

Llanda de:

Patatas asadas: Partir por la mitad unas patatas de tamaño mediano. Hacerles cortes en forma de enrejado en la superficie plana. Ponerlas en la llanda, echándoles bastante aceite a cada una, un ajo cortado, sal y un poco de pimienta. Añadir un poco de agua para que no se reseque al asarlas. Ponerlas a temperatura media (unos 200 grados) durante unos 35 o 40 minutos.

Verduras: Partir unos tomates maduros en rodajas gordas. Hacer igual con un calabacín. Partir una berenjena en tacos hermosos. Cortar un pimiento rojo en tiras. Poner aceite en la llanda para que nada se pegue, y colocar encima los trozos de todo, echándoles encima también aceite. Añadir sal. Ponerlas a temperatura media (poco mas de 175) durante 25 o 30 minutos.

Pasta (recetas del libro de pastas Gallo):

Spaghetti:

A la Corsaria (pg. 56): 500 gr. Spaghetti, 1 lata de anchoas, tomate natural, vino blanco, ajo, orégano, albahaca, perejil, queso rallado, pimienta, sal y aceite. El tomate natural lo use de bote ya frito y quizá fuera mejor natural de bote. La albahaca y el orégano los use secos de bote. Cuidado con el sofrito inicial, hacerlo con poco aceite.

Con gambas y chirlas (pg. 62): Las cantidades para dos son aproximadamente la mitad. El tomate lo compre de bote pero no triturado del todo, sino troceado. Las chirlas como las compré el día antes, hice lo que aconseja mi madre: cocerlas el mismo día de la compra (ver receta del caldo empanao). Después las añadí al sofrito tal y como dice la receta, pero ya abiertas y hechas.

Lomos de pescado con cerveza (pg. 63 del libro '80 recetas rapidas' de mi hermana):

Ingredientes:

400 gr de lomos de pescado limpios (para dos personas). La primera vez que hice la receta, los lomos eran de merluza congelada.

½ de litro de caldo de pescado. 10 cl. de cerveza.

1 cebolla mediana. 1 huevo. Harina. Perejil. Aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Rebozar los lomos en harina y huevo batido y freir ligeramente. Retirlas y dejarlas un rato escurrir el aceite sobre un papel de cocina.

Sofreir la cebolla y casi al final añadir el perejil para que se sofria también. Al sofrito añadir el caldo y la cerveza y dejarlo hervir un ratito no muy largo. Añadir por último los lomos y dejarlo cocer unos 5 minutos.

Merluza en salsa verde

(<http://www.recetasalsaverde.com/SalsaVerde/SalsaVerdeConMerluza/SalsaVerdeConMerluza.html>):

Ingredientes:

250 gramos de almejas. 150 gramos de gambas peladas (opcional).

4 o 5 rodajas o dos lomos de merluza fresca o congelada

4 dientes de ajo

175 ml de caldo de pescado. 125 ml de vino blanco

Perejil fresco, 4 dientes de ajo, una cebolla picada, 1 cucharada de harina, aceite y sal

Modo de hacerlo:

Meter en remojo las almejas, y las dejamos al menos una hora metidas en abundante agua, para que suelten la tierra que tengan.

Pelar los dientes de ajo y cortarlos en láminas no muy gruesas. Ponerlos a dorar levemente junto con la cebolla, con un chorreón de aceite de oliva virgen. Una vez que empiece a tomar color, agregamos una cucharada de harina, y removemos para cocinarla un minuto. Después agregamos el vino blanco y el caldo de pescado, subimos la intensidad y esperamos a que hierva.

En ese momento ponemos el fuego medio-suave y agregamos las rodajas de merluza, que vamos a dejar cocinar unos 5 o 6 minutos por cada lado, para que quede bien hecha pero jugosa al mismo tiempo. Si fueran muy gruesas habría que dejarlas un poco más. Añadimos también las almejas (y las gambas si se ha optado por ellas) bien escurridas en este momento, para que se vayan cocinando y abriendo. Cuando esté todo en su punto, agregamos un poco de perejil picadito y corregimos el punto de sal.

Filetes de panga a la peregrina:

Ingredientes:

2 filetes grandes (para dos personas) de panga o pescado similar (quizá valga lenguado, fletán, etc.).

¼ de litro de caldo de pescado. 1 vaso pequeño de vino blanco.

2 claras de huevo.

