo en la nevera, donde se conservará bien varios días.

10.- ENSALADA DE COGOLLOS CON NAVAJAS.

Esta ensalada es muy sencilla, lleva muy pocos ingredientes, y es riquísima. Sobre todo es estupenda para servirla como entrante en verano, pues es refrescante, marinera y "sabe a vacaciones". Seguida de un pescado a la plancha, al vapor o asado, quedará de maravilla.

Como es una ensalada muy básica y sencilla, en los consejos te daré unas

sugerencias para enriquecerla a partir de esta base, y así poderla servir varios días pero con una gracia diferente cada vez. Verás cómo te aficionas a jugar con los ingredientes y las bases aunque dispongas de muy pocos minutos para dedicar a la cocina.

Con estas cantidades tienes un entrante para dos comensales.

Ingredientes:

3 cogollos de lechuga tipo Tudela

1 lata de navajas al natural (unos 110gm)

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharaditas de zumo de limón

8 hojas de cebollino fresco

sal

Preparación:

Lava los cogollos bajo el grifo de agua fría, retira si es necesario las hojas exteriores y corta la parte oscurecida o roñosa del tallo.

Corta cada cogollo en dos mitades, a lo largo, y disponlas en una fuente con el corte hacia arriba.

Abre la lata de navajas y repártela, bien escurridas de su jugo, sobre los cogollos.

En una tacita de las de café pon un pellizco de sal, el zumo de limón y el aceite de oliva virgen extra. Mezcla bien y viértelo en hilos sobre los cogollos.

Lava y pica finito el cebollino y espolvoréalo sobre los cogollos.

Consejos:

* Mis sugerencias para reconvertir esta ensalada rica pero básica en varias ensaladas más distinguidas, dedicando sólo 1 o 2 minutos más a su elaboración:

- Añade unos daditos de limón en almíbar sobre la ensalada y unos aros de aceituna negra.
 - Añade al aderezo una cucharadita de salsa de mostaza a la naranja y un toque de pimienta rosa, e incorpora a la ensalada unas flores de cebollino fresco y unos pétalos de pensamiento.
 - Conviértela en más marinera añadiendo el contenido de una lata de mejillones al natural y otra de almejas chilenas. En este caso sustituye el aderezo de limón por salsa vinagreta clásica.
- * Como te recomendaba en la ensalada de berros y navajas, si un día especial dispones de más tiempo, puedes elaborar esta receta con navajas frescas cocinadas a la plancha y luego vaciadas de su concha. Quedará espectacular.

11.- ENSALADA DE CUSCÚS Y FRUTOS SECOS.

Preparar esta ensalada de principio a fin en cinco minutos es muy sencilla optando por uno de los dos trucos que te cuento a continuación:

1º. Utilizar cuscús instantáneo y calentar el agua necesaria en un hervidor eléctrico de cocina, utensilio que ya mencioné en el primer capítulo de este libro. No aporta tanto sabor como un caldo pero para una ensalada queda muy bien y muy suelto, con la ventaja de que en 2-3 minutos puedes tenerlo listo. Quedará el cuscús templado y es buena opción para una ensalada de otoño o invierno.

2ª. Utilizar unos vasitos de cuscús ya cocinado. Sólo requiere usarlo tal cual o calentarlo un minuto en el microondas. Sale menos barato en principio, pero te ahorras el electrodomestico si no vas a usarlo a menudo.

En cualquiera de los casos, esta ensalada energética es perfecta como entrante para un menú de mediodía. Tiene mucho sabor y si te espera una larga tarde de trabajo y quehaceres es perfecta.

Los ingredientes, para dos comensales.

Ingredientes:

220gm de cuscús ya cocido

5 ciruelas pasas deshuesadas
4 albaricoques secos (orejones)
1 cucharada de pipas de calabaza peladas
1 cucharada de pipas de girasol peladas
1 cucharadita de semillas de sésamo blanco
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
sal (opcional)

Preparación:

Pica finitas las ciruelas pasas y los albaricoques secos y ponlos en una ensaladera junto con las pipas de calabaza y de girasol y las semillas de sésamo blanco.

Añade el cuscús a la ensaladera y mezcla muy bien.

Adereza con el aceite de oliva y si es necesario, con una pizca de sal.

Consejos:

- * Añadir un puñado de uvas pasas, siempre es una buena idea.
- * Más energético y menos económico pero igualmente rico, es sustituir las pipas de calabaza, girasol y sésamo por almendra laminadas, avellanas y nueces troceadas.
- * Puedes sustituir el aceite de oliva por aceite de sésamo o de nuez, que le van muy bien a la ensalada.

12.- ENSALADA DE ENDIVIAS ENVUELTAS CON JAMÓN.

Ésta es una buena idea para servir como entrante para la hora de la cena. Incluso puede ser un plato único acompañado por una porción de pan y un postre de frutas, para una cena ligera. El trabajo que da es mínimo y resulta muy rico.

Las endibias suelen venderse en bandejas ya limpias para usar. Tienen un

amargor natural que no gusta a todo el mundo y que hace que la mayor parte de los niños no las tengan entre sus platos favoritos. Para mi, son una delicia. Para que no amarguen en exceso, no las laves bajo el grifo del agua, suelen venir ya lavadas. Elimina sólo las hojas exteriores, si es que es necesario, y corta la parte inferior oxidada, y listo.

Aunque normalmente las endivias (o endibias, porque es de esas pocas palabras que está correctamente escrita tanto con b como con v) se consumen en España en crudo, en Italia como más se consumen son como verdura cocinada. Es cuestión de costumbres y gustos.

Las cantidades, para 2 comensales como entrante.

Ingredientes:

2 endibias de similar tamaño, medianas

4 lonchas finas de jamón curado

1 vasito de yogur (125gm)

45gm de queso azul

2 cucharadas de nueces peladas

sal

Preparación:

Pon en un vaso de batidora o en una picadora el yogur y el queso azul y tritura hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea (unos segundos en un robot potente). Pruébalo y añade algo de sal si lo consideras necesario.

Corta la parte inferior oxidada de cada endivia, retirar si hace falta las hojas exteriores y corta cada endivia a lo largo en dos mitades.

Envuelve el centro de cada media endivia con una loncha de jamón y disponerlas en dos platos, con el corte hacia arriba.

Napa las endivias envueltas con la salsa de yogur y queso azul y reparte sobre ello las nueces peladas.

Consejos:

- * En lugar de jamón, puedes usar cecina. Es más caro y de sabor más marcado, pero es también delicioso.
- * Si te gusta mucho el sabor del queso azul, puedes hacer la salsa un poco más espesa y concentrada utilizando sólo medio yogur y respetando la cantidad de queso.
- * Aunque las nueces van estupendamente con este plato, hay otros ingredientes que puedes usar como contrapunto crujiente, como avellanas tostadas (no fritas, y sin salar) o daditos de pan frito. Pero mi sugerencia es usar las nueces siempre que puedas, además de por su sabor, porque son un ingrediente muy saludable.
- * Una buena idea para dar más potencia de sabor a esta ensalada es espolvorearla con cebollino fresco picado

13.- ENSALADA DE ESCAROLA CON MOJAMA.

Esta ensalada está pensada para 4 comensales servida como entrante. Es muy sencilla de preparar, y tiene mucho sabor, con un toque muy especial, el que le da la mojama de atún. Este ingrediente tan especial es el que le da la personalidad al conjunto.

Las remolachas cocidas suelen venir peladas y envasadas al vacío, en paquetes de 2-3 unidades. Es un buen ingrediente para tener en la nevera, porque tiene una caducidad interesante y muchas posibilidades en la cocina, más allá de las ensaladas. Además es un producto muy interesante de precio. Hay a quien no le gusta porque al manipularla, mancha, pero meter un cuchillo y una tabla en el lavavajillas y lavarse las manos tras picarla, no parece algo tan grave como para no disfrutarla.

La mojama se puede comprar en lonchas, en dados o en trozos. Como más económica resulta es en trozos, y cortarla no es algo que lleve más allá de uno o dos minutos. Yo prefiero comprarla así. Además, te permite decidir a última hora para qué quieres utilizarla y cómo te va mejor cortarla en ese caso.

Ingredientes:

una bolsa de 200gm de escarola limpia
1 remolacha cocida pelada
80gm de mojama de atún
un tomate kumato mediano
2 cucharadas de cebollitas en vinagre pequeñas
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de vinagre de arroz
un pellizco de sal

Preparación:

Abre la bolsa de escarola y dispón su contenido en una fuente de servicio amplia.

Pica la mojama en daditos y repártelos sobre la escarola.

Lava el tomate, sécalo y córtalo en gajos; disponlos sobre la ensalada.

Corta la remolacha en dados y añádelos a la ensalada.

Prepara un aliño mezclando en una tacita de las que se usan para el café, el aceite de oliva virgen extra junto con un pellizco de sal y el vinagre de arroz. Adereza la ensalada con ello y sírvela al momento.

Consejos:

* Si no te gusta cortar la remolacha cocida porque mancha, usa remolacha cocida de bote, ya cortada en tiras o en lonchas. Pero en ese caso mejor sustituye las cebollitas en vinagre por media cebolleta tierna pelada y picada en juliana fina, porque la remolacha de bote suele conservarse en vinagre y dos ingredientes conservados en vinagre, en cantidad, matarían el sabor de los demás elementos de la ensalada.

* Puedes enriquecer esta ensalada añadiendo un puñado de daditos de pan frito o de picatostes tostados, de los que ya se venden listos para usar.

* Para convertir esta ensalada en un plato único completo, trabajando sólo unos minutos más, cuece 225gm de pasta fresca corta (farfalle, por ejemplo) y añádela una vez escurrida. También puedes añadir 2 cucharadas de daditos de queso fresco. Tendrás un plato único delicioso y nutritivo que te habrá dado muy poco trabajo preparar.

* Si no tienes vinagre de arroz, utiliza un vinagre de manzana clásico.

14.- ENSALADA DE ESPINACAS Y QUESO AZUL.

Esta ensalada de espinacas y queso azul es estupenda para una cena sin complicaciones para 4 comensales. El queso azul y el jamón aportan proteínas y punto de sazón a la ensalada en contraste con el toque dulce de las uvas pasas.

Aunque es una ensalada muy sencilla y con pocos ingredientes, el conjunto hace que sea muy rica en nutrientes interesantes para nuestro organismo.

En cuanto al queso azul, puedes elegir tu preferido. A mi me gusta mucho el Queso azul de Valdeón, pero puedes utilizar el que más te guste; un Cabrales, un Roquefort, queso Stilton, Gorgonzola... Y si el queso azul no es lo tuyo, no dejes de probar la receta utilizando otro tipo de queso, por ejemplo un queso de oveja curado.

Ingredientes:

una bolsa de 200gm de espinacas tiernas limpias

80gm de queso azul

2Cd uvas pasas

2Cd nueces peladas

100gm de jamón curado en virutas o tiras

2Cd aceite de oliva virgen extra

sal

Preparación:

Abre la bolsa de espinacas ya listas para consumir y reparte su contenido en 4 platos llanos individuales.

Sobre las espinacas, reparte las uvas pasas y las nueces peladas, así como el jamón ya sea en virutas o en tiras.

Corta el queso azul en daditos y repártelo sobre las ensaladas.

Adereza con una pizca de sal y el aceite de oliva virgen extra en hilos.

Consejos:

* El jamón y el queso azul ya aportan un importante punto de sazón a la ensalada, por lo que debes procurar no añadir mucha sal. Siempre es mejor poner un poco más si te has quedado corta.

* Las virutas de jamón quedarán perfectas para este plato, pero también puedes utilizar tiras, daditos o picar tú misma unas lonchas de jamón.

* Para una día especial, utiliza jamón ibérico o jamón de pato en lugar de un jamón serrano más básico.

* Si no te importa dedicar un par de minutos más a la receta y añadir algunas calorías más, prueba a caramelizar las nueces en una sartén con una cucharada de azúcar. Quedarán crujientes, con un punto de dulzor y una mayor potencia de sabor.

15.- ENSALADA DE GARBANZOS CON MEJILLONES.

Esta ensalada de garbanzos con mejillones es un nutritivo plato único de mediodía, muy sabrosa. Es una receta que se puede hacer en 5 minutos y que te animo a probar porque además de estar muy rica y ser muy rápida de preparar, es muy interesante desde el punto de vista de la salud. El aporte en hierro de los mejillones, la riqueza en vitaminas del grupo B y en fibra de los garbanzos y la vitamina C de los tomates son sólo algunos de los nutrientes interesantes de los que nos beneficiaremos al comerla.

Las latas de mejillones al natural es algo que nunca falta en mi despensa. Son muy prácticas. Si te gusta su sabor, te recomiendo que nunca falten en la tuya, porque son muy sanos y muy versátiles en la cocina y, sin duda, les

sacarás mucho partido preparando recetas rápidas y sabrosas con ellos.

El cebollino fresco aporta un punto de sabor y frescor muy especial al conjunto. Tener una planta de cebollino en tu balcón, es una buena idea. Durante todo el año encontrarás multitud de platos en los que utilizarlo.

Con estas cantidades tienes dos generosas raciones de plato único.

Ingredientes:

un bote (420gm aproximadamente) de garbanzos cocidos

2 latas de mejillones al natural

una tarrina de 250gm de tomates cherry

2 cucharadas de aceitunas negras

2 cucharadas de aceitunas verdes

1 cucharada de cebollino fresco picado

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharaditas de vinagre de Jerez reserva

sal

Preparación:

Abre el bote de garbanzos, viértelos en un escurridor, lávalos un poco bajo el grifo del agua fría y escúrrelos bien.

Mientras se escurren, abre las latas de mejillones al natural y desecha su líquido de conservación.

Pon los garbanzos y los mejillones en una ensaladera junto con los tomates cherrys también lavados, las aceitunas verdes y las aceitunas negras.

En una tacita, mezcla muy bien un pellizco de sal, el vinagre y el aceite. Adereza con este aliño la ensalada, espolvorearla con el cebollino fresco picado y sírvela al momento.

Consejos:

* Si no tienes cebollino fresco picado, sustitúyelo por una cucharada de cebolleta tierna cortada en medias lunas muy finas primero y en daditos enanos después. El sabor será más potente y te llevará un minuto más de trabajo, pero es un buen apaño.

* Puedes hacer variaciones de esta receta muy ricas y saludable, cambiando los garbanzos por alubias blancas y los tomates cherry por daditos de pimiento rojo fresco. Así tendrás dos buenas opciones de platos únicos de mediodía elaborados con legumbres.

* Puedes enriquecer este plato añadiendo huevo duro picado, si te ha sobrado de otra preparación, o un puñado de canónigos, espinacas o berros frescos limpios, si tienes una bolsa empezada en la nevera a la que quieras dar salida. En este último caso, mejor prescinde del cebollino.

16.- ENSALADA DE LECHUGA Y LOMITOS DE ATÚN.

Esta sabrosa ensalada de lechuga y lomos de atún es estupenda para servir a la hora de la cena. Puede ser un plato completo si la acompañas con una porción de pan y un postre lácteo con fruta, por ejemplo. Para un mediodía, va mejor como entrante.

Es una ensalada muy clásica y básica, pero no por ello es menos sabrosa. Es estupenda para cualquier época del año, por sus ingredientes, que básicamente son de despensa. Eso la hace muy adecuada para esas épocas en las que no podemos ir a comprar con la frecuencia que nos gustaría, pero así todo queremos seguir comiendo bien, de forma rica y sana.

Ingredientes:

una bolsa (200gm) de mezclum de lechugas variadas

un bote de 150gm aproximadamente (peso escurrido) de lomos de atún en aceite

un bote pequeño (150gm) de puntas de espárragos blancos

2 tomates secos en conserva

1/2 bote (unos 120gm) de tiras de pimiento del piquillo asados en horno de

leña

mayonesa suave

Preparación:

Abre la bolsa de lechugas y reparte su contenido en cuatro platos llanos individuales.

Escurre bien de sus líquidos de conservación los lomos de atún, las puntas de espárrago y los pimientos del piquillo; dispón sobre la lechuga de cada plato una parte de los mismos, lo más cuidadosamente posible.

Corta en daditos los tomates secos en conserva y añádelos a las ensaladas.

Sirve las ensaladas junto con un cuenco con mayonesa para que cada comensal la aliñe a su gusto.

Consejos:

* Esta ensalada además de con mayonesa se puede aliñar con una vinagreta suave, que también le irá muy bien. Si te gusta más ésta segunda, no dudes en emplearla.

* Utiliza pimientos asados en horno de leña para preparar esta ensalada. Hay pimientos en tiras que no vienen asados y otros que sólo lo están parcialmente; la diferencia de sabor y textura respecto a los asados en horno de leña es abismal.

* Puedes convertir esta ensalada en un completo plato único añadiendo unas ruedas o dados de patatas cocidas o asadas. Hoy en día venden patatas ya peladas y listas para cocer en el microondas que te pueden venir muy bien para hacerlo rápidamente y sin trabajar. Obviamente su precio es mucho más alto que las patatas crudas, pero si tu tiempo vale más que tu dinero, no dudes en utilizarlas.

* Las puntas de espárragos blancos son muy ricos, aunque es la parte más cara de los mismos. También puedes usar tallos troceados, que son mucho más económicos, si tienes que controlar tus gastos.

* En lugar de con lechugas, puedes preparar esta ensalada con cogollitos tiernos, tipo los de Tudela. Te llevará un poco más de tiempo de preparación

ya que lavarlos y trocearlos cuesta más que abrir una bolsa sin más, pero será sólo cosa de dos o tres minutos. Para una presentación festiva puede quedar muy bien con ellos abiertos por la mitad y los demás ingredientes encima.

17.- ENSALADA DE LENTEJAS Y POLLO ESCABECHADO.

La ensalada de lentejas y pollo escabechado es un estupendo plato de mediodía nutritivo, saludable y sabroso. Se suele tomar frío aunque en invierno puedes convertirlo en una ensalada templada calentando un minuto las lentejas en el microondas antes de añadir encima los demás ingredientes y el aliño.

Con estas cantidades, tendrás para dos raciones de plato único.

Ingredientes:

un bote (420gm aproximadamente) de lentejas cocidas

2 latitas de pechuga de pollo en escabeche

1 zanahoria grande

2 pepinillos en vinagre medianos

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de vinagre de Jerez Reserva

sal

Preparación:

Abre el bote de lentejas y viértelo sobre una fuente.

Abre las latas de pechuga de pollo en escabeche y con dos dedos, trocealo en 6-8 partes; disponlos sobre las lentejas.

Pela y despunta las zanahorias. Con un rallador de corte grueso, rallar y reparte la zanahoria sobre las lentejas.

Pica en daditos los pepinillos y repártelos sobre la ensalada.

Prepara una aderezo mezclando en una tacita un pellizco de sal con el vinagre

y el aceite de oliva virgen extra. Adereza con ello la ensalada y servir.

Consejos:

* Puedes usar zanahoria de bote, aunque sale mucho más caro y, personalmente, me gusta más la zanahoria fresca de sabor y textura. Realmente no cuesta tanto pelarla y rallarla. También puedes picarla con picadora en lugar de rallarla, si te resulta más cómodo.

* Las lalitas de pollo en conserva son muy cómodas para tener habitualmente en la despensa. Si los escabechados te resultan fuertes, utiliza latitas de pollo en aceite o al natural, que también están muy ricas y son de sabor mucho más suave.

* Si no te van los encurtidos, sustituye los pepinillos en vinagre por dos pimientos asados de bote, picados finitos.

* El hierro de las lentejas es mejor absorbido por el organismo si se acompaña de un alimento rico en vitamina C. Una buena idea es acompañar esta ensalada con un licuado de tomate y pimiento rojo aderezado con un toque de pimienta negra recién molida.

18.- ENSALADA DE LOMBARDA Y MEMBRILLO.

