

COCINA FÁCIL

LECTURAS

4 MENÚS MUY FRESCOS

Platos de verano que se preparan el día anterior

CENAS EXPRÉS

CON HUEVO:

TIMBALES, TOSTAS...

PESCADO ECONÓMICO EN PASTELES Y BROCHETAS

CON LEGUMBRES, PASTA...

GUISOS MARINEROS



DELICIAS CON PATATA: PINCHOS, ENSALADAS...



CARNES EN SALSA, TIERNAS Y APETITOSAS



LAS TARTAS DE FRUTAS MÁS REFRESCANTES

Nº 320 - 2,50€ PVP - CANARIAS 2,65€

0 0 3 2 0

8 428019 000057

GOYA®

Masarepa®

*Prepara las más
deliciosas Arepas
en tu cocina.*



La libertad de cocinar **sin gluten.**

goya.es



50



15



10



48

- **Vamos a la compra** 6
El mercado está ahora repleto de hortalizas y frutas deliciosas, sácales todo el partido.
- **Platos de siempre** 12
Pescado jugoso y supercompleto con guarniciones de 10.
- **Despensa básica** 16
Deliciosos guisos de mar y huerta con legumbres de bote.
- **Guisos caseros** 20
Las carnes económicas guisadas quedan tiernas y apetitosas.
- **La receta del mes** 24
Las espirales de pasta con salsas suaves y ligeras gustan y cunden. Son perfectas para verano.
- **Superideas** 28
Las recetas más sencillas para triunfar con pescado sin espinas.
- **ESPECIAL** 32
Menús fáciles, rápidos y ligeros para comer bien en vacaciones sin liarte en la cocina.
- **Postres fáciles** 42
Tartas refrescantes con fruta: heladas, semifrías, de gelatina...
- **Recetas de domingo** 46
Deliciosos pasteles salados con distintas masas.
- **Cocina de mercado** 50
El conejo queda de cine con arroz, guisado, asado con alioli...
- **Cenas fáciles** 54
Platos de patata muy completos para solucionar la cena.
- **Cocina a buen precio** 58
Con huevo y poco más haces maravillas sin gastar mucho.
- **Escuela de cocina** 62
Dos formas de hacer chipirones encbollados.
- **Cocina para principiantes** 64
Tartas heladas con bizcochos de soletilla.
- **Lo último** 66
Novedades relacionadas con el mundo de la cocina.

ESPECIAL

En menos tiempo
**MENÚS FRESCOS
Y APETECIBLES**

Con estas recetas podrás
combinar platos rápidos o
hechos con antelación para
cocinar lo menos posible.



Nuestras recetas

Aquí tienes todos los platos que aparecen en este número.



VERDURA Y LEGUMBRE

- Cazuela de garbanzos y congrio al ajillo 18
- Empedrado de lentejas y arroz con verduritas 16
- Ensalada campera con judías verdes y atún 8
- Ensalada campera de patatas con sardinillas 57
- Ensalada de judías carillas y mejillones 38
- Ensalada de espinacas y calabacín con queso 7
- Ensalada de patata, aguacate y langostinos 55
- Guisantes con beicon y cebollitas 19
- Menestra con conejo 51
- Menestra de cordero al pimentón 22
- Porra antequerana con huevo y jamón 6
- Rollitos de berenjena con salmón marinado y arroz 9

CEREALES Y MASAS

- Arroz a la cazuela con conejo, pollo y judías verdes 50
- Caracolas con tomate, aceitunas y anchoas 26
- Ensalada de espirales y pimiento 25
- Ensalada de pasta y verduras 26
- Espirales al pesto de eneldo 27
- Hornazo con lomo, chorizo y jamón 46
- Pasta con salmón y nueces 24
- Pastel de hojaldre con bonito y verdura 47
- Salteado de espirales con champiñones 24



- Tallarines con jamón cocido 34
- Tartaletas de pollo, hortalizas y queso 48
- Timbal de pasta con pimientos huevo y jamón 58

CARNES, AVES Y HUEVO

- Albóndigas con patatas y tomillo 21
- Cazuelitas de huevo con setas 61
- Conejo asado a la miel 52
- Conejo estofado con chocolate 53
- Escalopines de ternera en salsa con arroz 20
- Estofado de carrilleras de ternera con piña 23
- Lomo de cerdo a la naranja 40
- Patatas rellenas con huevo y jamón 60
- Redondo con puré de manzana 36
- Tarta de patata y zanahoria con verduras y jamón 49
- Tortilla de patata y calabacín 54
- Tosta con huevos escalfados y jamón 59

PESCADOS Y MARISCOS

- Atún a la plancha con aguacate 38
- Atún con cebolla caramelizada a la andaluza 14
- Bonito a la plancha con hortalizas al horno 12
- Brochetas de gallo y gambas con ensalada 29
- Chipirones con cebolla, pasas y piñones 63
- Chipirones encebollados al vino blanco 62



- Ensalada de espinacas y boquerones 36
- Ensalada de marisco y bonito 30
- Flanes fríos de gambas y atún 31
- Guiso de mejillones con patatas y guisantes 56
- Guiso marinero de alubias con marisco 17
- Lubina a la sal con pimientos y pastel de patata 13
- Pastel de salmón y gambas 28
- Salmón con tomatitos y langostinos 15
- Salmón glaseado con verduras 34
- Timbal de aguacate y corvina 40

POSTRES Y DULCES

- Biscuit de fresones 44
- Limones rellenos de helado 40
- Mousse de fresa con crumble de bizcochitos 64
- Mousse de sandía 34
- Pastelito helado de plátano 42
- Polos de sandía, kiwi y lima 10
- Semifrío de frambuesas 44
- Tarta de cuajada, queso, chocolate y merengue 42
- Tarta de hojaldre con frutas 45
- Tarta de melocotones y crema 43
- Tarta helada de bizcochitos, nectarina y mermelada 65
- Tartaletas de crema con fruta 38
- Tartitas de uvas rojas con ron 11
- Vasitos de mango con queso fresco 36

Comprobado

¡FÁCILES, RICAS Y BARATAS!

RECETAS SUPERSENCILLAS

Para todos, incluso para aquellos que no han entrado nunca en la cocina. Con explicaciones que siguen un orden lógico para que no te hagas un lío al cocinar.

CON TRUCOS Y PASO A PASO

Platos únicos, hechos con antelación, preparados con algo comprado... Te facilitamos la vida para que la tarea de organizar el menú sea coser y cantar.

CON AYUDA DE LOS EXPERTOS

Hemos comprobado que los platos que te ofrecemos salgan siempre bien. Si tienes cualquier duda, mándanos una carta* o un e-mail: cocinafacil@rba.es

PATRONES EXTRA

Renueva tu armario con
60 MODELOS
fáciles que favorecen



YA EN TU
QUIOSCO



LO MEJOR DE LA HUERTA

En verano podemos disfrutar de infinidad de hortalizas tiernas como judías verdes y calabacines, patatas nuevas, sabrosos tomates y refrescantes y deliciosas frutas.



Porra antequerana con huevo y jamón

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **20 min**
Personas: **4**

- 1 kg de tomates maduros
- 1 ajo
- 1 pimiento verde
- 200 g de miga de pan del día anterior
- 2 huevos
- 50 g de jamón serrano en taquitos
- 2 cdas. de vinagre de jerez
- 50 ml de aceite
- Sal

Ponemos la miga de pan en un cuenco. Pelamos los tomates, los troceamos, los colocamos encima del pan para humedecerlo con el jugo que sueltan mientras preparamos el resto de las hortalizas. Limpiamos el pimiento, retirando el tallo, las semillas y las nervaduras blancas internas, lo lavamos y picamos. Pelamos el ajo, desechamos el germen si lo tiene y lo picamos. Pasamos todos estos ingredientes al vaso de la batidora, vertemos

el aceite y el vinagre, sazonomos y trituramos hasta obtener una crema bastante espesa. Reservamos la porra en la nevera, en un bol grande tapado con film, hasta el momento de servir.

Cocemos los huevos 10 min en agua hirviendo salada, los refrescamos y pelamos; picamos la clara y rallamos la yema pasándola por un colador. Servimos la porra bien fría en cuencos individuales con el picadillo de huevo y los taquitos de jamón.

VERDURAS Y FRUTAS

✓ **HORTALIZAS.** Es el momento de tomate, pepino, calabacín, berenjena, judía verde, pimiento, patata nueva... Con ellos podrás hacer salsas, sopas frías, fritadas, salteados... Platos deliciosos como menestras y pistos que se pueden completar con huevo. Recuerda que las cremas salen exquisitas con la verdura asada.

✓ **FRUTAS.** Junto a las de hueso están el melón y la sandía en su mejor punto de madurez y llegan uvas, frambuesas... Aprovechalos para helados, mermeladas, incluso para salsas o guarniciones. Puedes congelar en dados sin semillas para hacer sorbetes o batidos.

✓ **FRUTOS SECOS.** Ya empiezan a recogerse las almendras y, en breve, nueces, castañas... Aunque solo añadas unas pocas, los platos ganan sabor y nutrientes. Úsalos en ensaladas, majados, salsas y pestos, costras para pescados, rebozados, para decorar postres...



Calabacín

En verano es cuando más tierno y gustoso está. Se puede comer crudo y con la piel (mejor pequeño, que tiene poca semilla) en ensaladas y timbales cortado en láminas y escaldadas, en cremas, al horno relleno...

Si los fríes, que el aceite esté bien caliente para que no resulten grasientos. Para tortilla, pícalo o rállalo y ablándalo un poco en el microondas.

Ensalada de espinacas y calabacín con queso

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **25 min**
Personas: **4**

- 1 calabacín
- 100 g de espinacas baby
- 100 g de queso feta
- 40 g de almendras, 40 g de avellanas, 40 de nueces, todas peladas
- 40 ml de miel
- 40 ml de vinagre de vino blanco
- Unos tallos de cebollino
- Aceite, sal, pimienta

Troceamos un poco los frutos secos y los tostamos para potenciar sus aromas y sabores en una sartén sin nada de grasa (o en el horno, sobre papel sulfurizado, durante 10-12 min a 180°). Retiramos y dejamos enfriar.

Lavamos las espinacas y el cebollino, los secamos y picamos estos últimos. Lavamos el calabacín, lo despuntamos y cortamos en láminas finas y largas, mejor con ayuda de un pelador o mandolina –si nos molestan las semillas,

podemos desechar la parte central–. Las escaldamos en agua hirviendo con sal apenas 30 segundos, las refrescamos en agua fría para detener la cocción, las escurrimos y secamos.

Batimos la miel con el vinagre, 40 ml de aceite, pimienta y sal. Mezclamos las verduras con el queso cortado en daditos, los frutos secos y el cebollino y repartimos la ensalada en los platos. La aliñamos con la vinagreta y servimos enseguida.

Buena idea

Enriquece al gusto

AÑADE TOMATE o aguacate y, si te gustan las ensaladas con fruta, prueba con fresón, mango, naranja...

OTRO ALIÑO. Puedes hacer un pesto (albahaca, ajo, fruto seco, parmesano, aceite, sal y pimienta) o una vinagreta triturando frutos del bosque con vinagre balsámico, aceite y sal.



Judía verde

Muy tierna. En esta época notarás cómo cruje al doblarla y que no tiene hebra. De primero o como guarnición, simplemente cocida y aliñada con vinagreta o mayonesa o salteada con jamón resulta deliciosa.

En tortitas. Apunta la idea de Arguiñano. Las cuece en bastoncitos, los reboza en una masa de harina y huevo y los fríe dándoles forma de tortita.

Ensalada campera con judías verdes y atún

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **50 min**
Personas: **4**

- 6 patatas
- 150 g de judías verdes
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 350 g de lomo de atún
- 3 huevos
- 30 g de aceitunas verdes, 30 g de aceitunas negras
- Unos tallos de cebollino
- Aceite, vinagre
- Azúcar, sal, sal gruesa, pimienta

Mezclamos 5 cdas. de sal gruesa con 5 cdas. de azúcar y cubrimos el atún. Lo dejamos marinar en la nevera 30 min, lo lavamos, secamos y cortamos en dados.

Lavamos las patatas y las cocemos sin pelar en una cazuela con agua salada unos 35 min o hasta que estén tiernas. Las dejamos enfriar, las pelamos y cortamos en dados. Cocemos los huevos 10 min en agua hirviendo con sal; los refrescamos, pelamos y cortamos en gajos.

Limpiamos las judías verdes, las lavamos y cortamos al bies; las cocemos en agua con sal 12 min y las escurrimos. Pelamos y picamos la cebolla. Lavamos los tomates y los cortamos en gajos. En una ensaladera, mezclamos las patatas con los huevos, las judías verdes, la cebolla y el tomate. Aliñamos con aceite, vinagre, sal y pimienta y removemos. Repartimos por encima el atún, las aceitunas escurridas y cortadas en aros y cebollino picado y servimos.

Buena idea

Atún crudo o cocinado

EL MARINADO modifica un poco su textura y sabor, pero no lo cocina con calor, por eso no está exento de anisakis; para evitarlo, congélalo antes 5 días.

A LA PLANCHA. Si no te gusta crudo, después de marinarlo y cortarlo en dados, puedes saltearlos un instante en la sartén con poco aceite.



Berenjena

Superligera. La mejor temporada va de julio a octubre y dado que tiene gran contenido en agua y es muy poco calórica, resulta ideal para el verano siempre que esté cocinada, porque no se puede comer cruda.

En mil recetas. Frita y con miel, asada para escalibada, en el pisco, rellena y al horno, en buñuelos, salteada, en lasaña sustituyendo a la pasta...

Rollitos de berenjena con salmón marinado y arroz

Dificultad: **fácil**
Tiempo: **40 min**
Personas: **4**

- 2 berenjenas, 1 ajo
- 1 manojo de espárragos verdes, 200 g de arroz redondo
- 600 ml de caldo de verduras
- Aceite, pimienta, sal, eneldo

Para el salmón marinado:

- 1/2 kg de salmón, eneldo, 300 g de azúcar
- 200 g de sal fina, unos granos de pimienta

Marinamos el salmón: mezclamos el azúcar, la sal, la pimienta y eneldo picado. Extendemos la mitad en una fuente, añadimos el salmón y lo cubrimos con la mezcla restante; tapamos con film y lo dejamos 12-14 h en la nevera. Lo retiramos, lavamos, secamos y cortamos en daditos.

