

# COCINA FÁCIL

**LECTURAS**

**PATATAS  
DELICIOSAS  
RELLENAS, ESTOFADAS  
Y EN CALDERETA**

**ARROCES EXQUISITOS  
CON INGREDIENTES  
DE TEMPORADA**

**CANELONES,  
LASAÑA Y TORTELLINI  
EL MEJOR PLATO  
ÚNICO CON PASTA**

# PESCADO CONGELADO SUPERJUGOSO



**CENAS APETITOSAS  
CON HUEVOS**



**LOS CORTES DE CERDO  
MÁS SABROSOS**



**BIZCOCHO A CAPAS  
Y CON MINI PASTAS**

Nº 314 - 2,50€ PVP - CANARIAS 2,65€

0 0 3 1 4

8 428019 000057





PRESERVAR LOS NUTRIENTES  
**MOLIDAS EN FRÍO**  
FÁCIL ASIMILACIÓN

**COMIENZA MEJOR  
EL DÍA CUIDANDO  
TU Salud**



**DISFRUTA CADA DÍA**

[linwoodshealthfoods.com/es](https://linwoodshealthfoods.com/es)

Omega 3 (ALA) contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.





25



20



38



17

- **Vamos a la compra** ..... 6  
 Con embutidos, además de dar un sabor increíble a tus platos, ahorras, improvisas...
- **Superideas** ..... 12  
 Recetas deliciosas de pescado congelado al horno y en salsa.
- **Ideas para lucirte** ..... 16  
 Cómo hacer los típicos platos de pasta rellena más apetecibles.
- **Recetas de domingo** ..... 20  
 6 formas de dar sabor y jugosidad a la carne de cerdo.
- **Técnica fácil** ..... 24  
 Con ingredientes de temporada haz arroces marineros, hortelanos o mar y montaña exquisitos.
- **Invitados en casa** ..... 28  
 Deliciosos entrantes con verdura, queso y yogur.
- **ESPECIAL** ..... 32  
 Claves para preparar menús ricos y espectaculares sin salirse del presupuesto.
- **Postres fáciles** ..... 42  
 Bollos tradicionales irresistibles, como los que hacían las abuelas.
- **Cocina a buen precio** ..... 46  
 Cenas muy apetitosas y completas con huevo.
- **Platos de siempre** ..... 50  
 Con patata y algo más se pueden hacer maravillas.
- **Todo al horno** ..... 54  
 Panes rellenos, cocas, focaccias... Son un entrante perfecto.
- **Platos únicos** ..... 58  
 4 guisos tradicionales con legumbres.
- **Escuela de cocina** ..... 62  
 Tartas saladas con pechuga de pollo y verduras.
- **Cocina para principiantes** ..... 64  
 Pastelitos con crema de limón. ¡Superfáciles!
- **Lo último** ..... 66  
 Novedades relacionadas con el mundo de la cocina.

## ESPECIAL

*Muy económicos*

**MENÚS VISTOSOS  
 PARA INVITAR**

La clave está en recetas sencillas con ingredientes asequibles presentadas de forma espectacular.

PÁG.  
**32**





# Nuestras recetas

Aquí tienes todos los platos que aparecen en este número.



## VERDURA Y LEGUMBRE

- Aros de cebolla con alcachofas y espinacas... **29**
- Cazuelitas de habas con huevos de codorniz..... **46**
- Crema de patata y puerro..... **34**
- Crujientes de cebolla con salsa de yogur..... **30**
- Ensalada tibia de hortalizas y huevo escalfado..... **48**
- Estofado de verdura y setas... **38**
- Frittata de verduras, alubias y chorizo..... **28**
- Lasaña de patata, puerro y panceta..... **53**
- Patatas rellenas de queso y sobrasada con miel..... **50**
- Potaje de judías pintas y pasta..... **58**
- Puchero de garbanzos con morcillo..... **60**
- Salteado de verduras con butifarra y gambones..... **9**

## CEREALES Y MASAS

- Arroz caldoso con rape..... **27**
- Arroz con almejas, mejillones y berberechos..... **24**
- Canelones de espinacas y requesón..... **17**
- Coca de cebolla y avellanas.. **56**
- Empanadillas con jamón y embutidos..... **8**
- Focaccia con cebolla morada y aceitunas..... **54**
- Lasaña de acelgas y zanahorias con queso..... **16**
- Macarrones con chorizo..... **10**
- Macarrones XL rellenos de bonito y requesón..... **19**

- Pan de hortalizas y aceitunas..... **57**
- Pan de nueces y roquefort.... **54**
- Pan relleno de espinacas..... **55**
- Pizza con salami y champiñones..... **7**
- Risotto con tomatitos y cebolla caramelizada..... **25**
- Rosas de hojaldre y remolacha con queso..... **31**
- Rosca de pan con embutido. **56**
- Salteado de arroz, calamares y salchichas..... **26**
- Salteado de arroz con gambas..... **40**
- Tarta de pollo, puerro y beicon..... **63**
- Tarta enrejada de pollo con verduras..... **62**
- Timbal de arroz con verduras y tejas de queso..... **36**
- Tortellini caseros de carne y tomate seco salteado..... **18**

## PESCADOS Y MARISCOS

- Bacalao a la cazuela con pimiento asado..... **15**
- Bacalao confitado con estofado de lentejas..... **61**
- Calamares con habitas y jamón..... **59**
- Caldereta de calamares con gambas..... **52**
- Chipirones encebollados con arroz blanco..... **13**
- Corvina asada con verduras glaseadas..... **40**
- Gallo al horno con pipirrana.. **14**
- Pescadilla al horno con besamel y gambas..... **12**

## CARNES, AVES Y HUEVO

- Albóndigas con salchichón y verduritas..... **11**
- Carrilleras de cerdo al horno **36**
- Chuletas de cerdo con peras **20**
- Conejo con pisto al Pedro Ximénez..... **38**
- Costillas y salchichas de cerdo con arroz y habas... **22**
- Estofado de ternera..... **51**
- Huevos rellenos de atún..... **49**
- Lomo de cerdo con ajos confitados..... **22**
- Lomo de cerdo con salteado de setas..... **34**
- Manitas glaseadas con verduras..... **21**
- Secreto caramelizado con salteado de arroz..... **20**
- Solomillo con puré y setas..... **23**
- Tortilla de patata y atún con pisto..... **47**
- Tortilla de patata y butifarra... **6**

## POSTRES Y DULCES

- Bambas con crema pastelera **45**
- Bizcocho relleno de nata con muffins..... **40**
- Brochetas de fruta con chocolate..... **34**
- Chuchos rellenos de crema... **44**
- Flan de huevo con nata..... **38**
- Minibriochos a la naranja..... **42**
- Rosquillas de hojaldre con glaseado..... **36**
- Rosquillas glaseadas rellenas de crema de limón..... **65**
- Merengues de limón y galleta..... **64**
- Trenza con azúcar y anís..... **43**

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](mailto:cocinafacil@rba.es)

Directora Editorial Revistas Prácticas  
Caterina Miloro

Directora Isabel Pérez Cenalmor

Director de Arte Joaquín Blázquez  
Redactora jefe Olga López  
Redactoras Conchi Jaime, M<sup>a</sup> Paz Somoza  
Jefa de maquetación Julia Alonso  
Maquetación Adriana Solla  
Tratamiento de imagen Oscar Avilés

Archivo fotográfico Ruth Cervelló

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN  
López de Hoyos, 141, 1<sup>o</sup> planta  
28002 Madrid  
Tel.: 915 106 600. Fax: 915 194 813  
E-mail: [cocinafacil@rba.es](mailto:cocinafacil@rba.es)

## RBA PUBLIVENTAS

CEO  
Enrique Blanc  
Directora General  
Ariadna Hernández Fox  
Directora Comercial Nacional de Revistas  
Femeninas  
M<sup>a</sup> del Mar Casals  
Director de Negocio Digital  
Serafin González  
Subdirector de Estrategia Comercial y Digital  
Iván Lorente  
Soluciones de Implementación de Publicidad  
Digital  
Alicia Cortés

MADRID Y NORTE  
Directora de publicidad  
Belén Pérez-Bedmar, Belén González  
Subdirectora de publicidad  
Silvia Montalbán  
Jefa de publicidad  
Juncal Utrilla  
Coordinadora de Publicidad  
Yolanda Trigueros  
Publicidad Madrid: López de Hoyos, 141,  
1<sup>o</sup> planta. 28002 Madrid  
Tel.: 915 106 600. Fax: 915 194 813

BARCELONA Y LEVANTE  
Directora de Publicidad Levante  
Ángela Carpio  
Directora de Publicidad  
Olga Fernández, Cristina Hombravella  
Coordinadora de Publicidad  
Ainhoa Argente del Castillo  
Publicidad Barcelona: Diagonal, 189.  
08018 Barcelona  
Tel.: 934 157 374. Fax: 932 177 378

## RBA REVISTAS

PRESIDENTE  
Ricardo Rodrigo  
EDITORA  
Ana Rodrigo  
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO  
Joan Borrell  
DIRECTORA GENERAL  
Aurea Diaz

Directora de Marketing  
Berta Castellet  
Directora Creativa  
Jordina Salvany  
Directora Editorial  
Susana Gómez Marculeta  
Director General de Operaciones  
Josep Oya  
Director de Producción  
Ramon Fortuny

Distribución: Logista Publicaciones  
Imprime: Rotocobrhí, S.A.  
Distribución en Argentina:  
BRIHET E HIJOS, S.A.  
Distribución en México  
INTERMEX

Depósito Legal: B. 41. 997 - 96  
Edición: 5/2024  
Printed in Spain  
ISSN: 1137-2443  
ISSN revista digital: 2014-6159

ATENCIÓN AL SUScriptor Y LECTOR  
[suscripciones@rba.es](mailto:suscripciones@rba.es)



ESTE MES CON LA REVISTA

**CUERPOMENTE**

# ELIMINAR LA, INFLAMACIÓN



**GUÍA PRÁCTICA**  
PARA MEJORAR  
TU ALIMENTACIÓN

INCLUYE **MENÚS**  
DE TEMPORADA  
Y **72 RECETAS**



REVISTA  
+LIBRO  
YA EN TU  
QUIOSCO





# COCINAR CON EMBUTIDOS

Este ingrediente, fresco o curado, da un plus a nuestras recetas y las completa sin gastar mucho. Elígelos con una alta proporción de carne y sin otros añadidos.



## Tortilla de patata y butifarra negra

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

- 4 huevos
- 2 patatas
- 1/2 cebolla
- 2 pencas de acelga con sus hojas
- 100 g de butifarra negra
- 1 ramita de perejil
- Aceite
- Sal

**Pelamos** las patatas, las lavamos y cortamos en rodajas. Pelamos también la cebolla y la cortamos en plumas. Las freímos en abundante aceite, durante 8-10 min, hasta que estén tiernas. Limpiamos las acelgas, las lavamos y las troceamos; las cocemos unos 10 min en agua con sal y las escurrimos.

**Cortamos** la butifarra en rodajas. Batimos los huevos ligeramente con una pizca de sal, con varillas manuales o tenedor. Calentamos 2 cdas.

de aceite en una sartén grande antiadherente, añadimos la butifarra y la salteamos durante 2 min. Incorporamos las acelgas y las patatas escurridas y proseguimos la cocción 2 min más.

**Vertemos** los huevos batidos, removemos y cuajamos la tortilla durante 3 min. Le damos la vuelta con un plato y la cocinamos por el otro lado unos 3 min, hasta que se dore. La dejamos reposar unos minutos y la servimos con un poco de perejil.

Así les sacas más partido

### ✓ EN REVUELTOS Y TORTILLAS.

En taquitos, jamón, chorizo, beicon... son perfectos para mezclar y cuajar con huevo. Si se sofríen o saltean, sirven para platos de verdura, pasta o arroz.

### ✓ EN GUISOS TRADICIONALES.

Muchos platos como la fabada, el cocido o la escudella... no se entenderían sin la presencia de la morcilla, el chorizo o la butifarra. El picadillo de chorizo sirve para preparar deliciosas boloñesas o para acompañar migas o huevos fritos.

### ✓ ¿CÓMO ELEGIR?

El jamón o el lomo y los embutidos se hacen con carne magra, mínimo un 70-80%, a la que se añade tocino, ajo, especias... Si optas por fiambre, este contiene menos carne, —esta es de peor calidad—, algún tendón, más grasa y fécula, no se recubre de piel, además, precisa guardarse en la nevera.





## Salami

**De carne mixta.** A diferencia del salchichón, que solo lleva cerdo, este mezcla cerdo, vacuno, tocino. Se muele con distinto grosor (grano) y los hay recubiertos de pimienta y, también, ahumados.

**Así se usa.** Se cocina poco tiempo para que no gane sal. Una vez abierto, se cubre con un paño y se deja fuera de la nevera para que no se seque.

## Pizza con salami y champiñones

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

Para la masa:

- 450 g de harina, 6 g de levadura seca de panadería
- 2 cdas. de aceite, sal

Para el relleno:

- 100 g de salami en lonchas
- 150 g de champiñones
- 200 g de queso mozzarella y 100 g de queso emmental, rallados
- 200 ml de tomate triturado
- Brotes de berro, orégano seco, aceite, sal, pimienta

**Hacemos** un volcán con la harina y añadimos en el centro una pizca de sal, el aceite, la levadura y 250 ml de agua tibia. Mezclamos y amasamos, formamos una bola y la dejamos reposar tapada 1 hora, hasta que doble su volumen. Dividimos la masa en dos partes, las estiramos con las manos, sin dejarlas muy finas, dándoles forma alargada en vez de redonda. **Precalentamos** el horno a 250°. Colocamos las pizzas en la placa forrada con pa-

pel de horno. Calentamos un poco de aceite en una sartén, añadimos el tomate, sal, pimienta y orégano y sofreímos removiendo hasta que espese. Limpiamos y troceamos los champiñones. **Cubrimos** las pizzas con la salsa de tomate, los champiñones y la mozzarella y las horneamos 15 min. Las sacamos, Repartimos el salami y el queso emmental y horneamos 5 min a 180°. Las servimos decoradas con los brotes lavados y secos.

Buena idea

## Las claves de la masa

**EL REPOSO.** Es fundamental dejarla al menos 1 hora para que leve y pierda algo de elasticidad.

**MÁS FINA.** La típica italiana es muy fina; si te gusta así, estírala mucho con las manos. Y hornea menos tiempo a 210°-220°, con el salami y el queso emmental desde el principio.





## Jamón

**Curado, crujiente...** En ensaladas o cremas puedes poner unas virutas o lascas crujientes (tostadas al microondas), añádelo al final a unos huevos rotos o incluso envuélve en lonchas algún gajo de fruta (caqui...).

**En guisos, al horno...** Puedes asar rollitos de pollo rellenos de lonchas de jamón y queso, hacer potajes de legumbre con la punta, caldos con su hueso...