Esta sencilla ensalada de lombarda y membrillo está riquísima. Con unos pocos ingredientes y muy poco trabajo, tendrás una ensalada perfecta para un día de fiesta. Con estas cantidades, tendrás 4 raciones servida como entrante. Es un plato que resulta saciante sin ser pesado y que es muy rico en fibra y otros nutrientes esenciales.

La textura predominante en esta ensalada es la crujiente; la col lombarda y las nueces se encargan de ello y resulta muy agradable. También nos hace comer más despacio, masticando bien, y eso es bueno para la digestión.

Ingredientes:

1/4 col lombarda pequeña

50gm dulce de membrillo

80gm queso tierno (mezcla)

3 cucharadas de nueces peladas

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

sal

Preparación:

Lava la col lombarda y pícala muy fina sobre una tabla; disponerla en una fuente amplia.

Corta en daditos el queso y el dulce de membrillo; reparte ambos sobre la lombarda.

Dispón las nueces sobre la ensalada.

Adereza con una pizca de sal y el aceite en hilos y sirve.

Consejos:

* Puedes encontrar col lombarda ya picada en bolsas listas para abrir y consumir. Resulta mucho más cómodo y te hará ahorrar un par de minutos en la preparación, aunque también hará que suba el precio de la receta.

* Puedes enriquecer aún más la ensalada añadiendo en temporada unos higos frescos pelados y cortados en cuartos.

19.- ENSALADA DE PEPINO CON SARDINA AHUMADA.

Esta exquisita ensalada de pepino con sardina ahumada es ideal para un día de verano. Puedes servirlo como entrante para el mediodía o para la hora de la cena. Tiene un inequívoco aire mediterráneo que la hace muy especial. Es de sabor muy marcado, perfecta para quienes gusten de sabores atrevidos.

Con estas cantidades tienes para dos raciones como entrante.

Ingredientes:

2 pepinos medianos

2 lomos de sardina ahumada

1 cucharadita de alcaparras

2 cucharadas de aceitunas moradas tipo kalamata

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de zumo de limón

1/4 cucharadita de semillas de mostaza

sal

Preparación:

Pela y lava los pepinos y córtalos en ruedas más bien finas; disponlos en dos platos llanos individuales.

Corta en lonchas más bien finas los lomos de sardina y repártelos sobre el pepino.

Reparte las aceitunas y las alcaparras sobre ambas ensaladas.

En una tacita pon una pizquita de sal, las semillas de mostaza, el zumo de limón y el aceite de oliva virgen extra y mezcla muy bien. Reparte en hilos sobre ambas ensaladas y sirve.

Consejos:

* Puedes enriquecer ésta ensalada y hacerla más completa añadiendo unos canónigos o lechuga bajo los demás ingredientes. En este caso multiplica las cantidades del aliño por dos, porque los vegetales verdes lo necesitarán. También puedes añadir unas lonchas de aguacate.

* Si no encuentras fácilmente aceitunas kalamata, sustitúyelas por aceitunas negras. También le van muy bien al resto de ingredientes de ésta ensalada.

* Una mandolina puede resultarte muy cómoda para cortar cosas como el pepino. Ganarás mucho tiempo siempre que luego la laves en el lavavajillas. Eso sí, úsala con cuidado. Elige un modelo que tenga protección para los dedos.

* Si no tienes semillas de mostaza a la antigua, puedes añadir la misma cantidad de salsa de mostaza al aliño.

20.- ENSALADA DE REMOLACHA CON TRUCHA AHUMADA.

Esta ensalada de remolacha y trucha ahumada es un exquisito plato ideal para una celebración, para un día especial o para recibir invitados. Es una gozada poder dedicar tan poco tiempo a un entrante festivo así de rico.

Con estas cantidades, tendrías para 4 comensales.

Ingredientes:

una bolsa (200gm) de canónigos

una remolacha cocida pelada grande

100gm de trucha ahumada loncheada

8 cucharadas de yogur

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de eneldo

1 cucharadita de salsa de mostaza a la antigua

1 cucharadita de miel de mil flores

un pellizco de sal

Preparación:

Abre la bolsa de canónigos y disponla en una fuente baja y amplia.

Abre la bolsa de remolacha cocida pelada y corta ésta en daditos; repártela sobre los canónigos.

Abre el paquete de trucha ahumada y reparte las lonchas sobre la ensalada.

En una taza mezcla el yogur con la sal, la salsa de mostaza a la antigua, el aceite de oliva virgen extra, la miel y el eneldo; reparte sobre la ensalada y sirve.

Consejos:

* Puedes sustituir la trucha ahumada por salmón ahumado, ya que ambos van de maravilla con el resto de ingredientes de la receta. El salmón ahumado es

mucho más fino, pero también es de precio habitualmente más elevado.

* Puedes sustituir la salsa de yogur casera por salsa de yogur industrial, pero no te recomiendo hacerlo; serán los 2 minutos mejor invertidos de tu menú. Es una salsa riquísima y le va tan bien a la ensalada que la eleva a otro nivel.

* Para convertir esta ensalada en un plato más completo, empleando sólo unos pocos minutos más, añade una manzana verde pelada y cortada en daditos y un aguacate mediano maduro cortado también en daditos. En este caso rocía ambos con zumo de limón para que no se oxiden y sirve la ensalada recién preparada.

21.- ENSALADA DE RÚCULA Y CECINA

Esta ensalada de rúcula y cecina es un estupendo entrante de mediodía o un buen plato para una cena sencilla. Las cantidades están pensadas para cuatro raciones.

Esta es una buena ensalada para el otoño e invierno, ya que la rúcula está muy bien en estas épocas del año. Su sabor casa de maravilla con los frutos secos, ya que nos recuerda suavemente a ellos.

Aunque es una buena ensalada para cualquier día de diario, no desentonará nada en la mesa si la sirves un día de fiesta.

Ingredientes:

una bolsa (200gm) de rúcula limpia

75gm de cecina de vacuno loncheada

4 higos secos

2 cucharadas de avellenas tostadas (peladas, sin sazonar)

4 medallones de queso de cabra

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

sal

Preparación:

Abre la bolsa de rúcula limpia y disponla sobre una fuente de servicio. Dispón por encima las avellanas tostadas.

Corta en tiras finas la cecina y en daditos los higos secos; reparte ambos sobre la ensalada.

Corta cada medallón de queso de cabra en cuatro cuartos y dispón éstos sobre la ensalada.

Adereza con un pellizco de sal y el aceite de oliva virgen extra en hilos, mezcla bien y sirve.

Consejos:

* Si no tienes higos secos en casa utiliza otra fruta seca dulce para el plato como ciruelas secas deshuesadas, albaricoques secos (orejones) o incluso uvas pasas.

* La cecina de vacuno loncheada es muy fácil y rápida de picar en tiras; basta con poner todas las lonchas unas sobre otras encima de una tabla de cocina, cortar en tiras con un cuchillo bien afilado y separarlas con los dedos. Pero puedes utilizar virutas de cecina en su lugar, si prefieres ahorrarte este paso.

* Si no te gusta la cecina, puedes utilizar jamón curado en su lugar.

* Las avellanas dan un toque muy especial a este plato. Pero puedes sustituirlas por otros frutos secos como nueces o piñones tostados.

22.- ENSALADA DE TOMATE Y BACALAO AHUMADO.

Esta ensalada es muy rica. Es ideal para un día especial, ya que el bacalao ahumado es un ingrediente de precio un poco elevado. Pero lleva poca cantidad y está riquísimo.

Las cantidades son para dos raciones.

No, no se me ha olvidado incluir la sal entre los ingredientes. El bacalao ahumado y las aceitunas negras aportan un punto de sazón que, para mí, es más que suficiente. Si a ti te gusta la comida con un punto alto de sal, añádele un poco al tomate antes de servir sobre él los demás ingredientes.

Ingredientes:

2 tomates de ensalada medianos

50gm de bacalao ahumado loncheado

2 cucharadas de aceitunas negras deshuesadas

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Lava los tomates y córtalos en ruedas no muy finas con un cuchillo bien afilado. Disponlas sobre una fuente de servicio, ligeramente superpuestas entre si.

Reparte las aceitunas negras deshuesadas y las lonchas de bacalao ahumado sobre el tomate.

Adereza con el aceite de oliva virgen extra en hilos y sirve.

Consejos:

* Puedes enriquecer esta ensalada añadiendo una cama de espinacas baby frescas o de canónigos bajo el tomate. También puedes añadir unos picatostes sobre el mismo.

* Algunos ingredientes que quizá tengas en casa y que puedes añadir sólo o en conjunto a esta ensalada base para hacerla más completa: tomates secos en conserva, aguacate maduro y pasta fresca corta preparada al dente.

* Ya que esta receta lleva tan pocos ingredientes, es importante que éstos sean de calidad. Pon especial atención al tomate y elige una variedad que le aporte el sabor necesario.

13.- ENSALADA DE ZANAHORIAS Y COL BLANCA.

Esta ensalada además de estar riquísima es muy saludable y económica. Rica en vitaminas, sobre todo del grupo C, y en fibra, es ideal para servir como entrante de mediodía. Es perfecta para días atareados, sí, y también para épocas en las que tienes que ajustar tu presupuesto.

La mejor temporada para la col blanca es la que va de mediados de otoño a mediados de primavera. Por ello éstos son los mejores meses para preparar esta ensalada.

Las cantidades están pensadas para cuatro comensales.

Ingredientes:

1/4 col blanca pequeña

2 zanahorias grandes

3 cucharadas de uvas pasas

2 cucharas de almendra laminada

1 vasito de yogur (125ml)

2 cucharadas de salsa de mostaza

sal

Preparación:

Lava la col y a cuchillo o con ayuda de una mandolina, córtala en juliana fina; dispórla en una ensaladera grande.

Pela y despunta las zanahorias. Rállalas o pícalas as en una picadora de verduras. Añádela a la col.

Incorpora las uvas pasas a la ensalada.

Mezcla en un vaso el yogur con un pellizco de sal y la salsa de mostaza; añádelo a la ensaladera y mezcla muy bien todos los ingredientes.

Reparte la almendra laminada sobre la ensalada y sirve.

Consejos:

* La almendra laminada es el ingrediente más caro de esta receta, aunque lleva muy poca cantidad. Si quieres abaratar la receta, sustitúyela por una mezcla de pipas de girasol, calabaza y sésamo. Hazlo también en caso de que la sirvas a menudo, pues ese toque distinto cambia mucho el sabor y así no te aburrirás de ella aunque la prepares un par de veces por semana durante la

temporada de la col.

* Puedes enriquecer la ensalada y convertirla en un plato único si añades un par de latas de pechuga de pollo al natural, troceadita. O una pechuga de pollo asado picada, si te ha sobrado del día anterior.

24.- ESPÁRRAGOS ENVUELTOS.

Unos espárragos envueltos son muy fáciles y rápidos de preparar y son un bocado sabrosísimo. Puedes servirlo como entrante o como entremés, cualquier día de diario, pero no desentonarán en una mesa festiva.

Es una receta ligera que es perfecta para la hora de la cena. Los espárragos son ricos en fibra, aportan muy pocas calorías y tienen propiedades diuréticas; si los preparas con leche desnatada, tendrás un plato con muy poquitas calorías y mucho sabor.

Con estas cantidades tendrás para 4 comensales.

Ingredientes:

un bote o lata de espárragos medianos, de 12 piezas

12 lonchas finas de pechuga de pavo asada o braseada (fiambre)

1/2 bote de pimientos del piquillo asados en horno de leña

80 ml de leche entera

sal

Preparación:

Abre la lata o bote de espárragos y retira su líquido. Envuelve cada espárrago con una loncha de pechuga de pavo de fiambre y dispón todos los rollitos en una fuente, con la punta mirando hacia el mismo lado.

En un vaso de batidora pon los pimientos del piquillo asados, la leche (o nata de cocina si lo prefieres) y un pellizco de sal. Tritura bien hasta obtener una crema homogénea; viértela sobre los rollitos.

Consejos:

- * Puedes sustituir la leche por nata de cocina o por tofu sedoso para que la salsa quede un poquito más densa.
- * Puedes espolvorear la superficie con cebollino fresco picado y/o zanahoria rallada para hacer el plato más completo.
- * En lugar de pechuga de pavo puedes usar fiambre de pollo, jamón york, paleta de cerdo asada o incluso lomo estilo sajonia.
- * Si vas a tomarlo en época fría, puedes espolvorear queso rallado especial para fundir sobre la receta original y gratinarlo unos minutos bajo el grill del horno o del microondas. Sólo tardando un poquito más de tiempo tendrás la versión enriquecida y templada de éste plato.
- * Los espárragos suelen subir de precio en proporción a su grosor. Si quieres abaratar la receta, pon dos espárragos finos en cada rollito y al contrario, para servirla en un menú de celebración, usa espárragos extra gruesos.
- * Como ya he mencionado anteriormente en otra receta, utiliza pimientos asados en horno de leña. El sabor y textura, sobre todo el sabor, varían muchísimo a pimientos de bote simplemente crudos o pelados a soplete. La diferencia es abismal, y ahí si que no se puede engañar al paladar, por eso te recomiendo encarecidamente que si quieres disfrutar del sabor de la receta, no los cambies por pimientos elaborados de otro modo.

25.- HUMMUS.

El hummus se ha puesto tan de moda últimamente que ya podemos encontrarlo precocinado de muchas marcas fácilmente en supermercados. Pero con esta receta prepararlo en casa es cosa de menos de 5 minutos y el resultado es exquisito. Creo que son 5 minutos muy bien invertidos.

Puedes acompañar el hummus con palitos de pan, con tostadas, con bastoncitos de zanahorias u otras hortalizas. Es un estupendo picoteo, saludable y nutritivo para una comida o cena informal con amigos.

Ingredientes:

un bote (unos 420gm) de garbanzos cocidos

1 cucharada grande de tahini (pasta de sésamo)

1/2 limón

1 diente de ajo pequeño

1/4 cucharadita de pimentón dulce

1/4 cucharadita de comino molido

1Cd sésamo blanco

aceite de oliva virgen extra

sal

Preparación:

Pon en un vaso de batidora los garbanzos cocidos, el tahini, el ajo pelado, el pimentón y el comino molido, el zumo del medio limón, un pellizco de sal y 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Tritura muy bien, prueba de sazón y rectificar si lo crees necesario.

Vierte el hummus en uno o dos cuencos, espolvorea con el sésamo y listo.

Consejos:

* El hummus tradicional marroquí es así de sencillo. Pero hay muchos platos que puedes preparar usando esta base para tener una crema dip totalmente diferente e igualmente sabrosa. Por ejemplo prueba un día a añadir una remolacha cocida mediana, y otro día elimina el comino y pon en su lugar 3 cucharadas de salsa pesto tradicional.

* En lugar de limón, también puedes utilizar lima. Varía un poquito el sabor pero está también muy rico.

26.- PUERROS RELLENOS.

Estos puerros rellenos son unos deliciosos entrantes aunque también pueden servirse como entremeses o picoteos para menús informales. Prepararlos es muy sencillo y son espectaculares de sabor. Sin duda sorprenderán si los sirves para recibir invitados y el plato parecerá mucho más elaborado de lo

que realmente es.

Con estas cantidades tienes para 3 raciones como entrante o para 6 como entremés.

Ingredientes:

un bote grande de puerros cocidos

80gm de mojama de atún en una pieza

120gm de olivada negra

2 pepinillos en vinagre medianos

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Abre el bote de puerros, elimina su líquido y corta cada puerro en dos mitades iguales. Con un cuchillo afilado abre cada medio puerro a lo largo, sin llegar a separar ambas partes. Disponlos en una fuente con el corte hacia arriba y un poco abiertos.

Reparte la tapenade poniendo un par de cucharaditas sobre cada puerro abierto y extendiéndolo por dentro del mismo.

Pica en daditos la mojama y los pepinillos y repártelos sobre la tapenade.

Adereza todo con unos hilos finos de aceite de oliva virgen extra y sírvelo.

Consejos:

* Esta receta también queda muy rica elaborada con espárragos gruesos. Aunque los puerros se adaptan mucho mejor por su sabor a los demás ingredientes.

* Puedes mejorar la presentación del plato trabajando solo dos minutos más, sirviendo los rollitos sobre una cama de berros o de canónigos y poniendo sobre ellos unos germinados de cebolla, alfalfa y rábano rojo.

* Para enriquecer aún más la receta, puedes añadir a la fuente unos daditos de aguacate maduro rociados con unas gotas de zumo de limón y una pizca de sal.

27.- PULGUITAS DE QUESO Y FRUTOS SECOS.

Las pulguitas de queso fresco y frutos secos son perfectas para servir en un menú informal o como aperitivo. O para uno de esos días perezosos en que quieres preparr algo rico en 5 minutos y ver el último capítulo de tu serie preferida o el partido de futbol de ja jornada.

Es muy sencillo y es apto para vegetarianos que admitan los lácteos en su dieta.

Ingredientes:

12 pulguitas de pan

1/2 tarrina de crema de queso brie

6 ciruelas secas deshuesadas

1 y 1/2 Cd avellanas peladas tostadas

Preparación:

Abre las pulguitas por la mitad y unta su interior con la crema de queso brie.

Pica las ciruelas y las avellanas y repártelas sobre la crema de queso brie. Empareja las pulguitas para hacer bocadillos y sirve.

Consejos:

* Puedes completar las pulguitas con un embutido curado como jamón ibérico, jamón de pato o cecina. Cualquiera de ellos le irá fenomenal.

* En lugar de crema de queso brie puedes utilizar queso brie cortado en daditos pero te costará un poco más de trabajo y no se adherirán tan bién a él los trocitos de ciruela seca y avellana.

28.- SALPICÓN DE PIÑA Y PAVO BRASEADO.

Este delicioso salpicón de piña y pavo braseado es un estupendo plato para la hora de la cena. Con una porción de pan y un postre sencillo, tendrás una

cena ligera para dos comensales, casi sin trabajo.

Para un mediodía, este plato va mejor como entrante seguido de un principal a base de pasta o arroz.

Ingredientes:

una lata pequeña de piña al natural

200gm de pavo braseado (fiambre) en una pieza

1 cucharadas de uvas pasas

1 endivia mediana

2Cd salsa mayonesa

Preparación:

Abre la lata de piña y sin tirar el jugo, córtala en daditos; ponlos en una ensaladera junto con las uvas pasas.

Corta en dados medianos el pavo braseado y añádelo a la ensaladera.

Corta la base de la endivia y deséchala. Ahora pica la endivia en ruedas más bien finas y échalas a la ensaladera.

En una tacita de las que se usan para el café con la salsa mayonesa y dos cucharadas del jugo de conservación de la piña. Mezcla muy bien y viértelo sobre el salpicón que está en la ensaladera. Mezcla muy bien y sirve.

Consejos:

* Si no quieres añadir mayonesa al salpicón para aligerarlo, prepara una vinagreta clásica sustituyendo el vinagre por el jugo de conservación de la piña.

* Obviamente este plato puedes prepararlo con piña fresca, y desde luego su sabor será mucho mejor. Si es temporada y tienes en casa, no te costará más allá de un minuto más de trabajo prepararlo con ella y está mucho más rico.

* Para un día especial sirve este salpicón en dos copas tipo cóctel o de las que se utilizan para los helados, añádele unos daditos de aguacate ligeramente sazonados con sal y una pizquita de pimienta blanca y listo.

29.- SANDWICH DE PALETA ASADA A LA MOSTAZA.

Estos riquísimos sandwiches de paleta asada a la mostaza pueden ser una estupenda cena informal, sabrosa y saludable para cualquier día de diario. Como plato único, puedes servir tres triángulos por persona adulta, con un postre después.

En realidad se trata de un sandwich sencillísimo, al alcance de cualquiera. Pero están tan rico, que creo que si lo pruebas repetirás con cierta asiduidad esta cena.

Ingredientes:

6 rebanadas de pan de molde

4 lonchas finas de paleta asada o braseada (fiambre)

3 cucharadas de salsa de mostaza a la miel

un tomate de ensalada mediano

1/2 bolsa pequeña (unos 50gm) de lechuga limpia troceada

un bote pequeño (120gm aproximadamente) de puntas de espárragos verdes

Preparación:

Tuesta el pan de molde.