Despuntamos y lavamos las berenjenas, las cortamos en láminas de 5 mm, las ponemos en la placa del horno, salpimentamos, regamos con un hilo de aceite y asamos 15 min.

Pelamos y picamos el ajo. Lavamos y limpiamos los espárragos; reservamos las puntas, troceamos el resto y lo rehogamos con el ajo en una cazuela con 2 cdas. de aceite; agregamos el arroz, lo sellamos, vertemos el caldo hirviendo, sazonamos y cocemos 17 min. Salteamos las puntas de espárrago 3 min. Repartimos el salmón en las láminas de berenjena y las enrollamos; las servimos de pie sobre arroz, decoradas con las puntas y más eneldo.

Buena idea

De aperitivo y sin arroz

CON QUESO CREMA. Antes de añadir el salmón, untas las láminas de berenjena con queso crema natural o con hierbas y espolvorea unas nueces troceadas.

CON AGUACATE. Mezcla el salmón con unos dados de aguacate rociados con unas gotas de zumo de limón para que no se oxide.



Sandía

Dulce. El primer truco para saber si estará buena es que tenga una mancha amarilla en la piel, eso es señal de que ha madurado en el suelo al sol.

Congélala. Te servirá para granizados, helados, batidos y también gazpachos. Extiende trozos en una bandeja cubierta con papel encerado, separados entre sí, congela 2 h y, luego, conserva en bolsas de congelar.

Polos de sandía, kiwi y lima

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **35 min**
Personas: **4**

- 400 g de sandía
- 2 kiwis
- 1 1/2 limas
- 1 yogur griego
- 30 g de azúcar
- 30 g de pepitas de chocolate

Pelamos la sandía, la cortamos en dados y retiramos todas las semillas. La trituramos con la batidora hasta obtener un puré y lo vertemos en moldes de polo hasta llenar 3/4 partes. Añadimos las pepitas de chocolate, removemos, congelamos 1 hora e introducimos los palitos en el centro de los polos.

Batimos el yogur con la mitad del azúcar hasta que esté cremoso, lo vertemos sobre la capa de sandía y volvemos a congelar otra hora.

Lavamos la lima, la secamos, rallamos la piel y la reservamos. Luego, la exprimimos, colamos el zumo y también lo reservamos. Pelamos los kiwis, los troceamos y ponemos en un bol. Agregamos el azúcar restante con el zumo y la ralladura de lima y batimos hasta obtener un puré homogéneo. Lo vertemos en los moldes de polo, sobre la capa de yogur, y los congelamos 2 horas como mínimo. Los desmoldamos en el último momento y servimos.

Buena idea

Si no tienes moldes

VASITOS. Los de chupito largos son perfectos; si son bajitos, mejor hazlos de 1 solo sabor. O usa los recipientes del petit suisse.

PARA DESMOLDAR. Sácalos del congelador y caliéntalos un poco entre las manos. Si se resisten, ponlos bajo el grifo de agua caliente unos segundos.



Uvas

Las primeras. En algunos sitios se empiezan a recoger en julio y agosto. El tallo verde es señal de que son frescas y si no están muy juntas en el racimo habrán madurado mejor y de forma más uniforme.

No solo de postre. Funcionan genial con asados de carne y pescado y no pueden faltar en el ajo blanco, las migas o en las tablas de queso.

Tartitas de uvas rojas con ron

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 10 min**
Personas: **8**

- 500 g de uvas negras
- 3 huevos
- 75 g de harina
- 150 g de azúcar
- 1 cda. de azúcar vainillado
- 80 g de mantequilla
- 1 cda. de azúcar glas
- 250 ml de leche
- 2 cdas. de ron
- 1 pizca de sal
- Unas hojas de menta

Cortamos 65 g de mantequilla en dados y los fundimos en un cazo al baño maría. Lavamos y cortamos por la mitad las uvas; quitamos las semillas y la piel.

Batimos los huevos con varillas. Tamizamos la harina sobre un bol grande, añadimos 120 g de azúcar, la sal, los huevos, la mantequilla fundida y el ron y mezclamos con las varillas. Incorporamos la leche poco a poco y batiendo hasta obtener una mezcla con una textura parecida a la

del yogur. Agregamos a continuación el azúcar vainillado y removemos suavemente.

Precalentamos el horno a 180°, engrasamos con mantequilla unos moldes de tartleta y repartimos la mitad de la masa. Añadimos las uvas, el resto de masa y el azúcar que queda. Horneamos las tartitas 45-50 min, hasta que estén cuajadas; retiramos y dejamos templar. Las desmoldamos, espolvoreamos el azúcar glas y servimos con la menta lavada y seca.

Buena idea

Una tarta muy fácil

DE ORIGEN FRANCÉS. Se conoce como cafloutis y se suele hacer con cerezas. Fuera de temporada se usan otras frutas como uva, ciruela, manzana o pera.

VARÍA EL MOLDE. Si quieres una sola tarta, elige un molde grande desmontable o de paredes bajas forrado con papel de horno.

Pescado jugoso bien acompañado

Cocinados juntos o por separado, la combinación de mar y huerta es perfecta para comer rico y sanísimo. Patata, cebolla, tomatitos, zanahorias, pimientos...

Bonito a la plancha con hortalizas al horno

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **40 min**
 Personas: **4**

- 700 g de bonito en rodajas
- 200 g de patatas violeta, 200 g de zanahorias baby
- 1 manojo de espárragos verdes
1 manojo de rabanitos
- Aceite, sal, pimienta, tomillo

Precalentamos el horno a 180°. Limpiamos los espárragos cortando la parte más dura del tallo y eliminamos también la de los rabanitos. Raspamos las zanahorias. Lavamos todo, junto con las patatas y cortamos estas por la mitad. Ponemos las 4 hortalizas en una fuente refractaria, las regamos con 3-4 cdas. de aceite y aderezamos con sal, pimienta y tomillo lavado y picado. Las asamos 25-30 min o hasta que estén tiernas.

Limpiamos las rodajas de bonito retirando la piel y las espinas que tenga; las lavamos con agua fría, las separamos con papel absorbente y las salpimentamos. Calentamos una plancha engrasada con aceite y las asamos, por tandas, 3 min por cada lado. Las espolvoreamos con más tomillo lavado, seco y picado y las servimos acompañadas con las verduras.





Lubina a la sal con pimientos y pastel de patata

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 15 min**

Personas: **4**

- 1 lubina de 1,5 kg preparada para hacer a la sal
- 1,5 kg de sal gruesa
- 2 pimientos rojos, 4 patatas, 1 cebolla morada
- 150 ml de nata, mantequilla
- 100 g de queso rallado
- 1 limón, 1 lima, vinagre de manzana, azúcar moreno
- Tomillo limonero picado, nuez moscada, sal, pimienta, pimienta rosa

Pelamos, lavamos y cortamos en láminas las patatas. Untamos con mantequilla un molde cuadrado y lo rellenamos haciendo capas de patata e intercalando entre ellas sal, nuez moscada, pimienta, el queso y la nata. Terminamos con queso y repartimos encima unos pegotes de mantequilla; tapamos con papel de aluminio, hornearnos 40 min a 180°, destapamos y gratinamos unos minutos. **Cubrimos** con sal gorda el fondo de una fuente refractaria. Ponemos encima la lubina lavada y seca y la cubrimos con el resto de la sal.

La rociamos con unas gotas de agua, apretamos con las manos y asamos 28 min en el horno precalentado a 180°.

Cortamos la cebolla en juliana y la maceramos en vinagre 10 min. Limpiamos y cortamos los pimientos en tiras. Los rehogamos en una sartén con aceite 20 min; agregamos sal y 1/2 cdta. de azúcar, cocinamos 2 min, retiramos y mezclamos con la cebolla escurrida. Expresimos los cítricos y batimos el zumo con tomillo y pimienta rosa. Rompemos la sal y servimos la lubina con los pimientos, el pastel de patata y el aliño.

Claves para asar a la sal

Buena idea

EL PESCADO. Para hacerlo a la sal, debe estar limpio de vísceras pero entero, para que la sal solo toque la piel, no la carne. De este modo solo absorbe la que necesita.

LA SAL. Sabemos que el pescado está en su punto cuando la sal empieza a resquebrajarse. Para sacarlo, hay que romper la costra con cuidado. Y se sirve sin piel ni espinas.



Atún con cebolla caramelizada a la andaluza

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **45 min**
 Personas: **4**

- 4 rodajas de atún de unos 200 g cada una
- 700 g de cebollas
- 2 ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. de vinagre de jerez
- ½ cda. de pimentón dulce
- 1 cda. de orégano seco
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las cebollas y los ajos; cortamos las primeras en juliana y en láminas finas los últimos. Ponemos al fuego una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando esté bien caliente, añadimos las rodajas de atún, las marcamos rápidamente por ambos lados, las retiramos y reservamos.

Vertemos 1 cda. más de aceite en la cazuela, agregamos el ajo y lo rehogamos durante 1 min, hasta que empiece a dorarse. Incorporamos la cebolla y el laurel lavado, Tapamos la cazuela y pochamos la cebolla unos 30 min, a fuego muy suave,

para que vaya soltando sus azúcares y caramelizándose poco a poco. Subimos la intensidad de la llama, vertemos el vinagre. Proseguimos la cocción durante 1 min más mientras removemos.

Apartamos la cazuela del fuego, añadimos el pimentón, el orégano, sal y pimienta y mezclamos. Vertemos unos 100 ml de agua, removemos y ponemos otra vez al fuego. Incorporamos el atún y cocinamos 3-4 min, hasta que se evapore casi todo el líquido. Espolvoreamos con el perejil lavado y picado y servimos enseguida.

Pescado jugoso

NI UN MINUTO DE MÁS. En el caso del atún, el bonito y el salmón es importante no sobrecoocerlos. Cuenta con el calor que seguirá aportando la salsa del guiso aunque lo hayas retirado del fuego.

LAS CEBOLLAS. Las blancas, más dulces, son las mejores. Son idóneas las típicas para la matanza. Deben quedar muy melosas para aportar jugosidad.

Buena idea



Salmón con tomatitos y langostinos

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **40 min**
Personas: **4**

- 600 g de lomo de salmón
- 8 langostinos
- 1 cebolla morada
- 150 g de tomates cherri
- 2 ajos
- 1 lima
- Un trocito de jengibre
- 4 ramitas de cilantro
- 1 hoja de laurel
- Comino, cúrcuma
- 1 cda. de semillas de mostaza (opcional)
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos los ajos y el trocito de jengibre, rallamos este y troceamos los ajos; ponemos ambos en el mortero con una pizca de sal y los majamos hasta obtener un puré. Pelamos y picamos menuda la cebolla. Lavamos los tomatitos y los partimos por la mitad.

Calentamos una sartén amplia sin grasa y tostamos en ella 1/2 cda. de comino y las semillas de mostaza. Añadimos el laurel lavado, 1 cda. de aceite y la cebolla y sofreímos a fuego lento 5 min. Agregamos la pasta de ajo y jengibre y rehogamos 1 min. Incorporamos los

tomatitos, removemos y los aplastamos un poco para que suelten el jugo. Añadimos 1 pizca de cúrcuma y la mitad del cilantro lavado, cubrimos con agua, salpimentamos y cocemos unos 10 min.

Pelamos mientras los langostinos. Limpiamos el salmón de restos de piel y espinas y lo cortamos en porciones. Incorporamos ambos a la sartén, la tapamos y guisamos durante 10 min. Lavamos el resto de cilantro y separamos las hojitas. Exprimimos la lima, vertemos el zumo colado a la sartén, removemos y servimos con el cilantro.

La receta perfecta

CON ACOMPAÑAMIENTO.

La mejor guarnición es un arroz largo cocido. Mejor basmati o jazmín, que son más aromáticos; si no, cocemos el que tengamos con ajo y cardamomo. También puedes echar una ralladura de limón.

MÁS SABOR. Podemos sofreír las cabezas de los langostinos con la cebolla, aplastándolas para sacar sus jugos; luego, las retiramos.

Buena idea

Guisos de verano: de mar y de huerta

Con unas legumbres de bote, las verduras que tengas en la nevera o algo de pescado o marisco congelado, puedes hacer grandes platos. Y además, a un precio ajustado.

Empedrado de lentejas y arroz con verduritas

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Personas: **4**

- 400 g de lentejas cocidas
- 200 g de arroz largo
- 50 g de espinacas baby
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- Unos tallos de cebollino
- Vinagre de jerez, aceite, sal, pimienta

Cocemos el arroz en agua hirviendo con sal el tiempo que indique el paquete; lo escurrimos y dejamos que se enfríe. Pelamos y cortamos las cebollas en juliana y las rehogamos en una sartén con aceite hasta caramelizarlas. Raspamos la zanahoria, la cortamos en daditos y los cocemos 2 min en agua hirviendo con sal; los escurrimos y dejamos enfriar. Limpiamos, lavamos y picamos el pimiento.

Enjuagamos y escurrimos las lentejas y las mezclamos en una ensaladera con el arroz, todas las hortalizas anteriores y las espinacas. Mezclamos 1 parte de vinagre con 3 partes de aceite, salpimentamos y añadimos cebollino lavado y picado. Aliñamos la ensalada con esta vinagreta, removemos y la servimos fresquita.





Guiso mariner de alubias con marisco

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **50 min**
 Personas: **4**

- 400 g de alubias blancas cocidas
- 8 gambones descongelados
- 250 g de almejas
- 1/2 pimiento morrón
- 1 cebolla, 2 ajos
- 1 zanahoria, 1 tomate
- 2 hojas de laurel
- 1 copita de vino
- 1/2 vaso de agua
- Aceite, sal, pimienta

Dejamos las almejas 1 h en un colador sumergidas en agua y sal, removiendo suavemente alguna vez; las enjuagamos y escurrimos. Lavamos y secamos los gambones, los salteamos con un hilo de aceite 30 segundos a fuego fuerte y los reservamos.

Pelamos y picamos la cebolla y el ajo. Raspamos la zanahoria, la lavamos con el pimiento y los cortamos en daditos. Lavamos y picamos el perejil. Lavamos y rallamos el tomate. Sofreímos el ajo

en una sartén con un poco de aceite, sin dejar que coja color; añadimos la cebolla y la zanahoria, removemos y sofreímos 4 min más. Incorporamos el pimiento y, cuando el sofrito tome color, el tomate y el laurel y proseguimos la cocción 5 min a fuego medio.