## Empanadillas de jamón y embutidos

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

- 360 g de harina, 12 g de levadura de panadería fresca
- 2 huevos, 80 ml aceite, 25 g de manteca de cerdo, 60 ml de vino blanco

Para el relleno:

- 150 g de jamón serrano, 150 g de salchichón, 150 g de chorizo, todo en taquitos
- 1 cebolla, 2 ajos, 100 ml de salsa de tomate, perejil
- Aceite, sal, pimienta negra

**Salteamos** el jamón y los embutidos en una sartén con 2 cdas. de aceite; los retiramos, escurrimos y reservamos la grasa. En esa misma sartén, pochamos la cebolla y los ajos, pelados y picados, hasta que estén blanditos. Incorporamos el jamón y los embutidos, el tomate, sal, pimienta y perejil picado, sofreímos 5 min y reservamos.

**Ponemos** en un bol 1 huevo, 350 g de harina, la levadura, un chorrito de la grasa reservada, 50 ml de aceite, la

manteca, el vino, 60 ml de agua y 5 g de sal y amasamos hasta integrarlos. Formamos una bola lisa y homogénea. y la dejamos reposar tapada 30 min en la nevera.

**Extendemos** la masa con el rodillo sobre una superficie enharinada. La cortamos en discos con un cortapastas, repartimos en ellos un poco del sofrito y cerramos las empanadillas sellando el borde con un tenedor. Las pintamos con huevo batido, homeamos 15 min a 180° y servimos.

Buena idea

## Dales tu toque

**CON MIEL.** Añade al relleno un poco de sobrasada y miel y verás qué delicia.

**OTROS CIERRES.** En vez de presionar los bordes de las empanadillas con las púas de un tenedor, puedes pellizcarlos con los dedos marcando ondas, doblarlos hacia adentro haciendo un cordón...





## Butifarra

**Fresca o seca.** Ambas se hacen con magro de cerdo, panceta, sal y pimienta embutida en su tripa. La fresca se cocina como una salchicha fresca y la seca se consume directamente, en lonchas.

**Negra y blanca.** La primera incluye sangre, de ahí su color, y resulta muy sabrosa. La blanca es más suave, salvo la de Perol, y también la hay amarillenta, que lleva huevo.

## Salteado de verduras con butifarra y gambones

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **20 min**  
 Personas: **2-3**

- 200 g de butifarra fresca, longaniza o salchichas
- 250 g de gambones
- 1 pimiento amarillo y 1 rojo
- 1 calabacín
- 2 zanahorias
- 1 cdta. de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- Aceite, pimienta, sal

**Limpiamos** los pimientos, despuntamos el calabacín, raspamos las zanahorias y lavamos todo. Partimos el calabacín en rodajas de 1/2 cm de grosor y cortamos las zanahorias y los pimientos en tiras y, luego, en daditos. **Presionamos** con los dedos varias veces a lo largo de la butifarra, dejando la misma distancia entre una marca y otra. Retorcemos la piel de las partes que quedan vacías (justo en los sitios donde hemos hecho presión)

y cortamos con tijeras para obtener varios trozos más pequeños del mismo tamaño. **Salteamos** el calabacín en una sartén con un hilo de aceite 5 min, removiendo. Añadimos el resto de hortalizas y el laurel lavado y rehogamos 2 min. Incorporamos la butifarra y sofreímos durante 5 min. Añadimos los gambones pelados, sin el intestino, lavados y escurridos, y salteamos 5 min. Salpimentamos, espolvoreamos con orégano y servimos.

Buena idea

### Otras opciones

**BOLITAS DE BUTIFARRA.** Ya las venden así, pero son más caras. Si lo quieres hacer tú, retira la piel y dales forma de albondiguilla.

**CON SEPIA** o chipirones troceados... Estos mariscos los puedes combinar con los gambones o usarlos en su lugar. Van genial con la carne de cerdo.





## Chorizo

**Longaniza, chorizo fresco.** Son embutidos de cerdo adobado con ajo y pimentón. Si es artesano se elabora con cortes nobles y mejoran la calidad de las recetas. Para guisos como las patatas a la riojana conviene que sea fresco y no duro.

**Para fabada o cocido.** Se suele usar de tipo asturiano con un toque ahumado. Los de la cocina andaluza son más especiados.

## Macarrones gratinados con chorizo

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

- 320 g de macarrones
- 50 g de chorizo en rodajas
- 50 g de jamón curado en taquitos
- 50 g de queso rallado
- 600 g de tomate triturado
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 2 huevos
- Orégano
- Aceite, sal, pimienta

**Cortamos** el chorizo en rodajas y el jamón en taquitos o tiras. Pelamos la cebolla y los ajos, los picamos y doramos en una sartén con 2 cdas. de aceite. Incorporamos el chorizo y el jamón y los rehogamos unos instantes. Añadimos el tomate, salpimentamos, removemos y dejamos que se cocine unos 20 min. Agregamos una pizca de orégano y el queso rallado y removemos. **Cocemos** los macarrones en agua con sal siguiendo las instrucciones del envase para

que queden al dente y los escurrimos. Los mezclamos con la salsa y los colocamos en una fuente de horno.

**Batimos** los huevos ligeramente y los volcamos sobre los macarrones. Los gratinamos durante 5 min a 200°, hasta que se forme una costra doradita en la superficie.

### PLUS

**Otra opción es comprar picadillo de chorizo y preparar con él una especie de boloñesa.**

Buena idea

## Hazlos a tu gusto

### SIN COCCIÓN PREVIA.

Puedes hervir la pasta en el horno en una fuente con tapa, con todos los ingredientes y 400 ml de agua, unos 35 min a 200°.

### OTROS EMBUTIDOS.

Pruébalos con chorizo picante, ahumado, criollo, chistorra, picadillo o sobrasada, incluso con morcilla.





## Salchichón

El más sabroso es el ibérico, que se hace con lo mejor del cerdo (presa, secreto, pluma...), tocino y granos de pimienta negra, que le aportan el aroma. Tiene un proceso de curación mayor que el del salami.

**Distinto en cada lugar**  
Pueden incluirse especias como nuez moscada o clavo. En Cataluña, son típicos los fuets, más cortos y estrechos.

## Albóndigas con salchichón y verduritas

Dificultad: **muy fácil**  
Tiempo: **1 hora + reposo**  
Personas: **8-10**

- 800 g de carne de ternera picada
- 100 g de salchichón o fuet
- 1 rebanada de pan de molde, 2 huevos
- 3 zanahorias, 1 calabacín, 1/2 pimiento rojo y 1/2 amarillo
- 1 cebolla blanca y 1 morada
- 200 ml de cerveza, 200 ml de caldo
- Aceite, sal, pimienta

**Raspamos** las zanahorias, despuntamos el calabacín y limpiamos los pimientos, lavamos todo y lo cortamos en daditos. Pelamos las cebollas y las troceamos igual. Reservamos la mitad de la zanahoria y la cebolla y salteamos el resto de verduras en una sartén con un fondo de aceite; las salpimentamos y reservamos.

**Retiramos** la piel al salchichón y lo picamos. En un bol, mezclamos la carne picada con el salchichón, los huevos

batidos y, también, el pan sin la corteza desmenuzado. Damos forma a las albóndigas, las freímos en una sartén con abundante aceite caliente, retiramos y reservamos.

**Sofreímos** la zanahoria y la cebolla reservadas en una cazuela con aceite 10 min. Vertemos la cerveza y el caldo, lo dejamos reducir hasta que coja cuerpo, y trituramos hasta obtener una salsa fina. Añadimos las albóndigas, cocemos 5 min y servimos con las verduras salteadas.

Buena idea

## Varía las albóndigas

**PUEDES HACERLAS** en el horno o en la freidora de aire, que quedan jugosas y crujientes por fuera, o cocinarlas en el microondas.

**CON QUESO.** Y hazlas más cremosas poniendo 1 dadito de queso que sea fundente (emmental, cabra, mozzarella...) en el centro de la albóndiga.



# Pescado congelado al horno y en salsa

Gracias a las modernas técnicas de congelación puede ser mejor que el fresco, no está sujeto a temporadas y resulta más económico. Con estas recetas, queda de cine.

## Pescadilla al horno con besamel y gambas

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

- 600 g de lomos de pescadilla y 16 gambas peladas, descongelados
- 2 puerros, eneldo
- 400-500 ml de besamel
- 3 cdas. de queso parmesano rallado
- Aceite, mantequilla, pimienta negra, pimienta rosa en grano

**Calentamos** la besamel, agregamos el queso, removemos hasta fundirlo, retiramos y reservamos. Precaentamos el horno a 200°.

**Limpiamos** los puerros, los lavamos y cortamos en rodajas. Calentamos una sartén con 3 cdas. de aceite y 1 cda. de mantequilla; cuando esta se funde, rehogamos el puerro tapado unos 10 min, removiendo alguna vez.

**Extendemos** una capa de besamel en el fondo de una fuente refractaria, añadimos los lomos de pescadilla y repartimos encima el puerro y las gambas; los cubrimos con otra capita de besamel y salpimentamos. Vertemos la besamel que queda y hornearmos 25 min. Lavamos y secamos unas ramitas de eneldo, las añadimos sobre los lomos, espolvoreamos con pimienta rosa y servimos.







## Chipirones encebollados con arroz blanco

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

- 750 g de chipirones descongelados
- 250 g de arroz
- 1 pimiento rojo
- 3 cebollas, 1 ajo
- 1 vasito de vino blanco
- 1/2 cdta. de pimentón
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal

**Lavamos** los chipirones, los secamos y, si son enteros, los cortamos en anillas gruesas. Pelamos las cebollas, limpiamos y lavamos el pimiento y cortamos ambos en dados. Pelamos y picamos el ajo. Lavamos y secamos el perejil, lo picamos y reservamos.

**Calentamos** una cazuela con 3 cdas. de aceite y rehogamos las cebollas a fuego muy lento 30 min. En una sartén grande, con 1-2 cdas. de aceite, salteamos los chipirones 3-4 min; si soltaran mucha

agua, la descartamos para que se salteen en el aceite y no se cuezan. Los añadimos a la cazuela con el pimiento, el ajo y el vino, subimos el fuego y dejamos que este se reduzca. Agregamos sal, el pimentón y un vasito de agua, removemos y cocemos a fuego muy lento 20 min.

**Cocemos** el arroz en agua hirviendo con sal 16 min y lo escurrimos. Servimos los chipirones espolvoreados con el perejil picado y acompañados con el arroz blanco.

### Otra forma de hacerlos

**CHIPIRÓN ENTERO.** Si son pequeños, podemos saltear los cuerpos sin trocear, rellenos con las patitas picadas y cerrados con unos palillos.

**MÁS SABROSOS.** Los enriquece mucho, añadir al sofrito una punta de cayena y, ya con los chipirones, flambear con un poco de brandy.

Buena idea





## Gallo al horno con pipirrana

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

- 3 gallos medianos descongelados
- 2 tomates
- 1 cebolla, 1 ajo
- 1 pimiento verde
- 100 ml de vino blanco
- 1 lima
- Perejil
- Aceite, sal, pimienta

**Pre calentamos** el horno a 170°. Limpiamos los gallos, sacamos 4 filetes de cada uno, revisamos que no queden espinas, los lavamos y secamos con papel absorbente. Los salpimentamos por ambos lados y los colocamos en una bandeja de horno, con la piel bocabajo y sin superponerlos. Vertemos un chorrito de aceite y el vino, tapamos la bandeja, para que los filetes no se sequen y queden jugosos, y homeamos durante unos 10 min.

**Limpiamos** el pimiento, lo lavamos con los tomates, pelamos la cebolla y cortamos todo en daditos. Los mezclamos en un bol con el zumo de la lima y una pizca de sal y los dejamos macerar unos minutos. Pelamos el ajo y lo trituramos con perejil y un poco de aceite.

**Repartimos** el pescado en los platos, intercalando los filetes con la pipirrana, haciendo 3 capas. Regamos con el aceite de perejil por encima y servimos enseguida.

### En filetes congelados

**SON CÓMODOS.** Vienen limpios, sin espinas. Y se descongelan sin bolsa, en la parte baja de la nevera, dentro de un táper con rejilla, durante 24 horas.

**HORNEARLOS** bien tapados o en papillote, y controlando la cocción, es importante para asegurarnos de que quedan jugosos.

Buena idea





## Bacalao a la cazuela con pimiento asado

Dificultad: **muy fácil**  
Tiempo: **15 min**  
Personas: **4**

- 8 lomos de bacalao descongelados
- 300 g de pimientos asados en tiras
- 1 guindilla
- Harina
- Pimentón dulce
- Perejil
- Sal

**Enjuagamos** los lomos de bacalao, sobre todo si los hemos comprado al punto de sal, y los secamos. Los sazonamos, si son desalados, y los enharinamos, sacudiendo el exceso. Calentamos una sartén con un fondo de aceite y los freímos 1 min por cada lado; los retiramos y dejamos escurrir en un plato forrado con papel de cocina.

**Lavamos** la guindilla y el perejil y los secamos. Ponemos al fuego una cazuela con las tiras de pimiento, sus

jugos y la guindilla. Cuando empiece a tomar calor, añadimos los lomos de bacalao, con la piel bocabajo y sin amontonar, y los cocinamos a fuego suave durante 4 min, moviendo la cazuela en vaivén de vez en cuando.

**Repartimos** una base de pimientos en los platos y encima colocamos dos lomos de bacalao. Los espolvoreamos con un poco de pimentón y los servimos decorados con alguna tira de pimiento enrollada y unas hojas de perejil.

### Cómo elegir el bacalao

Buena idea

**MUY BLANCO** Cuanto mejor es el bacalao (fíjate que sea de la especie *Gadus morhua*), más blanca será su carne y menos capa de hielo llevará.

**LOS LOMOS** son la pieza estrella, pero si se te van de presupuesto, la ventresca y la parte final de la cola son dos buenas opciones.



# Pasta rellena, el mejor plato único

Pequeños detalles convierten la pasta cotidiana en un plato de fiesta: una besamel clarita, la mezcla de varios quesos... Y sobre todo un crujiente gratinado o unas hojitas de albahaca.

## Lasaña de acelgas y zanahorias con queso

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

- 150 g de placas de lasaña verde, 250 g de mozzarella, 100 g de queso emmental rallado
- 300 g de acelga limpia, 300 g de zanahoria
- 1/2 l de leche, 30 g de harina, 40 g de mantequilla, 1 pizca de nuez moscada, sal, pimienta

**Raspamos** las zanahorias, las cortamos en láminas finas y las cocemos en agua con sal unos 5 min. Las escurrimos y reservamos el agua de cocción. Limpiamos las acelgas, las lavamos y picamos solo lo verde. Las escaldamos 2 min en el agua reservada. Cocemos la pasta según indique el envase. Escurrimos las placas y las extendemos sobre un paño.

