LE CORDON BLEU
1895
PARIS

1026 RECETAS

de cocina internacional

amagarasco

BLUME

Le Cordon Bleu se fundó en París el año 1895, y muy pronto se erigió en la institución culinaria más famosa del mundo. Profesionales y particulares se han beneficiado de sus extensos conocimientos sobre la adecuada preparación de la buena comida, haciendo posible que las recetas y el arte de prepararlas fueran accesibles y fácilmente entendedoras. Dirigida por André Cointreau, esta prestigiosa escuela culinaria, con centros en lugares tan dispares como París, Londres, Tokio, Sidney y Norteamérica, ofrece formación de diferentes niveles, desde cursos básicos de tres días de duración a titulaciones profesionales. Si bien en un principio Le Cordon Bleu destacaba por sus enseñanzas sobre cocina clásica francesa, en la actualidad sus escuelas celebran las tradiciones culinarias de todo el mundo empleando técnicas francesas.

anacarrasco

Con más de mil recetas profusamente ilustradas a color, *1026 recetas de cocina internacional* reúne un material que convierte en placer el proceso de cocinar paso a paso, y demuestra que el aspecto práctico de la cocina no tiene por qué estar reñido con un resultado sugerente y atractivo. Entre el catálogo de las sabrosas recetas se incluyen platos conocidos y tradicionales. Además, la obra recoge un muestrario completo de secuencias de las diferentes técnicas y consejos para cocinar apetitosos platos: desde cómo se pica una cebolla a la planificación de menús o los aspectos esenciales del arte culinario. *1026 recetas de cocina internacional* lleva el sello de Le Cordon Bleu, una de las escuelas culinarias con mayor renombre y prestigio internacional.

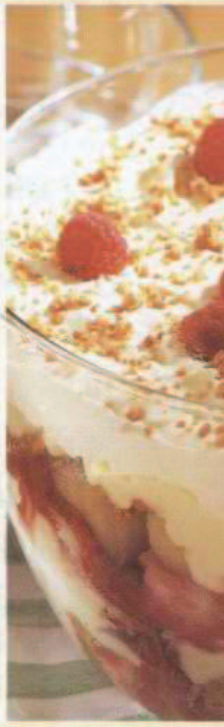
amacarrasco



LE CORDON BLEU

1026 RECETAS

de cocina internacional



amacarnacho

BLUME

BLUME

Título original:
Le Cordon Bleu Complete Cooking Step-by-Step

Traducción:
Ana M.ª Pérez Martínez
Especialista en temas culinarios

Coordinación de la edición en lengua española:
Cristina Rodríguez Fischer
M.ª Dolores Campoy Blanco

Primera edición en lengua española 2000
Reimpresión 2002

© 2000 Art Blume, S. L.
Barcelona

© 1998 The Hearst Corporation y Carroll & Brown, Londres

Impreso en Edigraf, S. A., Montmeló (Barcelona)

amacarrasco

Introducción



Tengo el placer de presentarles *Le Cordon Bleu. 1.026 recetas de cocina internacional.* Los *chefs* de Le Cordon Bleu trabajan siempre con el mismo equipo de editores, y este libro es el último fruto de su colaboración. Puesto que el enfoque de la obra es muy similar a los métodos utilizados en nuestras escuelas internacionales, Le Cordon Bleu tiene la satisfacción de otorgarle su aprobación.

Con cinco escuelas, ubicadas en Francia, Gran Bretaña, Japón, Australia y Norteamérica, y un alumnado de 50 nacionalidades diferentes, Le Cordon Bleu es una institución ampliamente conocida y admirada en todo el mundo. Sus 32 maestros de cocina mantienen una larga tradición de excelencia en las artes culinarias y en la apreciación de la buena comida y el arte de vivir. Con el asesoramiento y la participación en la creación y promoción de diferentes productos culinarios, Le Cordon Bleu define la singularidad culinaria.

Este libro proporciona una guía completa, paso a paso, que ilustra la preparación de más de mil platos acabados. Cada capítulo se centra en un alimento determinado o en una categoría culinaria, desde los entrantes y sopas a los postres, empanadas y tartas. Mediante recetas típicas se enseñan métodos básicos; se incluyen también otras recetas alternativas, a fin de que se pueda dominar el arte de preparar diferentes platos. Además se detallan los ingredientes, las técnicas fundamentales y el equipo. Con toda esta información, se ha obtenido una obra que permite superar el temor a crear algo nuevo.

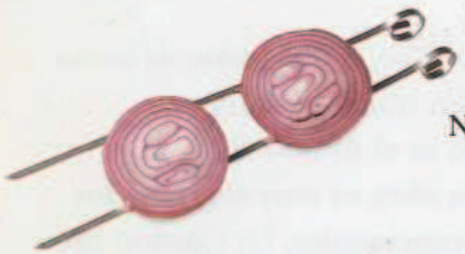
Le Cordon Bleu. 1.026 recetas de cocina internacional ha sido pensada para aquellos que aprecian el valor de comer en casa. El placer de compartir una comida con la familia o los amigos es una tradición que permanece viva en muchas casas a pesar de las presiones del mundo moderno. Las recetas oscilan entre las sencillas y las elaboradas, y sus sabores recorren todo el planeta. Creemos que una vez dominada una técnica, disminuye el tiempo en la cocina y aumenta el disfrute de una comida apetitosa en compañía de la familia y los amigos.

Confío en que este libro le abrirá las puertas de la creatividad, tanto al cocinar como al agasajar a sus invitados.

Bon appétit!

André J. Cointreau

Contenido



Conocimientos básicos 10-27

Equipo **10**
Nociones de cocina **14**
Seguridad y conservación **16**
Comer bien **18**
Barbacoa **22**
Recibir en casa **24**
Vino **27**

Glosario 28

Entrantes y tentempiés 31

Entrantes y tentempiés • Conocimientos básicos **32**
Crudités y mojos **33**
Patés, terrinas y otras pastas para untar **35**
Hortalizas rellenas **37**
Entrantes y tentempiés de langostinos **39**
Entrantes y tentempiés de queso **41**
Tostadas saladas **43**
Tortillas **45**
Paquetes de pasta filo **47**
Bocaditos de hojaldre **49**
Empanadillas hojaldradas **51**
Broquetas festivas **53**

Sopas 55

Sopas • Conocimientos básicos **56**
Sopas claras **57**
Purés **59**
Sopas consistentes de hortalizas **61**
Sopas consistentes *Chowders* **67**
Sopas frías **69**

Huevos y quesos 71

Huevos • Conocimientos básicos **72**
Quesos • Conocimientos básicos **73**
Huevos horneados **75**
Tortillas **77**
Frittatas y tortillas planas **79**
Crêpes **81**
Suflés **83**
Quiches **85**







anagarresco

Hortalizas 267

Hortalizas • Conocimientos básicos **268**
La familia de las coles **273**
Hortalizas de hoja **277**
Alcachofas **281**
Judías verdes **291**
Hortalizas de raíz **293**
Patatas **297**
La familia de las cebollas **301**
Calabazas **303**
Apio e hinojo **283**
Espárragos **285**
Maíz **287**
Guisantes y tirabeques **289**
Setas **305**
Berenjenas **307**
Pimientos **309**
Tomates **311**



Ensaladas 313

Ensaladas • Conocimientos básicos **314**
Ensaladas vegetales **317**
Ensaladas de tomate **321**
Ensaladas de patatas **323**
Ensaladas de col **325**
Ensaladas de pasta **327**
Ensaladas de arroz **329**
Ensaladas de cereales **331**
Ensaladas de judías **333**
Ensaladas moldeadas **335**
Aliños para ensaladas **345**



Pasta 347

Pasta • Conocimientos básicos **348**
Salsas de tomate para pastas **351**
Salsas a base de aceite para pastas **353**
Salsas cremosas para pastas **355**
Pasta casera **361**
Pastas rellenas y horneadas **363**
Lasaña **365**
Fideos orientales **367**

Cereales y legumbres 369

Cereales y legumbres • Conocimientos básicos **370**
Arroz **373**
Risotto **377**
Cuscús **379**
Harina de maíz **381**
Otros cereales **383**
Legumbres secas **385**
Legumbres en conserva **387**
Lentejas **389**

Panes y pasteles rápidos 391

Panes rápidos • Conocimientos básicos **392**
Panes para el té **393**
Pasteles rápidos **395**
Muffins **397**
Pan de maíz **399**
Scones **401**
Panes de soda y más *scones* **403**
Panes de levadura • Conocimientos básicos **405**
Panes de levadura básicos **407**
Panes rellenos salados **411**
Panecillos y palitos **413**
Panes planos **415**
Pizzas caseras **417**
Pizzas rápidas caseras **419**
Panes batidos **421**
Pastas danesas y bollos dulces **423**
Trenzas y roscones **425**
Panes dulces **427**



almacarasco



Sándwiches 429

Sándwiches • Conocimientos básicos **430**
Sándwiches calientes **431**
Sándwiches abiertos **433**
Sándwiches para el té **437**
Club sándwiches **439**

Postres 441

Postres • Conocimientos básicos **442**
Ensaladas de frutas **445**
Compotas y frutas escalfadas **447**
Mantecadas de frutas **449**
Frutas horneadas con cobertura de migas y *scones* **451**
Postres de frutas horneadas **453**
Budines de arroz **455**
Budines horneados **457**
Cremas horneadas **459**
Suflés **461**
Pastas *choux* **463**
Pastas hojaldradas **465**
Pasta filo **467**
Crêpes y *blintzes* **469**
Budines de pan **471**
Postres de cremas cocidas **473**
Postres de gelatina **475**
Merengues **477**
Postres helados **479**
Helados caseros **481**
Granizados y sorbetes **483**



Empanadas y tartas 485

Empanadas y tartas • Conocimientos básicos **486**
Masas para tartas y empanadas **487**
Empanadas de dos capas **489**
Empanadas de una capa **491**
Empanadas de migas **493**
Tartas de formas libres **495**
Tartas **497**
Tartaletas **501**

Pastas y pasteles 503

Pastas • Conocimientos básicos **504**
Pastas de formas libres **505**
Pastas modeladas y prensadas **509**
Pastas extendidas **511**
Pastas refrigeradas **515**
Sequillos **517**
Negritos **519**
Pastas en forma de barras **521**
Dulces **523**
Pasteles • Conocimientos básicos **525**
Pasteles a capas **527**
Tortas y pasteles de chocolate **531**
Troncos y brazos de gitano **533**
Pasteles y bizcochos **535**
Pasteles decorados **537**
Pasteles infantiles **539**
Pasteles de frutas y frutos secos **541**
Pasteles de manzana, zanahoria y especias **543**
Pasteles cuatro cuartos **545**
Pasteles de queso **547**
Decorar y glasear **549**
Decoraciones para pasteles **551**





Índice 553

Agradecimientos 576

EQUIPO CONOCIMIENTOS BÁSICOS

Hay un utensilio apropiado para cada método de cocción imaginable. Nadie necesita todos los que ofrece el mercado, pero algunos facilitan el trabajo en la cocina y lo hacen más divertido. Aquí le presentamos nuestros favoritos, desde los básicos de siempre a los especializados, con los que quizá se quiera aventurar el cocinero casero.

CONSEJOS PARA LA COMPRA

Los utensilios culinarios de calidad pueden ser caros, pero si compra los mejores habrá invertido en ellos para toda la vida, pues son fiables, duraderos y fáciles de manejar. ¿Cuál es el primer paso para juzgar la calidad? Compruebe el precio: los buenos metales y la manufacturación esmerada suponen un aumento del valor de compra. (Aunque no siempre: las cacerolas de hierro colado, por ejemplo, no son demasiado caras, pero pesan y son duraderas.) Invierta en unos cuantos utensilios de calidad, especialmente en cuchillos y en cacerolas y sartenes fuertes y pesadas. No ahorre al adquirir recipientes antiadherentes destinados a cocer con pocas grasas; sí puede economizar en ollas que utilice simplemente para hervir agua. Dé una doble vida a sus vasijas: elija productos que trabajen bien tanto en el horno como sobre el fuego.

BATERÍA DE COCINA

Los cazos y las cazuelas se fabrican con diferentes materiales. El acero inoxidable es fácil de limpiar, pero no conduce bien el calor, por lo que los fabricantes añaden a menudo aluminio o cobre a la base del utensilio para mejorar la conductividad. El cobre, por el contrario, es un excelente conductor del calor y una delicia para cocinar, pero es pesado, caro y difícil de lavar. El aluminio y el hierro colado son menos costosos y más fáciles de conservar; ambos resultan eficaces conductores del calor, aunque pueden reaccionar con alimentos ácidos, lo que provoca que éstos se oxiden o adquieran un sabor metálico.

Como regla general, elija recipientes que tengan una base gruesa, con un revestimiento que evite que los alimentos se agarren y asas que resistan el calor del horno (o diseñadas para mantenerse frías). Es preferible que invierta en piezas que sepa que va a utilizar y evite comprar baterías ya preparadas, pues normalmente contienen cazos o cacerolas innecesarios. Para una cocina bien equipada, se precisan los siguientes utensilios:

Cazos. Se necesitan 3 o 4 como mínimo. Deben oscilar entre 1 y 4 litros de capacidad, y entre 7 y 10 cm de profundidad. Han de tener tapas que ajusten bien y asas que puedan resistir el calor del horno.

Cazuelas. Resultan magníficas para cocinar sobre el fuego o en el horno; las pesadas son las mejores, y las esmaltadas lo suficientemente atractivas como para llevarlas directamente a la mesa. Una cazuela de 5 litros de capacidad es muy útil.

Sartenes. Tenga 3 como mínimo: una pequeña (23 cm), una mediana (26 cm) y una grande (30 cm). Una buena sartén antiadherente es esencial si desea cocinar con menos grasas.

Cacerola. Este utensilio profundo, ancho y bastante ligero se utiliza para preparar sopas, guisos y pastas. Una cacerola de 5 litros de capacidad, con una tapa que ajuste bien, tiene un uso muy amplio en la preparación de las comidas.



Olla



Cazo doble

Olla. Este recipiente alto y estrecho se usa para elaborar sopas y caldos, así como ingredientes de buen tamaño, como langostas y mazorcas de maíz. Recomendamos una olla de entre 6 y 8 litros de capacidad.

Cazo doble. Consiste en un conjunto de dos cazos, que permite que los alimentos se cuezan lentamente (en el recipiente superior) sobre agua hirviendo (en el cazo inferior). Si no lo tiene, puede improvisarlo; para ello, coloque un cuenco para mezclar metálico en un cazo con agua hirviendo, o bien emplee dos cazos de aproximadamente el mismo diámetro uno sobre otro.

Parrilla. Una parrilla de hierro colado es excelente para cocinar alimentos con poca o ninguna grasa; los resultados que se obtienen son parecidos a los de la barbacoa o el *grill* del horno. La superficie presenta unas entallas que permiten que la grasa caiga de los alimentos; además, muchas llevan un pico que facilita el vaciado.

CURAR UNA PARRILLA O SARTÉN DE HIERRO COLADO

Las parrillas y sartenes de hierro colado normales (no las recubiertas con esmalte) han de curarse antes de emplearlas por primera vez a fin de obtener un acabado antiadherente. Lávelas con agua caliente jabonosa y séquelas. Frote la superficie con un lienzo remojado en aceite vegetal. Caliéntelas boca abajo en el horno a 180 °C (gas 4) durante 1 hora. Apague el horno y déjelas que se enfríen dentro.

UTENSILIOS PARA HORNEAR

El asado y el horneado dependen del tiempo que se emplee en el proceso de la temperatura del horno y de las dimensiones del recipiente. Para esta función, son útiles muchos materiales: el hierro colado esmaltado es fácil de lavar y conduce bien el calor; el acero esmaltado tiene un precio razonable, resulta ligero y constituye una buena elección para las fuentes para asar; el acero inoxidable es duradero y de calidad; el vidro refractario y la cerámica tratada pueden ir directamente del congelador o nevera al horno; el barro vidriado y el gres están especialmente indicados para un horneado lento y prolongado; los moldes metálicos con un acabado brillante proporcionan una costra delicada a los pasteles.

Fuentes para hornear. Se trata de unas fuentes grandes, ligeramente hondas y de forma ovalada o rectangular, cuyas paredes tienen unos 5 cm de altura; se fabrican, por lo general, con vidrio refractario o cerámica. Elija varios tamaños diferentes.

Molde para hornear. Parecido a una fuente para hornear, pero metálico; las paredes de estos moldes tienen 4 o 5 cm de altura. Los tamaños esenciales son: uno cuadrado, de 20 cm de lado; uno cuadrado, de 22 cm de lado, y uno rectangular, de 22 x 20 cm.

Cacerola. Puede ser redonda, ovalada, cuadrada o rectangular, y estar fabricada con vidrio, cerámica o metal esmaltado; muchas llevan tapa. Disponga de varios tamaños.
Rostidera. Se trata de una fuente grande y honda, fabricada con acero inoxidable o esmaltado, o bien aluminio. Una rostidera baja, provista de rejilla, es muy versátil.
Molde para pasteles. Ningún cocinero puede trabajar sin un abanico de moldes redondos para pasteles (de 20 y 23 cm), más algunos cuadrados y rectangulares. Según cuáles sean sus necesidades, considere también los siguientes: molde para pasteles de base desmontable (los de 23 x 8 cm y 25 x 6 cm de altura son los más útiles); molde de corona (25 cm) y molde de 25 cm.
Molde para pan. Es preciso para panes rápidos y pastas de té, y útil para barras de pan. Los tamaños estándar son 23 x 12 cm y 21 x 11 cm.
Fuente para empanadas. El tamaño estándar es de 23 cm; las fuentes hondas para empanadas tienen 24 cm. Los moldes de vidrio, metal oscuro o mate proporcionan las mejores costras, pues las empanadas quedan crujientes y hermosamente doradas.
Tarteras. Este molde poco profundo, de paredes acanaladas y base desmontable, se vende en diferentes formas y tamaños; las redondas de 28 x 3 cm y 23 x 3 cm son muy útiles. Los moldes para tartaletas (de 1,5 a 9,5 cm) son recomendables.
Otros utensilios para hornear. Son también muy útiles el molde para brazo de gitano (39 x 27 cm, con paredes bajas en todo su contorno); las placas para hornear (algunas con un pico bajo en uno o más extremos), y el molde estándar para *muffin* o magdalenas (cada hendidura de 7 x 3 cm).



CUIDADO Y LIMPIEZA

Aluminio. Frote con un limpiador poco abrasivo. Si el recipiente se ha oscurecido, llénelo con agua y vinagre o zumo de limón. Hierva la mezcla 15 minutos.
Hierro colado. Lávelo brevemente para no desprender el curado (*véase* recuadro, pág. 10). Lave con agua hirviendo y papel de cocina o un lienzo suave, o bien utilice un estropajo de nailon para desprender los restos. Seque enseguida.
Cobre. Lave con agua caliente jabonosa; seque inmediatamente. El cobre se desluce con rapidez; use un limpiador para darle brillo. La mayoría de recipientes de cobre están estañados y deben reestañarse de vez en cuando. (Hágalo cuando asome el cobre detrás del estaño.)
Barro o gres. Enfríe el recipiente por completo antes de lavar para evitar que se agriete. Frótelo con un estropajo de nailon, enjuáguelo y déjelo secar al aire. El barro vidriado puede lavarse en el lavavajillas.
Vidro, cerámica vidriada, porcelana. Remoje el recipiente en agua caliente jabonosa. Pueden lavarse en el lavavajillas.
Superficies antiadherentes. Lávelas con una esponja y agua caliente jabonosa. Evite los abrasivos.
Acero inoxidable. Lave con agua caliente jabonosa y un estropajo de nailon. Un limpiador para acero inoxidable ayuda a eliminar las manchas persistentes.

MEDIR MOLDES Y FUENTES

Para conocer el tamaño de una fuente o molde para hornear, mida la parte superior de un extremo interno al opuesto. Para saber la profundidad, mida a partir del extremo inferior interno del molde hasta el superior.



SUSTITUIR UN MOLDE POR OTRO

Los panes y pasteles se hornean, por lo general, en moldes metálicos. Si fuese necesario, puede sustituirlos por moldes de vidrio o cerámica; para ello, reduzca 10 °C la temparatura del horno. Los productos de pastelería se hornean con mayor rapidez en estos materiales que en el metal. De esta forma, la parte externa de pan o pastel no queda sobrecocida antes de que se cueza el centro.

VOLÚMENES DE LOS MOLDES

TAMAÑO DEL MOLDE	VOLUMEN APROXIMADO
Cada agujero para *muffin* de 7 x 3 cm	90 ml
Molde para pan de 21 x 11 cm	1¼ litros
Molde cuadrado para hornear de 20 cm de lado	1½ litros
Molde cuadrado para hornear de 22 cm de lado	2 litros
Molde para empanadas de 23 cm	1 litros
Molde para hornear de 30 x 18 cm	1¾ litros
Molde para hornear de 33 x 20 cm	3 litros
Molde para brazo de gitano de 39 x 27 cm	1½ litros

anacrasoo

CONSEJOS PARA COCINAR CON EL MICROONDAS

• Recuerde que la cantidad de alimento afecta al tiempo de cocción. Los trozos pequeños o finos se cuecen con mayor rapidez que los grandes o gruesos.
• Pinche los huevos y los alimentos de pieles duras (tomates, patatas). Si no lo hace, pueden explotar debido a la formación de vapor.
• Utilice una fuente con capacidad suficiente para remover y que pueda hervir.
• No recaliente preparaciones horneadas en el microondas, pues quedan duras. Sin embargo, puede descongelarlas en un paño de cocina.

SEGURIDAD Y MICROONDAS

• Utilice productos a base de papel sólo para cocinar en un tiempo inferior a 10 minutos; podrían incendiarse. No emplee papel reciclado, pues puede contener partículas metálicas, que podrían desprenderse, o tintes, cuya acción contaminaría los alimentos.
• No use las cintas de cierre que llevan algunas bolsas de plástico, ya que el metal podría desprender chispas y encenderse. Tenga cuidado también con los recipientes de vidrio o porcelana de borde metálico, o con el contenido metálico de algunos esmaltes cerámicos.
• Utilice película de plástico diseñada especialmente para el microondas y no deje que los alimentos la toquen.
• Destape con cuidado las tapaderas que ajusten bien; aparte la cara porque el vapor acumulado podría salir a presión.
• El azúcar atrae las microondas: los productos dulces pueden quedar extremadamente calientes. Tenga cuidado.

UTENSILIOS ESENCIALES

Cepillos de cerdas. Tenga 2 como mínimo: uno para limpiar cacerolas y otro para frotar hortalizas. Los de nailon duran más tiempo.
Colador. Es indispensable para escurrir la pasta y las hortalizas. Los grandes son los mejores; elija uno cuya base tenga pies sólidos.
Rejillas para enfriar. Disponga de 2 o 3 si hornea muchos pasteles y galletas. Evite las rejillas que tengan demasiado espacio entre sus divisiones.


Rejilla para enfriar

Tablas para picar. A fin de evitar la contaminación cruzada de los alimentos, cuente con una tabla para aves, pescado y carnes crudas, y otra para pan, hortalizas y queso. Frótelas bien con agua caliente jabonosa una vez empleadas y esterilícelas una vez por semana con una solución de una cucharada de lejía mezclada con 4 litros de agua. Esterilice las tablas para picar de plástico en el lavavajillas. Puede reservar una tabla sólo para frutas; de esta manera, se evitarán tragedias culinarias, como una tarta de manzanas aromatizada con ajo.


Tablas para picar

Rallador. Esta herramienta, plana o en forma de caja, puede rallar (agujeros finos), desmenuzar (agujeros medianos) o cortar en rodajas (hendiduras grandes). Los de acero inoxidable son los más resistentes.
Jarras para medir. Pueden ser de vidrio o de plástico; las mejores llevan marcas para mediciones con varios sistemas.
Cucharas para medir. Las de acero inoxidable son las más duraderas. Para los líquidos, llénelas hasta el borde. Para los ingredientes secos, llénelas y nivélelas.
Cuencos para mezclar. Fabricados en vidrio, acero inoxidable o plástico, oscilan entre los muy pequeños y los de 8 litros de capacidad. Evite batir las claras de huevo en cuencos de plástico.
Rodillos. Los rodillos pesados fabricados con maderas duras o mármol son excelentes para sin apenas esfuerzo extender pastas con suavidad. No lave los rodillos de madera en el lavavajillas.
Tamiz/colador. Tamice los ingredientes secos o cuele los líquidos. Tenga varios tamaños, con diferentes calibres de malla.


Rallador Tamiz

Espátulas. Emplee espátulas de madera o goma que resistan el calor para voltear los alimentos durante la cocción, y de plástico o goma para mezclar e incorporar claras.
Cuchillo paleta. El cuchillo de hoja roma es ideal para desprender un pastel de las paredes de un molde y para glasear tartas.
Termómetros. Los termómetros para carne de lectura inmediata y los de azúcar miden las temperaturas de carnes, aves, líquidos, mezclas de levadura y dulces; de este modo, se obtienen resultados precisos. Compruebe su fiabilidad sumergiéndolo en agua hirviendo: el termómetro debe registrar 100 °C. Un termómetro para horno indica si éste se calienta bien. Guárdelo con cuidado.
Pinzas. Se utilizan para retirar alimentos calientes, propensos a escurrirse o sumergidos en un líquido o salsa, también para darles la vuelta sin pincharlos.
Mondador de hortalizas. Es más fácil de utilizar que un cuchillo para pelar patatas, manzanas y otras frutas y hortalizas. Una hoja giratoria retira menos piel que una fija, pues se adapta a la forma del producto. También son adecuados para cortar virutas de queso y copos de chocolate.
Batidora de varillas. Es esencial para mezclar salsas lisas, fondos de cocción, vinagretas y mezclas para pasteles. Tenga un abanico de tamaños y formas


Espátula de goma Cuchillo paleta Pinzas Batidora de varillas

anacarmago

LOS CUCHILLOS IDEALES

Los cuchillos de calidad están fabricados con acero inoxidable que contiene un alto nivel de carbono. Si el cuchillo tiene una espiga (la parte metálica más estrecha se sitúa en la base de la hoja) que se extiende a lo largo del mango, significa que es sólido. Un buen cuchillo debe ser cómodo para la mano. Son imprescindibles un cuchillo de cocinero (para picar, cortar en rodajas, a dados o picar; una hoja de entre 15 y 20 cm es muy popular), un cuchillo pequeño para mondar (para frutas y hortalizas) y un cuchillo grande de sierra (para panes, pasteles y tomates). Los cuchillos bien afilados son más fáciles de utilizar, pues proporcionan un buen agarre. Haga como los *chefs*; ellos afilan sus cuchillos diariamente. (Para las instrucciones sobre cómo afilar, *véase* pág. 180.)



Cuchillo para mondar | Cuchillo de cocinero | Cuchillo de sierra | Cuchillo y tenedor para trinchar | Cuchillo para cortar lonchas

MEZCLADORAS Y BATIDORAS

Las batidoras-mezcladoras y los robots eléctricos pueden usarse para tareas similares, pero cada uno tiene sus propias ventajas. La batidora-mezcladora de pie reduce sopas a purés y da a las salsas y batidos una consistencia cremosa; su vaso alto y estrecho puede contener más líquido que un robot; además, proporciona unas sopas más cremosas. Los cuencos de los robots eléctricos pueden gotear si se llenan en exceso. Por otra parte, un robot pica y ralla mejor; asimismo, prepara pastas con rapidez. Si desea trabajar con una batidora pequeña, elija una manual porque podrá colocarla directamente en el recipiente de cocción y se ahorrará lavados posteriores.

Para batir la crema de leche, las claras de huevos y las mezclas para pasteles, una mezcladora amasadora es ideal. Una batidora eléctrica manual resulta muy útil porque se traslada con facilidad de un sitio a otro de la cocina. Sin embargo, quizá le canse sostenerla; además, no prepara bien las masas. Una mezcladora amasadora de pie puede contener grandes cantidades de masa, mantequilla fría y masa para pan, y permite hacer otras tareas mientras funciona; este tipo constituye la mejor elección para los pasteleros. La mayoría de mezcladoras amasadoras de pie llevan paletas mezcladoras, varillas para amasar y batidoras de varillas para batir huevos y crema de leche; entre otros accesorios, es comun el molinillo eléctrico.

LOS PEQUEÑOS EXTRAS

Descorazonador de manzanas. Este instrumento cilíndrico retira con precisión los corazones de peras y manzanas. Compre el de mayor tamaño.

Palillos de cóctel. Son útiles para comprobar la cocción de pasteles y panes. También para servir tentempiés y para asegurar alimentos rellenos, como las pechugas de pollo.

Batidora de huevos. Esta mezcladora manual también se usa para batir crema de leche. Una manivela acciona las varillas metálicas.

Heladora. Se venden tanto manuales como eléctricas; se utilizan para helados, sorbetes y yogures helados.

Exprimidores. Se emplean para extraer zumos de frutas y hortalizas. Hay diferentes modelos: desde el tradicional cono acanalado hasta modelos eléctricos sofisticados que permiten extraer incluso el zumo de las zanahorias.

Tijeras de cocina. Para cortar bramantes, hierbas frescas y recortar hojas de alcachofas. Las tijeras largas de resorte seccionan las aves fácilmente. Compre un modelo pesado, de acero inoxidable.

Vaciador de melón. Además de extraer bolas de melón perfectas, retira los corazones de peras y manzanas. Elija uno grande.

Mortero y mano de mortero. Para machacar especias, hierbas y frutos secos.

Mezclador para pasta. Los alambres metálicos de esta herramienta cortan la grasa fría, y así se puede preparar la pasta sin calentarla, a diferencia de lo que ocurre en el caso de la elaboración manual.

Pincel de pastelería. Se emplea para pincelar pastas con mantequilla o huevo, y para aplicar glaseados; es muy útil para retirar el exceso de harina. Lávelo de inmediato una vez empleado (especialmente la base de las cerdas) y séquelo bien. Al comprarlo, observe que las cerdas estén bien sujetas por la base.

Manga pastelera. Para decorar pasteles y empanadas, y dar forma a pastas y galletas.

Pasapurés. Perfecto para chafar patatas, otras hortalizas de raíz y judías cocidas; se obtiene un puré ligeramente grumoso.

Regla. Útil para medir el tamaño de las fuentes y el grosor de la carne o el pescado a fin de establecer los tiempos de cocción.

Centrifugadora de ensaladas. Emplea la fuerza centrífuga para secar verduras y ensaladas.

Broquetas. Esenciales para preparar broquetas y sujetar pavos; las pequeñas y decoradas están indicadas para los entrantes y los tentempiés.

Cestillo para cocer al vapor. Puede introducirse en cacerolas de diferentes tamaños. Una vaporera de dos cuerpos se parece a un cazo doble, pero la parte superior tiene una base perforada para que circule el vapor. Los cestillos de bambú se encajan dentro de un *wok* o sobre una cacerola con el líquido apenas hirviendo.

Acanalador de cítricos. Se desliza por los cítricos para retirar la piel externa sin la membrana amarga interior.



NOCIONES DE COCINA CONOCIMIENTOS BÁSICOS

La confianza en uno mismo a la hora de cocinar empieza con el aprendizaje de aspectos fundamentales, es decir, dominando técnicas eficaces para realizar tareas sencillas, como medir y picar los ingredientes. Los siguientes trucos y consejos le proporcionarán la base esencial para alcanzar el éxito; además, le facilitarán la elaboración de cualquier receta.

ANTES DE COCINAR

Infórmese. Lea cuidadosamente la receta antes de empezar a cocinar para familiarizarse con los ingredientes requeridos y el método de trabajo, así como para calcular cuánto tiempo va a necesitar.

Compre con antelación. Compruebe cuántos ingredientes tiene que comprar y prepare una lista. Asegúrese de que dispone de los utensilios necesarios antes de empezar. Tenga a mano todos los ingredientes y el equipo.

Precaliente. Los hornos deben calentarse a la temperatura especificada como mínimo 15 minutos antes de empezar a cocinar. Los *grills* también deben precalentarse. Para asar a la parrilla los alimentos deben estar situados entre 5 y 7,5 cm de la fuente de calor.

Verifique el tiempo de cocción. El tiempo de cocción es un factor crucial al cocinar; acostúmbrese a calcularlo, tanto sobre el fuego como en el horno. Un reloj automático o avisador de cocina es el método más fácil y preciso.

Conozca su horno. Los tiempos de cocción pueden variar de un horno a otro, por lo que conviene comprobar si el plato ya está listo al finalizar el tiempo de cocción indicado. Los hornos convencionales alcanzan temperaturas más elevadas en la parte superior, mientras que los de convección tienen una temperatura regular; en este último caso, no es necesario dar la vuelta a los moldes si se indica en la receta. Como norma general, para los hornos de convección reduzca el tiempo de cocción en 10 minutos por cada hora y la temperatura en unos 20 °C.

LAS MEDIDAS CORRECTAS

La medición correcta de los ingredientes es esencial para obtener un resultado satisfactorio, especialmente al hornear.

Ingredientes secos. Hay diferentes modelos de balanzas en el mercado; las más sensibles miden incrementos de 5 g, y son las balanzas de equilibrio tradicionales y las modernas digitales. Elija una que tenga una numeración clara y un cuenco lo suficientemente grande como para pesar grandes cantidades. La mayoría de balanzas electrónicas permiten recolocar la lectura a cero, por lo que se puede pesar cada ingrediente según se añade al cuenco.

Líquidos. Mida siempre los líquidos en una jarra medidora de vidrio o plástico, situada sobre una superficie plana. Compruebe la medida colocando el nivel máximo del líquido a la altura de los ojos, pues si los mira desde arriba obtendrá una medida distorsionada. Al medir alimentos densos (por ejemplo, melaza, miel, jarabes, etc.), unte la jarra medidora con aceite vegetal, para que el líquido caiga posteriormente con facilidad.

Cucharas para medir. Cuando en una receta se indica una cucharada o una cucharadita de ingredientes secos o líquidos, en realidad se hace referencia a unas medidas muy precisas: 1 cucharada (15 ml), ½ cucharada (7,5 ml), 1 cucharadita (5 ml), ½ cucharadita (2,5 ml), ¼ de cucharadita (1,2 ml) y a veces ⅛ de cucharadita (0,5 ml). Sostenga la cuchara sobre un cuenco vacío para que caiga el exceso (no lo haga sobre el recipiente que contenga el resto de ingredientes). Asegúrese de que la cuchara esté llena. Nivele la superficie pasando la hoja plana de un cuchillo o espátula metálica por toda la cuchara a partir del final del mango. Los líquidos indican diferentes niveles aunque se use la misma cuchara medidora; depende de su densidad.

Medir el volumen del equipo. Algunas recetas necesitan un equipo que tiene un volumen particular, por ejemplo un molde para suflé de 2 litros de capacidad. El sistema de medición más preciso consiste en llenar el molde o recipiente con agua procedente de una jarra medidora y no al revés. Tire en cada ocasión 500 ml de agua fría en el molde, hasta que el líquido llegue hasta el borde; tome nota de la medición tantas veces como llene la jarra.

HERVIR Y COCER POR DEBAJO DEL PUNTO DE EBULLICIÓN

Un líquido que hierve a 100 °C es ideal para cocer con rapidez alimentos como las hortalizas, que no deben perder sus nutrientes, forma y color. Sin embargo, cocer a esa elevada temperatura no es adecuado para todos los alimentos. La carne, por ejemplo, queda dura si se hierve, mientras que las salsas se evaporan y algunas se cortan. Por esta razón, muchas recetas indican que se cueza por debajo del punto de ebullición o a fuego lento. De este proceder se desprende una temperatura sensiblemente menor, y resulta más suave que el hervido; permite que los sabores se amalgamen y que algunos productos, como las carnes, se ablanden. Para conocer la diferencia que hay entre el hervido y la cocción por debajo del punto de ebullición, mire la superficie del líquido: cuando hierve, se observan grandes burbujas que suben y rompen la superficie; cuando cuece por debajo del punto de ebullición, sólo hay un conjunto de pequeñas burbujas en la superficie.

¿PAPEL SULFURIZADO O DE PERGAMINO?

El papel sulfurizado tiene un recubrimiento impermeable que lo hace ideal para envolver y cocinar alimentos como el pescado (*véase* pág. 125). También se emplea como forro de moldes para pasteles; en este caso, debe engrasarse primero el papel con mantequilla o margarina derretida, y luego espolvorear harina. Si se hornea a menudo, quizá interese más utilizar papel de pergamino. Este papel está tratado con un revestimiento de silicona, por lo que no es necesario engrasarlo o enharinarlo.

anacarasco

CORTAR A LA MEDIDA

Picar. Se trata de cortar los alimentos en trozos pequeños e irregulares, del tamaño de un guisante. Para ello, corte a groso modo los alimentos y luego apílelos formando un montón. Sostenga el mango de un cuchillo de cocinero con una mano y la punta de la hoja con la otra, y pique con un movimiento de vaivén.
Picar finamente. Consiste en cortar los alimentos en trozos irregulares de menos de 3 mm. Se hace del mismo modo que en el caso anterior, pero los alimentos se seccionan más pequeños.
Cortar a dados. Son pequeños cubos uniformes, de unos 5 mm de lado. Para conseguir los dados, corte primero el alimento en palos o tiras. Amontónelos y luego trocee en sentido horizontal para obtener dados uniformes.
Juliana. Son tiras finas como cerillas, de unos 5 cm de longitud. Corte primero en rodajas de 5 cm de longitud y 3 mm de grosor. Amontónelas y córtelas a lo largo en tiras de 3 mm de ancho.

PICAR UNA CEBOLLA

1 Corte la cebolla por la mitad a partir del extremo de la raíz; colóquela sobre una tabla de picar. Haga unos cortes horizontales, paralelos a la tabla, sin alcanzar el extremo de la raíz.





2 Practique unos cortes verticales, pero sin llegar a la raíz del tubérculo.



3 Corte la cebolla en sentido horizontal, de manera que obtenga trozos pequeños.

SUSTITUTIVOS DE EMERGENCIA

Levadura en polvo. Sustituya cada cucharadita indicada por ¼ de cucharadita de bicarbonato sódico y ½ cucharadita de crémor tártaro (preparado al momento).
Cebollinos. Sustitúyalos por cebollas tiernas, incluida la parte verde superior.
Salsa de pescado (*nuoc nam*). Por cada cucharada emplee 2 cucharaditas de salsa de soja y una cucharadita de pasta de anchoas.
Hierbas. Por cada cucharada de hierbas frescas use una cucharada de hierbas congeladas (sólo para cocinar, no para guarnición), o ½ cucharadita de secas. Si no tiene orégano emplee mejorana, o viceversa.
Azúcar moreno claro. Por cada 250 g sustituya 250 g de azúcar granulado y una cucharada de melaza o melaza negra; también puede emplear azúcar moreno oscuro.
Mostaza. Por cada cucharada de mostaza preparada, utilice una cucharadita de mostaza en polvo, mezclada con 2 cucharadas de vinagre de vino, vino blanco o agua.
Jamón serrano. Utilice jamón de Parma o del país.
Panceta. Sustitúyala por beicon o jamón.
Piñones. Emplee nueces o almendras.
Escalonias. Sustitúyalas por cebollas.
Esencia de vainilla. Utilice coñac u otro licor aromatizado.

EQUIVALENCIAS DE LAS TEMPERATURAS DEL HORNO

GRADOS CENTÍGRADOS	GAS	DESCRIPCIÓN
110 °C	¼	Frío
130 °C	½	Frío
140 °C	1	Muy bajo
150 °C	2	Muy bajo
170 °C	3	Bajo
180 °C	4	Moderado
190 °C	5	Calor moderado
200 °C	6	Caliente
220 °C	7	Caliente
230 °C	8	Muy caliente

amacarasco

Cualquier cocinero debe seguir las normas que se exponen a continuación. Mantener los alimentos en buenas condiciones no es difícil. Sin embargo, una cocina segura precisa de precauciones. Aquí le indicamos las esenciales; entre ellas, la forma de manejar las carnes crudas y el tiempo que, como máximo, pueden guardarse una serie de alimentos.

REGLAS DE ORO PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

• Mantenga limpia la cocina; puede ser un nido de bacterias perjudiciales. Siempre debe lavarse y secarse las manos antes de manipular los alimentos. Lave con frecuencia los paños de cocina, lienzos y esponjas. Enjuague las frutas frescas y hortalizas antes de comerlas. Lave las tablas de picar cuchillos y otros utensilios con agua caliente jabonosa tras cada uso. Esterilice a menudo las tablas de picar.
con una solución de una cucharada de lejía por cada 4 litros de agua.
• No ponga las carnes cocidas (o cualquier alimento listo para comer) en un plato que haya estado en contacto con carnes, aves o pescados crudos.
• Para eliminar las bacterias nocivas que puedan tener los huevos duros, es esencial cocer a fondo estos alimentos.
Un termómetro resulta el sistema más seguro de verificar el punto de cocción. Para una inspección visual, siga estas normas: las yemas de huevo y las claras hasta que estén firmes y cuajadas.
• Cocer los alimentos en diferentes estadios no es un método fiable. No empiece a cocinar, pare y continúe posteriormente. Incluso cuando los alimentos se conservan en la nevera entre los diferentes estadios de cocción, no siempre la temperatura resulta segura, por lo que pueden desarrollarse las bacterias.
• Refrigere las sobras tan pronto como le sea posible; no las deje más de 2 horas a temperatura ambiente. Divida las cantidades grandes en recipientes pequeños y poco hondos para que se enfríen con rapidez.
• Una vez enfriados, no deje alimentos proteínicos o la ensalada de huevo más de 1 hora fuera de la nevera.

EMPACAR UNA COMIDA SEGURA

• Utilice 2 neveras portátiles pequeñas en vez de una grande: la que se abra con mayor frecuencia para bebidas y frutas, y la otra para alimentos perecederos, como ensaladas y quesos.
• Enfríe los alimentos a fondo antes de colocarlos en la nevera portátil. Para conservar el frío, no la abra constantemente.
• Coloque los alimentos perecederos cerca de los cubitos de hielo o de pastillas para refrigerar. Disponga las frutas y la lechuga lejos del hielo, para que no se congelen.

ENVOLVER

Papel de aluminio. Ofrece una protección óptima, se moldea con facilidad y soporta temperaturas extremas. El papel de aluminio grueso es ideal para conservar los alimentos largo tiempo.
Película de plástico. Las mejores sellan y protegen los alimentos contra la pérdida de humedad y las transferencias de olores. Las más finas a veces se adhieren mejor y son ideales para envolver sobras y recalentar brevemente en el microondas (no deben entrar en contacto directo con los alimentos al introducirlos en este tipo de hornos). Para congelar, elija la específica para dicho uso.
Papel para congelar. Este papel protege los alimentos de las quemaduras provocadas por el frío del congelador; además, se puede escribir con facilidad sobre él.
Bolsas de plástico. Las bolsas para conservar alimentos los mantienen a temperatura ambiente o refrigerados. Las de congelar son más gruesas y pueden soportar una pasada rápida en el microondas para descongelar y calentar.

PROVISIÓN BÁSICA DE LA DESPENSA

A no ser que se indique lo contrario, los alimentos básicos se conservan mejor en un lugar fresco y seco. Para más información sobre ingredientes fundamentales (por ejemplo, harina, huevos, queso, pasta y cereales), revise las páginas dedicadas a ellos.
Levadura en polvo. Una vez abierta debe conservarse bien sellada y tapada; es eficaz unos 6 meses. Para comprobarlo, añada una cucharadita a un poco de agua caliente; debe burbujear vigorosamente.
Pan rallado seco. Guárdelo en la despensa hasta 6 meses, o —para un mejor sabor— refrigérelo hasta 2 años.
Jarabe de melaza dorado. Una vez abierto, se conserva en la despensa hasta 2 años. Si cristaliza ponga el frasco o recipiente abierto en un cuenco con agua caliente. Remueva el jarabe hasta que se disuelvan los cristales de azúcar.
Miel. Se conserva indefinidamente; si cristaliza, ponga el frasco abierto en un cuenco con agua caliente. Remueva hasta que los cristales se disuelvan.
Aceite de oliva. Guárdelo en un lugar frío y oscuro durante un máximo de 6 meses. No compre más del que vaya a utilizar; podría enranciarse, especialmente si lo conserva en un lugar cálido.
Mantequilla de cacahuete. Una vez abierta se conserva un año en la despensa. Refrigérela para evitar que se enrancie.
Salsa de soja. Sin abrir se conserva en la despensa un año. Una vez abierta, refrigérela a fin de que se mantenga un año.
Especias y hierbas secas. Guárdelas en recipientes al abrigo de la luz y en un lugar fresco hasta un año. Conserve las especias rojas, las semillas de amapola y las de sésamo en el congelador.
Salsa tabasco. Una vez abierta se conserva hasta 3 meses a temperatura ambiente; refrigérela para alargar el tiempo.
Aceite vegetal. Guárdelo en un lugar frío y oscuro hasta 6 meses.
Vinagre. Sin abrir se conserva indefinidamente. Si tiene sedimentos, éstos no son nocivos y pueden retirarse. Una vez abierto guárdelo en la despensa un máximo de 6 meses. El vinagre al que se le hayan añadido aromatizantes (por ejemplo, frutas o hierbas) debe colarse en una botella limpia cuando el nivel del líquido sea más bajo que el de los ingredientes sólidos.

REFRIGERAR CORRECTAMENTE

• Asegúrese de que la temperatura de su nevera permanece entre 5 y 8 °C.
• Para evitar que los alimentos se estropeen, establezca un sistema de rotación. Coloque los nuevos al fondo de los estantes y ponga los más viejos en la parte delantera.
• Ponga fecha a las sobras para saber cuánto tiempo hace que las tiene.
• Si no está seguro acerca del estado de un alimento, deséchelo.
• Guarde los huevos en su embalaje, para que no absorban los olores de otros alimentos. Por la misma razón, conserve los quesos, la crema de leche, la leche, los yogures, la margarina y la mantequilla herméticamente cubiertos o cerrados.

SOBRE LA CONGELACIÓN

• Los alimentos congelados conservan mejor el color, la textura y los nutrientes que los que se mantienen mediante otros métodos.
• Compruebe la temperatura del congelador con un termómetro adecuado; debe estar a -18 °C. (Las temperaturas más elevadas provocan que los alimentos pierdan humedad, y en consecuencia textura y sabor.)
• Descongele en cuanto se deposite 1 cm de escarcha en los lados del congelador. Si la escarcha no se ha solidificado en forma de hielo duro, puede utilizar una rasqueta de plástico para que la tarea resulte más fácil.
• No llene excesivamente el congelador, o lo que es lo mismo, no añada más de 1 kg de alimentos por cada 8 litros de volumen de espacio en un lapso de 24 horas. Cantidades mayores provocan cambios en la temperatura, lo que puede afectar a la comida.
• Para evitar los cristales de hielo, cambios de color o de textura, o quemaduras provocadas por el frío, guarde los alimentos en recipientes herméticos, o envuélvalos apretadamente con una película de plástico específica.
• Las porciones pequeñas de alimentos, por ejemplo tentempiés individuales, como tartaletas, triángulos de pasta filo, algunas galletas o las fresas se conservan mejor cuando se congelan sobre una placa o en seco. Así, los alimentos se mantienen separados y se pueden retirar sólo los que se precisen. Para ello, simplemente extienda las preparaciones sin envolver sobre una placa de hornear; congélelas hasta que estén firmes y luego envuélvalas en bolsas de plástico selladas. Este sistema de congelación sobre placas es también ideal para pasteles y empanadas, puesto que la envoltura no se adhiere a los mismos.
• Las preparaciones líquidas y semilíquidas deben conservarse en recipientes que no tengan pérdidas; debe quedar espacio para la expansión del líquido durante el proceso de congelación (en los contenedores de boca ancha, deje 1 cm por cada 500 ml, y 2 cm para los recipientes rectangulares de 1 litro; para los de boca más estrecha, deje 2 cm por cada 500 ml, y 3 cm para los de 1 litro).
• No congele hortalizas crudas (pierden la textura crujiente a no ser que se blanqueen primero) o alimentos fritos (se humedecen). No congele quesos blandos, mayonesa, crema acidificada y natillas.
• Ponga una etiqueta con la fecha de congelación en los paquetes y anote el peso y el número de porciones.
• No tarde en preparar los alimentos una vez descongelados.

CONSERVAR LAS HIERBAS FRESCAS



• La mayoría de las hierbas frescas son muy perecederas, por lo que es preferible comprarlas en pequeñas cantidades y a medida que las precise. Para conservarlas unos pocos días, sumerja las raíces o los tallos recién recortados en unos 5 cm de agua. Cubra las hojas con un lienzo de cocina húmedo o una bolsa de plástico, y refrigere.
• Para secar las hierbas frescas (este método funciona mejor con especies robustas, como el romero y el tomillo), enjuáguelas ligeramente y séquelas con un lienzo. Forme manojos y cuélguelos hacia abajo por los tallos en una estancia seca y cálida, y alejados de la luz directa. Cuando las hojas se desmenucen (al cabo de unos pocos días o de una semana), despréndalas de los tallos y tire éstos. Guarde las hojas secas en recipientes herméticamente cerrados, en una alacena fría y seca.
• Para congelar las hierbas, enjuáguelas ligeramente, séquelas, retire los tallos y póngalas en recipientes o bolsas de plástico. Las hierbas congeladas se oscurecen, pero su sabor no se modifica. No es necesario descongelar las hierbas congeladas; añádalas directamente a los alimentos que cocina. También puede poner unas pocas hierbas (sólo las hojas) en unas cubiteras; vierta agua hasta cubrirlas y congélelas. Añada simplemente el cubito a las sopas o salsas mientras se cuecen.

GUÍA PARA CONSERVAR ALIMENTOS

ALIMENTO	EN LA NEVERA	EN EL CONGELADOR
Pan	—	3 meses
Helado	—	1–2 meses
Sopas y guisos	2–3 días	1–3 meses
Cazuelas	2–3 días	2–4 semanas
Pastas	—	6–8 meses

COMER BIEN CONOCIMIENTOS BÁSICOS

Establecer unos buenos hábitos alimentarios es esencial para la salud y el bienestar. Las malas costumbres respecto a la alimentación durante la juventud puede acarrear problemas de salud posteriores. En la pirámide de alimentos que ilustramos a continuación figuran cuatro asociaciones básicas de alimentos, así como las cantidades que se pueden comer de cada uno de los grupos para conseguir los nutrientes necesarios sin ingerir demasiadas calorías o grasas, grasas saturadas, colesterol, azúcar o sodio.

PAUTAS ALIMENTARIAS

- Coma de forma variada para conseguir las calorías, las proteínas, las vitaminas, los minerales y la fibra que precisa.
- Equilibre la ingestión de alimentos con una actividad física, para mantener o mejorar su peso.
- Elija una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.
- Escoja una dieta abundante en hortalizas, frutas y cereales (proporcionan una satisfactoria sensación de plenitud).
- Emplee azúcar, sal y alcohol con moderación.

LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

La pirámide alimentaria es un esquema de lo que se debería comer cada día. Este plan, desarrollado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, debe utilizarse como guía general —no se trata de una prescripción estricta— que ayude a escoger, a partir de un amplio abanico de alimentos, aquellos que permitan elaborar una dieta saludable apropiada para cada caso.

- La pirámide aconseja alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios, a la vez que el número de calorías adecuado para mantener un peso saludable. Asimismo, hace hincapié en el control de la ingestión de grasas, especialmente las saturadas.
- La pirámide se inclina por los alimentos comprendidos en los cinco grupos principales que aparecen en sus tres secciones inferiores. Cada grupo proporciona algunos nutrientes necesarios —pero no todos— que se requieren para seguir una dieta saludable. Los alimentos de una categoría pueden sustituir los de otra (además, ningún grupo es más importante que el resto). Para tener buena salud, son necesarios todos ellos.
- Al planificar las comidas, elija siempre que sea posible alimentos frescos. Los manufacturados tienen, por lo general, menos nutrientes y más cantidades de azúcar, grasas y sodio que los caseros. Cuando compre alimentos envasados, compruebe las etiquetas para saber si el contenido graso está dentro del límite que diariamente le corresponde por su peso (*véase* recuadro, pág. 19).

Pan, cereales, arroz y pasta. Estos alimentos forman la base de la pirámide y deben constituir el grueso de la dieta (de 6 a 11 porciones diarias).

Frutas y hortalizas. Este grupo procede también del reino vegetal. Coma frutas (de 2 a 4 porciones diarias) y hortalizas (de 3 a 5 porciones diarias) para obtener vitaminas, minerales y fibra.

Productos lácteos. La mayoría de este grupo de alimentos proceden del reino animal. El grupo incluye legumbres secas, huevos y frutos secos. Las legumbres secas, los huevos y frutos secos proporcionan proteínas, junto con otras vitaminas y minerales. Los alimentos lácteos —principalmente leche, yogur y queso— aportan proteínas, calcio para los huesos y otros nutrientes. Por lo general, los alimentos procedentes del reino animal tienen un mayor contenido en grasas que los del vegetal, pero no es necesario dejar de consumir productos lácteos para mantener bajo el consumo de grasas. Las versiones descremadas de los productos lácteos proporcionan las mismas cantidades de vitaminas y minerales que sus equivalentes grasos. La mayoría de personas deben consumir 2 o 3 porciones diarias de cada uno de estos dos grupos. Los vegetarianos, que no comen productos procedentes del reino animal, pueden ingerir porciones extra de legumbres y frutos secos para cubrir sus necesidades proteínicas, pero además precisarán alimentos fortalecedores, raciones extra de otras hortalizas o suplementos vitamínicos para obtener la cantidad adecuada de calcio, hierro y vitamina B_{12}.

Grasas, aceites y dulces. En el extremo superior de la pirámide se encuentran alimentos como el aceite, la crema de leche, la mantequilla, la margarina, los azúcares, los dulces y los postres. Cómalos en pequeñas cantidades.



Grasas, aceites, dulces (consumo restringido)



Grupo lácteo (2-3 porciones)



Grupo de las frutas (2-4 porciones) Grupo de las hortalizas (3-5 porciones)



Grupo del pan, los cerales, el arroz y la pasta (6-11 porciones)

anabarra.com

¿QUÉ ES UNA RACIÓN?

La pirámide señala un intervalo de raciones diarias para cada grupo de alimentos. El número que se adecua a las necesidades de cada uno depende de la cantidad de calorías que deba ingerir, las cuales dependen a su vez de la edad, el sexo, la altura y la actividad que se lleve a cabo. Así pues, ¿qué es una ración? No hay necesidad de pesarlo todo, pero a continuación le proporcionamos algunas pautas.

Pan, cerales, arroz y pasta. 1 rebanada de pan; 30 g de cereales listos para comer; 90 g de arroz cocido, pasta o cereales.

Hortalizas. 50 g de verduras para ensaladas; 60 g de hortalizas picadas y cocidas o crudas; 175 g de zumo de hortalizas.

Frutas. 1 manzana mediana, plátano, naranja, pera o melocotón; 125 g de frutas cocidas, enlatadas o congeladas; 40 g de frutas secas; 175 ml de zumo de frutas (100 % zumo).

Alimentos lácteos. 250 ml de leche o yogur; 45 g de queso natural; 60 g de queso procesado. 90 g de legumbres cocidas; 1 huevo; 50 g de frutos secos; 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.



Es fácil comer en exceso alimentos altos en calorías, tales el queso. Intente medir las porciones al menos una vez; puede que el tamaño le sorprenda.

LOS CARBOHIDRATOS ADECUADOS

El pan, los cereales, el arroz y la pasta proporcionan carbohidratos complejos (una fuente importante de energía), vitaminas, minerales y fibra. La recomendación de entre 6 y 11 porciones puede parecer elevada, pero se alcanza de un modo sencillo: un cuenco generoso de cereales o pasta puede equivaler a 2, 3 o incluso 4 porciones. Se cree que los alimentos feculentos engordan; sin embargo, algunas grasas (como la mantequilla untada en el pan o la crema de leche con la pasta) son presumiblemente más nocivas. Evite los alimentos con un contenido elevado de hidratos de carbono, y también los elaborados con dosis altas de mantequilla y azúcar, como cruasanes y barritas de *muesli*. Los panes y cereales integrales proporcionan mucha fibra.

FRUTAS Y HORTALIZAS

Unas 5 porciones de frutas u hortalizas diarias como mínimo es la regla que debe recordar. Siga los siguientes consejos para conseguir la proporción recomendada.

- Para obtener el mejor abanico de nutrientes y una variedad deliciosa, no coma las mismas frutas y hortalizas día tras día.
- Incluya elecciones altas en vitamina C (frutos cítricos, kiwis, fresas) y aquellos ricos en vitamina A (zanahorias, calabazas de invierno, espinacas, berzas, melones, cantalupo).
- Algunas crucíferas, como los brécoles, coles, coliflor y coles de Bruselas, reducen el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, por lo que deberían consumirse varias veces a la semana.
- Los productos congelados son útiles y pueden ser más nutritivos que los frescos que hayan sido guardados demasiado tiempo o que procedan de países lejanos.

ELEGIR LAS PROTEÍNAS

La mejor elección. las legumbres secas y los guisantes presentan un alto contenido en proteínas y no tienen demasiadas grasas.

Cuidado con las yemas de huevo. Tienen altos niveles de colesterol. Muchos expertos dietéticos recomiendan un límite de 4 yemas por semana.

Atención con los frutos secos. Los frutos secos y algunas semillas, como las de sésamo y girasol, contienen excesivas grasas; degústelos con moderación.

¿HAY GRASAS «BUENAS»?

Sí, en efecto, y ninguna dieta saludable debería carecer por completo de ellas. Todas las grasas de los alimentos son una mezcla de tres tipos de ácidos grasos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Las grasas saturadas, que se encuentran en los productos lácteos y en el coco, la palma y el aceite de palma, deben limitarse al 10 % de las calorías (aproximadamente, un tercio de la ingestión total diaria de grasas) o menos; un exceso eleva el colesterol y aumenta el riesgo de infarto. Las grasas monoinsaturadas (presentes en el aceite de oliva y el de cacahuete) y las poliinsaturadas (presentes en las hortalizas, el girasol, el maíz, la soja) son más saludables.

¿CUÁL ES EL LÍMITE DEL CONSUMO DE GRASAS?

Le presentamos una forma sencilla para calcular la cantidad máxima de grasas que debe consumir a diario. Para una dieta que contenga un 30 % de calorías grasas, el peso corporal en kilogramos debería ser aproximadamente equivalente a los gramos de grasa deseables. Así, si su peso ideal es de 60 kg, limite la ingesta total de grasas a 60 g. La grasa es un nutriente esencial, por lo que no hay que dejar de consumirla en absoluto. Recuerde que el consumo sostenido durante un período de tiempo —no un solo alimento o comida— afecta al peso y la salud. Intente no comer preparaciones ricas en grasas y, en todo caso, equilíbrelas en la siguiente comida eligiendo alimentos magros.

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Durante siglos, la dieta tradicional de los soleados países mediterráneos ha prolongado la vida de sus habitantes y les ha evitado enfermedades. Los expertos han tomado nota de ello y sugieren que los hábitos culinarios de esas regiones pueden ayudar a algunas personas de otros países en su objetivo de recortar las grasas y comer de una manera más nutritiva. El resultado es la pirámide mediterránea, un plan no demasiado diferente al de la pirámide alimentaria norteamericana. Ambas tienen una base de cereales, frutas y hortalizas, pero el modelo mediterráneo hace hincapié en las legumbres secas y aconseja el consumo de aceite de oliva. Además, sugiere ejercicio diario, e incluso un vaso de vino para acompañar la comida.

Adelante con los cereales y la pasta. El pan, la pasta, el bulgur y el arroz son ingredientes básicos de la mesa mediterránea. Éste es un principio adecuado para disfrutar de una buena salud, pues los cereales contienen un alto porcentaje de hidratos de carbono complejos y bajos en grasas. Los cereales integrales presentan un plus añadido: la fibra.

Productos estacionales. La dieta mediterránea se basa en hortalizas y frutas frescas.

El maravilloso aceite de oliva. Durante siglos, los habitantes de los países mediterráneos han consumido grandes cantidades de aceite de oliva sin perjuicio para su salud. Se cocina con él, se rocían las sopas, se añade a las ensaladas e incluso se utiliza sobre el pan a modo de mantequilla. ¿Qué es lo que hace que el aceite de oliva sea tan bueno? La diferencia principal entre el aceite de oliva y otras grasas estriba en que se trata de una grasa predominantemente monoinsaturada, saludable para el corazón. Cuando se sustituye por grasas que son más saturadas, las monoinsaturadas tienden a bajar el colesterol nocivo (LDL) que se adhiere a las arterias, a la vez que mantienen los niveles del colesterol beneficioso (HDL). No obstante, todos los tipos de grasas son altos en calorías, y el exceso de peso aumenta el riesgo de padecer enfermedades coronarias.

Aprovéchese de las legumbres. Un ingrediente clave de las ensaladas, sopas y guisos mediterráneos son las legumbres. Tienen la ventaja de ser económicas, bajas en grasas y altas en proteínas, fibra y carbohidratos complejos.

Saboree los vinos. El vino acompaña tradicionalmente las comidas mediterráneas, pero no se ingiere en exceso. Los estudios muestran que un consumo moderado (en general, se define como un vaso diario para las mujeres y dos para los hombres) aumenta los niveles del colesterol beneficioso y puede evitar que la sangre forme coágulos en las arterias. Sin embargo, la clave estriba en la moderación. La medida aconsejable es un vaso de 125 ml de vino, una cerveza de 175 ml o 30 ml de alcohol.

Finalice las comidas con fruta. Los postres dulces tienen un lugar en la dieta mediterránea, pero las comidas se cierran generalmente con frutas frescas o secas, en vez de con alimentos con contenido graso alto.

Relájese. La calidad de vida puede ser un factor importante para mejorar la salud y la felicidad del individuo. Las comidas deben saborearse plácidamente con la familia y los amigos, y la actividad física ha de ser parte de la vida diaria.

¿QUÉ DICEN LAS ETIQUETAS?

