





Recetas de diez minutos...  
y un poco más

Mayte García



RECETAS DE  
DIEZ MINUTOS  
Y... UN  
POCO MÁS

Mayte García

María Mesa Martín

**Título:**

Recetas de diez minutos y... un poco más.

**Edita:**

Ediciones Mesa Martín

**Autor:**

Mayte García Pérez

**Dirección editorial:**

Aldo Manuzio

**Diseño y maquetación:**

Maria Mesa Martín

**Fotografía / ilustraciones:**

Google

**Impresión:**

Palcopy

**Encuadernación:**

Palcopy

1<sup>a</sup> Edición 2023

**ISBN:**

6-7774-00008

**Depósito Legal:**

B-1114-9875

## Prólogo

¿Qué es este recetario?

Como protagonista ocasional del mismo creo que puedo explicarlo. Bueno, primero diré que no es un libro. No es un libro clásico de recetas de cocina, organizado por alimentos, carnes, pescados, verduras, pastas, etc. Es una lista de recetas que a lo largo de los años he confeccionado por necesidades distintas, pero la más importante era la de comer estupendamente en el menor tiempo posible, y no encontré otro modo que acortar el tiempo en la elaboración de las recetas. Por ello, la mayoría de los platos pueden hacerse en diez minutos. En este tiempo, claro está, no se puede contar el tiempo del horno, por lo que son “diez minutos... y un poco más”.

Personalmente me gusta reunir en mi casa a mi familia y amistades alrededor de una mesa con comida, cenas o fiestas, es por lo que hay muchas recetas para agasajar, con rapidez, a cualquier amigo-a que se presente en vuestra casa.

En la lista no encontraréis algunos platos básicos, del día a día, como son pucheros, sopas..., pero creo que para eso ya hay muchos libros de cocina importantes y fantásticos.

Os aseguro que los platos que os presento han sido degustados por muchas personas y han tenido mucha aceptación. Animaros y cocinar pues aunque sea poco tiempo del que disponemos será un tiempo divertido.

El trabajo de maquetar es similar al de cocinar; tenemos unos ingredientes, un trabajo de preparación, de cocción y finalmente, la degustación. Seguro que el diseño de este recetario va a serviros para aprender a maquetar y, de paso, daros un gusto al paladar.

Mayte.

## *Contenido*

ENTRANTES Y PRIMEROS PLATOS	11
Paté de higaditos de pollo	12
Turrón de foi	13
Foie mi-cuit	14
Paté de pimientos asados	15
Flan de pimientos	16
Bombones de morcilla	17
Bolitas de queso a las finas hierbas	18
Tortillitas de espinacas	19
Ensalada morada	20
Sopa fria de guisantes	20
Dátiles rellenos	21
Rollito de york y crema de queso	21
Gazpacho/salmorejo con de vinagre de módena	22
Ensalada muchos ingredientes	23
Couscous	24
Couscous- tajine	24
Tigres	25
Ajo blanco	26
Salmón marinado	27
Queso y pan	28
Piruletas de queso	29
Bolas de queso multicolor	30
Alcachofas con huevos de codorniz	31
Couscous de naranja	31
Puré de zanahorias puerros y picatostes	32
Sopa de ajo	33
Verduras a la plancha	33
Alcachofas varias	34
Pastel de espinacas o acelgas	35
Pastel frío de cangrejo	36
Flan de calabacín	37

 **SEGUNDOS PLATOS**

39

Pastel de pimientos y pescado	40
Diversos pescados al horno/ plancha con papel albal	41
Tomate frito sin grasa	42
Filetes de pechuga de pavo o pollo	42
Atún con tomate. recetas con tomate:	43
Pollo, conejo, pavo	43
Rosbif frío	44
Tartar de salmón y guacamole	45

 **POSTRES**

47

Natillas dos versiones celíacos	48
Tarta de queso fresco	49
Tiramisú	50
Bolitas de coco	51
Tarta de pan-chocolate	51
Pastel de mandarina y almendra con salsa de chocolate	52
Tortitas americanas	53
Leche merengada	53
Bizcocho light	54
Agua de valencia	54
Tarta con galletas oreo	55
Gelatina de frutas	56
Mousse de mascarpone con violetas	56
Tortilla de chocolate	57

 **NOTAS**

59



**ENTRANTES  
y  
PRIMEROS  
PLATOS**

# PATÉ DE HIGADITOS DE POLLO



## Ingredientes:

- 200 gr. de higadillos de pollo sin corazón.
- Margarina tamaño pequeño. (200gr.)
- 1 hoja de laurel, orégano, pimienta, sal y un tapón de cava, fino, manzanilla, coñac, whisky etc.



## Preparación:

Lavar y trocear los higadillos de pollo sin corazón muy bien. Poner en una sartén una cucharada sopera de margarina, calentar y añadir los higadillos; incorporar el laurel un poco de pimienta, sal y orégano y freír; cuando ya no quede prácticamente líquido poner el tapón de whisky y voltear.

Volcar en un recipiente y batir hasta que no queden grumos y se haga una masa cremosa, poner en un recipiente de barro, cubrir con una capa de orégano y pimienta; tapar con papel de aluminio y pasar a la nevera.



## Ingredientes:

- Tableta de turrón blando (300 grs)
- 2 terrinas de paté o foie (200 grs)
- Mantequilla (75 grs)



## Preparación:

Picamos el turrón blando en un vaso batidor y reservamos. Fundimos la mantequilla con el paté (o foie) en el microondas. Añadimos el turrón picado sobre la mezcla que acabamos de sacar del microondas.

Lo mezclamos todo bien haciendo una especie de pasta y lo añadimos en un molde alargado para que tenga forma de turrón. Dejamos enfriar.

*Ingredientes:*

- 700 g de foie fresco.
- 1 copa de armagnac/brandy.
- rebanadas de pan tostado.
- sal y pimienta.

*Preparación:*

Quitar las venas. Cocer el foie en un cazo con agua caliente hirviendo durante 6 minutos (apagado el fuego una vez hervido). Pásalo a una fuente y salpimentar.

Vierte el brandy y deja que repose 1 hora a temperatura ambiente. Después, envuélvelo en plástico de cocina en forma de cilindro. Deja que se enfrie en el frigorífico.

Retira el plástico y corta el foie gras en rodajas. Emplátalo con una pizca de sal por encima. Acompaña con ensalada y con unas rebanadas de pan tostado.

*Ingredientes:*

- 1 tarrina de queso de untar tipo Philadelphia.
- 1 tarro de pimientos asados (o una lata de pimientos del piquillo).
- 1 cucharadita de pimentón ahumado (o normal).
- 1 diente de ajo.
- 1 pellizco de pimienta cayena.
- 1 pellizco de sal.
- Tiras de pimiento para decorar.