Mientras se tuesta, lava el tomate y córtalo en ruedas.

Unta una cara de cada tostada con una cucharada de la salsa de mostaza a la miel, pon encima un poco de lechuga, una rueda de tomate y una loncha doblada de paleta asada. Cubre con unas puntas de espárragos y otra tostada, con la parte untada hacia abajo.

Corta cada sandiwch en dos triángulos y listo.

Consejos:

* Puedes sustituir las lechugas por canónigos, que también van fenomenal, y la paleta asada por pechuga de pavo braseada.

* La salsa de mostaza a la miel está muy rica y hay muchas marcas comerciales que la fabrican de buena calidad. Menos común aún es la salsa de mostaza a la naranja, pero también le va muy bien a este sandwich y la puedes utilizar para dar una pequeña variación de sabor al conjunto.

30.- SOPA FRÍA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS.

Esta sopa fría de espárragos blancos es estupenda como entrante para los días más cálidos del año. Es una forma estupenda de tener en unos minutos un entrante ligero, sabroso y refrescante al volver del trabajo, de la playa o la piscina. Y no desentonará si tienes invitados y quieres servirles algo sabroso y especial; no adivinarán lo poco que te ha costado prepararlo.

Con estas cantidades, tienes para 2 comensales como entrante.

Ingredientes:

2 botes pequeños (unos 200gm cada uno) de tallos es espárragos

100ml de leche evaporada

100gm de colas de langostino cocidas y peladas

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de cebollino fresco picado

sal

Preparación:

Pon en un vaso de batidora el contenido de los botes de espárragos (líquido incluido), la leche evaporada, el aceite de oliva y una pizca de sal. Tritura bien y reparte la mezcla, colándola, en 2 platos hondos.

Dispón las colas de los langostinos cocidos y pelados y el cebollino fresco picado sobre la crema y listo.

Consejos:

* Para que la crema esté en su punto de temperatura ideal, es mejor guardar los botes de espárragos y la leche evaporada en la nevera desde la mañana o

desde el día anterior.

* La leche evaporada le da espesor, cuerpo y cremosidad a la receta sin añadirle un exceso de calorías. Puedes sustituirla por nata de cocina, el sabor variará muy poco, pero estarás añadiendo bastante más grasa al conjunto y si te gusta cuidar lo que comes, no es la mejor opción. También puedes sustituirla por leche o cualquier bebida vegetal suave (leche de almendras, de avena o de arroz, por ejemplo) pero en lugar de una sopa con cuerpo tendrás una especie de caldo liviano, muy rico, eso sí, pero muy clarito. En tu mano está elegir la opción que te resulte más apetecible.

* Las colas de langostino cocido peladas se venden congeladas en bolsitas o bandejas, muy cómodas de usar. También puedes utilizar gambas peladas cocidas, o incluso surimi rallado, que obviamente no sabe igual, pero es una alternativa económica y rica para un día de diario.

* Si no tienes cebollino fresco en casa (una vez más, insisto en que merece la pena cultivarlo en una maceta), puedes picar muy, muy fina, un cuarto de chalota o una cucharadita de cebolleta tierna.

31.- SOPA FRÍA DE MELÓN CON JAMÓN.

Esta sopa fría de melón es uno de los entrante más refrescantes y fáciles de preparar que puedas imaginar. Aprovecha el buen precio del melón durante los meses de verano, que además es cuando más apetecen estas sopas frías. Además de poder prepararlas en unos minutos, si tienes los ingredientes ya fríos de la nevera, se conservan bien a falta del montaje final en una botella oscura de cerrar hermético en la nevera, durante 24-36 horas. Si te resulta más cómodo así, ni lo dudes.

Con estas cantidades, tienes para un entrante ligero para 3 adultos o para 2 adultos y 2 niños.

Ingredientes:

450gm de melón piel de sapo

120gm de jamón en daditos o virutas

2Cd aceite de oliva virgen extra

pimienta negra

sal

Preparación:

Pon en un vaso de batidora la pulpa del melón (sin las semillas ni la piel), el aceite de oliva virgen extra, un pellizco de sal y un toque de pimienta negra recién molida. Tritura y sirve en 4 cuencos o platos hondos individuales.

Pon una porción del jamón en el centro de cada plato y ya estará listo para degustarlo.

Consejos:

* Puedes combinar melón piel de sapo con melón cantalupo en proporción 3 a 1, y tendrás un gran resultado.

* Para darle más cuerpo a la sopa fría, puedes añadir un yogur griego; se diluirá ligeramente el sabor del melón pero a cambio ganará en matices y cremosidad.

32.- SOPA FRÍA DE PEPINO.

Esta sopa fría de pepino es deliciosa y un magnífico entrante veraniego, delicioso e ideal para combatir el calor. Estas cantidades están pensadas para 4 raciones.

Verás que entre los ingredientes no está la sal; tanto las anchoillas como las aceitunas aportan la sazón suficiente a la sopa.

El eneldo fresco es uno de los elementos que le aporta gracia al conjunto. Si no tienes, utiliza eneldo seco. Es verdad que el plato está rico sin ello, si no tienes te va a quedar una sopa fría rica, pero si tienes, de verdad que mejora muchísimo el plato y lo hace mucho más sabroso.

Ingredientes:

3 pepinos grandes

4 yogures griegos (500ml) fríos de la nevera

1 latita de filetes de anchoa en aceite de oliva

2Cd aceitunas negras deshuesadas

1Cd eneldo fresco

Preparación:

Pela los pepinos y ponlos en un vaso de batidora junto con los yogures griegos, la mitad de las aceitunas y los filetes de anchoa. Tritura y reparte en 4 cuencos o platos hondos.

Trocea a cuchillo las aceitunas restantes y repártelas sobre el centro de cada cuenco de sopa fría de pepino. Adereza con el eneldo y sirve.

Consejos:

* Las aceitunas kalamata, las típicas aceitunas moradas griegas, van perfectas para este plato, aunque no se encuentran aún fácilmente en el mercado. Pero si las tienes y no te importa demorarte un poco más deshuesándolas, son las ideales para este plato.

* A falta de eneldo, un poco de cebollino fresco picado hará ganar en chispa a esta sopa fría.

33.- SOPA FRÍA DE REMOLACHA.

Esta deliciosa sopa fría de remolacha es, como las anteiores, perfecta para los días más cálidos del año, aunque está rica todo el año, la verdad. Pero es en verano cuando más apetece. Si tienes la remolacha y el tofu sedoso frío de la nevera al prepararlo, quedará perfecta y lista para consumir en menos de 5 minutos.

Además de su sabor, uno de sus grandes atractivos es su precioso color entre morado y rosa. Puede ser una buena forma de hacer que lo compen los peques más reacios a comer verdura. Aunque si son muy pequeños quizá sea mejor prescindir de los elementos no triturados, no sólo para que no se atraganten, si no porque quizá tengan un sabor muy marcado para su paladar infantil.

Ingredientes:

un paquete (500gm) de remolacha cocida pelada

una tarrina (250gm) de tofu sedoso o kinu tofu

80gm de mojama de atún

1 chalota pequeña

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

sal

Preparación:

Pon en un vaso de batidora la remolacha cocidas y el tofu sedoso o kinu tofu junto con una pizca de sal. Tritura muy bien hasta obtener una mecla cremosa y homogénea y viértela en 4 cuencos individuales.

Pela la chalota y pícala en daditos; pica también finita la mojama de atún. Mezcla ambas y repártelas en el centro de cada cuenco de sopa de remolacha. Adereza con el aceite de oliva virgen extra en hilos y listo.

Consejos:

* Si no tienes tofu sedoso o no te gusta, prueba a preparar el plato sustituyéndolo por queso mascarpone o por yogur griego. Eso si, tendrá más grasas.

* La chalota puede sustituirse por cebolleta tierna fresca o por cebollino fresco picado. Aunque si dispones de ella, le va mucho mejor al conjunto y contrasta muy bien con el punto ligeramente dulce de la sopa.

* Venden mojama en escamas, conservada en aceite de oliva en tarros. Suele ser más cara pero también te ahorra dos o tres minutos en la cocina si la usas sustituyendo a la mojama y el aceite de oliva por separado. Puede que te resulte cómodo porque una vez abierta, siempre que el aceite cubra por completo la mojama que sobre en el tarro, puedes guardarlo varios días en la nevera sin miedo a que se estropee.

34.- SOPA FRÍA DE TOMATES.

Esta sopa fría de tomates está muy rica. No se parece a un gazpacho tradicional, no busques más similitudes que el hecho de llevar tomates y servirse frío. Por lo demás, su sabor y texturas son muy diferentes. Se asemeja más a un bloody Mary que a un gazpacho y, de hecho, si sólo van a tomarlo adultos, puedes añadir unas cucharadas de vodka, al gusto, para darle un punto de sabor muy especial.

Con estas cantidades tendrás para 4 raciones generosas.

Ingredientes:

1Kg de tomates pera maduros fríos de la nevera

2 chalotas moradas

1 guindilla de cayena

1 ramita de apio verde

35ml aceite de oliva virgen extra

35gm de picatostes de pan

pimienta negra

sal

Preparación:

Lava los tomates y ponlos en un vaso de batidora junto con el apio verde limpio, las chalotas moradas peladas, el aceite de oliva y la guindilla de cayena. Tritura muy bien y viértelo colado en una sopera.

Adereza con sal y pimienta negra recién molida al gusto, cubre con los picatostes de pan y sirve antes de que se caliente.

Consejos:

* Esta sopa fría está muy rica con picatostes, y son muy rápidos de añadir a la sopa. Pero si te ha sobrado pan del día anterior, sólo tardando 3-4 minutos más, puedes cortarlos en dados y freírlos en una sartén para sustituir a los picatostes de paquete.

* Puedes enriquecer esta sopa y darle un carácter más festivo, para días

especiales o para recibir invitados, añadiendo unas colas de cangrejo cocidas y peladas. Tendrás un plato exquisito. En ese caso, no estaría de más, añadir una copa de fumet de marisco a los tomates al triturarlo, pues mejoraría aún más el conjunto, aunque no es necesario.

35.- TOMATES RELLENOS DE PASTA DE AGUACATE.

Los tomates rellenos de pasta de aguacate son un excelente entrante para una cena; sabroso y nutritivo. Una forma muy divertida y rica de comer vegetales en cualquier momento del año, y muy especialmente en verano. Es ideal para la hora de la cena.

Una pieza por persona, es una buena cantidad, servido como entrante.

Ingredientes:

4 tomates de ensalada

1 aguacate maduro mediano

50gm alfalfa germinada

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

el zumo de media lima

pimienta blanca

sal

Preparación:

Lava los tomates, corta la parte superior de los mismos y con una cucharilla vaciadora haz un hueco en el centro de cada uno; ponlos boca abajo en un plato para que suelten algo de líquido.

En un vaso de batidora pon la carne de tomate que has sacado con la cuchara vaciadora, la pulpa del aguacate una vez pelado y deshuesado, el zumo de lima, un pellizco de sal y un toque de pimienta blanca; tritura bien 30 segundos o un minuto.

Pon en una fuente los tomates con el corte hacia arriba y rellénalos con la

pasta de aguacate. Cubre con la alfalfa germinada y sirve.

Consejos:

* La alfalfa germinada aporta al plato sabor, le hace ganar en la presentación y le añade un puñado muy interesante de nutrientes. Si no te gusta o no tienes en casa en el momento de prepararlo, puedes sustituirlo por otro germinado que se adapte más a tu gusto.

* Para enriquecer este plato y convertirlo en un plato único para una cena ligera, corona cada tomate con una porción de lomos de atún en conserva y acompáñalo con unas tostadas de pan.

36.- TOMATES RELLENOS DE QUESO.

Unos tomates rellenos de queso son un estupendo plato para una cena sencilla y ligera. Son deliciosos, muy fáciles de preparar y el resultado es un buen plato para toda la familia, que puede ser un entrante de mediodía o incluso un plato único para una cena muy ligera.

Con estas cantidades tendrás para 2 comensales como cena o para 3 si lo sirves a modo de entrante.

Ingredientes:

6 tomates de rama

1/2 tarrina de queso de untar a las finas hierbas

60gm bacalao ahumado

Preparación:

Lava los tomates y haz en cada uno dos cortes a diferentes alturas, de modo que se abra como un libro casi por cualquiera de ellos, sin llegar a cortarlo en dos partes.

Pon una cucharada generosa de queso de untar a las finas hierbas en cada corte del tomate. Dispón todos los tomates en una fuente.

Sobre cada tomate, coloca 2-3 lonchas finas de bacalao ahumado y listo.

Consejos:

* El bacalao ahumado es el elemento con el que podemos jugar en este plato para quedarnos con la base y sustituir éste por otros ingredientes, teniendo así un montón de ideas para diferentes días. Puedes sustituirlo por salmón trucha ahumados, por virutas de jamón curado, por anchoas en aceite de oliva o por daditos de mojama de atún, por ejemplo.

* Un toque de aceitunas siempre va bien con este plato, sean verdes o negras. Una picada de ambas será estupenda. No lleva más de un par de minutos triturar una cucharada de aceitunas verdes y otra de aceitunas negras deshuesadas en una picadora eléctrica o manual, y luego sólo tienes que extenderlas sobre los tomates antes de servirlos.

37.- TOSTADAS DE MANGO CON JAMÓN DE PATO.

Las tostadas de mango con jamón de pato son una auténtica delicia. Puedes servir las un día especial, de celebración, o convertir una cena de diario en pareja en una cena especial con unas tostadas así y un vino frizzante de acompañamiento.

Si sirves estas tostadas como entrante, en su versión pan de pueblo, cuenta con una por persona; para ser el plato único o principal de una cena informal, cuenta dos por ración.

Ingredientes:

4 rebanadas no muy finas de hogaza de pan tipo pan de pueblo u 8 de pan tipo chapata

un mango

100gm de pan de pato

2Cd nueces laminadas

mantequilla

Preparación:

Tuesta el pan en la tostadora.

Mientras, pela el mango y corta la pulpa en daditos.

Unta cada tostada con una capa fina de mantequilla y sobre ella reparte los daditos de mango. Cubre con las lonchas de jamón de pato y reparte sobre ellos las almendras laminadas.

Consejos:

* El jamón de pato es un alimento riquísimo. Por su precio, no es algo para cada día, pero es ideal para cualquier celebración. En el día a día puedes sustituirlo por un jamón curado de cerdo .

* Puedes prescindir de la mantequilla sin problemas en este plato, aunque le da un toque muy agradable. Pero recuerda que pese a su fama, es un alimento más saludable que muchas margarinas elaboradas con aceites vegetales hidrogenados de baja calidad. En mi opinión, es mejor suprimir este ingrediente que sustituirlo por su alternativa vegetal.

38.- WRAPS DE JAMÓN Y QUESO CON FRUTOS SECOS.

Las tortitas wraps son ideales para preparar algunas recetas sencillas y sabrosas para la cena de toda la familia en pocos minutos. El relleno es el que marca la diferencia. Este es sabroso, rico en calcio, proteínas, ácidos grasos beneficiosos para la salud y otros nutrientes esenciales.

Para servir como plato principal de una cena (después de una ensalada o sopa, por ejemplo), cuenta dos por comensal.

Ingredientes:

8 tortitas wrap

8 lonchas finas de jamón curado

una tarrina de crema de queso camembert

4 cucharadas de nueces peladas troceadas

2 cucharadas de uvas pasas

Preparación:

Los wraps pueden usarse tal cuál y calentar previamente todos ellos juntos 1 minuto en el microondas.

Extender una capa de la crema de queso Camembert en cada tortita wrap, sin llegar a los bordes; sobre ello repartir las nueces y las uvas pasas, y cubrir con una loncha de jamón; enrollar la tortita sobre si misma y servir dos en cada plato.

Consejos:

* Puedes sustituir la crema de queso camembert por daditos de queso Camembert. Llevará algo menos de grasas, aunque es un poco menos cómodo de comer.

* Puedes doblar la cantidad de jamón para añadir más proteínas añadiendo pocas calorías más.

* Las tortas wrap, como decía, se pueden comer tal cuál o calentarlas un minuto en el microondas antes de prepararlas. No es para que estén caliente, es porque su textura gana. Aquí también varían mucho las marcas comerciales, pues todas no tienen la misma calidad.

39.- WRAPS RELLENOS DE CÓCTEL DE MARISCO.

Los wraps rellenos de cóctel de marisco son deliciosos y una forma estupenda de tomar algunos productos del mar. Dos wrap por persona, servidos como plato principal de una cena, es una buena cantidad. Para los peques, probablemente uno sea suficiente, salvo que sean de muy buen comer.

Ingredientes:

8 tortitas wrap

24 colas de langostino cocidas y peladas

100gm surimi rallado

1 lata pequeña de piña al natural

4 cucharadas de salsa cóctel

Preparación:

Abre la lata de piña y corta sus ruedas en daditos, ponlos en un cuenco con el surimi y la salsa cóctel y mezcla bien.

Extiende los wraps calentados o tal cual y pon sobre cada uno una capa de la mezcla anterior y 3 colas de langostino; enrolla sobre si mismo y sirve.

Consejos:

* Si te ha sobrado algo de pescado blanco cocido, asado o al vapor, del mediodía o del día anterior puedes aprovecharlo desmigándolo (sin piel ni espinas) y añadiéndolo a la farsa que conforma el relleno.

* Puedes sustituir la salsa cóctel por salsa rosa y las colas de langostino por colas de cangrejo cocido, si te gustan más.

40.- WRAPS RELLENOS DE EMPERADOR AHUMADO.

Estos wraps rellenos de emperador ahumado son deliciosos. Puedes servirlos un día especial, incluso a modo de aperitivo, simplemente cortando cada uno en ruedas un poco gruesas. Para servirlo como plato de una cena, es liviano, por lo que precisará en un entrante precio. 2-3 wraps por persona adulta son una ración lógica.

Ingredientes:

8 tortillas wrap

100gm de emperador ahumado

una bolsa pequeña (100gm) de canónigos limpios

1 cucharada vinagreta tradicional

1 cucharada de encurtidos picados

1 manzana

Preparación:

Abre el paquete de wrap para usarlo tal cual o calentar su contenido 1

minutos en el microondas.

En un cuenco mezcla los canónigos con los encurtidos y la vinagreta; reparte sobre cada una de las 8 tortillas o tortitas wrap. Cubre con las lonchas de emperador ahumado.

Pela la manzana, pica su carne en dados y repártela sobre el emperador ahumado.

Enrolla cada wrap sobre si mismo y sirve.

Consejos:

* Además de con emperador ahumado puedes preparar estos wraps con atún ahumado, que también le va muy bien.

* Un toque de zanahoria rallada y unos daditos de remolacha cocida en el relleno son una buena idea para completar la receta, si quieres hacerla más saciante y sustanciosa.

CAPÍTULO 3.- PLATOS CALIENTES.

En este capítulo encontrarás 50 exquisitas recetas calientes que cada una de ellas sólo requerirá de 5 minutos de tu tiempo para ser elaboradas. Después precisarán de un tiempo en el horno o el microondas; si programas éstos o marcas el tiempo en un minuterero de cocina o en tu teléfono móvil, podrás despreocuparte hasta que suene la alarma y lo saques para servirlo. Durante ese tiempo podrás descansar, atender a tus invitados, ducharte tras un largo día de trabajo o lo que te parezca, sin necesidad de preocuparte por el plato que se está cocinando. ¿Verdad que es comodísimo?

En cada receta encontrarás la misma estructura que en el capítulo anterior; verás los ingredientes con sus cantidades y para cuántos comensales está

pensada, el modo de preparación y algunos consejos prácticos muy útiles.

Para que puedas encontrar cada plato fácilmente, aquí tienes el índice de recetas de éste capítulo, en el que las encontrarás en orden alfabético.