Vertemos el vino y el agua y, cuando hierva, echamos las almejas, tapamos y cocemos hasta que se abran. Añadimos las alubias, las gambas y perejil, removemos, tapamos, cocemos 2 min y servimos.



Podemos abrir las almejas aparte para asegurarnos de que no tienen tierra. Y añadirlas al sofrito con su jugo colado.

Buena idea



Cazuela de garbanzos y congrio al ajillo

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **40 min**
 Personas: **4**

- 200 g de garbanzos cocidos
- 400 g de congrio
- 100 g de taquitos de jamón serrano
- 1 puerro, 6 ajos
- 2 zanahorias
- 1 guindilla
- 1 limón
- 1 patata
- Pimentón, perejil
- Aceite, sal

Pelamos la patata, la lavamos y la troceamos, chascándola. La cocemos en agua salada durante unos 15-20 min hasta que esté tierna. La escurrimos y reservamos.

Lavamos y secamos el congrio, lo cortamos en dados, eliminando todas las espinas, y lo sazonomos. Pelamos y picamos los ajos y los doramos en un fondo de aceite con la guindilla lavada. Agregamos el pescado y lo salteamos unos minutos, removiéndolo. Añadimos el zumo del limón

y perejil picado, dejamos que dé un hervor y reservamos.

Enjuagamos y escurrimos los garbanzos. Limpiamos el puerro y raspamos las zanahorias, los lavamos y los picamos. Los sofreímos en un poco de aceite, añadimos el jamón, los garbanzos y el pescado con sus jugos, removemos y rehogamos 1 min más. Repartimos el guiso y la patata en los platos, espolvoreamos todo con pimentón y más perejil picado y servimos enseguida.



Buena idea

En vez del jamón, podemos añadir huevo cocido picado y un majado de pan duro frito, ajo, perejil, sal y piñones o avellanas.



Guisantes con beicon y cebollitas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **35 min**
 Personas: **4**

- 600 g de guisantes en conserva
- 300 g de cebollitas
- 200 g de beicon en lonchas
- 100 ml de vino blanco
- 250 ml de caldo de verduras
- 1/2 cdta. de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las cebollitas. Calentamos 4 cdas. de aceite en una sartén y las sofreímos durante 5 min, removiéndolas de vez en cuando con cuidado, hasta que estén doraditas por todos los lados.

Retiramos la corteza y las ternillas al beicon, reservamos 4 lonchas, picamos el resto, lo incorporamos a la sartén junto con la hoja de laurel lavada y rehogamos 2 min removiendo. Salpimentamos, espolvoreamos el pimentón y mezclamos. Vertemos el

vino y cocemos unos minutos a fuego vivo para que se evapore el alcohol. Añadimos el caldo y, cuando llegue a ebullición, bajamos el fuego y cocemos otros 6 o 7 min más, hasta que las cebollas estén tiernas.

Incorporamos los guisantes escurridos, dejamos que dé un hervor todo junto y retiramos. Freímos las lonchas de beicon reservadas y las cortamos en 3-4 trozos. Repartimos los guisantes en los platos y los servimos con el beicon.



Las cebollitas se pelan más fácil si las escaldamos en agua hirviendo 1 min, las escurrimos y las dejamos templar para no quemarnos.

Carne en salsa superjugosa

Cualquier corte de carne económica, guisada en una buena salsa con muchas verduras, está el doble de rica que servida sola. Prepara una buena barra ¡y a mojar!

Escalopines de ternera en salsa con arroz

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **40 min**
Personas: **4**

- 600 g de escalopines de ternera, 1 cebolla
- 250 ml de tomate triturado
- 25 g de piñones, 75 g de pasas
- 200 g de arroz largo
- 1 ramita de tomillo, 1 ramita de romero, aceite, sal, pimienta

Dejamos las pasas en remojo con agua tibia. Calentamos 2 cdas. de aceite en una sartén, vertemos el tomate, salpimentamos y lo sofreímos 25-30 min, removiendo de vez en cuando, hasta que esté bien espesito. Añadimos los piñones y las pasas escurridas y mezclamos.

Calculamos el doble de agua que de arroz, en volumen. Lo lavamos y lo escurrimos. Pelamos y rallamos la cebolla. La sofreímos en una cazuela con un fondo de aceite 5 min. Añadimos el arroz y lo tostamos hasta que los granos empiecen a saltar. Vertemos el agua hirviendo, tapamos y cocemos 15 min, hasta que el arroz esté al dente.

Salpimentamos los escalopines y los doramos en una sartén untada con aceite, 2 min por cada lado. Los servimos con el arroz, la salsa de tomate y las hierbas lavadas.





Albóndigas con patatas y tomillo

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Personas: **4**

- 500 g de picada mixta, de ternera y cerdo
- 50 g de miga de pan
- 100 ml de leche
- 1 huevo, harina
- 1 ajo
- 2 patatas medianas
- 1 pimiento rojo
- 1 puerro, 1 cebolla
- 200 ml de caldo de verduras, tomillo
- Aceite, sal, pimienta

Ponemos la carne picada en un bol, añadimos la miga de pan remojada en la leche, el huevo, el ajo pelado y picado, sal y pimienta y mezclamos. Cogemos pequeñas porciones con las manos untadas de aceite y hacemos las albóndigas. Las enharinamos y freímos por tandas, en abundante aceite caliente, lo justo para dorarlas por fuera. Las escurrimos y reservamos.

Pelamos y lavamos las patatas. Las cortamos en daditos y las freímos en una sartén con

abundante aceite hasta que queden tostaditas y tiernas; las escurrimos y reservamos.

Limpiamos, lavamos y troceamos el pimiento y el puerro. Pelamos y picamos la cebolla y la sofreímos 6-7 min con el puerro, en una cazuela con un hilo de aceite. Añadimos el pimiento y lo rehogamos otros 3 min. Vertemos el caldo y llevamos a ebullición. Cuando hierva, incorporamos las patatas y las albóndigas y cocemos 3-4 min. Servimos con el tomillo lavado.

Buena idea

Tiernas y jugosas

SIN AMASAR DEMASIADO. Cuanto más se 'manosean', más duras quedan las albóndigas. Una vez mezclados los ingredientes, formamos rápido las bolitas y listo. Y en la sartén se frien lo justo para dorarlas, pues por dentro se acaban de hacer en la salsa. Si las pasamos, se secan.



Menestra de cordero al pimentón

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **50 min**
Personas: **4**

- 500 g de cordero troceado
- 150 g de champiñones
- 150 g de guisantes congelados
- 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 1 ajo, 1 tallo de apio, 1 zanahoria
- 400 ml de caldo de verduras, 100 ml de vino blanco
- 125 g de arroz
- 2 hojas de laurel, harina, pimentón, perejil, aceite, sal, pimienta

Pelamos y picamos la cebolla y el ajo. Raspamos y troceamos la zanahoria. Limpiamos el apio y el pimiento, los lavamos y los partimos también en trocitos. Limpiamos los champiñones, los lavamos bajo el chorro del grifo sin dejarlos en remojo, los secamos y los partimos en cuartos.

Salpimentamos la carne, la doramos en una cazuela con un fondo de aceite y la retiramos. En la misma cazuela, pochamos la cebolla 5 min. Añadimos 1 cda. de harina,

1 cda. de pimentón y el ajo y removemos. Regamos con el vino y dejamos evaporar. Añadimos la carne, el resto de verduras, el laurel lavado y el caldo y cocemos 40 min.

Cocemos mientras el arroz en agua salada y lo escurrimos. Cuando falten 7-8 min para terminar la menestra, añadimos los guisantes y rectificamos de sal. Repartimos la menestra y, con ayuda de una cuchara de helado, añadimos unas bolas de arroz. Servimos con perejil picado.

Buena idea

La salsa perfecta

VIGILAR LA COCCIÓN.

Hay que vigilar la cocción de la carne para que el guiso no se quede seco. Si vemos que le falta líquido, añadimos más caldo, pero poco a poco y caliente. Al final incluso podemos añadir un refrito de ajos con un chorrito de vinagre de manzana, para dar sabor.



Estofado de carrilleras de ternera con piña

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **2 h 20 min**
+ maceración
Personas: **4**

- 850 g de carrilleras de ternera
- 3 zanahorias
- 2 cebollas, 1 puerro
- 10 granos de pimienta, 2 clavos, 1 hoja de laurel
- 450 ml de vino tinto
- 150 ml de vino de Oporto
- 1/2 piña
- 1 nuez de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las cebollas. Raspamos y lavamos las zanahorias. Limpiamos el puerro. Troceamos todo y lo ponemos en una fuente con la carne, el laurel lavado, los clavos, sal y la pimienta en grano. Vertemos los dos vinos y dejamos macerar 24 h en la nevera, removiendo varias veces.

Colamos la mezcla y reservamos por separado el líquido, las verduras y las carrilleras. Secamos estas últimas y las doramos en una cazuela con 2 cdas. de aceite. Añadimos

las hortalizas y sofreímos 15 min a fuego lento. Vertemos el líquido de maceración, tapamos la cazuela y cocemos unas 2 h.

Retiramos la carne, desechamos el laurel y trituramos las verduras con los jugos del estofado. Volvemos a introducir las carrilleras, damos un hervor y retiramos. Pelamos la piña, la troceamos y la saltemos con la mantequilla. Servimos las carrilleras en lonchitas, con su salsa caliente y con la piña por encima.

Buena idea

Carne que se deshace

MACERADO PREVIO. Ayuda a ablandar las fibras de la carne y, además, le aporta un extra de sabor. Pasadas las 2 horas de cocción, comprobamos las carrilleras pinchándolas con un tenedor: si las hebras se separan con facilidad, es que está en su punto. Si no, estofamos un poco más.

Platos nutritivos con

Espirales, fusilli, casarecce, tornillitos... Todo este tipo de pasta corta enrollada es perfecta para servir con salsas suaves y ligeras, perfectas para el calor.

Pasta con salmón y nueces

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Personas: **4**

- 400 g de pasta corta enrollada (tipo casarecce)
- 100 g de salmón ahumado
- 25 g de nueces peladas, 2 cebollas
- 200 ml de nata para cocinar
- 2 ramitas de eneldo fresco
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos y picamos las cebollas. Las sofreímos en una sartén con 2 cdas. de aceite durante 20 min hasta que estén blanditas, removiéndolas de vez en cuando. Mientras, cortamos el salmón en tiritas y troceamos las nueces. Cocemos la pasta en abundante agua salada unos 8-10 min, hasta que esté casi al dente, y la escurrimos.

Vertemos la nata en la sartén de la cebolla, salpimentamos y dejamos cocer 5 min más. Incorporamos las nueces y la pasta, removemos y dejamos cocer hasta que la pasta esté al dente, removiéndola de vez en cuando. Retiramos, repartimos en los platos, añadimos encima las tiritas de salmón y servimos enseguida, con el eneldo lavado.



Salteado de espirales

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **25 min**
Personas: **4**

- 350 g de espirales
- 250 g de champiñones
- 2 cebollas
- 2 ajos
- 1 ramita de perejil
- 1 vasito de vino blanco
- 40 g de queso rallado
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las cebollas y los ajos y los picamos muy menudos. Limpiamos los champiñones retirando los pies terrosos, los lavamos bajo el grifo sin dejarlos en remojo, los secamos muy bien y los cortamos en cuartos. Lavamos, secamos y picamos el perejil.

Calentamos 2 cdas. de aceite en una sartén amplia y sofreímos la cebolla, a fuego lento, 5 min. Añadi-

espirales de pasta



con champiñones

mos el ajo, el perejil y los champiñones, salpimentamos y rehogamos 5 min más. Vertemos el vino, subimos el fuego y dejamos reducir unos 2 o 3 min. **Cocemos** la pasta en una olla con abundante agua salada el tiempo que indique el fabricante para que quede al dente. La escurrimos, reservando un poco del agua de la cocción. Añadimos las espirales a la sartén;

removemos y dejamos que dé un hervor. Si vemos que está muy seca, añadimos el agua reservada y retiramos. Servimos enseguida con el queso rallado espolvoreado por encima.

PLUS

Para hacer más completa la receta, añadimos unas tiras de beicon o unos daditos de jamón serrano.

Ensalada de espirales y pimiento

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 10 min**
Personas: **4**

- 350 g de espirales integrales
- 2 pimientos rojos
- 2 tomates maduros
- 200 g de champiñones
- 2 ajos
- 2 cdas. de perejil picado
- Aceite, sal, pimienta

Precalentamos el horno a 200°. Lavamos los pimientos y los ponemos en una fuente refractaria. Los asamos 50 min, dándoles la vuelta a media cocción. Los retiramos, tapamos la fuente con papel de aluminio y dejamos que se templen. Los pelamos, limpiamos bien las semillas y los cortamos en tiras.

Limpiamos los champiñones, los lavamos, los secamos y los cortamos en láminas. Escaldamos los tomates en agua hirviendo sa-

lada; los escurrimos, los pelamos y los partimos en dados. Pelamos y cortamos los ajos en láminas.

Calentamos aceite en una sartén y salteamos los champiñones 2 min. Añadimos el ajo y el tomate y sofreímos 2 min más. Agregamos el pimiento, salpimentamos y rehogamos 3 min. Cocemos la pasta en abundante agua salada el tiempo que indique el envase. La escurrimos y la mezclamos con el salteado de verduras. Servimos con el perejil.



Ensalada de pasta y verduras

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **35 min**

Personas: **4**

- 300 g de fusilli
- 2 alcachofas
- 2 zanahorias
- 150 g de tomatitos
- 150 g de queso fresco
- 3 ramitas de albahaca
- 8 nueces peladas
- Aceite, sal, pimienta

Raspamos, lavamos y cortamos las zanahorias. Limpiamos las alcachofas, las lavamos y las cortamos. Lo ponemos en una fuente refractaria, aderezamos con aceite, sal y pimienta y asamos 12 min. Incorporamos los tomatitos lavados y horneamos 8 min.

Lavamos la albahaca, reservamos unas hojas para decorar y trituramos el resto con

las nueces, 80 ml de aceite, sal y pimienta. Reservamos.