**Tostamos** la harina 2 min con 30 g de mantequilla fundida. Vertemos la leche, poco a poco y removiendo, y condimentamos con nuez moscada, sal y pimienta. Cocemos hasta obtener una besamel clara. Precalentamos el horno a 200°. Untamos una fuente con mantequilla y montamos capas de pasta, verdura y mozzarella en rodajas, terminando con pasta. Cubrimos con besamel y emmental y hornearmos 10 min.







## Canelones de espinacas y requesón

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

- 16 placas de canelones
- 300 g de espinacas tiernas
- 300 g de requesón
- 2 cdas. de piñones, 2 ajos
- 3 cdas. de pasas
- 500 ml de leche
- Queso rallado
- 50 g de mantequilla
- 40 g de harina, nuez moscada
- Aceite, sal, pimienta

**Dejamos** las pasas en remojo con agua tibia 15 min. Calentamos la mantequilla con la harina sin dejar que tome color, añadimos la leche en hilo y removemos. Salpimentamos, sazonomos con una pizca de nuez moscada y cocinamos hasta obtener una besamel clarita.

**Cocemos** la pasta como indique el fabricante. La escurrimos y extendemos sobre un paño. Rehogamos las espinacas limpias en una sartén con unas gotas

de aceite y las escurrimos. Vertemos 1 cda. de aceite en la sartén y doramos los ajos picados, los piñones y las pasas escurridas. Añadimos las espinacas, sal y pimienta y dejamos enfriar. Mezclamos con el requesón.

**Repartimos** este relleno encima de las placas de canelón y enrollamos. Colocamos los canelones en una fuente refractaria, cubrimos con besamel, espolvoreamos con el queso rallado, gratinamos en el horno y servimos.

Buena idea

### En su punto

**LAS ESPINACAS** si son de hojas grandes con mucho tallo conviene escaldarlas antes unos minutos en agua hirviendo y escurrirlas antes de saltearlas.

**LA BESAMEL** no debe quedar espesa. Si salió líquida, déjala cocer y que repose. Se deben usar diferentes quesos y rallarlos para dar más sabor a la pasta.





## Tortellini caseros de carne y tomate seco salteado

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

- 530 g de harina
- 4 huevos grandes
- 150-200 g de carne picada de cerdo, 50 g de mortadela
- 80 g de queso parmesano
- 150 g de jamón cocido en taquitos
- 200 g de espinacas baby
- 12 tomates secos en aceite
- 1 cdta. de nuez moscada
- Aceite, mantequilla, sal, pimienta

**Formamos** un volcán con 500 g de harina, agregamos 3 huevos y sal en el hueco y amasamos; si es preciso, añadimos harina. Envolvemos en film y esperamos 1 h. Estiramos en una superficie enharinada, doblamos en 3 partes y volvemos a estirar. Repetimos 4 veces, hasta obtener una lámina fina, y dividimos por la mitad. Cortamos en discos.

**Doramos** la carne en la sartén con 40 g de mantequilla. Tibia, la ponemos en el procesa-

dor de alimentos con la mortadela, el queso troceado, la nuez moscada, sal, pimienta y trituramos hasta tener una pasta, añadimos el huevo restante y trituramos. Ponemos sobre cada disco de pasta 1 cdta. de la mezcla, formamos tortellinis y reservamos.

**Salteamos** los tomates, escurridos y picados, el jamón y la espinaca con un hilo de aceite 2 min. Cocemos la pasta en abundante agua salada 3 min y servimos con el salteado de tomate.

Buena idea

### Trucos para hacerlos bien

**EL PUNTO DE LA MASA.** Si queda demasiado flojo añade un poco más de harina. Y al revés, si ves que está dura echa un chorrito de agua.

**CÓMO DARLES FORMA.** Rellena los discos y cierra en diagonal haciendo un triángulo. Presiona los bordes. Une las puntas y haz una especie de corona.





## Macarrones XL rellenos de bonito y requesón

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

- 250 g de macarrones grandes y gruesos (rigatoni)
- 200 g de bonito en aceite
- 250 g de requesón
- Unas hojas de menta
- 300 ml de salsa de tomate casera
- 100 g de queso parmesano rallado
- Sal

**Lavamos** la menta, la separamos y picamos. Escurrimos el bonito de su aceite y lo desmenuzamos. Lo ponemos en un bol, con el requesón escurrido y la menta. Removemos los ingredientes hasta que obtengamos una preparación homogénea.

**Ponemos** una cazuela al fuego con abundante agua y, cuando rompa a hervir, añadimos un poco de sal y los macarrones. Removemos, cocemos el tiempo que indique el envase para que

queden al dente y escurrimos. Enfriamos con agua fría y volvemos a escurrir. Introducimos la mezcla de requesón en una manga pastelera con boquilla lisa y rellenamos los macarrones.

**Cubrimos** la base de una fuente refractaria con la mitad de la salsa de tomate, colocamos sobre ella los macarrones, cubrimos con la restante y espolvoreamos con el queso. Gratinamos en el horno precalentado a 180°, 15 min. Servimos con menta.

Buena idea

### También en vertical

**PASTELES ORIGINALES.** Los rigatoni son tubos o macarrones grandes y estriados que permiten hacer vistosas tartas o pasteles.

**CÓMO SE HACEN.** Colócalos de pie, bien apretados para que no se caigan, rellénalos con cuidado, cúbrelos con el queso rallado y deja que se gratinen.



# Seis formas de asar

Si buscas una carne económica y rica para preparar el fin de semana una receta más elaborada, estas propuestas con distintas piezas de cerdo te gustarán.

## Chuletas con peras asadas

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

- 4 chuletas de cerdo
- 4 peras conferencia
- 40 g de mantequilla
- 2 cdas. de miel
- 2 cdas. de mostaza de Dijon
- 1 ramita de romero
- Aceite, sal, pimienta

**Lavamos** las peras, las secamos y cortamos en gajos homogéneos, quitando el corazón. Las sofreímos con la mantequilla fundida y el romero, lavado y seco, durante 5 min, dándoles la vuelta para que se doren por todos lados. Añadimos la miel y continuamos la cocción unos 2 min o hasta que empiecen a caramelizarse; tapamos y reservamos.

**Limpiamos** las chuletas, las lavamos y secamos; las salpimentamos y untamos con un poco de mostaza por ambas caras. Las freímos en un hilo de aceite 3 min por lado, hasta dorarlas. Añadimos las peras con su líquido y movemos la sartén para que se mezclen con los jugos que han soltado las chuletas y servimos enseguida.



## Secreto caramelizado

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

- 250 g de secreto de cerdo cortado en filetes de 2 cm
- 100 g de azúcar moreno
- 4 tacitas de arroz de grano largo
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 ajo
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

**Cocemos** el arroz en abundante agua salada unos 16 min o lo que indique el fabricante para que quede al dente. Lo escurrimos en un colador, lo refrescamos con agua fría y dejamos que escurra. Echamos un hilo de aceite para que no se apelmace.

**Precalentamos** el horno a 180°. Limpiamos el secreto y lo cortamos en tiras de 2 x 4 cm. Forramos una bandeja refractaria con papel



# y cocinar el cerdo



## con salteado de arroz

sulfurizado. Untamos la carne con aceite y la salpimentamos. Colocamos las tiras en la bandeja del horno dejando espacio entre ellas. Espolvoreamos con azúcar y las horneamos durante unos 4 min, hasta que el azúcar se convierta en una costra crujiente.

**Pelamos** el ajo, lavamos y secamos el perejil y los picamos finos. Despuntamos el calabacín, raspa-

mos las zanahorias, los lavamos muy bien y cortamos en bastones finos. Limpiamos el puerro, cortamos la parte blanca en juliana y la rehogamos en una sartén durante 4 min. Agregamos las demás hortalizas, salpimentamos al gusto y rehogamos unos 3 min. Incorporamos el arroz y salteamos durante 2 min. Espolvoreamos perejil y servimos con la carne.

## Manitas glaseadas con verduras

Dificultad: **muy fácil**  
Tiempo: **2 h 30 min**  
Personas: **4**

- 4 manitas de cerdo partidas por la mitad
- 2 zanahorias, 1 calabacín, 12 escalonias
- 1 cebolla, 2 tomates, 1 pimiento rojo y 1 amarillo, 2 ajos
- 2 hojas de laurel, 1 ramita de tomillo, 4 tallos de cebollino
- 400 ml de caldo de carne, 200 ml de vino tinto
- 1 cda. de maicena, 40 g de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta negra molida, 12 granos de pimienta negra

**Limpiamos** y dejamos las manitas 30 min en agua fría con vinagre. Las cocemos tapadas en la olla exprés con agua, sal, la pimienta en grano y el laurel durante 25 min; retiramos y dejamos que baje la presión. Las sacamos, deshuesamos, troceamos, envolvemos la carne en film y la metemos en un molde rectangular; ponemos un peso encima y enfriamos en la nevera. **Sofreímos** la cebolla y los ajos, pelados y picados, en una cazuela con aceite. Vertemos el

vino, lo reducimos una cuarta parte, añadimos el caldo y cocemos hasta evaporar la mitad. Agregamos la maicena diluida en un poco de agua y salpimentamos al gusto. Apartamos, añadimos la mantequilla y removemos hasta que emulsione.

**Asamos** la verdura restante—limpia y troceada— con sal, pimienta, un hilo de aceite y tomillo, 20 min en el horno a 180°. Glaseamos la carne en rectángulos en una sartén con la salsa y servimos con la verdura y cebollino.





## Lomo con ajos confitados

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

- 800 g de filetes de cerdo no muy finos
- 2 cabezas de ajos
- 50 g de miel
- 30 ml de salsa de soja
- 3 ramitas de perejil
- Aceite, sal, pimienta rosa, pimienta negra en grano

**Ponemos** los ajos pelados en un cazo con 1 ramita de perejil y unos granos de pimienta negra y rosa; cubrimos con aceite y los confitamos 30 min a fuego bajo. Retiramos.

**Limpiamos** los filetes de grasa y los salpimentamos. Los marcamos en una sartén con un poco del aceite de los ajos, por tandas, hasta dorarlos. Retiramos y reservamos.

**Añadimos** a la sartén 4 cdas. del aceite de los ajos, la miel y la soja y llevamos a ebullición. Incorporamos los filetes, bajamos el fuego, cocinamos 10 min por un lado y 5 min por el otro. Escurremos los ajos, los agregamos a la sartén con la carne y cocinamos todo 5 min. Servimos los filetes con los ajos y el jugo y espolvoreados con pimienta y perejil.



## Costillas y salchichas

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

- 150 g de costilla de cerdo troceada
- 150 g de salchichas de cerdo o longaniza cruda
- 350 g de arroz redondo
- 250 g de habitas baby congeladas
- 1 cebolla, 2 ajos, 1 tomate maduro, perejil
- 1 vasito de vino rancio, 1,2 l de caldo de ave
- Aceite, sal, pimienta

**Pelamos** la cebolla y los ajos y picamos ambos menudos. Lavamos el tomate, lo secamos y partimos por la mitad, lo rallamos y reservamos.

**Ponemos** a calentar una sartén con 4 cdas. de aceite. Salpimentamos las costillas y las doramos junto con las salchichas, también en trozos. Agregamos cebolla y el ajo y sofreímos durante unos 7-8 min.





## con arroz y habas

Añadimos el tomate rallado y cocinamos durante 3-4 min más, hasta que se reduzca el agua que suelta.

**Incorporamos** el arroz, lo doramos ligeramente durante 1-2 min, removiendo, lo rociamos con el vino y dejamos que se evapore todo el alcohol. Vertemos el caldo caliente y añadimos las habas sin descongelar. Salpimentamos al gusto

y cocemos durante unos 16 min a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que el arroz esté tierno. Dejamos reposar durante unos 4-5 min y servimos con perejil picado.

### PLUS

**Hazlo más aromático macerando las costillas con hierbas picadas y aceite 1 h antes. Y pon pimentón antes que el tomate.**

## Solomillo con puré y setas

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

- 640 g de solomillo de cerdo
- 600 g de zanahorias
- 100 g de setas (tipo shiitake o las que prefieras)
- 2 ajos
- 2 ramitas de romero
- Aceite, sal, pimienta negra

**Precalentamos** el horno a 180°. Limpiamos el solomillo, lo cortamos en 4 medallones y los salpimentamos. Pelamos y chafamos los ajos. Lavamos y troceamos el romero.

**Doramos** la carne en un fondo de aceite, con el ajo y la mitad del romero. La pasamos a la placa del horno y terminamos de asarla 15 min. Retiramos y dejamos reposar.

**Raspamos**, lavamos y cocemos las zanahorias en agua salada hasta que estén tiernas; las escurrimos y trituramos con 2 cdas. de aceite hasta obtener un puré fino. Limpiamos las setas y las salteamos a fuego vivo en un hilo de aceite hasta dorarlas y salpimentamos. Repartimos el puré en los platos, ponemos encima la carne, las setas y el romero y servimos.





# Arroz con lo mejor de la temporada

Marinero, hortelano o de mar y montaña. Cremoso, seco o caldoso. El arroz es un comodín que va con todo y siempre gusta si queda sabroso y en su punto.

## Arroz con almejas, mejillones y berberechos

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

- 260 g de arroz redondo
- 200 g de almejas,  
200 g de berberechos,  
200 g de mejillones
- 1 cebolleta, 2 ajos,  
2 tomates maduros
- 1 cda. de pimentón dulce,  
1 hoja de laurel, perejil
- 100 ml de vino blanco,  
1,5 l de caldo de pescado,  
aceite, sal

**Dejamos** almejas y berberechos en remojo con agua 30 min. Cortamos las barbas a los mejillones y los lavamos. Limpiamos y lavamos la cebolleta y pelamos los ajos; picamos ambos. Lavamos los tomates y los rallamos.

**Sofreimos** la cebolleta y el ajo 7-8 min en una cazuela con aceite. Agregamos el pimentón, removiendo, añadimos el tomate y cocinamos hasta que se evapore su agua. Vertemos el vino y dejamos reducir hasta la mitad. Añadimos el caldo y el laurel y llevamos a ebullición. Incorporamos el arroz, sazonamos y cocemos 12 min a fuego medio, removiendo alguna vez. Agregamos los mariscos escurridos y cocemos 5 min más. Espolvoreamos con el perejil picado y dejamos reposar unos instantes antes de servir.







## Risotto con tomatitos y cebolla caramelizada

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

- 320 g de arroz redondo
- 4 tomates maduros
- 2 cebollas, 2 ajos
- 20 tomates cherri en rama
- 900 ml de caldo de verdura
- 100 ml de vino blanco
- 2 cdas. de salsa de tomate
- 100 g de queso parmesano
- Tomillo fresco, cebollino
- 50 g de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta negra

**Lavamos** y trituramos los tomates maduros. Pelamos y picamos los ajos. Pelamos y cortamos en juliana las cebollas. Lavamos los cherris y los horneamos salpimentados, regados con aceite y espolvoreados con tomillo lavado 10 min a 200°.