*Preparación:*

Escurrir los pimientos y secar con papel de cocina (reservar un poco del líquido por si quedara muy espeso).

Poner en el vaso de la batidora junto con el ajo. Triturar y añadir el queso hasta que quede una pasta homogénea.

Añadir el pimentón ahumado, la sal y la cayena y triturar de nuevo; si quedara muy espeso, vertir un poco del líquido de conservación de los pimientos.

Colocar en un cuenco y adorna con tiras de pimiento rojo.



## FLAN DE PIMIENTOS



### Ingredientes:

- 3 pimientos rojos  
(se puede hacer con pimientos asados en conserva).
- 100 gr. Nata.
- 100 gr. Leche.
- 4 huevos.
- 25 gr. Mantequilla.
- Sal y pimienta negra.



### Preparación:

Rociar los pimientos con aceite, poner sal y asar al horno. Tapar con papel de aluminio.

Cuando estén asados y templados, pelar y guardar el jugo que han soltado. Poner en el vaso de la batidora, los pimientos, su jugo, la nata, la leche y los huevos, también la pimienta y la sal. Batir enérgicamente.

Engrasar un molde alargado, verter la mezcla y hornear 40 minutos a 180º. Decorar con brotes se soja de ajo y sésamo negro.

# BOMBONES DE MORCILLA



## Ingredientes:

- 1 Morcilla de arroz de Burgos.
- Piñones.
- Uvas blancas.
- Polvo pistachos (pistacho molido).



## Preparación:

Freír una morcilla de arroz sin piel hasta que esté hecha. Tostar a fuego medio unos piñones, y picar uvas a cuadritos (quitando las pepitas).

Para el polvo de pistacho, pelar los pistachos, introducir al vaso de la batidora dando a máxima potencia hasta que queden lo máximo picados posible...

Por último mezclar todo en un bol formando bolitas, y rebozar en el pistacho.

Reservar en el frigo cubriendo con papel film para que se conserven mejor hasta la hora de servir.

## BOLITAS DE QUESO A LAS FINAS HIERBAS



### Ingredientes:

- 200 gr de queso de cabra de rulo.
- 5 gr de cebollino fresco.
- Tomillo y romero.
- Pipas de calabaza trituradas.
- Pimentón de la Vera.



### Preparación:

Cortar en trozos y triturar hasta hacer una masa el queso.

Picar las ramitas de romero y el tomillo y se añaden. La cantidad de tomillo y romero ha de ser la adecuada para que dé sabor (a título informativo más o menos 1 gramo de cada, pero puede variar según gusto).

Picar unas ramitas de cebollino e incorporar. Añadir las pipas de calabaza picadas. Mezclar todo hasta que quede homogéneo.

Con las manos se hace una bola. Una vez hecha la bolita, pasar por encima del pimentón.

Quedan más buenas si se hace el día antes porque maceran los ingredientes y las bolitas tienen más sabor.

# TORTILLITAS DE ESPINACAS



## Ingredientes:

- 1 espinacas (un paquete).
- 3 tazas de harina.
- 2 huevos.
- 1 vaso de leche.
- Aceite de oliva.
- Pimienta negra y sal.



## Preparación:

Cocer 5 minutos en agua hirviendo con sal las espinacas, escurrir al máximo y picar.

Poner la harina en un cuenco, añadir los huevos, mezclar bien e incorporar la leche poco a poco, y trabajar con una cuchara para obtener una mezcla sin grumos.

Agregar las espinacas, con la pimienta, la sal y mezclar hasta homogeneizar la masa.

Calentar el aceite e introducir cucharadas de la masa, separadas unas de otras y en cantidades no muy grandes, freír hasta que estén doradas.

Escurrir sobre un papel y servir.

## SOPA FRÍA DE GUISEANTES



- Guisantes (un tazón).
- Agua (tazón y medio).
- Sal.
- Queso cremoso, camembert, mascarpone...
- Caviar sucedáneo de trucha, rojo y negro.



Llevar a ebullición el agua en el microondas o en el fuego, mezclar con los guisantes, salar y batir con la batidora. Colar y meter a enfriar.

En los platos se pone una cucharadita de caviar negro y otra del rojo y dos cucharaditas de queso cremoso y se añade la sopa de guisantes.

## ENSALADA MORADA



- 1 bote de remolacha (cortada en tiras, láminas).
- 300 gramos de boquerones en vinagre, pueden comprarse envasados.
- ½ bote de mayonesa.
- Cebolla.
- Aceite de oliva.



Escurrir y trocear los boquerones, añadir un poquito de aceite y como un octavo de una cebolla muy picada, mezclar con la remolacha una vez que se ha quitado todo el líquido y la mayonesa. Enfriar y servir.

## DÁTILES RELLENOS



### Ingredientes:

- 24 Dátiles frescos.
- 100 gr. Jamón picado.
- Nata líquida montada.
- Sal y pimienta.



### Preparación:



Quitarles a los dátiles el hueso, haciéndoles un corte a lo largo.

Mezclar la nata con la sal y la pimienta. Añadir a la mezcla el jamón y llenar cada dátil. Servir frío.

Otra alternativa: los mismos ingredientes sustituyendo la nata por aguacate triturado.

## ROLLITO DE YORK Y CREMA DE QUESO



### Ingredientes:

- 3 Lonchas de jamón york.
- 100 gr. queso roquefort.
- 5 gr. mantequilla.
- 1 cucharada de nata líquida.
- Sal y pimienta.



### Preparación:



Poner en el vaso de la batidora todos los ingredientes, menos el jamón york, hasta conseguir una pasta homogénea y unida. Extender la pasta en las lonchas de jamón y enrollar cada una. Envolver cada rollo por separado en papel de aluminio y meter en la nevera para que se endurezca.

Al servir, quitar el papel y cortar en ruedas de medio dedo de grosor.

# GAZPACHO/SALMOREJO CON DE VINAGRE DE MÓDENA



## Ingredientes:

- Gazpacho/ Salmorejo.
- Gelatina.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Reducción de vinagre de módena.



## Preparación:

Cualquier o receta de gazpacho/salmorejo. Por cada 100 ml de gazpacho 1 hoja de gelatina. 1/2 litro de gazpacho llevaría por tanto 5 hojas de gelatina.

La gelatina de Gazpacho: Poner las hojas de gelatina a rehidratar en agua fría durante unos 5 minutos. Deshacer en un cazo junto con un poco de agua caliente mezclando bien con una cuchara de palo. Dejar templar y incorporar el gazpacho removiendo muy bien. Echamos la mezcla en moldes individuales. Después a la nevera.