Cocemos la pasta en agua salada hasta que esté al dente. La refrescamos con agua fría y la escurrimos. La mezclamos con las verduras y añadimos el queso escurrido y cortado en dados y la salsa de albahaca. Servimos y decoramos con la albahaca que habíamos reservado.



Caracolas con tomate,

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **15 min**

Personas: **4**

- 300 g de caracolas de pasta
- 4 filetes de anchoa
- 4 cdas. de aceitunas negras
- 3 tomates,
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento verde
- 75 g de queso semi
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de vinagre de jerez
- 5 cdas. de aceite, sal, pimienta

Lavamos y cortamos los tomates en daditos. Limpiamos y picamos fino la cebolleta. Lavamos, limpiamos y partimos el pimiento en cuadritos. Escurrimos las anchoas y las troceamos. Escurrimos las aceitunas. Cortamos el queso en dados.

Cocemos la pasta en abundante agua salada el tiempo que indique el envase para que quede al dente.



aceitunas y anchoas

La pasamos a un colador, la refrescamos en agua fría y volvemos a escurrirla.

Ponemos el vinagre en un cuenco con sal, pimienta y el orégano y batimos. Agregamos el aceite en un hilo y sin dejar de batir, hasta que emulsione.

Colocamos en una ensaladera la pasta, añadimos el tomate, la cebolleta, el pimiento, las anchoas,

el queso y las aceitunas y removemos. Regamos con la vinagreta y volvemos a remover. Repartimos en los platos y servimos enseguida.

PLUS

Podemos sustituir las anchoas por atún o caballa en aceite, menos salados. También queda genial si añadimos pepinillos troceados.

Espirales al pesto de eneldo

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **25 min**
Personas: **4-6**

- 400 g de espirales de pasta de colores
- 200 g de salmón ahumado
- 35 g de alcaparras
- 50 g de pepinillos
- 12 tomates cherri
- 1 cebolleta, 1 ajo
- 3 ramitas de eneldo
- 50 g de piñones
- 50 g de parmesano
- 50 ml de aceite, sal

Ponemos en el vaso de la batidora el aceite con los piñones, el eneldo lavado, el ajo pelado y una pizca de sal y trituramos. Reservamos. Cocemos la pasta en abundante agua con sal, hasta que esté al dente. La escurrimos, la refrescamos y volvemos a escurrirla.

Escurremos los pepinillos y las alcaparras y picamos los primeros. Limpiamos, lavamos

y picamos también la cebolleta en dados pequeños. Lavamos los tomates y los partimos por la mitad. Mezclamos todo.

Cortamos el salmón en tiritas gruesas, lo añadimos a la preparación anterior junto con la pasta y mezclamos bien. Servimos la ensalada regándola con la salsa de eneldo y acompañada del queso cortado en lascas.



El pescado más fácil de hacer y de comer

Pasteles, salpicones, brochetas... Son una forma atractiva de servir el pescado y el marisco, tanto fresco como congelado, y una garantía total de que no hay espinas.

Pastel de salmón fresco y gambas

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 hora**
Personas: **6**

- 300 g de lomos de salmón sin piel ni espinas
- 300 g de gambas cocidas
- 1 bulbo de hinojo, 2 cebolletas, unas hojas de rúcula
- 200 ml de caldo de pescado, 200 ml de nata
- 4 hojas de gelatina
- 150 ml de mayonesa
- Aceite, sal

Lavamos y secamos las gambas y el salmón y cortamos este en daditos. Limpiamos, lavamos y picamos el hinojo y las cebolletas; los sofreímos en una cazuela con 3 cdas. de aceite 5 min. Agregamos el salmón y la mitad de las gambas, cocinamos 2 min, añadimos el caldo, la nata, sal y pimienta, cocemos 5 min y retiramos. Dejamos entibiar, trituramos la mitad hasta obtener una crema fina y mezclamos con la otra mitad.

Hidratamos la gelatina 5 min en agua fría, la escurrimos, la disolvemos en 2 cdas. de agua templada, la agregamos y mezclamos. Vertemos en un molde rectangular engrasado con aceite y cuajamos en la nevera 4 h. Desmoldamos, decoramos con las gambas reservadas y la rúcula y servimos con la mayonesa aparte.





Brochetas de gallo y gambas con ensalada

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **40 min**
 Personas: **4**

- 8 filetes de gallo pequeños
- 16 gambas, langostinos o gambones
- 1 huevo
- 100 g de rúcula
- 2 naranjas
- Salsa de soja
- Aceite, vinagre, sal, pimienta

Precalentamos el horno a 170°. Pelamos las gambas y limpiamos los filetes retirando restos de piel y espinas; los lavamos y secamos con papel absorbente. Enrollamos los filetes y los ensartamos en brochetas –si son de madera, remojadas previamente en agua–, intercalándolos con las gambas. Colocamos las brochetas en una bandeja refractaria, las salpimentamos y regamos con un hilo de aceite y las asamos 10-12 min en el horno a 180°

Cascamos el huevo en el vaso de la batidora y lo batimos con la salsa de soja, unas gotas de vinagre y sal mientras añadimos aceite en un hilo, hasta obtener una mayonesa. **Lavamos** la rúcula, la escurrimos y secamos. Pelamos las naranjas a lo vivo, separando los gajos y retirando la pielcilla blanca que los recubre. Repartimos la rúcula y los gajos en los cuatro platos, ponemos encima las brochetas y servimos con la mayonesa en un cuenco aparte.

Buena idea

Completa el plato

LAS BROCHETAS. Quedarán estupendas intercalando unos cherries, trozos de pimiento... Y antes de servir, espolvorearlas con sésamo o almendra picada.

LA ENSALADA. Puedes añadir cebolla roja, aguacate, más fruta (fresón o melocotón), queso feta o lascas de parmesano.



Ensalada de marisco y bonito

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **35 min**
 Personas: **4**

- 400 g de gambas, langostinos o gambones
- 400 g de mejillones
- 1 lata de bonito en escabeche
- 400 g mix de ensalada
- 1 cebolla morada, 10 rabanitos
- Pepinillos y cebollitas encurtidos
- Mostaza, vinagre de manzana
- Aceite, sal, sal gruesa, pimienta

Raspamos los mejillones con un cuchillo, cortamos las barbas con tijeras, los lavamos y escurrimos. Los cocemos en un cazo con un dedo de agua y tapados, hasta que se abran. Los retiramos, desechamos los que permanezcan cerrados y quitamos las valvas a los demás.

Llevamos a ebullición abundante agua con 1 cdta. de sal gruesa y cocemos las gambas 2 min, hasta que cambien de color. Las escurrimos, refrescamos y pelamos.

Limpiamos los rabanitos, los lavamos y cortamos en rodajas finas. Pelamos y cortamos la cebolla en juliana fina. Escurrimos los encurtidos y troceamos los pepinillos. Batimos 200 ml de aceite con 40 ml de vinagre, 1 cda. de mostaza, sal y pimienta. Ponemos las hojas de ensalada en un bol, las aliñamos con un poco de la vinagreta. Agregamos las hortalizas y el marisco y removemos. Servimos con lascas de bonito y el resto del aliño aparte.

Buena idea

Con latas y congelados

LAS GAMBAS. Peladas y congeladas resultan más económicas; si son frescas, compra solo 300 g. O puedes usar langostinos cocidos, que también son más económicos.

LOS MEJILLONES. Para una ensalada exprés, opta por los de lata, en escabeche o al natural, bien escurridos.



Flanes fríos de gambas y atún

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **45 min**
 + **descongelación**
 Personas: **4**

- 400 g de gambitas peladas congeladas
- 4 latitas de atún
- 3 huevos
- 2 pimientos rojos asados
- 300 ml de nata
- 200 g de salsa mayonesa
- 100 g de tomate frito
- Perejil, tomillo
- Mantequilla
- Aceite, sal

Descongelamos las gambas unas horas antes en la nevera en un recipiente con rejilla para que no toquen el agua que sueltan; las lavamos, secamos y salteamos 2 min en una sartén con aceite.

Batimos los huevos con la nata y el tomate, agregamos el atún escurrido, los pimientos troceados y las gambas –reservando algunas para decorar– y trituramos con la batidora hasta obtener una preparación homogénea. Ajustamos de sal.

Untamos 4 moldecitos con mantequilla y los rellenamos con la preparación. Los cuajamos al baño maría, tapados con papel de aluminio, 30 min al horno a 180°, y dejamos templar.

Lavamos 2 ramitas de perejil y lo trituramos con algo de aceite. Sin dejar de batir, vertemos poco a poco 100 ml más. Desmoldamos los flanes y los servimos con la mayonesa, las gambas reservadas, unas hojitas de tomillo y el aceite de perejil.

Buena idea

También al microondas

TRITURA los ingredientes, vierte en moldes de silicona o de vidrio engrasados y cuaja 10 min al máximo. Puedes sustituir el pimiento por tomate frito y la nata por leche evaporada.

CON SALSA ROSA. Mezcla la mayonesa con 2 cdas. de ketchup, 2-3 cdas. de zumo de naranja y 1 cda. de brandy.

Superapetecibles

MENÚS QUE REFRESCAN

De vacaciones y más si aprieta el calor, lo último que queremos es complicarnos en la cocina. Estos platos rápidos y ligeros te permiten adelantar algunos pasos.

Lo importante es cocinar lo mínimo y simultanear preparaciones para ganar tiempo. También preparar algunas cosas los días anteriores.

Las cocciones

Enciende el fuego solo para fritura y plancha y usa el horno para platos que se hacen casi solos y duran días. Y revisa la sartén antiadherente, clave para hacer cualquier alimento con el mínimo aceite. E imprescindible es la olla rápida para cocinar cortes económicos como redondo, jamón de cerdo o lomo. Guisados o escabechados y guardados en

la nevera con su salsa aparte, sirven para improvisar bocatas o elaborar platos combinados fríos. Es tiempo de hacer mayonesa sin huevo, con leche, o de rellenar los tomates que están en su mejor momento.

Que no falten

Las legumbres de bote con conservas de pescado están deliciosas en ensalada y guisitos. Los piquillos rellenos con atún y mayonesa quedan genial de aperitivo. La pasta o el arroz salteados con fiambre sacan de cualquier apuro. Y la fruta congelada y batida con yogur, el mejor postre.



Consejos



IDEAS PARA HACER CON ANTELACIÓN

HAZ CREMAS FRÍAS.

Mezcla restos de hortalizas crudas o cocidas con fruta para hacer cremas a la carta. Si en la nevera ves que se separa el agua de la pulpa, bátelas.

COCINA MÁS CANTIDAD

Ten siempre pasta cocida o arroz blanco para añadir a ensaladas. El pescado asado es ideal para pasteles y la boloñesa para lasañas o empanadas.

ADELANTA LOS ALIÑOS.

Deja listas las vinagretas a falta de agitar antes de usar. Sofritos, pistos o salsa de tomate son muy útiles para adelantar cualquier receta.

Tallarines con jamón cocido y perejil

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **25 min**

Personas: **4**

PASTA AL MOMENTO

Hay mil opciones: con beicon o gambas salteados, con una guindilla, mezclando con huevo batido...



Salmón glaseado con verduras

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **30 min**

Personas: **4**

PESCADO EXPRÉS

Si en lugar de hacerlo en lomos lo cortas en dados se reduce el tiempo de cocción. Vigila el punto.



Mousse de sandía

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **20 min**

Personas: **4**

UN TOQUE CRUJIENTE

Antes de servir, espolvorea la mousse con algún fruto seco picado o incluso trocitos de galleta.



PRIMERO

Tallarines con jamón cocido y perejil

- 400 g de tallarines
- 150 g de jamón cocido en una loncha
- Unas hojas de rúcula
- 6 ajos
- Unas ramitas de perejil
- 1 limón
- Aceite, sal

Cocemos los tallarines en abundante agua hirviendo salada el tiempo que indique el fabricante para que queden al dente. Los escurrimos, los regamos con un hilo de aceite y el zumo del limón y mezclamos.

Lavamos el perejil, lo secamos y picamos. Pelamos los ajos y los cortamos en láminas

finas. Cortamos la loncha de jamón en taquitos. Lavamos rúcula, la secamos, reservamos algunas hojas enteras para decorar y picamos muy fino las restantes.

Calentamos 3 cdas. de aceite en una sartén antiadherente grande, añadimos el ajo y lo salteamos un par de minutos, hasta que se

dore ligeramente. Incorporamos el jamón y la rúcula picada y salteamos 2 min más. Agregamos el perejil, retiramos del fuego y mezclamos. Incorporamos los tallarines a la sartén, mezclamos para que se impregnen bien con la salsa y servimos enseguida con las hojas de rúcula reservada.

SEGUNDO

Salmón glaseado con verduras

- 600 g de lomo de salmón sin piel
- 1 calabacín, 2 ajos
- 100 g de judías verdes
- 1 pimiento rojo, 1 amarillo y verde
- 2 zanahorias, 1 cebolla morada
- 2 limas
- 2 cdas. de miel
- 2 ramitas de eneldo fresco
- 100 ml de mayonesa
- Aceite, sal, pimienta

Cortamos el salmón en 4 porciones iguales, retiramos los restos de piel y espinas, los lavamos y secamos. Pelamos y picamos menudo los ajos. Pelamos la cebolla y la cortamos en daditos. Limpiamos los pimientos, raspamos las zanahorias; despuntamos el calabacín y las judías. Lavamos todas estas hortalizas, las secamos y cortamos en daditos.

Calentamos una sartén amplia con aceite y rehogamos el ajo 1 min, removiendo. Añadimos el resto de hortalizas, sal y pimienta y salteamos 3 min; las retiramos de la sartén y reservamos.

Lavamos 1 lima, la secamos, rallamos la piel y la exprimimos; colamos el zumo y lo ponemos en un cuenco con la ralladura y la miel. Batimos para que emulsione lige-

ramente y añadimos el eneldo lavado y picado.

Agregamos 1 cda. de aceite a la sartén anterior y doramos el salmón por todos lados. Vertemos la mezcla de lima y miel y lo vamos bañando con la salsa mientras va reduciéndose y glaseando el pescado. Los servimos con las verduras, la otra lima cortada en rodajas y la mayonesa en un cuenco aparte.

