



Cocineando RECETAS de PRIMAVERA



URANDA



Reservados todos los derechos.
Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción parcial o total de este libro por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Texto, fotografías y diseño: José Martín Gris y Emma Ros

© José Martín Gris y Emma Ros, 2021

© de las fotografías, José Martín Gris y Emma Ros, 2021

© Uranda Comunicació, 2021

Rosella, 24 - 08390 Montgat

Barcelona

www.uranda.es



cocineando

RECETAS

de PRIMAVERA

URANDA



Cocinar con productos de primavera: disfruta de la temporada

Un alimento de temporada es aquel que ha completado su ciclo natural antes de llegar al punto de venta. ¿Pero qué ventajas nos da?

La primera está en la calidad del alimento: frutas y verduras se recolectan en el momento óptimo y, al no madurar en cámaras, mantienen todos sus nutrientes, además de resultar más sabrosas.

La segunda afecta a nuestro bolsillo. Cuando un alimento está en plena temporada, hay mayor cantidad y esto los convierte en productos más baratos y accesibles.

Y si además optamos por productos de proximidad, es decir, por alimentos en que el radio de distancia entre el agricultor y el consumidor es lo menor posible, maximizamos estas ventajas. Porque a mayor distancia, antes tendrán

que recolectar, con lo que se verán afectadas sus cualidades y se encarecerá el producto debido al transporte y el mantenimiento.

A todo ello, añadimos una tercera ventaja de los alimentos de temporada: sus beneficios para nuestra salud, porque nos dan los nutrientes que necesitamos en cada época del año. En primavera encontramos alimentos que venían del invierno y empiezan a despedirse (alcachofas, coliflor, mandarinas y cítricos) y aparecen otros con más carga en agua para empezar a prepararnos para el verano: nísperos, fresas, espárragos, cebolletas, etc. Es una época rica, en la que empezamos a aligerar nuestras recetas, combinando confort con frescura. Y en ese sentido hemos hecho la selección que te presentamos en este libro. ¿Quieres degustar la primavera con nosotros?



Recetas de
primavera

ENTRANTES

Receta de ensalada de naranjas con atún



Ingredientes

- 3 naranjas
- 1 bote de olivas negras sin hueso
- 4 lomos de atún en aceite
- 1 cebolleta
- Orégano
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva

¿Cómo lo hacemos?

1. Se escurre bien el atún y se reserva.
2. Se escurren las aceitunas, se laminan y se reservan.
3. Se pelan las naranjas a sangre. Se separan los gajos y se limpian.
4. Se corta cada gajo longitudinalmente por la mitad y se disponen en un bol.
5. Se lava la cebolleta y se corta en dados pequeños o brunoise.
6. Se incorpora la cebolleta cortada al bol de las naranjas.
7. Se espolvorea el orégano y se aliñan cebolla y naranja con aceite de oliva y vinagre de manzana, más frutal que el de vino.
8. Se emplata o se pone la ensalada en la fuente en la se vaya a servir.
9. Se ponen las olivas y el atún por encima.

Receta de ensalada de fresas, nueces y queso



Ingredientes

- 1 bolsa de espinacas baby
- 10 fresas grandes o fresones
- 100g de nueces
- 150g de queso de cabra curado
- Vinagre de manzana
- 1 cucharada de azúcar moreno
- Aceite de oliva

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lavan las fresas, se trocean y se ponen en un bol.
2. Se rocían con bastante vinagre de manzana, se añade la cucharada de azúcar y se remueve bien.
3. Se tapa el bol con papel film y se dejan macerar las fresas durante un par de horas.
4. Pasadas las mismas, se escurren y se reservan por un lado las fresas y por el otro, el jugo resultante.
5. Se lavan las espinacas y se dejan secar bien.
6. Se trocea el queso.
7. Se disponen las espinacas en una fuente a modo de lecho.
8. Encima se añaden las fresas, las nueces y el queso troceado.
9. Al jugo de la maceración de las fresas se le añade aceite de oliva y se remueve bien para hacer una vinagreta de fresas (la proporción en una vinagreta son tres partes de aceite por una de vinagre).
10. Se sirve la ensalada con la vinagreta aparte para que cada comensal se la aliñe al gusto.

Receta de ensalada César



Ingredientes

- Media lechuga romana
- 2 pechugas de pollo fileteadas
- 8 filetes de anchoa
- 4 rebanadas de pan de molde
- Aceitunas negras
- Alcaparras

Para la salsa César

- 200ml de aceite
- 1 huevo
- 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre
- De 4 a 6 filetes de anchoa
- Una cucharadita de mostaza
- Una cucharadita de salsa worcestershire
- 50g de queso parmesano rallado
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se salpimentan las pechugas de pollo, y se saltean en una sartén con un chorrito de aceite.
2. Se cortan en tiras y se dejan atemperar.
3. Se corta el pan a dados y se puede freír en una sartén con un chorro de aceite, o bien tostar al horno con un poco de aceite. Se deja atemperar.
4. Se lava la lechuga, se deja secar bien y se corta.
5. Mientras se atemperan los ingredientes cocinados, se pasa a hacer la salsa César
6. Para ello, se ponen en el vaso de la batidora el huevo, el limón, la salsa worcestershire y la mostaza.
7. Se mezcla todo ligeramente con una batidora manual para prevenir que se corte.
8. Se añaden el aceite y los filetes de anchoa, se mete el brazo de la batidora eléctrica hasta el fondo y se acciona para ir subiendo despacio a medida que la salsa emulsiona (como una mayonesa)
9. Al final, se agrega el queso parmesano, se remueve y se reserva.
10. Se coloca la lechuga en una ensaladera o plato formando un lecho.
11. Se disponen por encima el pollo, los filetes de anchoa escurridos, las aceitunas, las alcaparras y el pan.
12. Se aliña con la salsa César en el momento justo en que se va a servir para que el pan no se ablande.

Receta de ensalada de pasta con encurtidos



Ingredientes

- 400g de pasta de colores
- 4 endivias medianas
- 75g de brotes de hojas
- 150g de maíz cocido
- 12 tomates mini o cherry
- 1 lata de espárragos
- 1 bote de pepinillos agridulces
- 1 bote de remolacha rallada en vinagre

Para el aliño

- 1 yogur natural
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Zumo de medio limón
- Albahaca fresca
- Cebollino
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lavan y se pican la albahaca y el cebollino.
2. Se mezclan en un cuenco el yogur, el aceite y el zumo de limón.
3. Se añaden las hierbas aromáticas picadas y la sal. Se remueve bien y se deja macerar mientras se elabora la ensalada.
4. Se pone al fuego una olla con abundante agua. Cuando empiece a hervir, se agrega la sal y se deja disolver durante unos segundos.
5. Se agrega la pasta. Se remueve inmediatamente para que no se pegue y, en cuanto el agua recupere el hervor, se deja cocer destapada a fuego medio alto (nunca mínimo pues absorbería demasiada agua).
6. Una vez cocida se escurre, se agita y se extiende en una fuente con un chorrito de aceite para que no se pegue. Se deja atemperar.
7. Se escurren maíz, pepinillos y remolacha y se reservan.
8. Se deshojan las endivias eliminando la parte dura del centro. Se lavan y se dejan secar.
9. Se lavan los brotes y los tomates y se dejan secar.
10. En una fuente o plato se hace un lecho de brotes y se mezclan bien con la pasta atemperada. Se colocan en la zona central del plato y se rodea con las hojas de endivia. Se colocan por encima los tomates, los espárragos, los pepinillos, el maíz y la remolacha.
11. Se sirve con el aliño de yogur aparte para que cada cual se sirva al gusto.