Las etiquetas que llevan los alimentos nos proporcionan una buena información sobre la forma de cocinarlos y servirlos. Sin embargo, lo más importante es su composición nutritiva. Ésta ayuda a que el consumidor compre informado y entienda si el alimento en particular tiene un lugar en su dieta.

- Muchos productos alimentarios manufacturados proporcionan información sobre los nutrientes; indican las cantidades de calorías, proteínas, carbohidratos, grasa, fibra y contenido en sodio. En algunos países todavía no lo requiere la ley, pero es obligatorio en otros (*véase* tabla, que reproduce una etiqueta típica).
- La mayoría de embalajes y paquetes aportan información sobre nutrientes, como las calorías por 100 g, y a menudo por porción. El contenido en vitaminas y minerales puede indicarse sólo si 100 g o 100 ml del producto contienen como mínimo un 15 % de la cantidad diaria recomendada, o si el alimento se vende en porciones individuales.
- Una ℮ grande indica que, al embalar el producto, el peso era correcto, pero que en cada paquete puede variar ligeramente.

Información sobre nutrientes

Concepto	Por 100 g	Por porción (228 g)
Energía	475 kj/115 kcal	1079 kj/260 kcal
Proteínas	2,2 g	5 g
Carbohidratos	13,6 g	31 g
Azúcares	2,2 g	5 g
Grasas	5,7 g	13 g
Grasas saturadas	2,2 g	5 g
Fibra	0 g	0 g
Sodio	0,3 g	0,66 g

Refrigere una vez abierto. Consuma en el transcurso de un mes. Fabricado en España
CONSUMIR PREFERENTEMENTE Nombre de la compañía
ANTES DE LA FECHA INDICADA 456 g ℮ Dirección de la compañía

- Las etiquetas de los alimentos también deben llevar una lista de ingredientes. Éstos aparecen en orden descendente, de acuerdo con su peso. Así, por ejemplo, puede escoger *muffins* con harina y sin azúcar.

CÓMO UTILIZAR NUESTROS DATOS SOBRE NUTRICIÓN

En cada receta encontrará información sobre nutrientes que puede ayudarle a planificar una dieta equilibrada. Intente compaginar recetas con elevado contenido en grasas con guarniciones pobres en ellas; por ejemplo, sirva una ensalada verde abundante con una porción generosa de arroz hervido.

- Nuestros cálculos de los nutrientes no incluyen ingredientes opcionales, guarniciones o decoraciones.
- Cuando se ofrece una lista de ingredientes alternativos (por ejemplo, margarina o mantequilla), el cálculo se basa en el mencionado en primer lugar.
- A no ser que se indique lo contrario, se utiliza leche entera.

anacarnico

CONSEJOS PARA UNA COCINA POBRE EN GRASAS

- Enfríe las sopas y los guisos dejándolos reposar por la noche, para que pueda retirar la película de grasa depositada en la superficie.
- Sea avaro con las grasas. Utilice una sartén antiadherente o un aerosol para la cocina que procure la misma función, o bien saltee en una pequeña cantidad de caldo o agua. No vierta el aceite en la sartén, pues es muy fácil añadir demasiado. Mídalo o pinte el recipiente con un pincel de pastelería para extender una película muy fina de aceite. Al hornear, rocíe los moldes con aerosol.
- Use leche semidescremada o descremada, versiones de crema acidificada y quesos bajos en grasa, y yogures descremados; proporcionan el mismo calcio y proteínas, pero menos grasas.
- Emplee con generosidad hierbas frescas y condimentos sabrosos para reemplazar la pérdida de sabor cuando recorte las grasas.

SUSTITUCIONES INGENIOSAS

- Utilice yogur descremado en los mojos para sustituir la crema acidificada.
- Utilice legumbres secas llenas de proteínas, como judías y lentejas.
- Utilice leche descremada evaporada en las cremas o salsas, en vez de la crema de leche habitual.
- Elija un bizcocho de chocolate en vez de un pastel de chocolate, que es más denso y lleva cobertura.
- Para reducir la grasa y el colesterol, utilice 2 claras de huevo por cada huevo entero.
- Al hornear, sustituya la crema de leche acidificada por yogur.

TRES EJEMPLOS DE MENÚS

Los siguientes menús ofrecen tres días de alimentación saludable y satisfactoria, de acuerdo con las directrices sugeridas por la mayoría de especialistas en nutrición: aportan unas 2.000 calorías diarias, y sólo entre el 30 y el 35 % proceden de grasas. (Estas cantidades son para un adulto moderadamente activo; las necesidades calóricas pueden variar considerablemente según el metabolismo y el nivel de actividad de cada persona.) Los números de las páginas remiten a las recetas de este libro; el resto de los ingredientes es genérico. Recuerde que la clave de una buena salud estriba en los hábitos de alimentación que se han mantenido a lo largo del tiempo y no en el contenido de las grasas y calorías de una sola comida, de carácter meramente puntual.

TRES DÍAS DE MENÚS EQUILIBRADOS

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Día 1	175 ml de zumo de naranja o gajos de naranja 2 rebanadas de pan tostado integral, untadas con una cucharada de confitura 1 cuenco mediano de *muesli* Té, café o 125 ml de zumo de frutas	Sopa de champiñones y cebada (*véase* pág. 61) Pan crujiente 60 g de queso Cheddar 1 manzana 125 ml de zumo de frutas o agua mineral	Cuscús a la lima (*véase* pág. 380) Espinacas al vapor Sorbete de melocotón (*véase* pág. 484) Sequillos de almendras y anís (*véase* pág. 518) 225 ml de leche descremada o semidescremada
Día 2	Rodaja de melón cantalupo Huevo hervido 2 rebanadas de pan tostado integral, untadas con una sustancia poliinsaturada 225 ml de leche descremada o semidrescremada Té, café o 125 ml de zumo de frutas	Sándwich de pavo: 60 g de lonchas de pavo, 2 rebanadas de pan de centeno, rodajas de tomate y cebolla, mostaza 225 ml de yogur desnatado 125 ml de zumo de frutas o agua mineral	Patatas nuevas al vapor, con eneldo o perejil Zanahorias y brécoles al vapor Bizcocho a la vainilla (*véase* pág. 536) Gajos de naranja o fresas frescas 1 vaso de vino
Día 3	1 cuenco mediano de cereales con salvado 225 ml de leche descremada o semidescremada 225 ml de yogur desnatado 1 plátano Té, café o 125 ml de zumo de frutas	Ensalada de espinacas: 90 g de hojas de espinacas, 1 huevo hervido cortado en rodajas, 60 g de queso Feta desmenuzado, champiñones crudos en rodajas, vinagre balsámico Panecillo integral, untado con una sustancia poliinsaturada	Judías verdes al vapor Arroz al limón y al parmesano (*véase* pág. 376) Ensalada verde con aliño de suero y cebollinos (*véase* pág. 346) Peras horneadas con marsala (*véase* pág. 454) 125 ml de zumo de frutas o agua mineral

elcaribeco

No importa el lugar donde vaya a preparar la barbacoa —patios, jardines, playas o lugares sombreados en el campo— porque siempre aunará apetitos entusiastas y personas felices. Aquí se exploran los detalles que permiten obtener resultados deliciosos: la forma más rápida de encender las brasas, el método de cocción apropiado para cada corte, el equipo necesario y maneras inspiradas de aportar sabor.

PARA EMPEZAR

Encender una barbacoa es más fácil con la práctica. En el caso de una barbacoa estándar de carbón, utilice una chimenea (un cilindro metálico con una rejilla que permite amontonar pastillas de carbón sobre papel de periódico arrugado) o un arranque eléctrico (aloja un serpentín caliente entre los carbones). También puede amontonar el carbón en forma de pirámide (para una buena circulación del aire) y rociarlo con un fluido para encender (el carbón que prende de inmediato ha sido preparado con un líquido inflamable). Debe haber suficiente carbón como para que llegue hasta 2 o 3 cm por debajo del área que cubrirá los alimentos; añada algunos trozos más si el tiempo es frío y ventoso. Las brasas tardan unos 20 minutos en alcanzar la temperatura adecuada; cuando están listas para cocinar, presentan cenizas grisáceas (durante el día) o un resplandor ligeramente rojo (por la noche). Antes de colocar la rejilla, extienda las brasas formando una capa, o amontónelas a ambos extremos de la barbacoa para obtener un calor indirecto. (Siga las instrucciones del fabricante para encender las barbacoas de gas y eléctricas.)

CONSEJOS DE SEGURIDAD

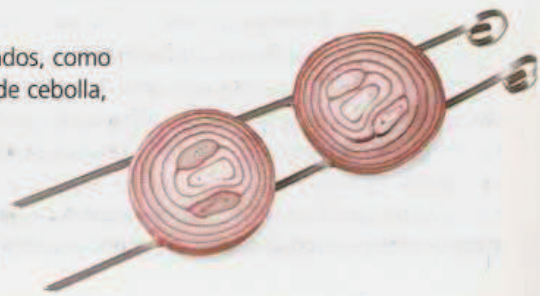
Situación. Coloque la barbacoa sobre una superficie plana para que no pueda volcarse, y lejos de ramas, vallas o árboles, porque podrían encenderse con una llamarada súbita.
Evite la contaminación. Utilice fuentes distintas para transportar los alimentos crudos y los cocidos. Lave los utensilios, los recipientes, las tablas de picar y las superficies con agua caliente jabonosa antes de que entren en contacto con los alimentos crudos.
Carbones vivos. Para evitar la formación de humos tóxicos, coloque la barbacoa en una posición bien ventilada, y nunca en un interior. Es peligroso añadir el líquido utilizado para el encendido sobre las llamas o las brasas calientes. El petróleo y la parafina son especialmente peligrosos, pues ambos pueden provocar una explosión.
Recorte la grasa. Para evitar llamas provocadas por la grasa, recorte el exceso graso.
Evite las superficies carbonizadas. Una costra carbonizada sobre los alimentos es perjudicial para la salud.
Enfríe la barbacoa. Una vez que haya finalizado la cocción, tape la barbacoa, cierre los respiraderos y deje que las brasas se quemen por completo. Permita que se enfríen durante un mínimo de 48 horas y colóquelas en un recipiente no combustible. Si quiere retirar las brasas antes de que se hayan enfriado, hágalo con unas tenazas largas y entiérrelas en arena o póngalas en un cubo de agua.

ADOBAR Y MARINAR A LA PERFECCIÓN

Agradable y sencillo. Las bolsas de plástico son un método poco engorroso. Añada simplemente los ingredientes del adobo o marinada a la bolsa; luego ciérrela, presionando el exceso de aire, y refrigérela. Si utiliza un cuenco o fuente, asegúrese de que está fabricado con un material no reactivo (vidrio, cerámica o acero inoxidable), de manera que no se vea afectado por el ácido del adobo o marinada.
Seguridad con adobos y marinadas. No deje que las marinadas o adobos que ha utilizado para sazonar crudos entren en contacto con alimentos cocidos. Marine o adobe los alimentos (excepto las hortalizas) en la nevera, y nunca a temperatura ambiente, a no ser que lo haga durante menos de 30 minutos. Si utiliza un adobo o marinada como salsa, hiérvalo 2 minutos como mínimo antes de servirlo. Tire cualquier resto de adobo o marinada; no lo emplee de nuevo.
Realzar el sabor. La mayoría de los adobos precisan un tiempo que depende también de los ingredientes. Cuanto más ácidos sean (por ejemplo, zumo de limón, vinagre, yogur) menos tiempo precisan. Si marina o adoba los alimentos durante demasiado tiempo perderán textura. Los adobos y marinadas penetran aproximadamente 1 cm, por lo que no llegan a aromatizar el centro de cortes gruesos.
Frotar con generosidad. Sazone preparaciones con mezclas de hierbas secas y especias para aportarles sabor (sin grasa). Entre los ingredientes más habituales se encuentra el tomillo, el romero, la pimienta machacada, las semillas de hinojo, el ajo, el eneldo y el chile. Mezcle los ingredientes y frótelos.

ENSARTAR LAS BROQUETAS

- Si emplea broquetas metálicas, los mejores resultados se obtienen con las de sección cuadrada o trenzada, no con las redondas. ¿Cuál es la razón? Los alimentos tienden a retorcerse en las broquetas redondas al darles la vuelta, por lo que es difícil obtener una cocción regular. (Las broquetas de madera o de bambú redondas son una excepción, pues los alimentos no resbalan.)
- Remoje las broquetas de madera o de bambú en agua un mínimo de 15 minutos antes de emplearlas, para que no se quemen al exponerlas al calor. Luego séquelas bien.
- Para asegurar una cocción regular, no junte los trozos de comida. Deje siempre un espacio pequeño entre ellos al ensartarlos. Córtelos, además, en formas regulares, y mezcle alimentos con tiempos de cocción similares en la misma broqueta.



Los alimentos abultados, como las rodajas grandes de cebolla, no se separarán ni caerán por la rejilla si ensarta dos trozos en broquetas paralelas.

ASAR A LA BARBACOA CON CALOR DIRECTO O INDIRECTO

Los diferentes alimentos requieren fuentes de calor específicas. Siga nuestras recomendaciones para elegir el método correcto para su preparación.

Asar a la barbacoa con calor directo. Mediante este método, los alimentos se cuecen sobre la fuente de calor y debe dárseles la vuelta para exponer ambas caras al fuego. Este método es apropiado para los alimentos que precisan menos de 30 minutos de cocción.

Asar a la barbacoa con calor indirecto. Similar al asado en el horno, este método es ideal para aquellas preparaciones que necesitan más de 30 minutos de cocción, que deben asarse en una barbacoa cubierta. Coloque el carbón en uno o ambos lados de la bandeja situada en la parte inferior de la barbacoa. Cuando las brasas estén listas, centre los alimentos sobre la bandeja. Para que queden bien jugosos, puede añadir agua, caldo o zumo de frutas a la bandeja inferior. Tape la barbacoa y manténgala cerrada hasta finalizar el tiempo de cocción, o hasta que deba añadir más carbón (como mínimo 1 hora); no es necesario darle la vuelta a la comida. Para una barbacoa de 52 cm de diámetro, coloque unas 25 broquetas a cada lado de la bandeja inferior (50 en total) para 1 hora de cocción. Añada 8 nuevas broquetas a cada lado por cada hora de cocción adicional.

PREPARAR UN PAPILLOTE

Los paquetes de aluminio crean una bolsa apropiada para asar a la barbacoa porciones de alimentos delicados, como hortalizas (ideales si su barbacoa no dispone de bandeja). Puede aportarles sabor con aceite de oliva, ralladura de cítricos, o hierbas frescas.



Para preparar un papillote, coloque el alimento en el centro de un papel de aluminio grueso doblado. Cierre el paquete doblándolo por los extremos superior e inferior (deje espacio para permitir la expansión del vapor). Utilice unas pinzas para dar la vuelta a los paquetes.

APORTAR UN SABOR DISTINTIVO

• Aromatice con un extracto cítrico, agregando cortezas de naranja, limón, lima o incluso pomelo sobre las brasas durante los últimos minutos de cocción.

• Para obtener un sabor ahumado, añada virutas de maderas aromáticas (remójelas primero en agua para realzar su aroma y prolongar el tiempo de quemado). Las virutas de mezquite y nogal americano son elecciones populares. Entre las más exóticas puede escoger: aliso, maderas de árboles frutales y de parra. (Añada las de mayor tamaño al iniciar, y las más pequeñas al finalizar el tiempo de cocción.)

• Las frutas cocidas a la barbacoa, como nectarinas, ciruelas, piña y melocotones quedan seductivamente dulces si añade a las brasas canela en rama, clavos enteros, anís estrellado o pimienta de Jamaica. Remoje las especias simplemente en agua y agréguelas a las brasas.

• Realce el sabor de las hortalizas espolvoreando las brasas con cualquiera de los siguientes ingredientes al finalizar el tiempo de cocción: ramitas de romero o tomillo, hojas de laurel o dientes de ajo sin pelar. Humedézcalos previamente.

SIENTA EL CALOR

• Para estimar la temperatura de la barbacoa, coloque la palma de la mano hacia abajo a unos 10 cm de la fuente de calor. Cuente los segundos, hasta que el calor le haga retirar la mano. Si puede mantenerla en el mismo sitio durante 2 segundos, la barbacoa está caliente (190 °C o más); 3 segundos, está moderadamente caliente (180-190 °C); 4 segundos, está medianamente caliente (150-180 °C); 5 segundos, está templada (100-50 °C).

• Si el calor es excesivo, eleve la rejilla de cocción y extienda las brasas. En una barbacoa tapada, cierre a medias las aberturas de ventilación.

• Si precisa más calor, baje la rejilla de cocción, amontone las cenizas de las brasas y póngalas juntas. Añada más carbones situándolos en los extremos de las brasas calientes. En una barbacoa tapada, abra por completo los orificios de ventilación.

EQUIPO ÚTIL

Tenazas largas. Indispensables para girar los alimentos y recolocar los carbones. No dé la vuelta con un tenedor; si se pinchan los alimentos pierden jugos y sabor.

Pincel para engrasar. Sirve para aplicar salsas o aceitar rejillas.

Espátula. Se utiliza para soportar rodajas o enteros delicados, que podrían romperse al ser volteados. También se puede usar a modo de espátula dos cuchillos paleta.

Pincel para barbacoa. Las cerdas duras son más fáciles de limpiar. Los modelos en forma de V limpian ambos lados de la parrilla a la vez.

Guantes ignífugos. Los guantes deben ser ignífugos y lo suficientemente largos como para llegar al codo.

Parrilla de dos caras. Facilita la operación de voltear los enteros y otros alimentos delicados.

Rejilla. Rejilla de malla fina especial para asar a la barbacoa alimentos como hortalizas.

LA LIMPIEZA DE LA BARBACOA

Para un lavado más fácil, frote la parrilla de la barbacoa con un cepillo metálico una vez utilizada. Déjela que se enfríe ligeramente y luego remójela en agua caliente jabonosa para que se desprendan los depósitos adheridos. Si la parrilla es demasiado grande para su fregadero, déjela reposar una hora envuelta en trapos de cocina húmedos; frótela y lávela. Para limpiar una barbacoa de gas una vez utilizada, ponga el calor al máximo y déjelo actuar entre 10 y 15 minutos con la tapa puesta. Luego use un cepillo metálico para retirar los depósitos adheridos. Para evitar que los alimentos se adhieran a las parrillas, frótelas con aceite vegetal o rocíelas con un aerosol antiadherente antes de emplearlas. No utilice el aerosol cerca de las brasas calientes.

RECIBIR EN CASA CONOCIMIENTOS BÁSICOS

Las fiestas son ideales para reunir amigos y preparar sus platos favoritos. Además, puede agasajar a sus invitados sin que ello le reporte un trabajo excesivo. Tanto si tiene experiencia en fiestas como si no, en estas páginas encontrará consejos que le facilitarán la organización, estrategias para elegir menús sin complicaciones e ideas para componer mesas exquisitas.

LAS CLAVES DEL ÉXITO

Sencillez ante todo. Unos platos bien planificados son mucho más atractivos que montañas de preparaciones complicadas. Recuerde: cuantos más invitados tenga, más sencilla debe ser la comida.
Trabaje con antelación. Si prepara las cosas con antelación, más tiempo tendrá para relajarse y disfrutar de la compañía de sus invitados.
Sea generoso. Es preferible que le sobre comida a que le falte. Recuerde que puede congelar los sobrantes.
Haga listas. Es una forma ideal de organizarse. Escriba una lista de invitados, una lista para el menú y dos listas de compras (perecederos y no perecederos). Planifique su trabajo y compruebe cómo se desarrolla a medida que avanza en las preparaciones.
Mantenga un archivo. Para no repetir platos que ya ha servido en ocasiones anteriores a las mismas personas, escriba los menús en un cuaderno. También le será útil para recordar qué platos preparó en el pasado.

ESTRATEGIAS PARA FACILITAR LA TAREA

• Cuantos más platos pueda preparar por anticipado, mucho mejor. Muchas sopas y guisos mejoran su sabor si se dejan reposar. También es una buena idea incluir algunas preparaciones que se congelen bien, como los palitos de queso especiados (*véase* pág. 50), pasteles o galletas. En algunos casos, los componentes de un plato pueden prepararse con antelación y montarse posteriormente.
• Los bufés son fantásticos cuando se tienen invitados, porque una vez se ha dispuesto la comida, todo lo que hay que hacer es mantener los cuencos y las fuentes llenos. No deje las preparaciones a temperatura ambiente más de 2 horas (1 hora en tiempo cálido); tenga permanentemente en la mesa fuentes recién elaboradas en vez de añadir más cantidad de comida a las medio vacías.
• Es conveniente que los platos que presente puedan mantenerse a temperatura ambiente, por ejemplo hortalizas maceradas, tartas saladas y terrinas, tostadas, fideos fríos al sésamo, tortillas,
• Prepare un plato principal, acompáñelo con otros platos o guarniciones, como ensaladas verdes y pan o panecillos.
• Tenga a mano ciertas preparaciones para servirlas a modo de aperitivos. Entre ellas puede incluir, alcachofas maceradas, pasta de aceitunas u otras coberturas, encurtidos, aceitunas gigantes, frutos secos, pan *pitta*, una selección de galletas para el queso, etc.
• Los adornos sencillos realzan cualquier plato y transforman una preparación simple en algo sensacional: un copo de crema acidificada montada sobre una crema de zanahorias; ramitas de hierbas frescas; mitades de limón cortadas en zigzag; violetas confitadas sobre un pastel de chocolate negro.
• Tenga dispuesto todo lo que le sea posible con antelación para evitar el pánico de última hora. Prepare los picatostes y consérvelos en un recipiente herméticamente cerrado a temperatura ambiente; enjuague, recorte y corte las hortalizas para las guarniciones y ensaladas (envuélvalas con un lienzo húmedo y póngalas dentro de bolsas de plástico en la nevera); deje listos los aliños de ensaladas, etc.
• Utilice el robot eléctrico y el microondas para ahorrar tiempo en tareas tales como cortar la col en tiritas, rallar el queso y recalentar.
• Evite los quehaceres que supongan demasiado tiempo.
• Si da una fiesta para muchas personas, siempre que sea informal puede solicitar a algunos invitados que le ayuden. Delegue la barbacoa por cierto tiempo o pídale a alguien que sirva los entrantes.

DETALLES Y MÁS DETALLES

Al invitar a sus comensales especifique el atuendo, el tipo de comida y la bebida que se ofrecerá, y la duración estimada de la fiesta.
• Una semana antes compruebe el mobiliario y los utensilios de que dispone (sillas, vasos, fuentes de servicio, etc.). Alquile, solicite o compre extras si fuese preciso. Para una fiesta grande, puede alquilar camareros.
• Compruebe las recetas por si necesitan algún equipo especial, por ejemplo papel de pergamino.
• Decida qué música pondrá. Un jazz suave o una música clásica interferirá menos en la conversación que otro tipo de música.
• Asegúrese de que su bar está bien provisto; incluya una selección de bebidas, zumos de frutas, agua mineral, etc., para aquellos que no beban alcohol. Elija vinos que armonicen con la comida.
• Compre el hielo suficiente, más del que piense que va a utilizar.
• Prepare cubitos de hielo con frutas para dar más vida a las bebidas. Congele pequeñas fresas o frambuesas en cubiteras. Quedan magníficas en limonadas, tés helados o vasos de vino blanco.
• Si la nevera está llena, utilice una portátil para conservar las bebidas frías, el hielo y las ensaladas.
• Prepare las flores un día antes para que estén bien abiertas en el momento de la fiesta.
• Ponga la mesa la vigilia o el mismo día por la mañana.
• Si va a servir preparaciones difíciles de manejar, como mazorcas de maíz, disponga pequeños cuencos individuales con rodajas de limón y agua caliente en el lugar de cada comensal.
• En caso necesario, disponga cuencos pequeños para tirar los huesos de las aceitunas, los palillos de cóctel, etc.

Manicarasco

PLANIFICAR EL MENÚ SIN ESTRÉS

Limítese a lo probado y comprobado. Para minimizar riesgos, sirva en su mayor parte recetas que haya probado antes y le hayan gustado.

Tenga en cuenta a sus invitados. Es importante saber si tienen restricciones alimentarias o algunas preferencias (por ejemplo, si son vegetarianos, si deben seguir una dieta baja en colesterol. Pregúnteles también si tienen alguna alergia alimentaria.

Orden y armonía. Los mejores menús presentan alimentos que se complementan unos con otros en términos de sabores, colores, texturas y fuerza. Acompañe una entrada especiada con una ensalada refrescante; una sopa cremosa en vez de un guiso fuerte. Evite repetir los mismos ingredientes y sabores. Así, por ejemplo, no sirva aceitunas en la ensalada y en el guiso.

Piense con antelación. Incluya el número máximo de platos que pueda preparar con anticipación. Las sopas, guisos, cazuelas, *mousses* y sorbetes son una buena elección. No elabore más de dos platos que precisen su atención en el último minuto.

Sirva a la temperatura correcta. Es fastidioso servir los alimentos calientes, y que éstos se enfríen en la mesa antes de degustarlos. En consecuencia, prepare algunos platos para servir a temperatura ambiente.

Porciones del tamaño de un bocado. Las entradas y aperitivos deben ser lo suficientemente pequeños como para que puedan comerse de un mordisco (o fáciles de untar).

FIESTAS ESTACIONALES

Cada estación inspira diferentes platos. Durante la primavera y el verano, piense en alimentos coloridos, sabores frescos y ligeros, y la barbacoa. Las fiestas invernales precisan sabores y alimentos más fuertes. Le presentamos algunas ideas para sacar el máximo partido de las delicias estacionales.

Sensaciones veraniegas y primaverales

- Celebre la primavera con un bufé de alimentos del tipo espárragos, salmón asado, hortalizas mini, empanada de fresas y ruibarbo (*véase* pág. 490).
- Frote los bordes de los vasos con gajos de limón y luego páselos por sal gruesa (para margaritas o un Bloody Mary) o azúcar (para un ponche Pimms).
- Dé a sus fiestas en el jardín un aire festivo colgando farolillos en árboles y arbustos.
- Decore los pasteles con flores (*véase* pág. 316) y hojas de chocolate (*véase* pág. 551).

Delicias invernales y otoñales

- Para el día de Todos los Santos, prepare una sopa de calabaza; utilice una calabaza vacía como decoración.
- Perfume la casa quemando canela en rama en la chimenea.
- Caliente el invierno con menús a base de carne y patatas: pastel de carne con un puré de patatas cremoso o solomillo de buey con patatas asadas.
- Ase castañas (córteles primero la cara plana) en el horno a 200 °C (gas 6) durante 20 minutos. Degústelas todavía calientes.
- Sirva chocolate caliente con el café.
- Decore las mesas con velas perfumadas y cestillos de piñas y acebo.

MENÚS PARA FIESTAS

Hemos realizado una selección de menús que gustarán tanto a sus invitados como a usted. Cada uno está formado por platos festivos deliciosos y fáciles de preparar. Además, muchas recetas pueden dejarse listas con antelación. Adapte nuestras sugerencias a sus gustos particulares.

Fiesta saludable para 6

Queso de cabra macerado (*véase* pág. 41)
Pan crujiente
Suflés de albaricoque (*véase* pág. 461)

•

Menú primaveral para 8

Espárragos con vinagreta de parmesano (*véase* pág. 285)
Papillotes de hortalizas
Patatas nuevas al eneldo
Ensalada verde con vinagreta de mostaza y escalonias (*véase* pág. 345)
Nata cocida con salsa de frambuesas (*véase* pág. 475)

•

Barbacoa veraniega para 10-12

Mojo de berenjenas asadas (*véase* pág. 34), **con triángulos de pan *pitta***
***bruschetta* de tomate y pepino**
Ensalada de cebada con nectarinas (*véase* pág. 331)
Judías verdes con semillas de sésamo tostadas (*véase* pág. 318)
Ensalada de tomates cereza y limón (*véase* pág. 322)
Postre de nectarinas y cerezas recubiertas con pasta de avena crujiente (*véase* pág. 452), **con helado de vainilla**

•

Cena otoñal para 8

Mojo de calabaza y ajo asado (*véase* pág. 34), **con tiras de *focaccia***
Puré de hortalizas de raíz (*véase* pág. 294)
Judías verdes
Ensalada de hinojo, peras y endibias (*véase* pág. 319)
***Mousse* de capuchino** (*véase* pág. 476)
Barquitas de vainilla (*véase* pág. 505)

•

Bufé invernal para 12-16

Vinagreta de hortalizas (*véase* pág. 276)
***Rigatoni* y guisantes horneados** (*véase* pág. 364)
Ensalada de espinacas y tangerinas (*véase* pág. 319)
***Scones* de boniato** (*véase* pág. 402)
***Trifle* de peras y frambuesas** (*véase* pág. 473)
Almendrados de coco y almendras (*véase* pág. 508)
Trufas de chocolate y avellana (*véase* pág. 524)

anagarrasco

PONER BIEN LA MESA

Una mesa bien dispuesta puede dar el tono de la comida. Aquí le ofrecemos una breve guía.

• Coloque un plato grande en el centro del espacio dedicado a cada comensal. Ponga los cubiertos en el orden en que se utilizarán, empezando por la parte externa. (Cuanto más formal sea la reunión, más cubiertos tendrá que poner, pero siempre en el orden en que se usarán.) Coloque los tenedores a la izquierda y los cuchillos a la derecha, con el filo hacia dentro. Sitúe las cucharas a la derecha de los cuchillos.

• Si tiene piezas suficientes, los utensilios para el postre deben disponerse en la parte superior del plato (el tenedor cerca de ése y con el mango a la izquierda, y después la cuchara y con el mango a la derecha). Si no dispone del número suficiente, retire la mesa por completo y sirva el postre con cubiertos de postre.

• Ponga los platillos para el pan a la izquierda de los platos y delante de los tenedores. Los cuchillos para la mantequilla pueden dejarse en el plato del pan, con el mango a la derecha. Ponga los platos de ensalada, si los utiliza, a la izquierda de los tenedores.

• Las copas se sitúan a la derecha, por encima de los cuchillos. Coloque el vaso de agua cerca del plato y, a continuación, los de vino blanco y tinto, si va a servir de los dos tipos.

• Las servilletas van a la izquierda de los tenedores o sobre el plato.



¿CÓMO CUBRIR LA MESA?

Manteles. Mida la mesa antes de comprar. Para una mesa rectangular, añada entre 40 y 60 cm a la longitud y anchura de la mesa. Para una mesa redonda, añada 90 cm al diámetro. Excepto para las ocasiones más formales, elija un mantel de acuerdo con sus gustos: colores vivos o pasteles; texturado o estampado. Los de hilo o encaje en color blanco o neutro son siempre los más versátiles y elegantes.

Manteles individuales. Se presentan en diferentes tonos, tamaños, formas y materiales, desde plástico a fibras naturales, pasando por lino e incluso metal. Deben ser lo suficientemente grandes como para contener platos, vasos y cubiertos, pero no han de tocarse unos a otros.

Servilletas. Al igual que en el caso de los manteles, las servilletas en tonos blanco o neutro son las más formales. En cualquier otro caso, elija servilletas que complementen los tonos del mantel.

IDEAS FESTIVAS

• Adorne el lugar de cada comensal con un ramillete en miniatura o hierbas frescas atadas con un lazo fino.

• Coloque unas cuantas conchas marinas en el lugar de cada invitado.

• Busque en ferias y anticuarios piezas distintas de vajilla, cubertería y cristalería.

• Ilumine cada sitio con una vela pequeña. Enfríe las velas varias horas antes de alumbrarlas, para que caigan menos gotas de cera.

• Para una cena elegante, escriba menús a mano para cada comensal. Busque tarjetas pequeñas en las papelerías.

• Ponga una flor en cada plato. Los viales pequeños de agua (se venden en las floristerías) las mantendrán frescas unas horas.

CENTROS DE MESA ESPECTACULARES

Cualquier mesa luce mejor si se adorna con un centro, y es posible prepararlo con materiales sencillos: le ofrecemos unas sugerencias. El centro debe ser bajo para que los comensales puedan verse unos a otros. Dé la vuelta a la mesa para observarlo desde todos los ángulos.

• Mezcle flores, frutas, hortalizas y hierbas para obtener un efecto encantador. Puede combinar tomates pera brillantes con amapolas escarlatas; pequeñas berenjenas púrpura y blancas con hierbas floridas; melocotones pálidos con limones y hojas de salvia.

• Forre un cestillo con un lienzo antiguo y coloque peras de formas perfectas.

• Llene un cuenco de cristal con frutos secos con sus cáscaras.

• Coloque tiestos de pequeñas plantas en flor en una caja o artesa de madera.

• Para una fiesta invernal, llene un cuenco ancho y plateado con piñas, castañas y ramitas de arbustos.

• Ponga unas calabazas pequeñas en un cestillo de mimbre.

• Disponga unas naranjas y unos pimientos morrones rojos en un cuenco turquesa.

• Coloque un conjunto de cactos en un cestillo poco profundo.

ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE UN BUFÉ

Un bufé es uno de los sistemas más fáciles para agasajar a un grupo de 8 o más comensales. Puede prepararlo con antelación y luego disfrutar de la compañía de sus invitados; todo lo que tiene que hacer es colocar más comida a medida que sea necesario. Si tiene espacio suficiente, disponga las bebidas y los alimentos en lugares separados, para que sus invitados no se acumulen en un sitio. Para un bufé clásico, sitúe las preparaciones formando un círculo sobre la mesa, siguiendo un orden lógico: plato principal, hortalizas, ensalada, pan. Amontone unos platos de servicio grandes al principio y las servilletas y los cubiertos al final; de este modo, los invitados se sentirán más libres en el momento de servirse. Para una presentación más eficaz, envuelva el tenedor y el cuchillo con la servilleta.

Un bufé dispuesto en dos planos es ideal para un número elevado de invitados. Todo lo que tiene que hacer es colocar las preparaciones en dos líneas idénticas a cada lado de la mesa para que cada persona pueda servirse con rapidez. Recuerde que es necesario doblar la cantidad de platos y cubiertos. Para un grupo más reducido, puede disponer el bufé sobre una tabla auxiliar, colocada contra una pared.

VINO CONOCIMIENTOS BÁSICOS

Apreciado por todos, el vino puede constituir uno de los integrantes más placenteros de una comida. Además de saborearse en la mesa con la comida o antes de ella, un vino apropiado realza la cocción. Le ofrecemos una guía para servirlo, conservarlo y emplearlo, e información sobre algunas variedades populares.

IDEAS PARA SERVIRLO

• Las copas de pie son tradicionales porque una base amplia permite que el vino tenga cierto movimiento y, de este modo, desprenda su aroma y sabor. Sostener la copa por el pie implica también que es menos factible que el vino se caliente por la presión de la mano. No llene más de dos tercios del vaso, para que quede espacio para moverlo y olfatearlo.
• En general, los vinos tintos se sirven a temperatura ambiente. Los mejores tintos necesitan «respirar». Si desea airear el vino antes de servirlo, decántelo o viértalo en las copas para que entre en contacto con el aire. Algunos tintos jóvenes y afrutados, como el Beaujolais Nouveau, tienen mejor sabor ligeramente enfriados.
• Los vinos blancos y espumosos deben servirse fríos.
• Para enfriar con rapidez el vino blanco, sumerja la botella 20 minutos en un cubo lleno con mitad de hielo y mitad de agua.
• Al decidir los vinos que acompañarán a las preparaciones intente compaginar sus intensidades de sabor. Por ejemplo, sirva un vino ligero con una entrada delicada, y un vino robusto con un plato aromatizado.
• Los vinos ligeros quedan mejor si acompañan comidas veraniegas o almuerzos. Ofrezca aquellos de más cuerpo con preparaciones invernales o durante las cenas.
• En caso de duda, siga la vieja regla: los vinos tintos van con las carnes y el queso; los vinos blancos acompañan el pescado, aves y platos de hortalizas.

CÓMO GUARDARLO

• Para un período prolongado, guarde el vino en un lugar frío, húmedo y oscuro (por ejemplo, una alacena o bodega). Deje descansar las botellas en posición horizontal para evitar que los corchos se sequen y encojan, lo que podría provocar que entrara el aire.
• Puede guardar el vino restante sin necesidad de un equipo especial. De hecho, tal vez mejore su buqué al airearse. Refrigere el vino blanco y conserve el tinto a temperatura ambiente hasta 48 horas con su tapón de corcho original.

COCINAR CON VINO

• Utilice un vino decente para cocinar, adobar o marinar; no es preciso que sea el mejor, sino uno que no dudaría en beber.
• Cuando incorpore vino a una salsa o plato caliente, déjelo cocer para que su sabor se atenúe y el alcohol se evapore.
• Marinar o adobar con vino está siempre indicado cuando se desea aromatizar. Por otra parte, el contenido ácido actúa como agente que ablanda.
• Para un sabor sutil, utilice el vino con moderación cuando cocine.
• En las recetas, puede sustituir el vino por vinagre, caldo o zumos.

CONOZCA LOS VINOS

VINOS BLANCOS

Sauvignon Blanc. Este vino refrescante y de sabor claro tiene un aroma graso herbáceo.
Chardonnay. Uno de los vinos blancos más populares y que se produce en todo el mundo. La mayoría son frescos, afrutados y bastante secos; se aromatizan a menudo envejeciéndolos en barricas de roble. Perfectos con alimentos veraniegos delicados.
Chenin Blanc. Un vino seco y fresco, con un sabor dulce y ligeramente especiado; complementa los platos de hortalizas.
Gewürztraminer. Una especialidad de Alsacia, Francia, aunque también se produce en muchos otros países. Se trata de un vino blanco fresco y especiado, que tanto puede ser seco como semiseco. Acompañe el seco con preparaciones especiadas, y el dulce con postres.
Riesling. Tiene un sabor afrutado ligeramente dulce y una fragancia floral que recuerda a la miel. Armoniza muchas preparaciones orientales.
Sauternes. Vino dulce de cuerpo elaborado con uvas Semillon. Las uvas desarrollan un moho benéfico que las arruga y concentra su dulzor. Sírvalo como vino de postre o con alimentos ricos, como Roquefort.

VINOS TINTOS

Bordeaux. Este vino clásico del oeste de Francia puede ser ligero y afrutado, o fuerte y fragante.
Cabernet Sauvignon. Se produce en diferentes países; es un vino de cuerpo, afrutado y completo. Complementa la pasta.
Chianti. Es el vino italiano más famoso. Fuerte y seco, acompaña la pasta y las preparaciones a la barbacoa.
Côtes du Rhône. Una especialidad del valle del Ródano (Francia). Se encuentran desde tintos jóvenes y refrescantes a añadas muy sustanciosas. Estos vinos son ideales para los guisos y las cazuelas.
Gamay (Beaujolais). Agradablemente ligero, este vino tinto seco y afrutado es excelente con la pasta.
Merlot. Es un vino fragante, opulento y de cuerpo suave. Sírvalo con preparaciones fuertes.
Pinot Noir. Este vino tinto, intensamente aromatizado, puede ser fresco y ligero, o suave y opulento. Va bien con la mayoría de las preparaciones, pero es especialmente adecuado para los quesos.

OTROS VINOS

Fortificados. Los vinos de Madeira, de Jerez y de Oporto se fortifican con un aguardiente (generalmente brandy) para incrementar su grado alcohólico. Son adecuados para aperitivos y como vino de postre.
Rosé. Estos vinos adquieren un color rosa pálido y un cuerpo ligero gracias a un breve contacto con las pieles de las uvas. Sírvalos bien fríos, antes de comer o con preparaciones ligeras.
Espumosos. Estos vinos burbujeantes y de sabor suave van de los ligeramente dulces a los secos. El champagne es el más famoso de ellos. Los vinos espumosos acompañan muchos platos, desde las ostras y el salmón ahumado a los postres.

Glosario

Abrir y aplanar. Abrir un alimento en sentido horizontal y por la mitad, cortándolo casi por completo, pero sin llegar al extremo (como si abriera un libro), en forma de mariposa. Con este método se expone un área más amplia, de manera que la preparación se cuece uniforme y rápidamente.

Adobar. Aromatizar y ablandar, dejándola en remojo en un líquido que puede contener un ingrediente ácido (por ejemplo, zumo de limón, vinagre o vino), aceite, hierbas y especias.

Agente levantador. Cualquier agente que facilite que una masa o pasta se levante. Entre los agentes más comunes se encuentran la levadura en polvo, el bicarbonato sódico y la levadura de panadero. Los agentes que levantan de una manera natural son el aire (cuando se baten los huevos) y el vapor (en la pasta para lionesas y el budín de Yorkshire).

Aguardiente de frutas. Aguardiente transparente, destilado a partir de un zumo de frutas fermentado. Los de *kirsch* (cerezas) y de frambuesas son dos variedades muy populares.

Al dente. Voz italiana que significa «al diente» y que describe las pastas y las hortalizas perfectamente cocidas. Una pasta está *al dente* cuando, estando tierna, ofrece cierta resistencia al morderla.

Amasar. Trabajar una pasta hasta que adquiere una consistencia lisa; se presiona y dobla con la palma de la mano, con un robot eléctrico o con una amasadora. El amasado desarrolla el gluten de la harina, una proteína elástica que proporciona a los panes su estructura característica.

Aplastar. Deshinchar una pasta levada una vez ha subido para distribuir uniformemente las burbujas de dióxido de carbono en la masa. Aplaste con el puño el centro de la pasta y luego lleve los extremos hacia el centro.

Asar. Cocer los alimentos en un recipiente descubierto dentro del horno para permitir la libre circulación del calor seco, hasta que el exterior está bien dorado. Para este método de cocción están indicados muchas hortalizas, como las patatas, los nabos y los pimientos.

Asar a la parrilla. Cocer los alimentos al calor seco e intenso del *grill*. Precaliente siempre la parrilla, pero no la placa, pues los alimentos podrían engancharse.

Batir. Remover con fuerza con una cuchara, batidora de varillas o batidor eléctrico una mezcla hasta que quede ligera y espumosa.

Batir a punto de crema. Batir una grasa, como por ejemplo mantequilla o margarina, con o sin azúcar, hasta que blanquee y esté esponjosa. Esta técnica añade aire a la grasa, lo que crea pasteles de una textura ligera. Una batidora eléctrica facilita la tarea.

Batir con batidora de varillas. Batir rápidamente un ingrediente o ingredientes, por ejemplo la crema de leche, los huevos y los aliños de ensaladas, para mezclarlos e incorporar aire.

Blanquear. Cocer brevemente los alimentos en agua hirviendo. El blanqueado realza la textura de las hortalizas y las deja crujientes; desprende las pieles del tomate y el melocotón, y suaviza los alimentos salados. No es necesario esperar a que el agua vuelva a hervir. Se enfrían con agua fría con objeto de detener la cocción.

Brasear. Cocer los alimentos con una pequeña cantidad de líquido en un recipiente bien cerrado, tanto en el horno como sobre el fuego. El braseado es un sistema ideal para preparar hortalizas.

Caldo. Líquido transparente y ligero que se produce al cocer hortalizas en agua, y que se utiliza como base para sopas.

Caramelizar. Calentar azúcar en un cazo hasta que adquiera una consistencia almibarada y un tono ámbar oscuro. Las coberturas de azúcar de algunos postres, como la crema quemada, también pueden caramelizarse (para ello se calientan al *grill* hasta que el azúcar se derrite), al igual que las cebollas (se saltean lentamente hasta que adquieren un tono dorado oscuro; quedan muy tiernas).

Clarificar. Derretir lentamente una grasa, hasta que se separa de sus tejidos conjuntivos. La grasa límpida se tamiza antes de para cocer.

Coagular. Separar sólidos y líquidos. Las mezclas a base de huevos y leche se coagulan si se calientan con demasiada rapidez o se mezclan con un ingrediente ácido, como zumo de limón o tomates.

Cocer al vapor. Cocer alimentos tapados con el vapor que proporciona el agua hirviendo. Los alimentos se disponen sobre una rejilla o cestillo, de forma que no queden sumergidos en el agua. Así, conservan más nutrientes, color y sabor.

Cocer por debajo del punto de ebullición. Cocer un líquido lentamente, por separado o con otros ingredientes, a fuego lento, de forma que se encuentre justo por debajo del punto de ebullición. Sólo son visibles unas pequeñas burbujas en la superficie del líquido.

Comprobar la levadura. Para verificar la fuerza de una levadura si no se está seguro de que sea fresca y activa, deslíela en agua caliente (30 °C) y una pizca de azúcar. Si la mezcla burbujea en un lapso de entre 5 y 10 minutos, puede utilizar la levadura.

Cortar a dados. Cortar los alimentos en pequeños dados de 5 mm de lado.

Cortar en tiras finas. Cortar, separar o rallar los alimentos en tiras estrechas.

Cortar virutas. Cortar lonchas anchas y finas como papel, de parmesano, hortalizas o chocolate. Las virutas se cortan con ayuda de un mondador para hortalizas y se utilizan como adorno.

Descorazonar. Retirar el corazón o centro de frutas u hortalizas. Esta operación elimina pequeñas semillas o centros duros y leñosos, como el de la piña.

Desglasar. Añadir un líquido (por ejemplo, agua, vino o caldo) a una sartén o fuente en la que se haya cocido, para desprender los fondos de cocción caramelizados. Tras retirar la el exceso de grasa, se añade el líquido al recipiente y se raspan los depósitos para preparar una salsa rápida.

Dorar. Cocer los alimentos rápidamente sobre el fuego (en una grasa), al *grill* o al horno, para que adquieran una superficie dorada y aromática, a la vez que se sellan sus jugos internos.
Emulsionar. Amalgamar líquidos que generalmente no se mezclan con facilidad, por ejemplo aceite y agua. El truco consiste en añadir un líquido a otro, por lo común aceite en forma de chorrito fino, mientras los mezcla vigorosamente. Se pueden emplear emulsionantes naturales, como yemas de huevo o mostaza, para amalgamar preparaciones como salsas y vinagretas.
Entallar. Practicar cortes poco profundos (paralelos o entrelazados) a los alimentos antes de cocerlos. Favorece la absorción de sabores en adobados y marinados, aunque algunas veces se hace a modo de decoración, como en el caso de panes.

Escaldar. Cocer parcialmente un alimento en agua hirviendo. Es útil para aquellos productos que precisan una cocción prolongada, como las zanahorias; se practica antes de incorporarlos a una mezcla de alimentos de cocción más rápida.
Escaldar la leche. Calentar la leche hasta que aparezcan burbujas pequeñas a los lados del cazo; la leche no debe hervir. Antes de que se comercializara la leche pasteurizada, este proceso se utilizaba para destruir las bacterias y prolongarle la vida. En la actualidad, se escalda la leche para disolver el azúcar o derretir grasas.
Escalfar. Cocer los alimentos en un líquido que hierve a fuego muy bajo. Si desea utilizar el líquido de cocción para un caldo o salsa, escalfe el alimento en un recipiente lo suficientemente amplio como para contenerlo. De esta forma, necesita menos líquido y evita que los sabores se diluyan.
Enharinar. Cubrir los alimentos con un ingrediente seco, por lo general harina. Se enharinan para obtener una costra exterior crujiente y dorada. Sacuda el exceso de harina antes de dorarlos.
Esparcir copos. Distribuir pequeños trozos de mantequilla o margarina sobre una empanada, cazuela u otra preparación antes de hornearla. Esto proporciona más sabor y ayuda a que se doren los alimentos.
Espolvorear. Cubrir ligeramente una preparación con un ingrediente en polvo, como el azúcar lustre (sobre pastas y pasteles) o la harina (un molde).
Espumar. Retirar la grasa o espuma de la superficie de un líquido, por ejemplo un caldo en ebullición. Una espumadera de malla plana o un cucharón perforado al final de un mango largo son ideales para esta tarea.
Extender con la manga pastelera. Hacer que pase una preparación (por lo general, un glaseado o crema batida) a través de la boquilla de una manga pastelera para usar como decoración o adorno, o dar forma a una pasta, por ejemplo la de lionesas. También se puede usar una bolsa de plástico cortando una esquina.
Fermentar. Provocar un cambio químico en alimentos y bebidas: el cambio está causado por las enzimas producidas por las bacterias o levaduras. La cerveza, el vino, el yogur, el suero, el vinagre, el queso y los panes levados adquieren sus sabores característicos gracias a la fermentación.
Freír en sartén. Cocer los alimentos con una pequeña cantidad de grasa caliente en una sartén, hasta que estén dorados y cocidos.
Freír removiendo o salteado oriental. Cocer trozos pequeños de alimentos en un poco de aceite a fuego vivo, removiéndolos y salteándolos casi sin cesar. Las hortalizas tratadas de esta forma mantienen sus nutrientes debido a que se cuecen con mucha rapidez. Este método se emplea, sobre todo, en la cocina oriental; un *wok* es el utensilio tradicional, pero también puede usar una sartén o cacerola.
Hervir. Calentar un líquido hasta que las burbujas rompan con fuerza la superficie. Con esta operación, puede cocer hortalizas y pastas, y reducir salsas. No hierva salsas de crema (se coagulan).
Hornear a ciegas. Hornear un fondo de tarta antes de rellenarlo para obtener una pasta crujiente. A fin de evitar que se hinche y se encoja durante el horneado, la pasta debe forrarse con papel de aluminio y rellenarse con legumbres secas o arroz crudo, que se retiran posteriormente, antes de finalizar el tiempo de cocción, para que la pasta se dore.
Incorporar. Agregar una mezcla ligera y aérea (como las claras de huevo batidas) a una más pesada (como una masa para pastel). Para ello, utilice una espátula de goma a fin de cortar a través del centro de la mezcla. Raspe por el fondo del cuenco y deslice la espátula por la pared más cercana. Dé un cuarto de vuelta al cuenco y repita la operación hasta que los ingredientes estén bien amalgamados.
Juliana. Cortar alimentos, especialmente hortalizas, en tiras finas y uniformes, similares a una cerilla de aproximadamente 5 mm de longitud.
Licor. Bebida con elevado porcentaje alcohólico, fabricada a partir de frutas, frutos secos, semillas, especias o hierbas en infusión, con un aguardiente como ron o brandy. Se sirve después de la cena como digestivo. Los licores también pueden usarse para cocinar.
Marinar. Aromatizar los alimentos dejándolos en remojo en un líquido, que puede contener un elemento ácido, como zumo de limón, vino o vinagre, aceite, hierbas o especias.
Mezclar. Combinar dos o más ingredientes hasta que estén íntimamente amalgamados. Puede hacerse con una cuchara o con una batidora eléctrica manual o de pie.
Pasteurizar. Esterilizar la leche calentándola para enfriarla luego rápidamente. La mayoría de las leches que se comercializan son pasteurizadas. Este proceso destruye las bacterias que pueden causar una enfermedad, a la vez que mejora su duración. La leche ultrapasteurizada (UHT) se somete a temperaturas muy altas —de unos 150 °C— y se envasa al vacío para prolongar su vida. Se conserva sin refrigerar hasta 6 meses, pero debe guardarse en la nevera una vez abierta. La crema de leche ultrapasteurizada, sin embargo, no se envasa al vacío y debe refrigerarse incluso sin abrir.
Picar. Para picar los alimentos, córtelos en trozos pequeños e irregulares.
Pinchar. Horadar un alimento en varias partes. Puede pinchar un alimento para evitar que se hinche (por ejemplo, un fondo de tarta vacío) o reviente (como una patata antes de hornearla).
Pinzar. Presionar los contornos de una pasta, especialmente los de tartas y empanadas, para crear un acabado decorativo y/o sellar dos capas de pasta a fin de que el relleno interno no se escape durante el horneado. Los extremos de un paquete de papel de pergamino o aluminio pueden pinzarse para sellar los alimentos y sus jugos durante la cocción.

Pizca. Cantidad de un ingrediente en polvo que se puede sostener entre los dedos índice y pulgar.

Pulir. Retirar la piel o corteza de una fruta u hortaliza. Puede utilizarse un cuchillo para hortalizas o mondador, o un cuchillo pequeño, con una hoja de entre 7 y 9 cm.

Reducir. Hervir un líquido rápidamente, en especial una salsa, para que una parte de ella se reduzca por evaporación. Esto crea una salsa más espesa, con un sabor más profundo y concentrado. Si se utiliza un recipiente ancho, el líquido se evapora con mayor rapidez.

Reducir a puré. Dar a un alimento, por lo general una fruta u hortaliza, una consistencia suave y homogénea en un robot o batidora eléctrica, pasándolo a través de un pasapurés, o bien forzándolo a través de un tamiz con el dorso de una cuchara de madera.

Retirar la cáscara de los cítricos. Para retirar la cáscara de un cítrico emplee un rallador, mondador o acanalador. Éstos retiran la piel externa del cítrico y dejan la membrana blanca amarga que se encuentra debajo.

Rociar. Verter un líquido, por ejemplo mantequilla derretida o un glaseado en forma de chorrito fino, una vez y otra sobre los alimentos. También pincelar o rociar con una cuchara los alimentos, por lo general a la barbacoa, con un líquido para mantenerlos jugosos. El líquido puede ser una salsa o glaseado, caldo, mantequilla derretida o un fondo de cocción.

Saltear. Cocer o dorar los alimentos rápidamente en una pequeña cantidad de grasa caliente en una sartén; el término deriva de la voz francesa *sauter* («saltar»), y se refiere a la práctica de sacudir los alimentos en la sartén para que se doren uniformemente.

Sellar. Dorar la superficie de manera rápida utilizando un calor muy vivo, tanto sobre el fuego con una grasa, al *grill* o al horno. El objetivo de esta operación es sellar los jugos internos y aportar sabor mediante caramelización.

Tamizar. Pasar ingredientes, tales como harina o azúcar lustre, a través de un tamiz de malla fina para incorporar aire, retirar grumos y facilitar que la harina o el azúcar se mezclen más fácilmente con los líquidos.

Templar. Calentar los ingredientes a fuego lento antes de incorporarlos a una mezcla caliente, para que no se separen o coagulen. Los huevos se templan a menudo mezclándolos con un poco de líquido caliente para aumentar su temperatura, antes de combinarlos con una salsa o sopa caliente.

Tierno y crujiente. Es el grado de cocción ideal para muchas hortalizas, especialmente las verduras. Cuézalas hasta que estén justo tiernas, es decir, que mantengan aún su textura.

amacarrasco











1 Entrantes y tentempiés

amacarrasco



Tanto si organiza un cóctel como si invita a algunos amigos a cenar, los entrantes y tentempiés deben llamar la atención de la vista y del paladar. Los sabores, las texturas y los colores de los alimentos han de complementarse y armonizar. Ofrezca siempre una versión ligera, como una salsa fresca u hortalizas crudas. Para inspirarse, piense en productos de temporada y visite los mercados.

PLANIFICAR UNA FIESTA

- Para crear un ambiente festivo, sirva diferentes entrantes, coloridos y de distintas formas.
- Prepare con antelación todo lo que pueda. Si le es posible, cueza algunos componentes anticipadamente, por ejemplo los rellenos de las hortalizas, y refrigérelos. Luego podrá montar la presentación.
- Escoja sólo 1 o 2 entrantes que requieran su atención en el último instante y sirva algunos que no precisen cocción, por ejemplo queso, frutos secos o uvas.
- Si presenta una bandeja con entremeses, intente que tengan el tamaño de un bocado, para degustarlos con facilidad.
- Prepare las fuentes que servirá posteriormente; cúbralas con película de plástico y refrigérelas para llevarlas a la mesa cuando el contenido de las precedentes empiece a menguar.
- Cuente entre 10 y 12 preparaciones individuales por persona si al refrigerio no sigue una comida; de lo contrario, calcule 4 o 5 por invitado.
- Retire las preparaciones de la nevera 30 minutos antes de servirlas, para que desarrollen al máximo su sabor.

PREPARAR CON ANTELACIÓN

- Prepare las hortalizas para las crudités el día anterior. Blanquee las hortalizas que deban cocerse brevemente y enjuáguelas bajo el agua fría. Corte las hortalizas crudas. Envuelva los dos tipos de hortalizas en lienzos de cocina húmedos, selle los paquetes en bolsas de plástico y refrigérelas.
- La mayoría de terrinas quedan mejor si se preparan con 1 o 2 días de antelación; envuélvalos bien apretados con película de plástico o papel de aluminio, y refrigérelos.
- Congele los entrantes a base de pasta (por ejemplo, los rollitos de primavera minis y las limosneras de queso griego [*véanse* págs. 47 y 48]), crudas u horneadas, hasta con un mes de antelación. Hornee las pastas crudas siguiendo las instrucciones de la receta; caliente las cocidas a 180 °C (gas 4) unos 10 minutos.

SERVIR CON ESTILO

Elija fuentes de servicio atractivas y guarniciones que complementen las preparaciones. A continuación, le ofrecemos algunas ideas interesantes.

- Sirva las crudités en una fuente o cestillo forrado con película de plástico y sobre un lecho de oruga, col lombarda, espinacas u otras hojas de ensalada.
- Presente el queso en una fuente decorada con manojos de hierbas frescas, como tomillo o romero.
- Sirva los surtidos de galletas y panes en cestillos de mimbre cubiertos con servilletas coloridas.
- Utilice flores y hojas no tóxicas como guarnición. Puede coger sus propias flores, pero no utilice las de floristería, pues tal vez estén tratadas con algún producto.
- Si va a servir los entrantes en la mesa de un bufé, póngalas sobre grandes fuentes planas para obtener una presentación más atractiva.

IDEAS PARA ENTRANTES RÁPIDOS Y FÁCILES

Las siguientes recetas pueden prepararse casi al instante y son muy útiles si va a dar una fiesta con muy poco tiempo para organizarla.

Mojo de judías blancas. Reduzca a puré un frasco de judías blancas cocidas, un poco de aceite de oliva, perejil y ajo ligeramente picado. Utilice la batidora o el robot eléctrico hasta que obtenga una mezcla homogénea.

Quesadillas rápidas. Prepare un sándwich con queso rallado y cebollas tiernas picadas o salsa, y unas tortillas de harina. Caliente la sartén y dore las tortillas por ambos lados. Para servirlas, córtelas en porciones.

Salsa súper. Anime una salsa embotellada con cilantro fresco picado, o adórnela con un poco de crema acidificada.

Mojos rápidos. Bata mayonesa y crema acidificada con pesto embotellado, pimientos rojos asados, enlatados y escurridos, o tomates secados al sol, envasados y escurridos. Use la batidora hasta obtener una crema homogénea.

Fuente de *mezze* mediterránea. Coloque cuencos de humus preparado, mojo de berenjenas y aceitunas en una fuente; sirva con tiras de pan *pitta*, de pepino y zanahoria.

Pizza rápida. Cubra una base de pizza preparada o *focaccia* con cualquiera de los siguientes ingredientes: aceite de oliva y romero seco picado; tomates secados al sol, picados y conservados en aceite de oliva con Mozzarella o queso de cabra: Hornee a 230 °C (gas 8) durante 10 minutos. Córtela en cuadrados pequeños.

Crudités y mojos

Las crudités —hortalizas crudas y pequeñas, enteras o troceadas— se sirven generalmente acompañadas de un mojo o salsa. Para obtener una presentación atractiva, elija una variedad de hortalizas coloridas. Son ideales para fiestas y bufés y, por lo común, pueden prepararse hasta con un día de antelación. Para guardarlas, envuélvalas por separado en lienzos de cocina húmedos, colóquelas en bolsas de plástico y refrigérelas.



Cestillo de crudités

Preparación: 45 minutos
Cocción: 8-10 minutos
Para 12 entrantes

Mojo marroquí de garbanzos especiados (superior derecha) y mojo de parmesano (extremo derecha), o cualquier mojo de su elección (*véase* pág. 34)
450 g de brécoles
225 g de tirabeques
900 g de espárragos
3 manojos de zanahorias mini con sus hojas
1 manojo de rabanitos pequeños con sus tallos
2 pimientos rojos grandes
2 pimientos amarillos grandes
2 endibias
1 achicoria roja de Treviso (*radicchio*)
2 lechugas romanas grandes

1 Prepare los mojos: cúbralos y refrigérelos hasta el momento de servirlos. Corte los tallos duros de los brécoles. Corte éstos en trozos de 5 x 3 cm. Retire los extremos y los hilos de los tirabeques. Retire los extremos recios de los espárragos; se rompen con facilidad por la zona dura. Lave los tallos si están sucios.



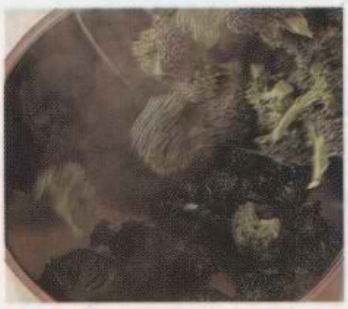


2 Raspe las zanahorias y púlalas. Pula los rabanitos. Corte los pimientos en tiras de 1 cm. Separe las hojas de la achicoria roja y de las lechugas.

Utilizar los tallos de los brécoles



Emplee los tallos y ramilletes de los brécoles para las crudités. Pele los tallos que le parezcan duros con un mondador y, luego, córtelos en tiras.



3 Blanquee los brécoles en una cacerola de 4 litros, en 3 cm de agua hirviendo, durante 1 o 2 minutos. Traspáselos a un colador con ayuda de una espumadera. Escúrralos, enjuáguelos con agua fría y vuelva a escurrirlos. Repita la operación con los espárragos y los tirabeques.



4 Forre un cestillo grande y plano con película de plástico o aluminio. Coloque encima las hojas de achicoria y lechuga. Distribuya las hortalizas preparadas y acompáñelas con los mojos que haya elegido.

amacarrasco

CADA ENTRANTE, SIN EL MOJO: UNAS 75 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 16 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 1 g DE GRASA TOTAL (0 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 45 mg DE SODIO

Mojo marroquí de garbanzos especiados

Preparación: 10 minutos Para unos 300 g

1 cucharadita de paprika
¼ de cucharadita de semillas de hinojo, aplastadas
¼ de cucharadita de jengibre, molido
⅛ de cucharadita de pimentón
una pizca de canela, molida
400 g de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Caliente los 6 primeros ingredientes en un cazo de 1 litro de capacidad durante 1 o 2 minutos a fuego moderado. Remueva hasta que las especias estén fragantes. Retírelas del fuego.

