

EN UN PLIS PLAS

200 RECETAS ULTRARRÁPIDAS

Élise
Delprat-Alvarès

Fotografías de
Amandine Honegger

Larousse



INTRODUCCIÓN

Cuando llega la hora de preparar la comida, siempre es lo mismo: la inspiración se esfuma y la varita mágica brilla por su ausencia. Me sucede incluso a mí, que soy una cocinera experimentada. A veces no tenemos tiempo, ni tampoco las ganas o la energía para ponernos a cocinar. Hemos tenido un día de locos, el fin de semana ha pasado demasiado rápido... La conclusión es evidente: encontrar recetas de platos muy sencillos, que no afecten ni al presupuesto ni a nuestro peso, que hayan demostrado su eficacia y que se cocinen rápido... ¡Todo un quebradero de cabeza!

¡A grandes males, grandes remedios! Aceptamos el reto para evitar que la cena resultara siempre la perjudicada, con comidas rápidas y demasiado grasas. Con unos sencillos consejos, podrás cocinar fácil y ligero a diario. Por ejemplo, sustituye la nata normal por nata ligera.

La clave del éxito está ante ti. Con muy pocos ingredientes y un mínimo de tiempo, solo debes atreverte a encontrar las combinaciones adecuadas para cocinar platos deliciosos y equilibrados, ya sea para la familia, los amigos o los días de fiesta.
¡Simplemente abre la nevera y los armarios!

Partiendo de esta premisa y repasando los clásicos, nos pusimos manos a la obra para superar el gran reto de ofrecer nuestras mejores recetas: 200 recetas que siempre funcionan, saludables y al alcance de todos, cuidadosamente seleccionadas y que se preparan con rapidez. 100 % probadas y aprobadas. Valores seguros para todos los gustos y todos los bolsillos. ¡Recetas que harás tuyas!

**Del entrante al postre, deleitarás a tus comensales
con una cocina original, colorida y equilibrada:
¡suficiente para volver a ponerte el delantal!**

SUMARIO

APERITIVOS

Dip de atún	10
Copas de crema de remolacha y atún	12
Bolas de queso fresco y uva	14
Caramelos de ciruelas pasas y jamón serrano.....	16
Salchichón de solomillo	18
Rollitos de wraps de jamón y queso	20
Tapas de pera y lomo embuchado....	22
Pizz'ins (pizzas estilo muffins).....	24
Cookies de queso de cabra y avellanas	26
Rollitos de salmón ahumado	28
Palmeras de tomate concentrado....	30
Champiñones rellenos de queso de cabra.....	32
Rollitos de olivada	34
Buñuelos de bacalao al estilo de las Antillas	36
Huevos con tocino asado al estilo muffin	38
Pastel de pavo y queso de cabra	40
Bricks al huevo.....	42
Pastel de verano.....	44

ENTRANTES

Huevos en nido de brioche	46
Aguacates gratinados con huevo....	48
Tarrina de zanahorias.....	50
Tarrina de foie gras	52
Pan de salmón	54
Tarrina de tomates y queso de cabra.....	56
Pan de brioche de salmón.....	58
Sopa de zanahoria a la naranja	60
Sopa de alubias blancas y tomate	62
Sopa mediterránea	64
Minestrone.....	66

PLATOS

Crema de coliflor con trucha ahumada	68
Sopa iraní	70
Sopa de calabacín y queso.....	72
Ensalada Mao	74
Ensalada da Vinci	76
Tabulé	78
Tostadas con peras y roquefort.....	80
Quiche de quesitos sin masa.....	82
Pastel suflé de queso	84
Tarta fina de tomate.....	86
Quiche al tomillo	88
Torta de pato y lentejas.....	90
Pastel de dos salmones	92
Torta de salmón	94
Casi pastel de cebolla.....	96
Tarta flambeada.....	98
Pizza filo	100
Pizza blanca	102
Pizza de verano.....	104
Egg boats de bacon y queso	106
Sándwich normando	108
Farfalle a la italiana.....	110
Ñoquis a la sartén al estilo cantonés	112
Fideos chinos con pato.....	114
Tallarines variados.....	116
Tallarines verdes con brócoli	118
Linguine con panceta curada.....	120
One pan pasta con atún	122
Pasta con berenjena y gorgonzola.....	124
Canelones de espinacas y ricotta	126
Lasaña provenzal	128
Ñoquis exprés con nata	130
Pasta rellena de espinacas	132
Risotto de pasta y guisantes	134
Risotto con chorizo y pollo	136
Muslos de pollo con verduras	138
Pollo asado al azafrán	140
Pollo a la vasca.....	142
Sartenada de pollo con calabacín y tomate	144
Pintada con ciruelas pasas	146
Pollo al vinagre.....	148
Pollo dorado con miel	150
Pollo asado a la provenzal	152
Tajín de pollo con orejones de albaricoque	154
Brochetas de pollo yakitori.....	156
Pollo con salsa de soja dulce	158
Pollo al curri con leche de coco	160
Pollo al limón con aceitunas	162
Pintada con cerezas al oporto.....	164
Pavo salteado con setas.....	166
Rollos de pavo con bacon.....	168
Pavo salteado con mostaza a la antigua	170
Curri de pavo con dátiles.....	172
Osobuco de pavo.....	174
Redondo de pavo con manzanas.....	176
Codornices con pasas.....	178
Papillotes de pato al melocotón.....	180
Pato a la piña.....	182
Solomillos de pato a la naranja.....	184
Hamburguesas con aguacate	186
Calabacines rellenos.....	188