Reducción de Vinagre de módena: Poner en un cazo el vinagre a fuego bajo hasta que tome la consistencia del caramelo y dejar enfriar en la nevera. Si hacemos más cantidad la reducción se conserva durante bastante tiempo en la nevera y luego es muy práctica y vistosa en ensaladas. Decorar

## ENSALADA MUCHOS

### INGREDIENTES



#### Ingredientes:

- 1 Bolsa de ensalada con distintas lechugas (roble, canónigos, lechuga etc.).
- 4 Rebanadas de pan del día anterior.
- Los tentáculos de calamar (puede ser otra parte).
- Huevas de salmón y sucedáneo de caviar.
- 1 bolsa de tinta de calamar.
- Sal.
- Vinagre de módena y aceite de oliva virgen.
- Pistachos o frutos secos.



#### Preparación:

Freír el pan en picatostes y majar. Asar el calamar y cortar en trocitos.

Mezclar picatostes, calamar con las distintas lechugas y el resto de ingredientes; salar, mezclar con el aceite, la bolsa de tinta de calamar y vinagre.

*Ingredientes:*

- 1 sobre de couscous- tajine (marca Ferrero).
- 15 cl de agua.
- 1 tomate rallado.
- 4 hojas de lechuga.
- 1/5 pepino.
- Aceite, sal, vinagre balsámico.

*Preparación:*

Poner el agua a ebullición, añadir entonces la sémola y mover, cuando quede sin agua sacar del fuego, tapar y dejar 5 minutos.

Envolver con el tomate rallado en una ensaladera y enfriar unos minutos. Mezclar con las hojas de lechuga, el pepino y aliñar con el aceite, la sal y el vinagre.

## COUSCOUS

*Ingredientes:*

- 1 Taza de couscous.
- 1 taza de agua.
- Sal.
- 1 cuchara de aceite.

*Preparación:*

Poner el agua a ebullición con la sal, añadir entonces la sémola y mover cuando quede sin agua, sacar del fuego y poner el aceite, envolver esto hasta quedar suelta la sémola.

Acompañamiento: con pasa y cebolla frita (mezclar estos ingredientes con la sémola)

Acompañamiento verduras: puerros, zanahorias fritas

Acompañamiento con huevos fritos

*Ingredientes:*

- 1 Bolsa de mejillones cocidos (puedes cocer los frescos).
- 2 dientes de ajo.
- Bechamel (harina, leche, sal, mantequilla o aceite).
- Pimienta cayena o pimienta.

*Preparación:*

Quitar el mejillón de la cáscara (reservarlas con el líquido) y trocear los mejillones en pequeño.

En una sartén freír los ajos picaditos con la pimienta cayena, salar y voltear con los mejillones. Mezclar este frito a la bechamel y poner en una fuente a enfriar 12 horas.

Con una cuchara llenar los caparazones del mejillón con la masa y empanar con pan rallado, huevo, y freír.

Para la bechamel: poner una cuchara de mantequilla a la sartén, calentar y echar harina, luego la leche y sal, dando vueltas continuamente con cuchara de madera hasta no quedar grumos y una masa espesa.



## AJO BLANCO (OTRA MANERA)



### Ingredientes:

- 200 gr. de almendras crudas pelada.
- 100 gr. de migas de pan del día anterior.
- 2 dientes de ajo.
- $\frac{1}{4}$  l de aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez, sal y agua.



### Preparación:



Previamente remojamos el pan en agua. Cuando lo tengamos bien remojado, lo ponemos en una batidora junto con las almendras, los ajos pelados, el aceite y la sal.

Batimos todo bien hasta dejar una crema fina. A continuación, añadimos agua muy fría y la dejamos a nuestro gusto. No debe resultar demasiado espesa.

Se sirve fría en cuencos, y se acompaña de uvas moscatel peladas, melón, uvas pasas o daditos de manzana.

## SAJMON MARINADO



### Ingredientes:

- 1 cola de salmón abierta por la mitad y sin espina.
- Eneldo.
- 1 Vaso (de los de agua) la mitad de azúcar y la mitad de sal fina pero bien mezclados los ingredientes.



### Preparación:

Abrir el pescado y cubrir cada lomo con la mezcla del azúcar y la sal por la parte de dentro del pescado, no la piel.

En una fuente ponemos los lomos cerrando, como si fuera un bocadillo, y colocar peso encima. Meter en la nevera 24 horas. Sacar y escurrir todo el líquido que suelta el salmón.

Abrir nuevamente el salmón, cubrir los lomos con eneldo y cerrar. En la fuente se vuelve a colocar el salmón cerrado, con peso encima 48 horas en la nevera. Cada día se da la vuelta al salmón y se tira el líquido sobrante.

Puedes servir tal cual o limpiar el salmón (sin la piel y el eneldo) y cortar en lonchas muy finas.

*Ingredientes:*

- 200 g de queso gruyère
- 200 g de queso emmentaler
- 100 g de queso manchego
- 200 g de queso bola holandés (hoy Raclette)
- 1 hogaza de pan gallego de unos 500-600 g

(Se pueden variar los quesos, respetando siempre el gruyère, el bola holandés y el manchego, tienen que ser quesos que fundan bien y que ninguno sea excesivamente fuerte para que no destaque demasiado sobre el resto).

*Preparación:*

Cortar una gorra en lo alto del pan y reservarla. Después lo vaciamos completamente de miga procurando que no se rompa la corteza.

Picamos en cuadrados todos los quesos y los revolvemos bien para que se mezclen bien todos los sabores. Rellenamos el pan con el queso y vamos apretando bien con el mazo de un mortero para que no queden huecos.

Cuando esté todo el queso dentro ponemos la gorra que teníamos reservada.

Hacemos una cruz con dos tiras de papel de aluminio y ponemos el pan con queso en el centro, forrando bien toda la hogaza para que no se salga el relleno.

Ponemos en el centro del horno a 210º durante 1 hora/ o/ ¾ o 20 minutos. Después, se cortan trozos como gajos de naranja, o cada uno va cortando trozos pequeños.

## PIRULETAS DE QUESO



### Ingredientes:

- Queso Emmental, también puede ser de otros quesos.
- (Opc. Pimienta negra y ajo en polvo, hierbas aromáticas al gusto, también trocitos pequeños de jamón....).
- Palitos de brochetas.



### Preparación:



En una bandeja de horno ponemos papel de horno o vegetal y vamos poniendo el queso rallado en montoncitos separados unos de otros. Tantos montoncitos como piruletas queramos o quepan en la bandeja (espaciadas unas de otras).

Por cada montoncito de queso, ponemos una brocheta de madera, la hundimos un poco para que al fundir el queso, el palo se quede pegado.

Aderezamos el queso con las hierbas aromáticas que más nos gusten: orégano, cayena, ajo molido.....también trocitos pequeños de jamón.

Metemos en el horno, precalentado a 200º hasta que veamos que el queso esté unido, fundido y dorado. Se hacen en poco tiempo 5-7 minutos.