◆ Ponga los garbanzos, el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal, la pimienta negra, las especias tostadas y 4 cucharadas de agua en un robot con la cuchilla metálica. Mezcle hasta obtener una crema homogénea. Traspásela a un cuenco para servir.

Cada 100 g: unas 225 calorías, 7 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 920 mg de sodio

Mojo de parmesano

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento
Para unos 300 g

150 ml de crema acidificada
75 g de mayonesa
40 g de queso parmesano recién rallado
1 cucharada de zumo de limón
3 filetes de anchoas en aceite, escurridos y aplastados
½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa

Mezcle en un cuenco pequeño los ingredientes con un tenedor o batidora de varillas manual. Tape y refrigere 2 horas para que los sabores se desarrollen.

Cada 100 g: unas 335 calorías, 7 g de proteínas, 4 g de hidratos de carbono, 33 g de grasa total (11 g de saturadas), 47 mg de colesterol, 470 mg de sodio

Guacamole

Preparación: 15 minutos Para unos 250 g

2 aguacates maduros
2 cucharadas de cebolla, finamente picada
2 cucharadas de cilantro fresco, picado
1 cucharada de zumo de lima fresco
2 chiles jalapeños embotellados, sin semillas y finamente picados
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
1 tomate pera, finamente picado

◆ Corte los aguacates por la mitad y deshuéselos. Retire la carne con una cuchara, desprendiéndola de la piel, y póngala en un cuenco mediano.

◆ Agregue los próximos 6 ingredientes y machaque ligeramente los aguacates con un aplastapatatas. Después, mézclelos con el tomate. Traspase la mezcla a un cuenco de servicio pequeño.

Cada 100 g: unas 265 calorías, 4 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 24 g de grasa total (4 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 450 mg de sodio

Mojo de calabaza y ajo asado

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento
Horno: 45 minutos Para unos 450 g

1 cabeza de ajos entera
425 g de calabaza enlatada o hervida
2 cucharadas de aceite de oliva
1½ cucharaditas de sal
1 cucharada de perejil, finamente picado

◆ Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Retire la envoltura externa del ajo, pero no separe los dientes. Envuelva la cabeza con papel de aluminio. Ásela 45 minutos, o hasta que se ablande. Retírela del horno y deje que se enfríe.

◆ Una vez que esté fría, exprima la pulpa de los gajos. Reduzca a puré el ajo, la calabaza, el aceite y la sal con un robot eléctrico, provisto de cuchilla metálica. Mezcle con el perejil. Vierta la mezcla en un cuenco de servicio pequeño.

Cada 100 g: unas 100 calorías, 2 g de proteínas, 12 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 720 mg de sodio

Mojo de berenjenas asadas

Preparación: 15 minutos, más escurrido
Asado: 1 hora Para unos 400 g

2 berenjenas pequeñas (450 g cada una)
2 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
2 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharaditas de zumo de limón fresco
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de perejil fresco, picado
2 cucharadas de menta fresca, picada

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Practique unas entallas sobre las berenjenas e introduzca en los cortes las rodajas de ajo. Coloque las berenjenas en una placa y áselas durante 1 hora, o hasta que se ablanden y pierdan su forma. Retírelas del horno y deje que se enfríen.

◆ Una vez que estén frías, córtelas por la mitad, retire la carne con una cuchara y póngala en un colador dispuesto sobre un cuenco; tire la piel y deje escurrir la carne.

◆ Pase la carne de las berenjenas a un robot eléctrico, provisto de cuchilla metálica. Vierta el aceite, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Mezcle, pulse y apague el interruptor una y otra vez hasta que los ingredientes estén ligeramente picados. Añada las hierbas y pulse de nuevo para mezclarlas. Traspase a un cuenco pequeño.

Cada 100 g: unas 125 calorías, 3 g de proteínas, 15 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1g de saturadas), 0 mg de colesterol, 540 mg de sodio

Mojo de mostaza y miel

Preparación: 10 minutos Para unos 150 g

60 g de mostaza de Dijon
80 g de miel
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de cebollas tiernas, finamente picadas
2 cucharaditas de jengibre fresco, pelado y finamente picado

Bata todos los ingredientes con un tenedor o batidora de varillas en un cuenco pequeño.

Cada 100 g: unas 235 calorías, 3 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 1.740 mg de sodio

Recetas

Hortalizas rellenas

Algunas hortalizas minúsculas, como los tomates cereza, los champiñones o incluso mitades de patatas pequeñas, son un vehículo fresco y delicioso para diferentes rellenos sabrosos. Si planifica una fiesta, la mayoría de los rellenos pueden prepararse hasta con un día de antelación si se cubren con película de plástico adherente y se refrigeran hasta el momento de servirse. Puede rellenar las hortalizas unas pocas horas antes de servirlas.



Tomates cereza rellenos de berenjena

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Cocción: 20 minutos*
Para 48 unidades

½ berenjena pequeña (unos 225 g)
4 cm de jengibre fresco, picado
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de aceite de sésamo
24 tomates cereza



1 Corte la berenjena a dados con un cuchillo de cocinero. Pele y pique finamente el jengibre (debe obtener una cucharada aproximadamente).



2 Caliente el aceite vegetal en un cazo de 2 litros a fuego moderado. Agregue la berenjena y el jengibre; mézclelos bien. Añada la salsa de soja, el azúcar y 4 cucharadas de agua. Lleve los ingredientes a ebullición a fuego vivo. Después, reduzca el calor a moderado-bajo.



3 Tape y prosiga la cocción durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando; aplaste la berenjena con el dorso de una cuchara hasta que esté bien tierna. Agregue el aceite de sésamo y mezcle. Deje que se enfríe a temperatura ambiente. Tape y refrigere.



4 Mientras, corte los tomates por la mitad. Vacíelos y retire las semillas para obtener un recipiente.



5 Escurra las mitades de tomate disponiéndolas boca abajo sobre un lienzo de cocina. Llénelas con la mezcla de berenjena; utilice para ello una cucharilla.

Otros rellenos

- Aceitunas negras picadas y queso Feta
- Guacamole (*véase* pág. 34)
- Albahaca picada, piñones, parmesano y migas de pan tostado

CADA UNO: UNAS 10 CALORÍAS, 0 g DE PROTEÍNAS, 1 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 1 g DE GRASA TOTAL (0 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 45 mg DE SODIO

Champiñones rellenos de *caponata*

Preparación: 50 minutos *Horno: 10 minutos*
Para 48 unidades

8 champiñones medianos planos o abiertos
unas 4 cucharadas de aceite de oliva
½ berenjena pequeña (225 g), ligeramente picada
1 cebolla pequeña, picada gruesa
1 tallo de apio pequeño, ligeramente picado
125 ml de salsa chile embotellada
1 cucharada de alcarrapas en conserva, escurridas
¼ de cucharadita de albahaca seca
1 cucharada de perejil fresco, picado
sal
2 cucharadas de almendras tostadas fileteadas, finamente picadas

◆ Prepare la *caponata*: pique un poco los pies de los champiñones; reserve aparte los sombreros. Caliente 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén de 26 cm a fuego moderado. Agregue los pies de los champiñones, la berenjena, la cebolla y el apio, y deje que cuezan unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que la preparación esté blanda y dorada. Mézclela con la salsa de chile, las alcaparras y la albahaca. Baje el fuego, tape y cueza 10 minutos a fuego lento. Retire del fuego y mezcle con el perejil.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Pincele ligeramente los sombreros de los champiñones con aceite de oliva y sálelos. Vierta una cucharadita colmada del relleno sobre cada uno (utilice los restos para untar tostadas otro día). Colóquelos en un molde para brazo de gitano y hornee 10 minutos o hasta que los champiñones estén tiernos y calientes. Espolvoréelos con las almendras.

Cada pieza: unas 20 calorías, 1 g de proteínas, 2 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 40 mg de sodio

Sombreros de patata

Preparación: 30 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 36 unidades

125 ml de crema de leche para montar
125 g de queso crema ablandado
1 cucharada de salsa de raiforte
1 cucharada de cebollinos frescos, picados
18 patatas nuevas pequeñas, hervidas y enfriadas
50 g de caviar de salmón o huevas de lumpo naranjas
cebollinos picados para adornar

Con la ayuda de una batidora a velocidad media, bata la crema en un cuenco pequeño hasta que se formen picos duros. Después utilice la batidora a velocidad lenta para batir el queso crema, el raiforte y los cebollinos picados en otro cuenco pequeño, hasta que estén bien mezclados. Mediante una espátula de goma, incorpore la crema batida a la mezcla de queso crema. Corte las patatas por la mitad. Vacíe la cavidad de cada una con un vaciador para melón. Llénelas con la mezcla de queso crema. Tape bien y refrigere si no va a servirlas enseguida. Justo antes de servir, cubra cada mitad de patata con un poco de caviar y adorne con los cebollinos.

Cada pieza: unas 35 calorías, 1 g de proteínas, 4 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (1 g de saturadas), 7 mg de colesterol, 15 mg de sodio

amacarteo

Entrantes y tentempiés de queso

Con sólo un poco de imaginación, el queso puede convertirse en un material óptimo para las fiestas. Para un entrante preparado con antelación, macere queso de cabra cremoso con hierbas y acompáñelo con ensaladas contrastantes; para un sabor tex-mex utilice *chips* de tortilla para remojar en nuestra mezcla especiada de queso derretido.



Queso de cabra macerado

Preparación: 20 minutos, más maceración *Para 12 entrantes*

3 quesos de cabra, de 100 g cada uno
60 g de tomates secados al sol y conservados en aceite, escurridos
2 cucharaditas de hojas de tomillo, fresco
2 cucharaditas de hojas de romero, fresco
¼ de cucharadita de pimienta negra, machacada
225 ml de aceite de oliva virgen
24 tostas caseras (*véase* inferior)
350 g de hojas de ensaladas variadas



1 Pase el cuchillo bajo el agua caliente y luego séquelo. Corte cada rulo de queso en 8 redondeles. Corte los tomates secados al sol en tiras finas.



2 Extienda un cuarto de cada uno de los siguientes ingredientes en un frasco de vidrio de 500 ml de capacidad y cierre hermético: redondeles de queso de cabra, tiras de tomates secados al sol, hojas de tomillo, hojas de romero y pimienta negra (un frasco bajo, de boca ancha, es ideal). Repita las capas en el mismo orden 3 veces más.



3 Vierta el aceite. Tape y refrigere toda la noche, déle la vuelva al frasco de vez en cuando para que el queso se macere uniformemente. Abra el frasco y deje que el queso repose 30 minutos antes de utilizarlo. Prepare las tostas.



4 Retire el queso del frasco. Aliñe las hojas de ensalada con un poco del aceite del frasco y repártalas entre los platos. Encima de las hojas de ensalada, coloque en cada plato 2 tostas y cúbralas con una rodaja de queso de cabra macerado.

TOSTAS CASERAS



Las tostas son una base ideal para los quesos cremosos. Utilice un cortapastas de 6 cm para cortar rebanadas de pan con distintas formas. Póngalas en una placa para hornear. Hornee a 190 °C (gas 6) entre 10 y 15 minutos, o hasta que estén doradas; déles la vuelta una vez. Para proporcionarles más sabor, frote las tostas al sacarlas del horno con un diente de ajo cortado o rocíelas con un chorrito de aceite de oliva, y cúbralas con hojas frescas de romero picadas antes de hornearlas.

CADA ENTRANTE: UNAS 310 CALORÍAS, 9 g DE PROTEÍNAS, 19 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 23 g DE GRASA TOTAL (7 g DE SATURADAS), 19 mg DE COLESTEROL, 335 mg DE SODIO

Chiles con queso fiesta

Preparación: 15 minutos *Horno: 20 minutos*
Para 24 entrantes

1 cucharada de aceite vegetal
1 diente de ajo grande, finamente picado
1 cucharadita de comino, molido
400 g de judías pintas enlatadas, enjuagadas y escurridas
125 g de chiles verdes suaves envasados, escurridos, sin semillas y picados
300 g de queso Cheddar rallado
75 g de chorizo, finamente picado
***chips* de tortilla para servir**

◆ Precaliente el horno a 150 °C (gas 2). Caliente el aceite en una sartén de 26 cm a fuego moderado. Agregue el ajo y el comino, y cueza 30 segundos. Incorpore las judías pintas y 4 cucharadas de agua; deje que las judías cuezan 2 o 3 minutos más y aplástelas con el dorso de una cuchara. Retire del fuego.

◆ Mezcle los 3 ingredientes siguientes en un cuenco grande, y extienda uniformemente la mitad de la preparación en una fuente para empanadas de 23 cm de diámetro. Esparza la mezcla de judías por encima. Cubra con el resto de la mezcla de queso. Hornee 20 minutos, o hasta que el queso se derrita. Sirva con *chips* de tortilla.

Cada entrante, sin los *chips* de tortilla: unas 75 calorías, 5 g de proteínas, 3 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (3 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 165 mg de sodio

Sándwiches de pimientos asados y Mozzarella con puré de albahaca

Preparación: 30 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 16 entrantes

3 pimientos rojos medianos, asados y pelados (*véase* pág. 310)
5 cucharadas de aceite de oliva
125 g de albahaca fresca o hojas de berros
½ cucharadita de sal
1 pan francés (unos 350 g)
450 g de Mozzarella fresca, cortada en rodajas de 5 mm de grosor

◆ Corte cada pimiento asado por la mitad, a lo largo, y luego en tercios; resérvelos. Ponga el aceite, la albahaca y la sal en una batidora o robot provistos con cuchilla metálica, y mezcle hasta obtener una preparación lisa.

◆ Corte la barra de pan por la mitad en sentido horizontal. Retire y tire parte de las migas de cada mitad. Extienda la mezcla de albahaca sobre el lado cortado de ambas mitades.

◆ Coloque las lonchas de Mozzarella sobre la mitad inferior de la barra de pan y ponga encima tiras de pimiento asado. Cubra con la mitad superior de la barra y córtela en rebanadas finas.

Cada entrante: unas 185 calorías, 8 g de proteínas, 13 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (4 g de saturadas), 22 mg de colesterol, 300 mg de sodio

BOCADITOS DE QUESO RÁPIDOS

BROQUETAS DE MOZZARELLA AHUMADA. Corte queso Mozzarella ahumado (Mozzarella *afumicata*) en dados de 2 o 3 cm. Ensártelos en broquetas de bambú alternando tomates secados al sol y conservados en aceite, dados de pimiento amarillo y hojas de albahaca fresca. Pincele el queso con el aceite de los tomates.

DÁTILES RELLENOS DE GORGONZOLA. Mezcle cantidades iguales de queso Gorgonzola y queso crema ablandado. Abra por la mitad unos dátiles Medjool o grandes, y deshuéselos. Extienda una pequeña parte de la mezcla de queso en el interior de cada dátil con la ayuda de un cuchillo pequeño (o una manga pastelera pequeña); cubra el queso con media nuez.

RULO DE CABRA RECUBIERTO CON HIERBAS Y ESPECIAS. Pase rulos de queso de cabra por hierbas frescas picadas. Extienda la cobertura elegida sobre papel apergaminado y luego pase los rulos de queso enfriados por encima, hasta que queden uniformemente recubiertos. Envuelva los rulos con una película de plástico hasta el momento de servirlos.

ROLLITOS DE QUESO DE CABRA. Mezcle 250 g de queso de cabra suave ablandado, 2 cucharadas de cebollas tiernas finamente picadas y 1 diente de ajo muy picado. Ponga 2 cucharadas de la mezcla de queso sobre su base; cubra con una hoja de albahaca. Rocíelo con zumo de limón y aceite de oliva, y sazónelo con pimienta negra molida.

Broquetas de Mozzarella ahumada | Dátiles rellenos de Gorgonzola | Rulo de cabra recubierto con hierbas y especias | Rollitos de queso de cabra



TOSTADAS SALADAS

Los panes de pueblo de textura firme y las rebanadas de pan francés pueden tostarse a la perfección para obtener bases crujientes para sabrosas coberturas. Con el pan blanco común, también se preparan deliciosos sándwiches miniatura tostados. Los brotes de brécoles se encuentran en el mercado en primavera. Si no puede disponer de ellos, sustitúyalos por col rizada.



BRUSCHETTA DE BRÉCOLES

Preparación: 20 minutos
Cocción: 6 minutos
Para 8 unidades

1 pan redondo con costra
50 g de parmesano recién rallado
900 g de brotes de brécol o col rizada, con los tallos duros preparados
4 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, cortados por la mitad
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta roja, machacada

1 Ponga a hervir a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola refractaria de 5 litros de capacidad. Mientras, precaliente el *grill*. Corte cuatro rebanadas de 2 cm de grosor del centro de la barra de pan, y luego divídalas por la mitad en sentido horizontal. Disponga las rebanadas de pan sobre una rejilla, y ponga ésta muy cerca del *grill*. Tueste el pan durante 1 o 2 minutos.



2 Dé la vuelta al pan y espolvoréelo con 40 g de parmesano. Déjelo 1 o 2 minutos, con el *grill* más bajo, hasta que el queso se derrita y los extremos del pan estén ligeramente tostados. Resérvelo. Ponga el brécol a cocer durante 2 minutos. Escúrralo y píquelo ligeramente. Seque la cacerola.



3 Caliente el aceite a fuego moderado en la misma cacerola. Añada el ajo y dórelo. Incorpore los brotes de brécol, sal y pimienta roja, y prosiga la cocción a fuego moderado-alto unos 5 minutos, o hasta que los brécoles estén tiernos.



4 Retire los dientes de ajo si lo desea. Distribuya los brécoles sobre las tostadas de pan. Espolvoree cada *bruschetta* con el resto del parmesano. Sírvalas calientes o a temperatura ambiente.

CROSTINI Y *BRUSCHETTA*

Los *crostini* son rebanadas finas de pan cubiertas con una preparación salada y las *bruschettas*, rebanadas más gruesas de pan de pueblo tostado. Ambos se pueden frotar con un diente de ajo (a la derecha) y rociar con aceite de oliva afrutado.



CADA PIEZA: UNAS 230 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 29 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 10 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 4 mg DE COLESTEROL, 585 mg DE SODIO

Bruschetta de Ricotta

Preparación: 20 minutos Para 8 unidades

8 rebanadas, de 1 cm de grosor, de pan de pueblo con costra, tostadas
1 diente de ajo, cortado por la mitad
450 g de tomates pera maduros, sin semillas y cortados a dados
125 g de queso Ricotta o Feta, cortado en dados de 1 cm
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharada de cebolla roja, finamente picada
1 cucharada de albahaca fresca, picada
2 cucharaditas de vinagre balsámico
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa

◆ Frote ligeramente una cara de las tostadas calientes con el diente de ajo cortado.

◆ Mezcle los tomates con el resto de los ingredientes en un cuenco mediano. Distribuya la mezcla de queso y tomate sobre las tostadas aromatizadas con ajo.

Cada unidad: unas 130 calorías, 4 g de proteínas, 15 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 215 mg de sodio



Tostadas de queso azul

Preparación: 25 minutos Horno: 12 minutos
Para 64 unidades

16 rebanadas de pan blanco, sin la costra
125 g de queso azul, ablandado y sin la corteza
25 g de margarina o mantequilla
2 cucharadas de albahaca fresca, finamente picada

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase una placa para hornear grande. Con la ayuda de un rodillo, aplane las rebanadas de pan hasta que queden finas como el papel. Extienda unas dos cucharaditas de queso azul ablandado sobre una rebanada de pan; cubra con una segunda rebanada y presione con suavidad para obtener un sándwich. Repita la operacion con el resto del pan y el queso.

◆ Derrita la margarina en un cazo pequeño a fuego lento. Retire del fuego y mezcle con la albahaca. Pincele la superficie de los sándwiches con un poco de la mezcla. Corte cada sándwich en diagonal, y después cada trozo nuevamente por la mitad. Disponga los triángulos sobre la placa del horno. Hornee 12 minutos.

Cada unidad: unas 25 calorías, 1 g de proteínas, 3 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 1 mg de colesterol, 65 mg de sodio

Tostadas de queso a la mediterránea

Preparación: 25 minutos Grill: *2 minutos*
Para 60 unidades

65 g de aceitunas negras, deshuesadas y finamente picadas
2 cucharaditas de alcaparras envasadas, escurridas y finamente picadas
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 barra de pan francés (450 g)
275 g de Mozzarella, cortada en lonchas muy finas

Precaliente el *grill*. Mezcle los 4 primeros ingredientes en un cuenco pequeño. Corte el pan en 60 rebanadas muy finas con la ayuda de un cuchillo de sierra. Coloque la mitad de las rebanadas en un molde para brazo de gitano; cuézalas al *grill* durante 1 minuto, o hasta que se doren. Traspáselas a una rejilla. Repita la operación con el resto. Ponga 2 lonchas de queso sobre la cara tostada de cada rebanada de pan y cubra con ¼ de cucharadita de la mezcla de aceitunas.

Cada unidad: unas 35 calorías, 2 g de proteínas, 4 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 85 mg de sodio

amacarago

TORTILLAS

Las tortillas son una base perfecta para preparar entrantes fáciles. Las tortillas mexicanas de harina pueden enrollarse alrededor de un contenido salado y cortarse en forma de espirales, o rellenarse a modo de sándwich con ingredientes sabrosos; después se asan o se fríen y se obtienen quesadillas. Utilice *chips* grandes de tortilla de maíz para preparar nachos individuales o mojarlos en salsa jardín.



QUESADILLAS DE MAÍZ Y PIMIENTOS

Preparación: 25 minutos, más reposo
Cocción: 20-25 minutos
Para 32 unidades

2 pimientos verdes pequeños
2 mazorcas de maíz medianas preparadas
2 cucharaditas de aceite vegetal
4 cebollas tiernas, cortadas a rodajas
1 cucharadita de salsa tabasco
¼ de cucharadita de comino, molido
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de cilantro fresco, picado
8 tortillas de harina (15-18 cm)
125 g de queso Cheddar, rallado
perejil y gajos de lima para adornar
chiles encurtidos variados (opcional)



1 Precaliente el *grill*. Coloque los pimientos sobre la placa del *grill* y dispóngala lo más cerca posible de la fuente de calor. Ase los pimientos entre 10 y 15 minutos; déles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén chamuscados.



2 Traspase los pimientos a una bolsa de plástico; séllela y déjelos reposar 15 minutos. Cuando pueda tocarlos, pélelos y retíreles las semillas. Píquelos. Retire los granos de maíz de las mazorcas.

3 Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén de 26 cm. Añada el maíz, las cebollas tiernas, la salsa tabasco, el comino, la sal y la pimienta, y deje cocer entre 4 y 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el maíz esté tierno y crujiente. Retire del fuego. Agregue el cilantro y los pimientos picados, y mezcle bien. Coloque 4 tortillas sobre la superficie de trabajo. Extienda por encima la mezcla de maíz con uniformidad, espolvoree con el queso y cubra con las tortillas restantes.

4 Caliente una sartén de 26 cm a fuego moderado-alto. Añada 1 quesadilla y déjela cocer 3 o 4 minutos, dándole la vuelta una vez, o hasta que esté ligeramente dorada y el queso se derrita. Traspase la quesadilla a una tabla de picar. Repita la operación con las restantes. Corte cada quesadilla en 8 triángulos. Póngalos en una fuente, adórnelos y sírvalos calientes. Acompáñelos con los chiles encurtidos, si lo desea.

SALSA JARDÍN

Ralle ½ cucharadita de cáscara de lima y exprima una cucharada de zumo. Mezcle la cáscara de lima, su zumo, tomates cortados a dados, cebolla roja picada, un chile jalapeño sin semillas y finamente picado, 2 cucharadas de cilantro fresco picado, ¾ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta negra ligeramente molida. Sirva con *chips* de tortilla. Para unos 750 g.

Cada 100 g: unas 25 calorías, 1 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 275 mg de sodio

CADA UNIDAD: UNAS 50 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 6 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 2 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 3 mg DE COLESTEROL, 80 mg DE SODIO

Alacarasco



Nachos

Preparación: 20 minutos *Horno: 5 minutos por tanda*
Para 36 unidades

36 *chips* de tortillas de maíz
3 tomates pera grandes, finamente picados
40 g de cilantro fresco, finamente picado
¼ de cucharadita de sal
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla mediana, finamente picada
1 diente de ajo, muy finamente picado
½ cucharadita de comino, molido
400 g de judías negras enlatadas, enjuagadas y escurridas
125 g de queso Cheddar rallado
2 chiles jalapeños encurtidos, cortados en rodajas muy finas

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Coloque los *chips* de tortilla, formando una sola capa sobre 2 o 3 placas para hornear grandes. Mezcle los tomates, el cilantro y la sal en un cuenco pequeño, y resérvelos. Caliente el aceite en una sartén de 26 cm a fuego moderado. Añada la cebolla, el ajo y el comino; cueza 5 minutos, removiendo, o hasta que la cebolla esté tierna. Agregue las judías negras y caliéntelas.

◆ Extienda una cucharada de la mezcla de judías negras sobre cada *chip* de tortilla. Espolvoree el queso sobre las judías y cubra cada nacho con una rodaja de chile jalapeño. Hornee 5 minutos, o hasta que el queso empiece a derretirse. Esparza una cucharadita de la mezcla de tomate sobre cada nacho. Traspáselos a una fuente de servicio y sírvalos calientes.

Cada unidad: 45 calorías, 3 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 3 mg de colesterol, 55 mg de sodio

Quesadillas de tomate y queso de cabra

Preparación: 5 minutos *Cocción: 12-16 minutos*
Para 32 unidades

8 tortillas de harina (15-18 cm)
75 g de queso de cabra, desmenuzado
1 tomate mediano, picado
½ cucharadita de pimienta negra, machacada

◆ Disponga 4 tortillas sobre la superficie de trabajo. Esparza por encima el queso de cabra desmenuzado y, luego, el tomate picado y la pimienta. Cubra con las tortillas restantes.

◆ Caliente una sartén de 26 cm y de fondo grueso a fuego moderado-alto. Añada 1 quesadilla y déjela cocer 3 o 4 minutos, dándole la vuelta una vez, o hasta que esté ligeramente dorada y el queso empiece a derretirse. Traspásela a una tabla para picar y córtela en 8 triángulos. Repita la operación con el resto de quesadillas. Sírvalas calientes.

Cada unidad: 40 calorías, 1 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (1 g de saturadas), 2 mg de colesterol, 55 mg de sodio

Espirales de tortilla

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento
Para unas 54 unidades

8 tortillas de harina (15-18 cm)
175 g de queso crema ablandado
4 cebollas tiernas, finamente picadas
60 g de salsa de chile o tabasco

◆ Coloque las tortillas sobre la superficie de trabajo. Mezcle el queso crema con las cebollas tiernas en un cuenco pequeño. Extienda la mezcla uniformemente sobre las tortillas.

◆ Enrolle cada tortilla de forma que quede bien apretada, como si se tratara de un brazo de gitano. Envuélvalas en película de plástico y refrigérelas 4 horas como mínimo o toda la noche.



◆ Justo antes de servirlas, desenvuélvalas y recorte ambos extremos. Corte cada una en rodajas horizontales de 1 cm de grosor. Póngalas en una fuente para llevarlas a la mesa.

Cada unidad: 30 calorías, 1 g de proteínas, 2 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (1 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 75 mg de sodio

TORTILLAS DE MAÍZ Y DE HARINA

Las tortillas de maíz y de harina varían en tamaño, sabor y textura. Las primeras se preparan con maíz tratado, remojado y finamente molido y agua. Tienen unos 12 cm de diámetro y son la elección tradicional para tacos, enchiladas (tortillas enrolladas rellenas de queso y horneadas) y tostadas (tortillas fritas, recubiertas con una ensalada). Las tortillas de harina se preparan con harina de trigo y agua, y se les añade manteca o grasa vegetal. Miden entre 15 y 20 cm de diámetro, y tienen una textura blanda que las convierte en los envoltorios ideales para burritos (sándwiches de tortilla doblada) y chimichangas (burritos fritos).

Fotocarrico

Paquetes de pasta filo

La pasta filo puede contener cualquier tipo de relleno. Para estas recetas, precisará láminas grandes; elija paquetes alargados de 30 cm, como mínimo. Estos entrantes a base de pasta filo pueden congelarse, sin hornear, hasta un mes. Si las hornea congeladas, alargue un poco el tiempo de cocción.

Rollitos de primavera minis

Preparación: 40 minutos
Horno: 15 minutos
Para 36 unidades

relleno de hortalizas (*véase* derecha)
12 láminas de pasta filo, fresca o congelada (y descongelada), de unos 40 x 30 cm (unos 225 g)
60 g de mantequilla, derretida
salsa de soja para acompañar



1 Engrase 2 moldes para brazo de gitano. Prepare el relleno y resérvelo. Amontone las hojas de pasta filo y córtelas en tiras horizontales. Colóquelas sobre papel de pergamino y cúbralas con una película de plástico.



3 Enrolle un tercio de la tira alrededor del relleno. Doble hacia dentro los lados de la pasta y enróllela hasta el final.



2 Ponga una hoja de pasta filo sobre la superficie de trabajo. Píncélela ligeramente con un poco de mantequilla derretida. Escurra el líquido del relleno. Coloque una cucharada escasa del relleno al final de la tira.

4 Coloque el rollo obtenido, con la parte de la juntura hacia abajo, en un molde para brazo de gitano, y pincélelo ligeramente con mantequilla derretida. Repita la operación con el resto de las tiras de pasta filo; sitúelas a una distancia de 2 o 3 cm unas de otras. Si no los va a servir enseguida, cúbralos con papel de aluminio y refrigérelos. Precaliente el horno a 190 °C (gas 6). Hornee los rollitos 15 minutos. Acompáñelos con salsa de soja.



Relleno de hortalizas

1 cucharada de maicena
1 cucharada de jerez seco
1 cucharada de salsa de soja
¼ de cucharadita de azúcar
4 cucharadas de aceite vegetal
225 g de col china, cortada en tiras muy finas
25 g de cebollas tiernas, finamente picadas
50 g de champiñones, picados
½ cucharadita de jengibre fresco, rallado
50 g de gérmen de soja, picado
50 g de brotes de bambú, escurridos y picados

1 Mezcle los 4 primeros ingredientes y resérvelos. Caliente 2 cucharadas de aceite en una cacerola de 4 litros a fuego vivo. Agregue la col china, las cebollas y los champiñones, y cueza 1 minuto, removiendo hasta que los ingredientes estén tiernos y crujientes. Traspáselos a un cuenco grande con una espumadera.

2 Caliente 2 cucharadas más de aceite en la misma sartén a fuego vivo. Agregue los langostinos y el jengibre, y déjelos cocer 30 segundos, removiendo sin cesar. Vierta por encima la mezcla de maicena y remueva hasta que la salsa se espese. Agregue la mezcla a las hortalizas. Seque los gérmenes de soja y brotes de bambú, y mézclelos con las hortalizas.

CADA UNIDAD: UNAS 55 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 4 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 3 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 15 mg DE COLESTEROL, 120 mg DE SODIO

TRABAJAR CON LA PASTA FILO

- Descongele la pasta que haya sido congelada previamente, sin sacarla de su envoltorio original; déjela toda la noche en la nevera. El paquete debe someterse a temperatura ambiente unas 2 horas antes de abrirlo.
- Envuelva de nuevo las láminas de pasta que no haya utilizado con película de plástico, y refrigérelas hasta 2 semanas.
- Mientras trabaje, cubra las láminas que no utiliza para que no se resequen.

LIMOSNERAS DE QUESO GRIEGO

Preparación: 40 minutos *Horno: 15-20 minutos*
Para 50 unidades

125 g de queso Feta, desmenuzado
125 g de requesón fresco
2 cucharadas de perejil fresco, picado
¼ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
1 huevo mediano
8 láminas de pasta filo, fresca o congelada (y descongelada), de unos 40 x 30 cm (unos 150 g)
50 g de mantequilla, derretida

◆ Engrase dos moldes para brazo de gitano. Mezcle en un cuenco los 5 primeros ingredientes con un tenedor.

◆ Ponga las láminas de pasta unas encima de las otras. Córtelas a lo largo en 5 tiras; corte las tiras en sentido horizontal para formar 4 rectángulos. Coloque la pasta filo cortada sobre papel apergaminado y cúbrala con película de plástico para que no se reseque.

◆ Disponga 2 rectángulos de pasta filo, uno encima del otro, sobre la superficie de trabajo y pincele ligeramente la capa anterior con mantequilla derretida. Ponga 2 rectángulos más, en sentido horizontal, sobre los 2 primeros y nuevamente pincele con mantequilla. Ponga 1 cucharadita de relleno en el centro. Para obtener una limosnera, lleve los extremos de la pasta hacia el interior y presiónelos mientras los pinza. Repita la operación.

◆ Coloque las limosneras en los moldes con la parte cerrada hacia arriba. Pincélelas con mantequilla derretida. Tápelas y refrigérelas. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Hornee las limosneras entre 15 y 20 minutos, o hasta que estén doradas. Sírvalas calientes.



Cada unidad: unas 35 calorías, 1 g de proteínas, 2 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (1 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 65 mg de sodio

TRIÁNGULOS DE CHAMPIÑONES

Preparación: 45 minutos *Horno: 10-12 minutos*
Para 35 unidades

2 cucharadas de aceite vegetal
900 g de champiñones, muy finamente picados
1 cebolla grande, muy finamente picada
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de tomillo seco
2 cucharadas de parmesano, recién rallado
7 láminas de pasta filo, fresca o congelada (y descongelada), de unos 40 x 30 cm (unos 150 g)
45 g de mantequilla, derretida

◆ Caliente, a fuego moderado-alto, el aceite en una sartén antiadherente de 30 cm. Añada los champiñones, la cebolla y la sal, y cueza unos 15 minutos, o hasta que los champiñones y la cebolla estén dorados y todo el líquido se haya evaporado. Retire del fuego y mezcle el contenido de la sartén con el tomillo y el parmesano.

◆ Ponga las láminas de pasta filo unas sobre las otras. Córtelas en sentido longitudinal en 5 tiras. Póngalas sobre papel de pergamino y cúbralas con una película de plástico para evitar que se reseque.

◆ Ponga 1 tira de pasta filo sobre la superficie de trabajo; pincélela ligeramente con mantequilla derretida. Coloque unas 2 cucharaditas del preparado de champiñones al final de la tira. Doble diagonalmente una esquina de la tira sobre el relleno, de manera que el extremo corto se encuentre con el largo, y formen un ángulo recto. Continúe doblando la pasta en ángulo recto para obtener un paquete de figura triangular.

◆ Repita la operación con el resto de las tiras de pasta filo y el relleno de champiñones; pincele cada tira con un poco de mantequilla derretida. Coloque los triángulos con la juntura hacia abajo sobre un molde para brazo de gitano sin engrasar; pincélelos con el resto de mantequilla. Si no los va a servir enseguida, cúbralos y refrigérelos. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Hornee los triángulos entre 10 y 12 minutos. Sírvalos calientes.

Cada unidad: unas 35 calorías, 1 g de proteínas, 4 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (0 g de saturadas), 3 mg de colesterol, 100 mg de sodio

TOQUES DECORATIVOS CON LA PASTA FILO

En la receta de los triángulos de champiñones, cuando realice el último doblez, coloque una ramita pequeña de perejil u otra hierba al final de la tira de pasta, y luego dóblela para completar el paquete triangular. La hierba aportará su fragancia y sabor distintivos.



Encarta

Bocaditos de hojaldre

La pasta de hojaldre está formada por cientos de capas de pasta que se hinchan durante el horneado. Si se retuerce, se obtienen palitos hojaldrados. También se pueden formar capas o redondeles que, una vez dorados, sirven para preparar sándwiches con sabrosos rellenos.



Palitos de aceitunas

Preparación: 30 minutos
Horno: 12-15 minutos por tanda
Para unas 44 unidades

225 g de queso Feta, escurrido y desmenuzado
2 cucharadas de perejil, finamente picado
2 cucharadas de pasta de aceitunas, o 65 g de aceitunas negras, deshuesadas y reducidas a puré con una cucharada de aceite de oliva
2 claras de huevo medianas
500 g de pasta de hojaldre, fresca o congelada (y descongelada)

1 Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Con la ayuda de un tenedor, mezcle bien el queso Feta, el perejil, la pasta de aceitunas y las claras de huevo en un cuenco pequeño. Coloque la mitad de la pasta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada (guarde el resto en la nevera). Extienda la pasta con el rodillo algo enharinado y forme un cuadrado de 35 cm de lado.



2 Corte en dos el cuadrado de pasta. Extienda la mitad de la pasta de aceitunas sobre una parte y cúbrala con la otra.



3 Pase suavemente el rodillo sobre ambas capas de pasta para sellarlas.



4 Engrase una fuente de horno grande. Con ayuda de un cuchillo de cocinero, divida el rectángulo de pasta en tiras horizontales de 1,5 cm de ancho; practique cortes limpios.



5 Ponga las tiras de pasta sobre una placa de horno grande; sepárelas unos 2 o 3 cm. Antes retuérzalas 3 o 4 veces. Hornee los palitos entre 12 y 15 minutos, o hasta que la pasta se haya hinchado y esté ligeramente dorada. Con una espátula o cuchillo paleta, traspase los palitos a una rejilla para que se enfríen. Sírvalos a temperatura ambiente. Guarde los restos en un recipiente hermético.

Pasta de aceitunas

Esta pasta se conoce como *tapenade* en el sur de Francia y como *olivada*, en Italia; originalmente se prepara con aceitunas negras o verdes, ajo, alcaparras y anchoas, hierbas y aceite de oliva. La pasta de aceitunas es deliciosa sobre pan tostado, en salchichas vegetarianas o de quesos blandos, o bien mezclada con mayonesa para hacer mojos para crudites.

CADA UNIDAD: UNAS 70 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 6 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 5 mg DE COLESTEROL, 100 mg DE SODIO

Palitos de queso especiados

Preparación: 30 minutos *Horno: 15-20 minutos por tanda*
Para unas 36 unidades

500 g de pasta de hojaldre, fresca o congelada (y descongelada)
225 g de queso Cheddar, rallado
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de sal
1 huevo grande, batido

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase una placa de horno grande. Coloque la mitad de la pasta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada (guarde el resto en la nevera). Extienda la pasta hasta formar un cuadrado de 36 cm de lado. Espolvoree la mitad del cuadrado con la mitad del queso, y cúbralo con la pasta restante. Trabaje la pasta con el rodillo hasta formar un rectángulo de 36 x 25 cm.

◆ Espolvoree el rectángulo con la mitad del chile en polvo y de sal; presiónelo suavemente con el rodillo. Déle la vuelta y pincélelo con un poco de huevo batido. Corte el rectángulo en 18 tiras horizontales de 25 x 2 cm.

◆ Coloque las tiras de pasta a 1 cm de distancia entre unas y otras sobre una placa de horno, retuerza las tiras 3 o 4 veces. Hornéelas entre 15 y 20 minutos, o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas. Traspáselas a una rejilla para que se enfríen.

◆ Repita la operación con el resto de la pasta, el queso, el chile en polvo, la sal y el huevo. Sírvalos calientes o a temperatura ambiente. Guárdelos en un recipiente hermético.

Cada unidad: unas 95 calorías, 2 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 12 mg de colesterol, 150 mg de sodio



Milhojas de Stilton y manzana

Preparación: 30 minutos *Horno: 17-20 minutos*
Para unas 27 unidades

250 g de pasta de hojaldre, fresca o congelada (y descongelada)
45 g de mantequilla, ablandada
2 manzanas Golden Delicious grandes, peladas, descorazonadas y picadas
65 g de queso Stilton ablandado, u otro queso azul
50 g de nueces tostadas, finamente picadas
1 cucharada de perejil fresco, finamente picado
rodajas finas de manzana, nueces y ramitas de perejil para adornar

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Ponga la pasta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada; extiéndala formando un rectángulo de 38 x 24 cm. Traspáselo a una placa de horno grande sin engrasar. Con una regla como guía, corte la pasta en tiras longitudinales de 38 x 4 cm; coloque una segunda placa de horno sobre la pasta para mantenerla plana. Hornee entre 15 y 20 minutos, o hasta que la pasta esté dorada. Traspásela a una rejilla.

◆ Derrita 15 g de mantequilla, a fuego moderado, en una sartén de 26 cm. Agregue las manzanas; tápelas y cuézalas entre 10 y 15 minutos, o hasta que estén tiernas y empiecen a dorarse. Retire del fuego y aplástelas con el dorso de una cuchara de madera.

◆ Mezcle el queso con los 30 g de mantequilla restante en un cuenco pequeño hasta que estén bien amalgamados. Mezcle con las nueces picadas y el perejil.

◆ Extienda uniformemente la mezcla de queso sobre 2 tiras de pasta, y la de manzana sobre otras 2. Coloque las tiras de manzana sobre las de queso; cubra con el resto de las tiras de pasta. Recorte con un cuchillo de sierra los extremos de las tiras y, luego, divídalas en bocaditos horizontales de 2 cm de ancho. Adorne con las rodajas de manzana, las nueces y el perejil, y sirva a temperatura ambiente.



Cada unidad: unas 60 calorías, 1 g de proteínas, 6 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 55 mg de sodio

amacarasco

EMPANADILLAS HOJALDRADAS

La receta básica de empanadillas se puede utilizar para un amplio abanico de deliciosos rellenos, desde una fragante preparación de carne mexicana a una mezcla india de hortalizas especiadas. Las empanadillas son perfectas para las fiestas, y pueden prepararse y congelarse hasta con un mes de antelación. Recaliéntelas congeladas a 220 °C (gas 7) durante unos 10 minutos.

EMPANADITAS A LA MEXICANA

Preparación: 1¼ horas *Horno: 12 minutos por tanda*
Para unas 60 unidades

2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla pequeña, finamente picada
1 diente de ajo grande, muy finamente picado
¼ de cucharadita de canela, molida
¼ de cucharadita de pimentón
125 g de buey picado
¼ de cucharadita de sal
3 cucharadas de pasas, picadas
3 cucharadas de aceitunas rellenas de pimiento
225 g de tomates enlatados con su zumo
pasta hojaldrada para empanadillas (*véase* pág. 52)
1 huevo mediano



1 Prepare el relleno: caliente el aceite, a fuego moderado, en una sartén de 30 cm. Añada la cebolla y cueza unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Agregue el ajo, la canela y el pimentón, y prosiga la cocción durante 30 segundos. Incorpore el buey picado y la sal, y cueza 5 minutos, o hasta que el buey empiece a dorarse; remueva algunas veces.

2 Agregue las pasas, las aceitunas y los tomates, y rompa éstos con el dorso de una cuchara. Aumente la intensidad del fuego y cueza 10 minutos, o hasta que casi todo el líquido se evapore. Retire del fuego. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7).







3 Divida la pasta en cuartos. Extienda un cuarto de pasta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada; déle menos de 2 mm de grosor (conserve tapada la pasta restante con una película de plástico).

4 Con un cortapastas liso de 7 u 8 cm de diámetro, corte el máximo número de redondeles posible; reserve los recortes para extenderlos y recortarlos de nuevo.





5 Traslade cuidadosamente los redondeles con una espátula a una placa de horno grande no engrasada. Ponga una cucharadita rasa de relleno en el centro de cada uno; doble los redondeles por la mitad para encerrar el relleno. Presione los bordes con los dedos o un tenedor para sellarlos.

6 Bata el huevo con 2 cucharadas de agua en un cuenco a fin de preparar el glaseado. Pincele ligeramente las empanaditas con el glaseado de huevo y hornéelas 12 minutos o hasta que se doren. Traspáselas a una rejilla. Repita la operación con el resto de la pasta y el relleno. Sírvalas calientes.

amaralasco

CADA UNIDAD: UNAS 80 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 7 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 5 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 5 mg DE COLESTEROL, 105 mg DE SODIO

Empanadillas de champiñones

Preparación: 1¼ horas *Horno:* 12 minutos por tanda
Para unas 60 unidades

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, finamente picada
225 g de champiñones, cortados en rodajas finas
125 g de setas chinas *shiitake*, sin los pies, cortadas a rodajas finas
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra
¼ de cucharadita de tomillo seco
1 diente de ajo, muy finamente picado
125 ml de crema de leche espesa
2 cucharadas de perejil fresco, picado
pasta hojaldrada para empanadillas (*véase* inferior)
1 huevo mediano, batido con 2 cucharadas de agua, para el glaseado

◆ Prepare el relleno de setas: caliente el aceite de oliva, a fuego moderado, en una sartén de 30 cm. Agregue la cebolla y cueza unos 3 minutos, o hasta que esté tierna, removiéndola de vez en cuando. Agregue el vino y las setas *shiitake*, la sal, la pimienta y el tomillo, y prosiga la cocción durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que el líquido se evapore.

◆ Agregue el ajo y cueza 30 segundos. Incorpore la crema y hierva la mezcla 5 minutos, o hasta que se haya reducido y espesado. Retírela de la sartén y mézclela con el perejil.

◆ Prepare la pasta. Recórtela, rellénela y hornéela como se indica en los pasos 3 al 6 de las empanaditas a la mexicana (*véase* pág. 51).

Cada unidad: unas 90 calorías, 1 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 6 mg de colesterol, 100 mg de sodio

Empanadillas de patatas especiadas

Preparación: 1¼ horas *Horno:* 12 minutos por tanda
Para unas 60 unidades

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla mediana, finamente picada
2 patatas medianas, peladas y cortadas a dados
1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
1 diente de ajo, muy finamente picado
1 cucharadita de curry en polvo
½ cucharadita de comino, molido
¼ de cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sal
75 g de guisantes congelados
15 g de cilantro fresco, finamente picado
pasta hojaldrada para empanadillas (*véase* inferior)
1 huevo mediano, batido con 2 cucharadas de agua, para el glaseado

◆ Prepare el relleno de patatas especiadas: caliente el aceite, a fuego moderado, en una sartén de 26 cm. Agregue la cebolla y cuézala 5 minutos, o hasta que esté tierna. Incorpore las patatas y prosiga la cocción 10 minutos, removiéndolas a menudo, o hasta que empiecen a dorarse. Agregue el jengibre y los 4 ingredientes siguientes y cueza 30 segundos. Sale, vierta 225 ml de agua y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a moderado-bajo, tape y cueza entre 10 y 15 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas. Agregue los guisantes y prosiga la cocción con el recipiente tapado, hasta que el líquido se evapore. Retire del fuego y mezcle la preparación con el cilantro picado; aplástela ligeramente con el dorso de una cuchara.

◆ Prepare la pasta. Córtela, rellénela y hornéela como en los pasos 3 a 6 de las empanaditas a la mexicana (*véase* pág. 51).

Cada unidad: unas 80 calorías, 1 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 110 mg de sodio

Pasta hojaldrada para empanadillas

Esta pasta es muy ligera y hojaldrada gracias a la levadura en polvo. Para prepararla en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica, mezcle los ingredientes secos en un cuenco, agregue a continuación la grasa vegetal y mezcle hasta que la preparación parezca migas de pan gruesas. Añada de golpe 7 cucharadas de agua helada y accione el aparato eléctrico hasta que la pasta forme una bola.

600 g de harina tamizada
2 cucharaditas de levadura en polvo
2 cucharaditas de sal
300 g de grasa blanca vegetal



1 Mezcle los ingredientes secos en un cuenco grande. Con ayuda de un mezclador para pasta o dos cuchillos utilizados a modo de tijeras, corte la grasa hasta que la mezcla parezca estar formada por migas gruesas.



2 Añada, de una en una, 8 cucharadas de agua helada; mezcle con un tenedor hasta que la pasta empiece a cohesionarse. Traspásela a una superficie ligeramente enharinada y amásela hasta formar una bola.

QUÉ QUIERE DECIR...

En España y México, las empanadas y su versión más pequeña, empanadillas o empanaditas, pueden ser tanto dulces como saladas. La empanada clásica procede de Galicia y se prepara con pollo, cebollas y pimientos, o bien con pulpo. Entre otros rellenos típicos se encuentran los mariscos o carnes picadas, mezclados con hortalizas, hierbas y especias. Las formas pueden variar: van de las empanadillas (en Argentina y Chile los bordes son festoneados) a pequeñas empanadas individuales.











2 Sopas

@macarrasco

SOPAS CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Pocas preparaciones son tan reconfortantes como un plato de sopa casera humeante; reconfortantes y fáciles de preparar, puesto que la mayoría sólo requiere algún picado inicial. Según cuál sea su riqueza, las sopas pueden desempeñar varios papeles en los menús semanales. Un caldo simple o puré es una entrada elegante; una sopa de judías es ya de por sí toda una comida si se sirve con pan crujiente y una ensalada verde. Las guarniciones aportan sabor y fragancia extra, y las realza. Añada a las sopas hierbas frescas antes de servirlas.

CONOZCA SUS DENOMINACIONES

Bisque. Se trata de una sopa rica y cremosa, de textura aterciopelada.

Consomé. Sopa clara que se obtiene reduciendo un caldo y luego filtrándolo meticulosamente. Un buen consomé tiene un aroma definido y un sabor fuerte.

Gumbo. Plato cajun, tradicional de Nueva Orleans. Se trata de una sopa espesa que se sirve sobre arroz. Puede contener diferentes hortalizas y puede espesarse con quingombós. La palabra *gumbo* procede de la voz africana que designa el quingombó.

Fondo. Líquido transparente, obtenido al cocer a fuego lento en agua con hortalizas.
La preparación, una vez colada, se utiliza como base para sopas, guisos y salsas.

TOQUES FINALES

- Mezcle perejil fresco picado, eneldo, albahaca o menta con crema agria o yogur, y añádale una cucharada a la sopa.
- Los frutos secos tostados o el beicon crujiente desmenuzado quedan deliciosos esparcidos en la sopa de brécoles (*véase* pág. 60) o en la sopa de guisantes partidos (*véase* pág. 66).
- Los picatostes caseros aromatizados con ajo, queso Gruyère o parmesano rallado, *pesto* y rodajas de lima o limón son otras opciones sabrosas.
- Puede preparar una guarnición para las sopas frías congelando ramitas de hierbas frescas o bayas en cubitos con agua. Añádalos a la sopa justo antes de servirla.

CONSERVACIÓN

- Enfríe los restos de sopa; refrigérelos en un recipiente cerrado hasta 3 días. Las sopas pueden espesarse al enfriarse: al recalentarlas, deberá añadirles más caldo, agua, crema de leche o leche.
- La mayoría de sopas soportan bien la congelación en recipientes herméticamente cerrados durante 3 meses. Viértalas en contenedores planos, para que se congelen con mayor rapidez; deje espacio para que puedan extenderse.
- No añada crema de leche, yogur o huevos a las bases de sopa antes de congelarlas. Este tipo de ingredientes se coagulan con el recalentamiento.
- Es preferible descongelar las sopas congeladas en la nevera antes de recalentarlas. Puesto que la congelación puede atenuar algunos sabores, pruebe la sopa antes de servirla y, si es necesario, reajuste la condimentación.

SOPAS RÁPIDAS Y CASERAS

Preparar una sopa puede ser sencillo. Seleccione una del recuadro y luego siga los pasos que se indican a continuación.

1 Caliente a fuego moderado una cucharada de aceite vegetal, margarina o mantequilla en una cacerola de 3 litros. Añada 1 cebolla mediana, finamente picada, y cueza 5 minutos, o hasta que se ablande.

2 Añada el aromatizante (*véase* inferior) para la sopa elegida; cueza 30 segundos. Vierta 225 ml de caldo de hortalizas, 225 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal; caliente a fuego vivo hasta el punto de ebullición.

3 Agregue las hortalizas y hierva de nuevo. Reduzca el fuego a moderado y cueza entre 10 y 20 minutos, o hasta que las hortalizas estén muy tiernas. Sazone la sopa al gusto. Para 4 raciones.

SELECCIÓN DE SOPAS

SOPA	AROMATIZANTE	HORTALIZAS
Espinacas	1 diente de ajo finamente picado	300 g de espinacas congeladas
Guisantes	1 diente de ajo finamente picado y una pizca de menta seca o ramita de menta fresca	300 g de guisantes congelados
Zanahorias	⅛ de cucharadita de nuez moscada rallada	450 g de zanahorias picadas
Patatas	⅛ de cucharadita de nuez moscada rallada y ¼ de cucharadita de tomillo seco	450 g de patatas picadas
Calabacines	1 cucharadita de curry en polvo	450 g de calabacines picados

Caldo con ravioles y hortalizas

Preparación: 10 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 3 platos principales

350 g de ravioles de queso fresco
400 ml de caldo de pollo o buey
1 zanahoria mediana, cortada en tiras finas como cerillas
1 calabacín mediano (175 g), cortado a dados
2 cucharaditas de jengibre fresco, pelado y rallado
¼ de manojo de berros, con los tallos duros recortados

◆ Cueza los ravioles siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrralos y resérvelos al calor.

◆ Mientras, hierva el caldo con las tiras de zanahoria, a fuego vivo, en una cacerola de 3 litros de capacidad. Después, tape y cueza 5 minutos a fuego lento.

◆ Agregue los dados de calabacín y el jengibre rallado a la cacerola. Mézclelos y lleve de nuevo a ebullición, a fuego vivo.

◆ Reduzca el fuego a bajo; tape y cueza por debajo del punto de ebullición durante 5 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas.

◆ Para servir, divida las ramitas de berros y los ravioles de queso en 3 cuencos o platos soperos. Vierta el caldo con las hortalizas sobre los ravioles.

Cada ración: unas 405 calorías, 20 g de proteínas, 46 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (8 g de saturadas), 103 mg de colesterol, 545 mg de sodio



Sopa de champiñones y arroz silvestre

Preparación: 45 minutos *Cocción: 1 hora*
Para 8 primeros platos

100 g de arroz silvestre
15 g de setas secas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 tallos de apio medianos, finamente picados
1 cebolla grande, finamente picada
300 g de champiñones, cortados en rodajas finas
900 ml de caldo de pollo
1 cucharada de salsa de soja
½ cucharadita de tomillo seco
¼ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
60 ml de jerez semiseco

◆ Hierva el arroz silvestre en 600 ml de agua en una cacerola de 3 litros y a fuego vivo. Reduzca el fuego a bajo, tape y cueza 45 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido la mayor parte del agua. Mientras, mezcle las setas secas y 450 ml de agua hirviendo en un cuenco mediano, y resérvelos.

◆ Caliente, a fuego moderado, una cucharada de aceite en una sartén antiadherente de 30 cm. Añada el apio, la cebolla y 2 cucharadas de agua, y cueza unos 10 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas y ligeramente doradas. Traspáselas a una cacerola de 4 litros. Caliente otra cucharada de aceite en la misma sartén a fuego medio-alto. Añada los champiñones frescos cortados y cueza unos 10 minutos, o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Trasládelos a la cacerola con la mezcla de apio.

◆ Con la ayuda de una espumadera, retire las setas secas del líquido y píquelas ligeramente; luego, cuele el líquido. Añada las setas y el líquido a la preparación de apio. Mezcle con el caldo, la salsa de soja, el tomillo, la pimienta y el arroz silvestre con su líquido de cocción si quedara, y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego a lento; tape y cueza 5 minutos por debajo del punto de ebullición. Mezcle con el jerez.

Cada ración: unas 120 calorías, 4 g de proteínas, 15 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 575 mg de sodio

Sopa miso

Preparación: 20 minutos *Cocción: 35 minutos*
Para 5 platos principales

1 cucharada de aceite vegetal
2 zanahorias grandes, cortadas en rodajas finas
1 cebolla pequeña, cortada a dados pequeños
2 dientes de ajo, muy finamente picados
1 cucharada de jengibre fresco, pelado y rallado
1 col china pequeña (450 g), cortada en tiras horizontales de 1 cm
1 cucharada de vinagre de arroz
¼ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
60 g de miso rojo
450 g de tofú firme, escurrido y cortado a dados de 1 cm
2 cebollas tiernas, cortadas en rodajas finas

◆ Caliente el aceite en una cacerola de 5 litros de capacidad y a fuego moderado. Agregue las zanahorias, la cebolla, el ajo y el jengibre rallado, y cueza unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que la cebolla esté ligeramente dorada.

◆ Añada la col, el vinagre, la pimienta y 1 litro y medio de agua, y llévelo a ebullición a fuego vivo. Reduzca el calor, tape y cueza 20 minutos, con el líquido apenas hirviendo, o hasta que las hortalizas estén tiernas. Mezcle en un cuenco el miso y 60 ml de agua caliente; añádalos a la sopa. Mézclela con el tofú y déjela en el fuego unos 5 minutos. Espolvoree con las cebollas tiernas.

Cada ración: unas 225 calorías, 18 g de proteínas, 16 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 545 mg de sodio

MISO

El miso es una pasta fermentada con judías de soja y otros cereales, como arroz o cebada, que se utiliza ampliamente en la cocina japonesa, tanto en salsas y sopas como en platos principales. Su color y fuerza varían. El miso rojo (extremo derecho) tiene un sabor más pronunciado; el dorado (derecha) es más suave, y el blanco resulta ligeramente dulce y suave. El miso se puede encontrar en comercios de alimentación dedicados a productos orientales y en tiendas de productos naturales.



Adelgaza sano

Purés

Las sopas de textura cremosa, lisas y aterciopeladas constituyen un entrante elegante para casi cualquier comida. Las batidoras de pie producen sopas más cremosas; retire la parte central de la tapa de la batidora para evitar salpicaduras. Las batidoras por inmersión trabajan bien, pero es necesario enfriar la sopa ligeramente antes de utilizarla. Para obtener una textura muy suave, pase el puré a través de un tamiz de malla fina.



Sopa de calabaza y manzana

Preparación: 35 minutos
Cocción: 40 minutos
Para 8 primeros platos

2 manzanas Golden Delicious medianas (unos 350 g)
2 calabazas de San Roque medianas, u otra calabaza de invierno (de unos 800 g cada una)
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla pequeña, picada
400 ml de caldo vegetal
1 cucharada de tomillo fresco picado, o ¼ de cucharada de tomillo seco
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
225 ml de crema de leche ligera
tomillo fresco o perejil picado para adornar



1 Pele, cuartee y descorazone las manzanas. Córtelas en trozos de 2 cm.



2 Con un cuchillo de cocinero grande, corte cada calabaza en 2 trozos, pélela y tire la piel y las semillas.



3 Corte las calabazas en trozos de 2 cm. Caliente el aceite en una cacerola de 4 litros a fuego moderado. Cueza la cebolla hasta que esté tierna.



4 Agregue las manzanas, la calabaza, el caldo, una cucharada de tomillo, la sal, la pimienta y 350 ml de agua. Llévelo a ebullición a fuego vivo. Reduzca el fuego a bajo, tape y cueza entre 20 y 25 minutos, con el líquido apenas hirviendo y removiendo de vez en cuando.



5 Vierta un tercio de la preparación en el recipiente de la batidora de pie. Tápela (retire la parte central de la tapa) y mezcle a velocidad baja, hasta que la preparación esté muy suave y homogénea. Repita la operación con el resto de la preparación.



6 Devuelva la sopa reducida a puré a la cacerola, que previamente debe haber lavado. Agregue la crema y caliente a fuego moderado; remueva de vez en cuando. No deje que hierva. Sírvala espolvoreada con tomillo fresco picado.

CADA RACIÓN: UNAS 175 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 29 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 7 g DE GRASA TOTAL (3 g DE SATURADAS), 11 mg DE COLESTEROL, 305 mg DE SODIO

anacarrasco

Sopa de brécoles

Preparación: 10 minutos *Cocción: 30 minutos*
Para 8 primeros platos

750 g de brécoles
1 cucharada de margarina o mantequilla
1 cebolla mediana, finamente picada
900 ml de caldo de pollo
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
¼ de cucharadita de tomillo seco
una pizca de nuez moscada, rallada
125 ml de crema de leche ligera

◆ Corte los tallos de los brécoles, pélelos y divídalos en rodajas finas. Corte los ramitos. Derrita la margarina en una cacerola de 3 litros a fuego moderado. Agregue la cebolla y cueza unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que esté tierna. Agregue los tallos y ramitos de brécol, el caldo, los 4 ingredientes siguientes y 450 ml de agua. Llévelo a ebullición a fuego vivo y hierva 15 minutos, o hasta que los tallos de brécol estén tiernos.

◆ Vierta una pequeña cantidad de la mezcla de brécoles en la batidora de pie. Tape (retire la parte central de la tapa) y bata a velocidad lenta hasta obtener una crema.

◆ Vierta la crema en un cuenco. Repita la operación con el resto. Devuelva la preparación a la cacerola, que previamente debe haber lavado. Mézclela con la crema a fuego moderado, pero no deje que hierva.

Cada ración: unas 80 calorías, 4 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 615 mg de sodio

GUARNICIONES CREMOSAS

Vierta una cucharada de crema acidificada o crema agria, de manera que forme un anillo sobre la sopa. Pase la punta de un cuchillo por el anillo cortándolo a intervalos; alterne la dirección; diríjalo hacia el centro y luego hacia el exterior, hasta obtener una forma de flor.



Sopa de tomates frescos y albahaca

Preparación: 15 minutos *Cocción: 25 minutos*
Para 4 primeros platos

4 tomates grandes y maduros (900 g)
1 manojo mediano de albahaca
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla grande, picada
1 zanahoria pequeña, rallada
½ cucharadita de azúcar
900 ml de caldo de pollo
½ cucharadita de sal
crema acidificada (opcional)

◆ Corte los tomates por la mitad, en sentido horizontal; exprímalos y retire las semillas. Píquelos. Reserve 4 ramitas pequeñas de albahaca y pique el resto.

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en una cacerola de 3 litros. Agregue la cebolla y la zanahoria, y cueza removiendo de vez en cuando, hasta que los ingredientes estén tiernos.

◆ Agregue los tomates picados y el azúcar; llévelo a ebullición a fuego vivo. Baje el fuego, tape y cueza unos 15 minutos por debajo del punto de ebullición, o hasta que los tomates estén muy blandos.

◆ Vierta la mitad de la mezcla de tomates en la batidora de pie. Tape (retire el centro de la tapa) y bata a velocidad lenta hasta obtener una mezcla homogénea. Repita la operación con el resto. Devuelva la sopa a la cacerola, que previamente debe haber lavado. Agregue el perejil picado, el caldo y la sal, y caliente a fuego moderado.