**Calentamos** una cazuela con aceite y rehogamos el ajo y la cebolla hasta caramelizarlos. Añadimos el tomate triturado y dejamos evaporar hasta la mitad. Incorporamos la salsa de tomate y mezclamos. Aña-

dimos el arroz y rehogamos unos minutos. Vertemos el vino y lo dejamos evaporar. Vamos añadiendo el caldo caliente poco a poco, a cucharones y removiendo a menudo, hasta que el arroz esté tierno y el caldo se haya absorbido, y retiramos.

**Añadimos** 80 g de parmesano rallado y la mantequilla en dados y mezclamos bien con una espátula. Salpimentamos y servimos con los cherris, lascas de parmesano y cebollino lavado y picado.

### Hazlo más completo

**CON SETAS** de cardo troceadas o champiñón en láminas; se saltean y añaden antes que el tomate. Puedes cocinar aparte unas costillas o dados de cerdo o pollo y añadirlos justo antes de la mantequilla. Y si prefieres un toque marinero, con el último caldo, incorpora un puñado de chirlas.

Buena idea





## Salteado de arroz, calamares y salchichas

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

- 400 g de arroz largo
- 2 calamares medianos o 4 si son pequeños
- 200 g de salchichas
- 2 ajos
- 50 g de salsa de tomate
- 50 ml de salsa de soja
- 50 g de anacardos
- 2 cdas. de pimentón
- 2 ramitas de perejil
- Aceite, sal, pimienta negra

**Cocemos** el arroz en una olla con abundante agua salada durante 14 min, escurrimos, enjuagamos con agua fría y dejamos escurrir.

**Limpiamos** los calamares, retirando la pluma, el pico, los ojos y la pielecilla que los recubre. Separamos el cuerpo de los tentáculos, los lavamos y cortamos el cuerpo en anillas. Retiramos la piel de las salchichas y las troceamos. Pelamos los ajos y los picamos. Lavamos, secamos y picamos el perejil.

**Calentamos** una cazuela con 2 cdas. de aceite a fuego fuerte y salteamos las anillas de calamar y la salchicha hasta que estén dorados. Añadimos el pimentón, el ajo y la salsa de tomate y mezclamos. Vertemos la soja y dejamos reducir un poquito. Incorporamos el arroz y condimentamos con sal, pimienta negra recién molida y perejil picado. Agregamos los anacardos, salteamos a fuego fuerte 2 min, removiendo bien, y servimos enseguida.

Buena idea

### De mar y montaña

#### INGREDIENTES AL GUSTO.

En lugar de salchichas podemos usar unas tajadas de conejo, lomo de cerdo en tiras... y sepia troceada o algún pescado en dados.

#### MEJOR ARROZ LARGO

porque al someterlo a una doble cocción, el redondo podría quedar pastoso. Y sírvelo enseguida, sin reposo.





## Arroz caldoso con rape al azafrán

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

- 260 g de arroz redondo, 200 g de lomo de rape descongelado en dados, 200 g de gambas peladas 100 g de almejas
- 100 g de judías verdes, 1 pimiento verde, 1 ajo, 1 cebolleta, 1 tomate
- 1,6 l de caldo de pescado, azafrán, laurel, perejil
- 1 cdta. de pimienta negra en grano, 1/2 cdta. de clavo, 1 cda. de pimentón
- Aceite, sal

**Dejamos** las almejas en remojo de agua salada 1 h. Lavamos el pescado. Pelamos y picamos el ajo, lo majamos con unas hebras de azafrán, la pimienta, el pimentón, el clavo y aceite hasta que se forme una pasta.

**Despuntamos** las judías y limpiamos el pimiento, los lavamos con el tomate y rallamos este. Troceamos las judías y cortamos el pimiento en daditos. Limpiamos, lavamos y picamos la cebolleta; la pochamos con el pimiento

en una cazuela con aceite 7-8 min. Agregamos las judías y el rape y rehogamos 2 min. Incorporamos el tomate y cocinamos hasta que se evapore el agua que suelta. Vertemos el caldo, llevamos a ebullición y añadimos el arroz, 1 hoja de laurel, sal y el majado, removemos y cocemos 14-13 min a fuego medio y removiendo.

**Añadimos** las almejas enjuagadas y las gambas y cocemos 4-5 min. Retiramos y servimos con perejil picado.

### Perfecto de punto y sabor

**EL ARROZ** conviene que sea de una variedad que absorba bien el caldo y el sabor, por ejemplo, bomba, senia, sendra...

**EL RAPE** puede sustituirse por cualquier otro de carne firme, que no se deshaga, sin espinas ni piel. Y las gambas y almejas nunca deben cocer más de 5 min.

Buena idea



# Deliciosos bocados con queso y yogur



Sorprender con unas verduras, incluso en ocasiones especiales, es de lo más fácil con estas ideas. Te pueden servir de aperitivo, de entrante y hasta de guarnición.

## Frittata de verduras, alubias y chorizo

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

- 4 huevos
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 150 g de tomates cherri
- 100 g de alubias blancas cocidas
- 200 g de mozzarella fresca
- 100 g de chorizo
- Unas hojas de albahaca
- Aceite, sal, pimienta

**Lavamos** y despuntamos el calabacín y la berenjena y los cortamos en rodajitas; los salteamos en una sartén con aceite 5-6 min. Lavamos los tomates y los cortamos por la mitad; los añadimos a la sartén y salteamos 2 min más. Incorporamos las alubias enjuagadas y bien escurridas, unas hojas de albahaca lavadas y secas, sal y pimienta y cocinamos otros 3-4 min, removiendo de vez en cuando.

**Engrasamos** una sartén apta para el horno con aceite. Batimos los huevos en un bol, añadimos el sofrito y mezclamos. Vertemos en la sartén y colocamos encima el chorizo y la mozzarella cortados en rodajas. Cuajamos la frittata en el horno, precalentado a 200° unos 20-25 min, y servimos con más albahaca.







## Aros de cebolla con alcachofas y espinacas

Dificultad: **fácil**  
Tiempo: **45 min + reposo**  
Personas: **4**

- 2 o 3 cebollas medianas
- 6 alcachofas
- 150 g de espinacas baby frescas
- 2 ajos
- 100 g de queso mozzarella
- 300 g de queso crema
- 3 huevos
- Harina
- Pan rallado o panko
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

**Retiramos** las hojas externas de las alcachofas, cortamos las puntas y las partimos en láminas. Pelamos las cebollas, las cortamos en rodajas de 1 cm de grosor y las separamos en aros. Pelamos también los ajos y los picamos menudos. Lavamos y escurrimos bien las espinacas.

**Calentamos** aceite en una sartén, añadimos las alcachofas y las salteamos hasta que estén tiernas; las retiramos y las escurrimos. Agregamos el ajo y lo doramos 1 min.

Incorporamos las espinacas, salteamos y salpimentamos.

**Escurremos** y rallamos la mozzarella. Batimos el queso crema y lo mezclamos con las alcachofas, las espinacas y la mozzarella. Rellenamos los aros de cebolla con la mezcla y los dejamos en el congelador 1 h, hasta que se endurezcan. Rebozamos los aros pasándolos por harina, huevo batido y pan rallado y los freímos por tandas en abundante aceite, hasta que se doren. Escurremos y servimos con perejil.



Buena idea

Elige aros de cebolla con un diámetro similar. Y añade un poco de queso rallado al pan del rebozado. Quedará muy sabroso.





## Crujientes de cebolla con salsa de yogur

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

- 2 cebollas
- 90 g de harina de garbanzos
- 300 g de yogur tipo griego
- Perejil, cilantro, menta fresca
- 1/2 cdta. de cúrcuma molida
- 1/2 cdta. de cayena molida
- 1/2 cdta. de comino molido
- Aceite, sal, pimienta

**Pelamos** las cebollas y las cortamos en plumas. Las ponemos en un bol grande, las salpimentamos y añadimos la cúrcuma, la cayena y el comino; agregamos también la harina y removemos. Vertemos 100 ml de agua muy fría y mezclamos hasta integrar todo y obtener una pasta. Agregamos más agua, cucharada a cucharada, si la vemos muy densa.

**Vamos** haciendo montoncitos, algo más grandes que una nuez, y los freímos en la

sartén con abundante aceite, por tandas y a fuego medio (160°), para que se doren por fuera y se hagan bien por el centro. Los escurrimos sobre papel y reservamos.

**Lavamos**, secamos y picamos unas hojitas de menta; las añadimos al yogur, con sal y pimienta, batimos y reservamos. Lavamos y pica también unas hojas de cilantro y perejil y los espolvoréalos sobre los crujientes en el momento de servirlos, con la salsa de yogur y menta aparte.



Buena idea

Para hacer el corte en plumas o juliana, se corta la cebolla por la mitad a lo largo (desde el tallo a la raíz) y se hacen tiras muy finas.





## Rosas de hojaldre y remolacha y queso crema

Dificultad: **fácil**  
 Tiempo: **55 min**  
 Personas: **4**

- 1 remolacha roja, 1 blanca y 1 amarilla
- 1 masa de hojaldre
- 100 g de queso cremal

Para la crema:

- 1 pimienta roja
- 2 zanahorias
- 2 tomates maduros
- 2 hojas de laurel
- Cayena molida
- Aceite, sal

**Pelamos** las remolachas, las lavamos y cortamos en láminas lo más finas posible. Cortamos el hojaldre en tiras largas de 4 cm de grosor; las pinchamos y las untamos con un poquito de queso crema. Colocamos sobre el queso las láminas de remolacha intercaladas. Enrollamos las tiras de hojaldre y las ponemos en un molde para magdalenas engrasado con aceite.

**Raspamos** las zanahorias, limpiamos el pimiento, los lavamos con los tomates y

troceamos todo. Ponemos las hortalizas en una fuente refractaria y añadimos sal, aceite y el laurel lavado.

**Precalentamos** el horno a 180° y asamos en bandejas diferentes los hojaldres y las verduras, unos 30-35 min. Retiramos y dejamos templar. Ponemos las verduras asadas con todos los jugos (sin el laurel) en el vaso de la batidora, añadimos una pizca de cayena y trituramos hasta obtener una salsa. La servimos al lado de las rosas.



**Cortamos el hojaldre muy frío, recién sacado de la nevera; si se atempera, se arrastrarán los bordes y no se cortará bien.**

Buena idea



# Con poco gasto LOS MENÚS MÁS VISTOSOS

Con ingredientes cotidianos y recetas sencillas se pueden preparar platos ricos y resultones. El único secreto está en darle el punto y cuidar la presentación.

Una crema de verdura o un arroz salteado, un asado de carne y unas brochetitas de fruta o un flan, pueden ser un menú estupendo para invitar. Solo hay que darles un toque especial y una bonita presentación.

## Como entrante

Recurre a los básicos de despensa (pasta, arroz, patata...) servidos en cazuelitas o en timbales y decorados con un crujiente de jamón, una teja de queso, cebolla crocante... Las setas salteadas de temporada, cultivadas, secas o congeladas, en poca cantidad pero bien presentadas

y aromáticas, siempre son un acierto.

## De principal

Un asado de cerdo o, si prefieres pescado, de corvina, con una buena guarnición, son ideales. También cualquier guiso de carne con hortalizas y una salsa con cuerpo.

## Postre fácil

Si el dulce no es tu fuerte, compra láminas de hojaldre y haz rosquillas, trenzas rellenas... Prepara un pudín aprovechando bollería algo seca que tengas en la despensa. Rellena y decora un bizcocho. O sirve alguna fruta cortada con una salsa.



## Consejos



## CÓMO MEJORAR LOS PLATOS

**HIERBAS.** Decorar con un poco de cebollino picado aporta frescor. Básicos mediterráneos como tomillo y romero dan mucho aroma añadidos al final de los guisos.

**SALSAS.** Siempre con cierta textura, aportan jugosidad, sabor y color. No fallan las clásicas de cebolla o setas para carne y la holandesa o vizcaína para pescado.

**LICORES.** Achispar sofritos, guisos, asados, salsa e, incluso, postres, enriquece el sabor final. El truco está en flambearlos o reducirlos para que se evapore el alcohol.



## Crema de patata y puerro con guarnición

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **30 min**

Personas: **4**

### APROVECHA TODO EL PUERRO

Corta la parte verde en juliana fina, fríela y úsala para decorar. O congélala limpia para hacer caldos.



## Lomo de cerdo con salteado de setas

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **1 hora**

Personas: **5-6**

### CARNE MÁS SABROSA

Una hora antes de asarla, úntala con una mezcla de aceite, pimentón, azúcar y sal. Ganará sabor y color.



## Brochetas de fruta con chocolate

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **20 min**

Personas: **4**

### POSTRE MÁS COMPLETO

Puedes añadir más frutas y, además, intercalar daditos de queso fresco o bolitas de mozzarella.





## PRIMERO

# Crema de patata y puerro con guarnición

- 700 g de patatas
- 500 g de puerro
- 1 l de caldo de pollo
- 200 ml de nata para cocinar
- 2 huevos
- 8 lonchas de beicon
- 4 tallos de cebollino
- Aceite, sal, pimienta negra

**Pelamos** las patatas, las lavamos y troceamos. Limpiamos y lavamos el puerro, desechamos la parte verde, partimos la blanca en rodajas.

**Calentamos** un fondo de aceite en una cazuela, añadimos la patata y el puerro y los sofreímos sin dejar que se ablanden ni tomen color. Salpimentamos, vertemos el caldo y la nata y

cocemos a fuego lento 25 min. Trituramos, colamos y reservamos tapado y caliente.

**Cocemos** los huevos en agua con sal durante 10 min. Los refrescamos, pelamos y cortamos por la mitad. Separamos las yemas de las claras y picamos ambas.

**Extendemos** las lonchas de beicon entre dos hojas de papel sul-

furizado y las metemos en el microondas 3 min al máximo. Servimos la crema con el huevo, el cebollino lavado y picado y el beicon crujiente.

### PLUS

**Igual que la tradicional vichyssoise, se puede servir fría. Si lo haces, queda muy bien en vasitos como aperitivo.**

## SEGUNDO

# Lomo de cerdo con salteado de setas

- 1 kg de lomo de cerdo
- 1 cebolla morada
- 1 bolsa de castañas cocidas de 100 g
- 450 g de setas variadas congeladas
- 150 ml de vino de Jerez
- 2 ramitas de tomillo
- 1 ramita de romero
- Aceite, sal, pimienta

**Precaentamos** el horno a 170°. Bridamos el lomo con hilo de cocina para que no se deforme durante el asado, lo salpimentamos por todas partes y lo pasamos a una fuente refractaria. Lo regamos con un chorrito de aceite y lo asamos durante 20 min.

**Salteamos** las setas, sin descongelar, en una sartén a fuego vivo unos 4-5 min, hasta que suelten toda el agua que

contienen y las escurremos bien. Volvemos a calentar la sartén con un hilo de aceite, añadimos las setas, la cebolla en juliana y las castañas, las salteamos con el Jerez, hasta que este se evapore este, y salpimentamos.