Sacarlas del horno, no tocarlas hasta que estén completamente frías. Se despegan fácilmente. Podemos adornar una mesa como si fueran flores de aperitivo.

## BOLAS DE QUESO MULTICOLOR



### Ingredientes:

- 1 rulo de queso de cabra pequeño.
- 3 cucharadas de queso philadelphia.
- polvo de pistachos.
- tomate en polvo.
- sésamo negro.
- sésamo blanco.
- palillos, pinchos, palos de brocheta.



### Preparación:

Sacar el rulo de cabra dos horas antes para que se ablande y quede a temperatura ambiente.

Quitar la corteza con un cuchillo. Cortar en trozos y poner en un bol. Añadir el queso philadelphia y mezclar los dos quesos con un tenedor hasta que se haga un mezcla homogénea. Preparar los cuatro productos para rebozar.

Untar las manos con un poco de aceite e ir cogiendo montones de queso y dar forma redonda pasando por los diferentes rebozados y clavar el palillo o tenedor.

Servir las bolas de queso acompañadas de diferentes panes en lonchas (de olivas, de pasas, de especias, ....) tostados o no tostados, al gusto.

Así mismo, podemos acompañar de diferentes salsas para acompañar, como mermelada de tomate, chutney de mango, o de trocitos de fresas o mango fresco....

## COUSCOUS DE NARANJA



### Ingredientes:

- 1 Taza de couscous.
- 1 Taza de zumo de naranja.
- Sal.
- 1 cuchara de aceite.
- ralladura de naranja.
- 5 langostinos.



### Preparación:



Poner el zumo a ebullición con la sal, añadir entonces la sémola (según las indicaciones del paquete de couscous) dejar 7 minutos para hidratar, y poner el aceite, envolver esto hasta quedar suelta la sémola.

Cocer los langostinos y decorar el couscous. Añadir la ralladura de naranja.

## ALCACHOFAS CON HUEVOS DE CODORNIZ



### Ingredientes:

- 1 Bolsa de alcachofas congeladas.
- 6 huevos de codorniz.
- 6 lonchas de queso tranchete.
- 6 lonchas beicon.
- Sal, aceite oliva virgen o mantequilla.



### Preparación:

Engrasar una fuente y colocar el beicon, encima las alcachofas en cada corazón de alcachofa poner el huevo de codorniz crudo, salar poner encima el queso y un chorrito de aceite y hornear.

## PURÉ DE ZANAHORIAS PUERROS Y PICATOSTES



### Ingredientes:

- 2 Patatas grandes.
- 4 puerros.
- 4 zanahorias.
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen.
- Adorno: picatostes.



### Preparación:

Pelar y cocer los ingredientes, batir, sazonar y aceitar. Servir el puré adornado con picatostes (pan del día anterior frito), o con jamón.

Otra manera de presentación: con huevo semi-crudo, picatostes, huevas de salmón etc...

## IGUAL MANERA MENOS INGREDIENTES:



### Ingredientes:

- 4 puerros.
- 4 zanahorias.
- Sal, pimienta, nuez moscada y aceite de oliva virgen.



### Preparación:

Adorno: queso fresco, pistachos, piñones etc.

## SOPA DE AJO



### Ingredientes:

• Aceite de oliva

- 5 Ajos
- Medio bollo de pan del día anterior
- Pimentón dulce
- 3 Tazones de agua
- 1 huevo
- Sal



### Preparación:

Se fríe el ajo, luego se añade el pan y el pimentón (sin que se queme), ponemos el agua y la sal; cuando está en ebullición se aparta del fuego y cascamos el huevo, se mueve y se pone otro momento en el fuego.



## VERDURAS A LA PLANCHA



### Preparación:

Poner en la plancha (sin nada) la verdura, mover para que no se pegue, volcar en el plato de servir y añadir la sal y el aceite. Se puede poner nuez moscada, orégano etc.

Este plato puede ser sólo con una de las verduras o todas juntas. Cuando son todas las verduras poner el tomate y setas un poco después de las demás pues sueltan agua y así queda el plato con un poquito de salsa.



### Ingredientes:

- Espárragos.
- Tomates.
- Champiñones.
- Setas.
- Calabacines.
- Cebolla.

## ALCACHOFAS VARIAS



### Ingredientes:

- Sal.
- Aceite.
- Pimienta.
- Nuez moscada.
- Jamón.
- Arroz.
- Alcachofas.



### Preparación:

Limpiar las alcachofas quitando las hojas exteriores y lavar. Cocer las alcachofas en agua (sin nada). Escurrir las alcachofas (base para las siguientes recetas):

Alcachofas tipo ensalada: servir en caliente con aceite, vinagre y sal.

Alcachofas con jamón: sofreír con poco aceite y con el jamón.

Alcachofas con arroz: hervir el arroz y hervir las alcachofas aparte (forma anterior). Servir en caliente con aceite, vinagre, sal, pimienta y nuez moscada.

Alcachofas plancha: asar sin nada y luego aliñar tipo ensalada.



# PASTEL DE ESPINACAS O ACELGAS



## Ingredientes:

- 1 bolsa de espinacas/ o la misma cantidad de acelgas.
- 1 huevo.
- 2 hojas de pasta brick.
- 1 bote y medio de tomate frito. (La misma cantidad si hacemos nosotros el tomate)
- Aceite virgen extra, sal, harina.
- 3 cucharas de Nueces.



## Preparación:

Cocer las espinacas o las acelgas y escurrir. Mezclar el tomate con las nueces. Hacer una bechamel. Mezclar las espinacas con la bechamel.

En una fuente para horno se pone unas gotas de aceite y se coloca la hoja de pasta bric, encima se echa la mezcla de espinacas con la bechamel, ahora la capa del tomate con nueces; se tapa con la otra hoja de pasta bric, y por último el huevo batido.

Hornear.

## PASTEL FRÍO DE CANGREJO



### Ingredientes:

- 1 latas o 65 gr. de atún claro al natural.
- 18 palitos o 300 gr. de carne de cangrejo.
- 250 ml. de leche desnatada.
- 300 gr. de queso blanco en crema.
- 3 hojas de gelatina o 3 gr. de agar-agar.
- 1 cucharada de ketchup.
- semillas de anís.
- pimienta.



### Preparación:

Desmenuzamos el atún escurrido y picamos finamente el cangrejo. Podemos ayudarnos de un robot de cocina para conseguir, si deseamos un pastel más fino, un picadillo perfecto.

Ponemos en remojo las hojas de gelatina en agua fría unos minutos para que se ablanden.

Calentamos la mitad de la leche si vamos a usar la hoja de gelatina y la disolvemos en ella, bien escurrida de agua. Si usamos agar-agar, es necesario hervirlo unos minutos.