- 1.- Abadejo asiático.
- 2.- Alitas especiadas de pollo.
- 3.- Asado de cerdo con melocotones.
- 4.- Bacalao al vermouth rojo.
- 5.- Berenjenas asadas.
- 6.- Caballa picante con cítricos.
- 7.- Calabaza asada.
- 8.- Carrilleras de cerdo a la naranja.
- 9.- Cazuelitas de huevos.
- 10.- Cerdo asado con peras.
- 11.- Codornices rellenas de frutos secos y foie.
- 12.- Conejo a la campesina.
- 13.- Conejo asado con frutas.
- 14.- Conejo con verduritas.
- 15.- Cordero con patatas al romero.
- 16.- Doradas al horno con tomatitos.
- 17.- Endivias envueltas.
- 18.- Flan salado de bacalao con pimientos.
- 19.- Flan salado de espárragos blancos y gambas.
- 20.- Jamoncitos de pollo con manzanas.

- 21.- Jamoncitos de pollo con salsa de mostaza a la miel.
- 22.- Lubinas asadas.
- 23.- Manzanas rellenas.
- 24.- Mejillones picantes en salsa.
- 25.- Merluza con alioli.
- 26.- Mero con frutos del mar.
- 27.- Molde de alcachofas con jamón.
- 28.- Molde de tomatitos y mejillones.
- 29.- Papillote de merluza.
- 30.- Pastel de pollo y mostaza.
- 31.- Pastel de salmón.
- 32.- Patatitas asadas.
- 33.- Patorras de pavo asado con salsa barbacoa casera.
- 34.- Pavo con higos y queso.
- 35.- Pechugas de pollo mediterráneas.
- 36.- Peras rellenas de queso azul.
- 37.- Pollitos tomateros a la naranja con ajo negro.
- 38.- Pollo al cava.
- 39.- Pollo al curry.
- 40.- Pollo del trópico.
- 41.- Popietas de lenguado.
- 42.- Popurrí de marisco.
- 43.- Popurrí de salmón y merluza.
- 44.- Puerros al horno.

- 45.- Ramequines de carne.
- 46.- Ramequines de pisto y huevo.
- 47.- Rollitos de pechuga de pavo.
- 48.- Salmón con costra.
- 49.- Tofu con alcachofas.
- 50.- Trucha asalmonada con cítricos.

1.- ABADEJO ASIÁTICO.

El abadejo es un pescado blanco riquísimo, que suele encontrarse a buen precio. Normalmente se vende en filetes ya limpios, sin piel y sin espinas. Eso hace que sea muy cómodo de comer, incluso para los niños. Aunque esta receta en concreto, al llevar un poco de picante, no es la más adecuada para ellos salvo que prescindas de éste ingrediente.

Este abadejo asiático es un plato principal ideal para la hora de la cena. Se hornea en 15 minutos. Puedes usarlos para preparar un entrante frío y un postre de este mismo libro y todavía te sobrará tiempo para poner la mesa y abrir una botella de vino. O dejar que se cocine mientras te tumbas un rato en el sofá y descansas después de un día ajetreado.

Con estas cantidades tienes un plato principal para 4 comensales. No te olvides de servirlo con pan, porque el jugo de cocinarlo está riquísimo y seguramente querrás untar.

Ingredientes:

- 4 filetes de abadejo de Alaska, de unos 125gm cada uno
- una lata pequeña de piña (unos 200gm aproximadamente)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 azúcar moreno de caña
- 1/2 limón

1 guindilla de cayena

1 cucharada de aceite de sésamo

Preparación:

Enciende el horno a 170°C.

Abre la lata de piña y vierte su líquido en una taza junto con el zumo de limón, la guindilla picadita, la salsa de soja y el aceite. Mezcla bien.

Pon en una fuente de horno los filetes de abadejo, sobre cada uno pon una rueda de piña y báñalos con la mezcla de la taza. Tapa la fuente con una hoja de papel de horno para que no se manche el horno durante la cocción.

Introduce en el horno ya caliente a 170°C y prográmalo para que se cocine durante 15 minutos.

Consejos:

* Una vez fuera del horno el pescado ya cocinado, espolvoréalo con sésamo blanco y negro para darle más sabor, un punto crujiente y color.

* Si utilizas filetes congelados, lo ideal es descongelarlos previamente; si los preparas para cenar, déjalos descongelándose en una bandeja en la nevera desde por la mañana y así cuando vayas a prepararlos estarán listos.

* ¿No te gusta el abadejo o no lo encuentras fácilmente? Haz la receta con otros filetes limpios de pescados blancos como merluza, granadero, bacalao fresco (no del salado)... Si usas pescado de filetes finos como lenguado o gallo, hornéalo unos minutos menos porque se hará antes.

2.- ALITAS ESPECIADAS DE POLLO.

Las alitas especiadas de pollo son deliciosas. Un plato estupendo para cualquier día de diario, sea al mediodía como para la hora de la cena. En cualquier caso entran de maravilla.

En algunos lugares es muy común tomar alitas en los grandes eventos deportivos. Aquí no es muy habitual, pero para disfrutarlas cualquier momento es bueno.

Estas cantidades están pensadas para 4 comensales.

Ingredientes:

1Kg de alitas de pollo limpias

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de orégano seco

1/2 cucharadita de tomillo seco

1/4 cucharadita de pimienta negra

1 estrella de anís

1 cabeza de ajos

sal

Preparación:

Enciende el horno a 250°C.

Pon en una fuente las alitas de pollo sazonadas.

Coloca en el centro de la fuente la cabeza de ajos entera, sin pelar y limpia junto con el anís estrellado.

Espolvorea las alitas con la pimienta, el orégano y el tomillo, rocía con el aceite y cubre con una hoja de papel de horno metiendo los bordes hacia dentro.

Introduce en el horno ya caliente a 250°C y hornea durante 40 minutos.

Consejos:

* Una buena ensalada verde puede ser una guarnición estupenda, si las sirves cualquier día de diario. Es una buena forma de aligerar y desengrasar.

* Puedes prescindir del aceite en esta receta para aligerarla, simplemente costará un poco más que las alitas tengan un color más dorado sin llegar a quedar secas por dentro.

3.- ASADO DE CERDO CON MELOCOTONES.

Este asado de cerdo con melocotones es riquísimo y un plato rincipal estupendo para un domingo o un día de celebración. Sabe a fiesta, y no es por su precio, porque el cabecero de lomo es un corte que suele ser económico; más jugos y tierno que la cinta de lomo, da mucho mejor resultado para asados.

Con estas cantidades, tendrás para 6 comensales como plato principal. Si sois 3-4 en casa te animo igualmente a hacer estas cantidades, ya que este asado, una vez frío, es estupendo para cortar en lonchas finas y servir en bocadillos y sandwiches. Si no lo has probado antes de este modo, anímate porque creo que te gustará.

Aunque la mejor temporada del melocotón es el verano, puedes probar a hacerlo en invierno con melocotones en almíbar; lávalos antes de usarlos para que no estén exageradamente dulces.

Ingredientes:

una pieza de cabecero de lomo de cerdo de 1 y 1/4 Kg

3 melocotones maduros

1 cebolla morada mediana

2 ramitas de tomillo

1/2 ct de pimienta rosa

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Sazona la pieza de carne y disponla en una fuente de horno.

Pela la cebolla y córtala en cuartos; añádelos a la fuente.

Pela los melocotones, córtalos en dados grandes y añádelos a la fuente. Espolvorea su contenido con la pimienta rosa en grano (bayas) y el tomillo.

Introduce en el horno ya a 200°C y cocina el conjunto durante 1 y 1/4 hora.

Consejos:

* Este asado queda mejor si una vez fuera del horno lo dejas reposar 5-10 minutos. Puede estar reposando mientras coméis el entrante, por ejemplo. Así al cortarlo en lonchas o tajadas, perderá menos jugo.

* Los melocotones son la guarnición natural del asado, pero también puedes ponerlos en un vaso de batidora junto con la cebolla asada y el jugo que haya resultado de la cocción y triturar todo para obtener una salsa. Si para ti un asado necesita imprescindiblemente una salsa, ésta es la opción que debes tomar. En este caso, una ensalada verde (bolsas de abrir y consumir) puede ser su acompañamiento perfecto.

* La pimienta rosa tiene un gusto particular. Si no te agrada, utiliza pimienta negra, pero rebaja la cantidad para que no llegue a matar el sabor de la fruta sobre el asado.

4.- BACALAO AL VERMOUTH ROJO.

El bacalao al vermouth rojo es un plato principal estupendo, ligero y sabroso, que sorprenderá a tu familia o invitados. Lo principal que debes recordar es que el pescado sea fresco o esté bien descongelado, pero no utilices bacalao en salazón para prepararlo porque no queda igual.

Es un plato estupendo para una cena ligera, quizá para servir tras una sopa o ensalada. Con estas cantidades tendrás para 4 comensales.

Ingredientes:

4 lomos fresco de unos 150gm cada uno

1 bote (unos 400gm) de puerros

200gm de colas de gambones

1 copa de vermouth rojo

1 cucharadita de mantequilla

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Unta con la mantequilla una fuente de horno y dispón sobre ella los lomos de bacalao fresco (no salado, ni desalado), los gambones y sazona todo ligeramente.

Abre el bote de puerros y elimina su líquido; corta cada uno en 3 partes y disponlos alrededor del pescado. Riega todo con el vermouth y cubre con una lámina de papel de horno.

Hornea durante 15 minutos y sirve.

Consejos:

* Utiliza gambones para este plato, no gambas pequeñas, pues quedarían muy secas durante el horneado. Si la diferencia de precio supone un problema para ti, y la cuestión está entre usar gambas pequeñas o nada, no las añadas desde el principio del horneado, hazlo 5 minutos antes de retirar el asado del fuego. Pero claro, ten en cuenta que en ese caso tendrás que estar al tanto del tiempo y no podrás desentenderte del horneado.

* Además de con bacalao puedes preparar este plato con merluza, granadero o incluso con rodaballo.

5.- BERENJENAS ASADAS.

Este plato de berenjenas asadas es delicioso y facilísimo de preparar. Si te gustan los sabores del mediterraneo más oriental, no te las puedes perder. Servidas como entrante, con su salsa fría, son riquísimas.

El verano es la mejor temporada para comer berenjenas, aunque hoy en día las encontramos en el mercado fácilmente y a buen precio durante todo el año.

Lo habitual es servir una berenjena (2 mitades) por comensal, pero si el plato principal va a ser muy saciante, puedes contar media por persona.

Ingredientes:

2 berenjenas medianas

2 vasitos (250gm) de yogur griego

1Cd pistachos pelados

1 limón

1 cucharada de aceite de oliva

sal

Preparación:

Lava las berenjenas, corta el pedúnculo y ábre las en dos mitades; disponlas en una fuente de microondas con un pellizco de sal. Cocínalas, a máxima potencia, 12 minutos (16 si son grandes).

Ralla el limón en un cuenco y mézclalo con el aceite de oliva y el yogur.

Una vez cocinadas las berenjenas, sírvelas acompañadas por la salsa y con los pistachos por encima.

Consejos:

* Puedes enriquecer aún más el plato añadiendo una cucharada de higos secos y ciruelas secas deshuesadas picaditas por encima, ya en la mesa.

* Procura usar berenjenas medianas que se harán mucho más pronto.

* Si en lugar de un limón rallado pones la misma cantidad en proporcion igual de ralladura de limón y de ralladura de naranja, también tendrás una salsa fría de sabor delicioso, pero muy diferente, un poco más dulce y con un punto de frescor más bajo. Es cuestión de gustos decantarte por una u otra.

6.- CABALLA PICANTE CON CÍTRICOS.

La caballa (también llamada verdel) es un pescado muy económico y muy sabroso, con un gran potencial nutricional; es muy rico, especialmente, en los esenciales ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. En primavera, su mejor temporada, es cuando más ricas y económicas son. Merece entonces la pena incluirlas por unas semanas en nuestra dieta habitual.

Con estas cantidades, tendrás para dos comensales, servidas como plato principal.

Ingredientes:

2 caballas de ración

1/2 limón

1/2 naranja

2 dientes de ajo

1 guindilla de cayena

1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra

pimienta negra

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Lava y corta en ruedas no muy finas la naranja y el limón; disponlas en el fondo de una fuente de horno. Sobre ellas, coloca las caballas, abiertas y con la piel hacia abajo.

Pela el ajo y córtalo en ruedas un poco gruesas; repártelo sobre las caballas junto con un pellizco de sal, dos toques de pimienta negra recién molida y el aceite de oliva en hilos. Cubre con una lámina de papel de horno e introduce en el horno.

Cocina las caballas durante 15 minutos y sírvelas recién hechas.

Consejos:

* Procura no picar muy fino el ajo, porque si se quema da mal sabor al conjunto. Es preferible apartarlo si queda un poco crudo, porque habrá aportado su sabor al pescado durante el horneado, que dejarlo demasiado tostado.

* Si te gusta añadir hierbas frescas a tus platos, un toque de cebollino y

cilantro picados muy finos, para añadir ya después del horneado, será una fantástica idea.

* Tu gusto marca el nivel de picante del plato. En mi opinión, una guindilla es suficiente, para disfrutar de ese puntito picante sin quemar las papilas gustativas de nadie, pero tú decides.

7.- CALABAZA ASADA.

La calabaza asada es deliciosa tanto para servir como un entrante de mediodía, como para una cena. Es un plato muy sabroso y muy nutritivo. El punto crujiente de avellanas y nueces conjunta con el meloso de la calabaza asada de un modo muy agradable. Animate a probarla.

Con estas cantidades, tienes un entrante para 4 comensales.

Ingredientes:

300gm de calabaza en un trozo

100gm de jamón en lonchas finas.

1 cucharada de avellanas

1 cucharada de ciruelas pasas deshuesadas

1 cucharada de nueces

1 cucharada de uvas pasas

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de orégano

sal

Preparación:

Enciende el horno a 225°C.

Pela la calabaza y córtala en 8 trozos de aproximadamente 1cm de grosor. Envuelve cada trozo con media loncha de jamón y disponlos en una bandeja de horno. Adereza con una pizca de sal, el orégano y el aceite de oliva, cubre

con una placa y hornea en el horno ya caliente durante 45 minutos.

Pon en una picadora las nueces, las uvas pasas, las avellanas y las ciruelas y pica unos segundos, para que queden en trocitos pequeños.

Cuando saques la bandeja de calabaza asada del horno, reparte la mezcla de frutos secos sobre ella.

Consejos:

* La mejor calabaza para esta receta es la redonda alargada, pero puedes usar otras variedades, como la potimarrón, con buenos resultados.

* Si no te importa añadir un poco más de grasa al plato, puedes sustituir el jamón por panceta curada. Quedará muy rico y jugoso.

* Si quieres hacer más completo este plato, añade ya con la calabaza fuera del horno unas lonchas finas de queso mozzarella, para que se fundan un poco con el calor del asado y después reparte sobre ella la mezcla de frutos secos.

8.- CARRILLERAS DE CERDO A LA NARANJA.

Las carrilleras de cerdo son un corte delicioso, muy tierno y meloso. Un plato principal con ellas es buena idea sobre todo para un mediodía, pero tampoco resulta pesado para la noche. La naranja suaviza mucho y ayuda a desgrasar, y las especias le dan un punto de gracia magnífico.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales.

Ingredientes:

1Kg de carrilleras de cerdo limpias

2 naranjas

1 cucharadita de bayas de enebro

2 ramitas de tomillo seco

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1/4 cucharadita de pimienta rosa en bayas

sal

Preparación:

Enciende el horno a 225°C.

Sazona las carrilleras de cerdo y ponlas en una fuente de horno.

Lava las naranjas, corta cada una en 6 partes y añádelas a la fuente de las carrilleras. Añade también el tomillo, las bayas de enebro, la pimienta rosa y el aceite de oliva en hilos. Cubre con una hoja de papel de horno, introduce en el horno ya caliente y deja que se cocinen durante 50 minutos.

Sirve recién hechas.

Consejos:

* Las bayas de enebro se suelen vender en herboristerías, son baratas y dan un sabor estupendo a asados y guisos, especialmente de cerdo. De ellas se obtiene la ginebra. Si no las encuentras, añade 3-4 cucharadas de ginebra a las carrilleras antes de hornearlas; no es exactamente lo mismo, pero el resultado será muy bueno.

* Las carrilleras con hueso quedan mucho más sabrosas y jugosas. Son menos bonitas y ocupan más espacio en el horno, pero también son más económicas. Es una opción a valorar.

9.- CAZUELITAS DE HUEVOS.

Estas cazuelitas de huevos son exquisitas, y una idea fantástica para cualquier cena de diario, sobre todo para el otoño y el invierno. El trabajo que da es mínimo. ¡Y entra tan bien! Sobre todo acuérdate de acompañarlo de una buena porción de pan, porque te encantará mojar en la yema y en la salsa.

Con estas cantidades, tienes para 2 comensales adultos.

Ingredientes:

4 huevos grandes

100gm de jamón en lonchas

1 bote pequeño (250gm) de salsa de tomate

1 bote (400gm de pimientos del piquillo asados en horno de leña

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Vierte los pimientos asados en 2 cazuelitas que puedan ir al horno, por ejemplo cazuelas individuales de barro. Sobre ellos reparte las lonchas de jamón y cúbre las con la salsa de tomate.

Casca los huevos y sin romperlos, vierte dos en cada cazuela. Sazónalos ligeramente (el jamón ya aporta punto de sazón). Introduce en el horno y cocina 20 minutos. Sirve recién hecho.

Consejos:

* El tiempo puede variar según el punto en que te gusten los huevos. Una vez hayas hecho la receta una vez, sabrás si es la adecuada para tu gusto o los prefieres más o menos hechos.

* Los pimientos del piquillo asados en horno de leña tienen un sabor y textura muy especiales. Si los compras en tiras son más económicos que enteros, y para este plato te da exactamente igual echar de unos que de los otros, así que si tienes en casa de ambos, elige la opción económica y deja los enteros para otra receta en la que luzcan más.

* Puedes enriquecer el plato y hacerlo más sustancioso, por ejemplo para servirlo como plato de mediodía, añadiendo unos corazones de alcachofa de bote o unas setas salteadas o cocidas.

10.- CERDO ASADO CON PERAS.

El cerdo asado con peras es un plato principal delicioso y muy fácil de preparar. Apenas da trabajo y se mancha muy poco al prepararlo. Es ideal para servir un día festivo aunque por su coste, podrías servirlo cualquier día de diario, pues sale realmente económico.

Si tienes invitados es una buena opción de plato principal. Es sabroso, no tienes que estar pendiente de él ya que se puede hornear mientras disfrutais del aperitivo y del entrante, y sin romperte el presupuesto, es un plato que se

sale de lo habitual de todos los días, lo que lo hace perfecto tanto para esos amigos más clásicos que disfrutan de un buen asado como para esos más abiertos que sabrán apreciar el conjunto de la fruta y la carne.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales. Los niños pequeños seguramente se queden satisfechos con media ración.

Ingredientes:

1 chuletero de cabezada cerdo de 8 huesos, en una pieza

3 peras conferencia

1 cucharada de avellanas tostadas peladas troceadas

1 cucharada de nueces peladas troceadas

1 cucharada de semillas de mostaza

1 cucharada de aceite de oliva

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Pela las peras, córtalas en cuartos y retira las semillas; ponlas en una fuente de horno.

Corta el chuletero en 4 piezas de 2 chuletas, sazónalo y ponlo en el centro de la misma. Espolvorea con las semillas de mostaza y vierte en aceite de oliva en hilos. Cubre con una hoja de papel de horno.

Introduce en el horno ya caliente y déjalo horneando durante 1 hora y 5 minutos.

Cuando saques del horno el chuletero añade los frutos secos por encima y sirve.

Consejos:

* Si no encuentras peras conferencia utiliza otra variedad, pero procura que sean grandes para que no se hagan en exceso.

* Los frutos secos dan un sabor muy bueno al plato y son un contraste crujiente que resulta muy agradable.

11.- CODORNICES RELLENAS DE FRUTOS SECOS Y FOIE.