POSTRE

Mousse de sandía

- 500 g de sandía sin semillas
- 6 hojas de gelatina
- 40 g de azúcar
- 125 ml de nata para montar
- Una ramita de menta

Retiramos la corteza de la sandía, separamos 1/3 parte de la pulpa, la cortamos en daditos y los reservamos en la nevera. Pasamos el resto por la batidora. Dejamos las hojas de gelatina en remojo con agua fría durante 5 min.

Montamos la nata bien fría con varillas eléctricas y la reservamos en

la nevera. En un cazo, calentamos 1 vasito del puré de sandía con el azúcar. Antes de que llegue a ebullición, retiramos del fuego, dejamos que se temple unos instantes y agregamos la gelatina escurrida. Removemos hasta que se disuelva y añadimos esta mezcla al resto del puré. Dejamos enfriar.

Incorporamos la nata montada, pasamos la crema obtenida a una manga con boquilla estriada y la dejamos 1 hora en la nevera. Repartimos los dados de sandía en 4 vasitos, los rellenamos con la mousse y los servimos enseguida decorados con unas hojitas de menta lavadas y secas.

Ensalada de espinacas y boquerones

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **20 min**

Personas: **4**

CON OTRAS CONSERVAS

Además del atún o los mejillones, las sardinillas y las anchoas en aceite quedan de lujo en esta ensalada.



Redondo con puré de manzana

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **45 min**

Personas: **8**

UNA SALSA MUY FÁCIL

Dora ajo picado en la sartén donde hayas sellado cualquier carne, añade vino y hierbas y reduce.



Vasitos de mango con queso fresco

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **45 min**

Personas: **8**

APROVECHA LA FRUTA MADURA

Este postre es ideal para gastar la fruta muy madura. Como es más dulce, añade menos azúcar.



PRIMERO

Ensalada de espinacas con boquerones

- 150 g de hojas tiernas de espinacas
- 4 tomates secos
- 1 bandejita de boquerones en vinagre
- 1 mozzarella fresca o 125 g de perlas
- 2 cdas. de pistachos pelados
- 6 cdas. de aceite, 1 cda. de vinagre balsámico
- 1 cda. de confitura de tomate, sal, pimienta

Lavamos las espinacas, las secamos y repartimos en los platos. Escurrimos los tomates de su aceite y los cortamos en tiras finas. Escurrimos mozzarella y, si no son perlas, troceamos o desmenuzamos la bola. Picamos los pistachos. **Preparamos** la vinagreta en un cuenco, batiendo y con varillas

manuales el aceite con el vinagre, la confitura de tomate y una pizca de sal y de pimienta, hasta que emulsione.

Escurrimos los boquerones y los añadimos sobre las espinacas. Añadimos la mozzarella, aliñamos con la vinagreta y removemos suavemente. Incorporamos las tiras de tomate seco,

espolvoreamos con los pistachos picados y servimos enseguida.

PLUS

En vez de tomate seco, cuece unos cherris 3-4 min y déjalos macerar en aceite aromatizado con hierbas unas horas en la nevera.

SEGUNDO

Redondo con puré de manzana

- 1 redondo de ternera de 1 kg
- 2 cebollas
- 4 ajos
- 1 puerro
- 1 penca de apio
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 4 manzanas
- 1 cda. de mantequilla
- 1 ramita de tomillo
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos el apio y el puerro y raspamos la zanahoria. Lavamos los tres junto con el tomate y los secamos. Pelamos las cebollas y los ajos. Rallamos la zanahoria y troceamos todas las hortalizas. Precalentamos el horno a 200°.

Sazonamos la carne y la doramos por todos lados en 2 cdas. de aceite. La pasamos con los jugos y a una fuente refractaria,

añadimos las hortalizas, el tomillo lavado y un vasito de agua y horneamos 25 min. Apagamos el fuego y la dejamos dentro del horno 15 min o hasta que al pinchar no salga jugo rosa.

Lavamos y descorazonamos 1 manzana; cortamos 8 gajos finos y los reservamos. Pelamos el resto y las otras manzanas, las descorazonamos y troceamos.

Las rehogamos en la mantequilla 20 min, tapadas y removiendo de vez en cuando. Retiramos y las aplastamos hasta obtener un puré.

Trituramos las hortalizas con los jugos del asado y pasamos por el chino. Servimos la carne en rodajas, regada con la salsa, espolvoreada con pimienta y acompañada con el puré de manzana, los gajos y el tomillo.

POSTRE

Vasitos de mango con queso fresco

- 100 g de galletas maria, 2 mangos, 50 g de mantequilla
- 100 g de queso fresco, 3 huevos
- 25 g de avellanas, 25 g de nueces, 25 g de almendras, peladas
- 400 ml de leche, 100 ml de nata para montar
- 50 g de azúcar, 25 g de azúcar glas, 25 g de maicena
- Unas hojas de menta

Trituramos las galletas sin llegar a hacerlas polvo, troceamos los frutos secos y fundimos la mantequilla. Mezclamos los tres en un bol hasta obtener una pasta homogénea y la extendemos en una fuente refractaria. La horneamos 15 min a 180°, dejamos enfriar y la desmenuzamos

Pelamos los mangos, trituramos uno y partimos el otro en daditos. Batimos los huevos en un cazo con el azúcar, la maicena, la leche y el puré de mango. Lo ponemos al fuego y cocemos removiendo hasta que espese; retiramos y dejamos enfriar. Tapamos con film y reservamos en la nevera.

Batimos el queso con el azúcar glas. Semimontamos la nata y la integramos con movimientos envolventes. Ponemos una capa de crumble en los vasos y los rellenamos hasta la mitad con la mousse de queso. Añadimos la crema de mango, los dados de fruta, más crumble y la menta y servimos.

Ensalada de carillas y mejillones

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **15 min**

Personas: **4**

OTRAS LEGUMBRES

Esta ensalada también queda estupenda con otras alubias, garbanzos o lentejas de bote.



Atún a la plancha con aguacate

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **30 min**

Personas: **4**

EL TOQUE PICANTE

La salsa chimichurri (perejil o cilantro, ajo, vinagre, ají molido y sal) va de lujo con pescado y aguacate.



Tartaletas de crema con fruta

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **1 h 15 min**

Personas: **4**

FRUTA DE TEMPORADA

Compra de más cuando esté barata y saltéala en la sartén para acompañar los helados o batidos.



PRIMERO

Ensalada de judías carillas y mejillones

- 200 g de judías carillas cocidas
- 800 g de mejillones
- 2 tomates, 1 pepino, 1 cebolleta
- 1/2 pimiento rojo, 1/2 amarillo, 1/2 verde
- Unas hojas de escarola
- Cebollino
- Vinagre de jerez
- Aceite, sal, pimienta negra

Limpiamos los mejillones, cortando las barbas y raspando un poco las conchas. Los lavamos, escurrimos y los abrimos al vapor en una cazuela con un dedo de agua y tapada. Desechamos las conchas y reservamos aparte la carne.

Escurrimos las carillas, las enjuagamos y dejamos en un escurridor.

Pelamos el pepino. Limpiamos los pimientos y la cebolleta, los lavamos con los tomates. Retiramos las semillas de estos y cortamos las cuatro hortalizas en daditos. Las ponemos en una ensaladera, añadimos las judías y removemos delicadamente, hasta mezclar todo bien, pero sin deshacer las judías.

Lavamos la escarola, la secamos y troceamos; reservamos un poco para decorar al final y añadimos el resto a la ensaladera. Agregamos los mejillones y unos tallos de cebollino lavado y picado, aliñamos con sal, pimienta, aceite y vinagre y removemos. Dejamos la ensalada en la nevera hasta servir.

SEGUNDO

Atún a la plancha con aguacate

- 4 filetes de atún
- 1 aguacate
- 3 ajos
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de cilantro picado
- 1 cda. de ají o chile molido
- 1 limón
- Unos brotes tiernos de ensalada u hojas de lechugas variadas
- Aceite, sal

Pelamos los ajos, los ponemos en un cazo con un chorrito de aceite y los confitamos a fuego muy suave 3 min. Añadimos el orégano, el perejil, el cilantro y el ají o el chile y confitamos otros 2 min. Retiramos del fuego, añadimos una pizca de sal, removemos y dejamos enfriar. Vertemos 50 ml más de aceite, removemos y reservamos esta salsa.

Partimos el aguacate por la mitad a lo largo, extraemos el hueso, sacamos la pulpa entera con una cuchara y la cortamos en daditos. Los rociamos con unas gotas de zumo de limón para que no se oxiden y los aliñamos con la salsa chimichurri, reservada.

Limpiamos los filetes de atún, retirando posibles restos de piel y espinas, los lavamos, los secamos

con papel absorbente y los sazonamos. Ponemos al fuego una parrilla o sartén antiadherente pincelada con aceite y, cuando esté muy caliente, añadimos los filetes de atún y los doramos unos 2 min como máximo por cada lado y según su grosor, o no quedarán jugosos. Los servimos enseguida con la salsa, el aguacate y las hojas de ensalada.

POSTRE

Tartaletas de crema con fruta

- 1 lámina de pasta brisa
- 300 g de fruta de hueso: nectarinas, melocotones, albaricoques, nísperos...
- 1 limón
- 6 yemas
- 170 g de harina, 100 ml de leche
- Azúcar, Mantequilla
- Sal

Lavamos el limón, reservamos unos trozos de piel, lo exprimimos y colamos el zumo. Pelamos y cortamos en gajos la fruta. La maceramos 1 hora en un cazo con el zumo y 200 g de azúcar. Luego, la confitamos 30 min a fuego lento.

Llevamos a ebullición la leche con la piel del limón, retiramos y de-

jamos infusionar 5 min. Batimos las yemas con 120 g de azúcar, una pizca de sal y la harina tamizada. Añadimos la leche colada batiendo y cocemos a fuego medio 15 min sin dejar de remover, hasta que espese. Dejamos enfriar.

Untamos con mantequilla 4 moldes de tartaleta. Cortamos la masa en

4 discos algo más grandes que las tartaletas, las forramos, pinchamos la base y las cubrimos con papel sulfurizado y unos garbanzos; las horneamos 10 min a 180°; retiramos el papel y los garbanzos y horneamos otros 10 min. Dejamos templar, las rellenamos con la crema y la fruta escurrida y servimos.

Timbal de aguacate y corvina

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **25 min + reposo**
Personas: **4**

PESCADO MÁS SEGURO

El de acuicultura, libre de anisakis, se puede marinar sin congelar antes, pero si no te fías, congélalo.



Lomo de cerdo a la naranja

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 hora**
Personas: **4**

FRUTA DE GUARNICIÓN

Su dulzor va de lujo con la carne de cerdo y la suaviza. En verano usa uvas, ciruelas, melocotones...



Limones rellenos de helado

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **25 min + congelación**
Personas: **4**

SUPERCREMOSO

Si lo has congelado más de 2 horas, sácalo de la nevera un buen rato antes para que esté cremoso.



PRIMERO

Timbal de aguacate y corvina

- 600 g de lomo de corvina sin piel
- 2 aguacates
- 1 cebolleta
- 1 limón
- 2 limas
- 1/2 cdta. de ají o chile molido
- Unas ramitas de cilantro
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos la cebolleta; la lavamos y partimos en juliana muy fina. Limpiamos el pescado, retirando posibles restos de piel y espinas, lo lavamos, secamos y cortamos en daditos. Pasamos ambos ingredientes a un bol.

Exprimimos las limas, añadimos el zumo al bol, agregamos 25 ml de

aceite, una pizca de pimienta, el ají y hojitas de cilantro lavado y picado y mezclamos. Dejamos macerar en la nevera al menos unos 15 min.

Cortamos los aguacates por la mitad a lo largo, retiramos el hueso, extraemos la pulpa, la sacamos entera con una cuchara y la cortamos en láminas. La rociamos

con el zumo del limón, sazonamos y aderezamos con aceite.

Montamos los timbales con ayuda de un aro de emplatar, rellenándolos a capas: primero con láminas de aguacate, luego, con dados de corvina y, al final, otra vez aguacate. Retiramos los aros y servimos decorando con más cilantro.

SEGUNDO

Lomo de cerdo a la naranja

- 800 g de lomo de cerdo en un trozo
- 4 ajos, 1 cebolla
- 100 ml de vino blanco
- 3 o 4 naranjas
- 2 manzanas rojas
- 2 hojas de laurel
- Perejil
- 1 cdta. de maicena
- Aceite, sal, pimienta blanca

Pelamos los ajos, los majamos con un poco de sal y perejil lavado y picado; añadimos el vino y mezclamos. Untamos el lomo con este aliño y lo dejamos macerar 2 horas en la nevera. Lo doramos en una cazuela con un fondo de aceite.

Incorporamos la cebolla pelada y picada con el laurel lavado y rehogamos 4 min. Expressimos las naranjas

y añadimos su zumo y pimienta. Tapamos y cocemos durante 35 o 40 min. Retiramos la carne y la dejamos templar. Trituramos el jugo de cocción, sin el laurel, y lo llevamos a ebullición. Agregamos la maicena diluida en un poco de agua y cocemos removiendo unos minutos.

Lavamos las manzanas, las partimos en cuartos, retiramos el corazón y

las cocemos 6 min en un cazo con 2 cdas. de agua y tapadas y salpimentamos. Servimos el lomo en rodajas con la salsa y las manzanas.

PLUS

Puedes hacer el puré de manzana más aromático, añadiendo una pizca de canela, nuez moscada y mantequilla.

POSTRE

Limones rellenos de helado

- 5 limones grandes
- 150 g de leche condensada
- 200 ml de nata para montar
- 30 g de azúcar

Lavamos y secamos limones. Cortamos los extremos de cuatro, sin llegar a la pulpa, y los reservamos como tapas para decorar al servir. Con cuidado para no romper la piel, extraemos la pulpa, la trituramos y colamos. Introducimos los limones vacíos y las tapas en una bolsa hermética y

los dejamos unas horas en el congelador.

Semimontamos la nata muy fría, añadimos el azúcar poco a poco y seguimos batiendo energicamente hasta montar la nata completamente. Batimos la leche también con varillas eléctricas hasta que tenga una textura algo espesa y cremosa. Rallamos la

piel del limón restante, lo exprimimos y añadimos ambos a la leche.