Perejil. 1 cucharada de harina de trigo y otra de maíz (en lugar de esta, usé Maizena). Aceite, sal y pimienta negra molida

Modo de hacerlo:

Batir las claras y añadirles la harina de trigo. Añadir sal y pimienta al gusto. Poner en ellas, los filetes a macerar durante 15 minutos al menos.

En un cazo echar el caldo de pescado, el vaso de vino y el perejil. Poner a calentar y cuando lo esté, añadir la harina de maíz despacio para espesar. Condimentarlo un poco con sal y pimienta. Dejar hervir un rato para que la salsa reduzca algo y se espese.

Freir el pescado en abundante aceite (no freir mucho, con una o dos vueltas rápidas a cada lado sobra). Dejar el pescado un rato sobre papel absorbente para que escurra el aceite. Ponerlo después en una fuente con la salsa por encima.

Lenguado a la naranja (pg. 61 del libro '80 recetas rapidas' de mi hermana):

Ingredientes:

2 (o mejor 3) lenguados limpios y abiertos (otras veces he usado dos filetes de fletan congelados o tres de rosada congelada)

2 naranjas. 1 limón. 1 lata de anchoas. Unos 150 cc de mayonesa.

Vinagreta de mostaza (opcional. La compré ya hecha en el Carrefour)

Pimenton. Aceite y sal. Pimienta.

Modo de hacerlo:

En una fuente de horno con un poco de aceite, poner el pescado. Ponerle si se quiere, sal y pimienta. Añadirle el zumo de medio limón y el de media naranja que se haya pelado previamente. Meterlo en el horno a 175 grados unos 15 minutos.

Rayar la piel de la naranja pelada, y esa ralladura, mezclarla con la mayonesa y el zumo de la otra media naranja pelada. La mezcla con ese zumo debe hacerse poco a poco.

Una vez ya fuera del horno, cubrir el pescado con la salsa de la mayonesa y decorarlo con alguna anchoas y el pimentón. No está de más que sobre algo de la salsa de la mayonesa y que se sirva en una salsera en la mesa.

Como acompañamiento (prescindible) usar la otra naranja pelada y cortada en rodajitas que se pueden condimentar con un poco de la vinagreta de mostaza (opcional y aún más prescindible)

Emperador a la mostaza (pg. 55 del libro '80 recetas rapidas' de mi hermana):

Ingredientes:

Dos rodajas de emperador de unos 2 cm de grosor (para dos personas)

1 cebolla mediana (el libro dice tres escalonias). 2 rodajas de pan de molde. 2 cucharadas de mostaza en grano.

Un vaso pequeño de vino blanco. Medio vaso pequeño de nata líquida.

Perejil, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Picar la cebolla y triturlarla junto con el pan de molde, una cucharada de mostaza, el perejil, un poco de aceite y sal.

Untar las rodajas de emperador con esa pasta por las dos caras y freirlas. No freir mucho, primero por cada lado 3 o 4 minutos, y después una segunda vuelta rápida a cada lado pueden bastar.

En una sartén poner el vino, la nata, otra cucharada de mostaza y un poco de pimienta y sal. Poner al fuego hasta que esa salsa reduzca un poco. Servir el emperador con esa salsa por encima.

Asado de carne:

Ingredientes:

Como carne se puede usar (ejemplos): pollo (una vez puse dos pechugas completas sin filetear que casi pueden bastar para dos personas, aunque se puede añadir un muslito grandote)

Patatas. Tomates. Cebolla. Pimiento (opcional)

Ajos. Piñones. Perejil. Aceite. Sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Untar la fuente de horno con un poco de aceite. Poner en el fondo, como base, la cebolla cortada en rodajas y, sobre ella, el tomate también en rodajas. Poner encima la carne, y las patatas (se pueden cortar a lo largo en forma de medias lunas y, si aun así son grandes, las medias lunas partidas por la mitad). Y el pimiento en tiras (opcional). Repartir por encima los dientes de ajo cortados en rodajas y los piñones partidos. Poner sal, algo de pimienta, el perejil picado y volver a regar con un poco de aceite. Con el fin de que no se reseque, añadir algo de agua y, si se quiere, algo de vino blanco, pero que no se quede muy caldoso, solo una fina capa de líquido.

Cuando asé el pollo, el horno lo puse a 200 grados con el ventilador, y la fuente la puse en el centro del horno, sobre la rejilla, durante unos 45 o 50 minutos.