Receta de ensalada caprese



Ingredientes

- 4 tomates rojos
- Mozzarella de búfala fresca
- Albahaca fresca
- Aceitunas negras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lava la albahaca fresca y se deja secar bien. Se corta en tiras
2. Se lavan los tomates, se secan bien y se trocean en rodajas. Se salan y se reservan.
3. Se trocea el queso mozzarella en rodajas.
4. Se escurren las aceitunas negras y se reservan.
5. En un plato, se intercalan capas de tomate y mozzarella.
6. Se pone por encima la albahaca troceada y se rocía todo con un chorro de aceite de oliva virgen extra.
7. Se colocan las aceitunas negras al lado y, si se desea, algunas hojas de albahaca como decoración.

Receta de ensalada de escalivada



Ingredientes

- 1 pimiento
- 1 berenjena
- Media cebolleta
- 2 dientes de ajo
- Brotes variados de lechuga
- Vinagre
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. La escalivada es verdura asada y macerada. Por lo tanto, para asentar sabores, es mejor prepararla el día antes. Para ello, se pone el horno a precalentar a unos 180°C durante al menos 10 minutos.
2. Mientras se lavan el pimiento y la berenjena.
3. Se colocan enteros sobre la bandeja del horno y se asan durante aproximadamente una hora. Se dejan atemperar.
4. Se lava la media cebolleta y se corta en dados pequeños.
5. Se pelan los dientes de ajo y se pican.
6. Se retiran las semillas del pimiento y de la berenjena y se cortan a tiras.
7. Se unen en un bol las hortalizas con cebolleta y ajo y se aliña todo con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal.
8. Al día siguiente, se lavan los brotes de lechuga.
9. Se reservan algunas hojas enteras para decorar y el resto se trocea.
10. Se hace un lecho con las lechugas troceadas y se coloca la escalivada encima. Al mezclar, el jugo de la escalivada hará de aliño.
11. Se ponen las hojas enteras en el borde a modo de decoración.

Receta de crema de alcachofas



Ingredientes

- 8 alcachofas frescas
- 2 puerros
- 30ml de nata líquida
- Jugo de limón
- Caldo de verduras o caldo de pollo
- 1 nuez de mantequilla
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se eliminan las hojas exteriores de las alcachofas hasta quedarnos con las más tiernas, cerca del corazón. Se cortan las puntas de las mismas.
2. Se parten las alcachofas en cuatro trozos, se eliminan los pelos interiores, se laminan y se rocían con un poco de jugo de limón para evitar que se oxiden. Se reservan algunos trozos para decoración, y el resto, para la crema.
3. Se lavan bien los puerros y se trocean en rodajas.
4. En un cazo, se pone a calentar el caldo hasta llevarlo al hervor.
5. Aparte, en una olla se derrite la mantequilla con un chorrito de aceite y se sofríe el puerro durante unos tres minutos, sin que se dore.
6. Se añaden las alcachofas troceadas. Se rehogan a fuego vivo un par de minutos.
7. Se cubren con el caldo hirviendo. Se dejan cocer, tapadas, entre diez y quince minutos, hasta que las alcachofas queden bien tiernas.
8. Se corrige de sal.
9. Se apaga el fuego, se añade la nata líquida, se remueve y se deja reposar unos minutos.
10. Paralelamente, en una plancha o sartén, se asan los trozos de alcachofa que se reservaron para decoración.
11. Se tritura el contenido de la olla.
12. Se pasa la crema por el chino para eliminar posibles hilos más duros.
13. Se sirve con los trozos asados de alcachofa por encima.

Receta de sopa juliana



Ingredientes

- 200 g de zanahoria naranja
- 200 g de zanahoria amarilla
- 200 g de judías tiernas
- 2 ramas de apio
- 1 puerro
- 1 nabo
- 1'5l de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan las zanahorias y el nabo
2. Se cortan las puntas de las judías y se eliminan los hilos laterales
3. Se limpia la rama de apio de hilos o nervaduras.
4. Se lavan todas las hortalizas y se cortan en tiras finas o juliana (de ahí el nombre de la sopa).
5. Se pone una olla al fuego con un chorro de aceite.
6. Se rehogan las hortalizas con una pizca de sal a fuego vivo durante dos o tres minutos para que se impregnen del sabor de la grasa y empiecen a soltar sus propios jugos.
7. Se añade el caldo. Cuando alcance el hervor, aparecerá una espuma espesa en la superficie que hay que retirar con una espumadera.
8. Se baja el fuego, se tapa y se deja cocer durante un cuarto de hora (hasta que las verduras queden tiernas pero al dente).

Receta de sopa de tomates



Ingredientes

- 400 g de tomates maduros
- 1 cebolla tierna mediana
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- Pan duro
- 5 tazas de caldo de verduras o agua
- Hierbas aromáticas frescas de tu elección (albahaca, perejil, orégano, etc)
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se escaldan los tomates en una olla con agua hirviendo y luego se pelan.
2. Se trocean en dados y se reservan.
3. Se lava la cebolla y se corta en dados pequeños (brunoise).
4. Se pone a pochar la cebolla en una olla con un chorrito de aceite, tapada, a fuego lento y con sal para que sude.
5. Paralelamente, se eliminan las semillas del pimiento, se lava, se corta en brunoise y se reserva.
6. Se pelan dos dientes de ajo (se reserva uno) y se pican.
7. Cuando la cebolla esté tierna, se añaden los dientes de ajo picados y se doran.
8. Se incorpora el pimiento y se sofríe.
9. Se añade el tomate troceado, se sala y se sofríe unos quince minutos.
10. Mientras, se hace una majada con el diente de ajo reservado.
11. Pasados los quince minutos, se añade la majada a la olla, se rehoga, y se vierte el caldo.
12. Cuando alcance el hervor, se baja el fuego y se deja cocinar unos quince minutos más.
13. Se apaga el fuego y se puede incorporar el pan troceado directamente en la olla, removiendo para que se empape, o bien se puede disponer el pan en rodajas sobre un plato y servir por encima la sopa bien caliente.
14. Se lavan las hojas de la hierba fresca elegida, se pican y se añaden al final.

Receta de wok de verduras salteadas



Ingredientes

- 4 alcachofas
- Medio brócoli
- 250 g zanahorias baby
- 250 g judías baby (o judías tiernas)
- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se eliminan las hojas exteriores de las alcachofas hasta quedarnos con el corazón.
2. Se cortan los corazones en cuatro trozos, se eliminan los pelos interiores y se rocían con un poco de jugo de limón para evitar que se oxiden. Se reservan.
3. Se lavan el resto de hortalizas.
4. Se separa el brócoli en ramas.
5. Se cortan las puntas de las judías baby (si no son baby, se eliminan también los hilos laterales).
6. Si las zanahorias son muy grandes, se trocean.
7. Se pone a calentar el wok. Una vez está caliente, se vierte aceite por las paredes, de modo que se vaya deslizando hasta la base.
8. Se añaden las verduras, primero las que más van a tardar en cocinarse (zanahorias), luego alcachofas, brócoli y por último las judías baby.
9. Se saltean hasta que queden al dente, a fuego vivo, removiendo constantemente.
10. Se salan al final.