Mezclamos ambas preparaciones con movimientos suaves y envolventes. Pasamos la crema a una manga y rellenamos los limones con copete. Colocamos las tapas encima y congelamos al menos 2 horas antes de servir.

ESTE VERANO REFRESCA TU MENTE CON

PASATIEMPOS

PARA ADULTOS



DIVIÉRTETE,
APRENDE Y PÓN
A PRUEBA TU
INGENIO EN UN
VIAJE ÚNICO

Y ADEMÁS... ¡CON **REGALO SORPRESA** EN EL INTERIOR!

Compra tu libro y podrás entrar en el sorteo de una de estas 10 maletas Samsonite perfecta para tus viajes.



Tartas de fruta que

Heladas, semifrías, de gelatina, con fruta de temporada... Estas tartas fáciles y vistosas son perfectas para refrescar tus menús.

Pastelito helado de plátano

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min + congelación**
Personas: **4**

- 3 planchas de bizcocho preparado
- 4 plátanos
- 1 lima
- 50 g de azúcar
- 250 ml de nata montada
- Virutas de chocolate blanco
- 25 g de azúcar glas

Lavamos y secamos la lima. Rallamos la piel, la exprimimos y colamos el zumo. Pelamos los plátanos, los troceamos y los trituramos con el azúcar y el zumo. Añadimos la nata y la mezclamos con movimientos suaves y envolventes. Ponemos la preparación en un recipiente de paredes bajas y congelamos 2 h, removiendo cada 30 min.

Cortamos cada plancha de bizcocho en 4 discos con ayuda de un cortapastas. Montamos los pastelitos alternando 3 discos de bizcocho con 2 capas de crema helada de plátano y reservamos de nuevo en el congelador 15 min. Los retiramos, los espolvoreamos con el azúcar glas, la ralladura de lima y las virutas de chocolate y servimos.



Tarta de cuajada, queso,

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **35 min + cuajado**
Personas: **10**

- 100 g de galletas María, 50 g de cacao
- 90 g de mantequilla
- 180 g de chocolate blanco, 300 g de queso crema
- 100 ml de leche, 500 ml de nata
- 2 sobres de cuajada
- 30 g de azúcar

Para el merengue:

- 3 claras, ½ limón, 200 g de azúcar

Fundimos el chocolate troceado en un cazo junto con la nata. Aparte, calentamos ligeramente la leche y disolvemos en ella las cuajadas. Mezclamos las dos preparaciones, añadimos el queso crema y el azúcar y batimos hasta que la mezcla sea completamente homogénea. Reservamos.

Hacemos la base de la tarta. Picamos las galletas en un robot de

salen a la primera



Tarta de melocotones y crema

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 30 min + maceración**
Personas: **8**

- 6 melocotones
- 200 g de azúcar, albahaca
- 1 rama de canela

Para la pasta brisa:

- 240 g de harina, 15 g de cacao
- 75 g de azúcar, 125 g de mantequilla, 1 huevo

Para la crema:

- 500 ml de leche
- 100 g de chocolate negro fondant
- 2 huevos, 30 g de azúcar, 30 g de maicena

Cocemos en una cazuela 400 ml de agua con el azúcar y la canela 10 min. Añadimos los melocotones pelados y en cuartos y unas hojas de albahaca lavada, tapamos, apagamos el fuego y dejamos enfriar a temperatura ambiente. Después, dejamos macerar 24 h en la nevera.

Calentamos la leche con el chocolate hasta fundirlo. Batimos los huevos con el azúcar y la maicena y añadimos poco a poco y removiendo la leche chocolateada. Pasamos

la mezcla a un cazo y cocemos a fuego lento hasta que espese. Dejamos que se enfríe.

Mezclamos en un bol la harina, el cacao, el azúcar, el huevo y la mantequilla en pomada y amasamos hasta obtener una pasta lisa. La envolvemos en film y dejamos 30 min en la nevera. La estiramos en un molde de tarta, la pinchamos y la horneamos 15 min a 180°. Dejamos templar, la rellenamos con la crema y los melocotones escurridos y servimos con albahaca.

chocolate y merengue

cocina o una picadora y las mezclamos con la mantequilla fundida y el cacao en polvo.

Forramos con papel sulfurizado un molde de tarta redondo y distribuimos en el fondo la masa de galleta, presionándola con los dedos para que quede compacta. Vertemos encima la preparación reservada y dejamos la tarta en la nevera de un día para otro, para que cuaje bien.

Batimos energicamente las claras a temperatura ambiente con varillas. Cuando empiecen a hacer picos, añadimos el azúcar y seguimos batiendo. Vertemos el zumo del limón poco a poco y sin dejar de batir, hasta obtener un merengue brillante y firme. Desmoldamos la tarta y la cubrimos con el merengue. Lo quemamos con un soplete de cocina y servimos.



Semifrío de frambuesas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **25 min**
 + congelación
 Personas: **4**

- 350 g de frambuesas
- 4 yemas de huevo
- 10 terrones de azúcar
- 250 g de nata montada
- 4 cdas. de licor de cereza
- 2 limones
- Unas hojas de menta

Lavamos los limones y rallamos la piel. La ponemos en una cazuela con 1/2 vaso de agua y los terrones y cocemos suave 4-5 min, hasta lograr un almíbar ligero; lo dejamos templar. **Ponemos** las yemas en un bol y las batimos con varillas mientras añadimos el almíbar en un hilo. Pasamos la mezcla a un cazo y la cocemos al baño maría, sin dejar de ba-

tir, hasta que doble su volumen; retiramos y dejamos que se enfríe sobre un bol con hielo.

Lavamos las frambuesas. Añadimos 300 g a la crema anterior con el licor y la nata y mezclamos. Forramos las paredes de un molde con acetato, vertemos la masa y congelamos al menos 5 h. Desmoldamos y servimos la tarta decorada con el resto de la fruta y la menta.



Biscuit de fresones con

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **4**

- 400 g de fresones
- 1/2 vaina de vainilla
- 100 g de azúcar
- 400 ml de nata para montar
- 100 g de chocolate negro fondant
- 50 g de mantequilla

Retiramos el pedúnculo de los fresones, los lavamos y los separamos. Los troceamos y los ponemos en un cazo. Añadimos la mitad del azúcar y la vainilla abierta y cocemos unos minutos, hasta que se disuelva el azúcar. Retiramos del fuego, quitamos la vainilla, trituramos con la batidora y pasamos el puré por el colador chino. Dejamos que se enfríe por completo.



salsa de chocolate

Batimos la nata con el resto del azúcar, con varillas eléctricas, hasta que esté semimontada; la mezclamos con la preparación anterior y seguimos batiéndola hasta que termine de montarse. Vertemos esta mezcla en un molde de corona y la reservamos en el congelador al menos 5 h.

Troceamos el chocolate y la mantequilla, los ponemos en un bol y los fundimos al baño

maría, removiendo, hasta obtener una salsa homogénea. Retiramos y dejamos que se entibie. Desmoldamos el biscuit con cuidado en una fuente y lo servimos con la salsa de chocolate aparte.

PLUS

Se puede hacer con otras frutas pero, para que quede bonito, elígelas de color intenso: arándanos, ciruelas, moras...

Tarta de hojaldre con frutas

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **50 min**
Personas: **8**

- 1 masa de hojaldre refrigerado rectangular
- 1/2 piña, 2 kiwis, 150 g de fresones
- 1 yema de huevo
- Mermelada

Para la crema:

- 300 g de leche, 3 yemas de huevo
- 100 g de azúcar
- 40 g de maicena
- Esencia de vainilla

Calentamos la leche con la vainilla en un cazo. Batimos las yemas con el azúcar y la maicena. Agregamos la mezcla al cazo, mezclamos y cocemos removiendo hasta que espese: retiramos y dejamos enfriar.

Extendemos el hojaldre sobre la placa forrada con papel vegetal. Marcamos con un cuchillo un borde de 1 cm alrededor, lo doblamos

hacia dentro y pellizcamos presionando. Pincelamos el borde con la yema y pinchamos la base. Horneamos a 200° unos 30 min.

Pelamos la piña y los kiwis; cortamos ambos en rodajas y la piña, además, en trozos. Lavamos los fresones. Cubrimos el hojaldre con la crema y repartimos encima las frutas, en filas. Pincelamos con mermelada y servimos.



Pasteles salados crujientes y sabrosos

Las masas clásicas –hojaldre, brisa, de empanada...– nunca fallan. Pero si quieres probar algo nuevo y delicioso, prepárala con patata y zanahoria ralladas. Verás cómo les gusta.

Hornazo con lomo, chorizo y jamón

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **4-5**

- 2 láminas de masa de empanada refrigerada
- 5 huevos
- 7 filetitos de lomo de cerdo adobado, 75 g de choricitos
- 100 g de jamón serrano en lonchas finas
- Aceite, sal

Cocemos 4 huevos en agua salada. Doramos los filetes en una sartén con aceite y los retiramos. Cortamos los chorizos por la mitad a lo largo, los ponemos entre 2 trozos de film y los aplastamos con el rodillo. Precalentamos el horno a 180°.

Extendemos una masa sobre la placa forrada con papel sulfurizado. Colocamos los chorizos en el centro y, encima, las lonchas de jamón dobladas, el lomo y los huevos. Cubrimos con la otra masa, recortamos la sobrante de los bordes y sellamos estos doblándolos hacia dentro y presionando con los dedos. Hacemos tiras con los recortes de masa, decoramos con ellas el hornazo y pintamos con el huevo restante batido. Lo horneamos 20-25 min, subimos a 190° y lo doramos 5 min. Lo servimos tibio decorado con unas hierbas.





Pastel de hojaldre con bonito y verdura

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 30 min**
Personas: **4**

- 400 g de bonito
- 1 lámina de hojaldre
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 400 ml de leche
- 1 yema
- 1 cda. de mantequilla
- 1 cda. de harina
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 hoja de laurel
- Cebollino picado
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos el pescado, raspamos la zanahoria y despuntamos el calabacín; los lavamos y cortamos en daditos. Pelamos y picamos la cebolla. Calentamos 1 cda. de aceite en una sartén y rehogamos la cebolla, la zanahoria y el laurel lavado 5 min tapado. Salpimentamos, incorporamos el calabacín, removemos y sofreímos 8 min. Agregamos el pescado, proseguimos la cocción 2 min y retiramos.

Fundimos la mantequilla en un cazo, añadimos la harina y la tostamos 2 min removiendo. Vertemos la leche tibia, poco a poco y sin dejar de

mezclar, y cocemos suave 5 min, hasta que espese. Salpimentamos, aromatizamos con la nuez moscada y mezclamos la besamel con la verdura y el pescado. Pre-calentamos el horno a 200°.

Extendemos el hojaldre, lo cortamos en 8 discos y forramos con la mitad 4 moldes individuales engrasados con aceite. Los rellenamos con la besamel de pescado, cubrimos con los discos de masa estantes y pellizcamos los bordes con los dedos para sellarlos. Pintamos con yema batida y horneamos 30 min. Servimos con el cebollino.

Varíalo a tu gusto

LA MASA. Al hornearse, el hojaldre crece en láminas superfinas y crujientes, creando un efecto muy vistoso. Pero con masa brisa, más compacta y quebradiza, también queda genial.

EL PESCADO. El bonito fresco le da un sabor increíble, pero el salmón, pescadilla, bacalao, pez espada... incluso congelados, son buenas alternativas.

Buena idea



Tartaletas de pollo, hortalizas y queso

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora + reposo**
 Personas: **4-5**

- 200 g de pechuga de pollo
- 1 calabacín pequeño, 1 zanahoria, 10 tomatitos
- 2 huevos, 100 ml de nata líquida, 50 g de queso gruyere rallado
- 1 hoja de laurel, unas ramitas de tomillo limón

• Mantequilla, sal, pimienta
 Para la masa:

- 200 g de harina de fuerza
- 10 g de levadura fresca de panadería
- 25 ml de aceite, sal

Preparamos la masa: mezclamos el aceite con 100 ml de agua tibia, añadimos la levadura y la diluimos. Hacemos un volcán con la harina y sal y vertemos la levadura disuelta. Amasamos hasta lograr una masa fina y elástica y la dejamos tapada hasta que doble su volumen.

Cocemos el pollo 5 min en una cazuela con agua salada y el laurel. Despuntamos el calabacín y raspamos la zanahoria; los lavamos y cortamos en daditos. Agregamos la zanahoria a la cazuela y cocemos 10 min. Incorporamos el calabacín y proseguimos la

cocción 5 min. Escurrimos el pollo y la verdura y desmenuzamos el primero. Batimos los huevos y la nata, agregamos el queso, la verdura y el pollo, salpimentamos y mezclamos.

Precalentamos el horno a 180°. Lavamos y cortamos en 2-3 rodajas los tomates. Estiramos la masa con el rodillo, cortamos 10 discos, forramos con ellos 10 moldes de tartaleta untados con mantequilla, pinchamos el fondo, los rellenamos con la preparación de pollo y los tomates y homeamos 30 min. Dejamos templar, las desmoldamos y servimos con tomillo.

Buena idea

Masa casera deliciosa

PANIFICADA. Es parecida a la de la pizza y precisa al menos 1 h de reposo en un lugar cálido y sin corrientes para que crezca bien. También la podemos dejar que fermente lentamente en la nevera 24 h.

UN PLUS. Además se puede condimentar la masa con un poco de ajo en polvo, cúrcuma, orégano seco, albahaca o romero frescos picados.



Tarta de patata y zanahoria con verduras y jamón

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **6**

- 2 patatas
- 4 zanahorias
- 100 g de champiñones
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 100 g de jamón cocido
- 2 huevos
- 200 ml de nata
- 80 g queso para gratinar
- Unas ramitas de perejil
- Aceite, sal, pimienta negra

Pelamos y lavamos las patatas y las zanahorias; las rallamos, salpimentamos y mezclamos. Lo envolvemos con un paño y apretamos bien para extraer todo el líquido que podamos. Untamos un molde de tarta con aceite y extendemos la mezcla, subiéndola por el borde y presionando para que no quede una capa muy gruesa.

Lavamos el calabacín y lo cortamos en daditos. Limpiamos y troceamos los champiñones. Pelamos y picamos muy fino los ajos y la cebolla. Lavamos y picamos el perejil. Cortamos el jamón en taqui-

tos. Calentamos un chorrito de aceite en una sartén y salteamos el champiñón con el ajo, el calabacín, la cebolla y el jamón; salpimentamos al gusto, añadimos el perejil y removemos bien.