Merluza con almejas y gambas en caldo empanao:

Ingredientes:

4 rodajas de merluza. Gambas peladas. Unos 200 gr. de almejas.

Patatas, tomate triturado, zanahorias, guisantes (opcionales) y pimientos.

Perejil, piñones, ajos, sal, aceite y colorante alimentario.

Modo de hacerlo:

Las almejas se han de comprar como máximo un día antes (más no). Mejor ponerlas a remojo en agua con sal recién compradas y mantenerlas hay unas 12 horas y después cocerlas y usarlas en la comida ya cocidas. Para cocerlas ponerlas a hervir en un cazo con agua dulce fría con ajo y perejil picados (opcionalmente vino blanco). Una vez que se abran, dejarlas hervir un par de minutos. Guardarlas en el frigo con el caldo incluido.

Sofreír zanahorias en rodajas o pequeños trozos, con tomate, ajo picado, perejil, piñones y el pimiento en tiras. Añadir y poner a calentar agua que en una buena parte sea el caldo de las almejas si se han cocido antes y también, si se ha preparado caldo con la cabeza y cola de la merluza, parte de ese caldo. Cuando esté caliente, añadir las patatas cortadas en tacos y un poco de sal y colorante alimentario. Dejar todo unos 10 minutos desde que hierva y añadir (opcionalmente) los guisantes. Cinco minutos después añadir la merluza con las gambas. Cuando queden ya solo uno o dos minutos, añadir las almejas si fueron cocidas antes. A los veinte minutos en total, cuando las patatas estén blanditas, se puede retirar todo.

Lubina a la sal:

Ingredientes:

2 lubinas medianas (en la pescadería que las limpien, las abran, les quiten la espinas y la cabeza y separen totalmente los lomos en dos filetes). Si es necesario, yo en casa puedo acabar de limpiarla cortándole la cola y los bordes de los lomos si en ellos ha quedado alguna dureza.

Perejil, ajos, aceite y sal gorda.

Papel de plata.

Menestra de verduras con mahonesa (posible acompañamiento).

Modo de hacerlo:

Cortar un trozo de papel de plata para cada lomo de lubina. Untarlo de aceite por una lado, y poner, sobre mismo lado, láminas de ajos y trocitos de perejil ('toque Beatriz'). Poner después también sobre ese lado del papel, un filete de lomo de lubina con su cara con piel hacia fuera y su cara que muestra la carne del lomo en contacto con el papel. Doblar el papel y ajustarlo a los bordes del filete de manera que sea como un forro de la cara del lomo en contacto con él pero sin envolver el filete completamente pues la cara con piel debe quedar libre y hacia arriba. Poner los paquetitos resultantes en una bandeja de horno, y poner sobre ellos, cubriendo completamente la piel de los lomos, una buena capa de sal gorda. Meter en el horno a 210 grados durante unos diez minutos. Sacar la bandeja después, romper la costra de sal y retirar la piel de los lomos ya que se despegará muy fácilmente. Se puede servir acompañado, por ejemplo, de menestra de verduras con mahonesa.

Bonito (o emperador o atún) frito con tomate:

Ingredientes:

500 gr de bonito o emperador o atún (en la pescadería que lo hagan trozos para frito si puede ser quitándole la piel)

3 o 4 puñados de pimientos verdes pequeños (alargados o redondos como de padrón, o incluso alargados grandes pero cortados en trozos).

Tomate frito de bote (lo usé de bote pero puede ser natural triturado).

Sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar el rabo a los pimientos y hacerles un gran corte desde arriba hacia abajo pero sin llegar a partirlos del todo en dos. Al mismo tiempo que se cortan, con el mismo cuchillo introducirles un poco de sal por dentro. En aceite relativamente abundante ponerlos a freír. Cuando estén hechos sacarlos y en el mismo aceite poner los trozos de pescado con un poco de sal. Mientras se fríen, removerlos un poco pero no mucho y con cuidado o se romperán los trozos. Cuando ya esté bastante hechos (si el pescado ha soltado mucha agua procurar que se haya reducido bastante) añadir de nuevo los pimientos y dejar un poco más siguiendo removiendo con el mismo cuidado. Como usé tomate ya frito de bote, lo añadí ahora casi al final, y lo dejé muy poco tiempo más, removiendo ya solo una o dos veces.