Batimos el queso con el resto de la leche, un poco de sal y pimienta, una pizca de anís y el ketchup. Agregamos a esta crema la leche con la gelatina y mezclamos bien. Por último, incorporamos el pescado.

Vertemos la crema en los moldes a utilizar y la dejamos enfriar a temperatura ambiente unos minutos antes de refrigerarla para que cuaje. Necesitaremos esperar un mínimo de 4 horas.

## FLAN DE CALABACÍN



### Ingredientes:

- 600 gr. de calabacín.
- 4 huevos.
- 150 gr. de nata líquida.
- 1 pizca de sal fina, sal gruesa, pimienta, nuez moscada.
- 25 gr. de mantequilla.



### Preparación:



Lavar y cortar los calabacines, con piel incluida, en rodajas anchas (de unos dos centímetros de ancho). Introducir en un cazo con abundante agua hirviendo y sal.

Una vez cocidos (no deben quedar demasiado cocidos) escurrir (es importante escurrir bien el calabacín para que éste suelte toda su agua. Triturar con la ayuda de un tenedor para que éste suelte toda su agua. Batir hasta formar un puré y añadir los huevos, la nata líquida, la sal y la pimienta. Mezclar todo bien para conseguir una crema fina.

Verter esta crema en moldes individuales previamente engrasados con mantequilla. Colocar los moldes al baño María e introducir en el horno durante 15 minutos a 180ºC.

Una vez cuajado y enfriado el flan, pasa un cuchillo por el borde de la flanera y desmóldar con mucho cuidado sobre un plato. Cubrir el flan con una mayonesa ligera y servir bien frío.



# *SEGUNDOS PLATOS*

# PASTEL DE PIMIENTOS Y PESCADO



## Ingredientes:

- 1 bote de pimientos asados. (puede ser 20 Pimientos rojos del piquillo, o 6 pimientos grandes rojos)
- 4 huevos o 3 en función del tamaño de los pimientos.
- Hojaldre, puede ser congelado, o el que venden ya fresco.
- 200 gramos de bacalao desalado y desmigado (puede ser pescada, sobras de pescado etc).
- Aceite virgen extra, sal, harina.



## Preparación:

Mezclar los pimientos asados del bote con el pescado en trocitos y una bechamel. Se batén los huevos y se mezcla con todo lo anterior y se corrige de sal.

Poner el hojaldre en un molde tipo tarta (no muy alto) y poner la mezcla. Meter al horno moderado (150º). Cuando haya cuajado y el hojaldre esté cocido (alrededor de 40 minutos), sacar y adornar. Se puede adornar con algunas tiras de pimiento que previamente habíamos reservado.

(Si no se utiliza el bote de pimientos, estos se guisan en una cazuela con aceite de oliva y un diente de ajo, y una vez guisados se mezcla con la bechamel y los huevos igual que lo anterior.)

# DIVEROS PESCADOS AL HORNO/ PLANCHA CON PAPEL ALBAL



## Ingredientes:

- Rape sin cabeza y la pieza entera.
- Sal.
- Aceite oliva virgen.
- Pimentón dulce.
- Patatas.
- Papel aluminio.



## Preparación:

Envolver el rape sazonado y aceitado en papel aluminio. Poner en una fuente y hornear. Cocer unas patatas (peladas).

Servir el pescado acompañado con las patatas y espolvorear con el pimentón, aceite de oliva y sal gorda.

También puede acompañarse con verduras como judías verdes, coliflor etc. y espolvorear con el pimentón, aceite de oliva y sal gorda.

Igual con la pescada o merluza, sardinas, langostinos, calamares (limpios y enteros) etc. y de la misma forma a la plancha.

# FILETES DE PECHUGA DE PAVO O POLLO



## Ingredientes:

- 4 Filetes de pavo o pollo.
- 2 puerros.
- 1 caja de nata.
- Pimienta sal.
- Aceite.
- Azafrán si se dispone.



## Preparación:

Cortar en rodajas los puerros, lavar y freír; por otro lado cocinar a la plancha el pavo; mezclar con los puerros y poner la nata, sal y pimienta, cocer y servir.

# TOMATE FRITO

## SIN GRASA



## Ingredientes:

- 3 Tomates.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento.
- 1 Diente de ajo.
- Pimienta sal, orégano.
- Aceite.



## Preparación:

Pelar los tomates y el diente de ajo, cortar la cebolla y el pimiento. Engrasar una sartén con una cuchara de café de aceite, cuando este caliente añadir los ingredientes sazonar, pimentar, espolvorear el orégano, y freír hasta que se consuma casi todo el agua. Volcar en un recipiente y batir hasta que no queden grumos. Enfriar y poner en bote de cristal y tapar.

## ATÚN CON TOMATE.

### RECETAS CON TOMATE:



#### Ingredientes:

- Atún.
- Tomate frito.



#### Preparación:

Poner en la sartén el tomate a calentar, tapar para que no salpique, y una vez muy caliente se pone el atún en filetes, vuelta y vuelta fuera del fuego y servir.

Esta receta se puede hacer con otros pescados, como rape, pescada etc. Se puede poner guisantes hervidos y otras verduras.

## POLLO, CONEJO, PAVO



#### Ingredientes:

- Sal.
- Aceite.
- Pimienta.
- Nuez moscada.
- Orégano.



#### Preparación:

Llevar a ebullición el agua en el microondas o en el fuego, mezclar con los guisantes, salar y batir con la batidora. Colar y meter a enfriar.

En los platos se pone una cucharadita de caviar negro y otra del rojo y dos cucharaditas de queso cremoso y se añade la sopa de guisantes.



## Ingredientes:

- 1 redondo de 1Kg.
- 1 vaso de vino blanco seco.
- 1 ajo.
- 1 cebolla.
- 3 tomates maduros.
- 50g de aceitunas negras.
- Medio vaso de aceite.
- 1 cucharadita de sal.
- Media cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 pizca de tomillo seco.



## Preparación:

Envolvemos la carne en papel de aluminio y metemos al horno precalentado durante 3 horas. Dejamos enfriar 45 minutos sin desenvolver.

En un bol ponemos el vino, el aceite, el ajo, la sal, la pimienta, la mostaza, el tomillo y el limón. Batimos bien con la batidora. Reservamos.

Cortamos la carne en rodajas, la cebolla en aros y el tomate en gajos. Colocamos la carne y la cebolla sobre una bandeja, vertemos por encima la salsa, tapamos con papel de aluminio, y dejamos macerar 6 horas. Emplatamos, adornamos con el tomate y las aceitunas y servimos.

## TARTAR DE SALMÓN Y GUACAMOLE



### Ingredientes:

- 300 gr. de salmón fresco.
- 2 aguacates maduros.
- 1 tomate rojo duro, zumo de lima ó limón.
- ½ cebolleta.
- Sal, aceite de oliva, cebollino picado, pimienta negra recién molida y sal.
- 100 gr. de huevas de salmón.
- Unas hojas de rúcula.