◆ Sirva la sopa caliente o déjela que se enfríe; tápela y refrigérela si desea presentarla fría. Para servirla, repártala en 4 platos soperos o cuencos, y cubra cada uno con una cucharada de crema acidificada si lo desea. Adorne con las ramitas de albahaca.

Cada ración: unas 155 calorías, 4 g de proteínas, 19 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (2 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 725 mg de sodio

Sopa de patatas y ajo asado

Preparación: 1 hora y 5 minutos, más enfriamiento *Cocción: 30 minutos*
Para 6 primeros platos

1 cabeza de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
2 cebollas medianas, cortadas a dados
600 g de tomates, pelados y cortados a dados
900 ml de caldo de pollo
225 ml de crema de leche ligera
1¼ de cucharadita de sal

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Retire la cobertura de papel del ajo, pero deje la cabeza intacta. Póngala en una fuente pequeña refractaria y rocíela con el aceite. Tápela con papel de aluminio y hornéela 1 hora, o hasta que se ablande. Enfríe el ajo hasta que pueda manejarlo. Separe la cabeza en dientes y presiónelos entre los dedos para retirar la carne y depositarla en un cuenco pequeño; tire la piel. Reserve una cucharada de aceite de la fuente.

◆ Caliente el aceite reservado, a fuego moderado-alto, en una cacerola de 4 litros. Añada las cebollas y cuézalas unos 10 minutos o hasta que estén tiernas y doradas; remuévalas a menudo.

◆ Agregue las patatas a la cacerola junto con el ajo, el caldo y 750 ml de agua. Llévelo a ebullición a fuego vivo. Baje el fuego, tape y cueza unos 10 minutos, por debajo del punto de ebullición, o hasta que las patatas estén tiernas; remueva de vez en cuando.

◆ Vierta la mitad de la mezcla de patatas en una batidora. Tape (retire la parte central de la tapa) y bata a velocidad lenta hasta obtener una preparación homogénea. Repita con el resto de la sopa. Devuelva la sopa a la cacerola, que previamente debe haber lavado, mézclela con la crema y la sal. Caliéntela a fuego moderado-alto y remuévala sin cesar, pero no deje que hierva. Sírvala caliente, o bien déjela enfriar, tápela y refrigérela para servirla fría posteriormente.

Cada ración: unas 235 calorías, 5 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (4 g de saturadas), 20 mg de colesterol, 755 mg de sodio

Arcaisco

Sopas consistentes de hortalizas

Rebosantes de verduras y hortalizas troceadas, estas sopas de cocción lenta y prolongada extraen el máximo sabor a unos cuantos ingredientes básicos. La incorporación de cereales o legumbres transforma una sencilla sopa de verduras en una preparación sustanciosa para la cena; de hecho, tan sustanciosa que no echará de menos la carne.



Sopa de champiñones y cebada

Preparación: 20 minutos
Cocción: 1¼ horas
Para 6 platos principales

125 g de cebada perlada
750 g de champiñones
5 zanahorias medianas
2 cucharadas de aceite de oliva
3 tallos de apio medianos, cortados en rodajas
1 cebolla grande, ligeramente picada
2 cucharadas de tomate concentrado
900 ml de caldo de buey
60 ml de jerez seco
hojas de orégano frescas para adornar
pan crujiente (opcional)



1 Ponga a hervir, a fuego vivo, la cebada con 1 litro de agua en una cacerola de 3 litros. Tape y cueza 30 minutos por debajo del punto de ebullición.



2 Mientras, corte los champiñones en rodajas gruesas. Divida las zanahorias por la mitad, a lo largo, y luego en tiras de 5 mm.

3 Caliente el aceite de oliva, a fuego moderado-alto, en una cacerola refractaria de 5 litros de capacidad. Añada el apio y la cebolla, y cueza entre 8 y 10 minutos, o hasta que se doren; remueva de vez en cuando. Aumente el fuego, agregue los champiñones y cuézalos entre 10 y 12 minutos, o hasta que el líquido se evapore y los champiñones estén ligeramente dorados; remuévalo de vez en cuando.



4 Reduzca el fuego a moderado-alto. Agregue el tomate concentrado y mezcle. Cueza 2 minutos, removiendo. Añada el caldo de buey, las zanahorias, el jerez, la cebada y 900 ml de agua. Llévelo a ebullición. Reduzca el calor y cueza entre 20 y 25 minutos, con el líquido apenas hirviendo, o hasta que las zanahorias y la cebada estén tiernas. Adorne la sopa y sírvala caliente con pan crujiente si lo desea.

Guarniciones para sopas consistentes

Adorne una sopa humeante con cualquiera de las siguientes guarniciones para aportar color, textura o sabor adicionales: crema agria o yogur; hierbas frescas; beicon desmenuzado; tiras finas de jamón; huevo duro picado; queso Gruyère rallado; *pesto* mezclado con tomate picado; *chips* de tortilla desmenuzados. Para desmenuzar el beicon, cuézalo hasta que quede bien crujiente. Rómpalo en trozos pequeños para utilizarlo como guarnición.



Pesto mezclado con tomate picado



Huevo duro picado



Perejil fresco picado



CADA RACIÓN: UNAS 220 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 34 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 6 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 575 mg DE SODIO

manacrisco

Sopa de lentejas y hortalizas

Preparación: 20 minutos *Cocción: 40 minutos*
Para 4 platos principales

900 ml de caldo de hortalizas
75 g de lentejas
2 cucharadas de aceite vegetal
2 zanahorias medianas, cortadas en rodajas de 1 cm
1 cebolla mediana, ligeramente picada
1 calabacín mediano, cortado en trozos de 1 cm
1 calabacín amarillo o calabaza de bellota, cortado en trozos de 1 cm
1 diente de ajo, muy finamente picado
½ escarola de Batavia, ligeramente picada
900 g de tomates enlatados
25 g de migas de pan seco

◆ Lleve el caldo y las lentejas a ebullición en una cacerola de 4 litros de capacidad y a fuego vivo. Reduzca el fuego, tape y cueza 20 minutos, con el líquido apenas hirviendo, o hasta que las lentejas casi estén tiernas.

◆ Mientras, caliente el aceite a fuego vivo en una sartén de 30 cm. Agregue las zanahorias y la cebolla, y cueza unos 5 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas. Añada los calabacines o la calabaza y el ajo, y cueza unos 5 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Mezcle con la escarola de Batavia y cueza 2 minutos más, o hasta que esté tierna.

◆ Incorpore a la sartén los tomates con su líquido, las migas de pan y las hortalizas, y 225 ml de agua a las lentejas. Llévelo a ebullición, a fuego vivo, y rompa los tomates con el dorso de una cuchara. Reduzca el fuego, tape y cueza 5 minutos.

Cada ración: unas 300 calorías, 13 g de proteínas, 43 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 675 mg de sodio

Borscht

Preparación: 25 minutos *Cocción: 1½ horas*
Para 4 platos principales

2 cucharadas de mantequilla o margarina
225 g de col verde, cortada en tiras
2 zanahorias medianas, cortadas en rodajas
2 tallos de apio medianos, cortados en rodajas
1 cebolla mediada, cortada a dados
450 g de remolacha, pelada y cortada en tiras finas
400 g de tomates enlatados, picados
1 cucharada de tomate concentrado
900 ml de caldo de hortalizas
1 cucharada de azúcar
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
hojas de apio para adornar
pan de centeno (opcional)

◆ Derrita la margarina en una cacerola de 5 litros a fuego moderado. Añada la col, las zanahorias, el apio y la cebolla. Tape y deje que cueza, removiendo con frecuencia, hasta que estén tiernos y dorados. Incorpore la remolacha, los tomates con su zumo, el tomate concentrado, el caldo, el azúcar, la sal, la pimienta y 350 ml de agua. Llévelo a ebullición a fuego vivo. Reduzca el fuego y cueza 45 minutos por debajo del punto de ebullición, removiendo de vez en cuando, o hasta que las hortalizas estén tiernas.

◆ Vierta 450 ml de la sopa en el recipiente de la batidora eléctrica. Tápela (retire el centro de la tapa) y redúzcala a puré. Devuelva la sopa a la cacerola enjuagada y caliéntela. Adórnela y sírvala caliente con pan de centeno si lo desea, o bien enfríela, tápela y refrigérela para servirla fría más tarde.

Cada ración: unas 220 calorías, 7 g de proteínas, 37 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 1.465 mg de sodio



amacarisso

Chowders

Estas sopas adquieren su nombre de la voz francesa *chaudière*, un caldero que se empleaba para cocinar.

Un *chowder* o caldereta es una sopa espesa y cremosa, que se prepara tradicionalmente.

En las versiones más modernas, hacen su aparición el maíz y otras hortalizas. Los *chowders* son reconfortantes y versátiles, y pueden servirse como plato principal o entrante sustancioso.



Chowder de maíz

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos
Para 8 primeros platos

3 mazorcas medianas de maíz, sin hojas y penachos, o 400 g de maíz enlatado
600 g de patatas, peladas y cortadas a dados
450 ml de caldo
225 ml de crema de leche ligera
450 ml de leche
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
cebollinos o perejil picado para adornar

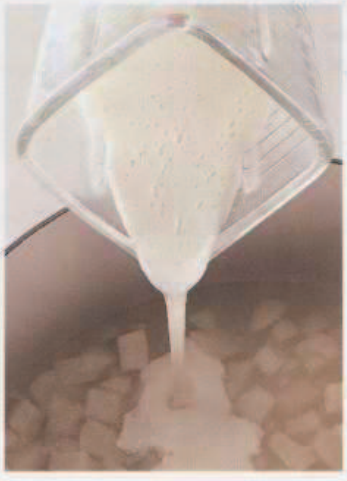


1 Si emplea maíz fresco, sostenga con fuerza la mazorca sobre la tabla apropiada y corte los granos, separándolos, con un cuchillo afilado. Raspe las mazorcas con el dorso del cuchillo para desprender la leche.



2 Ponga a hervir las patatas, el caldo reservado a fuego vivo en una cacerola de 4 litros. Reduzca el fuego, tape y cueza unos 10 minutos por debajo del punto de ebullición.

3 Retire la cacerola del fuego. Traspase con una espumadera 350 g de patatas al vaso de la batidora eléctrica. Tape (retire la parte central de la tapa) y bata a velocidad lenta hasta conseguir una masa homogénea. Devuelva las patatas a la cacerola. Agregue la leche, los granos de maíz con su leche, la sal y la pimienta, y caliente, justo al punto de ebullición, a fuego moderado-alto.





4 Adorne y sirva enseguida.

CADA RACIÓN: UNAS 200 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 29 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 7 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 36 mg DE COLESTEROL, 500 mg DE SODIO

Chowder de maíz

Preparación: 20 minutos
Cocción: 25 minutos
Para 4 platos principales

1 cucharada de margarina o mantequilla
1 cebolla mediana, finamente picada
1 pimiento rojo, sin membranas ni semillas, finamente picado
450 g de patatas, peladas y cortadas en trozos de 1 cm
400 ml de caldo vegetal
⅛ de cucharadita de tomillo seco
¾ de cucharadita de sal
pimienta negra molida
4 mazorcas medianas de maíz, sin las pieles ni los penachos
225 ml de crema de leche ligera
3 lonchas de beicon, cocido y desmenuzado

◆ Derrita la margarina a fuego moderado en una cacerola de 4 litros. Añada la cebolla picada y el pimiento rojo, y cueza 5 minutos, removiendo a menudo, o hasta que las hortalizas estén tiernas.

◆ Añada las patatas, el caldo, el tomillo, la sal, ⅛ de cucharadita de pimienta y 225 ml de agua. Lleve a ebullición y hierva 10 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas.

◆ Mientras, corte los granos de las mazorcas de maíz (obtendrá unos 300 g). Ráspelas con el dorso de la hoja del cuchillo para desprender la leche. Añada los granos y su leche a la cacerola, y cueza 5 minutos.

◆ Agregue la crema y caliéntela (no la deje hervir). Viértala en platos soperos, esparza el beicon por encima y sazone con un poco de pimienta negra.

Cada ración: unas 380 calorías, 11 g de proteínas, 59 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (6 g de saturadas), 34 mg de colesterol, 975 mg de sodio

Chowder vegetal

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos
Para 4 platos principales

1 cucharada de margarina o mantequilla
350 g de puerros, partes blancas y verdes, cortadas por la mitad a lo largo y luego en rodajas de 5 mm
2 zanahorias medianas, cortadas en rodajas de 5 mm
1 tallo de apio mediano, cortado en rodajas de 5 mm
450 g de patatas, cortadas en trozos de 1 cm
400 ml de caldo vegetal
⅛ de cucharadita de tomillo seco
¾ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
60 g de judías verdes, cortadas en trozos de 1 cm
1 calabacín mediano (300 g), cortado en trozos de 1 cm
225 ml de crema de leche ligera
1 cucharada de eneldo fresco, picado

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una cacerola de 3 litros de capacidad. Agregue los puerros, las zanahorias y el apio. Tape y cueza 10 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que las hortalizas estén tiernas.

◆ Agregue las patatas, el caldo, el tomillo, la sal, la pimienta y 225 ml de agua. Lleve a ebullición a fuego vivo y hierva 5 minutos con el recipiente destapado.

◆ Agregue las judías verdes y cueza 5 minutos más. A continuación, añada el calabacín y cueza otros 5 minutos. Agregue la crema y caliéntela (no deje que hierva). Retire del fuego e incorpore el eneldo.

Cada ración: unas 285 calorías, 7 g de proteínas, 42 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (5 g de saturadas), 30 mg de colesterol, 925 mg de sodio



Sopas frías

Una sopa fría puede constituir un entrante o un plato principal en verano, pero las sopas de frutas frías son postres inusuales para cualquier época del año. Pueden prepararse con antelación, por lo que resultan ideales cuando se tienen invitados. El proceso de enfriamiento disminuye el sabor; así que pruebe siempre la sopa antes de servirla, de modo que pueda rectificar la condimentación si está demasiado sosa.



Sopa de zanahorias al curry

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Cocción: 1 hora
Para 12 primeros platos

1,5 kg de zanahorias
450 g de cebollas
4 cm de jengibre fresco
2 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharaditas de curry en polvo
800 ml de caldo
1 ½ cucharadita de sal
225 ml de crema de leche ligera
cilantro fresco para adornar



1 Pele las zanahorias y córtelas en trozos de 2 cm. Pique ligeramente las cebollas. Pele el jengibre y ralle una cucharada.



2 Caliente el aceite a fuego moderado en una cacerola de 5 litros. Agregue las cebollas y cuézalas entre 15 y 20 minutos, removiéndolas, hasta que estén tiernas.

3 Agregue el curry en polvo y el jengibre rallado, y cueza 1 minuto, removiendo sin cesar. Añada las zanahorias, el caldo, la sal y 450 ml de agua, y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo; tape y cueza entre 30 y 40 minutos por debajo del punto de ebullición, o hasta que las zanahorias estén muy tiernas. Retire la cacerola del fuego y deje que la sopa se enfríe un poco.

PELAR EL JENGIBRE



Con ayuda de un cuchillo pequeño, retire la piel que recubre la carne aromática. Para evitar que se seque, pele sólo la cantidad necesaria.



4 Bátala con una batidora eléctrica hasta reducirla a puré. (O en una batidora mezcladora de pie, sin la tapa central de la parte superior.) Devuélvala a la cacerola.



5 Mezcle la sopa con la crema y 1 litro de agua. Enfríe, tape y refrigere 4 horas como mínimo, o hasta que esté muy fría. Adorne con el cilantro. (También puede servirse caliente: caliéntela a fuego moderado, sin dejar que hierva.)

anacarraso

CADA RACIÓN: UNAS 120 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 16 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 6 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 13 mg DE COLESTEROL, 605 mg DE SODIO



Sopa especiada californiana de aguacates y hortalizas

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Para 5 platos principales

2 tomates grandes
1 pimiento amarillo mediano
1 pepino mediano
1 tallo de apio grande
½ manojo de rabanitos
900 ml de zumo de cóctel de hortalizas, enfriado
60 ml de vinagre de vino tinto
¼ de cucharadita de sal
1½ cucharaditas de cilantro fresco picado o perejil
½ cucharadita de chile en polvo
2 aguacates medianos

◆ Retire las semillas de los tomates y córtelos. Corte el pimiento amarillo en trozos de 1 cm. Corte el pepino por la mitad, a lo largo, y retire las semillas; luego, córtelo en trozos de 1 cm.

◆ Corte el apio en rodajas finas. Pique finamente los rabanitos. Parta los aguacates por la mitad y deshuéselos; corte la carne en trozos de 2 cm.

◆ Traspase las hortalizas a un cuenco grande. Añada el cóctel de hortalizas, el vinagre de vino tinto, la sal, la cilantro y el chile en polvo, y mézclelo bien.

◆ Deje que se enfríe, tape y refrigere 30 minutos como mínimo, o hasta que la sopa esté muy fría.

Cada ración: unas 195 calorías, 4 g de proteínas, 22 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 825 mg de sodio

Sopa de melón y melocotón

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento
Para 5 primeros platos o postres

1 melón cantalupo pequeño (1 kg), frío
225 ml de néctar de melocotón o albaricoque, frío
2 cucharadas de zumo de lima, fresco
rodajas de lima para adornar

◆ Corte el melón por la mitad. Retire las pepitas con una cuchara. Retire la corteza y corte la carne en trocitos.

◆ Pase por la batidora, a velocidad moderada, el melón, el néctar de melocotón y el zumo de lima (con la parte central de la tapa retirada), hasta obtener un puré homogéneo. Aumente la velocidad y mezcle durante 1 minuto más.

◆ Si no va a servir la sopa enseguida, viértala en un cuenco grande, déjela que se enfríe, tápela y refrigérela hasta 6 horas. Adórnela con rodajas de lima.

Cada ración: unas 100 calorías, 2 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 50 mg de sodio

Sopa de peras y vino tinto

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento *Cocción: 15-20 minutos*
Para 5 primeros platos o postres

225 ml de vino tinto
100 g de azúcar
1 limón
4 peras maduras (750 g), peladas, descorazonadas y cuarteadas

◆ Caliente a fuego vivo el vino tinto, el azúcar y 225 ml de agua en una cacerola de 2 litros; remueva para disolver el azúcar y lleve a ebullición.

◆ Mientras, con ayuda del mondador de hortalizas o un cuchillo pequeño y afilado, retire dos tiras de 8 cm de la corteza del limón y exprima una cucharada de zumo.

◆ Añada las peras y la corteza de limón a la cacerola y devuelva el líquido a ebullición. Reduzca el fuego y cueza entre 10 y 15 minutos con el líquido apenas agitándose, hasta que las peras estén muy tiernas. Retire y tire la corteza.

◆ Bata la preparación por tandas en una batidora eléctrica (con el centro de la tapa retirado), hasta que quede homogénea. Traspásela a un cuenco y mézclela con el zumo de limón. Enfríe, tape y refrigere la sopa 4 horas como mínimo, o hasta que esté bien fría.

Cada ración: unas 195 calorías, 1 g de proteínas, 44 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 30 mg de sodio

UTILIZAR LA CORTEZA DE LIMÓN

La parte externa del limón contiene un aceite fragante que aromatiza toda clase de platos dulces y salados. Retire la corteza con un mondador de hortalizas o un cuchillo pequeño y afilado; deje la membrana blanca amarga. (Utilice el mismo proceso para las cortezas de lima y naranja.)



arabarroso











3 Huevos y quesos

amacarrasco

HUEVOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Los huevos, ya sean hervidos, fritos, escalfados, horneados, revueltos o batidos en forma de merengue, son uno de los alimentos más versátiles. Las yemas pueden usarse para espesar y enriquecer cremas, y las claras para airear pasteles y suflés. En cuanto a la nutrición, los huevos son una fuente económica de proteínas, riboflavina, vitaminas A y D, choline y fósforo. Las yemas son relativamente altas en grasas y colesterol; en cambio, las claras no contienen este tipo de sustancias.

Trate los huevos con cuidado, pues son delicados, muy sensibles al calor y a la manipulación. Para que sus platos de huevo tengan una textura ligera y esponjosa, cuézalos a fuego moderado y nunca en exceso, ya que las yemas podrían endurecerse y las claras adquirir una consistencia gomosa.

COMPRA, CONSERVACIÓN Y EMPLEO

- Al comprar huevos, rechace los sucios, cuarteados o resquebrajados. Mueva cada huevo para asegurarse de que no se ha pegado al fondo de la caja.
- El color de un huevo —blanco o marrón— está determinado por su raza y dieta alimentaria, y no tiene relación alguna con el gusto, el valor nutritivo o el comportamiento durante la cocción.
- La fecha de caducidad impresa en la caja es un medio excelente para determinar la frescura. En algunos casos, la fecha se encuentra impresa sobre el mismo huevo, lo que resulta útil si se almacenan huevos nuevos con otros anteriores.
- Una mancha de sangre no implica que se trate de un huevo fertilizado o pasado. De hecho, puede ser un signo de frescura. Se debe a que, durante la formación del huevo, se rompió una venita de sangre en la superficie. La mancha puede retirarse con la punta de un cuchillo.
- Guarde los huevos en la parte más fría de la nevera, y no en la puerta. Consérvelos en su embalaje para evitar que la cáscara porosa absorba otros olores y coloque la caja lejos de alimentos de sabor fuerte, como las cebollas.
- Guárdelos con el extremo puntiagudo hacia abajo para mantener la yema centrada.
- Para hornearlos, sáquelos de la nevera al menos 30 minutos antes de utilizarlos, o colóquelos en un cuenco con agua tibia (no caliente) 5 minutos. Los huevos a temperatura ambiente alcanzan mayor volumen al batirlos, lo que proporciona pasteles y suflés más ligeros. Sin embargo, los huevos fríos son más fáciles de separar; así pues, cásquelos y sepárelos tan pronto los saque de la nevera. Para el resto de recetas, puede utilizar los huevos que saque directamente de la nevera.
- Cubra las yemas de huevo no utilizadas y enteras con agua fría y refrigérelas. Úselas en el transcurso de 2 días; escúrralas antes de emplearlas.
- Refrigere las claras de huevo en un recipiente herméticamente cerrado y no olvide usarlas en el transcurso de 4 días como máximo.
- Puede refrigerar los huevos duros en sus cáscaras hasta 7 días (márquelos para identificar cuáles se han cocido).
- Todas las recetas de este libro utilizan huevos medianos.

  1 clara de huevo mediano = unas 2 cucharadas
  1 yema de huevo mediana = aproximadamente, 1 cucharada
  5 huevos medianos = unos 225 ml
  8 huevos medianos = unos 225 ml

SOBRE SU CONGELACIÓN

Para congelar huevos crudos, bátalos para mezclar las yemas con las claras. Traspáselos a un recipiente apto para el congelador, y séllelo. Las claras de huevo pueden congelarse solas. A las yemas, sin embargo, debe añadírseles sal o azúcar, según se vayan a emplear en platos dulces o salados, para evitar que se espesen. Cada 4 yemas, agregue ⅛ de cucharadita de sal o 1½ cucharaditas de azúcar, y congélelas. Descongele los huevos congelados dentro de la nevera.

COMPROBAR SU FRESCURA

Casque el huevo en un plato: un huevo fresco tiene una yema redondeada y una clara espesa y translúcida. La yema de un huevo viejo es plana, y la clara fina y líquida. Para escalfar o freír, utilice huevos frescos que mantengan su forma. Utilice los más viejos para revueltos o para hornear.



Para comprobar la frescura de un huevo sin cascarlo, póngalo en un vaso de agua fría: si es fresco se quedará en el fondo o de pie. Si es más viejo, flotará. Si son para hervirlos, los huevos no tan frescos son más fáciles de pelar.

CÓMO COCERLOS

Revueltos. Bata por cada ración 2 huevos, 2 cucharadas de leche, sal y pimienta al gusto, hasta que estén bien amalgamados. Caliente 2 cucharaditas de mantequilla o margarina en una sartén a fuego moderado, hasta que esté bien caliente. Añada los huevos y, a medida que empiecen a cuajarse, pase una espátula por el fondo de la sartén para formar una especie de grumos blandos; mezcle de vez en cuando. Prosiga la cocción hasta que los huevos se hayan espesado y cuajado.

Escalfados. Ponga a hervir 7 u 8 cm de agua en un cazo o sartén. Reduzca el calor de forma que el agua apenas se agite. Casque los huevos fríos en un cuenco, y páselos al agua. Cueza entre 3 y 5 minutos, hasta que las claras se hayan cuajado y las yemas empiecen a espesarse. Retire los huevos con una espumadera. Escúrralos sobre papel de cocina antes de utilizarlos.

anacarrasco

Fritos. Caliente 1 cucharada de mantequilla o margarina a fuego moderado-alto en una sartén de 20 cm. Casque 2 huevos sobre la sartén y reduzca el fuego. Para que se doren por arriba, tápelos y cuézalos lentamente, hasta que las claras se hayan cuajado y las yemas se hayan espesado. Para que se doren por debajo, déles la vuelta con cuidado y cuézalos por el otro lado.

Hervidos. Ponga los huevos en un cazo con agua ligeramente hirviendo y agregue una pizca de sal. Empiece a contar el tiempo a partir del momento en que el agua hierva de nuevo. Reduzca el calor y cueza entre 3 y 4 minutos con el líquido apenas agitándose, para obtener huevos pasados por agua, o entre 6 y 10 minutos para conseguir huevos duros. A fin de evitar que el contorno de las yemas adquiera un tono grisáceo, una vez hervidos, sumérjalos enseguida en agua fría.

CÓMO SEPARARLOS

Muchas recetas indican el empleo de huevos separados. Un separador de huevos es un utensilio útil, pero el método de la media cáscara (*véase* inferior) funciona bien.

- Los huevos refrigerados son más fáciles de separar.
- Retire cualquier resto de yema de las claras utilizando media cáscara a modo de cuchara.
- Al separar varios huevos, traslade las claras a un cuenco distinto a medida que trabaja por si se rompiera una yema.



Golpee el huevo contra la pared del cuenco para cascarlo. Abra cuidadosamente la cáscara a lo largo de la entalla y deje caer parte de la clara en el cuenco. Traspase la yema de un lado a otro de las cáscaras, hasta que la clara haya caído por completo en el cuenco.

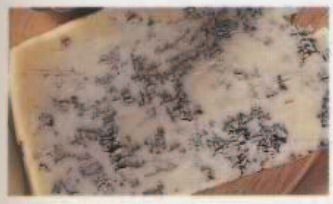
SACAR EL MÁXIMO PARTIDO DE LAS CLARAS

- Para obtener el máximo volumen, trabaje con las claras a temperatura ambiente.
- La grasa evita que las claras espumeen. Evite cualquier resto de yema. No utilice cuencos de plástico, pues absorben la grasa.
- Si las claras no se baten lo suficiente, el resultado no será tan ligero. Las claras batidas en exceso no se mezclan bien con los otros ingredientes.
- Picos blandos: al levantar la batidora se forman unos picos que se curvan ligeramente sobre sí mismos.
- Para recuperar unas claras demasiado batidas, mezcle una clara adicional sin batir. Añada un poco de las claras demasiado batidas. Incorpore esta mezcla a la primera y bata 30 segundos.
- Al incorporar claras batidas a otra preparacion, agregue una pequeña cantidad de claras a la mezcla más pesada para aligerarla. Para incorporarlas, utilice una espátula de goma y corte desde el centro de la mezcla al fondo del cuenco, luego levántela, siguiendo la pared del cuenco. Repita la operación dando al cuenco un cuarto de vuelta en cada pasada.
- El crémor tártaro ayuda a estabilizar las claras de huevo.
- El merengue y las claras de huevo en polvo pasteurizados constituyen una alternativa segura para los huevos crudos en aquellas recetas que impliquen el empleo de claras no cocidas.

LOS HUEVOS Y LA SALMONELA

El riesgo de contraer la salmonela, una bacteria que puede causar una intoxicación alimentaria, puede evitarse con una cocción a fondo. La mayoría de los casos están provocados por comer huevos poco cocidos o preparaciones que contienen huevos crudos. Las personas que presentan un mayor riesgo son las que presentan problemas en su sistema inmunitario. Para mayor seguridad, cuézalos a 60 °C durante 3 minutos y medio, o cuézalos a 70 °C.

QUESOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS



El amplio abanico de sabores y texturas de los quesos es el resultado del tipo de leche empleado, el proceso de fabricación y la maduración. Por lo general, cuanto mayor sea el tiempo de maduración, más fuerte será su sabor y más dura su consistencia; además se conservará durante un período más largo. El queso es ideal acompañado con pan y vino, pero también tiene otros muchos usos culinarios: puede extenderse a modo de pasta con una boquilla, cortarse en lonchas, rallarse, derretirse y mezclarse con masas y pastas. El queso también puede emplearse como ingrediente principal en sopas, tartas, cacerolas y muchas otras preparaciones.

CONOZCA LOS QUESOS

Para fabricar el queso, la leche se combina, por lo general, con un agente como el cuajo, para que se separe en cuajadas (sólidos) y suero (líquido). El suero se escurre; las cuajadas se emplean como queso fresco o curado, prensándolas, cociéndolas o incorporándoles cultivos de bacterias. La mayoría de quesos entran dentro de las siguientes categorías:

- Queso duro, como el parmesano o el manchego seco.
- Queso semiduro, como el Cheddar, el Gruyère y el Emmental.
- Queso semiblando, como el Gouda y el Edam.
- Queso blando, como el Brie y el Camembert. Esta categoría incluye los quesos de corteza lavada, como el Pont l'Evêque.
- Quesos frescos, como el Ricotta, el requesón, el Mascarpone y el queso crema, son de sabor suave y vida corta.
- Los quesos de cabra y de oveja, que pueden ser frescos y suaves, o maduros y fuertes.

amaoraso

• Los quesos azules como el Stilton y el Roquefort, y aquéllos a los que se ha inyectado o rociado con el moho *penicillium*.
• El queso procesado, que se prepara mezclando uno o dos quesos con un emulsionante y pasteurizando la mezcla. A las pastas de queso procesado se les añade un ingrediente para darles una consistencia blanda y suave, apta para extender.

COMPRA

• Al elegir quesos duros o semiduros, evite aquellos que presenten manchas de humedad en la superficie o cortezas secas y cuarteadas.
• Evite cualquier queso que huela a amoníaco. Asegúrese de que los quesos envueltos no estén húmedos o pegajosos.
• Si es posible, pruébelos primero.
• Los quesos blandos y semiblandos deben ser elásticos al tacto y blandos en el centro (y más si los va a emplear de inmediato). Las cortezas mohosas (blancas y de textura empolvada) deben tener un color homogéneo y una consistencia ligeramente húmeda.

SERVICIO Y CONSERVACIÓN

Antes de servir la mayoría de quesos, déjelos reposar aproximadamente 1 hora a temperatura ambiente para realzar su sabor y textura. Los quesos frescos, tales como el requesón granulado y el Ricotta, deben degustarse fríos.
• Como regla general, cuanto más duro sea un queso, más tiempo se conservará. Los quesos blandos frescos, particularmente los de cabra, deben degustarse lo más pronto posible. Los más firmes y secos, como el Cheddar, se conservan un mes o más si se envuelven bien. Los quesos duros aguantan varios meses.
• Conserve todos los quesos en la nevera, bien envueltos para evitar que se sequen. Déjeles la envoltura original o cúbralos de nuevo con película de plástico, papel de aluminio o sulfurizado. El queso se conservará más tiempo si cambia la envoltura al cabo de unos cuantos días.
• Los quesos de sabores fuertes, como el Gorgonzola, deben envolverse y colocarse en un recipiente hermético.
• Incluso si se guardan correctamente, la superficie de los quesos duros puede enmohecerse. Corte esa parte o raspe la superficie hasta que quede limpia; el queso está en buenas condiciones. Sin embargo, deseche los quesos blandos con moho, pues cabe la posibilidad de que éste haya afectado a todo el queso.
• Si el queso se ha resecado en la nevera, rállelo y utilícelo para cocinar.
• Los quesos duros o semiduros pueden congelarse hasta 3 meses si se envuelven bien apretados en papel antihumedad. Los quesos congelados pueden perder humedad y adquirir una consistencia desmenuzable; utilícelos para cocinar en vez de comérselos directamente.

RALLAR O NO RALLAR

La forma en que prepare el queso, ya sea rallándolo o cortándolo en virutas, afecta a las cualidades que proporciona a un plato.
Finamente rallado. Es una forma clásica para acompañar la pasta. Los quesos duros como el parmesano o el Pecorino Romano son ideales, pues cubren la pasta uniformemente.
Rallado grueso. Los quesos preparados así aportan consistencia a las ensaladas y textura a los platos de pasta. Se derriten de manera uniforme y sirven para salsas o coberturas lisas.
Virutas de queso. Los rizos de queso duro y consistente, como en el caso del parmesano, aportan su sabor distintivo a los platos, y es un elemento interesante en muchos platos de pasta y ensaladas.

Las virutas de queso son fáciles de preparar. Utilice un mondador de hortalizas para retirar virutas de un trozo de queso duro, como el parmesano.



COCINAR CON ÉXITO

• El queso reacciona rápidamente al calentarse. Cuézalo a fuego lento y durante un corto espacio de tiempo para obtener los mejores resultados. El calor elevado o una cocción prolongada pueden secarlo y darle una consistencia gomosa. El queso procesado se derrite suavemente, sin formar hilos ni grumos.
• Ralle o corte el queso en lonchas para que se derrita uniformemente. Para rallarlo con facilidad, utilice queso frío; si va a rallar un queso blando como la Mozzarella, póngala en el congelador unos 30 minutos.
• Agregue el queso a las salsas al finalizar la cocción y caliéntelo sólo el tiempo suficiente como para que se derrita y amalgame. No lo caliente en exceso, o la salsa podría formar hilos.
• Esparza el queso una vez que las preparaciones estén completamente cocidas. Retire el recipiente del fuego y tápelo; el calor acumulado derretirá el queso.
• Cueza los gratinados y otras coberturas de queso a 8 o 10 cm del *grill*, hasta que el queso se derrita.
• Para amalgamar el queso crema con otros ingredientes, déjelo reposar envuelto para que se ablande, o desenvúelvalo y métalo en el microondas entre 15 y 20 segundos.
• Si tiene que sustituir un queso por otro en una receta, utilice uno con un contenido graso y una humedad similar. Por ejemplo, sustituya un Cheddar, cuyo contenido en materias grasas es alto, por un Gruyère o Fontina.
• Los quesos con pocas grasas precisan una atención especial al ser cocinados para evitar que queden gomosos.

PREPARAR UN TABLA DE QUESOS

Una tabla de quesos puede servirse como una comida ligera o como alternativa al postre. Para crear una buena variedad, elija como mínimo tres tipos de quesos diferentes. Asegúrese de que progresan en sabor de suaves a fuertes, y en textura, desde los blandos o cremosos a los firmes. Incluya triángulos de queso azul, queso blando, queso duro o semiduro, y quizá queso de cabra.
Evite llenar la tabla en exceso y acompañe con *crackers*, tostadas o rebanadas finas de pan francés o italiano. Adorne con frutas frescas, si lo desea, como uvas sin pepitas o porciones de pera o manzana.

HUEVOS HORNEADOS

Perfectos para un *brunch* o una cena, los platos de huevos horneados se acomodan tanto a los sabores dulces como salados. Para facilitar su preparación, la receta que sigue puede montarse la vigilia y hornearse a la mañana siguiente. Los chiles rellenos son un tentempié mexicano muy popular; aquí los hemos horneado con huevos para obtener un plato principal sabroso y sustancioso.



BRUNCH DE HUEVOS Y *BRIOCHE* HORNEADOS

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Horno: 45 minutos
Para 8 platos principales

1 *brioche* de huevo de unos 450 g, cortado a rebanadas de 2 o 3 cm de grosor
750 ml de leche
½ cucharadita de sal
10 huevos medianos
50 g, más 1 cucharada, de azúcar
1 cucharadita de canela molida
2 cucharadas de margarina o mantequilla
salsa de plátano y arce (*véase* derecha)
beicon cocido (opcional)





1 Engrase una fuente refractaria no demasiado profunda (de 3½ - 4 litros). Coloque en el fondo las rebanadas superponiéndolas. Bata la leche, la sal, los huevos y 50 g de azúcar en un cuenco y viértalos sobre el pan.

2 Pinche el pan con un tenedor para que absorba la mezcla de huevo. Vierta cualquier resto de huevo no absorbido sobre el pan. Mezcle en un cuenco la canela con la cucharada de azúcar restante; espolvoree sobre el pan y cubrálo con la margarina cortada en trocitos. Tape y refrigere 30 minutos, como mínimo, o toda la noche.

SALSA DE PLÁTANO Y ARCE

Derrita 2 cucharadas de mantequilla o margarina a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue 6 plátanos medianos, cortados en rodajas y cuézalos 3 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Vierta 225 ml de jarabe de arce y deje que hierva 2 o 3 minutos, o hasta que se haya espesado ligeramente. Sirva caliente. Para unos 750 ml.



3 Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Retire la preparación de la nevera y destápela. Hornéela 45 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro éste salga limpio. Mientras, prepare la salsa de plátano y arce. Sirva la preparación bien caliente; acompáñela con la salsa y el beicon si lo desea.

CADA RACIÓN: UNAS 570 CALORÍAS, 17 g DE PROTEÍNAS, 85 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 10 g DE GRASA TOTAL (6 g DE SATURADAS), 307 mg DE COLESTEROL, 605 mg DE SODIO



Panqueque de manzana hinchado

Preparación: 25 minutos *Horno: 15 minutos*
Para 6 platos principales

6 manzanas medianas Granny Smith (900 g)
2 cucharadas de mantequilla o margarina
100 g, más 2 cucharadas, de azúcar
3 huevos medianos
175 ml de leche
90 g de harina
¼ de cucharadita de sal

◆ Pele, descorazone las manzanas y corte cada una en 8 gajos. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Derrita la margarina con 100 g de azúcar y 60 ml de agua en una sartén de 30 cm provista de mango refractario. Llévelo a ebullición a fuego moderado-alto.

◆ Añada los gajos de manzana a la preparación y déjelos cocer unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las manzanas estén doradas y la mezcla de azúcar empiece a caramelizarse.

◆ Mientras, bata los huevos, la leche, la harina, la sal y las 2 cucharadas de azúcar restante en la batidora o robot eléctrico provisto de cuchilla metálica, hasta obtener una preparación homogénea. Cuando las manzanas estén doradas y ligeramente caramelizadas, cúbralas con la mezcla anterior.

◆ Introduzca la sartén en el horno y hornee 15 minutos, o hasta que la preparación esté bien hinchada y dorada. Sirva enseguida.

Cada ración: unas 310 calorías, 6 g de proteínas, 57 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (2 g de saturadas), 111 mg de colesterol, 180 mg de sodio

PANQUEQUE DE PERAS HINCHADO

Prepare el panqueque como anteriormente, pero sustituyendo las manzanas por 6 peras Bosc maduras (unos 900 g). Añada una cucharada de licor de peras y una pizca generosa de nuez moscada rallada a la mezcla de huevos.

Cada ración: unas 355 calorías, 6 g de proteínas, 66 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (2 g de saturadas), 111 mg de colesterol, 180 mg de sodio

Huevos y queso horneados

Preparación: 20 minutos *Horno: 50-60 minutos*
Para 6 platos principales

30 g de margarina o mantequilla
1 cucharadita de sal
800 ml de leche
200 g de harina de maíz blanca o amarilla, ligeramente molida
225 g de queso Cheddar rallado
1 cucharadita de salsa tabasco
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
5 huevos medianos

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase una fuente refractaria poco profunda de 2 litros y medio de capacidad.

◆ Derrita la margarina con la sal, 350 ml de leche y 450 ml de agua en un cazo de 3 litros. Llévelo a ebullición a fuego moderado-alto.

◆ Agregue gradualmente la harina de maíz. No deje de batir para evitar la formación de grumos. Reduzca el fuego y cueza removiendo de vez en cuando, hasta que la preparación esté muy compacta. Retire del fuego y mezcle con el queso, hasta que esté bien amalgamado.

◆ Incorpore sin dejar de batir la salsa tabasco, la pimienta negra, los huevos y los 450 ml de leche restantes, hasta que estén perfectamente incorporados. Con ayuda de una batidora de varillas o tenedor, bata gradualmente la mezcla de huevos con la de queso; viértala en la fuente preparada.

◆ Hornee entre 50 y 60 minutos, o hasta que, al insertar un cuchillo en el centro, éste salga limpio. Sírvalo enseguida.

Cada ración: unas 445 calorías, 22 g de proteínas, 30 g de hidratos de carbono, 26 g de grasa total (13 g de saturadas), 236 mg de colesterol, 760 mg de sodio

Chiles rellenos

Preparación: 20 minutos *Horno: 35 minutos*
Para 4 platos principales

350 g de chiles verdes, suaves, enteros y en lata, escurridos
225 g de queso Cheddar
5 huevos medianos
60 g de harina
125 ml de leche

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una fuente refractaria poco profunda de 2 litros. Entalle cuidadosamente cada chile por un lado y retire las semillas (no los corte por la mitad); séquelos con papel de cocina. Corte el mismo número de trozos de queso que de chiles. Inserte una loncha de queso dentro de cada chile. Coloque los chiles rellenos en la fuente preparada.

◆ Bata los huevos, la harina y la leche en un cuenco mediano, hasta que estén bien amalgamados. Viértalos sobre los huevos.

◆ Hornee 35 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y al insertar un cuchillo en el centro éste salga limpio. Sírvalos enseguida.

Cada ración: unas 405 calorías, 24 g de proteínas, 19 g de hidratos de carbono, 25 g de grasa total (13 g de saturadas), 321 mg de colesterol, 1.050 mg de sodio

TORTILLAS

Una tortilla perfecta, hinchada y dorada, es uno de los platos más seductores y rápidos de preparar. Para obtener una textura ligera y esponjosa, cueza los huevos con rapidez moviéndolos libremente en la sartén. Esto es más fácil de conseguir en una sartén antiadherente.

TORTILLA GIGANTE

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos
Para 3 platos principales

6 huevos medianos
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
sal
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla pequeña, cortada a dados
1 pimiento mediano, sin membranas ni semillas, cortado a dados
225 g de champiñones, cortados por la mitad
gajos de tomate, hojas de albahaca desmenuzadas y ramitas de perejil para adornar

1 Bata los huevos, la pimienta, ½ cucharadita de sal y 5 ml de agua en un cuenco mediano con una batidora de varillas, hasta que estén amalgamados. Caliente una cucharada de aceite en una sartén antiadherente de 30 cm y fondo grueso, a fuego moderado. Agregue la cebolla, el pimiento verde y ¼ de cucharadita de sal, y cueza hasta que las hortalizas estén tiernas. Traslade la mezcla al cuenco y resérvela al calor.



2 Caliente en la misma sartén una cucharada de aceite. Añada los champiñones y cuézalos hasta que se ablanden. Trasládelos a otro cuenco y manténgalos calientes.



3 En la misma sarten, caliente una cucharada de aceite a fuego moderado. Vierta los huevos y cuézalos. Levante con cuidado un extremo y mueva la sartén para que el huevo crudo se deslice hacia abajo.

SARTÉN ANTIADHERENTE

Las superficies especialmente formuladas de las sartenes o recipientes antiadherentes merecen un poco de respeto. Para los mejores resultados, utilice utensilios de madera o de plástico, nunca metálicos; de este modo, evitará rayarlas. No las use sobre fuego muy alto y no las sumerja nunca en agua fría.



4 Mueva la sartén de vez en cuando para que la tortilla se desplace libremente por la misma. Cuando haya cuajado pero todavía esté jugosa, vierta las hortalizas en una mitad de la tortilla.



5 Agite la sartén y doble la tortilla por la mitad, con la ayuda de una espátula. Para servir, córtela en 3 trozos y cubra cada uno con los champiñones. Adorne con gajos de tomate, albahaca y perejil.



CADA RACIÓN: UNAS 365 CALORÍAS, 23 g DE PROTEÍNAS, 10 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 26 g DE GRASA TOTAL (6 g DE SATURADAS), 437 mg DE COLESTEROL, 1.095 mg DE SODIO

amacarisco

TORTILLA BÁSICA

Preparación: 2 minutos *Cocción: 2-3 minutos*
Para 1 ración

2 huevos medianos
1 pizca de sal y pimienta negra molida
2 cucharaditas de margarina o mantequilla





1 Bata juntos los huevos, la sal, la pimienta y 2 cucharadas de agua. Caliente una sartén antiadherente de 26 cm a fuego moderado-alto. Añada la margarina y cubra con ella toda la base. Vierta la mezcla de huevos y remueva rápidamente hasta que empiecen a cuajarse.

2 Con el mango de la sartén dirigido hacia usted, coloque el relleno sobre la mitad y cueza 30 segundos, o hasta que casi esté cuajado. Desprenda la tortilla del fondo con una espátula de goma y dóblela sobre sí misma, empezando por el lado no relleno; deslícela sobre un plato caliente.

Cada ración: unas 220 calorías, 13 g de proteínas, 1 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (5 g de saturadas), 426 mg de colesterol, 320 mg de sodio

TORTILLA DE *RATATOUILLE*

Preparación: 15 minutos *Cocción: 40 minutos*
Para 4 platos principales

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada
450 g de berenjenas (la mitad de una grande, aproximadamente), cortadas a trozos de 1 cm
½ cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
½ pimiento rojo o amarillo, sin membranas ni semillas, cortado a dados
1 calabacín pequeño (125 g), cortado a dados
1 diente de ajo grande, muy finamente picado
225 g de tomates en lata con su zumo
una pizca de tomillo seco
2 cucharadas de albahaca, o perejil fresco, picado
4 tortillas básicas (*véase* superior)
60 g de queso parmesano recién rallado (opcional)

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente. Agregue la cebolla y cuézala hasta que se ablande. Incorpore las berenjenas, la sal y la pimienta negra. Cueza unos 10 minutos. Agregue el pimiento, el calabacín y el ajo, y cueza 1 minuto. Vierta los tomates con su zumo y el tomillo y rómpalos con una cuchara. Llévelo a ebullición. Reduzca el calor a bajo; tape y cueza 15 minutos. Retire del fuego y mezcle con la albahaca.

◆ Prepare las tortillas básicas. Rellene cada una con un cuarto de la preparación de *ratatouille*, añada una cucharada de parmesano rallado, si lo desea, y sirva.

Cada ración: unas 240 calorías, 11 g de proteínas, 12 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (4 g de saturadas), 320 mg de colesterol, 895 mg de sodio

TORTILLA DE ESPINACAS, CHEDDAR

Preparación: 5 minutos *Cocción: 5 minutos*
Para 4 platos principales

un manojo mediano de espinacas (300-350 g)
125 g de queso Cheddar rallado
4 tortillas básicas (*véase* izquierda)

Lave las espinacas. Cuézalas a fuego vivo en una cacerola de 2 litros con el agua que haya quedado adherida a las hojas y removiéndolas con frecuencia hasta que empiecen a ablandarse. Escúrralas sobre un colador presionando el exceso de líquido, píquelas ligeramente y resérvelas aparte. Prepare las tortillas básicas. Rellene cada una con un cuarto de las espinacas y queso.

Cada ración: unas 335 calorías, 21 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 26 g de grasa total (11 g de saturadas), 355 mg de colesterol, 765 mg de sodio

TORTILLA LIGERA DE TOMATES

Preparación: 5 minutos *Cocción: 5 minutos*
Para 4 platos principales

1 cucharadita de aceite de oliva
1 diente de ajo, muy finamente picado
4 tomates pera grandes, cortados a dados
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de perejil fresco, picado
4 tortillas básicas (*véase* izquierda)
ensalada verde (opcional)

Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén antiadherente de 26 cm. Agregue el ajo y los 3 ingredientes siguientes; cueza durante 5 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que estén casi secos. Retire del fuego y mezcle con el perejil. Prepare las tortillas básicas, pero emplee para cada una 1 huevo mediano y 1 clara de huevo mediana, en vez de 2 huevos medianos, y una cucharadita de aceite, en vez de margarina. Rellene cada una con un cuarto de la preparación de tomates. Acompañe con una ensalada, si lo desea.

Cada ración: unas 165 calorías, 11 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (2 g de saturadas), 213 mg de colesterol, 530 mg de sodio



amagarasco

Frittatas y tortillas planas

Una *frittata* es una tortilla plana italiana, que a diferencia de las tortillas planas españolas se dora en el *grill* del horno. Ambas difieren de las tortillas francesas o enrolladas, en que los ingredientes del relleno se cuajan con los huevos mientras se cuecen, y no se envuelven con la tortilla al finalizar la cocción. Las *frittatas* y tortillas planas se cuecen lentamente en el horno o el fuego. Puede dorar la superficie de una *frittata* en el *grill* del horno antes de servirla; para ello asegúrese de que la sartén y el mango son refractarios (o bien envuelva el mango con papel de aluminio doble especial).



1 Parta los espárragos; se partirán por donde son duros. Deseche los extremos y púlalos si están sucios. Corte los tallos diagonalmente en trozos de 5 cm.



2 Corte la cebolla en rodajas finas. Corte el tomate a octavos y retire las semillas. Ralle el queso finamente.



3 Derrita la margarina a fuego moderado en una sartén antiadherente de 26 cm, provista de mango refractario. Añada los espárragos y la cebolla, y cueza 10 minutos.



4 Precaliente el *grill*. Bata los huevos, la mejorana, la sal, la mitad del queso rallado y 60 ml de agua en un cuenco mediano con un tenedor, hasta que estén bien amalgamados.



5 Vierta la mezcla de hortalizas en la sartén y distribuya por encima los octavos de tomate. Tape y cueza 10 minutos a fuego moderado, o hasta que haya cuajado. Espolvoree el queso restante.



6 Ponga la *frittata* lo más cerca posible del *grill* y cuézala 1 minuto, o hasta que el queso burbujee. Desprenda la *frittata* de la sartén y pásela a una fuente de servicio. Sírvala caliente o a temperatura ambiente.

Frittata de espárragos, tomate y queso

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos
Para 4 platos principales

350 g de espárragos
1 cebolla mediana
1 tomate mediano
125 g de queso Emmental
20 g de margarina o mantequilla
8 huevos medianos
½ cucharadita de mejorana seca
¼ de cucharadita de sal



CADA RACIÓN: UNAS 340 CALORÍAS, 23 g DE PROTEÍNAS, 9 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 23 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 442 mg DE COLESTEROL, 470 mg DE SODIO

Frittata de patatas

Preparación: 10 minutos *Cocción: 50-55 minutos*
Para 6 platos principales

4 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla mediana, cortada en rodajas de 5 mm
450 g de patatas, peladas y cortadas en rodajas de 5 mm
sal
8 huevos medianos
1 cucharadita de tomillo seco
¼ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida

◆ Caliente 2 cucharadas de aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente de 26 cm. Agregue la cebolla a la sartén y cuézala a fuego moderado hasta que se dore. Traspásela a otro plato. Caliente las 2 cucharadas de aceite restantes en la misma sartén. Agregue las patatas y ½ cucharadita de sal; cueza 15 minutos, o hasta que estén doradas. Retire del fuego y tire el exceso de aceite. Vierta las patatas y esparza las cebollas por encima.

◆ Bata los huevos con el tomillo, la pimienta negra, ¼ de cucharadita de sal y 60 ml de agua en un cuenco mediano. Viértalo en la sartén y cuézalo, con el recipiente tapado y a fuego lento entre 25 y 30 minutos, o hasta que la preparación haya cuajado. Sírvala caliente o a temperatura ambiente.

Cada ración: unas 315 calorías, 19 g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (4 g de saturadas), 305 mg de colesterol, 855 mg de sodio

Frittata de hortalizas con bajo contenido en grasas

Preparación: 30 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 4 platos principales

aerosol de cocción antiadherente
1 cebolla mediana, cortada a dados
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas, cortado a dados
1 calabacín mediano (225 g), cortado a dados
1 cucharadita de azúcar
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
4 cucharadas de albahaca fresca, finamente picada
6 claras de huevo medianas
2 huevos medianos
50 g de queso Feta, desmenuzado

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Rocíe con el aerosol la base de una sartén antiadherente de 30 cm. Añada la cebolla y cuézala a fuego moderado-alto hasta que esté dorada. Incorpore los pimientos y los 4 ingredientes siguientes. Cuézalos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén tiernos y crujientes. Vierta 60 ml de agua y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, tape y cueza 30 minutos a fuego lento, o hasta que la preparación esté tierna. Retire del fuego y añada 3 cucharadas de albahaca.

◆ Bata las claras de huevo, los huevos y 30 g de queso Feta con un tenedor o batidora de varillas manual. Rocíe con el aerosol de cocción una sartén de 26 cm de diámetro y mango refractario. Vierta en ella la mezcla de huevos y cueza a fuego moderado-alto entre 1 y 2 minutos, o hasta que los huevos empiecen a cuajarse. Retire la sartén del fuego. Con la ayuda de una espumadera, vierta la mezcla de hortalizas sobre los huevos y esparza por encima el resto del queso. Hornee 10 minutos, o hasta que la mezcla cuaje. Si lo desea, téngala en el *grill* durante 1 o 2 minutos para que se dore. Sirva la *frittata* caliente o a temperatura ambiente.

Cada ración: unas 140 calorías, 12 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (3 g de saturadas), 119 mg de colesterol, 675 mg de sodio

Tortilla de patatas a la española

Preparación: 20 minutos *Cocción: 40 minutos*
Para 4 platos principales

4 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
600 g de patatas, peladas y cortadas en rodajas finas
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas, cortado a dados pequeños
1 pimiento verde mediano, sin membranas ni semillas, cortado a dados pequeños
1 cebolla cortada en rodajas finas
sal
5 huevos medianos
25 g de parmesano recién rallado
2 cucharadas de perejil fresco, picado
½ cucharadita de pimienta negra ligeramente molida

◆ Caliente 2 cucharadas de aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente de 26 cm. Agregue las patatas, los pimientos, la cebolla y ¼ de cucharadita de sal; cueza hasta que las hortalizas estén ligeramente doradas. Reduzca el fuego a bajo; tape y cueza unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las hortalizas estén blandas. Traspáselas a un cuenco para que se enfríen. Lave y seque la sartén. Bata con un tenedor los huevos, el parmesano, el perejil, la pimienta y ¼ cucharadita de sal en un cuenco mediano. Mézclelos con las hortalizas.

◆ Caliente una cucharada de aceite a fuego moderado-bajo en la sartén. Vierta la mezcla de huevos y cueza hasta que los extremos se cuajen. Levante un extremo con una espátula de goma en cuanto los huevos cuajen y mueva la sartén para que las partes no cocidas se deslicen por la base. Una vez que la tortilla esté cuajada pero jugosa en el centro, aumente ligeramente el calor para dorarla.

◆ Para girar la tortilla, invierta una fuente sobre la sartén y deje caer la tortilla sobre ella. Seque la sartén. Vierta en ella la cucharada de aceite restante y caliéntelo a fuego moderado. Deslice la tortilla en la sartén con la cara dorada hacia arriba. Déjela cocer unos 5 minutos, luego pase la tortilla a una fuente caliente. Sírvala caliente o a temperatura ambiente.

Cada ración: unas 345 calorías, 12 g de proteínas, 35 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (4 g de saturadas), 269 mg de colesterol, 680 mg de sodio



Crêpes

La receta básica para la elaboración de *crêpes* (*véase* pág. 82) puede utilizarse con diferentes rellenos. Aquí se rellenan en forma de cilindros con una mezcla rústica de la cocina tradicional francesa denominada *pipérade*, a base de pimientos salteados. También pueden llevar un relleno más consistente de pollo y hortalizas, o una combinación de manzanas y queso Gruyère. Cabe la posibilidad de preparar las crepes con antelación y refrigerarlas durante toda la noche, o congelarlas hasta un mes.



Crêpes con relleno de *pipérade*

Preparación: 40 minutos, más la elaboración de las crêpes
Horno: 15 minutos
Para: 4 platos principales

8 *crêpes* básicas (*véase* pág. 82)
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas, cortado en rodajas finas
1 pimiento verde o amarillo mediano, sin membranas ni semillas, cortado en rodajas finas
¼ de cucharadita de sal
1 diente de ajo, muy finamente picado
⅛ de cucharadita de pimienta de Cayena molida
75 g de queso Gruyère rallado
pimientos rojos y amarillos cortados a dados y perejil picado para adornar

1 Prepare la receta básica para las *crêpes* (*véase* pág. 82). Prepare el relleno de *pipérade*: caliente el aceite de oliva a fuego moderado en una sartén de 26 cm. Agregue la cebolla, el pimiento rojo y el amarillo, y sal; tape y cueza 15 minutos o hasta que las hortalizas estén tiernas. Mézclelas con el ajo y la pimienta de Cayena, y cueza 30 segundos con el recipiente destapado.



2 Agregue los tomates con su zumo y rómpalos con el dorso de una cuchara. Cuézalos durante 15 minutos sin tapar, o hasta que se espesen.



3 Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Extienda las crepes. Espolvoréelas con el queso; deje un margen de 2 cm en todo el contorno.

Rellenos para *crêpes*

Rellenar una *crêpe* es tan fácil como preparar un sándwich. Cualquiera de las siguientes combinaciones es deliciosa:
dados de tomates; oruga picada, queso de cabra o Feta desmenuzado; hierbas frescas picadas; setas cortadas en rodajas y salteadas; requesón granulado.



4 Coloque 2 cucharadas generosas del relleno de *pipérade* en el centro de cada *crêpe*.



5 Enrolle las *crêpes* y colóquelas, con la juntura hacia abajo, en una fuente refractaria de 33 x 20 cm. Hornéelas 15 minutos, o hasta que estén bien calientes. Para servirlas, esparza por encima los dados de pimiento y el perejil picado.

anacarraso

CADA RACIÓN: UNAS 345 CALORÍAS, 15 g DE PROTEÍNAS, 25 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 21 g DE GRASA TOTAL (10 g DE SATURADAS), 153 mg DE COLESTEROL, 940 mg DE SODIO

Crêpes de hortalizas

Preparación: 40 minutos, más la elaboración de las crêpes
Horno: 15-20 minutos *Para 4 platos principales*

8 *crêpes* básicas (*véase* derecha)
45 g de margarina o mantequilla
1 cebolla mediana, muy finamente picada
1 calabacín mediano (unos 300 g), cortado en trozos de 1 cm
1 calabacín amarillo mediano (300 g), cortado en trozos de 1 cm
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
125 ml de leche
30 g de harina
125 g de queso Emmental rallado

◆ Prepare la receta básica para las *crêpes*. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Derrita la margarina a fuego moderado-alto en una cacerola de 3 litros. Añada la cebolla y cuézala hasta que se ablande. Incorpore los calabacines y salpimiente.

◆ Bata en un cuenco pequeño la leche con la harina, y mézclelas con la preparación anterior. Cueza, removiendo sin cesar, hasta que el líquido hierva y se espese. Mézclelo con la mitad del queso.

◆ Ponga las *crêpes* en la superficie de trabajo. Vierta 3 o 4 cucharadas de la mezcla sobre cada *crêpe*; doble los dos extremos por encima, montándolos ligeramente. Coloque las *crêpes* rellenas con la juntura hacia arriba en una fuente refractaria de 33 x 20 cm. Vierta el resto del relleno alrededor y esparza el queso sobrante por encima. Hornee entre 15 y 20 minutos, hasta que el relleno esté bien caliente.

Cada ración: unas 600 calorías, 49 g de proteínas, 30 g de hidratos de carbono, 31 g de grasa total (9 g de saturadas), 236 mg de colesterol, 885 mg de sodio

Crêpes de manzana y gruyère

Preparación: 15 minutos, más la elaboración de las crêpes
Horno: 5 minutos *Para 4 postres*

8 *crêpes* básicas (*véase* derecha)
2 manzanas Golden Delicious (unos 450 g)
15 g de margarina o mantequilla
125 g de queso Gruyère rallado

◆ Prepare las *crêpes* básicas. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase una placa de horno grande. Pele y descorazone las manzanas y córtelas en rodajas finas. Derrita la margarina a fuego moderado-alto en una sartén antiadherente de 26 cm. Añada las manzanas y cuézalas 5 minutos, removiéndolas a menudo, o hasta que estén tiernas y empiecen a dorarse.

◆ Coloque las *crêpes* en la superficie de trabajo y espolvoree una mitad de las mismas con el queso. Coloque las rodajas de manzana sobre el queso. Doble las *crêpes* por la mitad para encerrar el relleno y póngalas sobre la placa. Hornéelas 5 minutos, o hasta que estén calientes.

Cada ración: unas 380 calorías, 15 g de proteínas, 30 g de hidratos de carbono, 23 g de grasa total (12 g de saturadas), 161 mg de colesterol, 425 mg de sodio

Crêpes básicas

Las *crêpes* se preparan con una masa suave y se emplean tanto para montar platos dulces como salados. Es importante que la masa repose antes de cocerla, pues durante el período de descanso se ablanda el gluten de la harina; de este modo, se obtienen unas *crêpes* más tiernas. Con esta receta, se consiguen unas 12 *crêpes*. Si sobran, puede congelarlas para utilizarlas posteriormente, o bien untarlas con confitura a modo de tentempié rápido.

Preparación: 5 minutos, más enfriamiento *Cocción: 20 minutos*

3 huevos medianos
350 ml de leche
80 g de harina
½ cucharadita de sal
unos 60 g de mantequilla derretida



1 Mezcle los huevos, la leche, la harina, la sal y 30 g de mantequilla derretida en el vaso de la batidora; utilice una velocidad media. La masa debe quedar lisa y sin grumos.



2 Traspásela a un cuenco mediano y refrigérela como mínimo 1 hora, o toda la noche. Bátala a fondo antes de emplearla.



3 Caliente una sartén antiadherente de 26 cm a fuego moderado-alto; pincélela con mantequilla derretida. Vierta 60 ml de la masa en la sartén y muévala para recubrir la base. Cueza 1 minuto y medio, o hasta que la superficie haya cuajado y la base esté ligeramente dorada.