Risotto con pollo y setas:

Ingredientes (para 3 ó 4 personas):

3 contramuslos de pollo deshuesados. 125 gramos de champiñones y otros 125 gr. de setas. 5 ó 6 vasos pequeños de arroz.

Tomate triturado (lo usé de bote pero puede ser natural). 1 cebolla. Nata para cocinar (usé 20 cl. pero creo que debe echarse bastante menos). Paté de oca (1 rodajita no muy gruesa). Queso parmesano en virutas. Caldo de carne o de pollo.

Unas hojas de laurel. Sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Cortar los contramuslos de pollo en tacos, sofreír y apartar. Sofreír y apartar las setas y champiñones. Sofreír la cebolla picada y cuando esté algo hecha, añadir el tomate y terminar de sofreír ambos. Cuando estén hechas estas dos últimas cosas, añadir las hojas de laurel, el paté de oca, el pollo, los champiñones, las setas y, por último, el arroz, dejándolo sofreírse unos dos minutos más. Añadir sal al gusto.

Añadir la nata y dejarlo sofreír otros 3 minutos. Casi al final, añadir el queso. Ir removiendo todo un poco

Añadir caldo de pollo caliente y dejar que se haga el arroz durante unos 15 minutos. El conjunto hay que ir removiéndolo cada 30 segundos aproximadamente para que el arroz no se pegue. No añadir de golpe demasiado caldo porque no es bueno que salga todo caldoso. Si va faltando líquido, ir añadiendo poco a poco más caldo, con cuidado y siempre caliente, con el fin de que todo salga meloso pero no caldoso.

Risotto con salchichas y setas:

Ingredientes (para 2 personas):

2 salchichas algo gruesas. 250 gramos de setas (también valen champiñones).
3 puñados gruesos de arroz.

1 pastilla de mantequilla. 1 cebolla. 1 vaso de vino tinto. Queso parmesano en virutas (opcional). Caldo de carne o de pollo.

Sal y aceite y pimienta.

Modo de hacerlo:

Picar la cebolla y sofreirla. Cuando lleve un poco (no mucho) de tiempo, añadir las setas troceadas. Cuando el agua que suelten las setas empiece a desaparecer, añadir las salchichas hechas trozos. Cuando todo esté ya hecho, añadir el arroz y remover el conjunto durante un minuto más o menos. Añadir el vino, seguir removiendo y dejar que el arroz empiece a cocerse y tomar al vino durante 3 o 4 minutos más. Añadir la mantequilla, y sal y pimienta al gusto.

Añadir caldo de pollo caliente y dejar que se haga el arroz durante unos 15 minutos. El conjunto hay que ir removiéndolo cada 30 segundos aproximadamente para que el arroz no se pegue. No añadir de golpe demasiado caldo porque no es bueno que salga todo caldoso. Si va faltando líquido, ir añadiendo poco a poco más caldo, con cuidado y siempre caliente, con el fin de que todo salga meloso pero no caldoso.

Una vez hecho, se puede añadir el queso y se puede también meter al horno 3 o 4 minutos para hornearlo todo. Estas dos cosas no las he probado nunca todavía.

Barbacoa (recetas del libro Barbacoa):

Salmón teriyaki (pg. 19): Compré un salmón entero en la pescadería, y lo partieron en los dos lomos (le quitaron cabeza, cola y la espina) y un lomo lo hicieron filetes sin piel y la otra mitad en rodajas con piel que al hacerlo en la barbacoa no salieron mal. La harina de maíz la cambié por maizena (aunque esa misma empresa hace harina de maíz), por jerez semiseco usé vino fino, el vinagre de arroz lo cambié por vinagre de módena (y el libro señala también vinagre de sidra que se encuentra fácilmente).

Brochetas vegetarianas (pg. 141): El queso tofú aun no lo he encontrado (puede ser parecido al feta) y usé otros (cheddar) que no dieron resultado (se deshicieron en la plancha). La mostaza la usé de Dijon y el pimienta era uno rojo.

Rape a la pimienta con limón y naranja (pg. 26): Las colas de rape que venden en el Mercadona parece que valen pues ya casi no tienen piel, y se pueden partir con facilidad en dos mitades alrededor de la espina. La pimienta negra la he machacado en el mortero, aunque cuesta un poco de trabajo. Usé tomillo normal seco y envasado.