Estas riquísimas codornices rellenas de frutos secos y foie te harán quedar de maravilla sin haber trabajado apenas. Son ideales para recibir invitados y para menús de celebración. Por su apariencia, por su sabor, por sus ingredientes.

Aunque alguno de sus ingredientes, como es el caso de los piñones y el foie, son de precio elevado, realmente llevan una cantidad muy pequeña, así que da la impresión de ser un plato más caro de lo que es en realidad.

Con estas cantidades, tienes para 4 comensales después de un entrante sustancioso o para dos si el entrante y el postre son ligeros.

Ingredientes:

4 codornices limpias y evisceradas

80gm de foie de pato u oca

8 chalotas medianas

1 cucharada de almendra granillo

1 cucharada de piñones

1 y 1/2 cucharada de uvas pasas pequeñas

100gm de carne de pollo picada

pimienta negra

2 ramitas de tomillo

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Pon en un cuenco el foie, las almendras, los piñones, la carne picada de pollo,

las uvas pasas, un pellizco de sal y mézclalo todo bien con las manos; rellena con ello las codornices y ponlas en una fuente de horno.

Lava las chalotas, y sin pelarlas, añádelas a la fuente de las codornices rellenas junto con las ramitas de tomillo y un toque de pimienta negra.

Cubre con una lámina de papel de horno. Introduce en el horno ya caliente la fuente y deja cocinar todo por espacio de 45 minutos.

Sirve recién hecho; una codorniz y dos chalotas por persona.

Consejos:

* Las chalotas se añaden sin pelar para que no se quemen por fuera y se hagan bien por dentro. Puedes servir las tal cual o, una vez fuera del horno el asado, retirarles la piel. Pero lo usual es que lo haga cada comensal.

* Los piñones son caros pero dan un sabor muy especial al conjunto. Si se te salen de presupuesto, dobla simplemente la cantidad de almendra granillo.

* Si quieres acompañar este asado con una salsa, pon al fuego un cazo con dos vasos de vino dulce junto con media ramita de canela y una hoja de laurel, una pizca de sal y una ramita de tomillo y déjalo hasta que reduzca a 1/4 parte de su volumen. Luego tritúralo junto con las chalotas asadas peladas y tendrás una rica salsa. Pero realmente creo que el plato está lo suficientemente rico y jugoso sin tener que añadir salsas.

* Una buena guarnición para este plato es una ensalada sencilla de canónigos y frambuesas frescas, con una vinagreta ligera. Abrir una bolsa de canónigos limpio, añadir un puñado de frambuesas y aderezar el conjunto, será cosa de dos minutos a lo sumo.

12.- CONEJO A LA CAMPESINA.

Este delicioso conejo a la campesina se elabora en bolsas de horno, también llamadas bolsas de asar o bolsas de hornear. Son muy prácticas por varios motivos; entre ellos lo cómodo que es cocinar en ellas, lo agradable que resulta saber que no se va a salpicar el horno con el asado y que pasando una bayeta húmeda una vez frío estará perfectamente limpio, o lo rica que queda la comida que se hace con sus propios jugos y aromas, que no se pierden con

el vapor.

Te recomiendo tener siempre algunas de estas bolsas en casa, ya que ocupan poco espacio, no valen mucho y puedes tenerlas durante años. Además como puedes usarlas con los ingredientes que quieras, no tienen esos añadidos de grasas nocivas y potenciadores de sabor de otras que viene con sus aderezos industriales ya preparados.

Con estas cantidades, tendrás para 4 raciones, como plato principal.

Ingredientes:

4 patas traseras de conejo

1 zanahoria grande

4 chalotas pequeñas

2 cucharaditas de hierbas provenzales secas

4 cucharadas de vino dulce

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Sazona las patas de conejo y espolvoréalas por ambos lados con las hierbas provenzales. Introdúcelas en una bolsa de hornear.

Pela las chalotas y mételas en la bolsa del conejo.

Pela la zanahoria, retira la puntas y córtala en ruedas no muy finas; añádelas a la bolsa del conejo junto con el vino dulce.

Cierra la bolsa como indique su fabricante, pínchala e introdúcela en el horno ya caliente. Cocina durante 55 minutos.

Sirve bien caliente.

Consejos:

* Para hacer más completa esta receta, puedes añadir a la bolsa 6 patatitas parís peladas y cortadas en cuartos. Serán un buen aporte de hidratos de

carbón, sin añadir grasas y cocinándose al mismo tiempo que la carne y las verduras, de las que tomarán todo su sabor.

* El conejo entero es más económico que despiezado, pero además del tiempo/trabajo que da despiezarlo, en cocciones como esta conviene que todas las tajadas sean de similar tamaño, para que no queden unas muy hechas y secas y otras casi crudas. Si sueles despiezar tú el conejo, una buena idea es guardarlo en el congelador separado en piezas (lomos, paletillas, patas traseras...) y así ir descongelando para cada receta el número de piezas que te interesen de un corte concreto.

* Este mismo plato puedes hacerlo con patorras de pavo o cuartos traseros de pollo, y también te quedará muy rico.

13.- CONEJO ASADO CON FRUTAS.

El conejo asado con frutas es un plato delicioso, que bien puede servirse como plato principal un día festivo, para recibir invitados o de celebración, porque tiene ese aire de asado festivo tan especial. Sin embargo, por trabajo para elaborarlo, por precio y por lo saludable que es, puede ser un buen plato de diario para servir una vez por semana, sea al mediodía o en la cena.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales.

Ingredientes:

4 patas traseras de conejo

4 orejones de albaricoque

8 ciruelas pasas deshuesadas

2 manzanas reineta

1 ramita de tomillo seco

un vaso de oporto

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Pon en una fuente de horno el conejo sazonado, los orejones y las ciruelas pasas y riégalo todo con el vino de Oporto.

Pela las manzanas, retira el corazón y córtalas en dados medianos; añádelo a la fuente del conejo junto con la ramita de tomillo. Cubre con una hoja de papel de horno.

Introduce en el horno ya caliente y cocina durante unos 50 minutos, aproximadamente.

Sirve recién hecho.

Consejos:

* Si quieres darle un punto crujiente al plato que contraste con la textura del resto de ingredientes del mismo, una vez servido en platos, añade a cada uno una cucharada de nueces peladas picadas. Además le aportará al plato unos matices de sabor muy ricos y un toque extra de energía, entre otros nutrientes.

* El tomillo seco da muy buen sabor a este plato, pero no dejes de preparar la receta si no lo tienes a mano.

* La manzana reineta es especialmente adecuada para esta receta, pero puedes elaborarlo con cualquier otra. Las más ácidas van mejor, ya que otros ingredientes como las frutas secas, son dulces, y el contraste resulta mucho más agradable.

14.- CONEJO CON VERDURITAS.

Este conejo con verduras es ideal para una cena ligera; acompañado por una porción de pan y un postre puede ser un plato único liviano. Para un mediodía, sírvelo como plato principal. Es una receta muy baja en aporte calórico, ya que tanto la carne de conejo como las verduritas que le acompañan y dan sabor, lo son.

Con estas cantidades tienes para 4 comensajes; 3 paletillas por ración.

Ingredientes:

12 paletillas de conejo

1 bote o lata (unos 400gm) de corazones de alcachofa

1 zanahoria mediana

1 bote pequeño (200gm aproximadamente) de tallos de espárrago blanco troceados

50ml de vino blanco

1 cucharada de aceite de oliva

pimienta negra

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Salpimenta las paletillas de conejo y disponlas en una fuente de horno.

Abre y elimina el líquido de los botes de espárrago y de alcachofa; vierte ambas verduras en la fuente, alrededor del conejo.

Pela la zanahoria, elimina las puntas y córtala en dados medianos; añádela a la fuente del conejo. Riega con el vino blanco el conjunto y adereza con el aceite en hilos.

Cubre la fuente con una hoja de papel de hornear e introdúcela en el horno ya caliente. Cocina durante 40 minutos y sirve recién hecho.

Consejos:

* En lugar de vino blanco, si no tienes en casa, puedes usar sidra o caldo de verduras suave.

* Para hacer más completo y sustancioso el plato, hierva unos ñoquis frescos y mézclalos con el contenido de la fuente una vez la saques del horno ya terminado el asado.

15.- CORDERO CON PATATAS AL ROMERO.

El cordero lechal es tierno y sabroso. En esta receta, el romero es el que le da el punto de personalidad especial que lo hace único, y las patatitas lo convierten en un plato más completo. Es un asado muy sencillo elaborado al estilo tradicional. Una buena idea para un domingo en familia, para disfrutar al abrigo del hogar.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales de buen apetito, servido como plato principal.

Ingredientes:

2 paletillas de cordero lechal (unos 500gm cada una)

4 patatas medianas (unos 600gm)

1 cabeza de ajos

2 ramitas de romero

2 cucharadas de vino tinto

una cucharada de aceite de oliva

sal

Preparación:

Enciende el horno a 225°C.

Pela las patatas, córtalas en cuartos y ponlas en una fuente de horno; aderézalas con un pellizco de sal, el vino tinto y el aceite de oliva.

Dispón en la misma fuente las paletillas de cordero sazonadas y la cabeza de ajos entera y sin pelar, pero limpia. Añade las ramitas de romero limpias. Cubre con una hoja de papel de horno.

Introduce en el horno ya caliente y cocina durante una hora.

Sirve recién hecho.

Consejos:

* Obviamente el cordero con patatas al romero debe llevar romero, pero si no te gusta el sabor y aroma de esta hierba tan mediterránea puedes usar la base

de este asado para hacer otros platos. Por ejemplo, prueba a darle un toque campestres sustituyéndole por tomillo y laurel secos. O un aire más oriental con jengibre, anís estrellado y pimienta de Sichuan. ¿Te atreves?

* El vino tinto no es imprescindible, pero en esa pequeñísima cantidad da un toquecillo de sabor muy bueno a las patatas. Puedes abrir la botella que vayas a servir en la mesa, durante la comida, para ello.

* Para que el asado quede jugoso un truco interesante es prescindir de tapar la fuente del asado (aunque luego cueste un poquito más limpiar el horno) e introducir en el mismo un recipiente metálico o de barro con agua, por ejemplo un tazón. No lo llenes nunca hasta el borde, y comprueba que es apto para el horno. Es una buena forma de que su vapor ayude a la cocción del cordero sin aguardarlo, ya que no están en el mismo recipiente.

16.- DORADAS AL HORNO CON TOMATITOS.

Las doradas son uno de los más sabroso pescados de ración que podemos encontrar en el mercado. Antes eran muy caras, salvajes, pero desde hace unos años casi todas las que llegan al mercado son de piscifactoría y su precio ha bajado considerablemente. Es un pescado, además, muy saludable, y todo ello lo hace perfecto para servir cualquier día de diario.

Estas cantidades son para dos raciones adultas o para un adulto y dos niños. Si van a comerlo los peques, mucho cuidado con las espinas.

Este es un buen plato para una cena de pareja especial, incluso un día de diario. Aunque llegues a casa después de un largo día de trabajo, prepararlo te resultará muy rápido y sencillo y se puede hornear mientras disfrutáis de un entrante, de los muchos que te proponemos en este mismo libro, como por ejemplo la Ensalada de cogollos con navajas (Capítulo 2, receta nº10) o la Sopa fría de remolacha (Capítulo 2, receta nº33). Abre un vino blanco fresquito, pues va fenomenal con ese plato y acompaña todo con un buen pan del día. Triunfarás.

Ingredientes:

2 doradas de ración limpias y abiertas

una tarrina (250gm) de tomatitos cherry

1 guindilla de cayena

1 diente de ajo

1 cucharada de aceite de oliva

una punta de cuchillo de orégano seco

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Pon las doradas abiertas sobre una bandeja de horno, con la piel hacia abajo. A su alrededor dispón los tomatitos bien lavados.

En una tacita pon el aceite, el ajo pelado y picado no demasiado fino (para que no se queme), la sal, el orégano y la guindilla picada, mezcla bien y repártelo en hilos sobre el pescado. Cubre con una lámina de papel de horno e introduce en el horno ya caliente.

Cocina durante 15 minutos, retira y sirve al momento.

Consejos:

* Cuando compres las doradas, pide que te las limpien y abran para cocinar a la espalda. Es la forma en la que el pescatero/a sabrá que debe dártelos evisceradas y abiertas por la mitad.

* Si no te gusta el picante, prescinde de la guindilla sin problemas, pero para darle un punto de gracia especial, en ese caso, cuando saques la bandeja del horno añade sobre el pescado unas gotas (7-8) de vinagre de manzana, justo antes de servirlo en platos. No añadas el vinagre antes del horneado, es importante recordar que debe hacerse después.

* Esta receta también queda muy rica con lubinas de ración.

17.- ENDIVIAS ENVUELTAS

Las endivias envueltas son un delicioso y reconfortante entrante de invierno. Es en esta época del año en la que las endivias están más ricas y a mejor precio, y en la que más apetece disfrutar de platos calientes, caseros y reconfortantes.

Con estas cantidades tienes para dos comensales si seguidamente sirves un plato sustancioso o para dos, si el plato principal es ligero.

Ingredientes:

4 endivias medianas

4 lonchas finas de jamón curado

un vaso (250ml) de tomate triturado

1 cucharada de aceite de oliva

1/2 cucharada de azúcar

2 cucharadas de whisky

un toque de pimienta negra

un pellizco de sal

Preparación:

Enciende el horno a 250°C.

Añade el azúcar, la sal, la pimienta negra, el whisky y el aceite de oliva junto con 5 cucharadas de agua al tomate triturado y mézclalo bien; viértelo sobre una fuente de horno.

Limpia las endivias cortando la parte inferior del tallo, que suele tener aspecto roñoso. Enrolla una loncha de jamón alrededor de cada endivia y ve disponiéndolas sobre la salsa de tomate. Cubre todo con una lámina de papel de horno.

Introduce la fuente en el horno ya caliente y déjalo cocinar durante 45 minutos.

Consejos:

* Para darle un toque extra de sabor y proteína al plato, una vez horneado retira la lámina de papel de horno, cubre el contenido de la fuente con 150gm de mezcla de cuatro quesos rallada especial para gratinar, y gratínalo bajo el grill del horno 2 minutos o hasta que quede el queso fundido y ligeramente dorado. Es un tiempo extra de trabajo, pero para los amantes del queso, el resultado hará que merezca la pena.

* Puedes sustituir la salsa de tomate (el tomate triturado con todos los ingredientes añadidos) por salsa de tomate clásica, si tienes en casa. No tendrá los mismos matices de sabor, pero también te quedará un plato muy rico.

* En lugar de con jamón, puedes envolver las endivias con panceta curada. También quedará muy bien, aunque añadirás algunas calorías y grasas extra.

* Este plato (sin el gratinado) aguanta muy bien de un día para otro, así que si cocinas sólo para ti es buena idea guardar la mitad. O si cocinas para varios, hacer doble ración, que realmente no te dará más allá que un par de minutos más de trabajo y así tienes también listo un plato del día siguiente. Para ello déjalo enfriar bien, guárdalo en un tupper bien cerrado en la nevera y caliéntalo en el microondas cuando lo vayas a degustar.

18.- FLAN SALADO DE BACALAO CON PIMIENTOS.

Este flan salado de bacalao con pimientos puede ser un delicioso plato principal, servido en porciones o elaborado en flaneras individuales. O un aperitivo festivo, cortado en dados y servido sobre finas tostadas de pan.

Como plato principal, con estas cantidades tienes para 4 raciones generosas. Como aperitivo, para 8-10 comensales, en función de qué más servirás con ello.

Ingredientes:

250gm de bacalao desalado desmigado (sin espinas)

un bote (400gm) de pimientos del piquillo asados en horno de leña

1/2 litro de leche evaporada

5 huevos grandes

4 cucharadas de salsa alioli

cebollino fresco picado

Preparación:

Pon en un vaso de batidora el bacalao desalado desmigado, los pimientos bien escurridos de su jugo de conservación, la leche evaporada, los huevos, el alioli y una pizquita de sal. tirtura bien hasta obtener una crema homogénea y viértela en una flanera grande que pueda ir al microondas.

Cocina el flan en el microondas, a máxima potencia, 19 minutos.

Deja reposar unos minutos antes de desmoldarlo y servirlo acompañado por el cebollino.

Consejos:

* Este flan salado de bacalao con pimientos, puede servirse frío o caliente. A mi personalmente me gusta más frío, y prefiero prepararlo de un día para el siguiente o del mediodía para la noche. Es así muy buen plato para servir en verano, y para días especiales. Pero algunas veces lo he preparado caliente y a mi marido le encanta. En este caso es mejor hacerlo en flanderas individuales, para evitar que se rompa al desmoldarlo, y servirlo en ellas mismas, con el cebollino fresco picado por encima.

* Si no tienes alioli, añade 3 ajos en conserva para que se tirturen con la mezcla.

* Puedes darle un toque especial al plato en algunas ocasiones, usando alioli de ajo negro. Te sorprenderá.

19.- FLAN SALADO DE ESPÁRRAGOS BLANCOS Y GAMBAS.

Este es otro tipo de flan salado también muy sabroso, ideal para días festivos. En este caso sí te recomiendo servirlo frío de la nevera. Puedes hacerlo por la noche y una vez frío, cubrirlo con papel de aluminio y meterlo en el

frigorífico hasta el momento de desmoldarlo y servirlo. Queda mucho mejor que en caliente.

Ingredientes:

una lata de 600gm de espárragos blancos

400gm de colas de gamba peladas

5 huevos grandes

6 cucharadas de mayonesa

500ml de nata de cocina 18% MG

2 palitos de surimi

sal

Preparación:

Abre los espárragos, retira el líquido y corta las puntas. Reserva éstas y pon los tallos en un vaso de batidora junto con los demás ingredientes. Tritura muy bien y viértelo en una flanera grande u 8 pequeñas, aptas para microondas.

Cocina a máxima potencia en el microondas, 19 minutos.

Sirve el flan con las puntas de espárragos reservadas.

Consejos:

* Puedes hacer una presentación más bonita con rosetones de salsa rosa y las puntas de espárrago reservadas, o con unas colas de langostino cocidas y peladas.

* Si no tienes gambas, puedes usar langostinos o incluso colas de cangrejo.

20.- JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANAS.

Los jamoncitos de pollo con manzanas son un plato muy sencillo y sabroso. Una forma muy rica y saludable de comer esta carne blanca, tan popular y económica. Es ideal tanto para servir en la comida del mediodía como a la

hora de la cena.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales.

Ingredientes:

8 jamoncitos de pollo medianos

2 manzanas rojas

2 chalotas medianas

1 cucharada de semillas de mostaza

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Sazona los jamoncitos de pollo e introdúcelos en una bolsa de horno.

Lava las manzanas, retira en corazón y córtalas en cuartos. Añádelas a la bolsa del pollo junto con la mostaza en grano.

Pela las chalotas, córtalas por la mitad, mételas en la bolsa y ciérrala y prepárala tal y como indica el fabricante.

Introduce en el horno y cocina durante 65 minutos.

Sirve recién hecho.

Consejos:

* Puedes añadir un toque extra de sabor, añadiendo a la bolsa 3 cucharadas de zumo de manzana concentrado. No añadas más porque un exceso de líquido hará que el pollo quede más recocado que asado, y sería una pena.

* Puedes enriquecer el plato si una vez horneado y servido en cada plato individual, añades una mezcla de semillas de sésamo, amapola y girasol. Además de buen sabor y un toque crujiente, añadirás un buen puñado de buenos nutrientes al conjunto.

* Si en lugar de con jamoncitos de pollo haces este plato con cuartos traseros, cocínalo entre 5 y 10 minutos más.

21.- JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DE MOSTAZA A LA MIEL.

Los jamoncitos de pollo con salsa de mostaza son uno de los platos principales más sencillos de preparar de este libro. Y están riquísimos. Por la cantidad de salsa de mostaza a la miel que llevan no es un plato para hacerse cada pocos días, pero date el gustazo de vez en cuando, porque lo merece. La costra deliciosa que adquiere el pollo es espectacular, no te cansarás de comerla. Y las patatitas quedarán doradas y exquisitas, sin más añadidos.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales, servido como plato principal.