4 Dé la vuelta a la *crêpe* con ayuda de una espátula y cuézala 30 segundos por la otra cara. Deslícela sobre papel de pergamino. Repita la operación con la masa restante; pincele cada vez la sartén con un poco de mantequilla antes de cocer la siguiente *crêpe*. Ponga las *crêpes* cocidas unas sobre otras.

Cada *crêpe*: unas 80 calorías, 3 g de proteínas, 6 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 62 mg de colesterol, 140 mg de sodio

Suflés

Pocas elaboraciones culinarias son tan impresionantes como un suflé dorado e hinchado. Los huevos le proporcionan sabor y unos resultados espectaculares. Para prepararlo, se cuece una base de harina, mantequilla y leche, que se enriquece con yemas de huevos, queso y otros aromatizantes. Las claras se baten a punto de nieve y se incorporan a la mezcla anterior a fin de conferirle una textura ligera y aérea.

Suflé

Preparación: 20 minutos *Horno: 40-45 minutos*
Para 4 platos principales

60 g de mantequilla
40 g de harina
½ cucharadita de mostaza en polvo
225 ml de leche
1 cucharada de jerez seco
50 g de queso Emmental o Gruyère rallado
2 cucharadas de perejil finamente picado
1 cucharada de pan rallado seco
4 huevos medianos, separadas las claras de las yemas
1 clara de huevo mediana (opcional)
½ cucharadita de crémor tártaro



1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4).

2 Derrita la mantequilla en una sartén de 3 litros. Tamice la harina y la mostaza. Cueza, removiendo, 1 minuto. Incorpore el jerez y la leche, batiéndolos con una batidora de varillas, y cueza, sin dejar de batir, hasta que la mezcla se espese y hierva. Retírela del fuego.







3 Incorpore, removiendo, el queso y el perejil. Deje que se enfríe ligeramente. Engrase un molde para suflé de 1 litro y medio, y espolvoréelo con el pan rallado.



4 Bata en un cuenco las claras de huevos con el crémor tártaro con una batidora de varillas eléctrica a velocidad elevada, hasta que se formen picos.

5 Agregue las yemas a la mezcla de queso y, a continuación, incorpore con una espátula de goma un tercio de las claras, agregue el resto en dos tandas sucesivas. Hornee entre 40 y 45 minutos, o hasta que el suflé esté hinchado y dorado. Sírvalo enseguida.

DAR AL SUFLÉ FORMA DE SOMBRERO

Si desea que el centro del suflé cocido se hinche espectacularmente, practique una entalla de 3 cm de profundidad en todo el contorno de la mezcla de suflé no horneada con el dorso de una cuchara metálica, a 3 cm del extremo del molde.



CADA RACIÓN: UNAS 315 CALORÍAS, 22 g DE PROTEÍNAS, 9 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 21 g DE GRASA TOTAL (9 g DE SATURADAS), 314 mg DE COLESTEROL, 720 mg DE SODIO

Suflé de queso y maíz

Preparación: 15 minutos *Horno: 40-45 minutos*
Para 4 platos principales

60 g de mantequilla
1 cebolla tierna, picada
30 g de harina
½ cucharadita de mostaza en polvo
½ cucharadita de sal
175 ml de leche
50 g de queso Cheddar u otro queso rallado, con chiles jalapeños
225 g de maíz enlatado, cremoso
4 huevos medianos, separadas las claras de las yemas
1 clara de huevo mediana (opcional)
½ cucharadita de crémor tártaro

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una cacerola de 3 litros. Agregue la cebolla tierna y cuézala hasta que se ablande. Espolvoree con la harina, la mostaza y la sal, y cueza 1 minuto sin dejar de remover. Vierta gradualmente la leche y bata sin cesar con una batidora de varillas, hasta que la mezcla hierva y se espese. Agréguele el queso y el maíz, y remueva hasta que el queso se derrita. Retírelo del fuego.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde para suflé de 1 litro y medio. Siga las instrucciones de los pasos 4 y 5 del suflé de cangrejo (*véase* pág. 83).

Cada ración: unas 330 calorías, 13 g de proteínas, 20 g de hidratos de carbono, 22 g de grasa total (10 g de saturadas), 264 mg de colesterol, 730 mg de sodio

Suflé de espinacas

Preparación: 15 minutos *Horno: 35-40 minutos*
Para 4 platos principales

60 g de mantequilla
30 g de harina
½ cucharadita de mostaza en polvo
225 ml de leche
300 g de espinacas picadas congeladas (y descongeladas), exprimidas y secas
125 g de queso Cheddar rallado
1 cucharada de pan rallado seco
4 huevos medianos, separadas las claras de las yemas
1 clara de huevo mediana (opcional)
½ cucharadita de crémor tártaro

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una cacerola de 3 litros. Mézclela con la harina y la mostaza, y cueza 1 minuto sin dejar de remover. Vierta gradualmente la leche y bata con una batidora de varillas, hasta que la mezcla hierva y se espese. Mézclela con las espinacas y el queso, hasta que el queso se derrita. Retírelo del fuego.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde para suflé de 1 litro y medio, y espolvoréelo con el pan rallado. Siga las instrucciones de los pasos 4 y 5 del suflé (*véase* pág. 83), pero hornee sólo entre 35 y 40 minutos.

Cada ración: unas 405 calorías, 22 g de proteínas, 15 g de hidratos de carbono, 29 g de grasa total (14 g de saturadas), 281 mg de colesterol, 665 mg de sodio

CONSEJOS PARA UN BUEN SUFLÉ

Volumen extra. Si añade al suflé una clara de huevo adicional, ésta aportará más ligereza y volumen al plato acabado.

El molde adecuado. Para obtener un suflé alto y espectacular emplee un molde para suflé de paredes rectas o una cacerola de profundidad media. Llene el molde hasta los tres cuartos; de este modo, se hinchará bien y sobrepasará el borde durante el horneado.

Prepárelo con antelación. Prepare el suflé y déjelo reposar a temperatura ambiente hasta 30 minutos antes de introducirlo en el horno.

Manténgalo hinchado. Evite abrir la puerta del horno durante la cocción, pues una corriente de aire fría podría provocar que se deshinchara. Sirva siempre un suflé tan pronto como haya terminado de hornearse, pues si no, se desinfla.

Suflé de tomate

Preparación: 45 minutos *Horno: 45 minutos*
Para 8 guarniciones

1 cebolla mediana, picada
900 g de tomates, pelados y cortados a dados, se reserva el zumo
½ cucharadita de azúcar
sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
60 g de mantequilla
30 g de harina
300 ml de leche
1 cucharada de pan rallado seco
6 huevos medianos, separadas las claras de las yemas
2 cucharadas de queso parmesano rallado

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén de 30 cm. Agregue la cebolla y cuézala 10 minutos hasta que se ablande. Incorpore los tomates con su zumo, el azúcar, ½ cucharadita de sal y pimienta. Aumente el fuego y cueza 15 minutos, removiendo, o hasta que el líquido se evapore. Mientras, derrita la mantequilla a fuego moderado en una cacerola de 2 litros. Tamice la harina y ¾ de cucharadita de sal por encima y remueva durante 1 minuto. Vierta la leche y cueza, removiendo sin cesar, hasta que la mezcla hierva y se espese. Retírela del fuego y mézclela con los tomates.

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase un molde para suflé de 2 litros y espolvoréelo con el pan rallado. Bata ligeramente las yemas y agrégueles una pequeña cantidad de tomate. Incorpore poco a poco la mezcla de yemas a los tomates, removiendo rápidamente para que no se formen grumos.

◆ Ponga las claras en un cuenco mediano y bátalas con una batidora eléctrica hasta que estén a punto de nieve. Incorpore un tercio de las claras batidas a la mezcla de tomates, y luego los tercios restantes hasta que sólo estén amalgamados. Luego, vuelque la preparación en el molde de suflé. Espolvoree con el queso parmesano. Hornee 45 minutos, o hasta que el suflé esté hinchado y dorado. Sírvalo enseguida.

Cada ración: unas 200 calorías, 8 g de proteínas, 13 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (5 g de saturadas), 182 mg de colesterol, 510 mg de sodio

Quiches

Para preparar una *quiche* o tarta salada tradicional, se hornea una crema de huevo salada, a la que por lo general se le añaden queso y otros ingredientes sobre un fondo de tarta. Nuestras variaciones sobre el relleno incluyen una selección de setas exóticas, col realzada con mostaza y tomates pera asados para aumentar su sabor y dulzor. Todas las *quiches* pueden servirse calientes o a temperatura ambiente.



Quiche de queso y setas

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento
Horno: 50-55 minutos
Para 6 platos principales

pasta para una tarta de 28 cm (*véase* p. 487)
5 huevos medianos
450 ml de leche
1 cucharada de perejil fresco picado
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
125 g de queso Gruyère o Emmental rallado
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
350 g de setas shiitake, sin los pies y con los sombreros cortados en rodajas finas
125 g de champiñones pequeños, cortados en rodajas finas
125 g de orellanas, cortadas en rodajas finas



1 Prepare la pasta y enfríela. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Extienda la pasta sobre una superficie ligeramente enharinada, formando un círculo de 33 cm. Cubra con la pasta una tartera redonda de 28 x 3 cm, de fondo desmontable.



2 Recorte la pasta dejando que cuelgue 1 cm. Dóblela hacia adentro y presiónela contra las paredes del molde para formar un borde de 3 mm en el extremo del recipiente.



3 Forre el molde con papel de aluminio y llénelo con legumbres secas, pepitas para tartas o arroz sin cocer. Hornee 15 minutos; retire el papel y las legumbres. Devuelva el fondo de tarta al horno y cuézalo 10 minutos más, o hasta que esté dorado.



4 Mientras, bata los huevos, la leche, el perejil, la sal y la pimienta en un cuenco mediano. Mézclelos con la mitad del queso.



5 Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén antiadherente de 30 cm. Cueza las setas 15 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que estén tiernas y el líquido se haya evaporado.



6 Ponga las setas en el fondo de tarta y cúbralas con el resto del queso y luego con la mezcla de queso. Hornee la tarta entre 25 y 30 minutos, o hasta que la crema haya cuajado y la superficie esté dorada.

CADA RACIÓN: UNAS 530 CALORÍAS, 18 g DE PROTEÍNAS, 36 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 35 g DE GRASA TOTAL (11 g DE SATURADAS), 209 mg DE COLESTEROL, 690 mg DE SODIO



Quiche de col y mostaza de Dijon

Preparación: 55 minutos, más enfriamiento *Horno: 55-60 minutos*
Para 8 platos principales o 16 entrantes

pasta para una tarta de 28 cm (*véase* pág. 487), preparada con crema de leche ligera en vez de agua
900 g de col verde
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla grande, cortada en rodajas finas
3 huevos medianos
3 cucharadas de mostaza de Dijon
1 cucharada de perejil fresco, picado
¾ de cucharadita de sal
¾ de cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
225 ml de crema de leche ligera
175 g de queso Gruyère rallado
perejil y tomates cortados en rodajas para adornar

◆ Prepare la pasta y enfríela. Corte la col a tiras finas y deseche las nervaduras duras. Caliente el aceite a fuevo vivo en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue la col y la cebolla, y mezcle bien. Reduzca el fuego a bajo; tape y cueza 30 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que la col esté muy tierna.

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Siga las instrucciones de los pasos 1 al 3 de la *quiche* de queso y setas (*véase* pág. 85). Bata con un tenedor los huevos y los 5 ingredientes siguientes en un cuenco mediano. Mézclelos con 125 g de Gruyère.

MOSTAZA

Al combinar las semillas molidas de mostaza con líquido, las enzimas reaccionan y forman un aceite de mostaza picante. Las mostazas preparadas varían en el grado de picante, sabor y color, dependiendo del tipo de semillas de mostaza empleadas o de los ingredientes adicionales. Las variedades incluyen la granulada (elaborada con semillas molidas y machacadas), la de Dijon (con vino o jugo de uva amargo) y la picante inglesa (elaborada con harina y cúrcuma). Conserve las mostazas preparadas en la nevera después de usarlas.



◆ Esparza el resto del queso sobre el fondo de tarta horneado. Extienda la mezcla de col sobre el queso y cubra con la preparación de huevos. Adorne con unas hojas de perejil.

◆ Hornee la *quiche* entre 25 y 30 minutos, o hasta que la crema haya cuajado y la superficie esté dorada. Adórnela y sírvala caliente, o bien enfríela por completo sobre una rejilla y recaliéntela para presentarla posteriormente.

Cada ración principal: unas 445 calorías, 14 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 32 g de grasa total (11 g de saturadas), 116 mg de colesterol, 680 mg de sodio

Quiche de queso y tomates asados

Preparación: 35 minutos, más enfriamiento *Horno: 1¼ horas*
Para 9 platos principales

pasta para una tarta de 28 cm (*véase* pág. 487)
350 g de tomates pera
½ cucharadita de pimienta negra, ligeramente molida
sal
8 huevos grandes
750 ml de leche
125-150 g de queso crema al ajo y las hierbas, con toda su grasa, ablandado
25 g de albahaca fresca, finamente picada

◆ Prepare la pasta y enfríela. Mientras, precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Engrase 1 o 2 moldes para brazo de gitano; corte los tomates en rodajas horizontales de 1 cm de grosor.

◆ Póngalas formando una capa en los moldes; espolvoree con la pimienta y ½ cucharadita de sal. Hornee 30 minutos, o hasta que los tomates estén ligeramente dorados. Retírelos del horno y baje la temperatura a 190 °C (gas 5).

◆ Extienda la pasta con un rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada; forme un cuadrado 2 cm más grande en todo su contorno que una fuente refractaria invertida de 20 x 20 cm.

◆ Traspase con cuidado la pasta al molde; deje que cuelgue por los bordes. Dóblelos hacia adentro y forme un borde acanalado (*véase* pág. 488). Refrigere la pasta mientras prepara el relleno.

◆ Bata los huevos, la leche, el queso y ¼ de cucharadita de sal en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados. Reserve una cucharada de albahaca picada para adornar y mezcle el resto con la preparación de huevos. Viértala en el fondo de tarta.

◆ Retire con cuidado los tomates del molde, y dispóngalos sobre la mezcla de huevos. Espolvoree con el resto de albahaca. Hornee entre 40 y 45 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro de la tarta salga limpio. Sirva la tarta caliente, o enfríela por completo sobre una rejilla y refrigérela para presentarla posteriormente.

Cada ración: unas 365 calorías, 12 g de proteínas, 24 g de hidratos de carbono, 25 g de grasa total (8 g de saturadas), 212 mg de colesterol, 530 mg de sodio

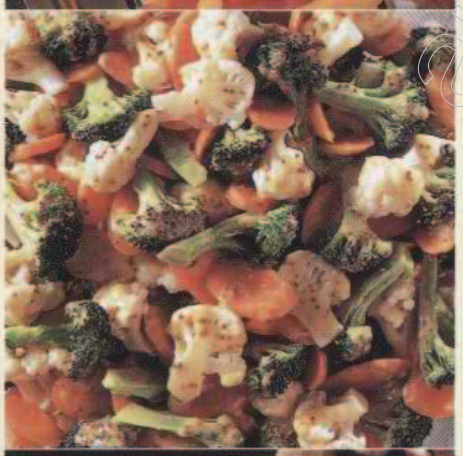
Imagenmago

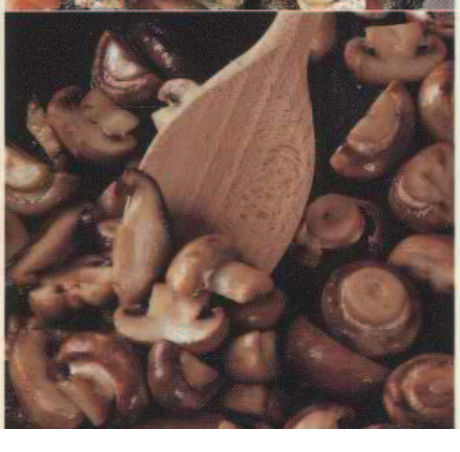




8 HORTALIZAS







amacarrasco

HORTALIZAS CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Las hortalizas, ricas en fibra, vitaminas y minerales, son esenciales para conseguir una dieta equilibrada. Con cientos de variedades y multitud de preparaciones, hay una hortaliza adecuada para cada gusto. Las fruterías y los supermercados ofrecen un amplio abanico, a la vez que introducen nuevas variedades exóticas y disponen de un buen surtido de los productos de temporada. Los tomates, las patatas y las judías locales tienen generalmente más sabor que los que han viajado o han estado almacenados mucho tiempo. Si tiene un huerto, cultive sus propias hortalizas, de este modo obtendrá la máxima frescura.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Como regla general, compre hortalizas de temporada, pues además de tener más sabor y ser más frescas, resultan más económicas. Elija hortalizas de aspecto firme y color vivo, sin máculas u hojas decaídas. Las hortalizas de menor tamaño son, por lo general, más dulces y tiernas. Si le es posible, no las compre empaquetadas, pues su calidad es difícil de comprobar.

La mayoría de las hortalizas se conservan frescas si se mantienen en bolsas de plástico o de papel, en la parte más fría de la nevera, por lo general en el compartimento de las verduras situado en la parte inferior de la nevera. No cierre las bolsas herméticamente, pues la humedad podría condensarse y precipitar su deterioro. Almacene las patatas, las cebollas, los ajos y las calabazas de invierno en un lugar frío, oscuro y bien ventilado. Casi todas las hortalizas tienen más sabor y elementos nutritivos si se consumen enseguida.

PREPARACIÓN

- Sacúdalas para retirar la suciedad antes de lavarlas. Luego, frótelas con un cepillo blando para hortalizas. Enjuáguelas con agua tibia, de manera que se desprenda cualquier resto de arena o de suciedad, especialmente en el caso de las hortalizas de hoja y los calabacines.
- Lave con sumo cuidado y abundante agua las hortalizas justo antes de emplearlas.
- Pele sólo una capa fina de piel o no las pele, ya que pierden vitaminas, minerales y fibra.
- Las hortalizas como las alcachofas y el apio nabo se decoloran con rapidez al pelarlas. Para evitarlo, pélelas con un cuchillo de acero inoxidable y frote las porciones cortadas con medio limón. También puede colocarlas una vez peladas en un cuenco con agua acidulada (mezcle 1 litro de agua con 3 cucharadas de zumo de limón).
- Para revivir verduras u hortalizas un poco mustias, sumérjalas en agua helada unos 15 minutos. Procure no remojarlas más tiempo, pues si llegara a hacerlo, perderían sus nutrientes y quedarían aguadas.

LAS CLAVES DEL ÉXITO

- La mayoría de las hortalizas deben cocerse durante poco tiempo, para que mantengan el color, la textura y el sabor. A no ser que la receta indique lo contrario, cuézalas con la menor cantidad posible de agua hirviendo para no perder demasiados nutrientes.
- Muchas hortalizas pueden cocerse en el microondas. Este método de cocción corto favorece el mantenimiento del color y la textura, así como de gran parte de sus nutrientes.
- Si va a cocer las hortalizas para servirlas frías o para recalentarlas posteriormente, una vez hervidas o cocidas al vapor, escúrralas y enjuáguelas enseguida con agua fría para detener la cocción.
- No tire el agua en que se han cocido las hortalizas, pues está llena de nutrientes. Utilícela para la elaboración de salsas, sopas y caldos.

CÓMO CORTARLAS



Es imprescindible un cuchillo bien afilado. Para trabajar rápidamente, utilice un robot eléctrico o una mandolina (*véase* pág. 297).

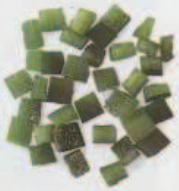
Corte las hortalizas en trozos regulares para que se cuezan uniformemente y para obtener un acabado más atractivo.



Córtelas a dados pequeños y regulares

Tiras de juliana finas como cerillas





Píquelas para conseguir trozos pequeños irregulares

HORTALIZAS ORGÁNICAS

La preocupación por los componentes químicos de los alimentos ha facilitado una mayor oferta de productos orgánicos. Obtenidos sin la intervención de pesticidas y fertilizantes químicos, estas hortalizas no sólo son más saludables, sino que también tienen más sabor. Puesto que su producción es mucho más laboriosa y rinden menos, el precio resulta elevado si se compara con el de sus homónimas de supermercado. En la actualidad, no hay normas gubernamentales en relación con la calidad de este tipo de alimentos.

anaranjasco

LA FAMILIA DE LAS COLES

Brécol verde y morado. Elija brécoles verdes o morados con inflorescencias compactas, sin signos amarillentos o señales de que hayan florecido. Los tallos deben ser firmes; si fuesen duros, pele la capa externa con un mondador de hortalizas. El brécol morado tiene tallos con hojas, y su sabor es ligeramente amargo. Elija tallos pesados y con hojas frescas, de un tono verde oscuro.

Coles de Bruselas. Compre coles bien cerradas, de un color verde vivo. Las más pequeñas son las mejores, pues las grandes pueden ser amargas. Si las va a hervir o cocer al vapor, dibuje un aspa en la base con un cuchillo para que se hagan uniformemente.

Colifor. Al comprar una coliflor, elija aquellas que presenten cabezas firmes y compactas, que parezcan pesadas para su tamaño. Compruebe que los ramitos estén bien apretados y que no muestren máculas. Las hojas deben ser verdes y frescas. El tamaño no tiene relación con la calidad.

Col china. Tiene más el aspecto de una lechuga que el de una col. Su forma es alargada y sus hojas, de un verde pálido, están rizadas en los extremos. Elija coles con hojas firmes y crujientes, y un tallo fresco. La col china *bok choy* tiene unos tallos anchos, de un tono blanco o verde pálido, provistos de unas grandes hojas verdes. Elija coles *bok choy* de tallos firmes y crujientes, y de hojas frescas, de un tono verde oscuro.

Col verde común, col rizada o Savoy. De estas coles, la rizada es la que tiene un sabor más atenuado. Compre coles con hojas frescas, que parezcan pesadas para su tamaño. Aunque probablemente tire las hojas exteriores, éstas protegen el centro, por lo que debería elegir coles que todavía las mantuvieran.



Colirrábano. Este bulbo, de color verde o púrpura, tiene unos brotes en forma de hoja en la parte superior. Presenta un sabor parecido al de los nabos, mientras que las hojas recuerdan al de las espinacas. Elija bulbos pequeños y pesados, con hojas de un verde oscuro. Los de mayor tamaño pueden ser leñosos. Pélelos siempre antes de utilizarlos.

HORTALIZAS DE HOJA

Las hortalizas de hoja son ricas en vitaminas y pueden degustarse crudas cuando son jóvenes y tiernas, o bien cocidas en su estadio maduro. Las hortalizas de hoja disminuyen durante la cocción; así pues, 450 g proporcionan sólo 125 g después de haberse cocido. Elija hortalizas de hojas verdes sin máculas y de color vivo; las hojas pequeñas con tallos finos son las más tiernas. Para conservarlas, lávelas con varios cambios de agua fría y séquelas con papel de cocina. Forre una bolsa de plástico con un lienzo de cocina húmedo, introduzca holgadamente las hortalizas y utilícelas al cabo de 3 días.

- Entre las hortalizas de hoja de sabor suave se encuentran las espinacas, las lechugas y las acelgas; el sabor de los tallos de estas últimas recuerda al del apio, y el de las hojas al de las espinacas. Las espinacas quedan muy bien en ensaladas; las acelgas resultan mejor cocidas.
- Si le gustan los sabores un poco más fuertes, elija berzas, endibias y escarola de Batavia.
- Entre las de sabores más pronunciados, se encuentran la escarola común, la berza rizada, el diente de león, las hojas chinas y el nabo.

Todas estas hortalizas de hoja son amargas si se comen crudas, excepto cuando son jóvenes y tiernas; quedan deliciosas salteadas con ajo y aceite de oliva, o si se añaden (al finalizar el tiempo de cocción) a sopas y guisos.

ALCACHOFAS, ESPÁRRAGOS, APIO E HINOJO

Alcachofas. Elija las que parezcan pesadas para su tamaño, con cabezas compactas y hojas verdes. Las alcachofas de un color marronoso son viejas, pero si sólo presentan una ligera coloración marrón en los finales de sus hojas están bien. Si las compra muy pequeñas, deben tener cabezas compactas y tallos y hojas blandos.

Espárragos. Escoja espárragos de tallos firmes y yemas bien compactas. Para que la cocción sea uniforme, deben tener el mismo grosor. Los espárragos blancos son más caros. Puede pelarlos; si lo hace, retire sólo la piel externa con un cuchillo pequeño. Para conservarlos, recorte los extremos y póngalos en un vaso alto, con 2 o 3 cm de agua y con las yemas hacia arriba.

Apio. Una mata de apio debe parecer húmeda y crujiente. Elija aquellas compactas, sin tallos estropeados y con hojas frescas. Por lo general, cuanto más oscuros sean los tallos, más fuerte será el sabor. Si lo desea, utilice un mondador para retirar los hilos externos.

Hinojo. Todas las partes del hinojo son comestibles, desde el bulbo a las hojas, que recuerdan a los tallos de apio y a sus hojas plumosas (añádalas a ensaladas o utilícelas, como adorno). Se puede comer crudo (córtelo muy fino y añádalo a ensaladas o crudités), o cocido. Los métodos de cocción lenta, como el asado o el braseado, realzan su dulzor y atenúan el sabor a regaliz. Elija bulbos compactos y enteros, de un color blanco verdoso y que no estén decolorados; las hojas deben ser frescas y verdes. Los bulbos de esta clase alargados por la parte superior corresponden a hortalizas viejas y duras.

anaya

JUDÍAS, MAÍZ, QUINGOMBÓS Y GUISANTES

Judías. Entre las judías con vainas comestibles se encuentran las judías verdes finas, de enrame y amarillas cerosas (*véase* pág. 292). Las judías deben ser firmes y presentar unas vainas sin máculas que se muestren crujientes al romperlas (las judías verdes finas son las menos crujientes).

Mazorca de maíz. Cueza las mazorcas de maíz una vez adquiridas, antes de que los azúcares naturales se transformen en fécula y pierdan el dulzor. Sus penachos sedosos deben parecer frescos y jugosos; si están secos, el maíz es viejo. Los granos rollizos y lechosos deben crecer en hileras compactas hacia la punta. No compre maíz desgranado, pues se deteriora con rapidez; prepárelo antes de cocinarlo.

Quingombó. Compre vainas pequeñas y firmes, de un verde brillante, que no estén blandas. Los quingombós quedan poco firmes una vez cocidos y actúan como espesante en platos salseados. No los cueza en cacerolas de aluminio o de acero, pues podrían decolorarse.

Tirabeques. Esta exquisita variedad de guisantes se degusta con las vainas. Los tirabeques tienen unas vainas casi planas y translúcidas, mientras que las de los guisantes de jardín son más redondeadas y rollizas. En cualquier caso, elija vainas firmes y crujientes, de un bonito color verde. Los guisantes de jardín deben ser rollizos y los extremos no deben romperse.

Guisantes. Elija guisantes frescos, con vainas de un verde vivo, firmes y rollizas. Los azúcares de los guisantes se convierten en fécula una vez recolectados, por lo que debe comprarlos lo más frescos posible. Desgránelos antes de cocinarlos. Unos 450 g de guisantes en sus vainas proporcinan unas 2 raciones de guisantes desgranados.

HORTALIZAS DE RAÍZ

Remolacha. Apreciada por su sabor dulce, la remolacha tiene el mayor contenido de azúcar de todas las hortalizas, pero es muy baja en calorías. Elija remolachas firmes, de tamaño pequeño o mediano, sin máculas. Si es posible, cómprelas en manojos de hojas verdes, que se pueden cocer como las espinacas. Las hojas deben parecer sanas y frescas.



Nabos

Zanahorias y chirivías. Compre raíces de aspecto liso y saludable, sin grietas. Las chirivías pequeñas tienen un sabor muy dulce, mientras que las grandes presentan, a veces, un centro leñoso. Las zanahorias pequeñas quedan muy bien como guarnición, pero las maduras y más anaranjadas son más dulces y tienen más vitaminas.



Remolacha



Chirivías

Apio nabo. Esta hortaliza de raíz aromática tiene un sabor a meolias, entre apio y perejil. Las raíces, pequeñas y firmes, muestran la mejor





Zanahorias



Colinabo



Apio nabo

textura. Para pelarlas con más facilidad, cómprelas que tengan menos nudos y raíces. El apio nabo puede rallarse y aliñarse para formar parte de ensaladas, aunque también queda delicioso cocido, en sopas y purés.

Rábanos. Elija rábanos de piel lisa, que parezcan firmes y no esponjosos. Su color puede variar del blanco, pasando por el rojo y el púrpura, al negro. La forma puede ser redonda, ovalada o alargada, y el sabor picante o suave.

Colinabo. Escoja colinabos firmes y pesados, de piel lisa. Una vez cocidos, la carne amarilla adquiere una textura cremosa.

Aguaturmas. Elija raíces pequeñas y firmes, libres de manchas blandas o verdosas (*véase* pág. 296).

Nabos. Compre nabos que parezcan pesados para su tamaño y de pieles lisas y no dañadas. Los nabos grandes pueden ser muy leñosos.

PATATAS

El contenido en fécula de las patatas es variable, lo cual afecta a la textura del plato acabado. Las patatas para hornear deben tener una textura esponjosa, lo que también las hace indicadas para freír, mientras que pueden desintegrarse al hervirse. Las patatas cerosas, como las Desirée, King Edward y Maris Piper, tienen menos fécula y conservan su forma una vez cocidas, sea cual sea el método empleado. Son ideales para hervir y como ingredientes de ensaladas. Las patatas nuevas pequeñas son muy indicadas para cocerlas enteras al vapor, y las de carne amarilla tienen una textura cremosa, ideal para purés.

Los boniatos pueden ser amarillos o naranjas. Los de carne amarilla son más secos y menos dulces que los anaranjados.



Boniato

Sea cual sea la variedad elegida, compre patatas sin brotes, y deseche las que tengan manchas verdosas, resultado de una exposición prolongada a la luz, porque tienen un gusto más amargo. Conserve las patatas en un lugar oscuro y bien ventilado; nunca en la nevera. Las patatas viejas se conservan unas 2 semanas; las nuevas y los boniatos, 1 semana.

No es difícil pelarlas, pero se deben eliminar por completo los brotes y las zonas verdosas.



Patata para hornear



Desirée



Maris Piper

ainaranjado

LA FAMILIA DE LAS CEBOLLAS

Estas hortalizas oscilan entre las secas, con pieles finas como el papel (cebollas y ajos), a las variedades verdes, que tienen un bulbo en un extremo (cebollas tiernas). Las cebollas secas se dividen en las de larga conservación, que son firmes y compactas, y se encuentran disponibles todo el año y tienen un sabor fuerte (congélelas 20 minutos antes de picarlas para no llorar), y las cebollas dulces, como las españolas y otras grandes y de sabor suave. Éstas, que maduran en primavera y verano, tienen un mayor contenido en agua y azúcar, por lo que son más frágiles. De toda la familia de las cebollas, los puerros son los que necesitan lavarse más a fondo; para ello, córtelos por la mitad, a lo largo, y enjuáguelos bien bajo un chorro de agua.

Elija cebollas secas que parezcan pesadas para su tamaño y que tengan una envoltura también seca. Evite las que presenten brotes o partes blandas. Las cebollas tiernas deben tener bulbos blancos y hojas de aspecto sano. Guarde las cebollas secas formando una capa en un lugar frío, oscuro y aireado. Refrigere las cebollas tiernas hasta 2 semanas. (Para más información sobre el ajo, *véase* pág. 351.)



CALABAZAS

Las calabazas se dividen en dos grupos, las de verano y las de invierno, pero normalmente se encuentran disponibles todo el año. Las calabazas de verano tienen una carne tierna, y semillas y piel blandas, comestibles. Las calabazas de invierno tienen pieles gruesas, semillas grandes y una carne más firme. Al comprar calabazas de verano, elija las que parezcan firmes. Las de invierno deben tener una piel dura y sin máculas. En ambas épocas, elija calabazas con buena forma y color. Las calabazas siempre deben parecer pesadas para su tamaño. Guarde las de verano en la nevera, y las de invierno, en un lugar frío y seco.

CALABAZAS DE VERANO

Calabaza bonetera. Estas pequeñas calabacitas de forma redondeada tienen un borde festoneado, y tanto pueden ser blancas como amarillas, o de un verde pálido. La forma escultural de estas calabazas de cocción rápida las hace perfectas para asar al *grill* o, si son grandes, para rellenar.

Calabacines. Además de los calabacines verdes comunes, hay variedades grises y amarillas. Todos los calabacines pueden degustarse crudos o cocidos. Las variedades más jovenes tienen, por lo general, un sabor más dulce.

Calabaza común. Se trata de un calabacín que se ha dejado madurar en la planta. Deben ser firmes, pesados y más largos de 30 cm. Esta hortaliza tan versátil puede cocerse al vapor, hervirse, rellenarse, hornearse y gratinarse.

CALABAZAS DE INVIERNO

Calabaza de bellota. Esta calabaza redondeada y con fuertes entallas tiene una piel de color verde oscuro, a veces con manchas y carne dulce anaranjada. Existe también una variedad de piel anaranjada. Por lo general, se rellena o corta en rodajas y se hornea.

Calabaza de San Roque. Tiene un extremo en forma de bulbo y una carne de un color naranja oscuro, dulce y jugosa. Se emplea en sopas y empanadas, o al natural. Retire siempre la piel antes de cocerla.

Chayote. Esta pequeña calabaza en forma de pera y de color verde tiene una semilla grande central y un sabor que recuerda al de las manzanas. Aunque es una calabaza de invierno, se prepara como los calabacines. Elija chayotes pequeños y firmes.

Calabaza confitera. Estas calabazas grandes y redondas tienen una carne hilosa, que debe tamizarse una vez cocida. Las más pequeñas contienen más carne y menos fibras, por lo que son más adecuadas. Córtelas por la mitad o en gajos, retire las semillas y hornéelas como cualquier otra calabaza. Cómprelas siempre sin manchas ni máculas.

Calabaza espagueti. Esta calabaza en forma de sandía tiene una carne amarilla dorada que se separa en hebras una vez cocida. Elíjalas de piel amarillo claro, pues el color verdoso indica que todavía no están maduras.



anaya

SETAS

Hay una gran variedad de setas, tanto frescas como secas (*véase* pág. 305). Compre siempre setas firmes y carnosas, con un color uniforme. Para conservarlas, póngalas holgadamente en una bolsa de papel (para que puedan respirar) cerrada y envuelta con un lienzo húmedo, y refrigérelas. No las guarde en bolsas de plástico, pues se humedecen y adquieren una textura pegajosa, lo que las estropea enseguida. Limpie las setas antes de utilizarlas con un pincel blando o lienzo húmedo. No las remoje mucho tiempo en agua, pues la absorben y quedan empapadas. No las pele, ya que gran parte del sabor se encuentra concentrado en la piel. Mezcle cualquiera de las siguientes variedades para obtener un sabor muy intenso.

Champiñones pequeños. Los champiñones cultivados pueden tener un color blanco crema o amarronado. Los champiñones blancos presentan un sabor más suave. Los sombreros oscilan entre los 5 mm y los 7 cm.

Champiñones grandes. El sombrero, de un color marrón oscuro, puede llegar a alcanzar los 15 cm de diámetro. Los sombreros están abiertos y son muy apreciados por el sabor pronunciado y la textura carnosa. Sus pies leñosos pueden usarse en caldos.

Champiñón castaña. Es una variedad del champiñón blanco pequeño.

Setas chinas *shiitake*. Estas setas tienen un sombrero plano y un sabor fuerte y carnoso. Los tallos son, por lo general, demasiado duros para ser ingeridos.

Orellanas. Es una delicada variedad oriental, de un color cremoso o grisáceo, con un sombrero grande y de extremos fruncidos, y pies cortos y gruesos.

Colmenillas. Estas setas de sombrero alargado en forma de panal de miel y textura esponjosa tienen un color marrón dorado. Se encuentran en tiendas especializadas y muestran un sabor muy pronunciado a bosque y una textura tierna una vez cocidas.

Setas calabaza. Llamadas *cèpes* en francés, son unas setas de carne deliciosa y color marrón claro que pueden llegar a pesar entre 30 y 450 g. Tienen una textura cremosa y un sabor pronunciado a bosque. Elija setas calabaza con sombreros firmes, cuya parte inferior presente un color pálido.

Rebozuelos. Tienen forma de trompeta y el color puede oscilar entre el amarillo vivo y el naranja. Los rebozuelos cuentan con una buena textura y un sabor delicado, que recuerda a las nueces. Al comprarlos, evite aquéllos cuyos sombreros estén rotos. Deben cocerse lenta y brevemente.

BERENJENAS

Esta hortaliza presenta muchas formas, entre ellas la de pera alargada, común en Occidente, las pequeñas berenjenas minis, las japonesas largas y finas, y las elegantes variedades de color blanco crema (*véase* pág. 308). Elija berenjenas que parezcan pesadas para su tamaño, con pieles lisas y brillantes, libres de manchas marrones. Evite las duras, pues podrían no haber madurado. A diferencia de otras hortalizas, las berenjenas no se estropean si se cuecen demasiado; tendrán simplemente una textura más blanda. Puede pelarlas si lo desea, aunque la piel es comestible y aporta color a los platos.

CHILES Y PIMIENTOS

Aunque los pimientos se clasifican como frutos, los pimientos dulces se emplean como hortaliza, mientras que los chiles, la variedad picante, se utilizan como condimento. A medida que los pimientos dulces maduran van ganando dulzor. Los pimientos rojos son simplemente pimientos verdes que se han dejado en la mata para que maduren. Los pimientos morrones son los más dulces y, a menudo, se venden asados y enlatados.

El sabor de los chiles puede oscilar entre los moderadamente picantes y los que parecen quemar el paladar. Como regla general, cuanto más pequeño sea un chile tanto más picante resultará su sabor. Los diminutos chiles tailandeses, los habaneros y el gorro escocés son muy picantes, mientras que los jalapeños y serranos lo son un poco menos. La capsaicina, que en su mayor parte se encuentra en las membranas y semillas de los chiles, es el componente que les aporta su sabor picante. Para retirar parte del mismo, prescinda de membranas y semillas, pero procure que los aceites no le toquen la piel, pues podría irritarse. Si tiene una piel sensible, lleve guantes de goma al prepararlos, y lávese a fondo las manos una vez realizada la tarea.

Elija pimientos y chiles de color vivo y pieles lisas y firmes. Rechace aquellos arrugados, estropeados o manchados. Los chiles también se venden secos; para reconstituirlos, remójelos 30 minutos en agua caliente.



TOMATES

Las diferentes variedades de tomates (*véase* pág. 312) presentan diferentes niveles de dulzura y acidez. Los tomates cereza pueden ser amarillos o rojos, y tienen un sabor dulce durante todo el año. Los tomates amarillos son menos ácidos que los rojos. Los tomates pera tienen unas paredes gruesas y carnosas, ideales para preparar salsas.

Elija tomates firmes (pero no pesados), de pieles sanas y con un buen color. No los guarde en la nevera porque el frío mata el sabor. Refrigérelos sólo si han madurado en exceso. En caso contrario, guárdelos a temperatura ambiente, lejos de la luz del sol para que no se ablanden. Los tomates sin madurar pueden conservarse en una bolsa de papel junto a una manzana; ésta acelera el proceso.

Los tomates enlatados son preferibles a los frescos cuando no encuentre disponibles ejemplares de calidad.

anacarasco

La familia de las coles

Entre la familia de las coles se encuentra la col común, la rizada, la lombarda, las variedades chinas, los brécoles, las coles de Bruselas y la coliflor. El colirrábano, que parece una remolacha nudosa de color verde pálido, es uno de los miembros menos conocidos de la familia y es, de hecho, un cruce entre la col y el nabo. Estas humildes hortalizas, de precio económico, ofrecen lo mejor de sí mismas tanto crudas en ensaladas como cocidas. Las más frescas tienen el sabor más suave y delicado. La col lombarda es más dulce que la verde, y resulta ideal para encurtir o saltear con manzanas y sultanas. Su estructura necesita un proceso de cocción más prolongado que las coles verdes.

Col rellena vegetariana

Prep: 50 minutos *Cocción: 1 hora*

Para 4 platos principales

1 col rizada grande (750-850 g), sin las hojas duras de la parte exterior
2 cucharadas de aceite vegetal
1 pimiento rojo, sin membranas ni semillas y finamente picado
1 pimiento amarillo, sin membranas ni semillas y finamente picado
1 cebolla mediana, finamente picada
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de salsa de soja
1 diente de ajo, muy finamente picado
1 cucharada de jengibre fresco, muy finamente picado
50 g de arroz de grano largo, cocido según las instrucciones del paquete
200 g de judías blancas enlatadas, enjuagadas y escurridas
100 g de castañas de agua enlatadas, escurridas y finamente picadas
400 g de tomates enlatados
pan francés (opcional)



1 Retire 2 hojas grandes de la col y resérvelas. Extraiga el corazón y el centro de la col deje unas paredes de 2 o 3 cm de grosor. Pique 100 g del centro.



2 Caliente una cucharada de aceite en una sartén de 30 cm. Agregue los pimientos y la mitad de la cebolla, y cuézalos entre 8 y 10 minutos, removiéndolos a menudo, o hasta que estén tiernos.

3 Agregue la col picada, el vinagre de arroz, ½ cucharada de salsa de soja, el ajo y ½ cucharada de jengibre, y cueza 5 minutos. Retire del fuego y mezcle con el arroz, las judías y las castañas de agua.



4 Rellene la col con la mezcla de hortalizas, firme pero suavemente. Cubra la abertura con las hojas reservadas, encabalgándolas ligeramente y atándolas con un bramante. Caliente la cucharada restante de aceite a fuego moderado en una cacerola refractaria de 8 litros. Agregue las cebollas restantes y cuézalas 5 minutos, o hasta que estén tiernas. Incorpore la ½ cucharara restante de jengibre y cueza 30 segundos.



5 Añada los tomates con su zumo, la ½ cucharada restante de salsa de soja y 225 ml de agua; rompa los tomates con el dorso de una cuchara. Ponga la col rellena con la base hacia abajo sobre la salsa de tomate y lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego, tápela y cuézala entre 30 y 40 minutos; rocíe la col de vez en cuando. En el momento de servir, ponga la col en una fuente honda, retire el bramante y vierta la salsa alrededor. Corte la col en porciones y acompáñela con pan si lo desea.

CADA RACIÓN: UNAS 275 CALORÍAS, 9 g DE PROTEÍNAS, 43 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 8 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 605 mg DE SODIO

Colirrábano con zanahorias al eneldo

Preparación: 25 minutos *Cocción: 25 minutos*
Para 6 guarniciones

6 colirrábanos medianos (unos 900 g), pelados
450 g de zanahorias
2 cucharadas de aceite vegetal
60 g de margarina o mantequilla
2 cucharaditas de harina
1 cubito de caldo de pollo, desmenuzado
1 cucharada de eneldo fresco, picado, o ½ cucharadita de eneldo seco

◆ Corte los colirrábanos en rodajas de 1 cm de grosor y, luego, éstas en tiras de 1 cm de ancho. Corte las zanahorias, en sentido horizontal, en 3 trozos y después a cuartos, a lo largo. Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue las hortalizas y cuézalas unos 15 minutos, removiéndolas a menudo, o hasta que estén doradas. Añada 75 ml de agua y baje el fuego. Tape y cueza 10 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas y crujientes, y el líquido se haya evaporado.

◆ Mientras, derrita la mantequilla a fuego lento en un cazo de 1 litro. Mézclela con la harina y cueza 1 minuto. Agregue el cubito y mezcle gradualmente con 125 ml de agua. Cueza, removiendo constantemente, hasta que la mezcla hierva y se espese un poco. Vierta la salsa sobre las hortalizas y espolvoréelas con el eneldo. Mezcle bien y con cuidado para que queden recubiertas.

Cada ración: unas 185 calorías, 4 g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (4 g de saturadas), 21 mg de colesterol, 295 mg de sodio

Lombarda con manzanas

Preparación: 15 minutos *Cocción: 25 minutos*
Para 8 guarniciones

2 cucharadas de aceite de oliva
1 kg de col lombarda, cuarteada, sin el corazón y cortada en tiras gruesas
2 manzanas Golden Delicious peladas, descorazonadas y picadas
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharaditas de sal
perejil fresco, picado para adornar



◆ Caliente el aceite de oliva a fuego vivo en una sartén de 30 cm. Agregue la col y las manzanas, y mezcle bien. Espolvoree con el azúcar, el vinagre y la sal.

◆ Baje el fuego a moderado y cueza unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la lombarda esté tierna. Espolvoréela con el perejil en el momento de servir.

Cada ración: unas 90 calorías, 2 g de proteínas, 15 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 550 mg de sodio

Col y guisantes salteados

Preparación: 25 minutos *Cocción: 15-20 minutos*
Para 6 guarniciones

3 cucharadas de aceite vegetal
1 kg, aproximadamente, de col verde, cuarteada, sin el corazón y cortada en tiras de 2 cm
900 g de guisantes frescos, desgranados, o 300 g de guisantes congelados
1¼ cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de copos de chile seco
1 cucharada de tomillo fresco, picado, o perejil
1 cebolla mediana, picada

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en una cacerola de 5 litros. Agregue la cebolla y cuézala 5 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que esté tierna y dorada.

◆ Incorpore la col, los guisantes, la sal, los copos de chile y 2 cucharadas de agua. Suba el fuego y cueza entre 10 y 20 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que la col esté tierna y crujiente. Espolvoree con el tomillo antes de servir.

Cada ración: unas 135 calorías, 4 g de proteínas, 16 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 480 mg de sodio

Col y cebolla a la alcaravea

Preparación: 10 minutos *Cocción: 15-20 minutos*
Para 6 guarniciones

1 kg de col verde
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla grande, cortada a dados
1 cucharadita de sal
¾ de cucharadita de semillas de alcaravea, machacadas
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Retire con cuidado unas hojas de col grandes y forre con ellas una fuente de servicio si lo desea. Resérvela.

◆ Cuartee la col y corte el corazón. Córtela en tiras gruesas y recorte las nervaduras.

◆ Caliente 2 cucharadas de aceite a fuego moderado en una cacerola de 5 litros. Agregue la cebolla y cuézala 5 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que esté tierna y dorada.

◆ Incorpore la col, la sal, la alcaravea y la pimienta. Suba el fuego y cueza entre 10 y 12 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que la col esté tierna y crujiente. En el momento de servir, vuélquela sobre la fuente que haya forrado con las hojas.

Cada ración: unas 100 calorías, 3 g de proteínas, 13 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 390 mg de sodio

manacarasco

Coles de Bruselas salteadas

Preparación: 15 minutos *Cocción: 5 minutos*
Para 6 guarniciones

600 g de coles de Bruselas, preparadas
45 g de mantequilla
½ cucharadita de sal

♦ Corte las coles en rodajas muy finas. Derrita la mantequilla a fuego vivo en una sartén de 30 cm. Agregue las coles de Bruselas; sálelas y cuézalas 5 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que estén tiernas y crujientes, y empiecen a dorarse.

Cada ración: unas 90 calorías, 3 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 265 mg de sodio

Coliflor con patatas y guisantes al curry

Preparación: 15 minutos *Cocción: 30 minutos*
Para 8 guarniciones

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla grande, finamente picada
2 patatas, peladas y cortadas en trozos de 1 cm
1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
2 dientes de ajo, muy finamente picados
1 cucharadita de curry en polvo
¼ de cucharadita de comino molido
1 cucharadita de sal
1 coliflor pequeña (900 g), separada en ramitos
150 g de guisantes congelados
15 g de cilantro fresco, picado

♦ Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén de 26 cm. Agregue la cebolla y cuézala 5 minutos, o hasta que se ablande. Incorpore las patatas y los 4 ingredientes siguientes y cueza 2 minutos, removiendo. Sale, vierta 350 ml de agua y lleve a ebullición, a fuego vivo.

♦ Baje el fuego a moderado. Tape y cueza 10 minutos. Añada la coliflor, remueva, tape y cueza 10 minutos más, o hasta que se ablande. Mezcle con los guisantes y cueza con el recipiente destapado hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Espolvoree con el cilantro en el momento de servir.

Cada ración: unas 120 calorías, 5 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 295 mg de sodio





Coles de Bruselas

Preparación: 15 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 10 guarniciones

850 g de coles de Bruselas, preparadas
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal
2 dientes de ajo, muy finamente picados
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
45 g de piñones tostados

♦ Ponga a hervir entre 10 y 12 cm de agua en un cazo de 4 litros a fuego vivo. Agregue las coles. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape y cueza 5 minutos, o hasta que las coles estén tiernas y crujientes. Escúrralas.

♦ caliente con el aceite de oliva a fuego moderado y agregue las coles de Bruselas, el ajo, la sal y la pimienta. Cueza 5 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que las coles estén doradas. En el momento de servir, esparza por encima los piñones y el beicon desmenuzado.

Cada ración: unas 85 calorías, 4 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 3 mg de colesterol, 185 mg de sodio

PREPARAR LAS COLES DE BRUSELAS

Retire primero las hojas amarillentas o estropeadas y luego recorte la base. Si las va a hervir, practique un corte en forma de aspa en la base para que cuezan de manera más rápida y uniforme.



emagrasco

Vinagreta de hortalizas

Preparación: 20 minutos *Cocción: 25-30 minutos*
Para 8 guarniciones

75 ml de aceite de oliva
60 g de mostaza de Dijon, en grano
¾ de cucharadita de sal
1 coliflor grande (1,3 kg), cortada en trozos de 6 x 2 cm
1 manojo grande de brécoles, cortados en trozos de 6 x 2 cm
450 g de zanahorias, cortadas en rodajas diagonales de 5 mm de grosor
60 ml de vinagre de vino blanco

◆ Bata el aceite, la mostaza, el vinagre y la sal en un cuenco mediano hasta que estén bien amalgamados. Resérvelos.

◆ Ponga a hervir entre 10 y 12 cm de agua a fuego vivo en una cacerola de 8 litros. Agregue la coliflor y lleve de nuevo a ebullicion. Baje el fuego; tape y cueza entre 5 y 7 minutos a fuego lento, o hasta que esté tierna y crujiente. Traspásela con una espumadera a un colador y enjuáguela con agua fría.

◆ Hierva el agua de nuevo y añádale el brécol. Baje el fuego. Tape y cueza entre 5 y 7 minutos a fuego lento, o hasta que esté tierno y crujiente. Traspáselo al colador con la coliflor y enjuáguelo con agua fría.

◆ Vierta más agua en la cacerola, hasta obtener unos 2 o 3 cm. añada las zanahorias y lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el calor y cuézalas 5 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernas y crujientes. Traspáselas al colador con la coliflor y el brécol, y enjuague con agua fría.

◆ Agregue las hortalizas escurridas al cuenco con la vinagreta y mezcle hasta que estén bien recubiertas. Sirva las hortalizas calientes, o bien cúbralas y refrigérelas para servirlas frías más tarde.

Cada ración: unas 180 calorías, 7 g de proteínas, 19 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 455 mg de sodio



Ensalada tibia de brécoles y patatas

Preparación: 15 minutos *Cocción: 25 minutos*
Para 8 guarniciones

3 patatas rojas medianas, cortadas en rodajas de 5 m de grosor
1 cebolla mediana, picada
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharaditas de azúcar
1½ cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de copos de chile seco
1 manojo grande de brécoles, cortados en trozos de 7 x 3 cm

◆ Agregue las patatas y las cebollas y cueza unos 10 minutos, o hasta que las patatas estén doradas; déles la vuelta de vez en cuando. Vierta 125 ml de agua, baje el fuego a moderado-bajo, tape y cueza 5 minutos más, o hasta que las patatas estén tiernas. Vierta el vinagre y los 3 ingredientes siguientes, y cueza hasta que el líquido hierva y se espese.

◆ Mientras, ponga los brécoles en un cazo con unos 10 y 12 cm de agua hirviendo a fuego vivo. Baje el fuego, tape y cueza entre 8 y 10 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas. Escurra los brécoles. Mezcle los brécoles y el beicon con la mezcla de patatas, y remueva hasta que estén bien recubiertos.

Cada ración: unas 110 calorías, 5 g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 505 mg de sodio

Brécoles y pimiento rojo con almendras

Preparación: 10 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 5 guarniciones

2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
1 pimiento rojo, sin membranas ni semillas y cortado en tiras de 1 cm de ancho
½ cucharadita de sal
1 manojo grande de brécoles, cortado en ramitos
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
2 cucharadas de almendras tostadas, fileteadas

◆ Caliente una cucharada de aceite a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue el pimiento rojo y cueza hasta que esté dorado, tierno y crujiente. Traspáselo a un plato.

◆ Caliente la cucharada restante de aceite en la misma sartén. Agregue los brécoles y cuézalos, removiendo constantemente, hasta que estén recubiertos con el aceite. Sale y añada 3 cucharadas de agua. Baje el fuego a moderado; tape y cueza 2 minutos. Destape y fría 5 minutos, sin dejar de remover, o hasta que los brécoles estén tiernos y crujientes. Agregue los pimientos y mezcle bien. Vierta la preparación en una fuente. Rocíela con el zumo de limón y esparza las almendras por encima.

Cada ración: unas 110 calorías, 5 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 250 mg de sodio

anagarrasco

Hortalizas de hoja

Las hortalizas de hoja, ricas en nutrientes y muy sabrosas, tienen diferentes gustos y texturas. Van de las tiernas a las suaves y ligeramente amargas o pimentadas, según el tipo, la edad y las condiciones de cultivo. Por lo general, cuanto más oscuras sean las hojas más vitaminas y minerales contienen. Las espinacas son especialmente delicadas y versátiles; pero puede mezclar y combinar la mayoría de hortalizas de hoja para aportar variedad a su cocina (las más duras o de sabor más pronunciado precisan mayor tiempo de cocción). Exprima el exceso de humedad de las espinacas cocidas o congeladas para evitar un resultado aguado.



Albondiguillas de espinacas y Ricotta

Preparación: 50 minutos
Horno: 15-20 minutos
Para 4 platos principales

700 g de espinacas frescas, o 600 g de espinacas congeladas (y descongeladas) y exprimidas
225 g de queso Ricotta
2 huevos medianos
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
125 g parmesano recién rallado
75 g, más 2 cucharadas, de harina
30 g de mantequilla o margarina
450 ml de leche

1 Si va a utilizar espinacas frescas, retire los tallos duros y lávelas a fondo. Cuézalas, a fuego vivo con agua en una cacerola de 5 litros, removiéndolas hasta que estén mustias. Escúrralas, exprímalas y píquelas. Prepare las albondiguillas: mezcle las espinacas, el queso Ricotta, los huevos, la pimienta, 60 g de parmesano y 75 g de harina. Enharínese las manos y forme figuras ovaladas de 5 x 3 cm.





2 Mientras, llene hasta la mitad una cacerola de 5 litros con agua y llévela a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego y agregue la mitad de las albondiguillas.



3 Cuézalas entre 3 y 5 minutos, con el agua apenas agitándose y removiéndolas con cuidado, hasta que floten. Traspáselas con una espumadera sobre papel de cocina para que escurran. Precaliente el horno a 180 °C (gas 4).

4 Derrita la mantequilla a fuego moderado en un cazo de 2 litros. Agregue las 2 cucharadas restantes de harina y cueza 1 minuto. Vierta gradualmente la leche y bata sin cesar hasta que la salsa hierva y se espese un poco. Retírela del fuego y mézclela con 30 g de parmesano rallado. Ponga las albondiguillas formando una sola capa en una fuente refractaria de 2 litros. Vierta la salsa por encima, espolvoree con los 35 g de parmesano restantes y hornee entre 15 y 20 minutos, hasta que la salsa esté bien caliente y burbujeante.

CADA RACIÓN: UNAS 475 CALORÍAS, 30 g DE PROTEÍNAS, 27 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 28 g DE GRASA TOTAL (15 g DE SATURADAS), 187 mg DE COLESTEROL, 785 mg DE SODIO

Espinacas con pasas y garbanzos a la italiana

Preparación: 15 minutos *Cocción: 6 minutos*
Para 4 guarniciones

1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo, aplastado con la hoja de un cuchillo
¼ de cucharadita de copos de chile seco
½ cucharadita de sal
400 g de garbanzos envasados, escurridos y enjuagados
700 g de espinacas, lavadas y muy bien secadas
40 g de sultanas

◆ Caliente el aceite con el ajo a fuego moderado en una cacerola de 5 litros. Cuando el ajo esté dorado, tírelo. Agregue los copos de chile al aceite del recipiente y cuézalos 15 segundos.



◆ Mezcle el contenido de la sartén con los garbanzos y cueza 2 minutos, removiendo, o hasta que estén calientes. Suba el fuego, agregue las espinacas y las pasas, y sale. Cueza 2 o 3 minutos, removiendo, o hasta que las espinacas estén mustias.

Cada ración: unas 200 calorías, 9 g de proteínas, 31 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturada), 0 mg de colesterol, 805 mg de sodio

Espinacas especiadas a la crema

Preparación: 20 minutos *Cocción: 12 minutos*
Para 4 guarniciones

15 g de mantequilla o margarina
1 cebolla mediana, finamente picada
2 cucharaditas de jengibre fresco, finamente picado
2 dientes de ajo, muy finamente picados
½ cucharadita de cilantro molido
½ cucharadita de comino molido
⅛ de cucharadita de pimienta de Cayena, molida
700 g de espinacas, lavadas y secadas
½ cucharadita de sal
60 ml de crema de leche, espesa

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una cacerola. Agregue la cebolla picada y cuézala 5 minutos, removiendo a menudo, o hasta que se ablande. Sazone con el jengibre picado, el ajo, el cilantro, el comino y la pimienta de Cayena, y cueza 1 minuto más sin dejar de remover.

◆ Suba el fuego. Agregue las espinacas, sálelas y cuézalas de 2-3 minutos removiendo o hasta que estén mustias. Mézclelas con la crema y hierva 2 minutos, o hasta que se espesen.

Cada ración: unas 130 calorías, 5 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (5 g de saturadas), 28 mg de colesterol, 420 mg de sodio

Albóndigas de espinacas y arroz horneadas

Preparación: 45 minutos *Horno: 25-30 minutos*
Para 4 platos principales

100 g de arroz de grano largo
700 g de espinacas frescas o 600 g de espinacas congeladas (y descongeladas), picadas y exprimidas
3 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
2 cebollas grandes, cortadas a dados
¼ de cucharadita de sal
pimienta negra molida
60 g de parmesano, recién rallado
30 g de pan seco, rallado
1 huevo mediano
1 zanahoria grande, cortadas a dados
½ cucharadita de albahaca seca
400 g de tomates enlatados
400 ml de caldo vegetal
2 cucharaditas de azúcar

◆ Prepare el arroz en un cazo de 1 litro siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras, si utiliza espinacas frescas, retire los tallos duros, lávelas, séquelas bien y píquelas.

◆ Caliente 2 cucharadas de aceite a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue la mitad de las cebollas, la sal, ½ cucharadita de pimienta, y cueza, removiendo a menudo, hasta que estén blandas y doradas.

◆ Mézclelas con las espinacas y prosiga la cocción, removiendo hasta que las espinacas estén mustias. Retire el recipiente del fuego y mezcle su contenido con el queso, el pan rallado, el huevo y el arroz cocido, hasta que todo esté bien amalgamado. Una vez que la mezcla se haya entibiado, forme con ella 12 albóndigas y resérvelas.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Caliente la cucharada restante de aceite a fuego moderado-alto. Agregue la zanahoria, la albahaca, ¼ de cucharadita de pimienta y el resto de la cebolla, y cueza, removiendo a menudo, hasta que la cebolla y la zanahoria estén tiernas.

◆ Agregue los tomates con su zumo, el caldo y el azúcar, y rompa los tomates con el dorso de una cuchara. Lleve la mezcla a ebullición, a fuego vivo, y viértala en una fuente refractaria de 2 litros.

◆ Ponga las albóndigas de espinacas y arroz en la fuente y hornee entre 25 y 30 minutos, o hasta que la salsa esté caliente y burbujeante, y las albóndigas bien calientes.

Cada ración: unas 400 calorías, 16 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (4 g de saturadas), 63 mg de colesterol, 765 mg de sodio

Espinacas con champiñones

Preparación: 20 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 4 guarniciones

1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo, aplastados con la hoja de un cuchillo
225 g de champiñones, cortados en rodajas de 5 mm de grosor
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
sal
700 g de espinacas, lavadas y secadas
1 cucharada de vinagre de vino tinto (opcional)

◆ Caliente el aceite con el ajo a fuego moderado en la misma cacerola hasta que el ajo esté dorado; tírelo. Agregue los champiñones, la pimienta y ¼ de cucharadita de sal, y cueza 5 minutos, hasta que los champiñones estén tiernos y el líquido se haya evaporado.

◆ Suba el fuego, agregue las espinacas a la cacerola, espolvoree con ¼ de cucharadita de sal y cueza 2 o 3 minutos, removiendo hasta que las espinacas estén mustias. Vierta el vinagre si lo utiliza. Esparza el beicon por encima en el momento de servir.

Cada ración: unas 105 calorías, 7 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 455 mg de sodio

Empanada de escarola

Preparación: 50 minutos, más enfriamiento y reposo
Horno: 40-45 minutos *Para 6 platos principales*

pasta para una empanada de 2 capas (*véase* pág. 487) o 300 g de pasta quebrada preparada
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande, finamente picada
2 dientes de ajo, muy finamente picados
2 escarolas de Batavia (lechuga rizada), de 1 kg, troceadas
60 g, más 2 cucharaditas, de parmesano, recién rallado
½ cucharadita de copos de chile seco
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de pan rallado seco

◆ Prepare la pasta y divídala en 2 bolas, una ligeramente más grande que la otra; envuélvalas y enfríelas entre 30 minutos y toda la noche.

◆ Mientras, caliente 2 cucharadas de aceite a fuego moderado en una cacerola refractaria de 8 litros. Agregue la cebolla y el ajo, y cueza entre 10 y 15 minutos, o hasta que la cebolla esté muy tierna.

◆ Suba el fuego, agregue la escarola, mezcle y cueza 10 minutos, removiendo a menudo, o hasta que se ablande. Escúrrala bien, presionando el exceso de líquido.