Receta de lasaña de espinacas y bacon



Ingredientes

- 500 g de espinacas
 - 1 cebolla
 - Un puñado de piñones
 - Un puñado de pasas
 - 1 copita de vino blanco
 - Nuez moscada
 - 200ml de crema de leche
 - 12 placas de lasaña
 - 250 g de bacon ahumado en tiras
 - Aceite de oliva
 - Sal
- Para la bechamel
- 500ml de leche
 - 30 g de mantequilla
 - 30 g de harina
 - Nuez moscada
 - Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se ponen las pasas a remojo con el vino blanco para rehidratarlas. Se lavan las espinacas. Se pela la cebolla, se lava y se corta en juliana.
2. En una cazuela con un chorro de aceite, se pocha la cebolla. Cuando se ablande, se incorporan las pasas y los piñones y se doran.
3. Se añaden las espinacas y se rehogan.
4. Se vierte la crema de leche y se deja reducir, removiendo de vez en cuando, hasta que el conjunto quede cremoso.
5. Se agrega la nuez moscada, se remueve, apaga el fuego y se reserva.
6. Aparte, se dora el bacon y se reserva.
7. Para la bechamel, se pone a calentar la leche.
8. En otro cazo se derrite la mantequilla. Se añade la harina y, a fuego medio, se remueve con la mantequilla hasta hacer un roux blanco.
9. Se aparta el cazo del fuego, se deja atemperar el roux y se vierte la leche caliente, poco a poco, y removiendo hasta eliminar grumos. Se vuelve a poner al fuego a fuego lento durante unos 10 o 15 minutos. Se retira del fuego, se sala y se añade la nuez moscada.
10. En función del tipo de placas para lasaña, se ponen a hervir o se ponen a remojo.
11. Se precalienta el horno a 180°C.
12. En una bandeja para horno, se extiende bechamel de modo que cubra la base.
13. Sobre la misma se coloca una capa de pasta que se cubre con espinacas, nuevamente pasta, espinacas y se finaliza con una capa de pasta. Se añade bechamel y el bacon.
14. Se gratina la lasaña a 180°C.

Receta de rollitos de primavera



Ingredientes

- 1 paquete de masa para rollitos de primavera
- 250 g de repollo
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 4 cucharadas soperas de brotes de soja
- Jengibre en polvo
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan la cebolla, las zanahorias, el repollo y el puerro, se lavan y se cortan en tiras finas.
2. Se pone al fuego un wok y, cuando esté bien caliente, se vierte un poco de aceite por las paredes para que resbale hacia el fondo. Se saltean todas las verduras cortadas entre dos y tres minutos para que queden bien al dente. El salteado también se puede hacer en una sartén.
3. Unos treinta segundos antes de acabar de saltear las verduras, se añaden los brotes de soja, el jengibre, la pimienta y la sal. Se remueve y se deja completar el tiempo.
4. Se sacan del wok o la sartén y se dejan atemperar.
5. Sobre la encimera bien limpia, se extienden las masas de rollitos de primavera
6. Se distribuye el relleno en un lado de cada masa para luego poder enrollarlas, metiendo hacia dentro ambos extremos.
7. Antes de cerrar los rollos del todo, se humedecen con un poquito de agua para que queden sellados.
8. Se pone abundante aceite a calentar en una sartén y se fríen hasta que queden bien dorados por todas partes.
9. Se sacan y se dejan sobre papel absorbente..

Receta de patatas asadas al pesto



Ingredientes

- 4 patatas medianas o 8 pequeñas
- Sal

Para la salsa pesto

- 50 g de hojas de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de piñones
- 3 cucharadas soperas de queso parmesano, grana padano o pecorino
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Empezamos por el pesto para se se asienten los sabores. Se lavan bien las hojas de albahaca, se pelan los dientes de ajo
2. Se meten ambos ingredientes en el vaso de la batidora con abundante aceite y sal.
3. Se trituran hasta conseguir una especie de puré con los ingredientes (si hace falta, se añade aceite).
4. Se añaden los piñones y el queso, y se vuelve a triturar hasta conseguir una salsa de consistencia media (si hace falta, se vuelve a añadir aceite).
5. Se pone a precalentar el horno a 200°C durante un mínimo de diez minutos.
6. Se lavan las patatas y, aún húmedas, se sazonan y se envuelven en papel de aluminio.
7. Se ponen en la bandeja del horno y se asan a 200°C. Según el tamaño de la patata, pueden tardar entre 45 minutos y una hora.
8. En todo caso, se presiona ligeramente con una cuchara o tenedor. Si estén blandas, es que están listas.
9. Una sacan del horno, se desenvuelven y se espera a que se atemperen ligeramente.
10. Se trocean aún en caliente para que no se rompan y se diponen en el plato.
11. Se sirven con la salsa pesto casera por encima.

Receta de milhojas de patatas a la crema



Ingredientes

- 6 patatas
- 200ml de crema de leche
- 200 g de jamón york
- 75 g de queso rallado
- Una nuez de mantequilla
- 2 cucharadas de pan rallado
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se saca de la nevera la mantequilla y se deja atemperar.
2. Sin pelar, se lavan bien las patatas, se pinchan con el tenedor y, sin secar, se introducen en un recipiente para microondas con tapadera.
3. Se cuecen en el microondas entre 5 y 7 minutos.
4. Se sacan y, aún calientes, se pelan y se dejan atemperar.
5. Se vierte la crema de leche en un bol y se añade el queso rallado. Se mezcla bien. Se reserva.
6. Se pone a precalentar el horno a 180°C.
7. Se engrasa un molde alargado para pasteles con la mantequilla.
8. Se espolvorea el pan rallado en base y paredes de modo que quede cubierto. Se sacude para expulsar el pan rallado sobrante.
9. Se cortan las patatas atemperadas en rodajas de entre 1 y 2 cm.
10. Se cubre la base del molde con una capa de rodajas de patata. Se vierte la crema de leche con queso por encima, y luego se coloca una capa de jamón York.
11. Se vuelve a hacer una capa de patata, otra de crema de leche, otra de jamón, y se acaba con una de patata y otra de crema.
12. Se introduce el molde en el horno y se cocina hasta que las patatas estén bien tiernas.