**Agregamos** el salteado y unas hojitas de tomillo a la fuente con el lomo, tapamos y proseguimos el asado durante unos 15 min más. Retiramos

y dejamos reposar la carne unos minutos para que se asienten los jugos. Eliminamos el hilo de cocina, añadimos unas ramitas de romero y tomillo, lavado y seco, servimos enseguida.

### PLUS

**Si lo quieres más completo, asa junto con el lomo, desde el principio, unas patatitas baby y cebolla en juliana.**

## POSTRE

# Brochetas de frutas con chocolate

- 2 naranjas
- 2 plátanos
- 2 kiwis
- Unas uvas
- 1/2 limón
- 150 g de chocolate fondant
- 100 ml de nata para montar
- 50 g de azúcar

**Desgranamos** y lavamos las uvas. Pelamos los kiwis y los cortamos por la mitad y, luego, en cuartos. Pelamos las naranjas, retirando toda la pielcilla blanca que la recubre; las partimos en rodajas y, luego, en triangulitos. Pelamos los plátanos, los cortamos en rodajas y las rociamos con unas gotas de zumo de limón.

Montamos las brochetas alternando las frutas.

**Vertemos** 50 ml de agua en un cazo y añadimos el azúcar. Llevamos a ebullición y dejamos cocer 2 min hasta conseguir un almíbar ligero. Agregamos la nata, cocemos, removiendo, y retiramos antes de que vuelva a hervir. Incorporamos el chocolate troceado y mezclamos

bien hasta que se funda por completo. Lo servimos con las brochetas en un cuenco aparte.

### PLUS

**Puedes aromatizar la salsa añadiendo al almíbar un poco de jengibre, vainilla o cardamomo. Y antes de servir, mezclarla con una nuez de mantequilla para darle brillo.**



## Timbal de arroz con verduras y tejas de queso

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **45 min**

Personas: **4**

### AÑADE JAMÓN O BEICON

Cuando dores el ajo para saltear el arroz, puedes incorporar unos taquitos de jamón serrano o beicon.



## Carrilleras de cerdo al horno con hortalizas

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **2 horas**

Personas: **4**

### DESGLASA LOS JUGOS

Dales un suave hervor en un cazo junto con 15 g de maicena disuelta en un poquito de agua, que espese.



## Rosquillas de hojaldre con glaseado

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **45 min**

Personas: **8**

### VERSIONA A TU GUSTO

Puedes bañarlas con otra mermelada, almíbar, miel diluida. Y poner con bolitas de anís, almendra picada...





## PRIMERO

# Timbal de arroz con verduras y tejas de queso

- 325 g de arroz de grano redondo
- 2 ajos, 1 cebolla
- Caldo de carne
- 1 pimiento verde italiano, 1/2 pimiento rojo
- 40 g de tomate frito
- 1 hoja de laurel
- 80 g de queso parmesano en un trozo
- Aceite, sal, pimienta

**Pre calentamos** el horno a 180° y forramos la placa con papel sulfurizado. Rallamos el queso, lo repartimos por encima formando 4 montoncitos separados y los aplastamos formando discos de 4 cm de diámetro algo ovalados. Los horneamos hasta que se doren, retiramos y, aún calientes, los ponemos sobre vasos, una botella,

un rodillo... para darles la forma de una teja.

**Pelamos** los ajos y los rehogamos 2 min en una cazuela con 2 cdas. de aceite. Incorporamos el arroz, removemos hasta que empiece a dorarse, añadimos el laurel lavado y el caldo (3 veces la cantidad de arroz, en volumen) y llevamos a ebullición. Tapamos, cocemos suave hasta

que el arroz absorba el líquido y salpimentamos.

**Limpiamos** los pimientos, los lavamos y cortamos en daditos. Pelamos y picamos la cebolla. Rehogamos ambos 8-10 min en un hilo de aceite y añadimos el arroz y el tomate frito y cocinamos 1 min. Lo emplatamos con ayuda de moldes y servimos decorado con la teja.

## SEGUNDO

# Carrilleras de cerdo al horno con hortalizas

- 4 carrilleras de cerdo
- 2-3 patatas
- 3 tomates
- 2 cebollas
- 5 ajos
- 300 g de zanahorias baby
- 200 ml de vino blanco
- 3 ramitas de perejil
- 1 ramita de romero
- Aceite, sal, pimienta

**Pre calentamos** el horno a 200°. Pelamos las patatas y las lavamos. Las cortamos en rodajas de unos 2 cm de grosor y las repartimos sobre la placa del horno. Pelamos las cebollas, raspamos las zanahorias y las lavamos con los tomates. Cortamos en cuartos los tomates y las cebollas. Añadimos todas estas hortalizas a la placa, procurando que no queden superpuestas.

**Limpiamos** las carrilleras, retirando la telilla que las recubre y la grasa. Les hacemos un corte en forma de cruz, las salpimentamos y colocamos encima de las verduras; las rociamos con 4 cdas. de aceite y asamos unos 20 min.

**Pelamos** los ajos, lavamos y secamos el perejil y los majamos en el mortero; vertemos el vino y removemos bien. Repartimos este

majado en la bandeja de la carne. Bajamos el horno a 180° y asamos 50 min, dando la vuelta a las carrilleras alguna vez para que se hagan por todos los lados. Pinchamos la carne con un tenedor, si este pasa sin problemas, estará en su punto; si no, proseguimos el asado unos minutos. Servimos las carrilleras y las hortalizas decoradas con un poco de romero lavado y seco.

## POSTRE

# Rosquillas de hojaldre con glaseado de naranja

- 2 láminas de hojaldre
- 50 g de azúcar
- 25 g de mantequilla
- 100 g de mermelada de naranja
- 25 g de azúcar glas
- 20 g de fideos de chocolate

**Pre calentamos** el horno a 180°. Extendemos totalmente las láminas de hojaldre, las pincelamos con la mantequilla fundida y espolvoreamos con azúcar por encima. Colocamos una encima de la otra y cortamos círculos de 6 cm de diámetro con un aro o cortapastas. Luego, con uno muy pequeño, hacemos un agujero en

el centro, para darles la forma de rosquilla.

**Ponemos** los aros, separados entre sí, sobre la placa forrada con papel sulfurizado y los horneamos 20 min. Retiramos y dejamos enfriar sobre una rejilla.

**Pasamos** la mermelada por un colador sobre un bol o taza. Añadimos 2 cdas. de agua caliente y el azúcar glas y

mezclamos muy bien.

Regamos las rosquillas con el glaseado, las espolvoreamos con los fideos de chocolate y dejamos enfriar.

### PLUS

**Si no tienes aros ni cortapastas, puedes cortar el hojaldre con una tacita y el agujero del centro con una boquilla de la manga.**



## Estofado de verduras con setas

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

### ENRIQUECE EL SABOR

En lugar de agua, usa caldo de ave. Y si las setas son deshidratadas, aprovecha el agua de hidratarlas.



## Conejo con pisto al Pedro Ximénez

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

### UNAS PASAS LE VAN GENIAL

Con este tipo de vino, u otro parecido como el Oporto, quedan fenomenal unas uvas pasas hidratadas en él.



## Flan de huevo con nata

Dificultad: **muy fácil**  
Tiempo: **1 hora 30 min**  
Personas: **6-8**

### DECORACIÓN A LA CARTA

Lo puedes completar con almendras fileteadas, medias nueces, hilos de chocolate, sirope de fresa...





## PRIMERO

# Estofado de verduras con setas

- 3 patatas, 2 cebollas, 2 ajos, 2 zanahorias
- 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo
- 100 g de judías verdes
- 300 g de setas de temporada (o congeladas)
- 100 ml de vino blanco
- 2 ramitas de tomillo y 2 de romero
- Unas hebras de azafrán
- Aceite, sal, pimienta

**Pelamos** y picamos las cebollas y los ajos. Limpiamos los pimientos y los cortamos en daditos. Raspamos las zanahorias, las lavamos y partimos en rodajas. Despuntamos las judías, quitamos la hebra si es necesario, las lavamos y cortamos en cuadraditos. Pelamos las patatas y las lavamos. Limpiamos las setas, las

lavamos rápidamente sin dejarlas en remojo, las secamos muy bien y troceamos las grandes.

**Rehogamos** la cebolla 10 min en una cazuela con 3 cdas. de aceite, añadimos el ajo, los pimientos y la zanahoria, mezclamos y rehogamos 5 min. Agregamos las setas y, a los 5 min, las judías; salpimentamos, vertemos el vino y lo

dejamos reducir a fuego vivo. Incorporamos las patatas, chascándolas para que suelten más almidón, y el azafrán. Vertemos agua caliente, la justa para que todo quede cubierto, removemos y dejamos cocer tapado unos 10 min.

**Añadimos** el romero y el tomillo lavados y proseguimos la cocción hasta que las patatas estén tiernas. Retiramos y servimos.

## SEGUNDO

# Conejo con pisto al Pedro Ximénez

- 1 conejo entero, limpio y troceado
- 1 pimiento verde, 1 berenjena, 1 calabacín
- 1 cebolla, 2 ajos
- 2 cdas. de tomate frito
- 1 hoja de laurel, harina
- 200 ml de vino dulce Pedro Ximénez
- 200 ml de caldo de carne
- 4 tallos de cebollino,
- Aceite, sal, pimienta negra

**Limpiamos** el pimiento y despuntamos la berenjena y el calabacín; los lavamos y cortamos en daditos. Pelamos la cebolla y los ajos y los picamos finamente. Lavamos el laurel. Limpiamos los trozos de conejo con papel absorbente, los salpimentamos al gusto y enharinamos, sacudiendo el exceso.

**Ponemos** al fuego una sartén honda con un fondo de aceite y, cuando

se caliente, añadimos los trozos de conejo y los marcamos unos 3-4 min, removiéndolos, para que se doren por todos lados. Después, los retiramos y reservamos.

**Agregamos** la cebolla y el ajo a la cazuela y los sofreímos 7 min, hasta que la primera esté transparente. Incorporamos el resto de las verduras, removemos y cocinamos 10 min. Añadimos el tomate

frito y el laurel y mezclamos. Reincorporamos el conejo, vertemos el vino y dejamos que se reduzca hasta la mitad. Vertemos el caldo, tapamos y proseguimos la cocción a fuego lento 45 min. Comprobamos que la carne esté tierna y ajustamos de sal, si hace falta. Repartimos el guiso en los platos, espolvoreamos con el cebollino lavado y picado y servimos.

## POSTRE

# Flan de huevo con nata

- 4 huevos
- 160 g de azúcar
- 400 ml de leche
- 1 cda. de esencia de vainilla

Para decorar:

- 200 g de nata para montar
- 2 o 3 frambuesas

**Calentamos** 80 g de azúcar y 80 ml de agua en un cazo hasta obtener un caramelo. Lo vertemos en un molde de plumcake, moviendo este para que se distribuya bien por el fondo, y dejamos que se endurezca unos 10 min.

**Precalentamos** el horno a 180°. Batimos con varillas los huevos y el azúcar restantes, has-

ta que la mezcla esté cremosa y blanquecina. Añadimos la leche y la vainilla y batimos 2 min. Vertemos en el molde y tapamos con papel de aluminio.

**Ponemos** 2 dedos de agua en una fuente grande refractaria, metemos el molde y homeamos de 1 h a 1 h 15 min, hasta que el huevo se cuaje. Dejamos enfriar sobre

una rejilla y reservamos en la nevera como mínimo 6 horas.

**Desmoldamos** el flan volcándolo en una fuente. Batimos la nata, bien fría, hasta que esté montada; la ponemos en una manga con boquilla lisa y decoramos la superficie del flan. Repartimos encima las frambuesas, lavadas y cortadas por la mitad y servimos.



## Salteado de arroz con gambas

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

### AROMATIZA EL ARROZ

Antes de hervirlo, dóralo un poco con 2 ajitos y ponle laurel. Si lo usas integral, elígelo de cocción rápida.



## Corvina asada con verduras glaseadas

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

### VERDURAS ESCABECHADAS

Si no te gusta el toque dulce de la miel puedes hacer con antelación las hortalizas que prefieras en escabeche.



## Bizcocho relleno de nata con muffins

Dificultad: **muy fácil**  
Tiempo: **30 min**  
Personas: **8-10**

### TAMBIÉN CON PASTITAS

Para ganar tiempo en vez de estas magdalenitas red velvet, puedes poner unas pastas de té.





## PRIMERO

### Salteado de arroz con gambas

- 200 g de arroz integral
- 200 g de gambas (pueden ser congeladas)
- 1 cebolla morada
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento amarillo
- 50 g de judías verdes
- 2 tallos de cebollino
- 2 ajos
- Aceite, sal, pimienta

**Cocemos** el arroz en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal el tiempo que indique el fabricante, lo dejamos reposar 5 min y, si hace falta, lo escurrimos.

**Pelamos** las gambas, dejando el extremo de las colas, y les retiramos el intestino; las lavamos y secamos. Pelamos la cebolla y limpiamos los pimientos, cortamos

ambos en juliana. Lavamos y secamos los tallos de cebollino y pelamos los ajos; picamos fino ambos. Despuntamos las judías, retiramos las hebras, las lavamos y cortamos en trozos de unos 2 cm; las escalamos 2 min en agua salada y las escurrimos.

**Calentamos** 2 cdas. de aceite en una sartén; agregamos las gam-

bas y las salteamos 1 min, lo justo hasta que cambien de color y las retiramos. Añadimos la cebolla a la sartén junto con los pimientos y las judías y los sofreímos 2 min. Agregamos el ajo picado y lo doramos unos instantes. Incorporamos las gambas y el arroz, salpimentamos y removemos. Servimos con cebollino picado.

## SEGUNDO

### Corvina asada con verduras glaseadas

- 4 lomos de corvina de unos 160 g
- 12 espárragos verdes, 100 g de setas
- 1/2 pimiento rojo, 1/2 amarillo y 1/2 verde
- 50 ml de vino blanco, 50 g de miel
- 2 tallos de cebollino, 1 cda. de pimienta rosa en grano
- Aceite, sal, pimienta

**Precaentamos** el horno a 200°. Lavamos, secamos y sazonamos el pescado. Lavamos y picamos el cebollino. Calentamos una sartén con un hilo de aceite y cocinamos los lomos de corvina con la piel hacia abajo 2 min, hasta que esta se dore y esté crujiente. Les damos la vuelta, los cocinamos 1-2 min, retiramos y reservamos en una fuente de horno con la

piel hacia arriba. Los espolvoreamos con el cebollino y unos granos de pimienta rosa, los regamos con un buen chorro de aceite y los homeamos 8 min.

**Limpiamos** los espárragos, retirando la base dura, los pelamos, lavamos y partimos por la mitad. Limpiamos las setas con un paño humedecido con agua y troceamos las grandes. Eliminamos el tallo, las

semillas y las nervaduras de los pimientos; los lavamos y troceamos.