◆ Devuelva la escarola a la cacerola y mézclela con 60 g de parmesano, el chile, la sal y la cucharada restante de aceite. Resérvela y precaliente el horno a 190 °C (gas 5).

◆ Extienda la bola de pasta grande en la superficie de trabajo ligeramente enharinada; forme una lámina de pasta 4 cm más grande que la tartera de 23 cm invertida. Enfonde la tartera con la pasta, esparza por encima el pan rallado y rellene con la mezcla de escarola.

◆ Extienda la bola de pasta más pequeña hasta obtener un círculo de 25 cm. Practique varios cortes en la pasta y cubra con ella el relleno. Recorte los bordes y deje que cuelguen 1 cm; dóblelos y presiónelos firmemente en los extremos para sellar ambas pastas. Espolvoree la pasta con las 2 cucharadas restantes de parmesano. Hornee entre 40 y 45 minutos, o hasta que la costra esté dorada. Deje que la empanada repose 10 minutos y córtela en porciones.

Cada ración: unas 540 calorías, 15 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 35 g de grasa total (8 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 945 mg de sodio

Endibias braseadas

Preparación: 5 minutos *Cocción: 15-25 minutos*
Para 6 guarniciones

6 endibias grandes
2 cucharadas de aceite vegetal
30 g de mantequilla o margarina
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal
hojas frescas de albahaca o perejil para adornar

◆ Corte las endibias por la mitad, a lo largo. Caliente el aceite y la mantequilla a fuego moderado en una sartén de 30 cm. Ponga encima las endibias, con la parte cortada hacia abajo; forme una sola capa. Cuézalas entre 5 y 10 minutos, o hasta que los lados cortados estén ligeramente dorados.

◆ Dé la vuelta a las endibias. Baje el fuego, añada 125 ml de agua y espolvoree con el azúcar y la sal; tape y cuézalas entre 10 y 15 minutos, o hasta que estén tiernas. Traspáselas a una fuente grande y adórnelas con la albahaca.

Cada ración: unas 85 calorías, 1 g de proteínas, 3 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (1 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 235 mg de sodio



anaranco

Cómo saltear las hortalizas de hoja al estilo oriental

Uno de los mejores métodos para preparar las hortalizas de hoja consiste en saltearlas al estilo oriental; esto es, sólo lo suficiente para que se ablanden un poco, a la vez que mantienen su color vivo. Algunas hortalizas de tallos más duros o amargos, como las espinacas y las hojas chinas *bok choy*, deben blanquearse primero para que se suavicen y se ablanden. En la tabla inferior, encontrará instrucciones sobre cómo prepararlas, blanquearlas y saltearlas. Si lo desea mezcle varias. Los tiempos de cocción son cortos, por lo que debe prestar atención para que no se cuezan en exceso.

MÁS IDEAS PARA LOS SALTEADOS

Realce el sabor y la textura de las hortalizas salteadas al estilo oriental con cualquiera de las siguientes adiciones:

Aromatice con aceite. Rocíe las hortalizas cocidas con un poco de aceite de oliva virgen o unas gotas de aceite de sésamo.

Dimensión extra. Mézclelas con un poco de salsa de soja, zumo de limón o vinagre al finalizar la cocción.

Condimente con especias. Añádales jengibre fresco rallado, semillas de mostaza o de comino y copos de chile.

Coberturas crujientes. Espolvoree las hortalizas cocidas con semillas de sésamo tostadas, almendras, nueces o piñones.



Preparar y blanquear
Prepare 450 g de hortalizas de hoja (*véase* recuadro) y tire las hojas decoloradas. Si se recomienda blanquearlas, añádalas a 5 o 6 litros de agua hirviendo y cuézalas tal como se indica; escúrralas a continuación.



Saltear al estilo oriental
Caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén grande o *wok*. Agregue 2 dientes de ajo, aplastados con la hoja de un cuchillo, y remueva a menudo, hasta que estén dorados. Añada ⅛ de cucharadita de copos de chile seco y cueza 30 segundos. Agregue las hortalizas preparadas, espolvoréelas con ¼ de cucharadita de sal y cuézalas sin dejar de remover. Tire el ajo si lo desea.

PREPARAR Y SALTEAR HORTALIZAS DE HOJA AL ESTILO ORIENTAL

TIPO DE HORTALIZAS	PREPARACIÓN	BLANQUEADO	SALTEADO
Hojas de remolacha	Lávelas; pique los tallos	No	5 min
Bok choy (*pak choi; pak choy*)	Lávelas; corte los tallos en trozos de 2-3 cm	No	5 min
Brotes de brécol	Lávelos; pula los tallos gruesos	Sí, 5 min	5 min
Escarola	Lávela; rompa las hojas	No	5 min
Berzas	Lávelas; tire los tallos; hojas en trozos de 2-3 cm	Sí, 3 min	5 min
Diente de león	Lávelos	Sí, 3 min	5 min
Escarola de Batavia	Lávela; rompa las hojas	No	5 min
Berza rizada	Lávela; retire los tallos	Sí, 5 min	5 min
Hojas chinas	Lávelas; córtelas finas	Sí, 5 min	5 min
Col china	Lávela; córtela fina	No	3 min
Espinacas	Lávelas a fondo	No	3 min
Acelgas	Lávelas; corte los tallos en rodajas finas y las hojas en trozos de 2-3 cm	No	3 min
Berros	Lávelos	No	3 min

amacarraco

Alcachofas

Con tan sólo un poco más de trabajo que el que se requiere para la mayoría de las hortalizas, las alcachofas frescas ofrecen grandes satisfacciones tanto en lo que se refiere al sabor como a la presentación.



Alcachofas rellenas al estilo César

Preparación: 1 hora
Horno: 15-20 minutos
Para 4 platos principales

4 alcachofas grandes
4 rebanadas de pan blanco de la vigilia, desmenuzadas en migas de 5 mm
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo grande, muy finamente picado
75 g de piñones, ligeramente tostados, o nueces tostadas y picadas
40 g de parmesano, recién rallado
2 cucharadas de perejil fresco, picado
1 cucharada de zumo de limón
¼ de cucharadita de sal
175 ml de caldo
perejil para adornar

1 Prepare y cueza las alcachofas (*véase* inferior). Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Hornee las migas en la placa del horno durante 5 minutos, o hasta que estén doradas. Caliente el aceite a fuego moderado en un cazo de 1 litro. Agregue el ajo y cueza hasta que el ajo esté dorado. Pique los tallos de las alcachofas y mézclelos en un cuenco con las migas, la mezcla de ajo, los piñones, el perejil, el zumo de limón, la sal y 60 ml de caldo.



2 Vierta los 115 ml restantes de caldo en una fuente refractaria lo suficientemente amplia como para contener las alcachofas (de unos 33 x 20 cm). Agregue las alcachofas.



3 Reparta la mezcla de migas entre las hojas y el centro de las alcachofas, y hornéelas entre 15 y 20 minutos, o hasta que estén bien calientes. Espolvoréelas con el perejil.

anacarrasco

Preparar y cocer las alcachofas



1 Corte unos 2 o 3 cm de la parte superior de las alcachofas con un cuchillo muy afilado. Separe los tallos. Pélelos con un mondador de hortalizas y resérvelos.



2 Arranque las hojas verde oscuro de la parte exterior de la base de las alcachofas y, con unas tijeras de cocina, recorte los extremos puntiagudos de las hojas.



3 Abra con cuidado la alcachofa y retire el heno situado en el centro con un cuchillo pequeño. Raspe el centro con una cuchara para retirar cualquier resto plumoso; tírelo.

4 Enjuague las alcachofas. Ponga a hervir a fuego vivo 2 o 3 cm de agua y una cucharada de zumo de limón en un cazo de 5 litros. Agregue las alcachofas, con la parte del tallo hacia abajo, y lleve a ebullición. Baje el fuego, tape y cueza entre 30 y 40 minutos a fuego lento, o hasta que, al insertar un cuchillo en el centro, traspase la base con facilidad. Escúrralas.

CADA RACIÓN: UNAS 335 CALORÍAS, 16 g DE PROTEÍNAS, 33 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 19 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 14 mg DE COLESTEROL, 915 mg DE SODIO

Alcachofas mini braseadas con aceitunas

Preparación: 20 minutos Cocción: 15 minutos
Para 8 entrantes

16 alcachofas mini (unos 900 g)
60 ml de aceite de oliva
3 dientes de ajo medianos, cortados en rodajas
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
50 g de aceitunas, deshuesadas y picadas
gajos de limón para adornar

◆ Prepare las alcachofas. Doble hacia atrás las hojas verdes de la parte exterior y arránquelas por la base hasta que encuentre hojas que tengan un tono medio verde (arriba) y medio amarillo (abajo). Corte el tallo y la parte superior de las alcachofas por el punto de unión de los colores verde y amarillo. Divida cada alcachofa por la mitad, a lo largo.

◆ Ponga a hervir 2 o 3 cm de agua a fuego vivo en una sartén de 30 cm. Agregue las alcachofas. Cuézalas 5 minutos y escúrralas.

◆ Seque la sartén. Caliente el aceite a fuego moderado-alto en la misma sartén. Agregue el ajo y cuézalo, removiendo, hasta que esté un poco dorado. Incorpore las alcachofas y prosiga la coción durante 2 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

◆ Sazone con la pimienta, la sal y 225 ml de agua. Tape y cueza 5 minutos más, o hasta que al insertar un cuchillo en la base de las alcachofas salga con facilidad. Mézclelas con las aceitunas. Caliéntelas, viértalas en una fuente honda y adorne con los gajos de limón.

Cada ración: unas 100 calorías, 2 g de proteínas, 6 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 280 mg de sodio

Alcachofas con pimientos rojos asados y salsa de albahaca

Preparación: 25 minutos Coccion: 35-45 minutos
Para 8 entrantes o guarniciones

4 alcachofas medianas
175 g de mayonesa ligera
200 g de pimientos asados enlatados, escurridos
1 cucharadita de azúcar
¼ de cucharadita de sal
½ cucharadita de salsa tabasco
1 cucharada de zumo de limón
30 g de albahaca o perejil fresco, picado
hojas de albahaca desmenuzadas para adornar

◆ Prepare y cueza las alcachofas (*véase* pág. 281; omita el paso 3). Mientras, ponga la mayonesa con los pimientos, el azúcar, la sal, el tabasco y zumo de limón en el recipiente del robot provisto de la cuchilla metálica o de la batidora-mezcladora; accione el aparato a velocidad media hasta que estén bien amalgamados. Ponga la salsa en un cuenco, mézclela con la albahaca y refrigérela.

◆ Corte cada alcachofa en 4 gajos. Recorte y tire el heno de los centros. Sirva las alcachofas calientes, o cúbralas y refrigérelas para servirlas frías más tarde. En el momento de presentarlas, póngalas en una fuente alrededor del cuenco con la salsa de pimientos y



espolvoree ésta con la albahaca. Los comensales sumergirán las hojas y los corazones de alcachofa en la salsa.

Cada ración: unas 110 calorías, 2 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 300 mg de sodio

Alcachofas rellenas de cuscús

Preparación: 1 hora Horno: 15-20 minutos
Para 4 platos principales

4 alcachofas grandes
3 cucharadas de aceite de oliva
2 zanahorias medianas, cortadas a dados
2 dientes de ajo, muy finamente picados
15 g de menta fresca, picada
175 g de cuscús
3 cucharadas de perejil fresco, picado
350 ml de caldo
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
1 limón, cortado en gajos

◆ Prepare y cueza las alcachofas (*véase* pág. 281). Mientras, precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Caliente una cucharada de aceite de oliva a fuego moderado en una sartén antiadherente. Agregue las zanahorias y cuézalas unos 10 minutos o hasta que estén tiernas. Incorpore el ajo, remueva y cueza 1 minuto más. Traspáselas a un cuenco mediano. Pique los tallos de las zanahorias y añádalos a la mezcla de zanahorias con la menta y el perejil.

◆ Prepare el cuscús siguiendo las instrucciones del paquete, pero utilice 225 ml de caldo en vez de agua. Cuando esté preparado, sazónelo con sal, pimienta, la mezcla de zanahorias y el aceite restante.

◆ Vierta los 125 ml restantes de caldo en una fuente refractaria lo suficientemente amplia como para contener las alcachofas (de unos 33 x 20 cm). Póngalas en la fuente y distribuya la mezcla de cuscús entre las hojas y las cavidades centrales. Hornee entre 15 y 20 minutos, o hasta que las alcachofas estén bien calientes. Sírvalas con los gajos de limón.

Cada ración: unas 375 calorías, 13 g de proteínas, 61 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (2 g de saturadas), 7 mg de colesterol, 830 mg de sodio

anaranjado

Apio e hinojo

Los tallos de apio crudos, fríos y crujientes aparecen a menudo en los platos de crudités, pero muchas veces se desconocen las posibilidades de cocción para convertirlos en una guarnición apetitosa. Cocinados con chirivías, nueces tostadas y un poco de mantequilla marrón se transforman en un delicioso salteado invernal. El hinojo, un pariente del apio con el que comparte su textura crujiente, tiene un sabor distintivo, a la par dulce y anisado. El hinojo es delicioso crudo, cortado en lonchas muy finas y rociado con una vinagreta, pero si se cuece adquiere un sabor más sutil y una textura más suave. Áselo con aceite de oliva o córtelo en lonchas y gratínelo con queso.

Al comprar tanto apio como hinojo, elija ejemplares firmes y crujientes, de hojas frescas.

Hinojo braseado con dos quesos

Preparación: 15 minutos *Cocción: 45 minutos, más el grill*

Para 6 guarniciones

3 bulbos de hinojo pequeños (225 g cada uno)
400 ml de caldo
175 g de Mozzarella, rallado
30 g de queso parmesano, recién rallado
1 cucharada de perejil fresco, picado

1 Enjuague los bulbos de hinojo con agua fría; corte la raíz y la base. Divida cada bulbo por la mitad, a lo largo. Ponga a hervir 350 ml de agua y el caldo a fuego vivo en una sartén de 30 cm. Agregue el hinojo y lleve a ebullición.



2 Baje el fuego, tape y cueza 35 minutos a fuego lento, dándoles una vuelta, o hasta que, al pincharlos con un tenedor, estén tiernos; escúrralos. Precaliente el *grill*. Coloque los bulbos con la parte cortada hacia arriba en una fuente refractaria de 1 litro y medio. Mezcle ambos quesos y el perejil en un cuenco pequeño.



3 Esparza la mezcla de quesos sobre el hinojo y ponga la fuente lo más cerca posible del *grill*. Gratine 1 o 2 minutos, o hasta que el hinojo esté bien caliente y el queso, dorado y burbujeante.





Apio braseado con Gruyère

Sustituya 2 matas de apio por el hinojo. Corte los tallos de las bases y, luego, cada tallo en trozos de 5 o 6 cm. Proceda como en la receta anterior, pero cuézalos sólo 20 minutos en el paso 2 y emplee 125 g de Gruyère o queso Emmental rallado en vez de Mozzarella.

Cada ración: unas 125 calorías, 8 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (4 g de saturadas), 28 mg de colesterol, 530 mg de sodio

CADA RACIÓN: UNAS 135 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 10 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 8 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 29 mg DE COLESTEROL, 490 mg DE SODIO



Hinojo asado

Preparación: 5 minutos *Asado: 1 hora*
Para 6 guarniciones

3 bulbos de hinojo grandes (unos 600 g cada uno)
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Prepare los bulbos y corte cada uno en 6 gajos. Colóquelos en una fuente para hornear y mézclelos con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

◆ Ase el hinojo 1 hora o hasta que los extremos del mismo estén dorados y, al pincharlo con la punta de un cuchillo, parezca tierno.

Cada ración: unas 110 calorías, 4 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 325 mg de sodio

Apio y chirivías con mantequilla marrón

Preparación: 20 minutos *Cocción: 25-30 minutos*
Para 5 guarniciones

2 cucharadas de nueces, picadas
1 cucharada de aceite vegetal
225 g de chirivías, peladas y cortadas en tiras finas como cerillas de 7-8 cm
6 tallos de apio, cortados en tiras finas como cerillas de 7-8 cm
¼ de cucharadita de sal
2 cucharadas de mantequilla

◆ Tueste todas las nueces a fuego moderado en una sartén de 26 cm de diámetro hasta que estén ligeramente doradas y traspáselas a un cuenco pequeño. Limpie la sartén con papel de cocina.

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en la misma sartén. Agregue las chirivías, el apio y la sal, y cueza unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las hortalizas estén tiernas.

◆ Traspáselas a una fuente caliente y resérvelas al calor. Derrita la mantequilla en la misma sartén y cuézala, removiendo hasta que se dore (si se oscurece demasiado queda amarga). Agregue las nueces y mezcle bien para recubrirlas. Mézclelas con las hortalizas.

Cada ración: unas 120 calorías, 2 g de proteínas, 11 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (3 g de saturadas), 12 mg de colesterol, 200 mg de sodio

Hinojo y patatas gratinados

Preparación: 20 minutos *Horno: aproximadamente, 1 hora y 20 minutos*
Para 8 guarniciones

1 bulbo de hinojo grande (600 g), preparado, sin el corazón fibroso y cortado en rodajas muy finas
750 g de patatas, peladas y cortadas en rodajas muy finas
1 cucharadita de sal
225 ml de crema de leche, espesa
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
1 diente de ajo, aplastado con la hoja de un cuchillo
una pizca de nuez moscada, rallada
30 g de parmesano, recién rallado

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Mezcle el hinojo con las patatas, la sal y la pimienta en un cuenco grande, y extiéndalos en una fuente refractaria de 2 litros. Tápela con papel de aluminio bien apretado y hornee 1 hora.

◆ Mezcle la crema, el ajo y la nuez moscada en un cazo de 1 litro y lleve a ebullición, a fuego vivo. Tire el ajo y vierta la mezcla de crema sobre el hinojo y las patatas. Espolvoree con el parmesano y hornee 20 minutos más, sin tapar, o hasta que la superficie esté dorada.

Cada ración: unas 215 calorías, 4 g de proteínas, 23 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (7g de saturadas), 43 mg de colesterol, 375 mg de sodio

PREPARAR EL HINOJO

El hinojo es una hortaliza de sabor anisado, de la que se aprovechan todas sus partes: bulbo, hojas, tallos y semillas. El bulbo se degusta más a menudo, pero los tallos jóvenes pueden servirse como crudités. Sus hojas plumosas pueden añadirse a ensaladas o utilizarse para rellenar pescados. También constituyen una atractiva guarnición.

1 Para prepararlo, lávelo con agua fría y recorte la base con un cuchillo grande de cocinero.



2 Corte los tallos y las hojas plumosas, y resérvelos para otro uso si lo desea. Retire las hojas externas estropeadas o decoloradas, y córtelo por la mitad o a cuartos. También puede retirar el corazón fibroso central y cortar el bulbo tal como se indique en la receta.

anacarlago

Espárragos

La mejor forma de preparar los espárragos consiste en cocerlos brevemente, hasta que las yemas queden ligeramente flexibles. Al comprarlos, elija aquéllos cuyas yemas sean secas, compactas y de color púrpura. El grosor de los espárragos no influye en su sabor, pero seleccione manojos de grosor uniforme para que se cuezan de forma homogénea.



Espárragos con vinagreta de parmesano

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10-15 minutos
Para 8 guarniciones

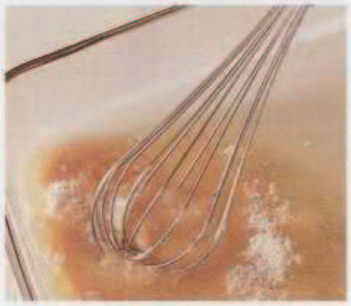
1,3 kg de espárragos
125 ml de aceite de oliva o vegetal
60 ml de vinagre de vino tinto
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 cucharadita de sal
45 g de parmesano, recién rallado



1 Sostenga firmemente la base de cada espárrago y dóblela; el extremo se romperá por el punto donde empieza a ser duro para comer. Tire los extremos y pele las escamas si están sucias.



2 Ponga a hervir los espárragos con 2 o 3 cm de agua en una sartén honda de 30 cm. Baje el fuego, y cuézalos entre 5 y 10 minutos, o hasta que estén tiernos. Escúrralos bien.



3 Prepare la vinagreta en una fuente para hornear de 33 x 20 cm. Bata juntos el aceite, el vinagre, la mostaza, la sal y 30 g de parmesano.

Preparar los espárragos

Los espárragos quizá necesiten una preparación mínima, pero si el extremo de los tallos parece leñoso, simplemente dóblelos y tire el final. Lávelos a fondo bajo un chorro de agua fría. Puede pelar las escamas con un mondador para hortalizas, pero esto sólo es preciso si los tallos parecen sucios.

Los espárragos pueden pelarse para una presentación elegante o si su piel es gruesa y dura, pero aquí se prefiere dejarlos sin pelar, pues la parte externa de los tallos es rica en vitamina C, ácido fólico y tiamina, sustancias que se pierden al pelarlos. Ponga los espárragos, con las yemas hacia arriba, en un vaso con 2 o 3 cm de agua; tápelos holgadamente y colóquelos en la nevera.



4 Agregue los espárragos calientes a la vinagreta y déles la vuelta para recubrirlos. Sírvalos a temperatura ambiente, o tápelos y refrigérelos 2 horas; déles la vuelta ocasionalmente. En el momento de servir, traspase los espárragos y la vinagreta a una fuente de servicio. Esparza por encima el parmesano.

CADA RACIÓN: UNAS 180 CALORÍAS, 7 g DE PROTEÍNAS, 7 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 15 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 4 mg DE COLESTEROL, 460 mg DE SODIO



Espárragos gratinados

Preparación: 25 minutos Cocción: 10-15 minutos, más grill
Para 6 guarniciones

2 cucharadas, más 2 cucharaditas, de aceite de oliva
1 escalonia grande, finamente picada
2 rebanadas de pan blanco
900 g de espárragos, sin los extremos duros
sal
30 g de parmesano recién rallado
1 cucharada de perejil fresco, picado
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego moderado-bajo en un cazo de 1 litro. Agregue la escalonia y cueza unos 6 minutos, hasta que esté dorada. Retírela del fuego.

◆ Reduzca el pan a migas finas en un robot provisto de la cuchilla metálica o batidora-mezcladora. Esparza las migas en una placa para hornear y cuézalas de 3 a 6 minutos o hasta que estén doradas. Resérvelas.

◆ Ponga a hervir los espárragos con 2 o 3 cm de agua hirviendo en una sartén a fuego vivo. Baje el fuego a moderado-bajo y cuézalos entre 5 y 10 minutos sin tapar, o hasta que estén tiernos; escúrralos. Póngalos en una fuente para gratinar. Rocíelos con 2 cucharaditas de aceite y precaliente el *grill*.

◆ Mezcle las migas con el parmesano, el perejil, el zumo de limón, las escalonias y ¼ de cucharadita de sal en un cuenco mediano. Espárzalos sobre los espárragos y póngalos 3 minutos a unos 12 cm del *grill*, o hasta que las migas estén ligeramente doradas.

Cada ración: unas 130 calorías, 6 g de proteínas, 11 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (2 g de saturadas), 3 mg de colesterol, 265 mg de sodio

Fuentes para gratinar

Pensadas para gratinar u hornear a altas temperaturas, las fuentes para gratinar son poco hondas a fin de que los alimentos se calienten rápidamente y la superficie se dore.



Espárragos fríos con mayonesa de berros

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento Cocción: 10-15 minutos
Para 6 guarniciones

900 g de espárragos, sin los extremos duros
1 manojo de berros
125 g de mayonesa
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de alcaparras en conserva, escurridas y finamente picadas
1 cucharada de zumo de limón
rodajas de limón para adornar

◆ Ponga a hervir los espárragos a fuego vivo con 2 o 3 cm de agua hirviendo en una sartén de 30 cm. Baje el fuego a moderado-bajo y cueza entre 5 y 10 minutos sin tapar, hasta que estén justo tiernos. Escúrralos, póngalos en la fuente de servicio, tápelos y refrigérelos 2 horas, o hasta que estén fríos.

◆ Prepare la mayonesa de berros. Pique tres cuartas partes de los berros y reserve el resto para el adorno. Mezcle los berros picados, la mayonesa, la leche, las alcaparras y el zumo de limón en un cuenco mediano, y vierta la mayonesa sobre los espárragos fríos. Adorne con las rodajas de limón y los berros reservados.

Cada ración: unas 170 calorías, 4 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 235 mg de sodio

Espárragos salteados con sésamo

Preparación: 5 minutos Cocción: 10 minutos
Para 4 guarniciones

450 g de espárragos finos, sin los extremos duros
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de aceite vegetal
½ cucharadita de aceite de sésamo
¼ de cucharadita de sal

◆ Corte los espárragos en diagonal en trozos de 2 o 3 cm. Tueste las semillas de sésamo unos 5 minutos a fuego moderado en una sartén de 26 cm; sacuda con frecuencia, hasta que las semillas estén fragantes y ligeramente doradas. Retírelas de la sartén. Caliente el aceite vegetal y de sésamo a fuego vivo en el mismo recipiente hasta que estén muy calientes.

◆ Agregue los espárragos. Salpimiéntelos y cuézalos 5 minutos, removiéndolos constantemente, hasta que estén tiernos y crujientes. Sírvalos espolvoreados con las semillas de sésamo.

Cada ración: unas 70 calorías, 3 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 145 mg de sodio

arancarisso

Maíz

Las mazorcas de maíz estan en su mejor momento entre mayo y septiembre, por lo que constituyen una apreciada delicia veraniega. Para realzar su sabor, inserte una ramita de romero o unas hojas de salvia en el hollejo y áselas a la barbacoa para potenciar el sabor dulce. Los granos de maíz tiernos, extraídos de la mazorca, pueden transformarse en un salteado rápido con cebollinos o en un budín de maíz, o mezclarse con habas para preparar el *succotash*, uno de los platos del sur de Estados Unidos más populares. Una vez que el maíz se ha recolectado, el contenido de azúcar de los granos se convierte en fécula; así pues, si desea realzar al máximo su dulzor natural, debe cocerlo después de haberlo adquirido. (Los nuevos híbridos retienen más tiempo los azúcares y pueden guardarse en la nevera varios días.)

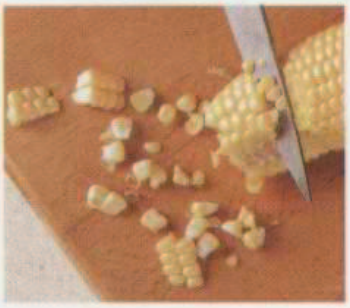
Succotash asado en mazorcas de maíz

Preparación: 30 minutos *Asado: 35 minutos*
Para 6 guarniciones

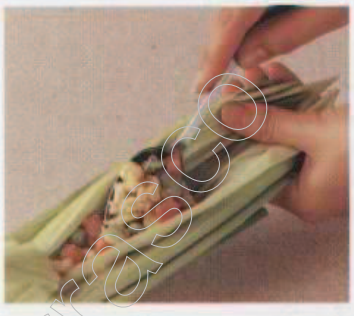
6 mazorcas de maíz con sus hollejos
300 g de habas congeladas (y descongeladas)
1 tomate grande, cortado a dados
125 g de queso Cheddar, ahumado y rallado
1 cucharadita de azúcar
45 g de mantequilla o margarina, derretida
¼ de cucharadita de corteza de limón rallada
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de sal



1 Corte la mazorca por la base para extraer el hollejo intacto. Retire los hilos de los hollejos y cubra éstos con agua. Déjelos en remojo 20 minutos con un bramante.



2 Mientras, corte 450 g de granos de maíz de las mazorcas y guárdelos en otro cuenco (reserve el maíz restante para otra preparación). Mezcle el maíz con los otros ingredientes.

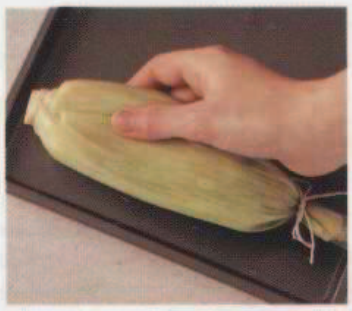


3 Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Escurra los hollejos de maíz y el bramante, y sacuda el exceso de agua. Introduzca cuidadosamente 150 g de la mezcla de maíz en cada hollejo.



4 Cierre los hollejos para envolver el relleno por completo y ate el extremo abierto de cada uno con un trozo de bramante. Recorte el exceso.





5 Coloque los hollejos rellenos en una fuente para hornear y áselos 35 minutos, o hasta que el maíz esté tierno y el relleno caliente. En el momento de servir, ponga los hollejos en una fuente y retire los bramantes.

anacarasco

CADA RACIÓN: UNAS 340 CALORÍAS, 14 g DE PROTEÍNAS, 47 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 14 g DE GRASA TOTAL (8 g DE SATURADAS), 37 mg DE COLESTEROL, 500 mg DE SODIO

Maíz cremoso horneado

Preparación: 30 minutos *Horno: 1¼ horas*
Para 8 guarniciones

2 mazorcas de maíz medianas, sin los hollejos ni los hilos, o 300 g de maíz congelado (y descongelado)
30 g de mantequilla o margarina
1 cebolla pequeña, muy finamente picada
30 g de harina
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
450 ml de crema de leche, ligera
225 ml de leche
4 huevos medianos

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Corte los granos de maíz de las mazorcas. Derrita la margarina a fuego moderado en un cazo de 2 litros. Agregue la cebolla y cuézala unos 10 minutos, removiéndola de vez en cuando, o hasta que esté tierna y dorada.

◆ Espolvoréela con la harina, la sal y la pimienta, y mezcle bien. Vierta gradualmente la crema de leche y cueza, removiendo sin parar, hasta que la mezcla hierva y se espese un poco. Retire el cazo del fuego y agregue el maíz.

◆ Bata los huevos ligeramente con una batidora de varillas en una cacerola de 2 litros o molde para suflé. Incorpore poco a poco la mezcla de maíz. Ponga la cacerola en una fuente grande para hornear y colóquela sobre la rejilla del horno. Vierta agua hirviendo hasta que alcance la mitad de la altura de la cacerola.

◆ Hornee 1¼ horas, o hasta que, al insertar un cuchillo en el centro de la preparación, salga limpio.

Cada ración: unas 210 calorías, 8 g de proteínas, 16 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (6 g de saturadas), 133 mg de colesterol, 375 mg de sodio

Maíz con hierbas a la barbacoa

Preparación: 25 minutos, más remojo *Barbacoa: 30-40 minutos*
Para 8 guarniciones

8 mazorcas de maíz medianas con sus hollejos
8 cucharadas de aceite de oliva
varias ramitas de albahaca, romero, salvia o tomillo

◆ Prepare la barbacoa. Cubra las mazorcas con sus hollejos con agua fría y déjelas en remojo durante 15 minutos. (El remojo evita que los hollejos se quemen durante el asado a la barbacoa.)



◆ Escurra el maíz. Lleve cuidadosamente un tercio de los hollejos hacia atrás y retire los hilos sedosos.

◆ Pincele las mazorcas con una cucharadita de aceite de oliva. Inserte varias ramitas de hierbas en cada una.

◆ Envuelva de nuevo las mazorcas con los hollejos. Retire 1 tira de hollejo de cada mazorca y, con ella, ate juntas las partes superiores de los hollejos.

◆ Ponga las mazorcas en la barbacoa a fuego moderado y cuézalas entre 30 y 40 minutos, o hasta que estén tiernas al pincharlas con la punta de un cuchillo afilado; no dude en darles la vuelta de vez en cuando.

Cada ración: unas 155 calorías, 4 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 5 mg de sodio

Maíz fresco salteado

Preparación: 10 minutos *Cocción: 5 minutos*
Para 4 guarniciones

6 mazorcas medianas de maíz, sin hollejos ni hilos sedosos
30 g de mantequilla o margarina
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
15 g de cebollinos frescos, picados, o cebollas tiernas, cortadas en rodajas muy finas

Corte los granos de maíz de las mazorcas. Derrita la mantequilla a fuego moderado-alto en una sartén de 26 cm. Agregue los granos de maíz, la sal y la pimienta negra, y cueza 4 minutos, removiendo a menudo, o hasta que el maíz esté tierno. Retírelo del fuego y mézclelo con los cebollinos picados.

Cada ración: unas 225 calorías, 6 g de proteínas, 42 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (2 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 340 mg de sodio

PREPARE SU PROPIO PINCEL DE HIERBAS

Si tiene abundantes hierbas aromáticas en su jardín, puede preparar un pincel de hierbas. Es útil para pincelar con mantequilla o margarina derretida pescados, carnes, aves asadas al *grill* o a la barbacoa, así como pan de ajo, pan italiano y mazorcas de maíz. También puede usarlo para pincelar ensaladas con vinagreta o hortalizas cocidas al vapor. Elija hierbas como romero, salvia y tomillo para componer el pincel.



1 Ate un pequeño ramillete de ramitas de hierbas por el extremo del tallo con un trozo de bramante o ramita.



2 Sumerja en aceite de oliva, mantequilla o margarina derretida y pincele las mazorcas de maíz.

anacarrasco

Guisantes y tirabeques

Aunque resulta fácil cocer en exceso los guisantes y los tirabeques, es realmente difícil cocerlos poco. Los guisantes frescos, ya procedan de su huerto o del supermercado, son una de las delicias primaverales que bien valen el esfuerzo de desgranarlos; degústelos lo más pronto posible una vez recogidos o comprados porque, al igual que el maíz, los azúcares se convierten rápidamente en fécula. Los guisantes congelados son a veces más dulces que los frescos que han estado demasiado tiempo en la mata. Tanto los tirabeques como los guisantes de azúcar se comen enteros, vainas y semillas; retire simplemente el hilo duro de las vainas.

Guisantes dulces de verano

Preparación: 25 minutos *Cocción: 8-10 minutos*

Para 6 guarniciones

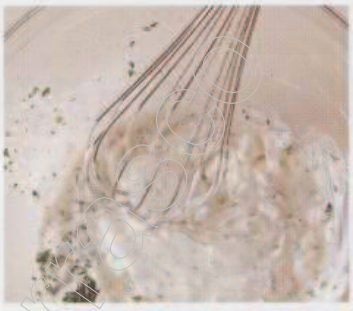
1,1 kg de guisantes frescos o 600 g de guisantes congelados (y descongelados)
60 g de mayonesa
1 cucharada de perejil fresco, picado
1 cucharada de vinagre de estragón
¾ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
175 g de rabanitos, finamente picados
hojas de lechuga



1 Si usa guisantes frescos, retírelos de las vainas. Ponga a hervir a fuego vivo 175 ml de agua en un cazo de 3 litros. Agregue los guisantes frescos o congelados y devuelva a ebullición.



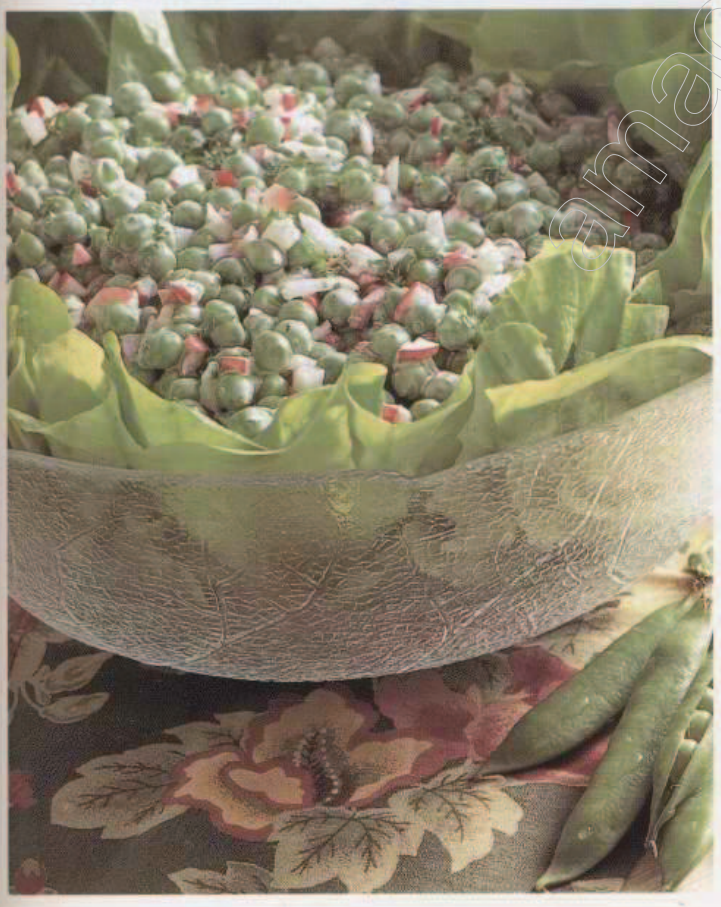
2 Baje el fuego. Tape y cueza entre 3 y 5 minutos a fuego lento, o hasta que los guisantes estén casi tiernos. Escúrralos con un colador y enjuáguelos con agua fría hasta que se enfríen. Resérvelos.



3 Prepare el aliño. Bata en un cuenco pequeño la mayonesa, el perejil, el vinagre de estragón, la sal y la pimienta con una batidora de varillas, hasta que estén bien amalgamados.



4 Agregue a la salsa los guisantes y los rabanitos picados. Tape y refrigere si no los va a servir enseguida. En el momento de servirlos, forre un cuenco con lechuga y vierta la ensalada por encima.



VINAGRE DE ESTRAGÓN CASERO

Lave una botella de 1 litro, que disponga de tapón de corcho, en agua caliente jabonosa. Hierva la botella en una cacerola grande y el corcho en un cazo pequeño durante 5 minutos, y escúrralos. Introduzca 3 o 4 ramitas de estragón en la botella; empújelas con una broqueta. Ponga a hervir 900 ml de vinagre de vino blanco a fuego vivo en una cacerola no reactiva (esmalte o acero inoxidable). Vierta el vinagre en la botella a través de un embudo, tápela con el corcho y deje que repose 2 semanas en un lugar frío y oscuro.

Cuele el vinagre por un tamiz de malla fina dispuesto sobre una jarra medidora. Tire las ramitas. Devuelva el vinagre a la botella y añada estragón fresco. Este vinagre se conserva hasta 3 meses a una temperatura ambiente fría, si se guarda en un lugar caliente, puede fermentar y desarrollar un aroma desagradable. Si el corcho salta, tire el vinagre.



amaceitesa

CADA RACIÓN: UNAS 110 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 9 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 8 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 5 mg DE COLESTEROL, 370 mg DE SODIO

Guisantes de azúcar y pimientos amarillos

Preparación: 20 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 6 guarniciones

1 cucharada, más 2 cucharaditas, de aceite de oliva o vegetal
1 pimiento amarillo grande, sin membranas ni semillas y cortado en trozos de 5 x 2 cm
2 tallos de apio grandes, cortados en diagonal en rodajas de 5 mm de grosor
sal
pimienta negra molida
450 g de guisantes de azúcar o tirabeques, sin los hilos

◆ Caliente una cucharada de aceite a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue el pimiento amarillo, el apio, ¾ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta negra, y cueza unos 10 minutos, removiendo a menudo, o hasta que las hortalizas estén tiernas y un poco doradas. Traspáselas a un cuenco.



◆ Caliente las 2 cucharaditas restantes de aceite en el mismo recipiente. Agregue los guisantes, ½ cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta negra, y cueza unos 4 minutos, removiendo a menudo, o hasta que los guisantes estén tiernos y crujientes. Mézclelos con la preparación de pimiento.

◆ Traspase las hortalizas a una fuente y, si no las va a servir enseguida, tápelas y refrigérelas para presentarlas más tarde.

Cada ración: unas 75 calorías, 3 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 460 mg de sodio

PREPARAR TIRABEQUES Y GUISANTES DE AZÚCAR

Lave los tirabeques. Para retirar el hilo de las vainas, arranque el extremo de éstas y extraígalo intacto. Lleve hacia atrás el hilo, de manera que recorra toda la longitud de la vaina. En el caso de los guisantes de azúcar, el hilo aparece a ambos lados de la vaina.



Guisantes y judías salteados

Preparación: 15 minutos *Cocción: 8 minutos*
Para 4 guarniciones

225 g de judías verdes, sin los extremos
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de aceite vegetal
125 g de tirabeques, sin los hilos
125 g de guisantes de azúcar, sin los hilos
1 diente de ajo, muy finamente picado
1 cucharada de salsa de soja

◆ Ponga a hervir de 2 o 3 cm de agua en una sartén de 30 cm. Añada las judías verdes. Sale y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza a fuego lento y durante 3 minutos con el recipiente destapado. Escurra en un colador y seque la sartén.

◆ Caliente el aceite en la misma sartén a fuego vivo. Agregue las judías y cuézalas 1 minuto o hasta que empiecen a dorarse, removiéndolas a menudo.

◆ Añada los tirabeques, los guisantes de azúcar y el ajo, y cueza 2 o 3 minutos, removiendo, o hasta que los guisantes estén tiernos y crujientes. Acto seguido, retírelos del fuego y mézclelos con la salsa de soja.

Cada ración: unas 60 calorías, 3 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 295 mg de sodio

Guisantes salteados con cebollas tiernas

Preparación: 30 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 6 guarniciones

1,8 kg de guisantes frescos desgranados, o 600 g de guisantes congelados (y descongelados)
30 g de mantequilla o margarina
15 g de menta fresca, picada
1 manojo de cebollas tiernas, cortadas en trozos de 5 mm
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Si utiliza guisantes frescos ponga a hervir 225 ml de agua a fuego vivo en un cazo. Agregue los guisantes y llévelos a ebullición. Baje el fuego. Tape y cueza 3 minutos a fuego lento, o hasta que justo empiecen a estar tiernos. Escúrralos y resérvelos.

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una sartén de 26 cm. Agregue las cebollas tiernas y cuézalas 2 minutos, o hasta que se ablanden. Incorpore los guisantes frescos o congelados, la sal y la pimienta y cueza entre 3 y 5 minutos, removiendo a menudo, o hasta que los guisantes estén calientes. Retire la preparación del fuego y mézclela con la menta picada. Sirva en un cuenco caliente.

Cada ración: unas 110 calorías, 5 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 305 mg de sodio

JUDÍAS VERDES

Todas las clases de judías verdes admiten preparaciones sencillas. Puede asarlas en el horno muy caliente, blanquearlas y saltearlas con condimentos orientales, o bien sofreírlas con un poco de aceite de oliva. Sea cual sea la variedad escogida, compre siempre judías firmes, rectas y finas, sin partes dañadas. Para comprobar su frescor, rompa una por la mitad: si se dobla, ya ha pasado su mejor época; si se rompe con facilidad, es tierna y dulce.



JUDÍAS VERDES ASADAS CON VINAGRETA DE ENELDO

Preparación: 20 minutos
Asado: 20-30 minutos
Para 8 guarniciones

900 g de judías verdes, preparadas
3 cucharadas de aceite de oliva
sal
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1½ cucharaditas de mostaza de Dijon
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de eneldo fresco, picado



1 Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Mezcle las judías verdes, una cucharada de aceite de oliva y ½ cucharadita de sal en una fuente para asar.



2 Ase las judías entre 20 y 30 minutos, sin tapar, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Déles dos vueltas mientras se hornean. Entretanto prepare la vinagreta: bata el vinagre, la mostaza, el azúcar, la pimienta y ¼ de cucharadita de sal en un cuenco pequeño.

ENELDO

El eneldo, un miembro de la familia del perejil, es tanto una hierba como una especia. El eneldo fresco tiene unas hojas verdes plumosas y un sabor ligeramente anisado. Con él se preparan mojos a base de yogur, salsas cremosas, sopas y ensaladas, especialmente de pepino y pescado. Pierde rápidamente su sabor al recalentarse, por lo que si se incorpora a platos calientes debe hacerse al final de la cocción. (El eneldo seco, sin embargo, no tiene el mismo sabor.) Las semillas de eneldo son más acres y se utilizan al preparar encurtidos, panes y platos de hortalizas.





3 Incorpore gradualmente las 2 cucharadas restantes de aceite sin dejar de batir, y luego el eneldo. Cuando las judías estén cocidas, mézclelas con la vinagreta. Sírvalas calientes o a temperatura ambiente.

CADA RACIÓN: UNAS 75 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 7 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 5 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 240 mg DE SODIO



Judías verdes a la romana

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20-25 minutos *Para 8 guarniciones*

900 g de judías verdes, sin los extremos
125 g de panceta o beicon en lonchas, cortadas en tiras de 1 cm
1 cucharada de aceite de oliva
¼ cucharadita de sal
40 g de piñones, tostados

◆ Ponga a hervir 2 o 3 cm de agua a fuego vivo en una cacerola de 5 litros. Agregue las judías y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza sin tapar entre 5 y 10 minutos, hasta que las judías estén tiernas y crujientes. Escúrralas y seque el recipiente.

◆ Cueza la panceta a fuego moderado en el mismo recipiente, remueva constantemente hasta que esté dorada. Póngala sobre papel de cocina para que escurra y resérvela.

◆ Añada el aceite de oliva a los fondos de cocción de la cacerola y caliéntelo a fuego moderado-alto. Agregue las judías verdes; sálelas y cuézalas, removiendo a menudo, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

◆ Traspase las judías a una fuente grande, caliente, y esparza por encima la panceta y los piñones tostados.

Cada ración: unas 90 calorías, 6 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 365 mg de sodio

Judías verdes con avellanas

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10-15 minutos *Para 6 guarniciones*

750 g de judías verdes, sin los extremos
sal
30 g de mantequilla o margarina
75 g de avellanas, tostadas y peladas (*véase* pág. 522)
1 cucharadita de corteza de limón, rallada
½ cucharadita de pimienta negra molida

◆ Ponga a hervir 2 o 3 cm de agua a fuego vivo en una cacerola de 5 litros. Agregue las judías y 2 cucharaditas de sal, y lleve a ebullición.

◆ Baje el fuego y cuézalas entre 5 y 10 minutos, sin tapar y con el líquido apenas agitándose, o hasta que estén tiernas y crujientes. Escúrralas. Seque el recipiente.

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en la cacerola. Agregue las avellanas y cuézalas 3 minutos, removiéndolas, o hasta que la mantequilla empiece a oscurecerse.

◆ Incorpore la corteza de limón, la pimienta, las judías y ¼ de cucharadita de sal, y prosiga la cocción 5 minutos.

Cada ración: unas 120 calorías, 3 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 140 mg de sodio

Judías verdes al sésamo

Preparación: 15 minutos
Cocción: 10-15 minutos *Para 8 guarniciones*

900 g de judías verdes, sin los extremos
1 cucharada de semillas de sésamo
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado, o ¾ de cucharadita de jengibre molido

◆ Ponga a hervir 2 o 3 cm de agua a fuego vivo en una cacerola de 5 litros. Agregue las judías y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza entre 5 y 10 minutos, sin tapar y con el líquido apenas agitándose, o hasta que las judías estén tiernas y crujientes.

◆ Mientras, tueste las semillas de sésamo a fuego moderado en un cazo pequeño. Remueva y sacuda el recipiente a menudo hasta que estén doradas.

◆ Escurra las judías. Seque el recipiente. Incorpórelas a la sartén. Agregue la salsa de soja, el aceite de sésamo y el jengibre; cuézalo.

◆ Espolvoree las judías con las semillas de sésamo tostadas y sírvalas calientes, o cúbralas y refrigérelas para presentarlas frías posteriormente.

Cada ración: unas 45 calorías, 2 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 270 mg de sodio

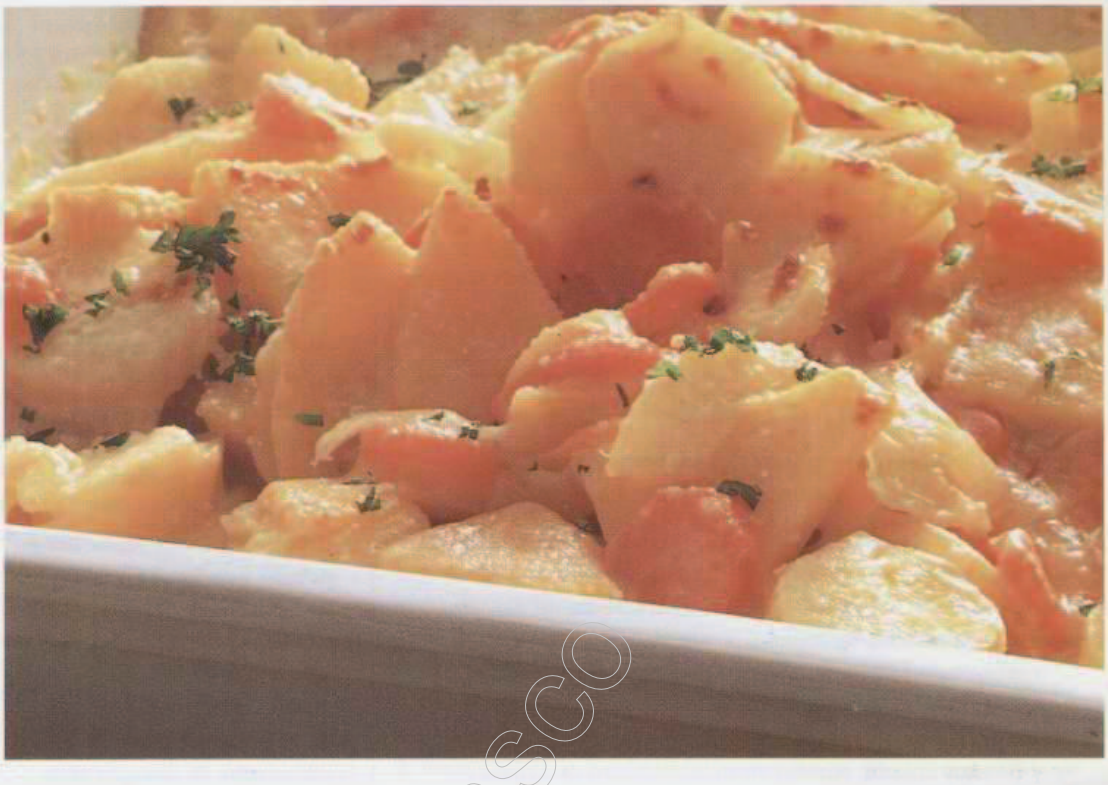
JUDÍAS VERDES

Las judías verdes, tanto anchas como finas, se encuentran disponibles todo el año. Las judías verdes finas, una variedad muy delicada y tierna, aunque cara, se encuentran cada vez más en los mercados. En nuestras recetas, puede sustituir una variedad de judía por otra. Antes de utilizarlas, retíreles los extremos (superior e inferior) y, en el caso de las judías de enrame, arranque los hilos largos y fibrosos.



Hortalizas de raíz

Gran parte de los dones de la naturaleza provienen del subsuelo. Además de las patatas, que forman su propia categoría, las zanahorias son quizás una de las hortalizas de raíz más populares. Sin embargo, remolachas, nabos, chirivías, apio nabo, colinabos y aguaturmas resultan, asimismo, deliciosos, tanto si se reducen a puré como si se hornean, asan o glasean.



Hortalizas horneadas

Preparación: 40 minutos
Horno: 1 hora
Para 8 guarniciones

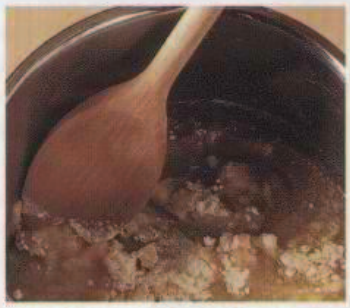
75 g de margarina o mantequilla
450 g de cebollas, cortadas en rodajas de 5 mm de grosor
2 dientes de ajo, muy finamente picados
6 zanahorias medianas (unos 450 g), peladas y cortadas en rodajas finas
6 chirivías medianas (unos 450 g), peladas, sin el corazón fibroso y cortadas en rodajas finas
1 colinabo pequeño (unos 450 g) pelado, cuarteado y finamente cortado
3 cucharadas de harina
1½ cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
¼ de cucharadita de nuez moscada, molida
600 ml de leche
30 g de parmesano recién rallado
perejil picado para adornar



1 Precaliente el horno a 170 °C (gas 5). Derrita 45 g de margarina en una sartén. Agregue la cebolla y el ajo, y cueza entre 15 y 20 minutos, removiendo a menudo, o hasta que estén dorados.



2 Mézclelos con las zanahorias, chirivías y colinabo en una fuente para hornear de 2 litros y medio, hasta que estén bien combinados. Tape y hornee 45 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas.



3 Mientras, derrita los 30 g restantes de margarina a fuego moderado en un cazo de 2 litros. Espolvoree con la harina y los 3 ingredientes siguientes, y cueza 1 minuto, removiendo.

4 Vierta gradualmente la leche sobre el cazo y cueza, sin dejar de remover, hasta que la salsa hierva y se espese ligeramente.

5 Mezcle la salsa con las hortalizas. Espolvoréelas con el queso parmesano y hornee 15 minutos, sin tapar, o hasta que la salsa burbujee y esté dorada. Espolvoree con el perejil antes de servir.



COLINABO

El colinabo, un cruce entre la col y el nabo, tiene una carne amarillo-naranja y una piel gruesa, que a menudo se encera para evitar que se seque. Se conserva hasta 2 semanas en la nevera y puede prepararse de la misma forma que prepararía a sus parientes, los nabos.

CADA RACIÓN: UNAS 245 CALORÍAS, 7 g DE PROTEÍNAS, 32 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 11 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 13 mg DE COLESTEROL, 615 mg DE SODIO

APIO NABO

También conocido como *raíz de apio*, el apio nabo es una variedad especial de apio, que se cultiva por su raíz redondeada en vez de por sus tallos. Se encuentra en su mejor momento durante el invierno y tiene un pronunciado sabor a apio y una textura densa y firme, similar a la de los nabos. La carne de los ejemplares grandes puede ser leñosa y dura. El apio nabo se decolora al cortarse, por lo que se rocía con zumo de limón para evitarlo. Puede hervirlo, brasearlo o cortarlo en tiras muy finas para una ensalada.



APIO NABO *RÉMOULADE*

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Para 6 guarniciones

2 cucharaditas de zumo de limón
750 g de apio nabo
60 g de mayonesa
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 cucharada de perejil fresco, finamente picado
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Ponga el zumo de limón en un cuenco grande. Pele el apio nabo. Con una mandolina, cortador de hoja ajustable o cuchillo muy afilado, córtelo en tiras de 3 mm de grosor. A medida que las corte, vaya añadiéndolas al zumo de limón para evitar que se decoloren.



◆ Mezcle la mayonesa, la mostaza, el perejil y la pimienta en un cuenco pequeño, hasta que estén bien amalgamados. Agréguelos al apio nabo y mézclelos hasta que estén bien amalgamados. Tape y refrigere 1 hora como mínimo.

Cada ración: unas 160 calorías, 2 g de proteínas, 6 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 340 mg de sodio

PURÉ DE HORTALIZAS DE RAÍZ

Preparación: 15 minutos *Cocción: 25 minutos*
Para 8 guarniciones

900 g de zanahorias, apio nabo, nabos y/o colinabos
450 g de patatas
sal
45 g de mantequilla o margarina
una pizca de nuez moscada, rallada
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Pele las hortalizas y las patatas, y córtelas en trozos de 2 o 3 cm. Póngalas en una cacerola, cúbralas con agua, añada 2 cucharaditas de sal y lleve a ebullición a fuego vivo. Baje el fuego, tape y cueza 15 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernas. Escúrralas y devuélvalas al recipiente.

◆ Agregue la mantequilla, la nuez moscada rallada, la pimienta negra y ½ cucharadita de sal, y aplaste con un aplastapatatas o con un instrumento parecido que pueda realizar la misma función hasta que la preparación esté lisa y cremosa.

Cada ración: unas 135 calorías, 2 g de proteínas, 23 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 250 mg de sodio

HORTALIZAS HORNEADAS RECUBIERTAS CON PASTA

Preparación: 30 minutos *Horno: 1¼ horas*
Para 6 platos principales

1 calabaza de Roque mediana (unos 900 g), pelada, sin semillas y cortada en trozos de 4 cm
450 g de patatas rojas, cortadas en trozos de 4 cm
3 chirivías medianas (unos 225 g), peladas y cortadas en trozos de 2-3 cm
1 cebolla roja mediana, cortada en 6 trozos
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ de cucharadita de sal
½ cucharadita de estragón seco
400 ml de caldo vegetal
1 cucharada de maicena
½ cucharadita de corteza de limón, rallada
1 manojo pequeño de brécoles (unos 175 g), cortados en 5 trozos de 2-3 cm
275 ml de leche
240 g de harina
1½ cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de sal
60 g de grasa blanca vegetal o margarina vegetal
175 ml de suero o crema agria (*véase* pág. 392)

◆ Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Mezcle los 7 primeros ingredientes en una fuente refractaria de 33 x 20 cm, hasta que las hortalizas estén recubiertas con el aceite. Hornéelas destapadas durante 1 hora, hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor y ligeramente doradas; déles una vuelta.

◆ Cuando las hortalizas lleven 45 minutos cociéndose, ponga a hervir el caldo y la corteza de limón a fuego vivo en un cazo de 3 litros. Agregue los brécoles y lleve de nuevo a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza 1 minuto a fuego lento.

◆ Remueva 125 ml de leche con la maicena y mezcle con los brécoles. Cueza, removiendo sin cesar, hasta que la preparación hierva y se espese ligeramente; hiérvala 1 minuto. Vierta los brécoles sobre las hortalizas y remueva hasta que se desprendan los depósitos de la fuente. Retire el recipiente del fuego.

◆ Prepare la cobertura. Mezcle la harina con los 3 ingredientes siguientes en un cuenco grande. Con un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, corte la grasa vegetal hasta que se parezca a migas de pan. Añada el suero y remueva hasta que la pasta esté humedecida. Vuélquela en la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amase 6 u 8 veces, hasta que adquiera una consistencia homogénea. Extiéndala, formando una lámina de 1 cm de grosor, y recorte 12 redondeles con un cortapastas de 6 cm. Ponga los redondeles sobre la mezcla de hortalizas y hornee, sin tapar, otros 15 minutos, o hasta que la superficie esté dorada.

Cada ración: unas 505 calorías, 13 g de proteínas, 78 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (5 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 790 mg de sodio

amaderasco

Zanahorias y chirivías gratinadas

Preparación: 45 minutos *Horno: 20 minutos*
Para 8 guarniciones

450 g de zanahorias, peladas y cortadas en diagonal, en trozos de 5 mm de grosor
450 g de chirivías, peladas y cortadas en diagonal, en trozos de 5 mm de grosor
30 g de margarina o mantequilla
1 cebolla pequeña, finamente picada
125 g de mayonesa
2 cucharadas de salsa de raiforte
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 rebanada de pan blanco de la vigilia, desmenuzada en migas de 5 mm

◆ Ponga a hervir a fuego vivo 4 cm de agua en una sartén de 30 cm. Agregue las zanahorias y las chirivías, y lleve de nuevo a ebullición. Baje el fuego, tape y cueza 20 minutos, a fuego lento, o hasta que las hortalizas se ablanden. Escúrralas y reserve 60 ml del líquido de cocción. Traspase las hortalizas a una fuente refractaria de 1 litro y medio.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Derrita 15 g de margarina en un cazo de 1 litro a fuego moderado. Agregue la cebolla y cuézala, removiendo de vez en cuando, hasta que esté tierna. Retire del fuego.

◆ Mezcle la mayonesa con el raiforte, la sal, la pimienta y el líquido de cocción reservado, y luego con las hortalizas.

◆ Derrita en una sartén pequeña los 15 g restantes de margarina a fuego lento, y mézclela con las migas de pan hasta que estén bien recubiertas. Esparza sobre las hortalizas de la fuente. Hornee 20 minutos, o hasta que las migas estén doradas y las hortalizas bien calientes.

Cada ración: unas 210 calorías, 2 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (2 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 260 mg de sodio

Zanahorias y chirivías asadas

Preparación: 15 minutos *Asado: 1 hora*
Para 8 guarniciones

450 g de zanahorias, peladas y cortadas en trozos de 5 cm
450 g de chirivías, peladas y cortadas en trozos de 5 cm
225 g de escalonias grandes, peladas
1 cucharada de aceite de oliva
⅛ de cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle las zanahorias, las chirivías y las escalonias con el aceite de oliva, el tomillo, la sal y la pimienta, de manera que queden bien recubiertas, en una fuente grande para hornear. Ase 1 hora, o hasta que las hortalizas estén tiernas al pincharlas con un cuchillo.

Cada ración: unas 105 calorías, 2 g de proteínas, 22 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 160 mg de sodio



Zanahorias y pistachos glaseados con jarabe de arce

Preparación: 30 minutos *Cocción: 30-40 minutos*
Para 10 guarniciones

1,3 kg de zanahorias, peladas y cortadas en tiras de 8 x 1 cm
60 g de mantequilla o margarina, troceada
1 cucharadita de sal
175 ml de jarabe de arce
60 g de pistachos, picados y tostados

◆ Ponga a hervir 2 o 3 cm de agua a fuego vivo en una sartén de 30 cm. Agregue las zanahorias, y lleve de nuevo a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza entre 8 y 10 minutos a fuego lento, o hasta que las zanahorias estén tiernas y crujientes. Escúrralas.

◆ Seque la sartén y ponga de nuevo las zanahorias. Añada la mantequilla. Sale y cueza, con el recipiente destapado y a fuego moderado, entre 10 y 15 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que las zanahorias estén doradas y glaseadas.

◆ Vierta el jarabe de arce y lleve a ebullición. Hierva 2 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que las zanahorias estén ligeramente cubiertas con el glaseado. Traspáselas a un cuenco y espolvoree con los pistachos.