### Preparación:

El guacamole: Pelados aguacates y retírales el hueso. El tomate y la cebolleta los picaremos lo más finamente posible. Introduce los aguacates pelados, la cebolleta y el tomate en un bol. Añade zumo de lima al gusto, aceite de oliva, sal y pimienta.

Ahora sólo tendremos que machacar el conjunto con la ayuda de un tenedor hasta conseguir una pasta bien espesa. Tapa con film transparente y reserva en el frigorífico durante un mínimo de 1 hora.

El salmón lo limpiaremos bien, asegurándonos de que no quede ningún resto de piel ni espinas. Ahora córtalo en daditos pequeños y aliñalos en un bol con aceite de oliva, un chorreón de zumo de lima, cebollino picado, sal y pimienta negra.

Para montar el tartar coloca una base de guacamole, sobre éste disponemos una capa de daditos de salmón aliñados y, por último, coloca unas huevas de salmón coronando el tartar. Decora con unas hojas de rúcula.





# POSTRES

## INÁNIMAS DOS VERSIONES

### CELÍACOS



#### Ingredientes:

- 3 vasos y medio de leche.
- 3 yemas de huevo.
- 4 cucharadas soperas de azúcar.
- Cáscara de limón y barra de vainilla.
- 1 cucharada de maízena.
- Para decorar galleta o canela o chocolate o nada.



#### Preparación:

La leche, tres cucharadas de azúcar, la vainilla y el limón se ponen a cocer. Al mismo tiempo en una fuente, se batirán las yemas de huevo, el resto del azúcar y la maízena.

Cuando empieza a cocer la leche se mezcla poco a poco con el contenido de la fuente fuera del fuego, se mezcla bien, y se pone otra vez al fuego bajo, y se dan vueltas sin parar hasta que se quede una textura de crema. Enfriar y decorar al servir al gusto.

Alternativa para personas que no pueden tomar leche ni azúcar:

El proceso de elaboración es el mismo y las cantidades las mismas, se sustituye la leche de vaca, por soja, y el azúcar por sacarosa.

## TARTA DE QUESO

### FRESCO



#### Ingredientes:

- 450 gr de queso fresco.
- 3 huevos.
- $\frac{3}{4}$  de leche.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 4 cucharadas soperas de azúcar.



#### Preparación:

Menos una de las cucharadas de mantequilla, todos los ingredientes se baten. Con lo que nos queda de la mantequilla se unta un recipiente, se vierte toda la mezcla en este y se mete en el horno unos 20 minutos. Enfriar. Servir sola o con mermelada de manzana, de fresa, al gusto.

#### Otras alternativas:

La tarta de queso se puede colocar en una fuente con un fondo de natillas trocitos de plátano y cubrir con chocolate caliente. Cuando no podamos hacer natillas se puede poner de las compradas.



*Ingredientes:*

- 3/5 huevos.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 2 cajitas de nata para montar o nata ya montada.
- 250 gramos de queso mascarpone.
- Cacao.
- 1 taza de Café.
- Bizcochos.
- 1 taza de amaretto.

*Preparación:*

Los bizcochos se colocan en el recipiente boca abajo, se cubren con el café y el amareto hasta que queden empapados (se guarda la mitad para otra capa).

Mezclar los huevos sin las claras con una cucharada de azúcar, se bate (con la batidora con varilla) pero poniendo la mezcla al baño maría hasta que la crema quede de un color blanquecino. Montar la nata echando la cucharada de azúcar casi al final.

Mezclar la crema de huevo con el mascarpone y luego la nata montada, se pone encima de los bizcochos empapados con el café y amareto, se pone otra capa y luego otra vez la mezcla y espolvorear con el cacao. Enfriar en la nevera.

## BOLITAS DE COCO



### Ingredientes:

- 200 gramos de azúcar.
- 200 gr. Coco rallado.
- 400 gr. zanahoria.
- 2 yemas de huevo.
- Ralladura de limón.



### Preparación:

Cocer las zanahorias, escurrir y aplastar en un cuenco con el azúcar, la ralladura de limón, el coco y las yemas de huevo batidas. Enfriar y hacer unas bolitas. Rebozar con coco y listo para servir.

## TARTA DE PAN-CHOCOLATE



### Ingredientes:

- ½ bollo de Pan del día anterior.
- ½ litro de Leche.
- 1 Vainilla, cáscara de limón.
- 3 Huevos.
- 2 Cucharas de Mantequilla.
- 3 Cucharas de Chocolate.
- 3 Cucharas de azúcar.



### Preparación:

Cocer la leche con la vainilla y cáscara de limón; mezclar con el pan el chocolate, los huevos, el azúcar y una cuchara de mantequilla y batir todo. Engrasar una fuente con mantequilla poner todos los ingredientes y meter al horno.

# PASTEL DE MANDARINA Y ALMENDRA CON SALSA DE CHOCOLATE



## Ingredientes:

Para el bizcocho:

- 1 mandarina grande o dos pequeñas
- 6 huevos
- 250 gr de azúcar
- 250 gr de almendra molida
- 1 cucharadita de levadura química tipo Royal
- Mantequilla
- Azúcar glas



Para la salsa:

- Una taza de desayuno de leche
- 3 cuaras de chocolate en polvo, cacao 100% para hacer (lo que indique el paquete para hacer chocolate instantáneo), o 1 tableta de chocolate de repostería

- 1 cuharadita de maízena para espesar el chocolate. Depende del chocolate no hará falta.



## Preparación:

Cocer la mandarina en agua durante 30 minutos. Cambiar el agua y cocer durante otros 30 minutos. Precalentar el horno a 190º. Batir los huevos con el azúcar. Incorporar la almendra y la levadura y mezclar. Cortar la mandarina por la mitad para quitarle las pepitas si las tuviera. Triturarla y sumarla a la masa.

Untar un molde con mantequilla. Verter la masa y hornear 1 hora aproximadamente, hasta que el bizcocho esté hecho. Para comprobarlo, pincharlo en el centro: si la aguja o el cuchillo sale limpio, está; si no, hornear 5 minutos más. Dejar enfriar. Preparar el chocolate calentando la leche cuando hierva, retirar del fuego y disolver el chocolate troceado, ó instantáneo.

Desmoldar el bizcocho, espolvorear con azúcar glas y servir con la salsa de chocolate templada.

## TORTITAS AMERICANAS



### Ingredientes:

- 1 huevo.
- 4 cucharaditas de azúcar.
- 1/2 vaso de leche.
- 1 vaso de harina.
- 2 cucharaditas de levadura.