Precalentamos el horno a 180°. Cascamos los huevos en un bol, añadimos la nata, sal y pimienta y batimos. Añadimos las verduras, mezclamos bien y vertemos en el molde sobre la base de patata y zanahoria. Lo extendemos con una espátula, cubrimos con el queso rallado y horneamos la tarta 45 min. La retiramos y servimos enseguida.

Buena idea

Así la masa será de 10

MUY CRUJIENTE. Prueba a hornear la masa de patata y zanahoria en blanco 25 min a 180°. Cuanto más seca esté la mezcla de la base, mejor quedará la tarta.

BIEN EXTENDIDA. La mezcla de patata y zanahoria ralladas solo funcionará bien como masa si está muy escurrida y la repartimos en la base y las paredes del molde haciendo una capa fina pero consistente.

Cuatro formas de cocinar conejo

Da un sabor increíble a arroces y guisos. Asado con un poco de alioli queda fantástico. Su carne blanca y ligera apetece cuando el calor aprieta y es muy versátil.

Arroz a la cazuela con conejo, pollo y judías verdes

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 10 min**
Personas: **4**

- 350 g de arroz, 350 g de conejo
- 3 alcachofas, 2 tomates, 150 g de judías verdes
- 12 hebras de azafrán, 1 cdta. de pimentón, 1 ramita de romero, limón
- Caldo de ave, aceite, sal

Despuntamos las judías verdes, les retiramos la hebra si fuera preciso, y las lavamos. Limpiamos las alcachofas, las troceamos y sumergimos en agua con unas gotas de limón. Lavamos y picamos los tomates. Limpiamos las carnes, las lavamos, sazonomos y sofreímos en la paella con el aceite durante unos 3 o 4 min. Retiramos, añadimos las verduras y las rehogamos 4 o 5 min.

Incorporamos de nuevo las carnes y cocinamos todo junto 1 min. Agregamos el arroz con el azafrán y la ramita de romero lavada. Sofreímos 1 min, removiendo, y sazonomos. Añadimos 1 litro de caldo caliente y el pimentón y dejamos cocer durante unos 10 min a fuego fuerte. Bajamos la intensidad y proseguimos la cocción otros 8 min. Retiramos, tapamos, dejamos reposar unos minutos y servimos.





Menestra de verduras con conejo

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 h 20 min**
 Personas: **4**

- 1 conejo troceado, 1 limón
- 2 zanahorias, 1 cebolla
- 1 puerro, 4 alcachofas
- 150 g de champiñones
- 100 g de guisantes, 100 g de habas, congelados
- 1 copita de vino blanco
- Tomillo
- Aceite, sal, pimienta

Raspamos las zanahorias y limpiamos el puerro, los lavamos y cortamos en rodajas. Limpiamos las alcachofas, hasta dejar los corazones, cortamos estos en gajos y los ponemos en un bol con agua y zumo de limón. Limpiamos los champiñones y los cortamos en láminas. Pelamos y picamos la cebolla.

Limpiamos el conejo, lo salpimentamos y doramos en una cazuela con 3 cdas. de aceite. Lo retiramos y agregamos la cebolla, el puerro y

la zanahoria. Salpimentamos y rehogamos a fuego lento, 8 min. Sazonamos e incorporamos de nuevo el conejo.

Vertemos el vino, lo dejamos evaporar y añadimos 2 vasos de agua y una ramita de tomillo lavado. Cocemos a fuego lento 15 min e incorporamos las alcachofas escurridas, los champiñones y las habas y los guisantes sin descongelar. Cocemos tapado 30 min más, hasta que la carne esté tierna. Repartimos el guiso en 4 platos y lo servimos.

Aún mejor con un majado

MACHACA en el mortero 2 ajos, con unas ramitas de perejil picadas y unas almendras fritas, hasta que quede una pasta densa. Y añade a la vez que la alcachofa.

JUGOSO Y AROMÁTICO. Deja macerar la carne de conejo con un poco de vino blanco y romero y tomillo al menos 1 h antes de cocinarla.

Buena idea



Conejo asado a la miel con jerez

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **4**

- 1 conejo limpio y troceado
- 4 patatas
- 1 cebolleta
- 2 ajos
- 2 cdas. de miel
- 1 vaso de jerez dulce
- Pimentón dulce
- Aceite, sal

Mezclamos 1 cdta. de pimentón con las 2 cdas. de miel y una pizca de sal. Removemos con varillas manuales hasta obtener una salsa espesa. Limpiamos y lavamos el conejo. Lo secamos y pincelamos con la mezcla anterior. Precalentamos el horno a 180°. Pelamos los ajos y los cortamos en láminas. Limpiamos la cebolleta, la lavamos y partimos en plumas. Pelamos las patatas, las lavamos, las secamos y las cortamos en rodajas.

Doramos los ajos en una sartén con un fondo de aceite. Añadimos la cebolleta y las patatas, sazonamos y sofreímos 5 min. Pasamos la mezcla a una fuente de horno y colocamos encima el conejo. Horneamos unos 35-40 min, dando la vuelta a las tajadas de conejo de vez en cuando y regando con el vino a mitad de cocción. Servimos el conejo enseguida, bien caliente con las patatas y los jugos y decorado con las ramitas de tomillo lavado.

Sácale el máximo

SI LO COMPRAS ENTERO trocéalo revisando que no queden huesecillos. Limpia el hígado y los riñones, retirando la grasa y las membranas y fríelos en aceite.

HAZ UN MAJADO con ajo, pan y el hígado frito. Sala y machaca en el mortero, añade un poco de vino o vinagre e incorpóralo al guiso.

Buena idea



Conejo estofado con chocolate

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **50 min**
 Personas: **6-8**

- 1 conejo troceado
- 4 zanahorias, 16 cebollitas, 2 tomates, 2 ajos
- 1/2 vaso de caldo
- 1 copa de brandy
- 1/2 de vino tinto
- Unas ciruelas pasas sin hueso
- 25 g de chocolate negro
- 1 hoja de laurel, unos tallos de cebollino
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las cebollitas. Rasparamos, lavamos y cortamos en dados las zanahorias. Lavamos y rallamos los tomates. Pelamos los ajos. Lavamos el laurel y el cebollino y picamos el segundo. Limpiamos, lavamos y secamos el conejo; lo sofreímos en una cazuela con aceite hasta que se dore y salpimentamos.

Agregamos un poco más de aceite si fuera necesario y cuando se caliente, incorporamos las cebollitas, las zanahorias, los ajos y el laurel

y rehogamos 7-8 min, removiendo de vez en cuando. Vertemos el brandy, lo dejamos evaporar y, luego, repetimos con el vino. Agregamos el tomate y cocinamos 5 min.

Añadimos las ciruelas, el chocolate y el caldo y cocemos tapado 30 min. Ajustamos de sal y retiramos el conejo, las cebollas, las ciruelas y las zanahorias; trituramos la salsa y la pasamos por el chino. Servimos el conejo con la salsa y las verduras y espolvoreado con cebollino.

Así también estupendo

UNA SALSA BIEN LIGADA. Al retirar la carne, añade 1 cda. de maicena diluida en agua y bate luego con las verduras. Remueve al fuego hasta que espese un poco.

AROMATIZA el aceite antes de dorar el conejo calentándolo antes con unos granos de pimienta y laurel y los ajos chafados.

Buena idea

Patata deliciosas y no solo en tortilla

Es asequible, fácil de cocinar y, además, los nutricionistas coinciden en que su almidón resistente es beneficioso para nuestra salud. Y, por si fuera poco, están deliciosas.

Tortilla de patata y calabacín con salsa

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **50 min**

Personas: **4**

- 600 g de patatas, 6 huevos
- 1 calabacín, 2 cebollas, 200 g de guisantes congelados
- 100 ml de vino blanco, 1 ajo, perejil picado
- Unas hebras de azafrán, 1 cda. de harina, aceite, sal

Lavamos el calabacín, lo despuntamos y lo cortamos en medias lunas. Pelamos, lavamos y cortamos en láminas las patatas. Pelamos y picamos 1 cebolla. Calentamos una sartén con un buen fondo de aceite y freímos ambas unos 15 min a fuego lento. Agregamos el calabacín y rehogamos 5 min. Retiramos y escurrimos.

Batimos los huevos. Añadimos las verduras y sal y mezclamos. Cuajamos la tortilla con unas gotas de aceite, por ambos lados, dejándola poco hecha, y retiramos. Pelamos y picamos la otra cebolla y el ajo y los rehogamos en la sartén con aceite. Agregamos la harina y la tostamos 1 min. Añadimos el vino y el perejil y cocemos 3 min. Incorporamos 200 ml de agua, los guisantes, el azafrán y sal y cocemos hasta espesar. Agregamos la tortilla, cocemos durante 2 min y servimos en porciones.





Ensalada de patata, aguacate y langostinos

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **35 min**
 Personas: **4**

- 3 patatas
- 16 langostinos o gambones congelados
- ½ piña
- 2 aguacates
- 1 cebolla roja
- 12 tomates cherry
- 4 tallos de cebollino
- Vinagre de manzana
- Aceite, sal, pimienta, granos de pimienta rosa

Lavamos las patatas y las cocemos en agua salada 30-35 min, hasta que estén tiernas. Cocemos los langostinos en agua salada 3 min; los escurrimos y los enfiamos en agua con hielo. Volvemos a escurrirlos y los pelamos. Pelamos la piña, retiramos los ojos y el centro duro y la troceamos. Partimos los aguacates por la mitad, retiramos los huesos, sacamos la pulpa y la cortamos en láminas. Pelamos y partimos en plumas la cebolla. Lavamos los tomates y los cortamos por la mitad. Lavamos y picamos el cebollino.

Escurremos las patatas, las refrescamos para no quemarnos, las pelamos y las cortamos en rodajas no muy gruesas. Batimos 100 ml de aceite con 2 cdas. de vinagre, el cebollino, sal y pimienta, hasta obtener una vinagreta homogénea. Mezclamos en un cuenco grande la piña, el aguacate, la cebolla y los tomates. Servimos en los platos las patatas y repartimos encima la mezcla de hortalizas y los langostinos. Regamos con la vinagreta y servimos enseguida con un poco de pimienta rosa machacada.



Buena idea

Para sacar la pulpa del aguacate, una vez retirado el hueso, introducimos una cuchara sopera entre la piel y la carne y vamos bordeándolo para extraerla sin romper.



Guiso de mejillones con patatas y guisantes

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **40 min**
 Personas: **4**

- 500 g de mejillones
- 4 patatas
- 100 g de guisantes congelados
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 2 tomates
- 100 ml de vino blanco
- 1 ramita de perejil
- 1 cdta. de pimentón
- Aceite, sal

Limpiamos los mejillones rascando bien las conchas; los lavamos y los cocemos en una olla con el vino hasta que se abran; desechamos los que no lo hagan. Retiramos los mejillones, colamos el caldito y reservamos.

Pelamos la cebolla y los ajos y limpiamos y lavamos los pimientos; picamos todo bien fino. Pelamos, lavamos y troceamos las patatas, chascándolas. Lavamos y rallamos los tomates. Calentamos una cazuela con 2 cdas. de aceite y sofreímos el ajo, la cebolla y los pimientos 8 min. Agregamos los

tomates y rehogamos 5 min más, hasta que se evapore el agua que sueltan.

Añadimos el pimentón, los guisantes y las patatas y removemos 1 min. Vertemos 500 ml de agua y el jugo de los mejillones reservado y sazonamos al gusto. Llevamos a ebullición y cocemos durante unos 20 min, hasta que las patatas estén tiernas. Añadimos los mejillones, dejamos que den un hervor en el guiso y retiramos. Dejamos reposar durante 5 min antes de repartir en los platos. Luego, servimos con el perejil lavado y picado.



Buena idea

En vez de arrancar los filamentos del mejillón, córtalos con tijera. Así proteges más la carne. Tras cocerlos, quita una de las conchas o ambas, para que el guiso quede más limpio.



Ensalada campera de patatas con sardinillas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **35 min**
 Personas: **4**

- 700 g de patatitas de guarnición
- 2 latitas de sardinas en aceite
- 150 g de brotes de hojas de lechuga variadas
- 1 cebolla morada
- 200 g de zanahorias baby
- Unas hierbas aromáticas (tomillo, albahaca, perejil)
- 1 hoja de laurel
- Aceite, sal, pimienta negra, granos de pimienta rosa

Lavamos las patatitas y las cocemos en una olla con abundante agua salada y el laurel durante 25-30 min o hasta que estén blandas pero enteras. Escurremos y dejamos que se templen; cortamos las más grandes por la mitad y dejamos enteras las pequeñas.

Pelamos y cortamos en daditos la cebolla. Lavamos y escurremos bien las lechugas. Raspamos y lavamos las zanahorias. Sacamos las sardinas de la lata con cuidado de no romperlas. Vertemos el aceite de la conserva en el vaso de la batidora junto con

unas hojas de las hierbas aromáticas, sal y pimienta negra molida y trituramos hasta conseguir un aceite verde. Si queda muy espeso, añadimos aceite para aligerarlo, hasta lograr una textura fluida (mezclamos, no batimos).

Repartimos las patatas, las hojas de lechuga y las zanahorias en cuencos o platos, añadimos los daditos de cebolla y, encima de todo, las sardinillas; espolvoreamos con un poco de pimienta rosa machacada al gusto, regamos con el aceite verde y servimos enseguida.



Buena idea

Se puede hacer con sardinas frescas. Las ponemos en la placa forrada con papel de horno, las regamos con aceite y asamos, 15 min a 175°; salamos y asamos 10 min más.

Con huevo: cenas ricas y económicas

El huevo es un alimento que gusta a casi todos, es asequible y presentado con un poco de gracia siempre triunfa. Y te permite entrantes o platos únicos al momento.

Timbal de pasta con pimientos, huevo y jamón

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **30 min**
 Unidades: **4**

- 250 g de tallarines, 4 huevos
- 4 lonchas de jamón serrano, 2 pimientos verdes y 8 del piquillo
- 75 g de parmesano
- Aceite, sal, sal en escamas, pimienta rosa

Cocemos los tallarines al dente con agua y sal. Los escurrimos, rociamos con un hilo de aceite y reservamos. Lavamos los pimientos verdes, los freímos, retiramos, tapamos y, templados, los pelamos. Escurrimos los piquillos, los pasamos unos minutos por la sartén y los retiramos.