Cada ración: unas 175 calorías, 3 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (3 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 315 mg de sodio

CHIRIVÍAS

Aunque las chirivías se encuentran disponibles durante todo el año, están en su mejor momento en invierno. Su textura cremosa es ideal para platos invernales, como sopas y purés, mientras que su sabor dulce, que recuerda al de los frutos secos, las convierte en guarniciones excelentes, ya sean guisadas o asadas. Al comprar chirivías, elíjalas firmes, lisas y de tamaño mediano, sin grandes grietas. Las chirivías grandes y viejas presentan un sabor más fuerte que las jóvenes; además también pueden tener un centro leñoso, que debe retirarse antes de cocerlas.

anaconda

Remolachas con vinagreta de albahaca

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Cocción: 45 minutos*
Para 8 guarniciones

2,7 kg de remolachas con las hojas (unas 12 medianas)
3 cucharadas de vinagre de sidra
2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal
15 g de albahaca fresca, picada
½ cebolla pequeña, cortada en rodajas finas como el papel

◆ Recorte los tallos y las hojas de las remolachas, y reserve unas hojas para adornar. Cepíllelas, póngalas en una cacerola de 5 litros, cúbralas con agua y lleve a ebullición a fuego vivo. Baje el fuego, tape y cueza 30 minutos a fuego lento, o hasta que las remolachas estén tiernas al pincharlas con un cuchillo.

◆ Escúrralas y deje que se entibien. Pélelas y córtelas en trozos regulares.

◆ Bata el vinagre, el aceite, el azúcar y la sal en un cuenco grande. Agregue la albahaca, la cebolla y las remolachas, y mezcle bien. Sirva a temperatura ambiente, o tape y refrigere para servirlas frías posteriormente. En el momento de servir, forre la fuente con las hojas reservadas y coloque encima las remolachas.

Cada ración: unas 125 calorías, 3 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 410 mg de sodio

Remolachas asadas con mantequilla de cardamomo especiada

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Asado: 1-1½ horas*
Para 4 guarniciones

1,2 kg de remolachas con las hojas (unas 6 medianas)
½ cucharadita de cardamomo molido
una pizca de clavo molido
15 g de margarina o mantequilla
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de comino molido

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Recorte los tallos y las hojas de las remolachas, y cepíllelas.

◆ Ponga las remolachas en una fuente grande para asar, tápelas bien con papel de aluminio y áselas entre 1 y 1½ horas, o hasta que estén tiernas al pincharlas con un cuchillo. Resérvelas hasta que se entibien. Pélelas y córtelas en gajos.

◆ Caliente a fuego lento el cardamomo, el comino y los clavos en un cazo de 3 litros, sacudiéndolo de vez en cuando, hasta que las especias estén bien fragantes. Añada la mantequilla y caliéntela hasta que burbujee. Incorpore las remolachas, sale, suba el fuego a moderado y cueza 5 minutos, removiendo a menudo, o hasta que la preparación esté bien caliente.

Cada ración: unas 115 calorías, 3 g de proteínas, 20 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 310 mg de sodio

Nabos glaseados

Preparación: 10 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 6 guarniciones

750 g de nabos, pelados y cortados en gajos de 2-3 cm
1 cucharadita de sal
30 g de mantequilla o margarina
70 g de azúcar

◆ Ponga los nabos y la sal en una sartén de 30 cm. Cúbralos con agua y lleve a ebullición, a fuego vivo.

◆ Baje el fuego. Tape y cueza entre 7 y 10 minutos, o hasta que los nabos estén tiernos al pincharlos con un tenedor. Escúrralos.

◆ Seque la sartén. Derrita la mantequilla a fuego vivo en la misma sartén. Agregue el azúcar y cueza 2 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que la mezcla adquiera un tono ambarino. Incorpore los nabos y cuézalos 5 minutos, removiéndolos a menudo, hasta que estén bien recubiertos.

Cada ración: unas 95 calorías, 1 g de proteínas, 16 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 455 mg de sodio

Aguaturmas asadas

Preparación: 15 minutos *Asado: 1 hora*
Para 8 guarniciones

900 g de aguaturmas
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
perejil picado para adornar

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Cepille las aguaturnas y mézclelas con el aceite, la sal y la pimienta en una fuente grande para hornear.

◆ Áselas 1 hora, o hasta que estén tiernas al pincharlas con la punta de un cuchillo. Adórnelas con el perejil picado, y sírvalas.

Cada ración: unas 100 calorías, 2 g de proteínas, 20 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 270 mg de sodio

AGUATURMAS

Este tubérculo de piel marrón es un miembro de la familia de los girasoles. Tiene una textura crujiente y un sabor ligeramente dulce, que recuerda a las nueces; tanto puede servirse crudo, en ensaladas, como cocido. Pélelo o cepille la piel a fondo antes de utilizarlo. Elija tubérculos firmes, sin partes dañadas ni zonas blandas o teñidas de verde.



amacarasco

Patatas

Las patatas son siempre un alimento satisfactorio, sea cual sea la forma de prepararlas. Aquí presentamos una selección: patatas horneadas a capas, reducidas a puré cremoso, o bien asadas con ajo y hierbas. Para un plato consistente pruebe nuestra torta de patatas y alcachofas, o nuestras sabrosas patatas rellenas.



Patatas y boniatos

Preparación: 45 minutos
Horneado: 25 minutos
Para 10 guarniciones

900 g de patatas blancas
900 g de boniatos de carne anaranjada
60 ml de aceite vegetal
1 cebolla grande, picada
60 g de mantequilla o margarina
sal
pimienta negra molida
ramitas de perejil para adornar



1 Pele las patatas y boniatos con un cortador de hoja ajustable o cuchillo afilado, y resérvelos por separado.



2 Caliente el aceite en una sartén de hierro colado y mango refractario de 26 cm (o envuelva el mango con papel de aluminio). Agregue la cebolla y cuézala hasta que se ablande. Traspásela a un cuenco.



3 Coloque las patatas en la sartén, encabalgándolas. Esparza por encima la cebolla y 30 g de mantequilla. Espolvoree con ¾ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta.



4 Ponga las rodajas de boniato sobre las de patata y esparza por encima la mantequilla restante. Espolvoree con el resto de la sal y la pimienta.



5 Cueza las patatas a fuego moderado unos 15 minutos, o hasta que la capa inferior esté ligeramente dorada. Precaliente el horno a 230 °C (gas 8).

6 Coloque la sartén en la rejilla inferior del horno y hornee 25 minutos, o hasta que las patatas y boniatos estén tiernos al pincharlos con un cuchillo; presiónelos hacia abajo con una espátula de vez en cuando. Para servir, desprenda el contorno de la preparación con la espátula y viértala en una fuente caliente. Adorne con las ramitas de perejil y corte en porciones.

Cortadores de hoja ajustable

Para cortar hortalizas en rodajas finísimas o en juliana fina, utilice un cortador de hoja ajustable. Éstos van de la clásica mandolina metálica a los modelos ligeros de plástico. Algunos tienen una selección de hojas para diferentes funciones y los mejores pueden cortar rodajas tan finas como el papel. Un escudo de seguridad mantiene los alimentos en su lugar a medida que los desliza sobre la hoja, y protege los dedos.

CADA RACIÓN: UNAS 250 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 37 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 10 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 15 mg DE COLESTEROL, 385 mg DE SODIO

arracarrasco



Patatas asadas con ajo

Preparación: 20 minutos *Asado: 1 hora*
Para 10 guarniciones

2 kg de patatas medianas rojas y/o blancas, sin pelar y cuarteadas
2 cebollas rojas medianas, cortadas en 6 gajos
1 cucharada de tomillo fresco, picado, o 1 cucharadita de tomillo seco
60 ml de aceite de oliva
1¼ cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
2 dientes de ajo, muy finamente picados

Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle las patatas con el resto de los ingredientes en una fuente para asar. Áselas 1 hora, dándoles la vuelta de vez en cuando con una espátula metálica, o hasta que estén doradas y tiernas al pincharlas con un tenedor. Sírvalas calientes o a temperatura ambiente.

Cada ración: unas 240 calorías, 4 g de proteínas, 44 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 275 mg de sodio

Rösti de patatas y alcachofas

Preparación: 35 minutos *Horno: 20-25 minutos*
Para 4 platos principales

4 patatas grandes, para hornear (1,1 kg, aproximadamente)
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
2 cucharadas de aceite de oliva
125 g de queso Fontina o Mozzarella, rallados
225 g de alcachofas en lata, enjuagadas, escurridas y cortadas en rodajas finas

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Pele y ralle las patatas, y séquelas. Salpimiéntelas.

◆ Caliente una cucharada de aceite a fuego moderado en una sartén de 26 cm con mango refractario (o envuelva el mango con papel de aluminio). Agregue la mitad de las patatas y extiéndalas con un cuchara de madera para recubrir el fondo de la sartén. Cubra las patatas con la mitad del queso, dejando un borde de 1 cm, y luego con las alcachofas y el resto del queso. Cubra con las patatas reservadas de forma que lleguen a los lados de la sartén. Cueza 10 minutos, o hasta que la base de la preparación esté dorada, y sacuda la sartén de vez en cuando para que el *rösti* se mueva libremente. Invierta con cuidado la preparación sobre una fuente grande. Agregue la cucharada restante de aceite a la sartén y deslice el *rösti* por encima. Cueza 10 minutos más, sacudiendo la sartén de vez en cuando. Colóquela en el horno y entre 20 y 25 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas.

Cada ración: unas 475 calorías, 15 g de proteínas, 71 g de hidratos de carbono, 26 g de grasa total (6 g de saturadas), 33 mg de colesterol, 700 mg de sodio

Puré de patatas clásico

Preparación: 20 minutos *Cocción: 30 minutos*
Para 8 guarniciones

1,3 kg de patatas
60 g de mantequilla o margarina
1½ cucharaditas de sal
225 ml de leche caliente

◆ Pele las patatas y córtelas en trozos de 2 o 3 cm. Póngalas en un cazo de 3 litros, cúbralas con agua y lleve a ebullición a fuego vivo. Baje el fuego, tape y cuézalas 15 minutos a fuego lento o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escúrralas.

◆ Devuelva las patatas a la sartén. Aplástelas con la mantequilla y sálelas. Vierta gradualmente la leche mientras continúa aplastando las patatas hasta obtener un puré cremoso.

Cada ración: unas 215 calorías, 4 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 20 mg de colesterol, 490 mg de sodio

PURÉS DE PATATAS ESPECIALES

Ajo y limón. Prepare un puré de patatas clásico como se indica arriba. Mientras, caliente en un cazo de 1 litro la mantequilla y la sal de la receta con 2 dientes de ajo finamente picados por espacio de 3 minutos. Agregue las patatas y aplástelas. Incorpore la leche tal como se indica y luego mezcle con 2 cucharadas de perejil finamente picado y una cucharadita de corteza de limón rallada.

Cada ración: unas 215 calorías, 4 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 20 mg de colesterol, 490 mg de sodio

Raiforte. Prepare un puré de patatas clásico tal como se indica arriba, pero añada 2 cucharadas de salsa de raiforte con la leche.

Cada ración: unas 215 calorías, 4 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 20 mg de colesterol, 530 mg de sodio

Chirivía. Prepare un puré de patatas clásico tal como se indica arriba, pero sustitiya los 450 g de patatas por 450 g de chirivías peladas y cortadas en trozos de 2 o 3 cm. Utilice sólo 175 ml de leche.

Cada ración: unas 210 calorías, 4 g de proteínas, 35 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 19 mg de colesterol, 490 mg de sodio

Patatas asadas rellenas

Preparación: 15-25 minutos *Horno: 45 minutos*
Para 4 guarniciones

4 patatas grandes, para hornear (350 g cada una)
selección de rellenos (*véase* inferior)

Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Pinche las patatas con un tenedor. Hornéelas directamente en la rejilla del horno durante 45 minutos, o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Mientras, prepare el relleno. Cuando las patatas estén cocidas, aplaste la parte superior y presiónelas para abrirlas ligeramente; luego, introduzca el relleno.

Para los valores nutritivos, *véase* inferior.

Patatas fritas caseras

Preparación: 5 minutos *Cocción: 25 minutos*
Para 4 guarniciones

750 g de patatas rojas medianas
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de sal

◆ Corte las patatas en trozos de 4 cm. Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue las patatas. Sálelas y cuézalas hasta que estén doradas; remuévalas de vez en cuando.

◆ Baje el fuego a moderado. Tape y prosiga la cocción, dándoles la vuelta una o dos veces, hasta que parezcan tiernas al pincharlas con un tenedor.

Cada ración: unas 205 calorías, 3 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 275 mg de sodio

Patatas asadas troceadas

Preparación: 10 minutos *Horno: 45 minutos*
Para 4 guarniciones

3 patatas medianas para hornear o boniatos de carne anaranjada
1 cucharada de aceite vegetal
½ cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Corte las patatas en cuartos longitudinales y, luego, cada uno, en 3 trozos a lo largo.

◆ Mezcle las patatas con el aceite, la sal y la pimienta negra en una placa para hornear, hasta que estén uniformemente recubiertas. Hornéelas 45 minutos, o hasta que estén doradas.

Cada ración: unas 195 calorías, 3 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 280 mg de sodio

RELLENOS PARA PATATAS ASADAS (CADA UNO PARA 4 PATATAS)

CHILE. Caliente a fuego moderado-alto una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue 1 cebolla pequeña, picada; cueza, sin dejar de remover, hasta que la cebolla esté tierna. Mezcle con 3 cucharadas de chile en polvo y cueza 1 minuto. Agregue 400 g de tomates de lata, troceados, 175 ml de agua y una cucharadita de azúcar, y cueza 1 minuto más.

Cada ración: unas 435 calorías, 11 g de proteínas, 96 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 500 mg de sodio

HUEVO. Derrita 30 g de mantequilla o margarina a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Añada 1 pimiento verde mediano, cortado a dados, y 1 cebolla mediana, a dados. Cuézalos hasta que estén tiernos. Mézclelos con 6 huevos medianos, batidos con 60 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal y otra de pimienta molida. Mezcle hasta que los huevos estén cocidos.

Cada ración: unas 595 calorías, 24 g de proteínas, 92 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (5 g de saturadas), 344 mg de colesterol, 645 mg de sodio

HORTALIZAS PICADAS. Corte 1 berenjena pequeña, 1 calabacín mediano y 1 pimiento rojo grande, en trozos de 1 cm. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego moderado-alto en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue las hortalizas y cuézalas 15 minutos. Mézclelas con 400 g de tomates de lata, ½ cucharadita de orégano seco, 60 ml de agua, una cucharada de vinagre balsámico y una cucharadita de sal, y caliente a fondo.

Cada ración: unas 490 calorías, 10 g de proteínas, 99 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 760 mg de sodio

ESPINACAS Y FETA. Derrita 30 g de mantequilla o margarina a fuego moderado en un cazo de 2 litros. Mezcle con 2 cucharadas de harina. Vierta 375 ml de leche y lleve a ebullición sin dejar de remover. Mezcle con 1,3 kg de espinacas picadas descongeladas, ¼ de cucharadita de eneldo y pimienta negra molida, y 60 g de queso Feta desmenuzado. Caliente y cubra con 60 g de queso Feta.

Cada ración: unas 590 calorías, 18 g de proteínas, 99 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (9 g de saturadas), 55 mg de colesterol, 520 mg de sodio





Boniatos al praliné

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Cocción: 35-40 minutos*
Para 10 guarniciones

2,2 kg de boniatos de carne anaranjada, pelados y cortados a tercios, en sentido horizontal
50 g de azúcar
125 g de pacanas
75 g de mantequilla o margarina
125 ml de leche
1¼ cucharaditas de sal

◆ Ponga los boniatos en una cacerola de 8 litros, cúbralos con agua y lleve a ebullición. Baje el fuego, tape y cueza entre 20 y 25 minutos a fuego lento, o hasta que parezcan tiernos al pincharlos con un tenedor. Escúrralos y devuélvalos a la cacerola.

◆ Mientras, engrase una placa para hornear. Caliente el azúcar y 60 ml de agua en un cazo de 1 litro, a fuego lento y sin dejar de remover, hasta que el azúcar se disuelva. Suba el fuego a moderado y hierva rápidamente, sin remover, unos 7 minutos, hasta que el almíbar adquiera un tono marrón dorado.

◆ Trabajando con rapidez, añada las pacanas, 30 g de mantequilla, y mezcle bien. Extienda la mezcla de pacanas, formando una capa fina, sobre una placa de hornear; deje que se enfríe.

◆ Agregue la leche, la sal y los 45 g de restantes mantequilla a los boniatos, y aplástelos hasta que casi estén reducidos a puré. Caliente la mezcla a fuego lento.

◆ En el momento de servir, traspase los boniatos a un cuenco o fuente grande. Rompa la mezcla de pacanas en trozos pequeños y espárzalos sobre los boniatos.

Cada ración: unas 335 calorías, 4 g de proteínas, 51 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (3 g de saturadas), 18 mg de colesterol, 360 mg de sodio

Cazuela de boniatos

Preparación: 20 minutos *Horno: 60-70 minutos*
Para 8 guarniciones

1,8 kg de boniatos de carne anaranjada, pelados y cortados en rodajas de 2 cm de grosor
75 g de azúcar moreno oscuro
sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
60 g de mantequilla o margarina, cortada en trozos pequeños
60 g de nueces, picadas

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Distribuya la mitad de las rodajas de boniato en una fuente refractaria de 33 x 20 cm. Espolvoréelas con la mitad del azúcar, ¼ de cucharadita de sal y toda la pimienta. Distribuya por encima 30 g de mantequilla y cubra con el resto de las patatas. Espolvoree con el azúcar restante, ¼ de cucharadita de sal y los 30 g restantes de mantequilla.

◆ Tape con papel de aluminio y hornee 30 minutos. Destape, esparza por encima las nueces y hornee entre 30 y 40 minutos más, o hasta que las patatas estén tiernas. Rocíelas con su almíbar 3 veces.

Cada ración: unas 300 calorías, 4 g de proteínas, 52 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (2 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 225 mg de sodio

Cazuela de patatas y boniatos

Preparación: 1 hora, más enfriamiento *Horno: 45 minutos*
Para 8 guarniciones

900 g de patatas para hornear, sin pelar
900 g de boniatos de carne anaranjada, sin pelar
45 g de mantequilla o margarina
1 cebolla pequeña, finamente picada
3 cucharadas de harina
2 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
600 ml de leche
600 g de espinacas congeladas picadas, descongeladas y escurridas

◆ Ponga los boniatos y las patatas en una cacerola de 8 litros; cúbralos con agua y lleve a ebullición a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza entre 20 y 30 minutos, o hasta que parezcan tiernos al pincharlos con un tenedor. Escúrralos y enfríelos.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Derrita la mantequilla a fuego moderado en un cazo de 2 litros. Agregue la cebolla y cuézala hasta que se ablande. Espolvoree con la harina, la sal y la pimienta negra, y vierta gradualmente la leche batiendo con una batidora de varillas, hasta que la salsa hierva. Deje que repose.

◆ Pele patatas y boniatos en rodajas de 5 mm de grosor. Coloque la mitad de ellas en una fuente honda, refractaria, de 2 litros. Cúbralas con las espinacas y vierta la mitad de la salsa por encima. Repita la operación con el resto de las patatas y la salsa. Tape y hornee 30 minutos. Destape y hornee 15 minutos más, o hasta que esté dorada.

Cada ración: unas 335 calorías, 9 g de proteínas, 61 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 10 mg de colesterol, 700 mg de sodio

anaaraso

La familia de las cebollas

Puerros, apio y cebolla constituyen la base de un buen número de guarniciones fragantes y apetitosas. Los puerros pueden macerarse en aceite y hierbas para asarse, posteriormente, al *grill*; de este modo se saca el máximo partido de su sabor fresco y delicado. Las cebollas y el ajo quedan tiernos, suculentos y considerablemente más suaves si se asan o cuecen con una pequeña cantidad de confitura o azúcar en una sartén hasta que queden glaseados. Pruebe cualquiera de estas recetas con carnes o aves asadas.

Puerros al *grill*

Preparación: 25 minutos, más maceración Grill: *10 minutos*
Para 6 guarniciones

6 puerros grandes
sal
60 ml de aceite de oliva o vegetal
2 cucharadas de vinagre de estragón
1½ cucharaditas de orégano, finamente picado
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de pimienta, molida gruesa
ramitas de perejil u orégano para adornar





1 Corte las raíces de la base de los puerros. Haga una hendidura a lo largo, a unos 5 cm de los extremos de las raíces. No los separe del todo.



2 Separe ligeramente las hojas de cada puerro y enjuáguelos con agua fría. (A veces, se deposita tierra entre las hojas.)



3 Ponga a hervir 5 cm de agua a fuego vivo en un cazo de 8 litros. Agregue los puerros y 2 cucharaditas de sal, y lleve de nuevo a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza entre 5 y 10 minutos a fuego lento, hasta que los puerros estén tiernos. Escúrralos y sacúdalos para retirar el exceso de agua.



4 Prepare la maceración. Bata el aceite, el vinagre de estragón, el orégano, el azúcar, la pimienta negra y ½ cucharadita de sal en una fuente no metálica. Deje macerar los puerros y déles la vuelta para que queden bien recubiertos. Tape la fuente con película de plástico y refrigere 2 horas, como mínimo. Déles la vuelta de vez en cuando.



5 Precaliente el *grill*. Coloque los puerros en la placa y reserve el líquido de la maceración. Áselos 10 minutos a unos 15 cm de la fuente de calor, o hasta que los puerros estén calientes y ligeramente dorados; déles la vuelta una vez y pincélelos con el líquido reservado.



6 Traspase los puerros a una fuente de servicio grande. Vierta los fondos de cocción sobre los puerros. Sírvalos calientes, o tápelos con película de plástico y refrigérelos para servirlos más tarde. Adórnelos con ramitas de orégano o perejil.

CADA RACIÓN: UNAS 130 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 13 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 9 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 230 mg DE SODIO

emagrasco



Cebollitas caramelizadas

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento
Cocción: 30 minutos
Para 4 guarniciones

750 g de cebollitas
75 g de sultanas
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de aceite vegetal
½ cucharadita de sal

◆ Ponga a hervir las cebollas y 2 o 3 cm de agua a fuego vivo en una sartén de 30 cm. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento, o hasta que las cebollas estén tiernas. Escúrralas, enfríelas bajo el agua fría y escúrralas de nuevo.

◆ Pele las cebollas; deje un poco del extremo de la raíz para que mantengan la forma durante la cocción.

◆ Seque la sartén. Cueza las cebollas, las sultanas, el azúcar, el aceite y la sal a fuego moderado-alto en la misma sartén. Remueva y sacuda la sartén a menudo. Mantenga la cocción unos 5 minutos, o hasta que las cebollas estén glaseadas y doradas.

Cada ración: unas 210 calorías, 3 g de proteínas, 37 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 275 mg de sodio

Cebollitas glaseadas

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Cocción: 25 minutos*
Para 6 guarniciones

900 g de cebollitas
45 g de mantequilla o margarina
2 cucharadas de gelatina de grosellas
2 cucharaditas de azúcar
¼ de cucharadita de sal

◆ Ponga a hervir las cebollitas con 2 o 3 cm de agua a fuego vivo en una sartén honda de 30 cm. Baje el fuego; tape y cueza entre 5 y 10 minutos a fuego lento, o hasta que las cebollas estén tiernas. Escúrralas, enfríelas bajo el agua fría y escúrralas de nuevo.

◆ Pele las cebollitas; deje parte del extremo de la raíz para que mantengan la forma durante la cocción. Seque la sartén.

◆ Cueza las cebollitas y el resto de ingredientes a fuego moderado-alto en la misma sartén. Remueva y sacuda a menudo. Mantenga la cocción durante unos 5 minutos, o hasta que las cebollas estén glaseadas y doradas.

Cada ración: unas 130 calorías, 2 g de proteínas, 19 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 160 mg de sodio

Cebollas asadas al horno

Preparación: 10 minutos *Asado: 1¼ horas, aproximadamente*
Para 12 guarniciones

4 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
2 kg de cebollas grandes, rojas o blancas, cortadas en rodajas horizontales de 2 cm de grosor
sal
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de vinagre de sidra

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase dos placas para hornear con una cucharada de aceite, y distribuya encima las rodajas de cebolla.

◆ Mezcle las 2 cucharadas restantes de aceite con una cucharadita de sal. Pincele las rodajas de cebolla con la mitad de la mezcla de aceite. Ponga las placas en el horno y ase las cebollas 45 minutos.

◆ Dé la vuelta a las rodajas con una espátula, y pincélelas con el resto de la mezcla de aceite. Cambie la posición de las dos placas durante el horneado y ase las cebollas 30 minutos más.

◆ Mezcle el azúcar moreno, el vinagre de sidra y ½ cucharadita de sal en un cuenco pequeño. Pincele las rodajas de cebolla con la mezcla de azúcar moreno y áselas 5 minutos más, o hasta que las cebollas estén tiernas y doradas.

Cada ración: unas 110 calorías, 2 g de proteínas, 19 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 275 mg de sodio

Ajo asado en cazuela

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Cocción: 30 minutos*
Para unos 225 g

4 cabezas de ajo (unos 350 g), separadas en dientes sin pelar
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de aceite vegetal
½ cucharadita de sal

◆ Ponga a hervir los dientes de ajo y 1,3 litros de agua a fuego vivo en un cazo de 3 litros.

◆ Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento, o hasta que los dientes de ajo estén tiernos al pincharlos con un tenedor. Enfríelos bajo el agua fría y escúrralos.

◆ Pele los dientes de ajo. Cueza el ajo, el azúcar, el aceite y la sal a fuego moderado-alto, en una sartén de 26 cm. Remueva y sacuda la sartén a menudo. Mantenga la cocción durante unos 5 minutos, hasta que los dientes de ajo estén caramelizados y dorados.

◆ Utilice los dientes de ajo como condimento para realzar ensaladas u hortalizas cocidas, acompañar carnes y aves asadas, o para extender, a modo de mantequilla, sobre el pan.

Cada 100 g: unas 300 calorías, 10 g de proteínas, 56 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 500 mg de sodio

amacarasso

Calabazas

Las calabazas se dividen en variedades de invierno y de verano, aunque, en realidad, se encuentran disponibles durante todo el año. Las variedades de invierno, incluidas la calabaza de San Roque, de bellota y la espagueti, tienen pieles duras y semillas, y una carne firme y anaranjada; pueden ser tanto grandes como pequeñas. A diferencia de éstas, las variedades de verano, de piel fina, como los calabacines verdes y amarillos, tienen una carne cremosa y son tiernas y sabrosas cuando son pequeñas. Pueden cocerse de muchas formas: cortarse en rodajas y saltearse en aceite aromatizado con ajo; rallarse y freírse para obtener tortidas doradas; cortarse por la mitad y hornearse con un relleno de pacanas, o asarse con hierbas fragantes.

Tortitas vegetales

Preparación: 20 minutos *Cocción: 5 minutos por tanda*

Para 4 guarniciones

1 zanahoria grande
1 calabacín mediano (300 g)
1 calabacín amarillo mediano (300 g)
40 g de harina
40 g de parmesano recién rallado
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 huevo mediano
½ cucharadita de sal
125 ml de aceite vegetal



1 Ralle las zanahorias y los calabacines con un rallador grueso. Seque las hortalizas con papel de cocina.



2 Mezcle las hortalizas ralladas con la harina, el parmesano, la sal, la pimienta y el huevo en un cuenco mediano.



3 Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén de 26 cm. Vierta, con cuidado, ⅛ de la mezcla en la sartén y aplástela ligeramente para formar un redondel de unos 8 cm.



4 Cueza 3 tortitas a la vez durante 5 minutos, o hasta que estén doradas; déles la vuelta, y trasládelas sobre papel de cocina para que escurran. Consérvelas calientes mientras prepara las restantes.

MINI TORTITAS

Prepare unas mini tortitas con una salsa de albahaca para mojar. Para la salsa, mezcle en una batidora-mezcladora 150 ml de crema agria, 40 g de albahaca fresca, una cucharadita de zumo de limón y ¼ de cucharadita de sal y pimienta negra hasta obtener una mezcla homogéna. En el paso 3, deje caer una cucharada de la mezcla en la sartén para cada mini tortita. Cuézalas hasta que estén doradas; déles una vuelta. Para unas 32 mini tortitas.

Cada tortita con una cucharadita de salsa: unas 40 calorías, 1 g de proteínas, 2 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (2 g de saturadas), 9 mg de colesterol, 75 mg de sodio



CADA RACIÓN: UNAS 245 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 15 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 18 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 60 mg DE COLESTEROL, 450 mg DE SODIO

amacarasco

Calabaza de bellota con pacanas caramelizadas

Preparación: 15 minutos Horno: 45 minutos
Para 4 guarniciones

2 calabazas de bellota pequeñas (450 g cada una)
½ cucharadita de sal
60 g de pacanas o nueces, picadas
50 g de azúcar moreno
30 g de margarina o mantequilla, derretida

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Corte cada calabaza de bellota por la mitad, a lo largo, y tire las semillas. Córtela en rodajas horizontales de 2 o 3 cm. Colóquelas, formando una capa, sobre la placa de hornear, y sálelas. Vierta 2 cucharadas de agua alrededor de la cabaza. Cúbralas bien con papel de aluminio y hornéelas 30 minutos.

◆ Mientras, mezcle las pacanas con el azúcar moreno y la margarina en un cuenco pequeño. Espárzalas sobre las rodajas de calabaza y hornee sin tapar 15 minutos más.

Cada ración: unas 320 calorías, 4 g de proteínas, 49 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 350 mg de sodio

Cintas de calabacín a la menta

Preparación: 10 minutos Cocción: 3 minutos
Para 4 guarniciones

2 calabacines medianos (225 g cada uno)
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo, cortados por la mitad
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de menta fresca, picada
ramitas de menta para adornar

◆ Recorte los extremos de los calabacines. Con la ayuda de un mondador de hortalizas o cortador de hoja ajustable, corte los calabacines a lo largo para obtener cintas largas y finas (si los calabacines son más anchos que el cortador, córtelos primero por la mitad, a lo largo). Caliente el aceite de oliva con el ajo a fuego moderado en una sartén de 30 cm. Cuando el ajo esté dorado, tírelo.



◆ Suba el fuego. Agregue los calabacines y la sal, y cueza 2 minutos removiendo, o hasta que empiecen a ablandarse. Retire del fuego y mezcle con la menta picada. En el momento de servir, adorne con unas hojas de menta.

Cada ración: unas 50 calorías, 1 g de proteínas, 4 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 270 mg de sodio

Calabaza de Roque asada al romero

Preparación: 20 minutos Asado: 35 minutos
Para 10 guarniciones

60 g de margarina o mantequilla
3 calabazas de Roque medianas (unos 800 g cada una)
1 cebolla mediana, cortada a dados
1¾ cucharaditas de sal
1¼ cucharaditas de romero seco, machacado
½ cucharadita de pimienta negra molida

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Ponga la margarina en una placa para hornear e introdúzcala en el horno hasta que se derrita. Mientras, corte las calabazas por la mitad, a lo largo. Retire las semillas. Luego, divídalas en trozos de 5 cm, y pélelos.

◆ Retire la placa del horno. Agregue la calabaza, la cebolla, la sal, el romero y la pimienta, y cúbralos bien con la margarina. Extienda la calabaza sobre la placa, formando una sola capa, y ásela 35 minutos, o hasta que se ablande.

Cada ración: unas 145 calorías, 2 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 435 mg de sodio

Tres calabazas salteadas

Preparación: 20 minutos Cocción: 45 minutos
Para 6 guarniciones

1 calabaza espagueti mediana
3 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo, aplastado con la hoja del cuchillo
1 calabacín pequeño (175 g), cortado en trozos de 1 cm
1 calabacín amarillo pequeño (175 g), cortado a trozos en 1 cm
225 g de tomates cereza, cortados por la mitad
2 cucharadas de albahaca fresca, finamente picada
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de piñones tostados

◆ Corte la calabaza espagueti por la mitad, a lo largo, y retire las semillas. Ponga a hervir 2 o 3 cm de agua en una cacerola de 8 litros. Agregue la calabaza, con el lado cortado hacia arriba, y lleve a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza 30 minutos a fuego lento, o hasta que esté tierna.

◆ Retire la calabaza de la cacerola y escúrrala. Con la ayuda de 2 tenedores, ráspela suavemente por la mitad y a lo largo para liberar la pulpa. Escurra la pulpa sobre papel de cocina y tire la corteza.

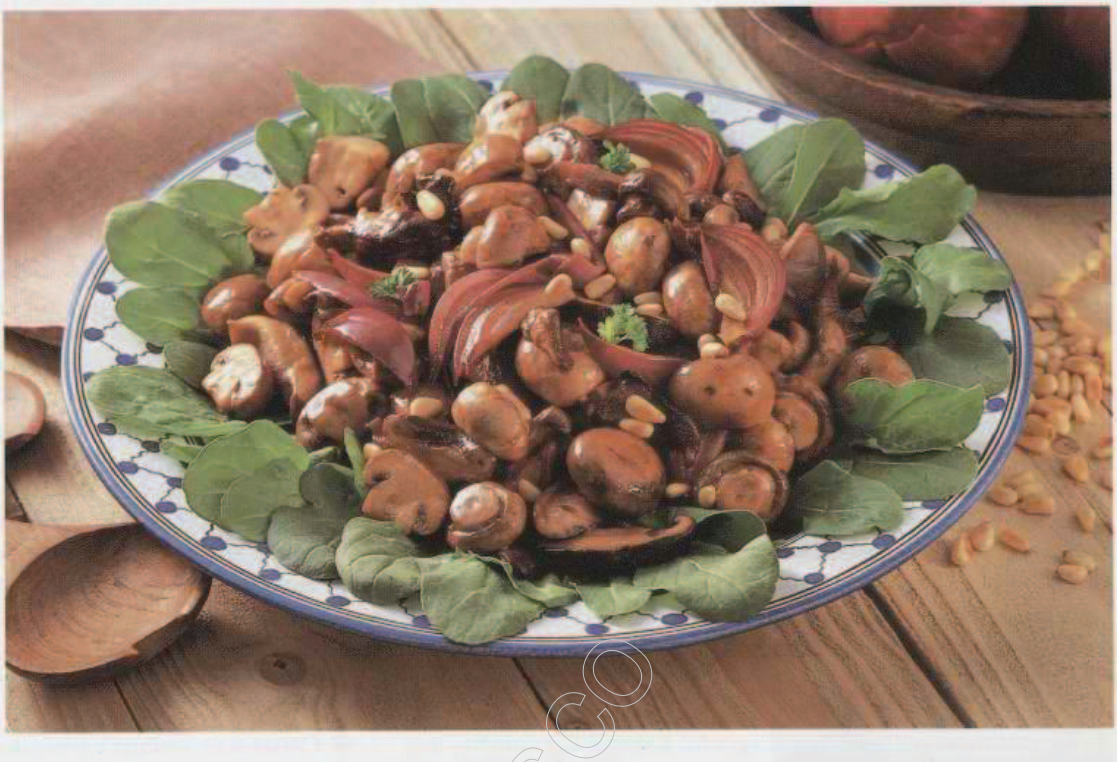
◆ Seque la cacerola. Caliente el aceite a fuego moderado-alto en el mismo recipiente. Agregue el ajo y cuézalo hasta que esté ligeramente dorado; tírelo. Incorpore los calabacines y cuézalos hasta que se ablanden. Añada la calabaza espagueti, los tomates cereza, la albahaca, la sal y la pimienta y caliente bien. Esparza por encima los piñones.

Cada ración: unas 110 calorías, 2 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 275 mg de sodio

Cocinacarasco

Setas

Además de los champiñones blancos cultivados, se conoce todo un mundo de setas silvestres. Algunas exóticas, como las chinas *shiitake*, las setas calabaza grandes y carnosas, y las delicadas orellanas se encuentran cada vez con más frecuencia en los mercados.



Ensalada tibia de setas

Preparación: 20 minutos
Cocción: 35 minutos
Para 6 entrantes o guarniciones

1 manojo de oruga
225 g de setas chinas *shiitake*
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla roja grande, cortada en rodajas de 1 cm
1,1 kg de champiñones castaña y/o champiñones blancos pequeños, cortados por la mitad y a lo largo si fuesen grandes
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
30 g de piñones tostados (opcional)
ramitas de perejil para adornar



1 Forre una fuente con las hojas de oruga y resérvela. Corte y tire los pies de las setas *shiitake*, y luego los sombreros en tiras de 1 cm de ancho.



2 Caliente una cucharada de aceite a fuego moderado en una sartén de 30 cm. Agregue la cebolla y cuézala hasta que se ablande. Traspásela a un cuenco mediano.



3 Caliente una cucharada de aceite en la sartén. Agregue la mitad de los champiñones y cuézalos hasta que el líquido se evapore. Mezcle con una cucharada de salsa de soja.

4 Traslade los champiñones al cuenco con la cebolla. Repita la operación con los champiñones, el aceite y la soja restantes. Incorpore el vinagre a la mezcla de setas del cuenco, y mezcle. Esparza la mezcla de setas sobre las hojas de oruga y distribuya por encima los piñones, en caso de que los utilice. Adorne con el perejil.

SETAS

Estas setas tienen por lo general un sabor más intenso que el de los champiñones blancos comunes: utilice una selección de ellas para aportar interés a las recetas de setas. Las colmenillas, setas calabaza (*cèpes* en francés) y *shiitake* se encuentran frescas o secas. No tire el agua en que se han remojado pues tiene mucho sabor y puede utilizarse en otras recetas como caldos, sopas y salsas.



CADA RACIÓN: UNAS 150 CALORÍAS, 6 g DE PROTEÍNAS, 19 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 8 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 360 mg DE SODIO

Strudel de champiñones, espárragos y Gruyère

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento *Horno: 25 minutos*
Para 6 platos principales

350 g de espárragos
sal
105 g de margarina o mantequilla
450 g de champiñones, cortados en rodajas finas
2 cucharaditas de zumo de limón recién exprimido
40 g de nueces tostadas, finamente picadas
2 cucharadas de pan rallado seco
12 láminas de pasta filo, fresca o congelada (y descongelada), de unos 40 x 30 cm (unos 225 g)
125 g de Gruyère rallado

◆ Corte los espárragos en trozos de 15 cm. Ponga a hervir 1 cm de agua a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue los espárragos y ½ cucharadita de sal, y lleve a ebullición. Baje el fuego a moderado-bajo y cueza entre 4 y 8 minutos, o hasta que estén tiernos. Escúrralos y seque la sartén.

◆ Derrita 15 g de margarina a fuego moderado-alto en la misma sartén. Agregue los champiñones y ½ cucharadita de sal, y cueza hasta que se doren y el líquido se evapore. Agregue el zumo de limón. Cueza 30 segundos más y traspáselos a un plato para que se enfríen.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase ligeramente una placa para hornear. Derrita los 90 g de margarina restantes. Mezcle las nueces y el pan rallado en un cuenco pequeño.

◆ Coloque 1 lámina de pasta filo en la superficie de trabajo con el lado corto hacia usted y pincélelo ligeramente con un poco de margarina derretida. Esparza por encima una sexta parte de la mezcla de nueces y pan rallado. Cubra con otra lámina de pasta y pincele con la margarina; procure no romper la pasta.

◆ Distribuya una sexta parte del queso, formando una tira situada a 5 cm del extremo de pasta más cercano a usted, y un borde de 4 cm a ambos lados. Coloque una sexta parte de los espárragos sobre el queso y cubra con una sexta parte de los champiñones. Cubra con la pasta filo para envolver el relleno y levante los lados derecho e izquierdo hacia el centro. Enrolle la pasta como un paquete, como si se tratara de un brazo de gitano.



◆ Coloque el paquete con la juntura hacia abajo sobre la placa. Pincélelo ligeramente con un poco de margarina. Repita la operación para formar otros 5 paquetes. Hornéelos 25 minutos, o hasta que el centro esté ligeramente dorado e hinchado.

Cada ración: unas 375 calorías, 13 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 25 g de grasa total (7 g de saturadas), 21 mg de colesterol, 645 mg de sodio

Ensalada de champiñones asados

Preparación: 15 minutos *Barbacoa/grill: 8-9 minutos*
Para 4 entrantes

1 porción de queso parmesano
2 manojos de oruga
2 cucharadas de vinagre balsámico
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de escalonias, finamente picadas
2 cucharadas de perejil fresco, picado
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
450 g de champiñones grandes, sin los pies

◆ Prepare la barbacoa o precaliente el *grill*. Con ayuda de un mondador de hortalizas, corte 30 g de virutas de queso parmesano, y resérvelas. Guarde el queso para otro uso. Coloque la oruga en una fuente.

◆ Pepare el aliño. Bata el vinagre, el aceite, el escalonias, el perejil, la sal y la pimienta en un cuenco pequeño. Coloque los champiñones hacia arriba sobre la rejilla de la barbacoa o del *grill* y póngalo lo más cerca posible de la fuente de calor. Pincele la superficie de los champiñones con una cucharada más de aliño. Cuézalos 4 o 5 minutos, o hasta que estén tiernos.

◆ Córtelos en rodajas y póngalos sobre la oruga. Esparza el resto de aliño sobre la ensalada y cubra con las virutas de queso.

Cada ración: unas 150 calorías, 6 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (2 g de saturadas), 6 mg de colesterol, 280 mg de sodio

Setas variadas salteadas

Preparación: 15 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 4 guarniciones

30 g de mantequilla o margarina
40 g de escalonias, finamente picadas
225 g de champiñones pequeños, cuarteados
125 g de setas chinas *shiitake*, sin los pies y cortadas en trozos de 2-3 cm
125 g de orellanas, cortadas por la mitad si fuesen grandes
⅛ de cucharadita de tomillo seco
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 diente de ajo pequeño, finamente picado
1 cucharada de perejil fresco, picado

Derrita la mantequilla a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue las escalonias y cuézalas 1 minuto, removiendo. Mézclelas con las setas, espolvoree con tomillo, sal y pimienta, y cueza, removiendo a menudo, hasta que las setas estén tiernas y el líquido se haya evaporado. Mézclelas con el ajo y el perejil, y cueza 1 minuto más.

Cada ración: unas 100 calorías, 3 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 205 mg de sodio

Berenjenas

Las berenjenas, ya sean de piel púrpura o de un blanco crema, tienen siempre una textura carnosa y un gusto neutral, lo que hace que absorban los sabores de los ingredientes con que se cuecen. Las berenjenas casan muy bien con sabores pronunciados, como los del ajo, el aceite de oliva y el vinagre balsámico. Compre siempre berenjenas rollizas, de piel brillante y sin máculas, que parezcan pesadas para su tamaño, pues las ligeras pueden ser esponjosas.

Berenjenas con ajo a la italiana

Preparación: 25 minutos Grill: *40 minutos*
Para 10 guarniciones

60 ml de aceite de oliva
3 dientes de ajo, cortados en rodajas
15 g de perejil fresco, picado
1½ cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta negra, machacada
4 berenjenas (350 g cada una) o 10 berenjenas pequeñas (90 g cada una)
1 cucharada de corteza de limón, rallada





1 Caliente el aceite de oliva en un cazo de 1 litro a fuego moderado. Agregue las rodajas de ajo y cuézalas, removiendo hasta que estén doradas. Retire el cazo del fuego y mezcle el contenido con la albahaca, la sal y la pimienta.



2 Precaliente el *grill*. Corte las berenjenas a lo largo y en lonchas de 2 cm de grosor. Entalle ambas caras, formando un dibujo de rombos. (Si utiliza berenjenas pequeñas, córtelas por la mitad y a lo largo, y entalle sólo una cara.)

3 Coloque la mitad de las rodajas de berenjena de manera que formen una capa sobre la placa del *grill*. Pincélelas ligeramente con un poco de la mezcla de aceite del cazo. Áselas a unos 20 cm de la fuente de calor durante 10 minutos. Dé la vuelta a las lonchas y pincélelas con un poco más de aceite. Presione suavemente las rodajas de ajo y la albahaca entre los cortes de la berenjena.





4 Ase las berenjenas 10 minutos más, o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Traspáselas a una fuente y repita la operación con el resto. Esparza por encima de ellas la corteza de limón. Sírvalas a temperatura ambiente, o cúbralas con película de plástico y refrigérelas para servirlas posteriormente.

CADA RACIÓN: UNAS 135 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 9 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 11 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 325 mg DE SODIO

Lasaña de berenjenas

Preparación: 50 minutos, más reposo *Horno: 40 minutos*
Para 10 platos principales

2 berenjenas medianas (unos 750 g de cada una), cortadas en rodajas de 5 mm
5 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
1 cebolla mediana, picada
2 cucharaditas de azúcar
1½ cucharaditas de sal
1 cucharadita de albahaca seca
400 g de tomates enlatados
12 láminas de lasaña
30 g de parmesano recién rallado
225 g de Mozzarella rallado

◆ Precaliente el *grill*. Coloque la mitad de las rodajas de berenjena sobre la placa del horno y pincele ambas caras con 2 cucharadas de aceite. Áselas durante 10 minutos lo más cerca posible de la fuente de calor, o hasta que estén doradas; déles una vuelta. Traslade a una fuente. Repita la operación con el resto de las berenjenas y 2 cucharadas más de aceite. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5).

◆ Mientras, prepare la salsa de tomate: caliente la cucharada restante de aceite a fuego moderado en un cazo de 4 litros. Agregue la cebolla y cuézala hasta que se ablande. Incorpore el azúcar, la sal, la albahaca y los tomates con su zumo, y lleve a ebullición a fuego vivo; rompiendo los tomates con el dorso de una cuchara. Baje el fuego y cueza 15 minutos, sin tapar, removiendo de vez en cuando.

◆ Mientras, prepare las láminas de lasaña de acuerdo con las instrucciones del paquete. Extienda 225 ml de salsa de tomate en el fondo de una fuente de servir de 33 x 20 cm. Cubra con la mitad de las láminas de lasaña y el resto de la salsa; luego, con la mitad del parmesano y la mitad de la Mozzarella. Repita la operación con el resto de las láminas de lasaña, la berenjena, la salsa de tomate, el parmesano y la Mozzarella.

◆ Hornee 40 minutos, o hasta que la preparación esté bien caliente. Retírela del horno y deje que repose 10 minutos antes de servir.



Cada ración: unas 325 calorías, 12 g de proteínas, 41 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (5 g de saturadas), 20 mg de colesterol, 715 mg de sodio

Berenjenas guisadas

Preparación: 25 minutos *Cocción: 30-35 minutos*
Para 8 guarniciones

3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande, cortada en trozos de 2 cm
2 berenjenas medianas (unos 750 g cada una), cortadas en trozos de 5 cm
75 g de aceitunas rellenas de pimiento
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de vinagre balsámico
¼ de cucharadita de sal
250 g de Mozzarella fresca, escurrida y cortada a dados (opcional)
225 g de tomates, pelados y cortados en trozos de 2 cm
15 g de hojas de albahaca, picadas gruesas

◆ Caliente una cucharada de aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue la cebolla y cuézala 10 minutos, removiéndola a menudo, o hasta que esté dorada.

◆ Suba el fuego a moderado. Agregue las 2 cucharadas restantes de aceite y la berenjena, y cueza unos 10 minutos, removiendo a menudo, o hasta que las berenjenas estén doradas. Agregue las aceitunas, los 3 ingredientes siguientes y 125 ml de agua, y lleve a ebullición a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza entre 10 y 15 minutos más, hasta que la berenjena esté tierna. Retírela del fuego. Mézclela con la Mozzarella si la emplea, los tomates y la albahaca picada.

Cada ración: unas 125 calorías, 2 g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 290 mg de sodio

BERENJENAS

Las berenjenas se presentan en diferentes formas, tamaños y colores, de las pequeñas berenjenas guisante tailandesas y las berenjenas mini blancas a las variedades púrpura occidentales, que pueden tener forma ovalada o redondeada.

Las berenjenas se pueden pelar o no, depende del plato en que se vayan a emplear y de si sus pieles son duras o tiernas. Así, los mojos quedan mejor con berenjenas peladas. Cueza siempre las berenjenas hasta que estén tiernas y cremosas.



anacarnes

Pimientos

Los pimientos dulces pueden ser verdes, rojos, amarillos, naranjas e incluso púrpuras. A diferencia de los chiles, los pimientos dulces no son picantes, pues no contienen capsaicina, la sustancia química causante del sabor picante. Si se asan al *grill* o al horno, se intensifica el sabor y se facilita la extracción de la piel. Los pimientos dulces son ideales para rellenar u hornear enteros.

Ensalada de pimientos y berenjenas

Preparación: 30 minutos
Grill: *35 minutos*
Para 8 guarniciones

1 berenjena mediana (unos 750 g)
1 cebolla mediana
sal
2 pimientos amarillos medianos
2 pimientos rojos medianos
60 g de hojas de albahaca, cortadas en tiras finas
2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
ramitas de perejil para adornar



1 Precaliente el *grill*. Corte la berenjena en rodajas horizontales de 1 cm y, luego, en tiras de 1 cm de ancho. Corte la cebolla por la mitad a partir del extremo de la raíz y luego en gajos finos. Tire el extremo duro de la raíz.



2 Mezcle la berenjena y la cebolla con ½ cucharadita de sal en un cuenco grande. Espárzalas sobre la placa del *grill*. Áselas 20 minutos lo más cerca posible de la fuente de calor, removiéndolas de vez en cuando, o hasta que la berenjena esté dorada.





3 Mientras, corte los pimientos amarillos y rojos en tiras de 1 cm de ancho. Mezcle las tiras de pimiento con ½ cucharadita de sal en un cuenco mediano. Cuando la mezcla de berenjenas esté cocida, devuélvala al cuenco grande.



4 Distribuya las tiras de pimiento sobre la placa del *grill* y áselas lo más cerca posible de la fuente de calor unos 15 minutos, removiéndolas de vez en cuando, o hasta que estén uniformemente doradas. Agréguelas a la berenjena.



5 Mezcle las tiras de albahaca, los 4 ingredientes siguientes y una cucharada de agua con las berenjenas. Vierta la preparación en una fuente y sírvala caliente, o cúbrala y refrigérela para servirla fría posteriormente. Adorne con la albahaca.

CADA RACIÓN: UNAS 80 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 12 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (0 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 270 mg DE SODIO

Vinagre casero

Berenjenas rellenas de cebada

Preparación: 1¼ horas *Horno: 1 hora*
Para 6 platos principales

175 g de cebada perlada
625 ml de caldo vegetal
2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
1 cebolla grande, picada
3 zanahorias medianas, ralladas
½ cucharadita de sal
150 g de guisantes congelados
2 cucharadas de perejil fresco, picado
175 g de queso Cheddar seco, rallado
800 g de tomates pera enlatados
2 pimientos rojos medianos
2 pimientos verdes medianos
2 pimientos amarillos medianos

◆ Ponga a hervir el caldo y la cebada a fuego vivo en un cazo de 3 litros. Baje el fuego; tape y cueza 1 hora a fuego lento, o hasta que la cebada esté tierna y haya absorbido el líquido.

◆ Mientras, caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén de 26 cm. Agregue la cebolla y cuézala, removiendo a menudo, hasta que casi esté tierna. Incorpore las zanahorias. Sale y prosiga la cocción 5 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas y ligeramente doradas.

◆ Cuando la cebada esté tierna, mézclela con las zanahorias, los guisantes, el perejil y 125 g de queso. Reduzca a puré los tomates con un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica y viértalos en el fondo de una fuente refractaria de 2 litros y medio.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 5). Corte unos sombreros a los pimientos y resérvelos. Retire las membranas y semillas, y corte una base fina a cada pimiento, si fuese necesario, para que se mantengan de pie. Llénelos con la mezcla de cebada. Póngalos sobre los tomates y espolvoréelos con los 50 g restantes de queso.

◆ Hornee 1 hora o hasta que los pimientos estén tiernos al pincharlos con un cuchillo. Cúbralos holgadamente con papel de aluminio durante los últimos 30 minutos en el horno para evitar que se doren en exceso. En el momento de servir, cúbralos con los sombreros reservados.

Cada ración: unas 405 calorías, 15 g de proteínas, 55 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (7 g de saturadas), 30 mg de colesterol, 695 mg de sodio



Pimientos rojos y amarillos salteados

Preparación: 15 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 6 guarniciones

2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
2 pimientos rojos grandes, sin membranas ni semillas, cortados en tiras de 2-3 cm
2 pimientos amarillos grandes, sin membranas ni semillas, cortados en tiras de 2-3 cm
½ cucharadita de orégano seco
¼ de cucharadita de sal

Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén. Agregue las tiras de pimiento, el orégano y la sal y cueza, removiendo a menudo, hasta que los pimientos estén dorados, tiernos y crujientes.

Cada ración: unas 70 calorías, 1 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 5 de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 90 mg de sodio

Pimientos asados con mojo de nueces

Preparación: 20 minutos, más reposo Grill: *10 minutos*
Para 400 ml

60 g de nueces
½ cucharadita de comino molido
4 pimientos rojos mediados, asados y pelados (*véase inferior*)
2 rebanadas de pan blanco duro, desmenuzadas
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de frambuesas
⅛ de cucharadita de pimienta de Cayena, molida
½ cucharadita de sal

Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Extienda las nueces en una fuente para empanadas y hornéelas entre 8 y 10 minutos, hasta que estén tostadas. Tueste las semillas de comino en un cazo de 1 litro, a fuego lento, 1 o 2 minutos, o hasta que estén fragantes. Muela las nueces en un robot con cuchilla metálica. Agregue el comino y los ingredientes restantes y accione el aparato hasta obtener una mezcla homogénea. Traspase a un cuenco. Tape y refrigere si no va a servir enseguida (retire el mojo de la nevera 1 hora antes de servirlo).

Cada 100 ml: unas 180 calorías, 4 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 330 mg de sodio

PIMIENTOS ASADOS

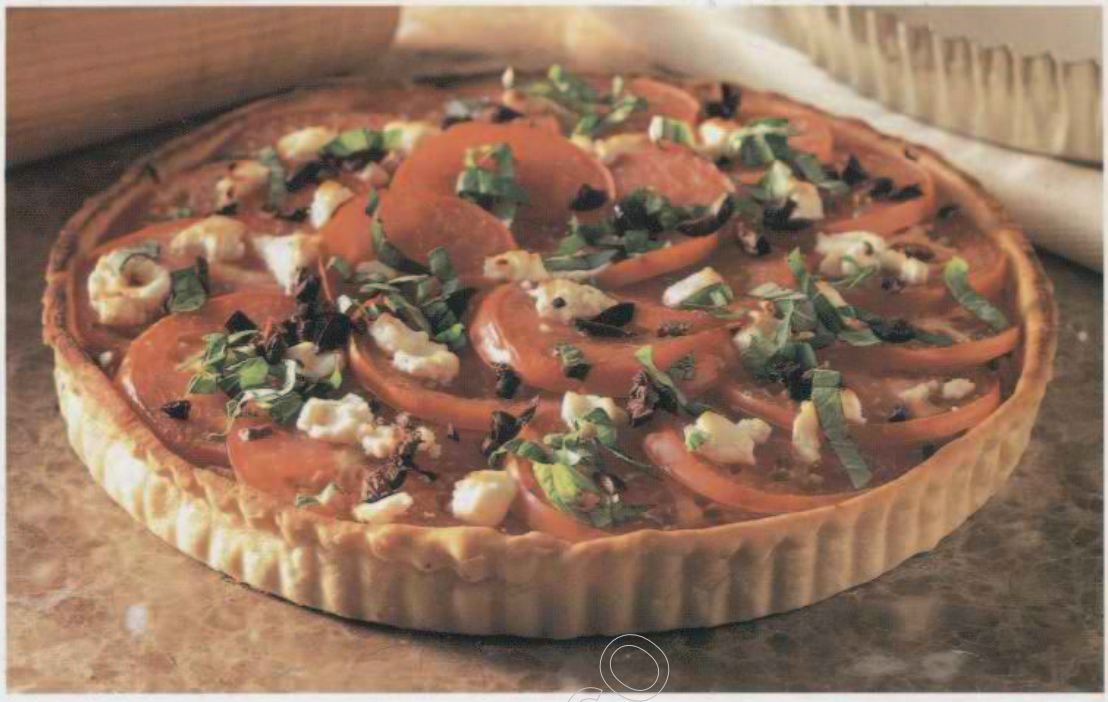
Precaliente el *grill* y forre la placa con papel de aluminio. Corte los pimientos por la mitad, a lo largo, y retire membranas y semillas. Colóquelos con la piel hacia arriba. Áselos lo más cerca posible de la fuente de calor durante 10 minutos. Envuélvalos con papel de aluminio y deje que reposen 15 minutos. Retire el papel y pélelos.



amagarrasco

Tomates

Vale la pena esperar todo el año para degustar unos tomates madurados en el propio huerto o jardín. Aquí preparamos una tarta de queso de cabra y tomates asados al parmesano. Para aquellos que dispongan de una cosecha de tomates verdes al finalizar el verano, hemos incluido una preparación especial. Para realzar al máximo su sabor, consérvelos a temperatura ambiente y no en la nevera, a no ser que estén muy maduros.



Tarta de queso y tomate

Preparación: 30 minutos
Cocción: 35 minutos
Para 6 platos principales

pasta para una tarta de 28 cm (*véase* pág. 487)
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
3 cebollas medianas (unos 450 g), cortadas en rodajas finas
sal
85 g de queso de cabra, desmenuzado
3 tomates grandes (unos 750 g), cortados en rodajas de 5 mm de grosor
¼ cucharadita de pimienta negra molida
40 g de aceitunas negras, deshuesadas y picadas
hojas de albahaca fresca para adornar



1 Prepare la pasta y forre con ella un molde para tarta. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Forre el molde con papel y llénelo con cuentas para hornear. Hornee 20 minutos y retire el papel y el relleno. Hornee el fondo de tarta 10 minutos más, o hasta que esté dorado. (Si la pasta se hincha durante la cocción, presiónela con el dorso de una cuchara.)



2 Mientras, caliente el aceite a fuego moderado en una sartén de 30 cm. Agregue las cebollas, ¼ de cucharadita de sal y cueza unos 15 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que las cebollas estén tiernas y doradas.



3 Precaliente el *grill*. Distribuya las cebollas formando una capa homogénea sobre la base del fondo de tarta y esparza por encima la mitad del queso de cabra.



4 Coloque las rodajas de tomate de manera que formen círculos concéntricos sobre las cebollas. Espolvoréelas con la pimienta negra, y ¼ de cucharadita de sal y el resto del queso de cabra. Coloque la tarta a unos 15 cm del grill. Ase los tomates 5 minutos, o hasta que el queso se derrita. Esparza por encima las aceitunas y las hojas de albahaca a tiritas. Corte la tarta en porciones en el momento de servirla.

CADA RACIÓN: UNAS 415 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 33 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 28 g DE GRASA TOTAL (7 g DE SATURADAS), 15 mg DE COLESTEROL, 650 mg DE SODIO



Tomates cereza gratinados

Preparación: 10 minutos
Horno: 20 minutos
Para 6 guarniciones

30 g de migas de pan seco
30 g de parmesano recién rallado
1 diente de ajo, finamente picado
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
1 cucharada de aceite de oliva
900 g de tomates cereza
2 cucharadas de perejil fresco, picado

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle las migas, el parmesano, el ajo, la pimienta y el aceite de oliva en un cuenco pequeño.

◆ Coloque los tomates cereza en una fuente de servir honda, refractaria. Esparza por encima la mezcla de pan y, luego, el perejil. Hornee 20 minutos, o hasta que la superficie de migas de pan esté bien dorada.

Cada ración: unas 85 calorías, 3 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 3 mg de colesterol, 130 mg de sodio

Tomates asados al parmesano

Preparación: 10 minutos Grill: *3-4 minutos*
Para 4 guarniciones

15 g de mantequilla o margarina
1 diente de ajo pequeño, muy finamente picado
30 g de parmesano recién rallado
350 g de tomates pera, cortados por la mitad, a lo largo

◆ Precaliente el *grill*. Derrita la mantequilla a fuego lento en un cazo de 1 litro. Agregue el ajo; cuézalo hasta que esté dorado, y retire el recipiente del fuego.

◆ Extienda el parmesano sobre papel sulfurizado. Pase las caras cortadas de los tomates por la mantequilla y, luego, por el parmesano, y póngalos bajo el *grill*. Distribuya el resto del queso sobre los tomates y rocíe con la mantequilla restante.

◆ Ase 3 o 4 minutos lo más cerca posible del *grill*, o hasta que el queso esté bien dorado.

Cada ración: unas 70 calorías, 3 g de proteínas, 4 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (3 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 155 mg de sodio

Sándwiches de tomates verdes fritos

Preparación: 10 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 4 sándwiches

1 clara de huevo mediana
¼ de cucharadita de sal
60 g de harina de maíz gruesa
pimienta negra molida
3 tomates verdes medianos, cortados en rodajas de 1 cm
4 hojas de lechuga
60 g de mayonesa, de bajo contenido en grasas
60 g de yogur desnatado
2 cucharadas de cebollinos frescos, picados
8 rebanadas de pan blanco, tostadas

◆ Bata las claras y la sal en un plato hondo. Mezcle la harina de maíz con ¼ de cucharadita de pimienta en un trozo de papel sulfurizado. Pase las rodajas de tomate por la mezcla de huevo y déles la vuelta para que queden recubiertas por ambas caras; luego, haga lo mismo por la mezcla de harina de maíz. Coloque las rodajas sobre papel sulfurizado.

◆ Suba el fuego a moderado-alto. Cueza las rodajas de tomate en los fondos de cocción de la sartén, hasta que estén doradas por ambas caras. Escúrralas sobre papel de cocina.

◆ Mezcle la mayonesa, el yogur, los cebollinos y ¼ de cucharadita de pimienta en un cuenco pequeño. Unte las tostadas con la mezcla de mayonesa. Ponga sobre éstas la lechuga, las rodajas de tomate y cúbralas con las restantes para obtener 4 sándwiches.

Cada sándwich: unas 330 calorías, 12 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (3 g de saturadas), 17 mg de colesterol, 645 mg de sodio

TOMATES

Los tomates se venden con diferentes formas y tamaños, especialmente en los supermercados y fruterías bien provistos. Los tomates grandes mediterráneos son los más jugosos, y los cereza tienen un sabor dulce todo el año. Los tomates amarillos resultan menos ácidos que los rojos y pueden mezclarse con los primeros para obtener un bonito efecto. Para las salsas, los tomates pera son los mejores, pues tienen la pulpa más carnosa.