PLATOS (CONTINUACIÓN)

Ternera picada con zanahorias y comino.....	190	Cordero salteado con queso fresco	248
Albóndigas de ternera con cilantro.....	192	Brochetas de cordero con albaricoque	250
Chile <i>light</i> y fácil	194	Papillotes de salmón con hinojo	252
Cuscús de albóndigas exprés.....	196	Salmón marinado con zumo de naranja	254
Verduras rellenas a la marroquí	198	Salmón gratinado con hierbas aromáticas	256
Carbonada de buey con cerveza y pan de especias.....	200	Pescado a la vainilla.....	258
Tournedós con cebollas	202	Lomo de bacalao con lomo embuchado.....	260
Entraña con chalotas	204	Rollos de merluza con jamón serrano	262
Ternera mechada al roquefort.....	206	Filetes de merluza con zanahorias y limón	264
Babilla de ternera con zanahorias y miel.....	208	Curri de carrillera de rape con sidra.....	266
Ternera a la normanda	210	Rape al azafrán	268
Escalopas de ternera con costra de especias	212	Cola de rape con aguacate	270
Solomillo al limón	214	Truchas con almendras	272
Conejo a la mostaza	216	Doradas asadas con costra de sal.....	274
Conejo con ciruelas pasas	218	Filetes de lenguado con alcachofas.....	276
Conejo al vino blanco	220	Filetes de salmonete con beicon	278
Paletilla de cerdo al albaricoque	222	Salmonetes a la albahaca.....	280
Costillas de cerdo con miel	224	Sardinas rellenas de albahaca.....	282
Solomillo al roquefort	226	Gambas al curri con leche de coco	284
Redondo de cerdo con miel	228	Fricasé de vieiras y gambas	286
Solomillo con puré de boniato.....	230	Gambas al whisky.....	288
Redondo de cerdo con limón onfitado	232	Vieiras con crema de whisky	290
Medallones de cerdo a las cuatro especias	234	Blanqueta de vieiras	292
Potaje en 10 minutos.....	236	Calamares con tomate y vino blanco	294
Jamón con piña.....	238		
Paletilla de cordero al ajo	240		
Paletilla de cordero a la naranja....	242		
Chuletas de cordero con beicon....	244		
Chuletas de cordero con costra....	246		

POSTRES

Calamares con pimentón y tomate	296
Mejillones al curri.....	298
Polenta de pescado a la provenzal	300
Gratén de bacalao	302
Gratén nórdico de salmón y patatas	304
Gratén de raviolis y zamburiñas....	306
Gratén de acelgas con requesón... <td>308</td>	308
Gratén delfinés.....	310
Clafoutis de tomates cherry y queso de cabra	312
Gratén de coliflor con panceta curada.....	314
Gratén de calabaza y patata.....	316
Tomates rellenos vegetarianos	318
Coles de Bruselas con tofu y manzana.....	320
Sartenada de surimi con puerros	322
Curri vegetariano.....	324
Casi piperrada	326
Tortilla de patatas.....	328
Tortilla de queso de cabra con menta.....	330
Pastel de tortilla.....	332
Huevos con tomate y ajo	334
Huevos revueltos con espárragos..	336
Huevos en cocotte de tres maneras.....	338
Plato de mamá de la nevera vacía.....	340
San jacobos de lomo embuchado y calabacín.....	342
Tortas de patatas y jamón	344
Panqueques de calabacín rallado...	346
Gratén de frutas de invierno.....	348
Gratén de mango y tapioca	350
Crumble de manzana	352
Cazoletas dulces exóticas.....	354
● Plátanos flambeados.....	356
Papillotes de higos.....	358
Tarta normanda de manzana.....	360
Pastel de manzana	362
Flan mágico	364
Pastel de galletas de mantequilla	366
Flan de coco	368
Fiadone.....	370
Far bretón	372
Flan de huevo en olla exprés	374
Clafoutis de frutas del bosque	376
Manzanas al horno con nubes de ositos de chocolate	378
Tiramisú de frambuesa	380
Rosas de manzana.....	382
Perlas de Japón con sirope de rosa	384
Panna cotta con café	386
Mousse de chocolate	388
Crema quemada con sirope de violeta.....	390
Arroz con leche	392
Mousse de queso fresco con fresas	394
Limón en jalea.....	396
Galette des rois infalible	398
Tronco de castaña.....	400
Cookies de chocolate y pera	402
Tejas de pasta de cabello de ángel ..	404
Financieros instantáneos.....	406
Rollitos de plátano y coco	408
Índice de recetas por ingrediente ..	410