Recetas de
primavera

PRINCIPALES

Receta de habas con bacon y tomates cherry



Ingredientes

- 1 kg de habas desgranadas (pueden ser congeladas)
- 200 g de bacon ahumado en tacos
- 1 bandeja de tomates cherry
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Orégano
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pone al fuego una olla con agua y sal. Cuando arranque el hervor, se agregan las habas. Si son congeladas, se pueden dejar entre 20 y 25 minutos, si no, requerirán algo menos de tiempo.
2. Una vez cocidas, se cuelean y se reservan.
3. Se pela la cebolla, se lava y se corta en dados pequeños (brunoise). Se reserva.
4. Se lavan los tomates cherry.
5. En una sartén con un chorrito de aceite, se saltean los tomates enteros, de modo que queden al dente.
6. Se retiran y se reservan.
7. En la misma sartén, con el mismo aceite, se saltea el bacon hasta que quede bien dorado.
8. Se retira y se reserva.
9. En la misma sartén, se pone la cebolla a pochar, a fuego lento, tapada y con un poco de sal para que sude.
10. Se pelan los dientes de ajo y se pican.
11. Cuando la cebolla quede bien transparente, se añade el ajo picado y se dora.
12. Se incorporan las habas y se saltean.
13. Se añaden los tomates y el bacon.
14. Se deja un par de minutos el conjunto y al final se añade el orégano.

Receta de arroz con alubias y verduras



Ingredientes

- 250 g de arroz bomba o variedad de grano redondo
- 200 g de alubias blancas cocidas
- 1,5l de caldo de verduras
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 150 g de zanahorias baby
- 150 g de judías baby (o tiernas)
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate triturado
- Azafrán
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan los dientes de ajo y se pican muy finos o se machacan en el mortero y se reservan.
2. Se pela la cebolla, se lava y se trocea en dados pequeños (brunoise).
3. Se eliminan las semillas del pimiento y se trocea en bastones. Se reservan.
4. Se eliminan las puntas de las judías baby. Se lavan junto a las zanahorias baby y se reservan.
5. Se vierte un buen chorro de aceite en una cazuela y se sofríe la cebolla, a fuego lento, con un poco de sal y tapada para que sude.
6. Cuando se empieza a ablandar, se añade el pimiento y también se sofríe.
7. Se agrega el ajo y se dora.
8. Se incorporan las zanahorias y las judías baby y se rehogan unos minutos.
9. Se vierte el tomate triturado, se remueve y, con la cazuela destapada, se deja reducir a fuego lento hasta que quede muy espeso.
10. Se añaden las alubias cocidas y se rehogan.
11. Se incorpora el arroz y se sella. Se sabrá que está sellado cuando adquiera un color como de nácar.
12. Se vierte el caldo de verduras, y se espolvorean el azafrán y la sal.
13. Una vez arranque a hervir, se deja cocer durante unos veinte minutos a fuego vivo.
14. Al ser un arroz caldoso con alubias, se ha de servir inmediatamente para evitar que el caldo pase el arroz.

Receta de macarrones con queso o mac & cheese



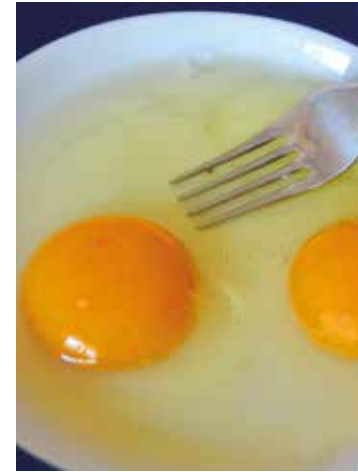
Ingredientes

- 400 g de macarrones
- 1 brócoli
- 150 g de queso cheddar rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche
- 1 cucharadita de mostaza
- Pimienta
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pone a calentar la leche.
2. Se deshace la mantequilla en un cazo aparte.
3. Se agrega la harina a la mantequilla y se rehoga hasta hacer una roux blanca.
4. Se aparta del fuego, se deja atemperar y se vierte la leche caliente, poco a poco y removiendo hasta eliminar grumos.
5. Se devuelve el cazo al fuego y se deja cocer a fuego lento durante unos 10 o 15 minutos más.
6. Se retira del fuego, se agregan 150 g de queso cheddar y la cucharadita de mostaza. Se remueve hasta que el queso quede disuelto.
7. Se corrige de sal y se añade la pimienta.
8. Paralelamente, se pone abundante agua con sal a calentar en una olla.
9. Se lava el brócoli y se separan los ramilletes.
10. Con el agua hirviendo, se agregan los ramilletes de brócoli y, cuando el agua vuelva a arrancar el hervor, se añaden los macarrones.
11. Aunque normalmente el objetivo es dejar la pasta al dente, aquí la idea es dejarla un pelín menos cocida, ya que luego irá al horno.
12. Con la pasta un punto menos que al dente, se cuele todo el contenido de la olla y se pasa a una fuente para horno.
13. Se añade la salsa de queso, se mezcla todo bien y se extienden los mac and cheese por la fuente.
14. Se agregan por encima los 30 g del queso cheddar y se introducen los macarrones con queso en el horno para gratinar.
15. Una vez estén bien dorados por arriba, se sacan y se sirven calientes.

Receta de pastel de tres tortillas



Ingredientes

- 9 huevos (3 por tortilla)
- 375 g de patatas
- 2 o 3 salchichas de Frankfurt grandes
- 150 g de guisantes
- 2 cebollas
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento amarillo
- Medio pimiento verde
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan las cebollas, se lavan y se cortan en juliana. Se pelan las patatas y se trocean a láminas.
2. Se cocinan las patatas y la mitad de la cebolla, a fuego lento, con un poco de aceite y sal. Cuando estén blandas, se dejan atemperar.
3. La otra mitad de la cebolla se pone a pochar en una sartén o cazuela aparte, a fuego lento, tapada y para que sude. Cuando esté prácticamente cocinada, se añaden los guisantes con sal y un chorrito de vino blanco.
4. Se dejan guisar unos 5 minutos o hasta que el vino reduzca. Se deja atemperar.
5. Se trocean las salchichas en rodajas y se saltean en una sartén. Se dejan atemperar.
6. Se baten tres huevos con una pizca de sal. Se añaden las patatas con cebolla. Se remueve y se vierte la mezcla sobre una sartén caliente con un poco de aceite.
7. Se deja cocinar tapada y a fuego lento. Una vez cuajada, se da la vuelta a la tortilla para que se acabe de cocinar.
8. Se repite la operación con tres huevos y los guisantes atemperados.
9. Luego se repite la operación con tres huevos y las salchichas atemperadas.
10. Se lavan los pimientos, se cortan a tiras y se saltean con un chorro de aceite. Se salan al final.
11. Se disponen las tres tortillas, una sobre la otra, coronadas por los pimientos salteados. A nivel opcional, se pueden usar unos huevos cocidos de codorniz para la decoración.