**Salteamos** las verduras y las setas en una sartén con un fondo de aceite 5 min; salpimentamos, removemos, añadimos la miel y las glaseamos 5 min. Vertemos el vino y dejamos cocer hasta que se reduzca a la mitad. Las repartimos en los platos, colocamos encima el pescado y servimos enseguida.

## POSTRE

### Bizcocho relleno de nata con muffins

- Un bizcocho redondo cortado en 3 discos
  - 300 g de nata montada
  - 250 g de chocolate blanco fondant
- Para las minimuffins:
- 95 g de mantequilla, 150 g de harina, 1/2 cda. de levadura en polvo, 3 huevos
  - 150 g de azúcar, 1 cda. de esencia de vainilla, colorante alimentario rojo

**Precaentamos** el horno a 200°. Batimos los huevos, el azúcar y la vainilla, hasta que tripliquen su volumen. Lo mezclamos con 80 g de mantequilla fundida templada y unas gotas de colorante. Incorporamos la harina y la levadura y removemos bien. Vertemos en un molde para minimagdalenas de silicona con

forma de concha, engrasado con mantequilla y lo horneamos entre 8 y 10 min; retiramos y dejamos templar. Sacamos los muffins del molde y reservamos.

**Extendemos** la mitad de la nata montada sobre el primer disco de bizcocho y colocamos encima otro; lo cubrimos con la nata restante y añadimos el último.

**Derretimos** 2/3 del chocolate en un cazo al baño maría. Picamos el resto, lo agregamos y removemos hasta fundirlo. Lo pasamos a un bol y dejamos enfriar hasta que esté a 30° (al tocarlo con los labios no estará frío ni caliente). Bañamos los muffins hasta la mitad, dejamos que se endurezca, los colocamos en el bizcocho y servimos.



RBA

ESTE MES CON SABER  
**VIVIR**

# EL PLAN FÁCIL PARA ADELGAZAR Y GANAR SALUD

*¡Funciona!*



LIBRO + REVISTA YA EN TU QUIOSCO





# Bollos esponjosos para merendar

Bambas, trenzas, chuchos... los bollos que hacían nuestras madres y abuelas siguen siendo la mejor merienda o desayuno que podemos preparar. ¡Ten a mano las recetas!

## Minibrioches a la naranja

Dificultad: **fácil**  
 Tiempo: **50 min + reposo**  
 Unidades: **10-12**

- 300 ml de leche, 50 g de levadura fresca de panadería
- 75 g de mantequilla, 100 g de azúcar
- 570 g de harina, 1 cda. de ralladura de naranja
- Semillas de amapola, 60 g de pepitas de chocolate, 1 yema

**Diluimos** la levadura con la mitad de la leche tibia en un bol. Añadimos la mantequilla ablandada con el azúcar, la ralladura y la leche restante y removemos. Tamizamos encima 550 g de harina, removiendo sin parar, y amasamos 10 min hasta obtener una masa elástica. La tapamos y la dejamos reposar 1 h, hasta que doble su volumen.

**Estiramos** la mitad de la masa con el rodillo, sobre la mesa enharinada, y repartimos encima las pepitas de chocolate. Enrollamos y cortamos el rollo en 5-6 trozos. Hacemos lo mismo con el resto de masa, pero repartiendo encima las semillas de amapola. Ponemos los brioques en un molde para magdalenas y dejamos que leven otros 35 min. Los pincelamos con la yema batida y los hornamos 25 min a 180°. Dejamos enfriar y servimos.







## Trenza con azúcar y anís

Dificultad: **fácil**  
Tiempo: **1 hora + reposo**  
Unidades: **8**

- 400 g de harina de fuerza
- 50 g de mantequilla
- 1 huevo
- 3 yemas
- 20 g de levadura fresca de panadería
- 100 g de azúcar
- Un poco de licor de anís

**Desmenuzamos** la levadura y la diluimos en 15 ml de agua tibia. La mezclamos con las yemas en un cuenco y batimos bien. Templamos otros 15 ml de agua, agregamos la mantequilla y removemos hasta que se funde. Mezclamos ambas preparaciones, batiendo hasta integrarlas, y añadimos 50 g de azúcar. Tamizamos poco a poco la harina y amasamos hasta obtener una masa elástica; la dejamos reposar tapada hasta que doble su volumen.

**Separamos** 1/3 de la masa y damos forma de cilindro a ambas partes. Hacemos una "U" con la grande y unimos un extremo de la pequeña en el centro. Trenzamos los 3 cabos y dejamos levar hasta que doble su volumen de nuevo. Pintamos la trenza con el huevo batido y espolvoreamos con 25 g de azúcar. La cocemos 20-25 min en el horno precalentado a 180°. Retiramos, pulverizamos el licor sobre ella y la espolvoreamos con el resto del azúcar.



Buena idea

Lo mejor es trabajar la masa sobre papel de horno, para que no se nos quede pegada a la encimera. Y hornearla también sobre el papel.





## Chuchos de hojaldre rellenos de crema

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **30 min**  
 Unidades: **12**

- 2 masas de hojaldre rectangulares
  - Harina
  - Azúcar para espolvorear
  - Aceite para freír
- Para la crema:
- 500 ml de leche
  - 5 yemas de huevo
  - 100 g de azúcar
  - 45 g de maicena
  - 1 ramita de canela
  - 1 trozo de piel de limón

**Llevamos** la leche a ebullición en un cazo con la canela y el limón y dejamos templar. Batimos en un bol las yemas con el azúcar y la maicena y vertemos la leche tibia colada, removiendo. Pasamos de nuevo al cazo y cocemos a fuego lento y sin dejar de remover, hasta que la crema espese. Retiramos y dejamos que se enfríe, removiéndola a menudo para que no se forme una película en la superficie. Luego, la ponemos en una manga de boquilla gruesa.

**Extendemos** las masas de hojaldre sobre una superficie ligeramente enharinada y cortamos cada una en 6 rectángulos iguales. Repartimos la crema en uno de los ángulos y pincelamos los bordes con agua. Doblamos las esquinas sobre el relleno formando paquetitos. Freímos los chuchos por tandas en abundante aceite caliente, hasta que se doren. Los escurrimos sobre papel y los espolvoreamos con azúcar antes de que se enfríen.



**Doblamos una esquina sobre el relleno y, luego, las de los lados, adhiriéndolas bien. Por último, la del lado opuesto al relleno.**

Buena idea





## Bambas de brioche con crema pastelera

Dificultad: **fácil**

Tiempo: **1 h 30 min + reposo**

Unidades: **8**

Para la masa:

- 250 g de harina de fuerza
- 25 g de leche, 4 huevos
- 6 g de levadura fresca de panadería
- 150 g de mantequilla
- 25 g de azúcar, 5 g de sal

Para la crema:

- 400 g de leche, 120 g de azúcar, 35 g de maicena, 2 yemas
- La piel de 1/2 limón, 1/2 rama de canela

**Diluimos** la levadura en la leche tibia. Agregamos el azúcar, la harina, 3 huevos y la sal, mezclamos hasta que la masa se desprege de las paredes del recipiente e incorporamos la mantequilla en pomada. Tapamos con un paño y dejamos reposar hasta que doble su volumen. Amasamos para sacarle el aire y la dejamos reposar hasta que vuelva a doblar su volumen.

**Dividimos** la masa en 8 porciones, las boleamos y colocamos sobre la placa forrada con

papel de horno y dejamos que vuelvan a doblar su tamaño. Los pintamos con el huevo restante batido y horneamos durante 15 min, en el horno precalentado a 180°.

**Batimos** las yemas con el azúcar. Añadimos la leche, la piel de limón y la canela y llevamos a ebullición. Agregamos la maicena disuelta en un poco de agua fría y cocemos suave hasta que espese; retiramos el limón y la canela. Cortamos las bambas por la mitad y las rellenamos.



Buena idea

Podemos rellenar los brioche también con nata o trufa. Lo mejor es hacerlo con una manga para que queden bonitos.



# Cenas con huevo fáciles y completas

Frito, en tortilla, relleno y escalfado. Si quieres resolver la cena de manera sencilla y muy resultona, toma nota de todas estas succulentas propuestas con huevo.

## Cazuelitas de habas con huevos de codorniz

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

- 12 huevos de codorniz
- 500 g de habas congeladas, 200 g de champiñones
- 2 ajos, 1 cebolleta
- 100 g de jamón serrano y 50 g de chorizo, ambos en taquitos
- 1 cda. de harina
- 100 ml de vino blanco
- Aceite, sal, pimienta

**Limpiamos** los champiñones, los lavamos bajo el grifo y los troceamos. Cocemos las habas sin descongelar en una olla con agua y sal durante 8-10 min y las escurrimos.

**Pelamos** los ajos, limpiamos la cebolleta, los picamos y sofreímos 5 min en 2 cdas. de aceite. Incorporamos el jamón y el chorizo y cocinamos 1 min, removiendo. Añadimos la harina y el vino, mezclamos, agregamos el champiñón, sal y pimienta y cocemos 8 min, que se evapore el líquido. Incorporamos las habas, proseguimos la cocción 2 min más y lo repartimos en cazuelitas.

**Freímos** los huevos en una sartén antiadherente con aceite, los escurrimos, salpimentamos. Los repartimos sobre las habas y servimos.







## Tortilla de patata y atún con pisto

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

- 5 huevos
- 200 g de atún en escabeche
- 500 g de patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde y 1/2 rojo
- 1 berenjena
- 1 zanahoria
- 1 calabacín pequeño
- Unas hojas de albahaca
- 30 g de piñones
- Aceite, sal

**Limpiamos**, lavamos y cortamos en dados la berenjena, los pimientos, el calabacín y la zanahoria. Pelamos la cebolla, la picamos y pochamos en una sartén con aceite; retiramos la mitad para la tortilla, añadimos las hortalizas, sofreímos hasta que estén bastante blanditas y sazonamos. Agregamos los piñones y la albahaca, removemos y reservamos.

**Pelamos** y cortamos en rodajas las patatas; las freímos 20 min en abundante aceite

y removiendo; subimos el fuego hasta dorarlas; las escurrimos, sazonamos y mezclamos con los huevos batidos, la cebolla reservada y el atún escurrido.

**Calentamos** una sartén con 2 cdas. de aceite y cuajamos la mezcla 2-3 min, moviendo suave la sartén para que no se pegue; le damos la vuelta y cuajamos otros 2-3 min. Volcamos la tortilla en una fuente, repartimos parte del pisto encima y la servimos con el resto de la verdura.

Buena idea

### Así mucho más jugosa

**CON LA MEJOR PATATA.** La agria o gallega es la mejor. Si no tienes, la kennebec o la monalisa son una buena alternativa.

**CON REPOSO.** Para que no pierda almidón, una vez pelada no la laves, límpiala con papel o un paño. Ya pochada, déjala reposar 5 min con el huevo batido.





## Ensalada tibia de hortalizas y huevo escalfado

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

- 200 g de calabaza limpia
- 1 manojo de espárragos verdes
- 300 g de tomates cherry
- 1/2 cebolla
- 1 calabacín
- 2 puerros
- 4 huevos
- 1 yema cocida
- Unos frutos secos
- Aceite, vinagre, sal

**Pre calentamos** el horno a 180°. Lavamos, secamos y cortamos en dados la calabaza. La envolvemos en papel de horno, haciendo un paquetito hermético pero amplio, lo horneamos hasta que se infle y retiramos.

**Pelamos** y picamos la cebolla. Limpiamos, lavamos y cortamos los puerros en rodajas. Retiramos la base dura de los espárragos, los lavamos y cocemos con el puerro en agua con sal 5 min; los refrescamos y escurrimos.

Despuntamos y lavamos el calabacín, lo partimos y lo hacemos a la plancha. Salteamos los cherris.

**Ponemos** a calentar un cazo con agua y un chorrito de vinagre y, antes de que hierva, cascamos 1 huevo, lo cocemos 5 min y lo escurrimos: hacemos igual los 3 restantes. Mezclamos la yema y los frutos secos con aceite, vinagre y sal. Repartimos las verduras y los huevos en los platos, aliñamos y servimos.

Buena idea

### El escalfado más fácil

**EN EL MICROONDAS.** Calienta un bol con agua y un buen chorro de vinagre y, antes de que hierva, sácalo y casca el huevo dentro. Deja que se caliente un poco más de un minuto y espera unos segundos sin tocarlo; si ves que no se ha cuajado, vuelve a darle calor a intervalos de 20 segundos.





## Huevos rellenos de atún gratinados

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

- 8 huevos
- 3-4 latitas de atún en aceite
- 40 g de harina
- 40 g de mantequilla
- 500 ml de leche
- 80 g de queso para gratinar
- 2-3 ramitas de perejil
- Nuez moscada
- Sal, pimienta blanca y negra

**Cocemos** los huevos 10 min en un cazo con agua salada; los refrescamos y pelamos. Los partimos por la mitad a lo largo y sacamos las yemas con cuidado de no romper las claras. Las ponemos en un bol, las mezclamos con el atún escurrido, el perejil lavado y picado, sal y pimienta negra y rellenamos las claras.

**Fundimos** la mantequilla en una cazuela, añadimos la harina y la doramos 1 min, removiendo. Vertemos la leche caliente, sin dejar de remover

con varillas, y cocemos suave 8-10 min, hasta que espese. Apartamos, condimentamos la besamel con sal, pimienta blanca y una pizca de nuez moscada y mezclamos.

**Precalentamos** el horno a 180°. Vertemos en una fuente refractaria 2/3 de la besamel, colocamos encima los huevos rellenos y los cubrimos con el resto de la salsa. Los espolvoreamos con el queso y los horneamos 20 min o hasta que se dore. Retiramos y servimos enseguida.

Buena idea

### Versiónalos a tu gusto

**CON TOMATE FRITO.** Para que el relleno ligue mejor y esté más cremoso, puedes añadirle un par de cucharadas. Y si también le echas a la besamel la convertirás en una deliciosa salsa aurora.

**CON SOBRAS.** Quedan muy ricos con pollo asado, langostinos cocidos, boloñesa...



# Patatas en su punto con carne y marisco

De protagonista o acompañante, es difícil encontrar un ingrediente más versátil, rico y económico, que se pueda preparar de tantas maneras y todas, siempre, deliciosas.

## Patatas rellenas de queso y sobrasada con miel

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **55 min**  
 Personas: **4**

- 4 patatas medianas
- 300 g de queso blanco para untar
- 200 g de sobrasada
- 2 ramitas de perejil
- Miel, sal, pimienta

**Precalentamos** el horno a 180°. Lavamos las patatas, las cortamos por la mitad a lo largo y retiramos una capita de la base para que se mantengan estables. Las ponemos en una fuente refractaria forrada con papel sulfurizado, las salpimentamos y cubrimos con papel de horno. Las asamos 40 min, las pinchamos con una brocheta para ver si están tiernas y, si no es así, las dejamos unos minutos más, y retiramos.