### Preparación:

Bate todos los ingredientes en un bol hasta que la masa quede fina. Derrite un poco de mantequilla en la sartén. Con un cazo añade una pequeña cantidad en la sartén muy caliente. Cuando esté un poco dorada dale la vuelta. Se pueden acompañar con chocolate, nocilla, nata y fruta.



## LECHE MERENGADA



### Ingredientes:

- 1 Litro de leche.
- 3 claras de huevo.
- 1 limón.
- 1 taza de azúcar.
- 1 rama de canela y canela en polvo.



### Preparación:

Cocer la leche con la rama de canela, cuando rompa a hervir retirar la canela. Enfriar, poner ralladura de limón y meter en el congelador en un recipiente. Cuando empiece a cuajar, sacar (no dejes que se solidifique), añadir las claras de huevo batidas con azúcar y volver a poner el recipiente en el congelador 2 horas (aprox.).

Servir con la canela en polvo espolvoreada por encima.

## AGUA DE VALENCIA



### Ingredientes:

Medidas para preparar una jarra de un litro de agua de valencia:

- Hacer un vaso de zumo de naraja.(18cl)
- Añadirle una botella de espumoso semi-seco Champagne.(70cl)
- Añadir una copa de vodka y ginebra.(10cl)
- Azúcar al gusto.
- Enfriar en frigorífico(si no es posible,añadir hielo)

## BIZCOCHO LIGHT



### Ingredientes:

- 4 huevos.
- 4 cucharadas de leche desnatada en polvo.
- 1 cucharadita de levadura química.
- 1 cucharada de edulcorante líquido.
- Ralladura de un limón, esencia de vainilla (al gusto).



### Preparación:

En primer lugar, coloca en un bol los huevos, la vainilla, el edulcorante, la ralladura de limón y la levadura. Bate bien, hasta conseguir una mezcla suave y homogénea.

Por último, añade la leche en polvo poco a poco y aplicando movimientos envolventes con la ayuda de una lengua o espátula.

Vuelca la masa del bizcocho en un molde lubricado y cocínalo en el horno, a 180ºC, durante 40 minutos aproximadamente.

# TARTA CON GALLETTAS

OREO



## Ingredientes:

- 2 cajas de galletas Oreo
- 400 grs de nata
- 4 sobres de cuajada
- 500 grs de requesón o tipo philadelphia
- Azúcar al gusto sobre 200 grs
- 200 grs de mantequilla aprox.



## Preparación:

La base de la tarta: trituramos una caja de galletas Oreo y mezclamos bien con la mantequilla fundida. La colocamos extendiendo bien y creando una base sólida en el molde.

Para el relleno. Por un lado, mezclamos los 500 grs de requesón con los 200 grs de azúcar y 200 ml de nata hasta conseguir una masa cremosa.

Por otro lado, calentamos los otros 200 ml de nata y, una vez caliente, añadimos los 4 sobres de cuajada que disolveremos. Esta última mezcla la añadimos a la anterior y mezclamos con cuidado. Vertemos la mezcla sobre la base en el molde y continuamos.

Para la parte superior de la tarta, utilizaremos la otra caja de galletas Oreo. La mitad se tritura para cubrir la superficie de la tarta. Y, sobre ésta, colocamos el resto de galletas al gusto como decoración. Volvemos a guardar la tarta en el frigorífico para que quede bien compacta y lista para disfrutar.

Ya me contaréis qué tal os sale la receta.

## MOUSSE DE MASCARPONE CON VIOLETA



### Ingredientes:

- 200 grs. nata.
- ½ tarrinade queso cremoso (unos 75 grs.)
- ½ tarrinade queso mascarpone (unos 75 grs.)
- 100 grs. azúcar.
- Caramelos de violeta.



### Preparación:

Montar la nata con el azúcar. Incorporar el queso mascarpone y el queso cremoso, mezclando bien con varillas. Colocar los caramelos de violeta sobre la hoja de silicona o papel sulfurizado. Fundir en el microondas al 75 % de potencia durante 40 segundos aproximadamente. Dejar enfriar.

Rellenar una copa con la mousse de queso y decorar con los caramelos de violeta.

## GELATINA DE FRUTAS



### Ingredientes:

- 1 litro de nata.
- 2 sobres de gelatina de piña.
- Azúcar ( depende de la fruta).
- Rodajas de piña, o limón ó melocotón etc.



### Preparación:



Forrar un molde con forma redonda de papel film y se coloca las rodajas de fruta, tanto en la base como en las "paredes". Hervir la nata, apartar del fuego y echar la gelatina, cuanto esté bien disuelta, volver a poner al fuego hasta que hierva. Verter sobre las rodajas de fruta y a la nevera hasta que cuaje.

El papel film facilita el darle la vuelta.

# TORTILLA DE CHOCOLATE



## Ingredientes:

- 2 huevos grandes.
- 75 gr de azúcar.
- 75 gr de chocolate en trocitos.
- 1 pizca de sal.
- 6 gr de cacao puro en polvo. (Valor)