Receta de tosta de huevos fritos con bacon y cebolla



Ingredientes

- 4 huevos frescos
- 4 rodajas grandes de pan al gusto
- 2 cebollas
- 12 lonchas de bacon ahumado
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharada de jugo de limón
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se e pela la cebolla, se lava y se corta en juliana.
2. En una sartén con un poco de aceite, se pone a pochar la cebolla a fuego lento.
3. Cuando empiece a tomar color, se le añade el jugo de limón y el azúcar, y se deja cocinar a fuego lento hasta que caramelice.
4. Se sacan los huevos de la nevera, de modo que al ir a freírlos, hayan adquirido la temperatura ambiente.
5. En una plancha se cocinan las lonchas de bacon y se reservan.
6. Se tuesta un poco el pan, lo suficiente para que adquiera algo de consistencia.
7. Se cubre cada tostada con la cebolla caramelizada. Encima de cada tostada se disponen tres lonchas de bacon.
8. En una sartén, se echa abundante aceite. Ha de ser el suficiente para que el huevo no toque fondo. Por ello es mejor una sartén pequeña, para reducir la superficie a cubrir.
9. Se deja calentar bien el aceite, pero recordando que cuando empieza a echar humo se quema y pierde propiedades.
10. Es recomendable freír los huevos de uno en uno. Para ello, primero se cascan en una taza o vaso antes de verterlos sobre el aceite.
11. Para que se fría totalmente la clara, se emplea la espumadera para ir rociándola con aceite hasta que no quede ninguna parte líquida.
12. A medida que se fríen los huevos, se colocan coronando cada tostada.

Receta de bacalao dorado o bacalao a bras



Ingredientes

- 400 g de bacalao desmigajado salado
- 4 patatas para freír
- 1 cebolla
- 5 o 6 huevos (según tamaño)
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se desala el bacalao desmigajado poniéndolo unos diez minutos bajo el agua del grifo para luego dejarlo unas tres horas más en agua. Se hace un cambio de agua a la hora y media y siempre se mantiene en nevera.
2. Una vez desalado, se comprueba que no queden espinas y se desmenuza lo más posible. Se reserva.
3. Se pelan las patatas, se lavan y se cortan en tiras finas con una mandolina para hacer patatas paja.
4. Se ponen las patatas en agua para que pierdan el máximo almidón posible.
5. Se pela la cebolla, se lava y se corta en juliana.
6. Se pone a pochar la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal, a fuego lento y tapada para que sude.
7. Cuando esté tierna, se añade el bacalao y se saltea dos o tres minutos. Se prueba y se corrige de sal en caso necesario.
8. Se retiran cebolla y bacalao de la sartén y se reservan.
9. Se escurren y se secan bien las patatas.
10. Se vierte abundante aceite de oliva a la sartén y se fríen hasta que queden crujientes. Se retiran y se dejan sobre papel absorbente.
11. Se saca gran parte del aceite de la sartén y se deja un poquito.
12. Se batan los huevos con una pizca de sal.
13. Se incorporan a la sartén el bacalao, la cebolla y las patatas, y se vierte el huevo batido. Se remueve, de fuera hacia dentro, hasta que el huevo haya cuajado.

Receta de merluza a la plancha con guisantes



Ingredientes

- 3 rodajas de merluza
- 200 g de gambas peladas
- 250 g de guisantes
- 1 cebolla
- 1 vasito de vino blanco o caldo de pescado
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. En una cazuela con un chorro de aceite se saltean las gambas, se retiran y se reservan.
2. Se pela la cebolla, se lava y se corta en juliana.
3. En la misma cazuela, con el mismo aceite, se pone a pochar la cebolla, a fuego lento, tapada y con un poco de sal para que sude.
4. Cuando se ablande, se incorporan los guisantes y se rehogan.
5. Se vierte el vino o el caldo de pescado.
6. Se sala y se añade la pimienta.
7. Se dejan guisar los guisantes a fuego lento unos tres o cuatro minutos.
8. Se añaden las gambas, se apaga el fuego y se se tapa mientras se asa el pescado.
9. En una plancha bien caliente, se asan las rodajas de merluza. Si se desea, se puede añadir un poquito de mantequilla a la plancha antes de marcar el pescado.
10. Se sirve la merluza asada sobre un lecho de guisantes y gambas.

Receta de rape y calamares enharinados



Ingredientes

- 8 rodajas grandes de rape
- 2 calamares medianos en rodajas
- 400 g de patatas baby
- Harina para freír pescado
- Perejil fresco
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lavan bien las patatas.
2. Se pone la vaporera al fuego con agua en la parte inferior y las patatas en la superior. Se tapa y se dejan cocer unos 25 minutos (el tiempo es variable según el tamaño de las patatas).
3. Se extiende la harina en un plato.
4. Se sala todo el pescado, y se enharina sólo el que va a caber en la sartén en una primera fritada. Es conveniente enharinarlo justo antes de freír para evitar que la cobertura absorba el agua del rape. Luego se sacude con las manos para que desprenda la harina sobrante.
5. Cuando el aceite esté caliente, se pone el pescado a freír a fuego medio. Una vez dorado, se saca y se deja sobre papel absorbente para eliminar los restos de grasa y para que el crujiente exterior no se ablande.
6. Se repite la operación tantas veces como sea necesario hasta acabar con el pescado.
7. Se enharinan las anillas de calamar que quepan en la sartén. Se depositan sobre un colador y se sacude para que se desprenda la harina sobrante.
8. Luego se fríen sin añadir a la sartén muchas anillas a la vez para que no queden pegadas entre sí. Se repite la operación tantas veces como sea necesario hasta acabar con los calamares.
9. Se lava el perejil y se pica.
10. Cuando las patatas estén cocidas, se retiran de la vaporera y, si se desea, se pelan en caliente.
11. Se disponen en el plato con el perejil por encima, junto a rape y calamares fritos.

Receta de pollo frito estilo Kentucky



Ingredientes

- 1 pollo a octavos
- 4 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 2 cucharaditas de curry
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de estragón
- 1 cucharadita de eneldo
- 300 g de harina
- Agua
- Un vasito de leche
- Aceite y Sal

Para rebozar

- Harina
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de estragón
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo

¿Cómo lo hacemos?

1. En un bol se ponen los 300 g de harina, sal y todas las especias que no figuran en el apartado «Para rebozar» de los ingredientes.
2. Se añade el vasito de leche y luego agua fría, progresivamente y removiendo con la barilla, hasta formar una masa líquida estilo crepes.
3. Se sumerge el pollo en la masa, se tapa con papel de film y se deja marinar en la nevera durante tres horas.
4. Se saca el pollo de la nevera y se deja que adquiera temperatura ambiente.
5. Se pone abundante aceite a calentar en una sartén.
6. Se mezcla la harina para rebozar con las especias y hierbas aromáticas que indica la sección «Para rebozar» de la parte de ingredientes.
7. Se extiende la harina con las especias en un plato, se va sacando el pollo del marinado y, sin escurrir, se reboza en la harina.
8. Se fríe en abundante aceite, primero a fuego vivo durante unos segundos para que se fije el rebozado, luego se baja el fuego para que el pollo se haga por dentro y, al final, se vuelve a subir el fuego para darle el toque dorado y crujiente.
9. Se van sacando las piezas a medida que estén fritas y se dejan sobre papel absorbente..

Receta de osobuco de pavo a la naranja



Ingredientes

- 4 muslos de pavo cortados en rodajas (osobuco)
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

Para la salsa de naranja

- Zumo de 2 naranjas
- 50 g de azúcar
- Medio vaso de caldo de carne concentrado
- Una nuez de mantequilla

¿Cómo lo hacemos?