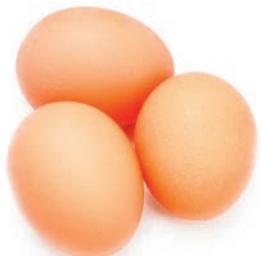
10 MIN



10 MIN



4

PRESUPUESTO
MINI

4 HUEVOS



200 G DE CINTAS DE BEICON

HUEVOS EN NIDO DE BRIOCHE



4 BRIOCHES PEQUEÑOS

4 CUCHARADITAS DE NATA
LÍQUIDA 15 %... Y TAMBIÉN UNA PIZCA
DE SAL Y PIMIENTA

1. Corta la parte superior de los brioches y vacíalos con una cuchara. Reparte unas cintas de beicon y casca un huevo en el centro.

2. Condimenta, rocía con la nata líquida y vuelve a colocar la parte superior de los brioches. Hornea durante unos 10 minutos a 180 °C.



Compra los minibrioches en tu panadería habitual.

EXPRES





5 MIN



10-12 MIN



4



AGUACATES GRATINADOS CON HUEVO



2 AGUACATES



4 HUEVOS

2 CUCHARADAS
DE PARMESANO RALLADO1 CUCHARADITA
DE CEBOLLINO2 CUCHARADAS DE NATA
LÍQUIDA 15 %4 REBANADAS DE PAN
DE PUEBLO

1. Corta los aguacates por la mitad, desecha el hueso y colócalos en una fuente refractaria.

2. Casca un huevo en cada aguacate y espolvoréalos con el parmesano y el cebollino picado. Condíméntalos y hornéalos de 10 a 12 minutos a 180 °C.

3. Rocíalos con la nata líquida y sírvelos con el pan de pueblo tostado.

Para que se mantengan más estables, coloca los aguacates en unos aros de pastelería.







15 MIN



1 H 15



4

PRESUPUESTO
MINI

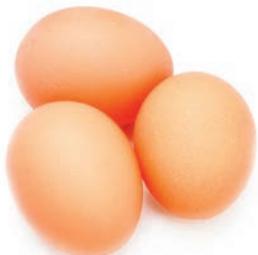
TARRINA DE ZANAHORIAS



2 MANOJOS DE ZANAHORIAS
NUEVAS



400 G DE RICOTTA



3 HUEVOS



250 G DE BEICON

... Y TAMBIÉN UNA PIZCA
DE SAL Y PIMIENTA

1. Corta las zanahorias en trozos y cuécelas en una cacerola durante 15 minutos. Tritúralas. Mézclalas con la ricotta y los huevos, y condimenta. Fríe el beicon en una sartén.

2. Alterna capas de la preparación a base de zanahorias y beicon en un molde para bizcochos forrado con papel sulfurizado. Cocina al baño maría en el horno a 210 °C durante 45 minutos.

3. Sirve la tarrina en rebanadas con salsa de nata fresca y comino.

PARA RECIBIR
INVITADOS





20 MIN



5 MIN



4

PRESUPUESTO
DE FIESTA

1 KG DE FOIE GRAS CRUDO

TARRINA DE FOIE GRAS



4 MANZANAS



30 G DE MANTEQUILLA

3 CUCHARADAS
DE CALVADOS

... Y TAMBIÉN UNA PIZCA
DE SAL Y PIMIENTA

1. El día anterior, corta las manzanas en rodajas y dóralas durante 10 minutos con la mantequilla. Vierte el calvados al final de la cocción.