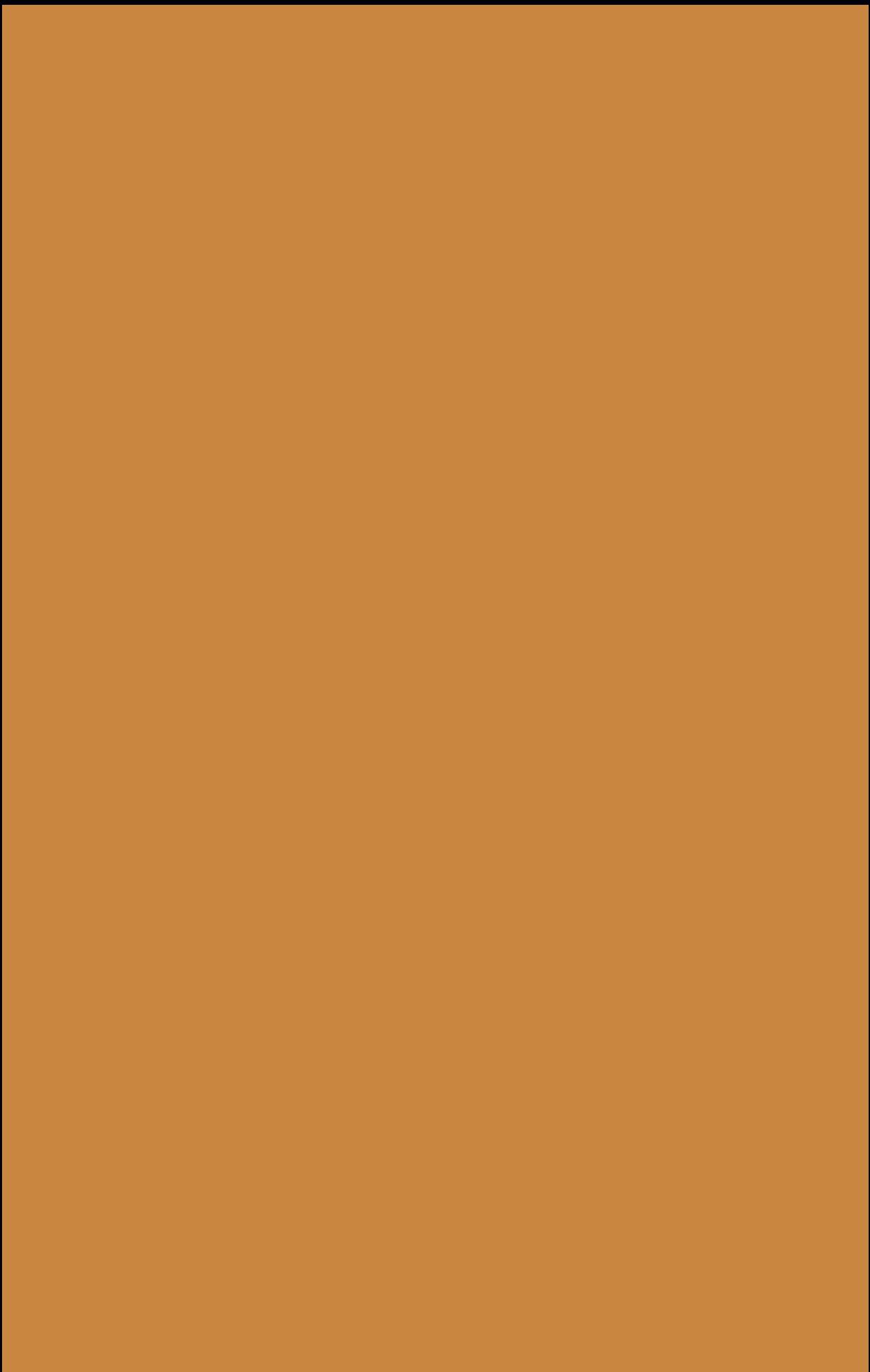
## Preparación:

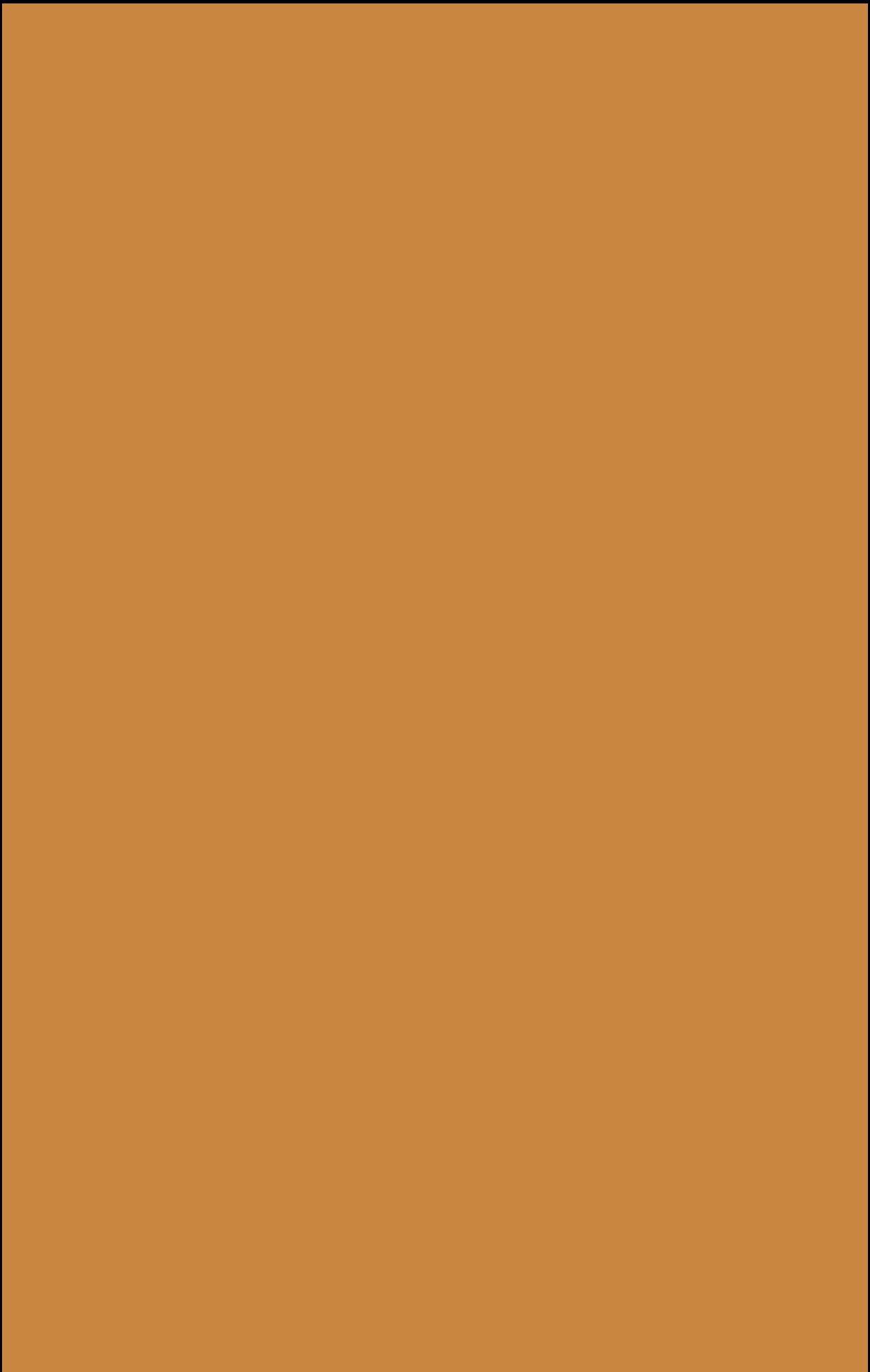
Batir los huevos, agregar azúcar y cacao. Mezclar bien, y por último agregar los trocitos de chocolate. Preparar la tortilla como si fuera una tortilla francesa ó una tortilla española. Poner un chorro de aceite en una sartén pequeña y calentamos a fuego medio-alto. Vertemos la mezcla que hemos elaborado previamente. Mientras que se va calentando la mezcla, removemos de vez en cuando como si fueran unos huevos revueltos, hasta que veamos que empieza a cuajar bien.

Dejamos que se haga por ese lado, y giramos ayudándonos de un plato. Servir caliente, fría, o templada, con una bola de helado.



*NOTAS*







Impreso en el mes de enero de 2023,  
en la copistería e imprenta Palcopy,  
fuente Caladea, único ejemplar, papel de 160gr.  
Cristo de la Epidemia, Málaga, 2023, España.