1. Se salpimenta el pavo y, en una cazuela con un chorro de aceite, se sella, se retira y se reserva.
2. Se cuele el zumo de naranja, se vierte en la misma cazuela junto con el azúcar y se remueve hasta que el azúcar se disuelva.
3. Cuando empiece a hervir, se incorpora el caldo de carne concentrado y se mezcla con el zumo.
4. Se agrega el pavo, se remueve y se deja guisar a fuego lento unos veinte minutos.
5. Pasados los mismos, se retira del fuego y se añade la mantequilla, removiendo hasta que se disuelva.
6. Si se desea una salsa más densa, se puede espesar con un poco de maicena. Para ello:
 - se saca el pavo de la cazuela
 - aparte se disuelve la maicena en un poco de agua
 - se incorpora a la salsa y se remueve para que espese.

Receta de paletilla de cordero con menestra



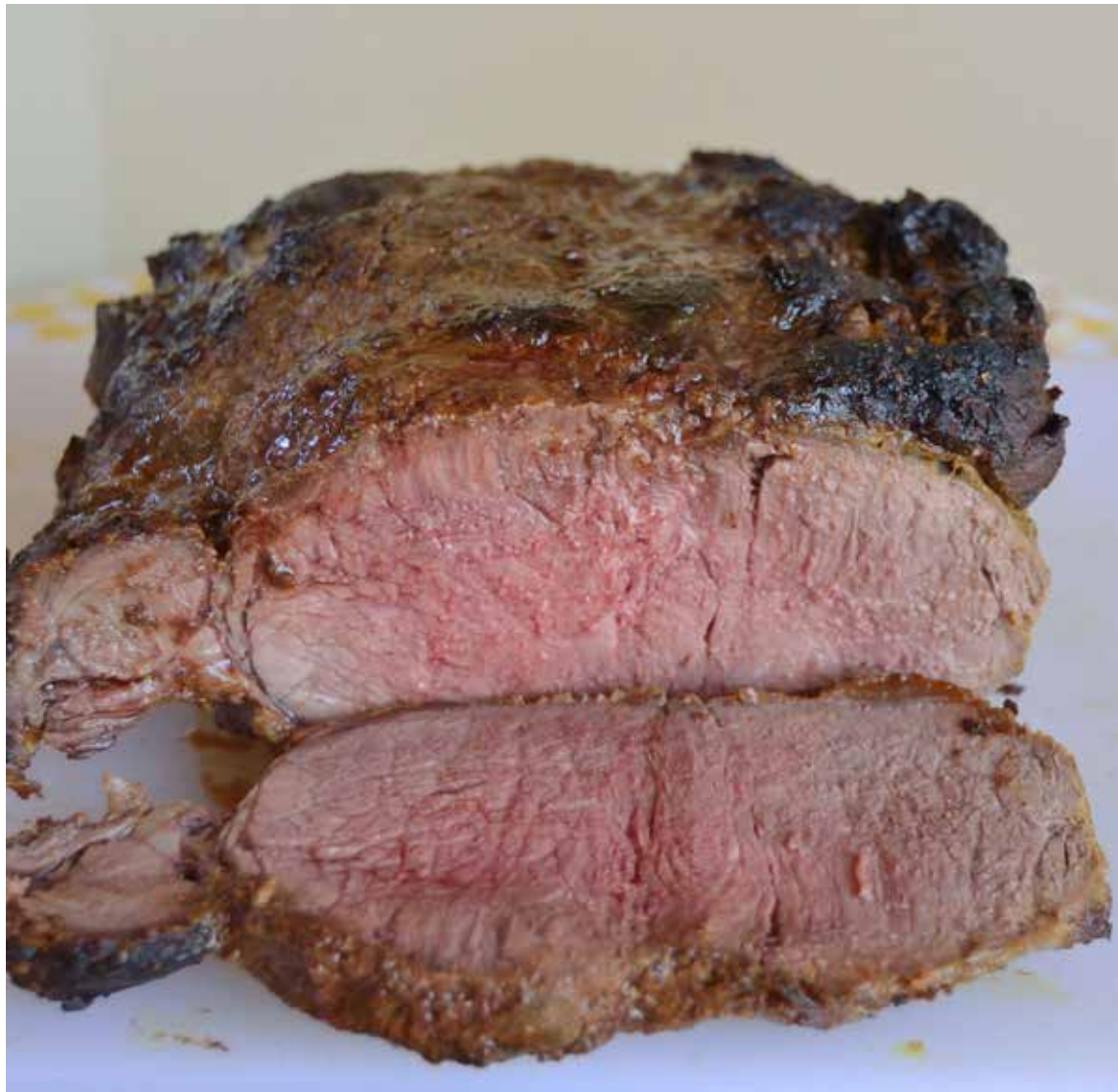
Ingredientes

- 2 espaldas o paletillas de cordero lechal marcados el corte (de 800 g a 1kg por espalda)
- 200 g de zanahorias
- 200 g de judías verdes
- 200 g de guisantes
- 200 g habas
- 2 alcachofas
- 12 coles de bruselas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 puerro
- 1 vaso de caldo de verduras
- 1 vaso de vino blanco
- Jugo de limón
- 3 cucharadas de pesto (receta en página 33)
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se eliminan las hojas externas de las alcachofas. Se cortan a cuartos y se eliminan los pelillos interiores. Se rocían con jugo de limón para que no se oxiden y se reservan.
2. Se pela la cebolla, se corta en juliana. Se limpia bien el puerro, se corta en rodajas. Se reservan.
3. Se lavan el resto de hortalizas y se reservan.
4. Se hace un corte transversal a cada diente de ajo, sin pelar.
5. En una cazuela con un chorro de aceite se sella el cordero junto con los ajos.
6. Se saca el cordero y se reserva. Se sacan los ajos y se desechan.
7. En la misma cazuela, con el mismo aceite, se ponen a pochar la cebolla y el puerro, con un poco de sal y a fuego lento para que suden.
8. Se precalienta el horno a 180°C durante un mínimo de diez minutos.
9. Cuando la cebolla y el puerro empiecen a ablandarse, se incorporan el resto de hortalizas a la cazuela y se rehogan.
10. Se colocan en una bandeja de horno a modo de lecho y encima se ponen las paletillas de cordero.
11. Se vierten el caldo y el vino.
12. Se salpimenta el conjunto.
13. Se tapa la bandeja con papel de aluminio y se hornea durante media hora.
14. Pasado este tiempo, se destapa la bandeja, se añade el pesto en la verdura (si falta líquido se puede añadir algo más de caldo), y se deja dorar la carne al horno.