Envolvemos las lonchas de jamón extendidas en papel de cocina y las metemos al microondas hasta que estén crujientes. Ponemos aros en los platos y los rellenamos con los tallarines en el fondo, presionando un poco, los piquillos y, después, el pimiento verde, presionando también.

Hacemos los huevos a la plancha en una sartén untada con aceite. Los ponemos en los timbales y retiramos el molde. Añadimos virutas de parmesano, pimienta, escamas de sal y el crujiente de jamón y servimos.





Tosta con huevos escalfados y jamón

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **20 min**
 Personas: **4**

- 4 huevos
- 4 lonchas de queso que dunda bien
- 4 lonchas de jamón cocido
- 4 puntas de espárragos verdes
- 4 rebanadas de pan
- Hierbas frescas
- Aceite, vinagre, sal, pimienta

Ponemos al fuego un cazo con agua, sal y un chorrito de vinagre. Cuando rompa a hervir, bajamos al mínimo, hacemos un remolino con una cuchara y añadimos 1 huevo en el centro. Lo cocemos durante unos 3-4 min, envolviendo la yema con la clara con la espumadera. Lo escurrimos y dejamos secar sobre papel de cocina. Repetimos la operación con el resto de los huevos.

Precalentamos el horno a 180°. Lavamos las puntas de espárrago, las secamos muy bien con papel absorbente y las salteamos unos instantes

en una sartén con un hilo de aceite caliente; las espolvoreamos con una pizca de sal gorda y retiramos.

Tostamos el pan en el horno y cubrimos cada rebanada con una loncha de queso y otra de jamón, dobladas por la mitad si la tostada es pequeña. Las hornearmos hasta que el queso se funda un poco y las retiramos. Las colocamos en una fuente o una tabla de servir, añadimos un huevo escalfado en cada una y decoramos con la yema de espárrago. Salpimentamos, espolvoreamos las hierbas lavadas, secas y picadas y servimos.

CONSEJO DE

FRIAL

Para disfrutar del jamón cocido más tierno y jugoso nada como el **Jamón Cocido Extra Duroc Gran Selección de Frial**, con un 94% de carne de cerdo de raza Duroc, cocinado en su propio jugo y a baja temperatura. Un producto de alta calidad que se caracteriza por un sabor, aroma y textura exquisitos.



Patatas rellenas con huevo y jamón

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **35 min**

Personas: **4**

- 4 patatas medianas
- 8 huevos
- 2 cebollas
- 100 g de jamón serrano en taquitos
- 150 g de distintos quesos rallados o en daditos mezclados (havarti, emmental, gouda...)
- 2 ramitas de perejil
- Ajo en polvo
- Aceite, sal, pimienta negra, pimienta rosa

Limpiamos las patatas con un cepillito en el caso de que tengan mucha tierra. Las lavamos y cocemos enteras, pinchadas con un tenedor y tapadas, durante 15 min en el microondas. Pelamos y picamos las cebollas. Las rehogamos en una sartén con un chorrito de agua y un poco de aceite 15 min. Cuando se evapore el agua, vertemos otro chorrito de aceite y cocinamos hasta caramelizar la cebolla.

Precalentamos el horno a 180°. Ecurrimos las patatas, las cortamos por la mitad a lo largo; vaciamos un poco de la pulpa para dar forma

de barquitas a las patatas. Espolvoreamos con sal, pimienta y ajo. Les cortamos una tapita fina en la base para apoyarlas bien y que no se vuelquen. Distribuimos en ellas la cebolla caramelizada y los taquitos de jamón.

Cascamos 1 huevo en cada barquita de patata, repartimos por encima la mezcla de quesos y horneamos durante unos 15 min hasta que el queso esté fundido, la clara de los huevos se haya cuajado y las yemas permanezcan líquidas. Las servimos espolvoreadas con un poco de pimienta rosa y el perejil picado.

Buena idea



PATATA DELICIOSA

Si la eliges nueva, su piel fina se puede comer asada o cocida. No retires mucha pulpa y la que quites, mézclala con mantequilla para hacer puré y acompañar carnes o pescados.



Cazuelitas de huevo con setas

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **40 min**

Personas: **4**

- 400 g de setas variadas
- 1/2 manojo de espárragos
- 1 cebolleta
- 4 huevos
- 100 ml de nata líquida
- 25 g de queso cheddar curado rallado
- Unas ramitas de tomillo fresco
- Mantequilla
- Sal, pimienta

Limpiamos las setas, las lavamos sin dejarlas en remojo, las separamos con papel de cocina y troceamos las más grandes. Retiramos las raíces y la parte más verde de la cebolleta y la picamos fina. Quitamos la base dura y fibrosa de los espárragos, los lavamos y cortamos cada uno en 3 o 4 trozos.

Derretimos 2 cdas. de mantequilla en una sartén a fuego medio y salteamos en ella las setas, la cebolleta y los espárragos durante unos 3-5 min. Añadimos tomillo, lavado y desmenuzado, salpimentamos, mezclamos y retiramos.

Precalentamos el horno a 190°. Engrasamos con mantequilla 4 cazuelitas refractarias y repartimos en ellas el salteado de setas y hortalizas. Cascamos los huevos de uno en uno en una tacita, los deslizamos en el centro de cada cazuela y los salpimentamos ligeramente. Vertemos un poco de nata líquida alrededor y espolvoreamos el queso rallado por encima. Introducimos las cazuelitas en el horno y dejamos que cuezan durante 10-12 min, hasta que el huevo esté cuajado al gusto. Servimos enseguida, bien caliente.

Buena idea



UN TOQUE CREMOSO

La nata y el queso hacen delicioso el salteado al gratinarse. También podrías mezclarlo con besamel. Los huevos quedan más apetecibles con la yema sin cuajar del todo.

Chipirones encebollados

Enteros y rellenos con sus propios tentáculos, o en anillas, la clave está en pochar la cebolla a fuego lento hasta que se caramelize.



Chipirones encebollados al vino blanco

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 10 min**
Personas: **4**

- 24 chipirones pequeños
- 4 cebollas
- 2 ajos
- 1 hoja de laurel
- 2 ramitas de perejil
- 200 ml de vino blanco
- 2 cdas. de vinagre de jerez
- Aceite
- Sal

Limpiamos y lavamos los chipirones, separamos el cuerpo de los tentáculos, cortamos las aletas y las troceamos con los tentáculos. Lavamos los cuerpos por dentro y por fuera, los escurrimos y secamos todo con papel absorbente. Rellenamos los cuerpos con las partes picadas y los cerramos con palillos. Los sazonamos y doramos unos 2 min por cada lado en una sartén con 2 cdas. de aceite; los retiramos y reservamos.

Pelamos y cortamos en juliana las cebollas; las pochamos 5 min en la misma sartén. Pelamos y picamos los ajos, los añadimos con el laurel y rehogamos 4 min. Vertemos el vino blanco, sazonamos y guisamos lento 40 min, removiendo de vez en cuando. Añadimos los chipirones y el perejil picado. Ajustamos de sal, tapamos, proseguimos la cocción 10 min, añadimos el vinagre, mezclamos y retiramos. Desechamos los palillos de los chipirones y servimos.

Sabrosos y tiernos

CALAMARES PEQUEÑOS

Los chipirones solo son calamares pequeños. Por eso, se cocinan igual que estos –a la plancha, guisados, en su tinta, incluso rellenos...– salvo por los tiempos de cocción. Según su tamaño, a la plancha están listos en 2-4 min, mientras que guisados necesitarán de 10 a 20 min.

Chipirones con cebolla, pasas y piñones

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 20 min**
Personas: **4**

- 1 kg de chipirones no muy pequeños
- 2 cebollas
- 40 g de piñones
- 50 g de uvas pasas
- 1/2 vaso de vino blanco
- 100 g de arroz
- 4 cdas. de aceite, sal, pimienta

Limpiamos los chipirones separando el cuerpo de los tentáculos y cortamos también las aletas. Retiramos de los cuerpos la piel, la pluma o cartílago interior y el pico, los lavamos bien por dentro y por fuera y los cortamos en anillas. Escurrimos todo y lo reservamos en la nevera.

Pelamos y cortamos las cebollas en plumas y las sazonamos. Calentamos una cazuela con 4 cdas. de aceite y la rehogamos a fuego muy lento durante unos 30 min o hasta que esté bien tierna y caramelizada. Incorporamos los chipirones –cuerpo, patas y aletas–, mezclamos y salteamos 2-3 min a fuego vivo, hasta que se evapore el agua que sueltan, salpimentamos y removemos.

Calentamos una sartén sin aceite y tostamos los piñones ligeramente; los agregamos con las pasas, vertemos el vino, evaporamos el alcohol 1 minuto, agregamos 1 vaso de agua y cocemos a fuego suave 25 min. Mientras, cocemos el arroz en agua con sal el tiempo que indique el envase y lo servimos acompañando a los chipirones encebollados.



Muy limpios. Retira los ojos, vísceras, pico y pluma. Lávalos por dentro y por fuera, dándoles la vuelta como un calcetín.



Enteros o en aros. Son las formas habituales para guisarlos o hacerlos en salsa. Es mejor que los aros no sean muy finos.



La salsa. Puedes condimentar la cebolla con tomate, tinta de calamar, pimentón... Y si no quieres que se vea, triturlarla.

Tartas heladas con

Los bizcochos de soletilla pueden ser duros, como una galleta, o blanditos, como un bizcocho; y ambos son estupendos para preparar este tipo de tarta heladas.

Mousse de fresa con crumble de bizcochitos

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **50 min + cuajado**
 Personas: **8**

Necesitarás:

- 300 g de bizcochos de soletilla
- 50 g de mantequilla
- 350 g de fresones
- 150 g de azúcar
- 200 g de nata para montar
- 500 g de queso crema
- 1 sobre de gelatina de fresa
- Unas gotas de colorante rojo en gel
- Hojitas de menta



1 Forramos un molde desmontable con papel sulfurizado. Limpiamos y lavamos los fresones. Reservamos dos para decorar, picamos el resto, lo mezclamos con la mitad del azúcar y dejamos macerar unos minutos. Montamos la nata con el azúcar restante y reservamos.



2 Desmenuzamos los bizcochos y los mezclamos con la mantequilla fundida; cubrimos la base del molde con la mitad del crumble, apretando un poco con los dedos, y reservamos en la nevera. Preparamos la gelatina con la mitad de líquido que indique el envase.



3 Batimos el queso, lo mezclamos con suavidad con la nata y agregamos los fresones macerados, el colorante y la gelatina. Vertemos la mousse en el molde y dejamos en la nevera hasta que la mousse cuaje. Cubrimos con el resto de crumble y servimos con la menta.

bizcochos de soletilla

Tarta helada de bizcochitos, nectarina y mermelada

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **15 min**

+ congelación

Personas: **6-8**

Necesitarás:

- 250 g de bizcochos de soletilla o de huevo
- 6 nectarinas, melocotones o fresquillas
- 500 ml de helado de vainilla
- 1 taza de café natural
- 3 cucharadas de mermelada de fresa u otro fruto rojo



1 Pelamos las nectarinas, las cortamos por la mitad y retiramos el hueso; luego, las cortamos en gajos finos. Sacamos el helado y lo dejamos a temperatura ambiente unos minutos; cuando se ablande ligeramente, lo removemos hasta que quede cremoso.



2 Mojamos ligeramente la mitad de los bizcochos en el café frío y cubrimos con ellos en el fondo de un molde alargado, colocándolos con la parte plana hacia arriba. Extendemos encima $\frac{3}{4}$ del helado, con una espátula, y añadimos la nectarina y la mermelada.



3 Humedecemos los bizcochos que quedan en el resto de café y los colocamos en la misma posición que los anteriores. Cubrimos con el resto del helado y dejamos reposar en el congelador 1 hora. Retiramos la tarta, la desmoldamos y servimos.

PARA ESTAR AL DÍA

Los consumidores ahorran con la marca blanca

Dia ha encargado un estudio que revela que 9 de cada 10 clientes prioriza las ofertas y un 60% dice ahorrar entre un 10% y 25% comprando su propia marca.



La hamburguesa más goleadora

Buena carne, jamón ibérico, chistorra... y su Gran Mayonesa. La receta creada por **Hellman's** para la Euro 2024 es todo un clásico.



Paella para una multitud

La 1ª edición del concurso de **Fairy** para revivir su famosa paella multitudinaria lo ha ganado el pueblo extremeño de Cañamero.



Un Rioja reserva para entusiastas

Albina Essencia 2012 ha conseguido colarse en la lista de la Celler Selection de la revista especializada Wine Enthusiast en la que solo entran los mejores vinos del mundo. Este reserva de Bodegas Riojanas, al que otorgan 98 puntos, es un vino profundo, complejo y repleto de sabor a frutos rojos y negros silvestres.



Los mejores quesos, también en verano

Quesos de España Inlac pone en valor las más de 150 variedades producidas en España, 27 con D. O. P., retando a participantes de MasterChef a crear recetas en su 2º Quesea Training.



Versión limitada

Ardbeg Spectacular es un whisky ahumado creado para la ocasión especial del Ardbeg Day, que reúne a fans de la marca en su destilería. Envejecido en barrica de Oporto tiene notas de chocolate, menta, nuez o caramelo.



Sabor del Año ya tiene ganadores de 2024. El Sello de Calidad Más Valorado en Productos de Alimentación, Sabor del Año, es un premio respaldado por la valoración directa de los consumidores a través de catas sensoriales a ciegas. Más detalles en www.saboresyconsumidores.com

“Marbacoa” de salmón y bacalao a la parrilla

El Consejo de Productos del Mar de Noruega celebró su tradicional barbacoa con salmón y bacalao de Noruega. Contó con la colaboración y las recetas del chef Íñigo Urrechu, de la influencer Paula Monreal y la nutricionista Amelia Platón.



LA ÚNICA ESPECIE CAPAZ DE CAMBIAR EL PLANETA

EL EFECTO SER HUMANO

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Únete al cambio

900 811 888

bizum 33439

efectoserhumano.org



Del *verde* al oro

CON LECHE DE PASTO