2. Corta el foie gras en 3 porciones a lo largo y condíméntalo. Alterna capas de manzana y de foie gras en una tarrina. Cubre con papel sulfurizado. Coloca unos pesos encima y reserva durante al menos 12 horas en la nevera.

3. Envuelve la tarrina con film transparente y caliéntala durante 5 minutos en el microondas junto a un vaso de agua. Reserva de nuevo durante 12 horas más en la nevera.

PARA RECIBIR
INVITADOS





15 MIN



50 MIN



4

PRESUPUESTO
DE FIESTA

500 G DE SALMÓN FRESCO

4 LONCHAS DE SALMÓN
AHUMADO

3 HUEVOS

20 CL DE NATA
LÍQUIDA 15 %

1 CUCHARADA DE ENELDO

PAN DE SALMÓN

1. Forra la base de un molde para bizcochos con papel sulfurizado y coloca 2 lonchas de salmón ahumado.
2. Corta el salmón fresco en trozos y tritúralo junto con los huevos, la nata líquida y el eneldo picado. Condimenta y vierte la mitad de la preparación en el molde. Cubre con el resto de salmón ahumado y vierte el resto de la mezcla anterior.
3. Hornea durante 50 minutos al baño maría a 180 °C.

PARA RECIBIR
INVITADOS





10 MIN



10 MIN



4

PRESUPUESTO
MEDIO

4 FILETES DE PESCADO

½ CUCHARADITA
DE VAINILLA

15 CL DE VINO BLANCO SECO

30 CL DE CALDO
DE PESCADO

25 CL DE NATA LÍQUIDA 15 %

... Y TAMBÉN JENGIBRE
(2 PIZCAS),
SAL Y PIMIENTA

1. Lleva a ebullición el vino blanco con el caldo de pescado en una cacerola. Añade los filetes de pescado, condimenta y cuece tapado durante unos 10 minutos.

2. Calienta la nata líquida con 2 cucharadas de caldo, la vainilla y el jengibre. Escurre el pescado y cúbrelo con la salsa.

¡RECETA
GUAU!





10 MIN



10 MIN



4

PRESUPUESTO
MEDIO

4 LOMOS DE BACALAO

4 CUCHARADITAS DE SALSA
DE TOMATE

LOMO DE BACALAO CON LOMO EMBUCHADO

8 LONCHAS DE LOMO
EMBUCHADO1 CUCHARADITA
DE PIMENTÓN DULCE... Y TAMBIÉN UNA PIZCA
DE PIMIENTA

1. Cocina los lomos de bacalao al vapor durante unos 10 minutos. Dora las lonchas de lomo embuchado en una sartén antiadherente sin ninguna materia grasa.

2. Coloca un lomo de bacalao sobre una loncha de lomo embuchado y cubre con 1 cucharada de salsa de tomate. Espolvorea con el pimentón, condimenta con pimienta y cubre con otra loncha de lomo embuchado.





10 MIN



20 MIN



4

PRESUPUESTO
MEDIO

4 FILETES DE MERLUZA

ROLLOS DE MERLUZA CON JAMÓN SERRANO



4 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO



1 CUCHARADA DE TOMILLO

... Y TAMBÍEN UNA PIZCA
DE SAL Y PIMIENTA

1. Condimenta los filetes de merluza, coloca una loncha de jamón sobre cada uno y enróllalos.

2. Ponlos en una fuente refractaria. Espolvórealos con el tomillo y hornéalos durante 20 minutos a 180 °C.



Puedes sustituir la merluza por bacalao.



A
B
C





15 MIN



35 MIN



4

PRESUPUESTO
MEDIO

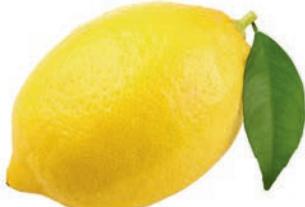
4 FILETES DE MERLUZA



2 ZANAHORIAS



10 CL DE VINO BLANCO SECO



1 LIMÓN



2 CHALOTAS

... Y TAMBÍEN TOMILLO
(1 RAMITA),
SAL Y PIMIENTA

1. Corta las zanahorias en rodajas y hiérvelas en una cacerola durante 20 minutos.
2. Coloca los filetes de merluza en una fuente refractaria. Rocíalos con el vino blanco y zumo de limón. Añade las chalotas picadas. Cubre los filetes con las rodajas de zanahoria de modo que se solapen.
3. Esparce el tomillo y salpimienta. Hornea durante 15 minutos a 180 °C.

LIGHT