Receta de asado de lomo de ternera a las especias



Ingredientes

- Entre 900 g y 1Kg de lomo de ternera (en una pieza)
- 1 cucharada de miel
- 1 trozo de jengibre
- 2 dientes de ajo
- El jugo de un limón
- El jugo de una mandarina
- 1 cucharada de salsa worcestershire
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Media cucharada de vinagre
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pela el diente de ajo y se macha en el mortero. Se pasa a un bol.
2. Se pela el trozo de jengibre, se pica y se agrega al bol.
3. Se añaden los jugos de limón y mandarina, la miel, la salsa worcestershire, la mostaza de Dijon y el vinagre, más las especias.
4. Se mezcla todo bien y se pone en un cazo al fuego para que reduzca un cuarto del líquido.
5. Se saca y se deja atemperar.
6. Se pone a precalentar el horno a 220°C.
7. Se pesa el lomo de ternera para poder calcular mejor el tiempo de horneado.
8. Se sala la carne, se pone en una bandeja para horno y se vierte parte de la mezcla del bol.
9. Se introduce en el horno y, a lo largo de la cocción, se irá pintando nuevamente con la mezcla reducida. El tiempo de horneado para el lomo de ternera será:
 - Para un lomo poco hecho, por cada 450gr de carne se horneará 15 minutos (más 15 minutos más al final).
 - Para un lomo al punto, por cada 450gr de carne se horneará 20 minutos (más 20 minutos más al final).
 - Para un lomo muy hecho, por cada 450gr de carne se horneará entre 25 y 30 minutos (más 25 minutos más al final).
10. Una vez horneado el lomo, se retira y se reserva.
11. Se vierte agua en la bandeja para desglasar, dejándola hervir unos minutos para, con ello, obtener la salsa.

Receta de hamburguesas caseras de espinacas



Ingredientes

- 500 g de espinacas congeladas
- 1 cebolla
- 200 g de carne picada
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pela la cebolla, se lava y se trocea en dados pequeños (tacos pequeños).
2. En una sartén con un chorro de aceite, se pone a pochar la cebolla a fuego lento, tapada y con un poco de sal para que sude.
3. Cuando la cebolla esté blanda se añaden las espinacas descongeladas y se cocinan unos minutos.
4. Se apaga el fuego y se deja atemperar.
5. Se ponen en un bol las espinacas a temperatura ambiente junto a la carne, el huevo, la pimienta y un poco de sal.
6. Se mezcla bien el conjunto hasta crear una masa uniforme.
7. Se añaden un par de cucharadas de harina y se vuelve a mezclar.
8. Se tapa el bol con papel film y se deja reposar en la nevera durante media hora.
9. Se saca la masa de la nevera.
10. Sobre un papel vegetal se coloca un molde sin base (timbal) y se introduce la masa para dar forma a la hamburguesa. Se presiona y se retira el molde.
11. Se pone una plancha o sartén al fuego, pintada con aceite.
12. Sirviéndose del papel vegetal para depositar la hamburguesa, esta se pone a asar cuando la plancha esté bien caliente.
13. Se repite la operación hasta acabar con la masa.

Receta de empanadas argentinas o criollas



Ingredientes

- 750 g de carne de ternera en trozos pequeños
 - 2 cebollas
 - 1 pimiento rojo
 - 1 cucharadita de ají molido
 - 1 cucharadita de pimentón
 - 1 cucharadita de comino
 - 1 vaso de vino blanco
 - 3 huevos
 - Aceite de oliva
 - Sal
- Para la masa
- 1 kg de harina
 - 2 nueces de mantequilla
 - Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pela la cebolla, se lava y se corta en dados pequeños (brunoise). Se eliminan las semillas del pimiento, se lava y se corta en brunoise.
2. En una cazuela con un chorro de aceite se pocha la cebolla con un poco de sal. Cuando se ablande, se añade el pimiento y sofríe.
3. Se agregan el ají y el pimentón. Se aparta un momento la cazuela del fuego y se remueve.
4. Se devuelve la cazuela al fuego y se añade la carne. Se sala, se rehoga y se vierte el vino.
5. Se guisa a fuego lento hasta que el jugo haya reducido y quede meloso.
6. Se incorpora el comino, se remueve y se apaga el fuego. Se deja atemperar.
7. Se hierven dos huevos. Cuando se atemperen se pelan, se pican y se añaden al relleno.
8. Se tamiza la harina en un bol y se mezcla con la sal. Se abre un cráter, se vierte la mantequilla en punto pomada con un poco de agua tibia. Se mezcla
9. Se va añadiendo agua, sin dejar de mezclar, hasta obtener una masa maleable.
10. Se tapa el bol con film transparente y se deja reposar media hora.
11. Se estira la masa con el rodillo hasta que quede con unos 3mm de grosor. Luego se cortan círculos con un cortapastas o con un tazón.
12. Sobre cada círculo se coloca el relleno y se cierra la empanada doblando la masa. Se sella replegando los bordes.
13. Se precalienta el horno a 190°C.
14. Se disponen las empanadas sobre una bandeja de horno y se pintan con huevo batido.
15. Se hornean hasta que queden bien doradas.



Recetas de
primavera

POSTRES

Receta de flan de fresas



Ingredientes

- Medio litro de leche
- 7 huevos
- 8 fresas
- 2 cucharadas de azúcar

Para el caramelo

- 100 g de azúcar
- Una cucharada de agua
- Unas gotas de zumo de limón

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lavan los fresas, se elimina el tallo y se trituran con la leche.
2. Se cuele el conjunto para eliminar las pepitas de los fresas y se reserva.
3. En un bol se batien los huevos con las dos cucharadas de azúcar.
4. Se agregan la leche y los fresas triturados al bol y se mezcla todo.
5. Una vez batidos, se mezclan los huevos con la leche (y fresas) que se habían colado y se reserva.
6. Para hacer el caramelo, se pone un cazo a fuego lento y se disuelven los 100 g de azúcar con el agua y unas gotas de zumo de limón.
7. Cuando el caramelo esté dorado (no ennegrecido, pues implicaría que el azúcar se ha quemado y puede amargar), se vierte en la base del molde o los moldes individuales para flan y se deja templar.
8. Se pone a precalentar el horno con una bandeja con agua (la suficiente para que llegue hasta la mitad del molde donde están los flanes).
9. Sobre el caramelo templado, se vierte la mezcla anterior (leche, fresas, huevos y azúcar).
10. Cuando el agua del horno hierva, se pone el molde con los flanes sobre la bandeja con agua.
11. Se cuecen los flanes al baño maría a 170°C durante unos 40 minutos. El flan estará listo cuando al hundir un cuchillo, este salga limpio.

Receta de fondue de chocolate y frutas



Ingredientes

- 8 fresas
- 2 kiwis
- 4 mandarinas pequeñas
- 1 plátano
- 1 manzana
- 2 rodajas de piña
- Jugo de limón

Para la fondue de chocolate

- 200 g de chocolate negro
- 100 ml nata líquida
- 1 naranja
- 1 cucharadita de licor de naranja

¿Cómo lo hacemos?

1. Se pelan kiwis, mandarinas, plátano y manzana.
2. Se corta el plátano a rodajas
3. Se descorazona la manzana y se corta a dados.
4. Se rocían plátano y manzana con un poco de jugo de limón para evitar que se oxiden.
5. Se cortan los kiwis en rodajas.
6. Se separan los gajos de las mandarinas y se limpian bien.
7. Se limpian bien las rodajas de piña y se trocean.
8. Se lavan las fresas y se dejan secar bien.
9. Se colocan todas las frutas en una fuente de modo ordenado y decorativo
10. Se ralla la piel de la naranja y se reserva la ralladura.
11. Se exprime la naranja, se cuela y se reserva el jugo.
12. Se parte el chocolate a trozos y se pone a derretir con la nata líquida en un cazo a fuego lento sin dejar de remover.
13. Una vez derretido, se añaden la ralladura de naranja y el zumo y se mezcla todo.
14. Se saca el cazo del fuego, se vierte en un cuenco o en la fondue, se añade el licor de naranja y se mezcla.
15. Se sirve la mezcla de chocolate con la fuente de frutas por separado.