**Retiramos** la piel de la sobrasada y, en un bol, la aplastamos con un tenedor. En otro bol, mezclamos el queso con una pizca de pimienta hasta que esté cremoso. Cuando las patatas se templen, las untamos con el queso y, luego, con 1 ctda. de sobrasada y las regamos con un hilo de miel. Las homeamos durante 5 min a 180° y las servimos enseguida, bien calientes, decoradas con unas hojitas de perejil, lavadas y secas.







## Estofado de ternera con hortalizas

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **2 horas**  
 Personas: **4**

- 800 g de carne de ternera para guisar (morcillo, aguja, brazuelo, llana...) en dados
- 4 patatas, 2 zanahorias, 1/2 calabacín
- 1 cebolla, 2 ajos
- 50 g de guisantes congelados
- 800 ml de caldo de carne
- 200 ml de vino tinto
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. de maicena
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

**Salpimentamos** la carne. Pelamos las patatas, raspamos las zanahorias, despuntamos el calabacín y los lavamos. Troceamos las patatas, cortamos las zanahorias en rodajas y en medias lunas el calabacín. Pelamos la cebolla y los ajos y los picamos finos.

**Doramos** la carne en una cazuela con un fondo de aceite. Agregamos la cebolla y el ajo y rehogamos 7 min, hasta que la primera esté transparente. Incorporamos la zanahoria, mezclamos y sofreímos unos 5 min. Echamos el vino, llevamos a ebullición y cocemos a fuego fuerte, hasta que el

líquido se reduzca a la mitad. Añadimos el caldo y el laurel lavado y volvemos a llevar a ebullición; cuando rompa a hervir, bajamos el fuego y cocemos unos 15 min.

**Agregamos** las patatas, tapamos y proseguimos la cocción suave 40 min. Incorporamos los guisantes y el calabacín y cocemos otros 15 min. Comprobamos el punto de la carne y rectificamos de sal y pimienta si hace falta. Por último, vertemos la maicena diluida en un poco de agua y cocemos 10 min, hasta que la salsa espese. Servimos con un poco de perejil picado.

### MARIDAJE POR VIÑA ALBINA

**VIÑA ALBINA RESERVA.** Un tinto clásico de Rioja, con imagen renovada, elegante y seductor, perfecto para maridar con guisos de carne.

**DESTACA** por la complejidad de sus aromas a frutos rojos, matizados por una larga y cuidada crianza en bodega y su frescura en boca. Servir entre 16° y 18°.







## Caldereta de calamares con gambas

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

- 1 calamar, 200 g de mejillones, 12 gambas
- 2 huevos
- 4 patatas, 1 cebolla, 2 ajos, 1 pimiento verde italiano
- 2 tomates maduros, 50 g de guisantes congelados
- 15 g de almendras crudas, 15 g de piñones
- 1 cda. de ñora, 2 hojas de laurel, 4 hebras de azafrán, 1 ramita de perejil
- 200 ml de vino blanco, 1 l de caldo de pescado
- Aceite, sal

**Tostamos** los frutos secos en una sartén sin grasa. Limpiamos, lavamos y cortamos en anillas el calamar. Eliminamos las barbas de los mejillones y los lavamos. Luego, lavamos las gambas.

**Cocemos** los huevos en agua salada 10 min, los refrescamos y pelamos. Los cortamos por la mitad, retiramos las yemas y guardamos las claras para otra receta. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Limpiamos el pimiento, lo lavamos con el perejil y los picamos. Pelamos y trituramos los tomates. Pelamos, lavamos y troceamos las patatas.

**Doramos** las gambas en una cazuela con 2 cdas. de aceite y las retiramos. Añadimos el calamar y el ajo y sofreímos 5 min. Agregamos la cebolla y el pimiento y rehogamos 5 min. Incorporamos el azafrán, la ñora y el laurel, mezclamos, añadimos el tomate y las patatas y cocemos hasta que se evapore el agua. Vertemos el vino, lo reducimos un poco, agregamos el caldo y sal y cocemos durante 25 min.

**Majamos** los frutos secos con las yemas y el perejil, lo añadimos al guiso con las gambas, los mejillones y los guisantes, cocemos 5 min y servimos.



**MÁS CUERPO Y AROMA.** Añadimos al caldo los frutos secos, tostados en el momento para que se potencie más su sabor, y los majamos con una yema cocida, algunas hierbas e, incluso, con pan frito.





## Lasaña de patata, puerro y panceta

Dificultad: **fácil**  
Tiempo: **1 hora 15 min**  
Personas: **4**

- 8 patatas
- 400 g de panceta ahumada cortada a tiras
- 2 puerros
- 2 ajos
- 2 mozzarellas frescas
- 2 ramitas de perejil
- 200 g de queso rallado para gratinar
- 10 g de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta negra

**Limpiamos** los puerros, retirando las raíces, la capa externa y la parte verde más deteriorada, los lavamos y picamos los ajos. Lavamos y secamos el perejil y picamos una ramita. Escurrimos y cortamos las mozzarellas en rodajas.

**Doramos** las tiras de panceta en una sartén con 2 cdas. de aceite. Agregamos el puerro y el ajo y rehogamos 5 min. Añadimos el perejil picado, sal y pimienta y reservamos.

**Precalentamos** el horno a 180°. Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos en rodajas finas. Untamos una fuente

de horno con la mantequilla y ponemos en el fondo dos capas de rodajas de patatas, acaballadas para tapan los huecos. Espolvoreamos 1/3 del queso, repartimos por encima la mitad de las rodajas de mozzarella y añadimos la mitad del sofrito de panceta y puerro. Cubrimos con otra doble capa de patatas y repetimos la operación con los quesos y el sofrito.

**Añadimos** una última capa de patatas y la espolvoreamos con el resto del queso rallado. Horneamos la lasaña 1 hora y la servimos decorada con unas hojitas de perejil.



### ASÍ ES MÁS FÁCIL.

Cortamos las patatas con mandolina. Pincelamos la fuente con aceite para asegurarnos de que la primera capa no se quede pegada al hornear la lasaña.



# Pan relleno, focaccia...

Con pequeñas variaciones en su masa y rellenos o cubiertos con ingredientes salados podemos hacer panes deliciosos y no solo para acompañar.

## Pan de nueces y queso roquefort

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **1 h + reposo**  
 Personas: **5-6**

- 510 g de harina
- 5 g de levadura seca de panadería (puede ser más o menos según el fabricante para la cantidad de harina)
- 5 g de azúcar, 8 g de sal
- 360 ml de agua
- 150 g de queso azul
- 150 g de nueces peladas

**Mezclamos** 500 g de harina con la sal, el azúcar y la levadura, añadimos el agua, removemos y tapamos con un paño y dejamos de 8 a 12 h en un sitio sin corrientes de aire. Amasamos con las manos en una superficie enharinada, la doblamos sobre sí misma y repetimos de un extremo al otro, alternando lados, 4 veces. Hacemos 2 dobleces repartiendo

las nueces y el queso, formamos 1 bola y la dejamos levar, tapada en un lugar templado 1 h. Hacemos 2 cortes en cruz en la parte superior y la tapamos.

**Calentamos** una cazuela de hierro colado en el horno a 200°. Ponemos dentro la masa, la tapamos y horneamos 30 min. Destapamos, horneamos otros 10-15 min, retiramos y dejamos enfriar.



## Focaccia con cebolla

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **45 min + reposo**  
 Personas: **6**

- 330 g de harina de fuerza, 10 g de levadura fresca de panadería
- 210 ml de agua, 65 ml de aceite, 1 cda. de azúcar moreno, sal
- 20 aceitunas negras, 1 cebolla morada
- 20 ml de vinagre de vino tinto, 20 ml de miel, romero, orégano, sal en escamas

**Preparamos** el prefermento. Tamizamos en un bol amplio 165 g de harina y hacemos un hueco en el centro. Calentamos ligeramente 210 ml agua y desleímos en ella la levadura. Vertemos esta mezcla en el hueco de la harina y amasamos hasta obtener una masa lisa y algo pegajosa. La dejamos fermentar tapada con un paño en un lugar seco y cálido al menos 2 h.



# el entrante perfecto



## Pan relleno de espinacas

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

- 500 g de harina, 100 g de azúcar, 15 g de levadura fresca
- 2 huevos
- 200 g de queso gouda en lonchas finas
- 300 g de espinacas baby
- 1 puerro, 1 ajo
- 50 g de arándanos
- 100 ml de leche, 50 ml de agua tibia
- 100 g de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta

**Mezclamos** el agua, la levadura y 1 cda. de azúcar en un bol grande y dejamos reposar 5 min. Lo mezclamos con la leche, 1 huevo, la mantequilla y el azúcar restante. Añadimos la harina y sal y amasamos (con más harina, si hace falta) hasta que no se pegue a las manos. Formamos 1 bola y dejamos que repose 1 h. **Remojamos** los arándanos. Pelamos y picamos el ajo. Limpiamos y cortamos el puerro en juliana. Lavamos las espinacas. Salteamos el ajo y el puerro en un

poco de aceite y reservamos. Añadimos las espinacas, las rehogamos y salpimentamos. **Extendemos** la masa sobre una superficie enharinada. La doblamos y hacemos 1 rectángulo de 1 cm de grosor, reservando algo para decorar. Precalentamos el horno a 200°. **Ponemos** el queso casi en un extremo, luego, la verdura y los arándanos y enrollamos. Decoramos con masa, pintamos con el otro huevo batido y horneamos 10 min. Bajamos a 180° y proseguimos 20 min.

## morada y aceitunas

**Mezclamos** en un bol 400 g de prefermento con 165 g de harina y el azúcar y amasamos 5 min. Añadimos sal y amasamos 2 min. Hacemos una bola, la untamos con el aceite y dejamos fermentar 1 h. **Precalentamos** el horno a 180°. Pelamos la cebolla y la cortamos en rodajas; las confitamos 4 min en una cazuela a fuego suave con el vinagre y la miel y escurrimos.

**Volcamos** la masa en una fuente rectangular untada con aceite y la extendemos con los dedos por todo el fondo. Tapamos y dejamos reposar 30 min.

**Precalentamos** el horno a 180°. Repartimos sobre la masa la cebolla, las aceitunas escurridas, orégano, unas hojitas de romero lavado y seco y 25 ml de aceite y horneamos 30-35 min. Añadimos las escamas de sal y servimos.





## Coca de cebolla y avellanas

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **40 min + rep.**  
 Personas: **4-6**

- 470 g de harina de fuerza
- 380 g de agua templada
- 6 g de levadura seca
- 9 g de sal
- 1 cebolla
- 75 g de avellanas
- Aceite
- Romero fresco

**Pochamos** la cebolla en juliana en un hilo de aceite. Disolvemos la levadura en el agua, añadimos 75 ml aceite, la harina y la sal y mezclamos hasta integrarlos; dejamos reposar tapado 20 min. Amasamos, tapamos, dejamos levar 20 min y repetimos la operación. Untamos un bol con aceite, metemos la masa, tapamos y dejamos 24 h en la nevera.

**Precalentamos** el horno a 220°. Pasamos la masa a una bandeja forrada con papel sulfurizado engrasado con aceite, la estiramos con los dedos y dejamos reposar unos 10 min.

**Repartimos** la cebolla, las avellanas y romero picado. Regamos con 2 cdas. de aceite mezcladas con 2 de agua. Horneamos 20-25 min. Retiramos, dejamos reposar 5 min y servimos.



## Rosca de pan rellena

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

- 510 g de harina, 15 g de levadura fresca, sal
- 1 huevo
- 50 g de aceite, 50 ml de leche, 150 ml de agua tibia
- Mantequilla
- 50 g de tomates secos en aceite
- 50 g de chorizo y 50 g de jamón serrano en taquitos
- Unas semillas: pipas, chía, amapola...

**Desmenuzamos** la levadura, la mezclamos con el agua y dejamos reposar 5 min, tapada y en un lugar sin corrientes de aire. Incorporamos la leche y el aceite y mezclamos hasta integrarlos. Tamizamos encima 500 g de harina, salamos y volvemos a mezclar. Añadimos harina hasta que la masa se desprenda de las manos y queda suave. Formamos





## con embutidos

una bola y la dejamos 2 h en un bol y en un lugar cálido, para que leve. Precaentamos el horno a 200°.

**Escurremos** los tomates, los picamos y mezclamos con el jamón y el chorizo. Engrasamos un molde de corona con mantequilla y lo espolvoreamos con harina.

**Formamos** un cilindro con la masa y cortamos porciones de igual tamaño. Ha-

ceamos un hueco en cada porción, rellenos con chorizo, jamón y tomate seco, cerramos y les damos forma de bola. Las ponemos en el molde dejando espacio entre ellas para que puedan crecer, tapamos y dejamos reposar 1 h.

**Pintamos** toda a superficie con el huevo batido. Espolvoreamos las semillas, horneamos 20 min y servimos frío.

## Pan de hortalizas y aceitunas

Dificultad: **muy fácil**  
Tiempo: **1 h 10 min + rep.**  
Personas: **5-6**

- 3 huevos, 75 g de tiritas de beicon, 150 g de calabacín, 1/2 pimiento asado
- 100 g de leche, 175 g de harina, 1 sobre de levadura
- 200 g de aceitunas negras y rellenas
- 100 g de queso rallado, 40 g de parmesano en polvo, orégano, aceite, sal, pimienta

**Lavamos** el calabacín y, sin pelar, lo cortamos en tiras y, luego, en cuadrados; lo salamos y dejamos en un colador. Picamos el pimiento. Escurremos las aceitunas, cortamos por la mitad las rellenas y deshuesamos y picamos las negras.

**Salteamos** el beicon en tiras en una sartén sin grasa. Batimos los huevos con sal y pimienta, añadimos la le-

che y 100 ml de aceite. Agregamos la harina y la levadura y mezclamos. Añadimos las aceitunas, el calabacín, el beicon, orégano y los quesos, reservando un poco de estos. Mezclamos e incorporamos el pimiento.

**Forramos** un molde con papel sulfurizado, vertemos la masa y el queso reservado. Horneamos 40-50 min y desmoldamos tibio.





# Guisos tradicionales con legumbres

Si quieres renovar tus pucheros y guisos de legumbres apunta estas cuatro recetas. Con verduras y un poco de carne, pescado o pasta preparas platos únicos estupendos.

## Potaje de judías pintas y pasta

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

- 200 g de judías pintas cocidas, 75 g de fideos
- 100 g de daditos de jamón
- 1 cebolla, 2 zanahorias
- 2 tallos de apio, 2 ajos
- 50 g de judías verdes
- 200 g de tomate triturado
- 1 l de caldo de pollo
- 50 g de queso rallado
- 2 ramitas de albahaca, orégano
- Aceite, sal, pimienta

**Pelamos** y picamos la cebolla y los ajos. Raspamos, lavamos y cortamos en dados las zanahorias. Despuntamos las judías verdes, las lavamos y cortamos en trocitos de 1 cm. Limpiamos, lavamos y troceamos igual el apio.