Ingredientes:

8 jamoncitos de pollo medianos

250ml de salsa de mostaza a la miel

una bandeja de patatas paris cocidas (400gm)

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Abre la bandeja de las patatas y disponlas en el fondo de una fuente de horno y sobre ellas, los jamoncitos de pollo.

Vierte la salsa de mostaza a la miel sobre el pollo, de manera que cubra bien la carne de los mismos.

Cubre con una hoja de papel de horno e introdúcelo en el mismo. Cocina por espacio de 45 minutos.

Al sacar el pollo del horno, sirve enseguida.

Consejos:

* Utiliza una buena salsa de mostaza a la miel. Parece una obviedad, pero dado que la receta sólo lleva tres ingredientes, para que quede un plato espectacularmente rico, éstos tienen que ser de la mejor calidad.

* Las patatitas parís también se encuentran cocidas de bote y con mayor

fecha de caducidad. Tener un par de botes en la despensa, te puede venir muy bien si dispones habitualmente de poco tiempo.

22.- LUBINAS ASADAS.

Unas buenas lubinas asadas son un riquísimo plato principal para una cena o par aun menú de mediodía. Es rápido y muy fácil de preparar, ligero y saludable.

La lubina es un pescado muy interesante y aunque salvajes son de precio elevado, de piscifactoría son bastante asequibles.

Con estas cantidades tienes para 2 comensales.

Ingredientes:

2 lubinas de ración limpias y abiertas

1 calabacín

2 cucharadas de salsa chimichurri

sal

Preparación:

Encender el horno a 175°C.

Disponer las lubias sobre una bandeja de horno, abiertas y con la piel hacia abajo.

Lava bien el calabacín, corta las puntas y córtalo en ruedas un poco finas. Repártelo alrededor del pescado. Aderézalo con la sal, cubre con una hoja de papel de horno.

Introduce la bandeja en el horno y cocina durante 15 minutos.

Sirve recién hecho y aderezado con la salsa chimichurri.

Consejos:

* Pide las lubinas limpias y para cocinar a la espalda. Es el corte apropiado para esta receta.

* Esta receta puedes hacerla también con doradas de ración, porque quedarán igualmente bien.

* En lugar de chimichurri puedes usar una vinagreta clásica, que también le va muy bien.

23.- MANZANAS RELLENAS.

Estas manzanas rellenas son un maravilloso plato festivo muy fácil de preparar. Es ideal para festividades como Navidad o días especiales a lo largo del año. El trabajo que da es mínimo pero el resultado es un plato que puedes sorprender, magnífico de sabor y casi sin haberlo trabajado.

Lo usual es servir una manzana rellena por comensal. Puedes hacerlo como entrante de un menú festivo o como entremés caliente.

Ingredientes:

8 manzanas reinetas

100gm de foie de oca o pato

100gm de carne de cerdo picada

1 cucharada de piñones pelados

8 frambuesas

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Lava las manzanas y con un descorazonador ve descorazonándolas una a una y disponiéndolas sobre una bandeja de horno.

Sazona la carne y pon una cucharada dentro de cada manzana, en el lugar en que estaba el corazón; pon dentro de cada una también 4-5 piñones y una

porción del foie cortado en dados. Corona cada hueco con una frambuesa.

Introduce la bandeja en el horno ya caliente a 200°C y cocínalo durante 1 hora.

Sírvelo recién hecho.

Consejos:

* Si quieres convertir en un entrante sustancioso este entremés, sírvelo sobre una base de lombarda cocida con castañas.

* La manzana reineta es la que mejor va para este plato pero puedes usar otras variedades con buenos resultados.

* Además de en el horno, puedes elaborar este plato en microondas, con cuidado de no hacerlo a máxima potencia para que no reviente la piel de la fruta.

24.- MEJILLONES PICANTES EN SALSA.

Un buen plato de mejillones picantes en salsa es uno de los aperitivos más ricos que hay. Con un buen vino frizzante rosado o una cerveza con personalidad, son todo un manjar. Esta receta es una forma muy sencilla de prepararlos y el resultado es una exquisitez. Anímate a probarlos. Eso si, no olvides acompañarlos con unas porciones de pan de calidad.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales como aperitivo o para 2 como plato principal.

Ingredientes:

1 bolsa de 1Kg de mejillones pasteurizados

1 bote grande (400gm) de fritada de tomate

1 y 1/2 guindilla de cayena

2 dientes de ajo negro

2 cucharadas de brandy

Preparación:

Abre la bolsa de mejillones pasteurizados y vierte su líquido sobre una fuente alta apta para microondas, con un colador, para que queden en él posibles impurezas o arenilla. Vierte en la misma fuente la fritada de tomate, la guindilla de cayena, el ajo negro picadito y el brandy.

Cocina en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos.

Recién sacado del horno añade los mejillones y mezcla todo bien para que se calienten con el calor de la salsa (recuerda que ya están cocidos y si los metieras ese tiempo en el microondas se resecarían en exceso) y cojan los sabores.

Sirve antes de que se enfríe.

Consejos:

* Un toque de cebollino fresco picado le irá de maravilla a este plato. Si tienes a mano, pon un poco en cada plato una vez servido.

* Además de como aperitivo, este plato puede ser la base de otros más sustanciosos; prueba a mezclarlos con tallarines o espaguetis hervidos o con arroz blanco, por ejemplo.

25.- MERLUZA CON ALIOLI.

La merluza con alioli que te propongo a continuación es un plato principal delicioso. El alioli enriquecido con las hierbas frescas aporta todo su sabor y aroma al pescado y durante el horneado se forma una unión exquisita, que auna lo cremoso con lo meloso.

Aunque la merluza tradicionalmente era un pescado considerado caro y que se usaba sólo en los días festivos, su precio ha bajado mucho en los últimos tiempos.

Cuenta una lomo de merluza por comensal.

Ingredientes:

4 lomos de merluza de 150gm cada uno sin piel

8 cucharadas de salsa alioli

1/2 cucharada de cebollino fresco picado

1 cucharadita de perejil fresco picado

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Sazona los lomos de merluza y disponlos en una bandeja de horno.

En una taza mezcla bien el perejil y el cebollino con la salsa alioli y cubre con ella cada lomo de merluza.

Introduce la bandeja en el horno ya caliente y cocina durante unos 15 minutos.

Sirve recién hecho.

Consejos:

* Si utilizas lomos de merluza congelados, ten cuidado de que estén bien descongelados antes de hornearlos. Si tuvieran mucha agua, sécalos con papel absorbente de cocina antes de añadir el alioli.

* Para servir este plato como plato único a la hora de la cena, añádele una guarnición de canónigos frescos, de los que vienen en bolsa listos para abrir y servir, aliñados con una vinagreta ligera. Con una porción de pan y un postre a base de fruta y/o lácteos, puedes tener una deliciosa cena en unos pocos minutos de trabajo.

26.- MERO CON FRUTOS DEL MAR.

El mero con frutos del mar que te propongo es un plato principal exquisito, rapidísimo de preparar gracias al microondas. En realidad, cocinado en cazuela baja tapada, el tiempo de cocción es muy similar, apenas un poco más, pero cuando se trata de cocinado al fuego siempre hay que estar encima y en el microondas la cocción se detendrá al cumplirse el tiempo al que lo has

programado. Así puedes desentenderte en cierto modo de él mientras degustas el entrante, si suena el teléfono, etc...

Con estas cantidades, tienes para 2 comensales.

Ingredientes:

2 tajadas de mero sin espinas, de 125gm cada una

6 almejas limpias, con valvas

4 gambones enteros (con cáscara)

2 mejillones limpios, con valvas

1/2 copa de vino blanco seco

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

sal

Preparación:

Sazona el pescado y ponlo en una fuente apta para microondas, rodeado con los gambones, las almejas y los mejillones. Baña todo con el vino y el aceite de oliva en hilos.

Cocina a máxima potencia durante 5 minutos.

Sirve tras reposarlo un minuto.

Consejos:

* Puedes utilizar almejas y mejillones limpios congelados, con sus valvas o conchas. Es una forma muy cómoda de tenerlos siempre en casa y utilizarlos aún en pequeña cantidad en cualquier momento, y conseguir estupendísimos resultados. Lo importante es no romper la cadena de congelación durante la compra o ya en casa, y tratarlos con mimo.

* Un toque de perejil fresco en el plato del pescado ya cocinado, le dará cierta gracia. Puedes añadirselo si te gusta.

* En lugar de con vino blanco puedes hacer el plato con cava o champán, por ejemplo si lo has abierto el día anterior o si vas a abrirlo para esa misma

comida y sabes que no terminarás la botella.

27.- MOLDE DE ALCACHOFAS CON JAMÓN.

El molde de alcachofas con jamon se sirve cortado en rebanadas, como entrante para un mediodía o como plato principal para una cena sencilla. En el primer caso, cuenta que las cantidades son para 8 comensales, en el segundo para 4.

Este tipo de recetas, aunque está muy bien prepararlas con ingredientes frescos, es ideal para aprovechar ese pan de molde que empieza a secarse, quizá por no haber cerrado bien la bolsa en que se guarda. Tenlo en cuenta y si un día tienes pan seco, aprovecha para hacer este rico molde.

Ingredientes:

1 bote o lata (400gm) de corazones de alcachofas en cuartos

125gm de jamón curado en daditos

8 rebanadas de pan de molde sin corteza

1/2 litro de leche evaporada

5 huevos medianos

5 cucharadas de alioli

2 cucharadas de cebolla confitada o de mermelada de cebolla

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Pon en un vaso de batidora el pan, las alcachofas escurridas de su líquido de conservación, la leche evaporada, los huevos (¡sin la cáscara, claro!), el alioli y la cebolla confitada (o, en su lugar, mermelada de cebolla). Tritura muy bien hasta obtener un compuesto fino y cremoso.

Vierte sobre un molde de silicona tipo cake, que deberá estar sobre una placha de horno. Reparte sobre ello el jamón (se hundirá hasta el fondo, pero procura que quede repartido por toda la superficie del molde).

Introduce en el horno ya caliente y cocina durante unos 45 minutos.

Sirvelo templado y desmoldado.

Consejos:

* Procura usar un alioli de aceite de oliva. No todos lo son en el mercado, y se nota en el sabor final, aunque la receta lleve poca cantidad.

* Otra forma de preparar el molde es sustituyendo el jamón picado por lonchas finas de jamón. En ese caso, forra con ellas el interior del molde antes de verter la farsa del vaso de batidora.

28.- MOLDE DE TOMATITOS Y MEJILLONES.

Este molde de tomatitos y mejillones es un delicioso plato de sabor mediterráneo, muy fácil de preparar. Puedes servirlo templado o frío. A mi me gusta más frío, pero a tu gusto, como prefieras.

Una buena idea es servirlo como plato principal para una cena ligera. En ese caso cuenta que es apropiado para 4 comensales.

Ingredientes:

1 tarrina de 250gm de tomates cherry

2 latas de mejillones al natural

8 rebanadas de pan de molde sin corteza

1/2 litro de leche evaporada

5 huevos medianos

2 tomates secos en conserva

1 ramita de albahaca fresca (opcional)

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Pon un molde de silicona tipo quiche en una bandeja de horno y rellénalo con los mejillones bien escurridos de su líquido y los tomatitos limpios.

Pon en un vaso de batidora el pan de molde, la leche evaporada, los huevos, los tomates secos en conserva, y un pellizco de sal, tritura muy bien y viértelo dentro del molde en el que están los tomatitos y los mejillones. Introdúcelo en el horno y cocínalo por espacio de 40 minutos.

Déjalo templar antes de servir y hazlo con las hojas de albahaca fresca limpias por encima.

Consejos:

* Algunos tomatitos sueltan mucho agua. Procura comprarlos maduros pero firmes, redonditos, pues tienen menos agua que los cherries alargados.

* Los tomates secos en conserva aportan mucho sabor a este plato. Si no tienes, puedes sustituirlos por una cucharada generosa de pasta de tomate concentrado.

* Puedes sustituir la albahaca fresca por dos cucharadas de salsa pesto, pero en ese caso añádela al contenido del vaso de batidora antes de triturarlo todo junto.

29.- PAPILOTE DE MERLUZA.

Este papillote de merluza es un ligerísimo plato principal, tan sabroso como saludable. Con platos así, cuidarse es un placer. Anímate a probarlo.

Los cofres de silicona para microondas son muy prácticos. Si cocinas papillotes a menudo te vendrán muy bien. Si sólo los haces de vez en cuando, en lugar de en un cofre, haz unos paquetillos herméticos de papel de horno. No muy apretados para que el vapor de la cocción no lo reviente. Para sellarlo usa un engrudo de harina con agua. Es más incómodo y trabajoso, pero te ahorrará el gasto del cofre.

Con estas cantidades tienes para un plato principal ligero para dos comensales.

Ingredientes:

2 lomos de merluza de unos 125gm cada uno

un calabacín pequeño

6 berberechos congelados (con sus conchas)

2 cucharadas de vino blanco

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

sal

Preparación:

Lava bien el calabacín, córtalo en daditos y disponlo en el fondo de un cofre de silicona especial para papillotes. Sobre ello dispón la merluza ligeramente sazonada, los berberechos, el vino blanco y el aceite de oliva virgen extra en hilitos.

Cierra bien el cofre y cocina en el microondas, a máxima potencia, 5 minutos.

Consejos:

* Los papillotes también pueden hacerse al estilo clásico, en lugar de en cofres de silicona, con papel de horno, aunque te llevará un par de minutos más prepararlos, como te decía anteriormente.

* Además de con merluza, esta receta puedes hacerla con buenos resultados con otros pescados, como por ejemplo con bacalao fresco o con abadejo.

30.- PASTEL DE POLLO Y MOSTAZA.

Este pastel de pollo y mostaza es facilísimo de preparar y delicioso. Aunque puede tomarse tibio, es frío como mejor está. Se corta en rebanadas o lonchas para servir en plato o se utiliza como fiambre casero para elaborar sandwiches y bocadillos variados. También puede cortarse en dados y emplearse como ingrediente proteico de ensaladas verdes. Tiene muchas posibilidades; elige la que más te guste.

En este plato no te voy a marcar el número de comensales, pues depende de por cuál de las opciones para servirlo elijas, pero como orientación te diré que

en tajadas como plato principal, si la guarnición es ligera o lo sirves sin guarnecer, tendrás para 6 raciones.

Ingredientes:

1Kg de carne de pollo picada

8 cucharadas de salsa de mostaza a la antigua

8 albaricoques secos

3 cucharadas de almendra granillo

pimienta negra

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Pica en daditos los albaricoques secos.

En un cuenco grande mezcla muy bien la carne de pollo picada con un pellizco de sal, dos golpes de pimienta negra recién molida, la salsa de mostaza a la antigua, la almendras granillo y los albaricoques secos picados.

Pon esta mezcla en un molde de silicona tipo cake, apretando bien para que quede bien compacto. Cúbrela con una hoja de papel de horno.

Introduce el molde en el horno ya caliente y cocínalo durante 55 minutos.

Deja enfriar bien el pastel antes de servirlo.

Consejos:

* Puedes darle un toque extra de jugosidad y sabor al pastel si añades a la mezcla del cuenco media manzana rallada.

* Lo ideal es una vez fuera del horno, dejarlo templar con un peso encima (por ejemplo dos briks de leche sobre el papel de horno) y una vez frío, desmoldarlo, envolverlo en papel de aluminio y guardarlo en la nevera un par de horas. Está bien prepararlo de una mañana para la noche o de un día para el siguiente, pero no lo tengas más de dos días en la nevera cocinado, antes de

comerlo.

31.- PASTEL DE SALMÓN.

Este exquisito pastel de salmón es facilísimo de preparar. Puedes servirlo templado, cortado en rebanadas de aproximadamente un centímetro de grosor, acompañado por una ensalada verde o unos espárragos en conserva, o sobre tostadas de pan de pueblo. O servirlo frío en lonchas no muy gruesas, para elaborar sandwiches o en dados para enriquecer ensaladas.

Es uno de esos platos que están riquísimos y parecen muy elaborados y en los que realmente no tienes casi que trabajar para prepararlo.

Servido como plato principal, acompañado de una guarnición ligera, con estas cantidades tienes para 4 comensales.

Ingredientes:

500gm de salmón en lomos, sin piel ni espinas

100gm de salmón ahumado

1 yema de huevo pequeña

6 cucharadas de salsa de mostaza a la antigua

1 cucharada de eneldo fresco o 1/2 de eneldo seco

2 cucharadas de pan rallado

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Pon en un vaso de batidora todos los ingredientes y tritura hasta obtener una mezcla fina y homogénea. Viértela sobre un molde de silicona de tipo cake, y aprieta bien con ayuda de un trozo de papel de horno, para que quede prensado y a una misma altura. Cúbrela con esa misma hoja.

Introduce el molde en el horno. Deja que se cocine por espacio de 25

minutos.

Al sacarlo del horno, déjalo reposar unos minutos antes de desmoldarlo y servirlo.

Consejos:

* Puedes sustituir la mitad del salmón ahumado por bacalao ahumado, para introducir algunos ricos matices de sabor.

* Estos sabores casan especialmente bien con la naranja; puedes hacer una salsa de naranja para aderezar las tajadas servidas templadas o cortar una en gajos al vivo para hacer unos pinchos con unos dados de este pastel, por ejemplo.

* Si eres de sabores salados, puedes añadirle un pellizco de sal a la mezcla antes del triturado, pero recuerda que el salmón ahumado ya aporta sazón al plato.

32.- PATATITAS ASADAS.

Estas patatitas asadas con un rico especiado y un divertido punto picante, son sencillísimas de preparar. Por si mismas pueden constituir un entrante sustancioso o puedes servir las de guarnición de carnes y aves a la plancha.

Servida como entrante, con estas cantidades tienes para 4 comensales; como guarnición para 6-7.

Ingredientes:

2 bandejas o 2 botes de patatitas París cocidas (800gm)

1/4 cucharadita de copos de guindilla

2 ramitas de tomillo seco

1/2 cucharadita de orégano seco

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

un pellizco de sal

Preparación:

Enciende el horno a 250°C.

Pon las patatas sin líquido en una bandeja de horno, espolvoréalas con sal, oregano y los copos de guindilla. Aderezar con el aceite de oliva virgen extra en hilos y añade el tomillo seco.

Introduce en el horno ya caliente o cocina durante 25 minutos. Sirve bien calientes.

Consejos:

* Si quieres darle un punto especial pero sin picante porque no te gusta, no te sienta bien o van a tomarlo los peques de la casa, sustituye los copos de guindilla por copos de tomate seco.

* Estas patatitas también pueden hacerse con patatas frescas, claro que si, pero el pelarlas lleva algo más de tiempo y como este libro trata sobre recetas que podamos hacer en 5 minutos, las propongo cocidas. Si no te importa dedicarle unos minutos a su pelado, obviamente frescas te quedarán más ricas y te saldrán más económicas. Eso si, cocínalas casi el doble de tiempo del indicado para que no queden crudas por el centro.

33.- PATORRAS DE PAVO ASADO CON SALSA BARBACOA CASERA.

Un riquísimo plato principal para disfrutar en familia o con amigos son estas patorras de pavo asado con salsa barbacoa casera. Llenas de sabor, estarán para chuparse los dedos. Cuando se empiece a notar el aroma del asado en tu cocina, estarás deseando que estén terminadas para disfrutarlas.

Si quieres sorprender con un plato sencillo y sabroso, te animo a prepararlo.

Cuenta dos patorras por comensal adulto, y una patorra de pavo por niño.

Ingredientes:

8 patorras de pavo

1/2 vaso de ketchup

1 cucharada de salsa de soja

4 cucharadas de whisky

3 cucharadas de salsa perrins

3 cucharadas de savia de sirope de arce

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Mezcla todos los ingredientes menos el pavo en un cuenco. Ve bañando las patorras en la mezcla y disponlas en una fuente de horno. Vierte la mezcla restante sobre las patorras. Cubre todo con una lámina de papel de horno.