Receta de mousse de chocolate



Ingredientes

- 300 g de chocolate negro
- 4 huevos grandes
- 50 g de azúcar
- 300 ml de nata líquida
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

1. Se separan las claras de huevo de las yemas. Las yemas se baten y se reservan.
2. Aparte, las claras se montan al punto de nieve con una pizca de sal.
3. Se añade el azúcar y se mezcla con las claras, en movimientos suaves y envolventes.
4. Se monta la nata líquida, bien fría, sin que quede excesivamente dura.
5. Se trocea el chocolate y se pone a derretir al baño maría, sin que llegue a hervir.
6. Sin que esté hirviendo, se agregan al chocolate las yemas batidas y se mezclan.
7. Se añade la nata montada, y se mezcla con movimientos envolventes, de fuera hacia dentro.
8. Por último se incorporan las claras al punto de nieve, y se vuelve a mezclar con movimientos envolventes.
9. Se distribuye la mousse en cuatro copas individuales o en los recipientes individuales en los que se quiera servir.
10. Se meten en la nevera y se dejan enfriar.

Receta de tiramisú



Ingredientes

- 400 g de queso mascarpone
- 200 g de nata para montar
- 200 g de café
- 100 g de azúcar
- 3 huevos
- Esencia de vainilla
- Sal
- Cacao en polvo
- 1 paquete de bizcochos de soletilla

¿Cómo lo hacemos?

1. Con los 200 g de café se hace un café fuerte y se deja enfriar.
2. En un bol se pone el queso mascarpone con la nata y se monta con varillas.
3. Se tapa el bol con film transparente y se mete en el frigorífico.
4. Se pone una cacerola con agua al fuego para hacer un baño maría.
5. Se separan las yemas de las claras de huevo. Las claras se reservan. Las yemas se meten en un bol de cristal que luego quepa en la cacerola.
6. Se añaden el azúcar y unas gotas de esencia de vainilla a las yemas y se ponen unos ocho minutos al baño maría, removiendo de vez en cuando. Se retiran del fuego y se dejan atemperar.
7. En otro bol, con una pizca de sal, se montan las claras de huevo al punto de nieve.
8. Se saca la mezcla de mascarpone con nata del frigorífico y se mezcla con las yemas atemperadas. Se agregan las claras montadas, y se vuelve a mezclar, con movimientos envolventes, hasta que el conjunto quede cremoso. Se reserva.
9. Se empapan los bizcochos de soletilla con el café.
10. Se colocan los bizcochos empapados en la base de una fuente. Se cubren con crema a base de mascarpone, nata y huevo, y se corona con cacao en polvo.

Receta de macarons



Ingredientes

- 110 g de harina de almendras
- 110 g de claras de huevo
- 220 g de azúcar glass
- 30 g de azúcar blanquilla
- Colorante en gel para dar color
- Rellenos al gusto: mermeladas de frutas, ganache de chocolate, crema de avellanas y chocolate, etc.

¿Cómo lo hacemos?

1. Se mezcla la harina de almendras con el azúcar glass y se tamiza cuatro veces, pues es importante que quede bien fino el conjunto.
2. Se ponen en un bol las claras de huevo y se batien con varillas eléctricas.
3. Cuando empiece a salir la espuma, se agregan los 30 g de azúcar y se sigue batiendo hasta montar las claras al punto de nieve. Un poco antes de que estén montadas, se agrega el colorante en gel.
4. Se agrega la mitad de la mezcla de azúcar glass y harina y se mezcla con una espátula en movimientos envolventes hasta que se integre.
5. Se repite la operación con la otra mitad de la mezcla de harina y azúcar.
6. Se pasa la masa a una manga pastelera.
7. Para dar forma a los macarons lo ideal es usar un tapete para macarons, Sobre el mismo, se va disponiendo la masa formando una bola casi del mismo tamaño indicado en el tapete, pero dejando un margen pues luego se expande.
8. Se deja reposar la masa a temperatura ambiente para que se seque sobre el tapete de macarons.
9. Cuando la superficie de los macarons esté seca, se pone a precalentar el horno a 150°C.
10. Se cuecen los macarons unos 10 minutos, aunque el tiempo puede ser variable según el tamaño de los mismos.
11. Se reiran del horno y se dejan en el tapete hasta que estén totalmente fríos,
12. Se rellenan al gusto formando un sándwich con dos macarons.

Receta de bizcocho de manzana



Ingredientes

- 2 manzanas reineta
- 100 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura química
- Medio limón
- Mermelada de albaricoque

¿Cómo lo hacemos?

1. Se tamiza la harina, se mezcla con la levadura y se reserva.
2. Se pelan las manzanas, se parten a cuartos, se elimina el corazón y se laminan.
3. Se rocían con un poco de jugo de limón para que no se oxiden y se reservan.
4. Se pone a precalentar el horno a 180°C.
5. Se separan las claras de las yemas de los huevos. En un bol, las claras se montan al punto de nieve y se reservan.
6. En otro bol, las yemas se baten con el azúcar hasta disolverla.
7. Se incorpora la mantequilla y se sigue batiendo hasta que el conjunto quede homogéneo.
8. Se añade la harina con la levadura y se mezcla.
9. Se incorpora un tercio de las claras montadas al punto de nieve y se mezcla para aligerar la masa.
10. Luego se añaden el resto de las claras y se mezcla de abajo a arriba, en movimientos envolventes.
11. Se engrasa el molde con mantequilla, se espolvorea harina de manera que cubra paredes y base, y se sacude boca abajo para eliminar la harina sobrante.
12. Se vierte la masa en el molde. Encima de la misma se coloca la manzana laminada.
13. Se hornea unos 30 minutos a 180°C. Transcurridos los mismos, se tapa el bizcocho con papel de aluminio y se hornea unos 15 minutos más.
14. Se saca del horno, se deja reposar otro cuarto de hora y se pincela la manzana con mermelada de albaricoque.

Receta de batido de fresas



Ingredientes

- 500 g de fresas
- 1 litro de leche
- 100 g de azúcar (opcional)

¿Cómo lo hacemos?

1. Se lavan las fresas y se cortan.
2. Si se va a emplear azúcar, se embadurnan con la misma y se dejan reposar una media hora.
3. En un vaso de batidora se incorpora las fresas, se añade la leche y se tritura.
4. Si se quiere que la mezcla quede más fina se puede pasar por un colador para eliminar las pepitas.
5. Se introduce en la nevera y se sirve bien frío.



cocineando

RECETAS de PRIMAVERA

Aparecen los rojos entre las frutas, aumenta el contenido en agua de todos los vegetales, se aligeran los platos de cuchara, se refrescan y enriquecen las ensaladas, las hierbas aromáticas están en plenitud...

La primavera es una estallido de la naturaleza que se refleja en la cocina. Y para que entre en la tuya llega Cocineando Recetas de Primavera, con una selección de entrantes, platos principales y postres para degustar todo lo que nos ofrece esta estación.

Edita:

URANDA