**Rehogamos** toda la verdura en una olla con 2 cdas. de aceite 5 min. Añadimos el jamón y sofreímos 1 min más. Vertemos el tomate, salpimentamos, removemos y añadimos el caldo; llevamos a ebullición y cocemos 10 min.

**Incorporamos** los fideos y las judías escurridas y cocemos 10 min más. Retiramos, agregamos orégano y las hojas de la albahaca lavadas y dejamos reposar 5 min. Servimos en cuencos con el queso espolvoreado encima.







## Habitas con calamares y jamón

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **40 min**

Personas: **4**

- 400 g de habitas en conserva
- 600 g de calamares
- 1 cebolla
- 4 ajos
- 75 g de jamón curado
- 1 rebanada de pan
- 20 g de almendras molidas
- 50 ml de vino blanco
- Hierbabuena
- 1 cdta. de pimentón
- Aceite, sal, pimienta

**Limpiamos** los calamares, los lavamos y escurrimos bien. Separamos las patas, las picamos y cortamos los cuerpos en daditos. Pelamos y picamos menudos los ajos y la cebolla. Cortamos el jamón en taquitos. Lavamos 2 ramitas de hierbabuena y las picamos.

**Calentamos** 2 cdas. de aceite en una sartén amplia, freímos el pan por los dos lados, lo retiramos y reservamos. Añadimos 2 cdas. más de aceite y doramos el ajo 1 min. Agregamos la cebolla y la pochamos 15 min. Incorporamos los calamares, removemos y rehogamos 5 min más, hasta

que se evapore el agua que sueltan. Incorporamos el jamón y lo doramos 2 min; vertemos el vino, subimos el fuego y dejamos que se reduzca. Añadimos 200 ml de agua y espolvoreamos la hierbabuena, el pimentón, sal y pimienta; removemos y cocemos 5 min. Agregamos las habitas escurridas y proseguimos la cocción durante 5 min.

**Majamos** en el mortero el pan frito y las almendras, lo añadimos al guiso y cocemos 5 min más. Retiramos y dejamos reposar unos instantes. Servimos el guiso decorado con más hierbabuena.



**CON HABAS FRESCAS.** Si es de temporada, elígelas frescas porque tienen más sabor. Incorporálas al guiso desde el principio tras haberlas escaldado. Se pueden mezclar con unos guisantes.





## Puchero de garbanzos con morcillo

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **2 horas**

Personas: **4**

- 250 g de garbanzos
- 500 g de morcillo de ternera
- 2 tomates pera
- 1 cebolla mediana
- 1 cdta. de cúrcuma
- Unas hebras de azafrán
- 1 rama de canela
- 4 ramitas de perejil
- Sal, pimienta

**Ponemos** en remojo los garbanzos la noche anterior, en agua tibia. Los escurrimos, enjuagamos y volvemos a escurrirlos. Pelamos los tomates, los cortamos por la mitad y quitamos las pepitas y los troceamos. Pelamos y cortamos la cebolla en juliana fina. Por último, limpiamos la carne de restos de grasa y la salpimentamos bien por todos los lados.

**Ponemos** un chorrito de aceite en una cazuela, mejor si es de barro, añadimos los garbanzos y removemos para que se impregnen bien con el aceite. Agregamos la cebolla

y el tomate y ponemos el morcillo en el medio. Calentamos 1 vaso de agua con la cúrcuma, el azafrán, la rama de canela y sal y los vertemos en la cazuela. Si es necesario, vertemos más agua caliente hasta que cubra los ingredientes, pero no en exceso.

**Tapamos** y cocemos a fuego medio entre 1 h 30 min y 1 h 45 min, agregando más agua caliente, si se va quedando seco, y dándole un vaivén a la cazuela de vez en cuando. Rectificamos de sal y pimienta, dejamos reposar durante 10 min y servimos con el perejil lavado y picado.



### AGUA ABUNDANTE.

Remojamos los garbanzos en un recipiente amplio con bastante agua, ya que duplican su volumen. Si no son del año, pon agua tibia con sal o un poco de bicarbonato.





## Estofado de lentejas con bacalao confitado

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

- 200 g de lentejas
- 4 trozos de bacalao congelado
- 1 hoja de laurel
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 6 ajos
- 1 guindilla
- 2 cdas. de miel
- 8 almendras
- 1 cdta. de pimentón dulce
- 3 ramitas de perejil
- Aceite, sal

**Dejamos** las lentejas en remojo con agua fría la víspera. Las enjuagamos y escurrimos. Pelamos la cebolla. Raspamos la zanahoria, limpiamos el pimiento y los lavamos. Los cortamos en cuadraditos.

**Rehogamos** en la olla exprés las verduras hasta que estén tiernas. Añadimos el pimentón, lo rehogamos durante 1 min removiendo e incorporamos el laurel lavado y las lentejas. Cubrimos todo con agua fría, sazonamos al gusto, tapamos la olla y cocemos unos 20 min desde que empieza a salir el vapor.

**Pelamos** los ajos, los partimos en láminas y los freímos en una sartén con 3 cdas. de aceite. Añadimos la guindilla y las almendras, removemos y freímos hasta que se doren. Retiramos y añadimos más aceite a la sartén. Incorporamos el bacalao, descongelado y seco, y cocemos a fuego lento para que se confite.

**Ponemos** en un mortero el sofrito de ajos y almendras, la miel, un chorrito de aceite, sal y el perejil lavado y majamos hasta obtener una salsa homogénea. Servimos las lentejas con un trozo de bacalao regado con el majado.



### CON LENTEJA RUBIA.

La textura, la finura de la piel y el sabor de esta lenteja de Salamanca añadirán un extra a la receta. Además, solo necesita 2 h de remojo y no pierde la piel durante la cocción.



# Tartas saladas de pollo y verduras

Con una masa, algo de verdura y una o dos pechugas tenemos suficiente para hacer un plato estupendo hasta para 6 personas.



## Tarta enrejada de pollo con verduras

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **1 h 30 min**  
 Personas: **6**

- 2 láminas de masa brisa
- 800 g de pechugas pollo
- 1 cebolla, 2 ajos
- 1 calabacín pequeño
- 1 zanahoria, 2 tomates
- 100 g de maíz dulce
- 100 g de guisantes congelados
- 1 huevo, unos cherris
- Orégano, pimentón
- Cebollino picado
- Aceite, sal, pimienta

**Limpiamos** las pechugas y las cocemos en agua salada 30 min, hasta que estén tiernas. Las escurrimos, desmigamos y reservamos. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Lavamos y troceamos los tomates. Raspamos la zanahoria, despuntamos el calabacín y lavamos y cortamos ambos en daditos. **Rehogamos** el ajo y la cebolla en una sartén con aceite. Añadimos el pollo, la zanahoria y el calabacín y rehogamos 5 min más. Incorporamos

1 cdt. de pimentón y orégano, sal y pimienta, añadimos el tomate y los guisantes y cocemos hasta que se evapore el agua que suelta. Dejamos que se enfríe y añadimos el maíz escurrido. **Forramos** un molde de tarta con una de las masas y vertemos el relleno. Cortamos la otra masa en tiras y las colocamos formando una rejilla. Las pintamos con el huevo batido y horneamos 45 min a 180°. Servimos con el cebollino y unos cherris.

*¡Buena idea!*

### APROVECHAR LO QUE HAYA

**CON SOBROS.** En estas recetas se utiliza el pollo fresco, pero se podrían preparar con unos restos que tengamos de pollo asado o guisado, retirando bien la piel y los huesecillos. Si no tenemos suficiente cantidad, podemos añadir huevo cocido, más algo de beicon o unas pocas verduras.



# Tarta de pollo, puerro y beicon

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **1 hora**

Personas: **4**

- 1 masa de hojaldre
- 1 puerro, 1 huevo
- 500 g de pechuga de pollo
- 200 g de taquitos de beicon
- 200 ml de nata líquida
- 75 g de queso rallado
- Mantequilla, albahaca, unos pistachos
- Aceite, sal, pimienta

**Forramos** un molde desmontable con papel sulfurizado, lo cubrimos con el hojaldre, pinchamos la masa y colocamos encima otro papel y unas legumbres secas. Horneamos 15 min a 180°, dejamos templar y retiramos las legumbres y el papel.

**Doramos** el beicon en una sartén sin grasa. Limpiamos el puerro y lo lavamos; picamos fina la parte blanca y troceamos la verde. Salpimentamos la pechuga y la cortamos en tiras. Sofreímos estas en la sartén de beicon, con un poquito de aceite, y las retiramos cuando se doren. Incorporamos a la sartén 1 cda. de mantequilla y el puerro y lo rehogamos durante 15 min. Añadimos el pollo y la nata, salpimentamos y cocemos hasta que se reduzca. Fuera del fuego, agregamos el beicon y el huevo batido y mezclamos.

**Volcamos** esta preparación en la base de la tarta, espolvoreamos el queso y horneamos a 180° unos 20-25 min. Dejamos templar la tarta, la desmoldamos con cuidado y la servimos con unas hojitas de albahaca y los pistachos.



**La base.** Se debe hornear "en blanco" porque el relleno es muy húmedo y quedaría cruda. Con rellenos secos no es preciso.



**El relleno.** Debe haber una proporción entre nata y huevo, para que cuaje y quede cremosa, pero sin ser una tortilla.



**El queso.** Para gratinar hay que usar un queso que funda bien, se dore y aporte sabor, como por ejemplo un manchego.



# Pastelitos tiernos con

El limón está en su mejor momento, lleno de sabor y aroma. Por eso, hay que aprovecharlo para preparar dulces pastelitos con ese toque ácido único.

## Merengues de limón y galleta

Dificultad: **muy fácil**  
 Tiempo: **45 min**  
 Unidades: **8**

### Necesitarás:

Para la base:

- 150 g de galletas saladas
- 50 g de harina
- 100 g de mantequilla

Para la crema:

- 200 g de miel
- 100 g de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- 3 limones

Para el merengue:

- 4 claras de huevo
- 100 g de azúcar glas



**1 Trituramos** las galletas saladas con la trituradora. Las pasamos a un bol y las mezclamos con la harina y la mantequilla fundida. Presionamos la masa obtenida en el fondo de cada uno de los moldes de magdalena. Horneamos 15 min en el horno precalentado a 180°.



**2 Exprimimos** los limones y colamos el zumo. En un cazo, batimos las yemas con la mantequilla fundida, la miel y el zumo. Calentamos a fuego lento removiendo con varillas hasta que la crema espese. Vertemos sobre la base de galleta y horneamos 20 min más.



**3 Montamos** las claras, que deben estar a temperatura ambiente, con el azúcar, hasta lograr un merengue muy firme. Lo ponemos en una manga pastelera y hacemos rosetones en la parte superior de las tartitas frías. Lo quemamos con un soplete y servimos.



# crema de limón

## Rosquillas glaseadas rellenas de crema de limón

Dificultad: **fácil**  
Tiempo: **45 min + reposo**  
Personas: **4**

### Necesitarás:

- 60 ml de leche
  - 65 ml de agua
  - 6 g de levadura seca de panadería
  - 150 g de mantequilla
  - 250 g de harina
  - 30 g de azúcar glas
  - Aceite, una pizca de sal
- Para la crema de limón:
- 500 ml de leche
  - 3 huevos
  - El zumo de 1 limón y un trozo de cáscara
  - 30 g de maicena
  - 100 g de azúcar
- Para la glasa:
- 100 g de azúcar glas
  - 2-3 cdtas. de agua



**1 Mezclamos** la leche y el agua tibias y diluimos en ella la levadura. Amasamos la harina con la mantequilla hasta obtener una mezcla arenosa. Añadimos la preparación anterior, el azúcar y la sal y amasamos hasta integrar todo. Hacemos una bola y dejamos reposar 2 h.



**2 Estiramos** la masa hasta que tenga un grosor de 1/2 cm. La cortamos en rosquillas, las tapamos con un paño y dejamos reposar 1 h. Las freímos en abundante aceite unos 2 min por lado y escurrimos sobre papel. Hervimos la leche con la cáscara de limón y colamos.



**3 Batimos** los huevos con el zumo, el azúcar y la harina; vertemos la leche y cocemos removiendo hasta que espese. Pasamos la crema a una manga. Batimos el azúcar glas con el agua, bañamos los roscones y dejamos que se endurezca. Los abrimos y rellenos con la crema.



# PARA ESTAR AL DÍA



## Elegidos por el consumidor

Trapa ha sido el preferido de las catas a ciegas "Sabor del Año 2024" en 4 categorías: bombones Trapa Sublimes y 0% Azúcares añadidos y tabletas Collection 85% Cacao y Chocolate Blanco 0% Azúcares Añadidos.

## Capuccinos espumosos

Melitta con la cafetera Latticia® OT lo pone fácil con su innovador sistema de leche integrado que consigue espuma espesa y cremosa. Este modelo automático, de manejo intuitivo y con molinillo, se configura para 2 tazas.



## Nueva receta cremosa

Arias relanza San Millán, su emblemático queso asturiano, con ingredientes 100 % naturales y una textura más cremosa y fácil de untar. Elige su sabor natural Original o Ajo y Perejil.



## Un Ribera de edición limitada

Este Unión X Iván Rakitić es un Ribera de Duero, de Vinos Cria Cuervos, que pretende, con la colaboración del jugador sevillista, elevar la copa a la excelencia. Brinda con un tinto maduro, con estructura y 15 meses de crianza en barrica de roble.



## Rioja con premio

Monte Real, de Bodegas Riojanas, ha logrado con su vino Cepas viejas 2022 el reconocimiento de la revista The Drinks Business, como el mejor vino de autor con un precio inferior a 20 libras. Además ha sido calificado en prestigiosos concursos con más de 90 puntos.



## Selección de los mejores aceites

Grandes Pagos de Olivar presenta una caja exclusiva que incluye 7 botellas de 500 ml de los 7 miembros que forman parte de la asociación: Abbae de Queiles, Aubocasa, Casas de Hualdo, Castillo de Canena, Marqués de Griñón, Marqués de Valdeusa y Masía El Altet. Se puede adquirir en [www.lacomunal.es](http://www.lacomunal.es) y en la oleoteca del mismo nombre en la calle Mejía Lequerica, 1, de Madrid.

## Disfruta del surimi, un producto milenario

Krissia explica el origen ancestral del surimi de sus barritas. Proviene de una técnica milenaria japonesa de conservación de pescado que consiste en picar y lavar el pescado para extraer solo la proteína con la que se elaboran distintos productos.





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](http://efectoserhumano.org)







**TÚ PONES EL CORAZÓN,  
Y NOSOTROS LE DAMOS EL SABOR.**

Síguenos en nuestras cuentas @kerrygoldSpain de Instagram y Facebook y descubre todas las novedades que tenemos preparadas para ti.