Introduce la fuente en el horno ya caliente y cocina durante una hora.

Consejos:

* Obviamente puedes hacer esta receta con un minuto de trabajo si usas salsa barbacoa comercial, pero te animo a prepararla de casa, porque es muy rica y creo que merece la pena.

* Una buena guarnición para esta receta, son las patatas asadas de la receta anterior. También una ensalada verde le irá muy bien.

* Además de con patorras de pavo puedes preparar esta receta con jamoncitos de pollo (se harán en unos minutos menos) o con costillas de cerdo, por ejemplo, con buenísimos resultados.

34.- PAVO CON HIGOS Y QUESO.

Esta receta de pavo con higos y queso es muy sencilla y una forma sabrosa y fácil de preparar un plato principal saludable y nutritivo. Un plato con mucho sabor, que conviene servir recién hecho para que el interior de cada rollito mantenga el queso fundido y caliente. Una buena idea es meterlo al horno antes de servir el primer plato, para que se vaya haciendo mientras tanto. Aquí, es preferible esperar por el plato que comerlo frío, no porque no esté bueno así, si no porque muy caliente está mucho mejor.

Con estas cantidades tendrás 4 raciones; un rollito por comensal.

Ingredientes:

4 filetes de pechuga de pavo, de unos 120gm cada uno

4 higos secos

4 medallones de queso de cabra

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

pan rallado

pimienta negra

sal

Preparación:

Encender el horno a 200°C.

Salpimenta los filetes de pavo. Pon sobre la zona central de un costado de cada filete de pechuga de pavo, un higo seco y un medallón de queso de cabra, y enrollar la carne sobre si misma hasta formar un rollo. Sujeta con 2 palillos.

Reboza los rollitos con el pan rallado, disponlos en una bandeja de horno y aderézalo con el aceite de oliva en hilos.

Introduce la bandeja en el horno ya caliente y cocina durante 35 minutos. Sirve recién hecho.

Consejos:

* Si quieres añadir un punto extra de sabor a este plato, pon dentro de cada rollito una nuez sin cáscara pero entera y sobre los rollitos listos para ser horneados, dos ramitas de tomillo seco.

* Unas patatas fritas o asadas o una ensalada verde son buenas guarniciones para este plato, si quieres servirlo más completo.

* Si dispones de un dispensador de aceite en spray, úsalo para aderezar los rollitos antes de hornearlos en lugar de verter unos hilos de aceite. Quedará

más por igual y mejor.

35.- PECHUGAS DE POLLO MEDITERRÁNEAS.

Estas pechugas de pollo mediterráneas harán las delicias de peques y grandes. Es un plato muy rico y muy agradecido. Anímate a prepararlo. Sobre todo es ideal para la hora de la cena, en la que lo puedes servir de plato único familiar. Casi sin trabajo alguno, tendrás lista una cena que suele ser bien recibida en la mesa.

Con esta cantidades tienes para 4 comensales adultos. Los niños pequeños suelen quedar bien servidos con media ración.

Ingredientes:

4 pechugas de pollo medianas (unos 175gm cada una)

4 lonchas finas de jamón curado

un vaso de salsa de tomate estilo casero

125gm de mozzarella en una pieza

albahaca fresca

pimienta negra

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Salpimenta las pechugas y envuelve cada una con una loncha de jamón; disponlas en una fuente de horno. Baña las pechugas con la salsa de tomate y cubre con la mozzarella cortada en ruedas no muy gruesas.

Introduce en el horno ya caliente y cocina durante 30 minutos.

Añade unas hojas de albahaca fresca ya fuera del horno.

Consejos:

* La albahaca fresca da la mitad de la gracia al plato. Si no tienes, añade a la salsa de tomate una cucharadita de albahaca seca picada. No es exactamente lo mismo, pero es buena alternativa. También puedes usar orégano seco; el conjunto recordará más a la pizza de pollo.

* Usa una buena salsa de tomate para el plato, notarás la diferencia. Una salsa de tomate estilo casero, le va mejor que el clásico tomate frito. Aunque con cualquiera de ambas quedará bien.

* Para dar un punto extra de sabor, añade a la salsa una cucharadita de alcaparras picadas.

36.- PERAS RELLENAS DE QUESO AZUL.

Estas peras rellenas de queso azul son un plato que puede sorprender a tus invitados o en un día especial a tu pareja, y que apenas lleva trabajo. Sírvelo como entrante o como parte de un menú de picoteo.

Un buen vino rosado maridará de maravilla con estas peras.

Cuenta dos piezas por persona si lo sirves como entrante, y una si es parte de una cena de picoteo.

Ingredientes:

2 peras conferencia

40gm de queso azul

4 nueces enteras, sin cáscara

4 lonchas finas de panceta adobada curada

Preparación:

Enciende el horno a 225°C.

Pela las peras y córtalas en dos mitades; vacía la zona del corazón y disponlas en una fuente de horno. Rellena ese hueco con una nuez y el queso azul en daditos. Cubre cada media pera con una loncha fina de panceta adobada curada.

Introduce la fuente en el horno y deja que se vaya cocinando el plato por espacio de 25 minutos.

Sirve recién hecho.

Consejos:

* La pera conferencia es la que mejor queda para este plato, pero si no tienes o no es época, prueba con otras variedades de gran tamaño.

* Estas peras pueden servirse en el centro de un lecho de canónigos con dados de pan frito, si quieres hacer el plato un poco más sustancioso.

37.- POLLITOS TOMATEROS A LA NARANJA CON AJO NEGRO.

Unos pollitos tomateros a la naranja son un excelente plato principal para cualquier mediodía, sea de diario o festivo. Es muy fácil de preparar y es muy sabroso. Además, sale muy bien de precio.

El ajo negro es un ingrediente con un sabor muy especial, que da personalidad a cualquier plato elaborado con él. Combina muy bien con la naranja, y juntos forman una pareja que da toda la gracia a este plato.

Este asado es mejor que lo prepares durante el invierno, que es cuando las naranjas están en su mejor momento.

Lo usual es servir un pollito por comensal.

Ingredientes:

4 pollitos tomateros limpios y eviscerados

1 naranja grande

4 dientes de ajo negro

2 ramitas de tomillo seco

1 cucharada de aceite de oliva

pimienta negra

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Lava la naranja, córtalas en ruedas un poco gruesas y disponlas sobre una bandeja de horno.

Salpimenta los pollitos tomateros, pon un ajo negro pelado dentro de cada uno y disponlos sobre la naranja. Aderezar con el aceite en hilos y el tomillo seco.

Introduce la bandeja en el horno y cocina los pollitos por espacio de 50 minutos.

Sirve recién hecho.

Consejos:

* Para hacer más completo el plato puedes añadir a la bandeja del asado unas ruedas de patata para que se asen juntas.

* Puedes enriquecer el plato rellenando los pollitos con una mezcla de carne picada de cerdo y pavo. En ese caso deja que se cocinen los pollitos 10 minutos más.

38.- POLLO AL CAVA.

El pollo al cava es riquísimo. Puedes elaborarlo con el cava que te haya quedado de una celebración, al día siguiente, o hacerlo expresamente para un día de fiesta. Es un plato muy fino de sabor, que merece la pena probar.

Las latitas de uvas que se venden para nochevieja son ideales para este plato, porque están peladas y sin pepitas, y resultan comodísimas y muy prácticas. Puedes hacerlo con un racimo de uvas frescas, pero resulta mucho más incómodo de comer con la piel y las pepitas.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales.

Ingredientes:

8 contramuslos de pollo

2 latitas de uvas blancas peladas

2 copas de cava

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Sazona el pollo y disponlo en una fuente de horno, con la piel hacia arriba.

Abre las latitas de uvas y viértelas en la fuente; báñalas con el cava y cubre con una hoja de papel de horno.

Introduce la fuente en el horno y cocina durante 50 minutos. Sirve recién hecho.

Consejos:

* Unos tallarines frescos cocidos son una buena guarnición para este plato.

* Puedes hacer este plato también con alones de pato. Son muy ricos, aunque bastante más caros.

39.- POLLO AL CURRY.

El pollo al curry es delicioso. No hace falta mucha complicación para prepararlo con esta receta, que se sale de la norma pero que queda deliciosa. Anímate a probarlo, porque queda muy rico y es una gozada poder preparar un plato casi con tan poco trabajo. Es ideal para salir de los sabores más rutinarios y habituales, sin tener que recurrir a ingredientes difíciles de encontrar.

Con estas cantidades tienes para dos comensales como plato único o para cuatro como plato principal.

Ingredientes:

8 jamoncitos de pollo

una lata (400ml) de leche de poco

1 cucharadita de curry amarillo en polvo

1 chalota morada

1/2 pimienta roja

2 cucharadas de anacardos pelados

una guindilla de cayena

sal

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Lava el pimiento y córtalo en dados no muy grandes. Ponlo en una fuente de horno junto con la chalota pelada y cortada en ruedas finas.

Sazona el pollo y añádelo a la fuente; cubre con la leche de coco, añade la guindilla picada y espolvorea con el curry. Introdúcelo en el horno y cocina durante 55 minutos.

Una vez fuera del horno, añade los anacardos.

Consejos:

* En lugar de anacardos, puedes usar cacahuetes. En cualquiera de los casos, úsalos sin freír ni sazonar, crudos o tostados.

* El cilantro y el cebollino fresco picados le va muy bien al plato. Si tienes, añade media cucharada de ambos al conjunto recién sacado del horno, potenciará su sabor y le hará ganar enteros.

* La salsa resultante es deliciosa. No te olvides de servir con pan, sea clásico o sea pan naan hindú, que hoy en día se puede encontrar fácilmente en muchos supermercados occidentales.

40.- POLLO DEL TRÓPICO.

Esta es una forma muy sabrosa y jugosa de preparar el pollo, con ingredientes sencillos de encontrar y llenos de sabor y de nutrientes beneficiosos para la

salud. Uno de esos platos para repetir a menudo.

Con estas cantidades tienes para 2 comensales de buen apetito, como plato único para una noche o principal para un mediodía.

Ingredientes:

4 contramuslos de pollo deshuesados

2 plátanos maduros

una lata pequeña de piña al natural (200gm)

1/2 pimiento rojo

2 cucharadas de cacahuets pelados tostados

una copa de ron

pimienta negra

sal

Preparación:

Salpimenta el pollo y ponlo en una fuente apta para microondas sobre las ruedas de la piña en conserva. Añade el pimiento rojo limpio cortado en dados, los plátanos pelados cortados en ruedas gruesas y el jugo de la piña, además del ron.

Cocina en el microondas a máxima potencia durante 17 minutos. Una vez fuera del microondas, déjalo reposar dos minutos y sírvelo con los cacahuets por encima.

Consejos:

* Este guiso en microondas también se puede hacer en olla rápida, pero en el fuego siempre hay que estar pendiente de apagarlo y en el microondas una vez programado el tiempo te despreocupas, por lo que te recomiendo hacerlo en éste.

* Con jamoncitos de pollo, también queda muy bien este plato.

* Además de con pollo, puedes hacerlo con pavo o con conejo. Puede quedar

un poco más seco al ser carne magra, pero va a estar muy sabroso.

41.- POPIETAS DE LENGUADO.

Estas deliciosas popietas de lenguado son ideales para una cena ligera. Son un plato muy fácil de preparar, saludable, bajo en calorías y que se hace en muy pocos minutos, por ejemplo en el tiempo en que nos tomamos un rico entrante. Es perfecto para cualquier época del año, y carece de espinas, así que también es apropiado para los peques.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales.

Ingredientes:

4 filetes de lenguado sin piel ni espinas

4 gambones pelados

1 copa de cava

1/2 naranja

cebollino fresco picado

pimienta blanca

sal

Preparación:

Pon un gambón sobre cada filete de lenguado salpimentado. Enróllalo sobre si mismo y sujétalo con un palillo.

Pon todos los rollitos o popietas en una fuente apta para microondas, báñalo con el cava y añade la media naranja cortada en 4 partes.

Introduce en el microondas y cocina a máxima potencia durante 7 minutos.

Antes de servirlo, espolvorea con el cebollino.

Consejos:

* Además de con lenguado, puedes hacer este plato con otros pescados

planos como los gallos o las lenguadinas.

* Si no tienes cava, usa vino blanco o incluso sidra espumosa.

* Una buena idea para enriquecer el plato es añadir dos almejas por popieta y servir todo sobre una cama de patatas a lo pobre, que también pueden prepararse en microondas.

42.- POPURRÍ DE MARISCO.

Un popurrí de marisco es una buena idea para una celebración o un día especial del año. Por su precio no es algo para comer habitualmente, pero para un cumpleaños, un aniversario o Navidad, es una forma estupenda de comer marisco con el mínimo trabajo y el máximo sabor.

Las cantidades por comensal, en este caso, dependerán mucho de con qué más se sirva. Si se hace como entremés, 6 personas pueden comer bien con él. Como plato principal, mejor para 3 personas.

Ingredientes:

1/2Kg de almejas limpias

1 bolsa de mejillones pasteurizados

400gm de gamba arroceras

400gm langostinos medianos

1 manzana

2 chalotas medianas

1 hoja de laurel

1 cucharada de aceite de oliva

una copa de sidra

guindilla de cayena

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Pon en una fuente alta de horno las almejas limpias, las gambas arroceras, los langostinos, los mejillones pasteurizados, su líquido colado, la sidra, la guindilla picadita y el laurel.

Lava las manzanas, descorazónalas y córtalas en dados no muy grandes; sazónalas y añádelas a la fuente.

Pela las chalotas, córtalas en cuartos y añádelas a la fuente.

Introduce la fuente en el horno ya caliente y cocina todo durante 12 minutos. Sirve recién hecho.

Consejos:

- * Utiliza marisco de calidad y, sobre todo, bien limpio.
- * La mejor variedad de manzanas para este plato es la Reineta.

43.- POPURRÍ DE SALMÓN Y MERLUZA.

Un popurrí de salmón y merluza es un exquisito plato principal ideal para servir en la cena. Es un plato muy ligero y saludable, que gracias a los cítricos y al ajo negro forman una receta con mucha personalidad, sorprendente por lo sencillo y rápido de preparar que es.

Con estas cantidades, tienes para 6 comensales.

Ingredientes:

300gm de lomo de salmón sin piel ni espinas

300gm de lomo de merluza sin piel ni espinas

1/2 naranja

1/2 limón

1 diente de ajo negro

pimienta negra

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Corta en dados medianos el pescado y ponlo salpimentado en una fuente de horno.

Exprime el medio limón y la media narnaja y baña con ello el pescado. Añade el ajo negro pelado y cortado en lámina no muy finas. Cubre con una lámina de papel de horno.

Cocina durante 11 minutos y sirve recién hecho.

Consejos:

* Un pequeño toque de copos de guindilla le irá muy bien al plato si sólo van a comerlo adultos.

* Para enriquecer el plato y convertirlo en una cena de plato único, sírvelo con una porción de arroz cocido y un postre a base de fruta fresca.

44.- PUERROS AL HORNO.

Unos ricos puerros al horno son un delicioso entrante de invierno, reconfortante, y una forma deliciosa de comer verdura. Obviamente lo ideal sería cocer los puerros en casa, pero si el tiempo no te permite hacerlo, es una buena idea utilizar puerros cocidos de bote. Eso sí, emplea siempre conservas de buena calidad, a ser posible de cultivo ecológico y sin aditivos más allá de la sal o el aceite de conservación.

Con estas cantidades tienes un generoso entrante para dos comensales.

Ingredientes:

un bote (400gm) de puerros cocidos

un vaso de salsa de tomate

una taza de mezcla de 4 quesos rallados, especial para gratinar

100gm de jamón en lonchas finas

Preparación:

Enciende el horno a 200°C.

Escurre bien los puerros de su agua de cocción. Envuelve cada puerro con media loncha de jamón y disponlo en una fuente de horno. Cubre todo con la salsa de tomate y el queso.

Introduce en el horno y cocina 12 minutos. Puedes gratinarlo un minuto bajo el grill del horno antes de servirlo.

Consejos:

* Si quieres dar una mayor potencia de sabor al plato, añade unos pimientos asados picados a la salsa de tomate.

* Sirve este plato con unas rebanadas de pan tostado de acompañamiento.

45.- RAMEQUINES DE CARNE.

Un buen plato principal rico en proteínas para un día atareado son estos riquísimos ramequines de carne. Una forma muy sencilla de preparar y servir un plato cárnico con muchos matices de sabor y aroma.

Tener unos ramequines en casa es una buena idea muy práctica para muchas preparaciones. Esta es una de ellas. Anímate a probarlos.

Cuenta un ramequín por ración.

Ingredientes:

400gm de carne de cerdo picada

200gm de carne de ternera picada

una yema de huevo

1Cd almendra granillo

2Cd uvas pasas

1 y 1/2 Cd arándanos secos

1 cucharadita de ras el hanout

un pellizco de sal

Preparación:

Enciende el horno a 250°C.

Mezcla en un cuenco todos los ingredientes muy bien y repártelos en 6 ramequines individuales.

Pon los ramequines en una bandeja de horno e introdúcela en el mismo. Cocina durante 22 minutos.

Sirve calientes.

Consejos:

* Aunque estos ramequines están muy ricos preparados sólo con carne de cerdo, mezclado con una parte de ternera ganan en sabor y aporte proteínico.

* Puedes picar las uvas pasas y los arándanos secos para que queden más pequeños y se repartan mejor con los demás ingredientes.

* Si quieres darle un toque extra de sabor y jugosidad, añade dos cucharadas de mermelada de cebolla a la carne antes de hacer la mezcla.

* Un buen acompañamiento para esta carne es un puré de patatas cremoso.

46.- RAMEQUINES DE PISTO Y HUEVO.

Para unos estos ramequines de pisto y huevo serán un exquisito desayuno. Para otros, un plato principal para una cena informal de diario. En cualquier caso, es riquísimo y tan fácil de preparar, que una vez lo pruebes, probablemente te animes a repetirlo una y otra vez.

Cuenta un ramequín por persona para un desayuno, dos para una cena.

Ingredientes:

un bote (400gm) de pisto manchego

4 huevos grandes

8 lonchas finas de panceta ibérica

Preparación:

Enciende el horno a 225°C.

Reparte el pisto entre los cuatro ramequines. Dispón sobre el pisto de cada ramequín 2 lonchas de panceta en cruz.

Casca los huevos en una tacita y pon uno en cada ramequín. Cubre con las puntas de las lonchas de panceta.

Pon los ramequines en una bandeja, introduce en el horno ya caliente y cocina durante 15 minutos.

Consejos:

* Si te gusta el huevo más o menos hecho, varía los tiempos de cocción de la receta.

* Acompaña los ramequines con rebanadas de pan tostado, sobre todo si te gusta la yema del huevo fluida, para untar en ella.

* Puedes sustituir el pisto manchego por fritada de pimientos, para ir variando el sabor del conjunto.

* Además de con panceta ibérica, puedes preparar este plato con jamón. Quedará un poquito más seco, pero será bastante menos graso.

47.- ROLLITOS DE PECHUGA DE PAVO.

Estos rollitos de pechuga de pavo son riquísimos y muy fáciles de preparar. Es un plato principal muy rico para cualquier momento del año. Tanto para un mediodía como para una cena, va muy bien.

Cuenta un rollito por cada comensal.

Ingredientes:

4 filetes de pechuga de pavo de 100gm cada uno

4 lonchas de jamón

un bote (180gm) de mousse de setas

Preparación:

Enciende el horno a 250°C.

Extiende cada filete de pechuga de pavo, sobre ello disponer una loncha de jamón y una cucharada y media de mousse de setas bien extendida. Enrolla cada filete sobre si mismo, sujeta con unos palillos y disponlo en una bandeja de horno.

Introduce la bandeja en el horno ya caliente y déjalo cocinar durante 15 minutos.

Retira los palillos antes de servir los rollitos.

Consejos:

* Además de con mousse de setas puedes hacer estos rollitos con paté de setas o con setas salteadas o guisadas que te hayan sobrado de otra preparación, trituradas en un vaso de batidora.

* Puedes enriquecer más el plato si pasas cada rollito por huevo batido y lo rebozas en semillas de sésamo. Quedará una exquisita costra crujiente que combina de maravilla con el resto de ingredientes.

48.- SALMÓN CON COSTRA.

El salmón en costra que te propongo en esta receta es ideal para servir como plato principal de cualquier comida o cena del año. Es muy rico y una forma fantástica de comer pescado que puede gustar tanto a los niños como a los adultos.

Cuenta un lomo por comensal.

Ingredientes:

4 lomos de salmón sin piel ni espinas, de 125gm cada uno

6 cucharadas de queso cremoso de untar a las finas hierbas

6 cucharadas de pan rallado

aceite de oliva en spray

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Unta un lado de cada lomo de salmón con una capa generosa del queso cremoso de untar y cúbrelo con el pan rallado.

Dispón los lomos de salmón en una bandeja de horno, con el pan rallado hacia arriba. Rocía con un toque de aceite de oliva.

Introduce en el horno ya caliente y cocina durante 16 minutos.

Sirve recién hecho.

Consejos:

* Si no tienes queso a las finas hierbas, prepara una picada fina de cebollino, eneldo y perejil, por ejemplo, para mezclar bien con el queso cremoso de untar natural.

* Unas patatitas cocidas o salteadas son una buena guarnición para este plato.

* Si mezclas una cucharada de semillas de sésamo blanco con el pan rallado, tu plato ganará en punto crujiente y en sabor.

49.- TOFU CON ALCACHOFAS.

Esta receta de tofu con alcachofas es ideal para una cena ligera, servido como plato único o como principal. Es una forma muy divertida de comer un plato proteico apto para quienes sigan dietas veganas.

Como plato principal, cuenta para 3 comensales adultos con estas cantidades.

Ingredientes:

400gm de tofu

un bote (400gm) de corazones de alcachofa pequeños

dos cucharada de aceite de oliva virgen extra

un diente de ajo negro pelado

dos cucharadas de mermelada de cebolla

una cucharada de zumo de limón

una cucharadita de salsa de soja

un pellizco de copos de guindilla

Preparación:

Corta el tofu en dados e inserta en cada varilla de bambú mediana dos dados de tofu, una alcachofita y dos dados de tofu. Disponlos en una fuente que pueda ir al microondas.

Mezcla en una tacita los demás ingredientes, aplastando bien el ajo con un tenedor de postre para que se integre bien. Riega con ello el tofu.

Cocina en el microondas, a máxima potencia, durante 4 minutos.

Servir recién hecho y aún caliente.

Consejos:

* Este plato también puede hacerse a la parrilla y estará aún más rico.

* Hoy en día es fácil encontrar tofus enriquecidos con otros sabores. Para este plato iría muy bien un tofu con aceitunas negras.

50.- TRUCHA ASALMONADA CON CÍTRICOS.

Esta trucha asalmonada a los cítricos es riquísima. Un plato principal con unos muy buenos matices de sabor, muy fácil de preparar y de rápida elaboración. Los filetes de trucha asalmonada son muy ricos y al ser un pescado sin espinas, es muy apropiado también para niños.

El jugo resultante de cocinar este pescado está estupendo. No te cansarás de mojar pan en él. Tenlo en cuenta a la hora de hacer la compra de pan.

Cuenta un filete por comensal.

Ingredientes:

4 filetes de trucha asalmonada de 125gm cada uno

1/2 lima

1/2 naranja

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de miel de mil flores

1/2 cucharadita de eneldo seco

dos toques de pimienta negra recién molida

sal

Preparación:

Enciende el horno a 175°C.

Dispoón los filetes de trucha asalmonada sobre una bandeja de horno.

Exprime la media lima y la media naranja y añade a este zumo un pellizco de sal, el eneldo seco, la miel y el aceite de oliva junto con la pimienta negra. Viértelo sobre el pescado de modo que bañe todo.

Cubre el contenido de la bandeja con una lámina de papel de horno. Introdúcela en el horno ya caliente y cocina durnate 15 minutos.

Sírvelo recién hecho.

Consejos:

* Una buena guarnición para estos filetes es una ensalada de canónigo o de lechuga, con unos dados de aguacate bien aliñados.

* Si no tienes lima, usa limón en su lugar.

* En lugar de miel puedes usar azúcar, mejor si es morena de caña.

CAPÍTULO 4.- POSTRES

En este breve capítulo, encontrarás 10 deliciosos postres que puedes hacer de principio a final en 5 minutos. Son muy sencillos, pero ya van un paso más allá de pelar una pieza de fruta o abrir un tarro de yogur. Dan el aspecto de muy elaborados, sin llegar a serlo, y tienen la gracia de una buena combinación de sabores y texturas.

Estos postres son ideales para esos días que queremos disfrutar de un buen postre sin complicarnos la vida, y tener un magnífico colofón para un menú aunque estemos agotados y no dispongamos de mucho tiempo para cocinar.

Este índice te hará más fácil dar con cada plato. Está ordenado alfabéticamente.

- 1.- Batido de plátano, coco y cacao.
- 2.- Brochetas de frutas con chocolate.
- 3.- Copas de vainilla y frutas del bosque
- 4.- Macedonia de verano.
- 5.- Melocotones en almíbar rellenos.
- 6.- Naranjas dulces.
- 7.- Plátanos calientes sobre charco de yogur cremoso.
- 8.- Smoothie de melón y sandía.
- 9.- Vasitos de crema avainillada con frutos secos.
- 10.- Vasitos de yogur con frutas del bosque.

1.- BATIDO DE PLÁTANO, COCO Y CACAO.

El batido de plátano, coco y cacao es un estupendo postre festivo. Puedes prepararlo en cualquier época del año, y es especialmente apetecible para

servir un mediodía.

Con estas cantidades tienes para 2 comensales.

Ingredientes:

2 plátano medianos

una lata (400ml) leche de coco

1 cucharada de cacao puro en polvo

2 cucharadas de sirope de savia de arce

Preparación:

Pon en un vaso de batidora los plátanos pelados junto con la leche de coco, el cacao y el sirope de savia de arce. Tritura bien hasta obtener una mezcla homogénea y espumosa y viértelo en dos vasos altos.

Sirve enseguida.

Consejos:

* Lo ideal es servirlo frío y para ello lo mejor es hacerlo con la leche de coco ya fría de la nevera. Pero si no has pensado que ibas a hacer este postre hasta unos minutos antes de ponerte a ellos, siempre puedes añadirles unos hielos. Para que no agüen tu bebida, utiliza de los que se venden de silicona, metal o pizarra, que no liberan agua.

* Para una cena especial entre adultos, puedes añadirle un golpe de whisky y convertirlo en un combinado nocturno.

* Si no tienes sirope de savia de arce, sustitúyelo por miel.

2.- BROCHETAS DE FRUTAS CON CHOCOLATE.

Unas brochetas de frutas con chocolate son un delicioso postre muy fácil de preparar. Además será del gusto de los adultos pero también una forma deliciosa de que los más pequeños coman fruta.

Con estas cantidades tienes para 3 comensales.

Ingredientes:

300gm de fresas

1 mango grande

20gm de chocolate fondant

2Cd mantequilla

Preparación:

Lava las fresas y retira su parte verde. Pela el mango y corta su pulpa en dados, eliminando el hueso.

Pon el chocolate troceado en el microondas a máxima potencia un minuto y medio.

Mientras, ensarta las frutas, alternándolas, en varillas de bambú para brochetas.

Añade la mantequilla al chocolate fundido y mezcla muy bien con una cucharilla hasta obtener una mezcla homogénea.

Sirve las brochetas en platos, bañadas con la salsa de chocolate al momento, antes de que éste se enfrie y endurezca.

Consejos:

* Cambia las frutas en otras épocas del año, por ejemplo utiliza melocotón y frambuesas al final del verano, o plátano y manzana en invierno.

3.- COPAS DE VAINILLA Y FRUTAS DEL BOSQUE.

Estas deliciosas copas de vainilla y frutas del bosque son un estupendo postre para los menús de cualquier momento del año. Es el plato que ilustra la portada de este libro. Sus ingredientes naturales y su sabor lo hacen estupendo incluso para tomarlo varios días a la semana.

Con estas cantidades tienes para dos comensales.

Ingredientes:

700gm de yogur de vainilla frío de la nevera

30gm de láminas de fresa deshidratada

24 arándanos azules

4Cd almendras

Preparación:

Remueve muy bien el yogur y repártelo en 12 copas de chupito.

Dispón dos láminas de fresa en cada copa, poniéndolas de pié junto al borde de la copa.

Lava los arándanos azules y dispón dos sobre cada copa.

Pica cada almendra por la mitad y pon 4 porciones en cada copa.

Consejos:

* Puedes sustituir la almendra entera por almendra laminada o por almendra granillo caramelizada.

* Si te gustan los dulces con un punto de dulzor alto, añade una cucharada de miel al yogur.

* Puedes usar fresas frescas en lugar de deshidratadas durante su temporada.

4.- MACEDONIA DE VERANO.

Esta macedonia de verano es riquísima y muy fácil de preparar. Es una forma muy rápida de convertir un puñado de fruta en un postre especial trabajando tan sólo un minuto más que si comieras la fruta sola.

Con estas cantidades tienes para dos comensales de buen apetito o tres de apetitos más moderados.

Ingredientes:

250gm de frambuesas

2 melocotones

1 cucharada de virutas de chocolate blanco

1/2 cucharada de virutas de chocolate negro

1 cucharada de almendra laminada

Preparación:

Lava las frambuesas y repártelas en dos cuencos.

Pela los melocotones y córtalos en dados medianos, desechando el hueso; añadelos a los cuencos.

Espolvorea la almendra laminada y las virutas de chocolate blanco sobre la fruta y sirve.

Consejos:

* En verano ten mucho cuidado con dónde guardas el chocolate para que el calor no lo deteriore. Puedes hacer tú misma las virutas rallando con un cuchillo una tableta bien fría (puedes meterla un rato en la nevera, aunque no es el lugar adecuado para guardar el chocolate).

* La almendra es el fruto secos que mejor casa con los demás ingredientes. No es muy económica, pero lleva muy poca cantidad. De todos modos, la almendra entera es más barata, usualmente, que la que se vende ya laminada, así que una buena opción para ahorrar unos céntimos es usar almendras enteras y picarlas a cuchillo, aunque queden más gruesas e irregulares.

5.- MELOCOTONES EN ALMÍBAR RELLENOS.

Tener siempre en la despensa alguna lata de melocotones en almíbar te vendrá muy bien para muchas ocasiones. Tal cuál ya son ricos, pero en esete caso serán la base de un postre más especial.

Ingredientes:

una lata de 6 mitades de melocotón en almíbar

una tarrina de queso mascarpone (200gm)

80ml de café cargado tibio o frío

1 cucharada de cacao puro en polvo
1 cucharada de coñac
1 cucharada de azúcar moreno de caña
2 cucharadas de almendra granillo
2 cucharadas de pepitas de chocolate negro

Preparación:

Escurre los melocotones de su almíbar y pon uno en cada plato individual de postre.

En una cuenco mezcla bien el queso mascarpone con el café, el cacao puro en polvo, el coñac y la almendra granillo. Rellena el hueco del hueso de cada melocotón con esta mezcla. Reparte sobre ello la almendra granillo y las pepitas de chocolate negro.

Sirve.

Consejos:

- * Puedes coronar cada melocotón relleno con una frambuesas, si tienes en casa.
- * Si eres muy goloso, añade a la mezcla del queso mascarpone dos cucharadas de azúcar moreno de caña en lugar de una. Pero recuerda que los melocotones ya aportan dulzor al conjunto.

6.- NARANJAS DULCES.

Estas deliciosas naranjas dulces son un estupendo postre ligero para el invierno, cuando esta fruta está en su mejor época del año. Al no ser pronto perecederas, podrás hacer la compra una vez por semana o por cada dos semanas, y tener siempre a mano para prepararlo.

Con estas cantidades tienes postre para dos comensales.

Ingredientes:

2 naranjas

1 cucharada de piñones tostados

2 cucharadas de miel de azahar

1 cucharadita de copos de avena finos

Preparación:

Pela las naranjas muy bien y córtalas en ruedas un poco gruesas; disponlas en una fuente de servicio, ligeramente superpuestas unas sobre otras. Aderézalas con la miel en hilos.

Espolvorea las naranjas con los copos de avena finos y los piñones tostados y sirve.

Consejos:

* Los piñones no son precisamente económicos. Puedes sustituirlos por avellanas tostadas picadas, por nueces troceadas o por almendra laminada.

7.- PLÁTANOS CALIENTES SOBRE CHARCO DE YOGUR CREMOSO.

Este es un buen postre para un día frío. El contraste del plátano caliente y dulce con el yogur ácido y frío resulta muy agradable y el conjunto es un postre muy rico, que te sorprenderá lo fácil que es de preparar.

Ingredientes:

2 plátanos

125ml de yogur griego

2 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de mantequilla

una cucharadita de ralladura de limón

1 cucharada de zumo de limón.

Preparación:

Pela los plátanos, rocíalos con el zumo de limón y ponlos al fuego en una sartén con la mantequilla, espolvoreados con el azúcar. Cocíalos dos minutos por cada lado, con cuidado de que no se rompan al darse la vuelta.

Mientras, mezcla el yogur con la ralladura de limón y repártelo en el centro de dos platos individuales de postre.

Coloca un plátano sobre cada plato y sirve al momento.

Consejos:

* Puedes enriquecer este postre y hacerlo más energético añadiendo sobre cada plato, antes de servirlo, unas nueces troceadas.

* Un pequeño toque de canela le va bien al plato; si te gusta esta especia, no dudes en añadirlo sobre los plátanos recién sacados de la sartén.

* Puedes hacer este postre con azúcar moreno de caña en lugar de blanquilla, pero requerirán un poco más de tiempo en la sartén porque le cuesta un poco más fundir. Tampoco nada exagerado, estamos hablando de uno o dos minutos más por cada lado.

8.- SMOOTHIE DE MELÓN Y SANDÍA.

Este delicioso smoothie de melón y sandía es un refrescante postre bebible, ideal para los días de verano. Si lo preparas con la fruta y la bebida de arroz ya frías de la nevera, mucho mejor, resultará más agradable.

Es un postre muy ligero y muy sano.

Con estas cantidades tienes para dos comensales.

Ingredientes:

150gm de melón piel de sapo

150gm de sandía sin pepitas

250ml de bebida de arroz

un pellizco de canela en polvo

3 gotas de esencia de vainilla

Preparación:

Pon todos los ingredientes en un vaso de batidora y tritura bien hasta obtener una bebida homogénea y fina. Sirve en dos copas grandes.

Consejos:

* Puedes sustituir la bebida de arroz por otras bebidas vegetales como la de soja, la de avena o la de almendra.

* Salvo si eres muy golosa, este smoothie no necesita añadir edulcorante alguno. Si sólo te gustan los postres muy dulces, prueba a endulzarlo con miel de mil flores.

9.- VASITOS DE CREMA AVAINILLADA CON FRUTOS SECOS.

Unos vasitos de crema avainillada con frutos secos puede ser un buen postre rapidísimo de preparar para cualquier momento del año. Con estas cantidades, tienes para cuatro comensales.

Ingredientes:

400gm de yogur griego

100ml de queso cremoso de untar

1 cucharada de nueces peladas troceadas

1 cucharada de avellanas tostadas

1 cucharada de uvas pasas

4 ciruelas secas deshuesadas

4 albaricoques secos

4 cucharadas de savia de sirope de arce

7 gotas de esencia de vainilla

una punta de cuchillo de canela molida

Preparación:

Mezcla bien el yogur con el queso cremoso, la savia de sirope de arce, la esnecia de vainilla y la canela y reparte la mezcla en 4 vasos bajos y anchos.

Pica las ciruelas y los alabaricoques secos y mézclalos con las uvas pasas, las nueces y las avellanas. Añade sobre la crema y sirve.

Consejos:

* Si preparas con cierta frecuencia este postre, una buena idea es tener ya mezclados en un tarro limpio y seco, de cierre hermético, los frutos secos. Así cada vez que lo prepares ahorrarás un par de minutos de tiempo y, sobre todo, manchar un cuchillo y una tabla. La organización ahorra tiempo y trabajo aún en las pequeñas cosas y suma a suma, al cabo del día, se nota.

10.- VASITOS DE YOGUR CON FRUTAS DEL BOSQUE.

Estos vasitos de yogur con frutas del bosque son un estupendo postre muy, muy fácil de preparar. Anímate a probarlo.

Con estas cantidades tienes para 4 comensales.

Ingredientes:

1/2 litro de yogur

100gm de frambuesas

100gm de arándanos azules

3 cucharadas de miel de mil flores

1 cucharada de copos de avena finos

1 cucharada de virutas de chocolate negro

Preparación:

Mezcla el yogur con los copos de avena, los arándanos azules y la miel y repártelo en 4 vasos bajos y anchos.

Lava las frambuesas y disponlas por encima. Añade las virtuas de chocolate y sirve.

Consejos:

* Puedes jugar con la disponibilidad de las frutas y sustituir la mitad de éstas por otras como moras, fresas o grosellas, por ejemplo.

CAPÍTULO 5.- MENÚS

*** Para una cena de primavera.**

Ensalada de berros y naranjas (Capítulo 2, receta 6)

Abadejo asiático (Capítulo 3, receta 1)

Yogur

Ensalada de trucha con remolacha ahumada (Capítulo 2, receta 20)

Ramequines de pisto y huevo (Capítulo 3, receta 46)

Fresas

*** Para una cena de verano.**

Tomates rellenos de queso (Capítulo 2, receta 36)

Croissants rellenos (Capítulo 2, receta 3)

Smoothie de melón y sandía (Cappítulo 4, receta 8)

Sopa fría de pepino (Capítulo 2, receta 32)

Papillote de merluza (Capítulo 3, receta 29)

Horchata

*** Para una cena de otoño:**

Calabaza asada (Capítulo 3, receta 7)

Alitas especiadas de pollo (Capítulo 3, receta 2)

Granada

Puerros rellenos (Capítulo 2, receta 26)

Pavo con higos y queso (Capítulo 3, receta 34)

Manzana

*** Para una cena de invierno:**

Endivias envueltas (Capítulo 3, receta 17)

Popietas de lenguado (Capítulo 2, receta 41)

Infusión de té verde

Ensalada de endivias envueltas con jamón (Capítulo 2, receta 12)

Conejo a la campesina (Capítulo 2, receta 12)

Yogur

*** Para una comida de celebración:**

Sopa fría de espárragos blancos (Capítulo 2, receta 30)

Codornices rellenas de frutos secos y foie (Capítulo 2, receta 11)

Brochetas de frutas con chocolate (Capítulo 4, receta 2)

*** Para recibir invitados en verano:**

Ensalada de canónigos y melocotones (Capítulo 2, receta 7)

Pollo al cava (Capítulo 3, receta 38)

Vasitos de yogur con frutas del bosque (Capítulo 3, receta 10)

*** Para un mediodía de diario, en primavera:**

Ensalada de alubias blancas (Capítulo 2, receta 4)

Crema de fresas y plátano (Capítulo 4, receta 3)

*** Para un mediodía de diario, en verano:**

Ensalada de lentejas y pollo escabechado (Capítulo 2, receta 17)

Macedonia de verano (Capítulo 4, receta 4)

*** Para un mediodía de diario, en otoño:**

Crema fría de apio y manzana (Capítulo 2, receta 2)

Asado de cerdo con melocotones (Capítulo 3, receta 3)

Infusión

*** Para un mediodía de diario, en invierno:**

Hummus (Capítulo 2, receta 25)

Conejo asado con fruta (Capítulo 3, receta 13)

Narnajas dulces (Capítulo 4, receta 6)