Tomates amarillos


Tomates cereza

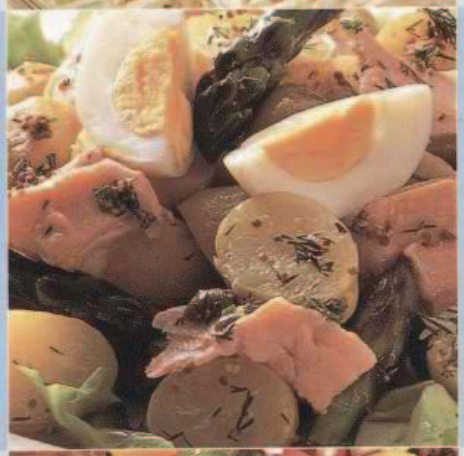

Tomates mediterráneos


Tomates pera


Tomates madurados en mata

anagarcia











9 ENSALADAS

amacarrasco

ENSALADAS CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Hace tiempo que las ensaladas dejaron de ser de uso exclusivo de las dietas. Las creaciones actuales son, por el contrario, mezclas inspiradas, de sabores fuertes y colores y texturas variados. Unas hojas de ensalada crujientes constituyen un entrante clásico, mientras que las mezclas de hojas con hortalizas, frutas, queso y carne forman platos sustanciosos.

PREPARAR LOS INGREDIENTES DE LAS ENSALADAS

Los pasos más básicos en la preparación de las ensaladas (lavado y conservación) son esenciales. Puesto que los ingredientes frescos y sin cocer no pueden esconder sus defectos, nada estropea más una ensalada que restos de arena o suciedad. Trocee a mano las hojas de lechuga. La mayoría de las hortalizas pueden cortarse con un día de antelación; las fuertes (col, zanahorias o remolacha cocida) se conservan más tiempo. Para mantener la humedad, envuélvalas con un lienzo limpio y húmedo, métalas en bolsas y guárdelas en la nevera. No pique las hierbas con antelación, pues se oscurecerían.

PELAR TOMATES



1 Practique una incisión profunda en forma de aspa en la base de cada tomate. Sumérjalos en una cacerola con agua hirviendo 10 segundos.



2 Traslade los tomates con la ayuda de una espumadera a un cuenco con agua helada. Pélelos con un cuchillo.

GUARDAR Y PREPARAR LA LECHUGA

Lave y seque con cuidado las hojas de lechuga. Retire cualquier hoja estropeada, así como aquellas que presenten manchas o estén mustias, pues se deterioran con rapidez. Una centrifugadora de ensaladas facilita el secado de las hojas; el modelo provisto de un cordón que se estira es especialmente indicado. No llene en exceso la centrifugadora porque las hojas podrían estropearse. Para mantener la lechuga crujiente, envuelva las hojas, limpias y secas con papel de cocina húmedo en una bolsa para conservar alimentos y ciérrela. La mayor parte de variedades, como la lechuga arrepollada y la romana, se conservan sólo 2 a 3 días. Los cogollos, la lechuga iceberg y las lechugas de hojas consistentes se mantienen hasta una semana. Las hierbas frescas, como el perejil, el perifollo o el eneldo, son una buena aportación a las ensaladas, pero no las pique con antelación porque se oscurecerán.

Para evitar una ensalada húmeda o un aliño diluido, seque a fondo las hojas una vez enjuagadas y antes de emplearlas. Coloque las hojas sobre un lienzo húmedo y séquelas con otro. (O emplee papel de cocina o una centrifugadora.)



SACAR EL CORAZÓN DE UNA LECHUGA DE CABEZA FIRME

Con la ayuda de un cuchillo pequeño, corte alrededor del núcleo central de la lechuga formando un cono. sostenga firmemente con una mano la lechuga con la cabeza hacia abajo y retuerza el cono entallado.



PREPARAR LAS HOJAS DE LECHUGA



1 Rompa las hojas del extremo de la base. Tire aquellas estropeadas o mustias.



2 Pase brevemente las hojas por agua fría. Remuévalas con cuidado para que se desprenda cualquier resto de arena o suciedad

ELEGIR LA LECHUGA ADECUADA

Las lechugas pueden distribuirse en diferentes categorías: las de cabeza crujiente y sabor neutro, como la iceberg; las de hojas sueltas, como la arrepollada, que son blandas y delicadas, o tiernas y dulces; las de hojas largas, como la romana o los cogollos, que tienen un sabor fresco y suave. Para obtener más variedad, elija dos tipos de lechuga.

anacarrasco

MONTAR LAS ENSALADAS

Al mezclar hojas para ensalada o aliñar una ensalada como plato único, busque el equilibrio entre las diferentes texturas, colores y sabores. Corte o rompa los ingredientes en trozos manejables, pero no demasiado pequeños. También es importante que elija la fuente adecuada. Una variedad de hojas rizadas es más manejable en un cuenco, mientras que unos ingredientes cortados en rodajas siempre lucen más en una fuente plana. Las fuentes y los cuencos enfriados mantienen los ingredientes fríos. Para no acabar con un aliño aguado, las hortalizas deben secarse a fondo. Al preparar una ensalada de arroz, legumbres o patatas, mezcle los ingredientes cocidos todavía calientes con el aliño, para que puedan absorberlo.

CUÁNTO CUNDE UNA LECHUGA

LECHUGA	RENDIMIENTO APROXIMADO*
1 lechuga de cabeza crujiente mediana	550 g de hojas preparadas
1 lechuga arrepollada mediana	250 g de hojas preparadas
1 lechuga romana mediana	450 g de hojas preparadas

* Cuente unos 100 g de hojas preparadas por porción

HOJAS PARA ENSALADAS

Oruga. Muy apreciada por los italianos, esta verdura de hojas perecederas tiene un sabor pimentado, que es más fuerte en las hojas más viejas. Las hojas tienden a ser arenosas y necesitan lavarse a fondo.

Espinacas. Dulces y con un sabor que recuerda a la tierra, las espinacas son deliciosas, tanto crudas como cocidas. Ya sean planas o rugosas, las hojas deben ser crujientes y oscuras, con un sabor fresco. Las espinacas contienen arena, por lo que deben lavarse a fondo.

Lechuga iceberg. Se trata de una variedad de lechuga jugosa, pero de sabor poco pronunciado. Estas hojas son más crujientes que sabrosas. Quedan bien con los aliños cremosos.

Lechuga arrepollada. Es una de las lechugas más caras, aunque se encuentra con facilidad. Tiene un sabor suave; las hojas centrales pueden ser crujientes, y las externas, un poco gruesas.

Lechuga romana. Es una lechuga de hojas largas, gruesas y firmes, y nervaduras centrales consistentes.

Endibia roja. Se trata de una variedad de endibia, con hojas de extremo color carmesí y un sabor ligeramente amargo.

Hierba de los canónigos. Esta hortaliza de hojas tiernas tiene un sabor que recuerda al de las nueces.

Endibia. Las endibias tienen unas hojas muy compactas y un sabor fuerte y ligeramente amargo.

Berros. De color verde pronunciado, las hojas de los berros presentan un sabor pimentado. Pueden servirse solas o acompañadas de otras hojas de hortalizas. También quedan deliciosas en sándwiches, sopas y tortillas.

Achicoria de Treviso. De hojas coloreadas de rojo vino y un sabor ligeramente amargo, esta lechuga italiana aporta contraste en cualquier ensalada. Siguiendo la tradición de Italia, acompáñela con oruga y endibias para obtener una mezcla sabrosa y colorida.

Escarola. La escarola, un miembro de la familia de las endibias, tiene unas hojas finas y rizadas, cuyo color oscila entre el blanco amarillento y el verde pálido, y un sabor delicadamente amargo.

Hoja de roble. Esta variedad de lechuga de hojas sueltas presenta unas hojas crujientes y rizadas, de sabor más pleno que otras variedades de hoja suelta.



anaya cocina

EL MEJOR ALIÑO PARA LAS ENSALADAS

Los aliños deben realzar pero nunca enmascarar, el sabor y la textura de las hojas que compongan la ensalada. Las lechugas de hojas consistentes, como la romana y la iceberg, soportan aliños cremosos, como el clásico César o el de las Mil Islas. Por el contrario, las hojas delicadas, como las de las lechugas de hojas sueltas, casan mejor con vinagretas sencillas. Para crear un nuevo sabor, puede variar los aceites y los vinagres que utilice en sus aliños. El aceite de oliva virgen es clásico, pero puede sustituir la mitad por aceite de avellanas o nueces, o bien añadir unas gotas de aceite de sésamo. Los vinagres van de los oscuros y maduros balsámicos a las variedades más sutiles, preparadas con champaña, vino, sidra o jerez. Entre otras opciones deliciosas, se encuentran los vinagres de frutas (por ejemplo, de frambuesas o arándanos) o de hierbas frescas (como el de estragón).



La mejor forma de emulsionar una vinagreta consiste en batir primero la mostaza, el vinagre o el zumo de limón y los condimentos, para luego incorporar el aceite, poco a poco y en forma de chorrito fino, sin dejar de batir.

CÓMO PREPARAR RÁPIDAMENTE LAS ENSALADAS

Elija un ingrediente básico y luego realce su sabor con adiciones fáciles, como las siguientes:

Hojas aliñadas. Realce el sabor con hierbas o ramitas de hierbas, picatostes de ajo calientes y virutas de parmesano.

Patatas nuevas al vapor. Alíñelas con una vinagreta y realce el sabor con alcaparras, aceitunas o queso sabroso desmenuzado, como Feta, azul o de cabra.

Arroz o cuscús. Apórteles interés con uvas, rodajas de pera o manzana, gajos de naranja, orejones de albaricoques o uvas pasas. Los piñones o nueces tostados y las semillas de girasol aportan un sabor crujiente.

ENSALADAS MÁS MAGRAS

Puede preparar ensaladas con aliños más magros sustituyendo la mayonesa por suero, yogur o crema agria. Una salsa de hortalizas picadas a la mexicana, o una vinagreta oriental con vinagre de arroz sazonado, salsa de soja y zumo de frutas, aportan sabor sin grasa. Puede esparcir sobre las ensaladas hortalizas crujientes, pero evite alimentos grasos, como frutos secos y queso. Para una ensalada como plato principal, use judías.

GUARNICIONES ATRACTIVAS

Las flores comestibles proporcionan un sabor único y un color sorprendente a las ensaladas. Sus frágiles capullos se dejan enteros por lo general (las flores pequeñas de las hierbas deben arrancarse del tallo) y se esparcen sobre la ensalada antes de servirla para que no queden descoloridas por el aliño. Utilice siempre las flores con moderación, ya que algunas tienen un sabor fuerte. Las flores pequeñas de las hierbas, como las de la menta, el tomillo, el orégano o la lavanda, pueden ser muy fuertes; pruébelas antes de utilizarlas. Necesita flores que no hayan sido tratadas con pesticidas u otros productos químicos; normalmente, las flores de floristería han recibido tratamientos de este tipo. Algunos supermercados venden flores comestibles, aunque también puede obtenerlas cultivándolas en su jardín. Sin embargo, no todas las flores son comestibles y algunas pueden ser peligrosas. Entre las flores no tóxicas, se incluyen los claveles, los pensamientos, la borraja, los geranios, las capuchinas, las rosas, los guisantes de olor, las caléndulas y los acianos. La mayoría de las flores de hierbas aromáticas pueden utilizarse; entre ellas, se encuentran las de los cebollinos, la mejorana, la menta, el orégano y el tomillo. Pero no sólo las ensaladas se benefician de las flores, puede añadirlas a ponches fríos, tés de hierbas o postres.

Las flores como las rosas, los pensamientos y las violetas, a menudo se cristalizan para decorar pasteles.



Claveles



Flores de mejorana



Flores de orégano



Capuchinas



Flores de menta



Flores de cebollino



Flores de tomillo

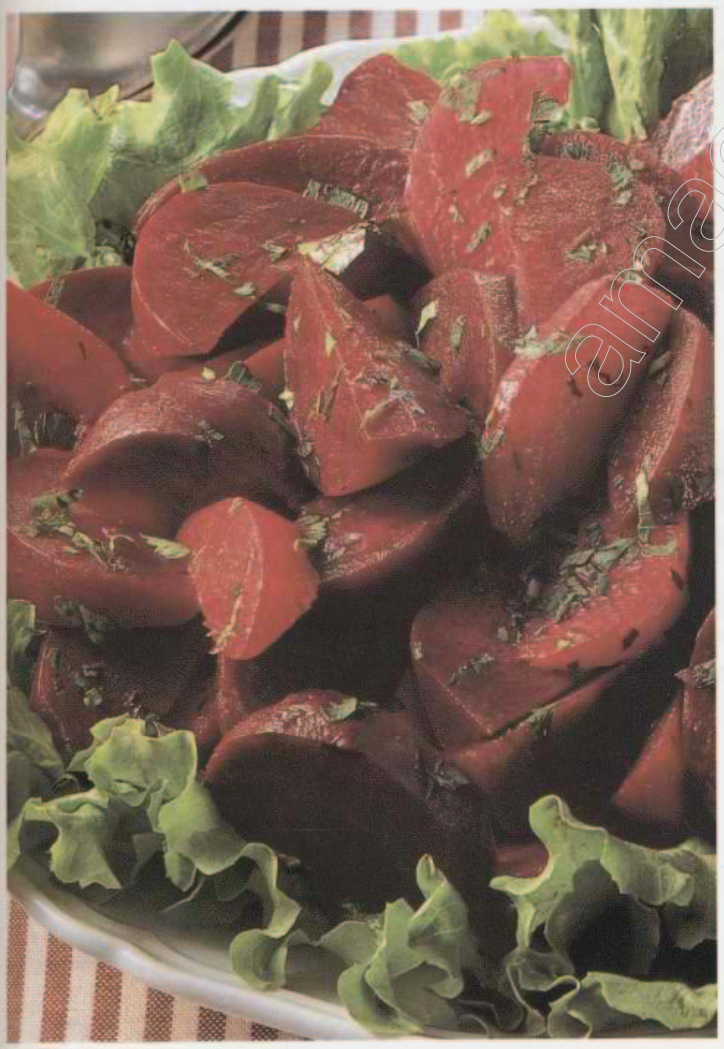
Ensaladas vegetales

Tanto si las hortalizas proceden del propio huerto como de una granja, mercado o supermercado, una ensalada fría o tibia de hortalizas de colores vibrantes se convierte en una guarnición irresistible. Para obtener la mejor textura, cuézalas hasta que estén tiernas.

Ensalada de remolacha y pera asiática

Prep: 20 minutos *Cocción: 40 minutos*
Para 6 guarniciones

8 remolachas medianas (1,8 kg, aproximadamente), con sus hojas
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
½ cucharadita de sal
1 pera asiática grande o manzana Red Delicious, pelada, descorazonada y cortada en gajos finos
1 cucharada de perejil fresco, picado
hojas de lechuga





1 Recorte las protuberancias de las remolachas y cepíllelas. Ponga las remolachas en una cacerola de 4 litros, cúbralas con agua y lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 30 minutos a fuego lento, o hasta que las remolachas estén tiernas.



2 Escúrralas y enfríelas bajo el agua fría. Cuando se hayan entibiado, pélelas con un mondador. Córtelas por la mitad, a lo largo o, si son grandes, cuartéelas.



3 Prepare la vinagreta: bata el azúcar, el vinagre de vino tinto, el aceite, la mostaza de Dijon y la sal en un cuenco grande. Agregue las remolachas, la pera asiática y el perejil picado a la vinagreta.



4 Remueva la mezcla de remolachas con la vinagreta. Sirva a temperatura ambiente o tape y refrigere para servir posteriormente. En el momento de presentarla, forre un plato con hojas de lechuga y distribuya la ensalada por encima.

PERA ASIÁTICA

También llamada pera china o manzana pera, esta deliciosa fruta se encuentra disponible en los supermercados durante su estación: nuestro invierno. Pueden tener la piel lisa, o bien matizada con un ligero rubor. A diferencia de las peras normales, son poco ácidas y aromáticas y pueden ser bastante duras, incluso estando maduras. Presentan una textura firme, por lo que pueden cortarse en lonchas muy finas para ser aliñadas; por tanto, son perfectas para utilizar en ensaladas. Son crujientes y jugosas a la vez, tienen un sabor delicado y forman postres ligeros y refrescantes; se mantienen crujientes incluso una vez cocidas.



anacarraso

CADA RACIÓN: UNAS 130 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 24 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 3 g DE GRASA TOTAL (0 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 350 mg DE SODIO



Ensalada de hortalizas troceadas

Preparación: 20 minutos *Para 4 guarniciones*

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
¾ de cucharadita de sal
½ cucharadita de azúcar
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida
2 tomates grandes, cortados en gajos finos
1 pimiento amarillo grande, sin membranas ni semillas y cortado en trozos pequeños
1 pepino mediano, sin pelar, cortado a trozos pequeños
½ cebolla roja pequeña, finamente picada
1 cucharada de perejil, perifollo o cilantro, picado

◆ Prepare el aliño: bata el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, la sal, el azúcar y la pimienta en un cuenco pequeño, hasta que estén bien amalgamados.

◆ Agregue las hortalizas y las hierbas picadas al aliño del cuenco, y mecle bien para recubrirlas. Traslade a una fuente de servicio.

Cada ración: unas 110 calorías, 2 g de proteínas, 12 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 410 mg de sodio

Ensalada tibia de guisantes y zanahorias

Preparación: 15 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 4 guarniciones

150 g de guisantes congelados
1 cucharada de aceite vegetal
3 zanahorias medianas, cortadas en rodajas finas
1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
sal
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
1 lechuga romana pequeña, lavada y bien secada

◆ Ponga a hervir agua a fuego vivo en un cazo pequeño. Agregue los guisantes, lleve de nuevo a ebullición y cueza 5 minutos. Escúrralos y resérvelos.

◆ Mientras, caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén antiadherente de 26 cm. Agregue las zanahorias, la cebolla y ½ cucharadita de sal. Cueza, removiendo a menudo, hasta que las hortalizas estén tiernas y ligeramente doradas. Mezcle los guisantes con las zanahorias y el zumo de limón. Retire del fuego.

◆ Rompa o corte las hojas de lechuga en tiras de 5 mm y mézclelas bien con las hortalizas.

Cada ración: unas 115 calorías, 5 g de proteínas, 17 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 330 mg de sodio

Judías verdes con semillas de sésamo tostadas

Preparación: 25 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 8 guarniciones

3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
½ cucharadita de sal
900 g de judías verdes, sin los extremos
1 cucharada de semillas de sésamo, tostadas

◆ Prepare el aliño: bata el aceite de oliva, el zumo de limón, la mostaza y la sal en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados; resérvelo.

◆ Ponga a hervir 2 o 3 cm de agua a fuego vivo en una cacerola de 8 litros. Agregue las judías y lleve de nuevo a ebullición.

◆ Baje el fuego y cueza entre 5 y 10 minutos a fuego muy lento y sin tapar, hasta que las judías estén tiernas. Traspáselas a un colador para que se escurran.

◆ Agregue las judías calientes al aliño del cuenco y mezcle bien. Tape y refrigere la preparación si no la va a servir enseguida. Antes de llevarla a la mesa, mezcle las judías con las semillas de sésamo.

Cada ración: unas 80 calorías, 2 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 180 mg de sodio

TOSTAR LAS SEMILLAS DE SÉSAMO

Las semillas de sésamo son las pequeñas semillas ovaladas de una hierba tropical. Tienen un sabor suave a nueces que se realza al tostarlas. Para ello, tuéstelas a fuego moderado bajo en una sartén pequeña durante 1 o 2 minutos. Remueva y sacuda el recipiente a menudo hasta que las semillas estén doradas.



anacarasco

Ensalada de berros, naranja y remolacha

Preparación: 45 minutos *Cocción: 40 minutos*
Para 10 guarniciones

10 remolachas medianas (unos 2 kg), preparadas
4 naranjas navel grandes
60 ml de aceite de oliva
60 ml de vinagre de vino tinto
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 cucharadita de azúcar
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
350 g de berros, sin los tallos duros
1 cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas

◆ Ponga las remolachas en un cazo de 4 litros, cúbralas con agua y lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 30 minutos a fuego lento, o hasta que las remolachas estén tiernas.

◆ Mientras, ralle una cucharadita de corteza de naranja y resérvela. Corte la corteza y la membrana de las naranjas y tírelas. Sostenga las naranjas sobre un cuenco grande para recoger el zumo y separe los gajos cortando entre las membranas. Ponga los gajos de naranja en un plato y reserve el zumo.

◆ Prepare el aliño: bata el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, la mostaza de Dijon, el azúcar, la sal, la pimienta negra y la naranja rallada con el zumo del cuenco.

◆ Escurra las remolachas y enfríelas con agua fría. Pélelas y córtelas por la mitad, a lo largo, y luego cada mitad en rodajas de 5 mm de grosor.

◆ Agregue las remolachas, los gajos de naranja, los berros y las rodajas de cebolla al aliño del cuenco, y mezcle bien.

Cada ración: unas 150 calorías, 4 g de proteínas, 23 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 310 mg de sodio

Ensalada de hinojo, peras y endibias

Preparación: 35 minutos
Para 8 guarniciones

60 ml de aceite de oliva virgen
60 ml de vinagre de estragón
1 cucharada de mostaza de Dijon
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
5 peras Bartlett o Red Williams (unos 900 g), sin pelar, descorazonadas y cortadas en 12 trozos
3 bulbos de hinojo (unos 300 g de cada uno)
4 endibias medianas (2 rojas, si es posible)
75 g de nueces, tostadas y picadas

◆ Prepare el aliño: bata el aceite de oliva, el vinagre de estragón, la mostaza de Dijon, la sal y la pimienta en un cuenco pequeño hasta que estén bien amalgamados, y resérvelos.

◆ Coloque los trozos de pera en un cuenco grande. Recorte la base y la parte superior de los hinojos, córtelos por la mitad, a lo largo, y retire el corazón duro central. Corte las mitades de hinojo en sentido horizontal para obtener rodajas finas como el papel. Póngalas en el cuenco con las peras.

◆ Corte 2 endibias (1 amarilla y 1 roja, si utiliza ambos colores) en rodajas horizontales de 2 o 3 cm de grosor. Separe las hojas de las endibias restantes.

◆ Agregue el aliño a la mezcla de hinojo y mezcle bien.

◆ Coloque las hojas de endibia alrededor de un cuenco o fuente honda. Cubra con la ensalada de hinojo y esparza por encima las nueces tostadas.

Cada ración: unas 245 calorías, 4 g de proteínas, 30 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 320 mg de sodio

Ensalada de espinacas y tangerinas

Preparación: 30 minutos
Para 8 guarniciones

4 tangerinas medianas o naranjas navel
350 g de espinacas preparadas, lavadas y bien secas
2 lechugas de hojas sueltas (unos 225 g)
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
3 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de mostaza de Dijon
⅛ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa

◆ Ralle la corteza de una tangerina y resérvela. Corte la corteza restante y la membrana de las otras tangerinas. Divídalas por la mitad (de arriba abajo) y luego corte cada una en rodajas horizontales de 5 mm de grosor. Rompa las espinacas y la lechuga en trozos pequeños regulares.

◆ Prepare la vinagreta: bata el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el azúcar, la mostaza de Dijon, la sal, la pimienta negra y la corteza de tangerina en un cuenco grande.

◆ Agregue las espinacas, la lechuga y las rodajas de tangerina a la vinagreta, y mezcle bien.

Cada ración: unas 75 calorías, 2 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 80 mg de sodio



Ensalada verde con vinagreta de pomelo

Preparación: 25 minutos *Para 8 guarniciones*

2 pomelos medianos
2 endibias medianas
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 cucharaditas de alcaparras en conserva, escurridas
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal
60 ml de aceite de oliva o vegetal
450 g de hojas de ensalada, pequeñas y variadas

◆ Ponga el pomelo sobre una tabla y, con un cuchillo pequeño y afilado, corte una rodaja de cada extremo. Coloque el pomelo hacia arriba y corte la corteza y la membrana siguiendo los contornos de la fruta. Repita la operación con el otro pomelo, y tire cortezas y membranas.

◆ Sostenga los pomelos sobre un cuenco pequeño para recoger el zumo y córtelos en secciones entre las membranas. Coloque las secciones de pomelo en un plato y reserve el zumo en un cuenco. Corte las endibias por la mitad, a lo largo, en tiras muy finas.

◆ Prepare la vinagreta: mezcle el vinagre balsámico, la mostaza, las alcaparras, el azúcar, la sal y 2 cucharadas de zumo de pomelo en un cuenco grande (reserve el resto para otro uso). Bata lentamente con el aceite. Agregue las hojas de ensalada, las secciones de pomelo y la endibia, y mezcle bien.

Cada ración: unas 105 calorías, 2 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 230 mg de sodio

Hortalizas asadas a la vinagreta

Preparación: 15 minutos *Barbacoa: 15-20 minutos*
Para 4 guarniciones

6 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
6 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de estragón fresco picado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
1 cucharadita de azúcar
4 champiñones grandes (125 g), sin los pies
ramitas de estragón para adornar
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas y cuarteado
1 pimiento amarillo mediano, sin membranas ni semillas y cuarteado
2 calabacines pequeños (175 g cada uno), cortados por la mitad, a lo largo
2 berenjenas mini (125 g cada una), cortados por la mitad, a lo largo

◆ Disponga la barbacoa. Prepare la vinagreta: bata el aceite de oliva, el vinagre de vino blanco, el estragón picado, la sal, la pimienta negra y el azúcar en un cuenco grande.

◆ Limpie los champiñones con un lienzo húmedo. Agréguelos con los pimientos, los calabacines y la berenjena a la vinagreta del cuenco, y mezcle bien.

◆ Coloque las hortalizas sobre la barbacoa a fuego moderado. Áselas hasta que estén tiernas y doradas al pincharlas con un tenedor; déles la vuelta de vez en cuando y pincélelas con parte de la vinagreta del cuenco.

◆ Retire las hortalizas de la barbacoa, corte las setas en rodajas y mezcle todas las hortalizas con la vinagreta restante. Adorne con las ramitas de estragón.

Cada ración: unas 235 calorías, 3 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 21 g de grasa total (3 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 540 mg de sodio

Ensalada verde con vinagreta de frambuesas

Preparación: 20 minutos *Para 4 guarniciones*

1 cucharada de azúcar
3 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de mostaza de Dijon
175 g de frambuesas
60 ml de aceite de oliva virgen
225 g de hojas de ensalada mini variadas
125 g de queso Feta, desmenuzado
4 huevos pequeños, hervidos y cortados por la mitad, a lo largo

◆ Prepare la vinagreta: mezcle el azúcar, el vinagre de vino blanco y la mostaza en un cuenco grande. Añada 85 g de frambuesas a la vinagreta y aplástelas ligeramente con un tenedor. Vierta lentamente el aceite de oliva por encima y mezcle bien.

◆ Agregue las hojas de ensalada a la vinagreta del cuenco y mezcle a fondo. En el momento de servir, distribuya las hojas de ensalada en 4 platos pequeños, esparza por encima el queso Feta y los 90 g de frambuesas restantes; esconda los huevos entre las hojas.

Cada ración: unas 295 calorías, 10 g de proteínas, 12 g de hidratos de carbono, 24 g de grasa total (7 g de saturadas), 185 mg de colesterol, 470 mg de sodio



anacarlaso

Ensaladas de tomate

Ningún sabor capta mejor la esencia del verano que unos tomates madurados en la planta. Rocíelos simplemente con una vinagreta o acompáñelos con queso de cabra y hojas de lechuga para obtener una ensalada colorida. También puede añadirles dados de panceta y pan tostado para preparar una ensalada consistente. Aquí presentamos un método sencillo para preparar tomates caseros secados, que pueden emplearse para enriquecer platos durante todo el año. Los tomates frescos, una vez cortados, desprenden zumos que diluyen los aliños, por lo que deben servirse enseguida.



Tomates secos, queso de cabra y oruga

Preparación: 15 minutos, más la preparación de los tomates secos caseros (opcional)
Para 6 guarniciones

tomates secos caseros (*veáse* derecha), o 24 tomates secados al sol en aceite, escurridos
pimienta negra, molida gruesa
3 rulos de queso de cabra, de unos 90 g cada uno
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cucharada de aceite de oliva virgen
½ cucharadita de albahaca seca
¼ de cucharadita de azúcar
2 manojos de oruga o berros



1 Prepare los tomates secos caseros el día de antes. Esparza 2 cucharadas de pimienta negra en un trozo de papel sulfurizado y pase por encima los rulos de queso; corte cada uno en 6 rodajas.

2 Prepare la vinagreta: bata el vinagre, el aceite de oliva, la albahaca, el azúcar y ¼ de cucharadita de pimienta molida en un cuenco pequeño, hasta que estén bien mezclados.

3 Distribuya el queso y la oruga en 6 platos. Coloque los tomates por encima, rocíe con la vinagreta y sirva enseguida.

Tomates secos caseros

Guárdelos hasta 2 semanas envueltos en una bolsa de plástico cerrada en la nevera, o hasta 6 meses en el congelador. Para 24 unidades.

12 tomates pera (1,3 kg aproximadamente)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
½ cucharadita de albahaca seca
½ cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa



1 Precaliente el horno a 130 °C (gas 2). Pele los tomates (*veáse* pág. 314). Córtelos por la mitad, a lo largo, y tire las semillas. Mézclelos con el resto de ingredientes.



2 Póngalos con la cara cortada hacia abajo, en una rejilla sobre una placa de hornear. Hornéelos 5½ horas, o hasta que estén arrugados y secos. Enfríelos por completo.

CADA RACIÓN: UNAS 220 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 14 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 16 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 44 mg DE COLESTEROL, 365 mg DE SODIO



Ensalada *panzanella* con vinagreta de tomates

Preparación: 30 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 6 platos principales

3 cucharadas de aceite de oliva
75 g de pan de pueblo o payés, cortado en dados de 1 cm
2 cucharadas de parmesano recién rallado
pimienta negra molida
175 g de tomates, pelados (*véase* pág. 314) y picados
1 escalonia pequeña, picada
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de orégano fresco, picado
2 cucharaditas de mostaza francesa en grano
¼ de cucharadita de sal
450 g de oruga
450 g de tomates cereza y/o tomates pera amarillos, cortados por la mitad o 450 g de tomates, cortados en trozos de 1 cm

◆ Vierta la grasa de la sartén, excepto 2 cucharadas, y agregue una cucharada de aceite de oliva. Incorpore los dados de pan y cuézalos unos 10 minutos, removiéndolos a menudo, hasta que estén ligeramente dorados en toda su superficie. Agregue los dados de pan al cuenco con la panceta, junto con el queso parmesano y ¼ de cucharadita de pimienta, y mezcle bien.

◆ Prepare la vinagreta de tomate: mezcle los tomates pelados, la escalonia, el vinagre de vino tinto, el vinagre balsámico, el azúcar, el orégano, la mostaza, la sal, ¼ de cucharadita de pimienta y las 2 cucharadas restantes de aceite en la batidora a velocidad moderada hasta que estén bien amalgamados.

◆ Mezcle la preparación de vinagreta de tomate, oruga y tomates cereza.

Cada ración: unas 225 calorías, 10 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 615 mg de sodio

Ensalada de dos tomates

Preparación: 30 minutos *Cocción: 10 segundos*
Para 8 guarniciones

15 g de de albahaca fresca, picada
2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de mostaza de Dijon
¾ de cucharadita de sal
½ cucharadita de azúcar
900 g de de tomates cereza
2 tomates medianos, cortados en rodajas
ramitas de albahaca para adornar

◆ Prepare la vinagreta: bata la albahaca, el aceite, el vinagre, la mostaza de Dijon, la sal y el azúcar en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados, y resérvela.

◆ Ponga a hervir 3 litros de agua a fuego vivo en un cazo de 5 litros. Llene un cuenco grande con agua helada. Mientras, haga un aspa pequeña en el extremo del pedúnculo de cada tomate cereza.

◆ Agregue la mitad de los tomates al agua hirviendo y blanquéelos 5 segundos. Traspáselos con una espumadera al agua helada para que se enfríen. Repita la operación con el resto de tomates cereza; deje que el agua hierva de nuevo antes de añadirlos.

◆ Escurra los tomates y pélelos con los dedos de uno en uno. Agréguelos a la vinagreta y mezcle bien.

◆ Ponga las rodajas de tomate en una fuente grande y esparza por encima los tomates cereza y la vinagreta. Adorne con las ramitas de albahaca.

Cada ración: unas 55 calorías, 1 g de proteínas, 6 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 225 mg de sodio

Ensalada de tomates cereza y limón

Preparación: 20 minutos *Para 8 guarniciones*

2 limones medianos
900 g de tomates cereza rojos, cortados por la mitad
450 g de tomates cereza amarillos, cortados por la mitad
1 cucharada de azúcar
¾ de cucharadita de sal
2 cucharadas de cebollino fresco, picados
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa

◆ Retire la corteza y la membrana de los limones, y tírelas. Corte cada limón en rodajas horizontales de menos de 5 mm de grosor.

◆ Mezcle las rodajas de limón, los tomates y el resto de ingredientes en un cuenco mediano.

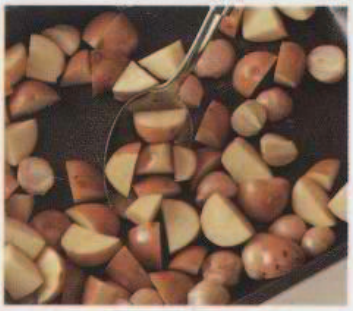
Cada ración: unas 65 calorías, 1 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 210 mg de sodio

Ensaladas de patatas

Las ensaladas de patatas son ideales para servir en meriendas campestres o barbacoas, o como parte de un bufé de frías y ensaladas. Mezcle los trozos de patata con judías verdes asadas y queso azul; con hierbas frescas y apio frío y crujiente, o con aceitunas maduras, vinagre balsámico y queso Feta. No necesita pelar las patatas; las rojas sin pelar aportan color. Para obtener los mejores resultados, mezcle las patatas con el aliño cuando todavía estén calientes y prepárelas con varias horas de antelación; estos pasos permiten que las patatas absorban el aliño y queden más sabrosas. Sirva las ensaladas calientes, o refrigérelas hasta 30 minutos antes de servir.



1 Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Si emplea las cebollas, pélelas a cuartos. Corte las patatas en trozos de 4 cm.



2 Mezcle las escalonias, las patatas, la sal y una cucharada de aceite en una fuente grande para hornear. Áselas 30 minutos.

Ensalada de patatas con judías verdes asadas y queso azul

Preparación: 25 minutos *Asado: 45 minutos*
Para 6 guarniciones

16 escalonias peladas u 8 cebollas blancas, pequeñas
900 g de patatas rojas, sin pelar
1 cucharadita de sal
3 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
225 g de judías verdes finas, con los extremos recortados
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
1 cucharadita de mostaza de Dijon
30 g de queso azul danés o queso Dolcellate, desmenuzado



3 Transcurrido ese tiempo, mézclelas con las judías verdes y una cucharada más de aceite. Ase 15 minutos más, o hasta que las hortalizas estén tiernas.

4 Mientras, prepare la vinagreta: bata el zumo de limón, la mostaza de Dijon y el aceite restante en un cuenco grande. Agregue las hortalizas asadas al cuenco y cúbralas con la vinagreta. Sirva la ensalada caliente o tápela y refrigérala para servirla posteriormente. En el momento de llevarla a la mesa, póngala en una fuente y esparza por encima el queso azul desmenuzado.



ENSALADA DE PATATAS ASADAS A LA GRIEGA

Prepare la ensalada tal como se indica, pero añada 75 g de aceitunas negras deshuesadas al mezclar las hortalizas con la vinagreta y 2 o 3 cucharadas de orégano fresco picado, menta o perejil, si lo desea. Elimine el queso azul y, en su lugar, espolvoree con 60 g de queso Feta desmenuzado.

Cada porción: unas 280 calorías, 5 g de proteínas, 39 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (3 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 700 mg de sodio

CADA RACIÓN: UNAS 235 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 37 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 8 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 3 mg DE COLESTEROL, 455 mg DE SODIO

diacarso

Ensalada clásica de patatas

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Cocción: 45-50 minutos
Para 8 guarniciones

1,3 kg de patatas, peladas y cortadas por la mitad si fuesen grandes
sal
2 tallos de apio grandes, cortados en rodajas finas
225 g de mayonesa
125 ml de leche
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de cebolla rallada
1 cucharadita de azúcar
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Ponga las patatas y una cucharadita de sal en un cazo de 4 litros; cúbralas con agua y lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego, tápelas y cuézalas entre 25 y 30 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escúrralas y enfríelas ligeramente. Córtelas a dados de 2 cm.

◆ Mezcle el apio, la mayonesa, la leche, el vinagre de vino blanco, la cebolla, el azúcar, la pimienta negra y 2 cucharaditas de sal en un cuenco. Agregue las patatas y mezcle bien. Si no va a servir la ensalada enseguida, tápela y refigérela.

Cada ración: unas 360 calorías, 4 g de proteínas, 37 g de hidratos de carbono, 23 g de grasa total (4 g de saturadas), 18 mg de colesterol, 740 mg de sodio

Ensalada de patatas mediterránea

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento
Cocción: 40-45 minutos
Para 6 guarniciones

900 g de patatas rojas, sin pelar y cortadas por la mitad si fuesen grandes
sal
6 tomates secados al sol en aceite, escurridos
125 g de queso Feta, desmenuzado
1 cucharada de albahaca fresca, desmenuzada
75 g de aceitunas negras, deshuesadas y finamente picadas
3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
ramitas de perejil para adornar

◆ Ponga las patatas y una cucharadita de sal en un cazo de 4 litros; cúbralas con agua y lleve a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza entre 20 y 25 minutos, o hasta que las patatas parezcan tiernas al pincharlas con un tenedor. Escúrralas y enfríelas ligeramente. Córtelas en trozos de 1 cm.

◆ Corte los tomates secados al sol en rodajas gruesas. Mezcle los tomates, el queso, la albahaca, las aceitunas, el aceite de oliva, el vinagre balsámico y ½ cucharadita de sal en un cuenco grande. Agregue las patatas y mezcle bien. Si no las va a servir enseguida, tápelas y refrigérelas.

Cada ración: unas 285 calorías, 6 g de proteínas, 35 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (4 g de saturadas), 18 mg de colesterol, 575 mg de sodio

Ensalada de patatas con cebollinos al limón

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Cocción: 30-35 minutos
Para 12 guarniciones

2,2 kg de patatas nuevas pequeñas
sal
2 limones
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de azúcar
175 ml de mayonesa
125 ml de leche
75 ml de crema agria
5 tallos de apio grandes, cortados en rodajas finas
30 g de cebollinos, picados, o partes verdes de cebollas tiernas, picadas

◆ Ponga las patatas y 2 cucharaditas de sal y agua suficiente para cubrirlas en una cacerola de 8 litros y lleve a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza entre 12 y 15 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor.

◆ Mientras, prepare el aliño de limón: ralle 1½ cucharaditas de corteza de limón y exprima 60 ml del zumo. Bata la corteza y el zumo con el aceite, el azúcar y 1½ cucharaditas de sal en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados.

◆ Escurra las patatas. Agregue las patatas calientes al aliño y mezcle suavemente con una cuchara de madera. Deje entibiar las patatas a temperatura ambiente durante 30 minutos; remuévalas de vez en cuando.

◆ Mientras, mezcle la mayonesa con la leche, la crema agria y ½ cucharadita de sal en un cuenco, hasta obtener una salsa homogénea. Agréguela, junto con el apio y los cebollinos, a las patatas enfriadas y mezcle con cuidado. Si no la va a servir enseguida, tápela y refrigérela.

Cada ración: unas 320 calorías, 5 g de proteínas, 41 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (3 g de saturadas), 12 mg de colesterol, 505 mg de sodio

ENSALADAS PERFECTAS DE PATATAS

- Las patatas cerosas nuevas y las rojas son ideales para ensaladas ya que mantienen su textura firme una vez cortadas. No utilice patatas apropiadas para el horno en la preparación de ensaladas, pues podrían desacerse.
- Elija patatas de un tamaño uniforme, para que se cuezan homogéneamente.
- Es importante que las patatas no queden poco cocidas, pero tampoco deben hacerse en exceso. Están listas cuando al pincharlas con la punta de un cuchillo resultan tiernas. Si se cuecen excesivamente absorben demasiado aliño y se rompen.
- Utilice el aliño con mesura porque las patatas quedan mejor si están sólo ligeramente recubiertas.
- Prepare siempre las ensaladas de patatas con ejemplares calientes recién cocidos. Las patatas frías no absorben bien los condimentos.
- Si su ensalada de patatas, una vez sazonada, necesita más sabor, puede añadir alcaparras o tomates secados al sol y troceados.

ENSALADAS DE COL

Una buena ensalada de col al estilo americano (*coleslaw*) no tiene por qué limitarse a una mezcla de col y mayonesa. El apio nabo y los brécoles aportan sabor y textura crujientes, mientras que el cilantro y el aceite de sésamo confieren un toque oriental. Incluso se conocen *coleslaws* sin col: una mezcla crujiente de zanahorias, manzanas y dátiles, especialmente indicada para acompañar carnes asadas al *grill*.



COLESLAW DE APIO NABO

Preparación: 1 hora, más enfriamiento
Para 10 guarniciones

125 g de mayonesa, de bajo contenido en grasas
60 g de mostaza francesa en grano
60 ml de zumo de limón recién exprimido
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de vinagre de vino
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
450 g de apio nabo (si no lo encuentra, utilice otras 3 zanahorias medianas y ¼ de cucharadita de semillas de apio)
3 zanahorias medianas
1 cogollo de col verde pequeño (unos 500 g), cuarteado y sin el corazón



1 Prepare el aliño: bata la mayonesa, la mostaza, el zumo de limón, el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta en un cuenco pequeño.



2 Pele y ralle finamente el apio nabo y las zanahorias. Corte finamente la col y recorte las nervaduras duras. Cuartee la col con un cuchillo de cocinero y recorte y tire el corazón.



3 Ponga las hortalizas en un cuenco grande. Añada el aliño y mezcle bien. Tape y refrigere 1½ horas, como mínimo, para que los sabores se amalgamen.

RALLAR Y CORTAR CORRECTAMENTE

• Utilice un cuchillo de acero inoxidable para cortar en tiras la col. El acero al carbono puede reaccionar con los jugos de la col haciendo que las partes cortadas se decoloren (así, la col verde se vuelve negra, y la lombarda, azul).

• Si se cortan o rallan las hortalizas con antelación pierden vitamina C. Si debe hacerlo, ponga las hortalizas en una bolsa de plástico, ciérrela bien y refrigérela.

• Para rallar, utilice la cara gruesa del rallador, el disco para rallar de un robot eléctrico o un cortador de hoja ajustable (derecha), que ralla rápidamente, a la vez que proporciona tiras largas, finas y uniformes.



CADA RACIÓN: UNAS 80 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 10 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (0 g DE SATURADAS), 4 mg DE COLESTEROL, 250 mg DE SODIO

Coleslaw asiático

Preparación: 40 minutos *Para 12 guarniciones*

75 ml de vinagre de arroz
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharaditas de aceite de sésamo
¾ de cucharadita de sal
450 g de zanahorias, ralladas
1 col verde rizada (Savoy; 1,1 kg aproximadamente), cortada en tiras finas y sin las nervaduras
4 cebollas tiernas, cortadas en rodajas finas
30 g de cilantro fresco, picado

◆ Prepare la vinagreta: bata el vinagre de arroz, el aceite vegetal, el de sésamo y la sal en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados.

◆ Agregue las zanahorias, la col, las cebollas tiernas y el cilantro a la vinagreta, y mézclelos bien.

Cada ración: unas 80 calorías, 2 g de proteínas, 12 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 280 mg de sodio

Coleslaw de col y espinacas

Preparación: 35 minutos, más enfriamiento *Para 12 guarniciones*

1 col verde mediana (900 g)
1 lombarda mediana (900 g)
1 cebolla roja mediana
175 g de mayonesa
60 ml de vinagre de sidra
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
150 g de hojas de espinacas

◆ Cuartee, recorte el corazón, recorte las nervaduras y corte en tiras finas ambas coles. Póngalas en un cuenco grande. Corte la cebolla roja por la mitad, a lo largo, y luego cada mitad, en sentido horizontal, en tiras finas como el papel. Agréguelas a la col.

◆ Prepare el aliño: bata la mayonesa, el vinagre de sidra, el azúcar, la mostaza de Dijon, la sal y la pimienta negra molida en un cuenco pequeño. Añada el aliño a la mezcla de col y mezcle bien. Cubra el cuenco con película de plástico y refrigere 3 horas, como mínimo, antes de servir, para que los sabores se mezclen.

◆ Mezcle, enjuague las espinacas con agua fría y séquelas con papel de cocina; rómpalas en tiras, cúbralas con película de plástico y refrigérelas hasta el momento de servir.

◆ Antes de servir, agregue la juliana de espinacas a la mezcla de col, y mezcle bien.

Cada ración: unas 160 calorías, 3 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (2 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 400 mg de sodio

Coleslaw de zanahorias y manzanas con dátiles

Preparación: 20 minutos *Para 6 guarniciones*

1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de miel
¼ de cucharadita de menta seca
¼ de cucharadita de sal
450 g de zanahorias ralladas
2 manzanas Granny Smith, peladas, descorazonadas y ralladas
35 g de dátiles, picados
2 cucharadas de perejil, picado

◆ Prepare el aliño: bata el zumo de limón, la miel, la menta y la sal en un cuenco grande hasta que estén bien amalgamados.

◆ Agregue las zanahorias, las manzanas, los dátiles y el perejil, y mezcle bien.

Cada ración: unas 90 calorías, 1 g de proteínas, 23 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 25 mg de sodio

Coleslaw de brécoles y berros

Preparación: 10 minutos *Para 4 guarniciones*

450 g de brécoles
75 g de mayonesa
60 ml de vinagre de sidra
4 cucharaditas de azúcar
2 cucharaditas de semillas de apio
75 g de berros, sin los tallos

◆ Recorte los tallos duros y las hojas de los brécoles. Rállelos con la cara gruesa de un rallador. Prepare el aliño: bata la mayonesa, el vinagre de sidra, el azúcar y las semillas de apio en un cuenco grande.

◆ Retire los tallos de los berros. Agregue los berros y el brécol al aliño del cuenco y mezcle bien.

Cada ración: unas 185 calorías, 2 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 140 mg de sodio

MÁS VARIANTES

Cada cocinero tiene su receta favorita de *coleslaw*, por lo que las posibilidades son infinitas. Mezcle cualquiera de los siguientes ingredientes con la preparación básica de col y zanahoria ralladas y aliño de mayonesa:

• Frutas secas, como albaricoques, sultanas o pasas.

• Frutos secos, como piñones, nueces picadas, cacahuetes sin salar o pacanas picadas.

• Frutas frescas, como manzana o piña.

Ensaladas de pasta

Las ensaladas de pasta se sirven a temperatura ambiente, por lo que son ideales tanto para un pícnic como para una barbacoa. Deguste las ensaladas de pasta el mismo día en que las prepare, porque la pasta continúa absorbiendo el aliño mientras reposa. Una vez que la pasta esté cocida, escúrrala y enjuáguela con agua fría para detener el proceso de cocción y obtener una textura firme.



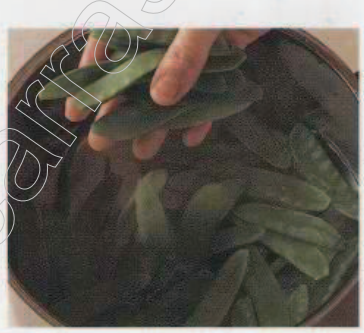
Ensalada de fideos y cacahuetes de Sichuan

Preparación: 25 minutos
Cocción: 12 minutos
Para 5 platos principales u 8 guarniciones

450 g de *linguine* o espaguetis
125 g de tirabeques, sin los hilos
80 g de mantequilla de cacahuete, refinada
3 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de vinagre de sidra
2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas y cortado en tiras finas
cacahuetes tostados y cebolla tierna picada (opcional)



1 Prepare la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrrala y reserve 225 ml del agua de cocción. Enjuague la pasta con agua fría y escúrrala bien.



2 Ponga a hervir 2 o 3 cm de agua en un cazo de 3 litros. Agregue los tirabeques y lleve a ebullición. Baje el fuego y cuézalos 1 minuto, o hasta que estén tiernos y crujientes.



3 Enjuague los tirabeques con agua fría para detener la cocción; escúrralos y córtelos en tiras finas.

ACEITE DE SÉSAMO

Se obtiene de las semillas de sésamo y tiene un color marrón claro, un olor distintivo y un fuerte sabor a frutos secos. El aceite de semillas de sésamo tostadas tiene un sabor aún más pronunciado y un tono más oscuro. Ambos se encuentran en establecimientos de alimentación especializados en productos orientales.

4 Prepare el aliño de mantequilla de cacahuete: bata la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, el aceite vegetal, el aceite de sésamo, el vinagre de sidra, el jengibre y el agua reservada en un cuenco hasta que estén bien amalgamados.

5 Agregue la pasta, las tiras de tirabeques y el pimiento, y mezcle bien. Esparza por encima los cacahuetes tostados y la cebolla picada si lo desea. Sirva la ensalada enseguida, o tápela y refrigérela para servirla más tarde. Si la pasta queda demasiado pegajosa, mézclela con un poco de agua caliente hasta que el aliño adquiera la consistencia deseada.

CADA RACIÓN: UNAS 595 CALORÍAS, 21 g DE PROTEÍNAS, 62 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 32 g DE GRASA TOTAL (6 g DE SATURADA), 101 mg DE COLESTEROL, 835 mg DE SODIO

amacarrasco



Ensalada de *tortellini* con alcachofas y pimientos

Preparación: 25 minutos *Cocción: 10-15 minutos*
Para 6 platos principales

500 g de *tortellini* de queso, frescos
60 ml de vinagre de vino blanco
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas y cortado en tiras finas
1 pimiento amarillo mediano, sin membranas ni semillas y cortado en tiras finas
1 tomate mediano, sin semillas y cortado a dados
175 g de corazones de alcachofa enlatados, escurridos y cortados por la mitad
225 g de oruga o berros

◆ Prepare los *tortellini* de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrralos y enjuáguelos con agua fría, y escúrralos de nuevo.

◆ Prepare el aliño: bata el vinagre de vino blanco, el aceite, el azúcar, la sal y la pimienta negra en un cuenco grande.

◆ Agregue ambos pimientos, el tomate, las alcachofas y los *tortellini* al aliño del cuenco, y mézclelos bien. Tape y refrigere si no va a servir la ensalada enseguida.

◆ Reserve unas hojas de oruga para adornar. Rompa el resto en trozos pequeños y mézclelos con los *tortellini*. Adorne con las hojas de oruga.

Cada ración: unas 350 calorías, 14 g de proteínas, 46 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (3 g de saturadas), 40 mg de colesterol, 540 mg de sodio

Ensalada de *orzo* con queso Feta

Preparación: 20 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 6 guarniciones

175 g de *orzo* (pasta en forma de arroz)
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
¾ de cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
40 g de aceitunas negras, deshuesadas y picadas
15 g de perejil fresco, picado
1 tomate grande maduro, picado
75 g de queso Feta, desmenuzado

◆ Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrrala y enjuáguela con agua fría, y escúrrala de nuevo.

◆ Prepare la vinagreta: bata el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en un cuenco grande.

◆ Agregue el *orzo* a la vinagreta del cuenco y mezcle bien. Incorpore a continuación las aceitunas y el perejil. Añada el tomate y el queso Feta, y mezcle suavemente.

Cada ración: unas 260 calorías, 9 g de proteínas, 33 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (3 g de saturadas), 12 mg de colesterol, 530 mg de sodio

Ensalada de macarrones

Preparación: 15 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 6 guarniciones

175 g de *tubetti* o *ditalini* secos
3 zanahorias medianas, cortadas a dados
75 g de mayonesa
15 g de eneldo fresco, picado
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
3 tallos de apio medianos, cortados a dados
150 g de guisantes congelados (descongelados)

◆ Prepare la pasta en una cacerola de 5 litros de acuerdo con las instrucciones del paquete, pero cuézala sólo 8 minutos.

◆ Agregue las zanahorias a la pasta y cueza 3 minutos más. Escúrralas y enjuáguelas con agua fría, y escúrralas de nuevo.

◆ Prepare el aliño: mezcle la mayonesa, el eneldo, el zumo de limón, la sal y la pimienta en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados.

◆ Agregue las zanahorias y la pasta al aliño, y mezcle bien. Incorpore el apio y los guisantes, y mezcle de nuevo.

Cada ración: unas 225 calorías, 5 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (2 g de saturadas), 7 mg de colesterol, 300 mg de sodio

amacarrasco

Ensaladas de arroz

Si va a preparar un pícnic veraniego o montar un bufé para una fiesta, una ensalada de arroz es un plato que vale la pena considerar. Las hortalizas o trozos de frutas frescas o secas aportan variedad. Si mezcla el arroz aún caliente con el aliño, absorberá el máximo de sabor mientras se enfría. Las ensaladas de arroz se degustan preferentemente dos horas después de haberlas preparado, pues el arroz se endurece al refrigerarse.



Ensalada de arroz y maíz a la menta

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Cocción: 20 minutos
Para 8 guarniciones

200 g de arroz de grano largo
sal
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
3 mazorcas de maíz, sin los hollejos ni los hilos sedosos
120 g de rabanitos, finamente picados
120 g de guisantes frescos, congelados
15 g de menta fresca, picada



1 Prepare el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete y con ½ cucharadita de sal. Mientras, elabore la vinagreta: bata el zumo de limón, el aceite, la pimienta y ¾ de cucharadita de sal en un cuenco grande.



2 Agregue el arroz escurrido a la vinagreta y mezcle a fondo, pero suavemente. Deje que se enfríe 30 minutos; remueva de vez en cuando con un tenedor.



3 Mientras, ponga a hervir 3 litros de agua en una cacerola de 5 litros. Agregue el maíz; cuézalo 5 minutos, escúrralo y deje que se enfríe.

Ensaladas de arroz casi instantáneas

Prepare una ensalada de arroz con una vinagreta, más unos restos de hortalizas, o bien con las siguientes mezclas:

- tomates a dados, alcaparras, perejil picado y una vinagreta de aceite y zumo de limón.
- Judías negras en lata, escurridas y enjuagadas, mezcladas con queso Feta desmenuzado, dados de aguacate y un aliño de aceite de oliva, zumo de limón, ajo y comino molido.



4 Corte los granos de las mazorcas y agréguelas al arroz con los rabanitos picados, los guisantes y la menta fresca picada. Mezcle bien.

CADA RACIÓN: UNAS 160 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 28 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 325 mg DE SODIO

Ensalada de arroz blanco y silvestre con uvas y arándanos rojos secos

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Cocción: 50-60 minutos*
Para 8 guarniciones

100 g de arroz silvestre
sal
150 g de arroz de grano largo
60 g de arándanos rojos secos o pasas
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de corteza de naranja, rallada
hojas de lechuga (opcional)
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
300 g de uvas negras sin pepitas, cortadas por la mitad
2 tallos de apio medianos, cortados en rodajas finas
2 cucharadas de perejil fresco, picado
60 g de pacanas, tostadas y picadas

◆ Cueza el arroz silvestre de acuerdo con las instrucciones del paquete y ½ cucharadita de sal. Mientras, cueza el arroz de grano largo siguiendo las instrucciones del paquete y ¼ de cucharadita de sal.

◆ Escurra y enjuague ambos arroces con agua hirviendo. Escúrralos de nuevo. Traspáselos al cuenco y resérvelos.



◆ Ponga los arándanos en un cuenco pequeño y cúbralos con agua hirviendo. Deje que reposen 5 minutos y escúrralos.

◆ Prepare el aliño: mezcle el vinagre, el aceite de oliva, la corteza de naranja, la pimienta y ¾ de cucharadita de sal en un cuenco grande.

◆ Agregue el arrroz silvestre, el de grano largo y los arándanos al aliño del cuenco, y mezcle bien. Deje que se enfríe 30 minutos y remueva con un tenedor de vez en cuando.

◆ Agregue las uvas, el apio y el perejil picado, y mezcle bien.

◆ Forre una ensaladera o fuente con hojas de lechuga si lo desea. Vierta la ensalada y esparza por encima las pacanas picadas.

Cada ración: unas 205 calorías, 4 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 410 mg de sodio

Ensalada de arroz japonesa

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Cocción: 20 minutos*
Para 8 guarniciones

300 g de arroz de grano largo
sal
3 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de jengibre fresco, pelado y rallado
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
125 g de judías verdes, sin los extremos y cortadas en trozos de 5 mm
2 zanahorias medianas, ralladas
3 cebollas tiernas, cortadas en rodajas finas
berros (opcional)

◆ Prepare el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete; utilice ½ cucharadita de sal. Escúrralo y enjuáguelo con agua hirviendo. Escúrralo de nuevo y traspáselo a un cuenco.

◆ Prepare el aliño: bata el vinagre de arroz, el aceite, el jengibre, la pimienta y ½ cucharadita de sal en un cuenco grande.

◆ Agregue el arroz y mezcle bien. Deje que se enfríe 30 minutos; remueva de vez en cuando con un tenedor.

◆ Mientras, ponga a hervir 450 ml de agua y una cucharadita de sal en un cazo de 2 litros. Agregue las judías verdes y cuézalas 5 minutos. Escúrralas y enjuáguelas con agua fría.

◆ Incorpore las judías verdes al arroz con las zanahorias y las cebollas tiernas, y mezcle bien. Si utiliza los berros, colóquelos en el contorno externo de una fuente y la ensalada de arroz en el centro.

Cada ración: unas 175 calorías, 3 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 395 mg de sodio

Ensalada de mango y arroz integral

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Cocción: 1 hora*
Para 8 guarniciones

200 g de arroz integral de grano largo
sal
1 lima grande
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
1 mango maduro, pelado y cortado a dados de 1 cm
15 g de cilantro fresco, picado
2 cebollas tiernas, cortadas en rodajas finas

◆ Prepare el arroz moreno siguiendo las instrucciones del paquete y ½ cucharadita de sal. Enjuague el arroz con agua fría y escúrralo bien. Traspáselo a un cuenco y resérvelo. Mientras, ralle ½ cucharadita de corteza de limón y exprima 2 cucharadas de zumo.

◆ Prepare el aliño: bata la corteza de lima, el zumo de limón, el aceite de oliva, la pimienta y ½ cucharadita de sal en un cuenco grande. Agregue el arroz y mezcle bien. Incorpore el mango, el cilantro y las cebollas tiernas, y mezcle bien.

Cada ración: unas 135 calorías, 2 g de proteínas, 24 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 205 mg de sodio

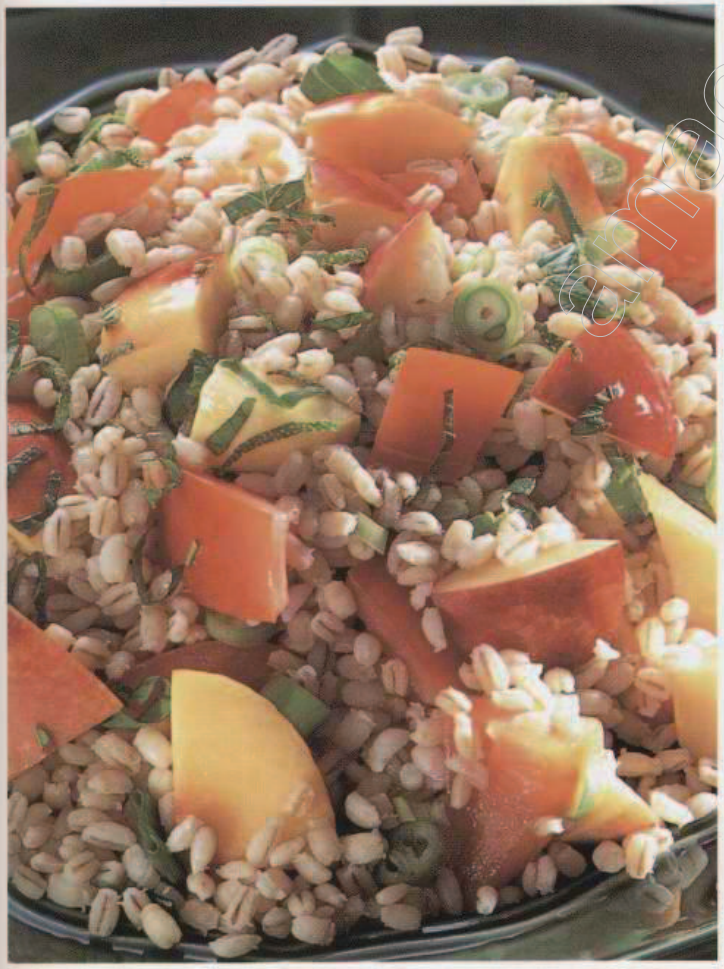
Ensaladas de cereales

El trigo y la cebada, enteros o fragmentados (*bulgur*), contribuyen a preparar algunas ensaladas consistentes. Cocidos (o remojados, en el caso del *bulgur*) hasta que estén tiernos pero ligeramente firmes, proporcionan una textura excelente y un delicado sabor a frutos secos a estas ensaladas nutritivas e inusuales. Si los granos de estos cereales no se encuentran disponibles en el supermercado, cómprelos en tiendas de productos naturales.

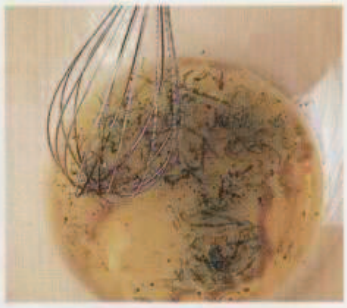
Ensalada de cebada con nectarinas

Preparación: 30 minutos *Cocción: 40-50 minutos*
Para 12 guarniciones

450 g de cebada perlada
sal
3 o 4 limas medianas
75 ml de aceite de oliva
1 cucharada de azúcar
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
30 g de menta fresca, picada
750 g de nectarinas (unas 4), deshuesadas y cortadas en trozos de 1 cm
450 g de tomates, sin semillas y cortados en trozos de 1 cm
4 cebollas tiernas, cortadas en rodajas finas

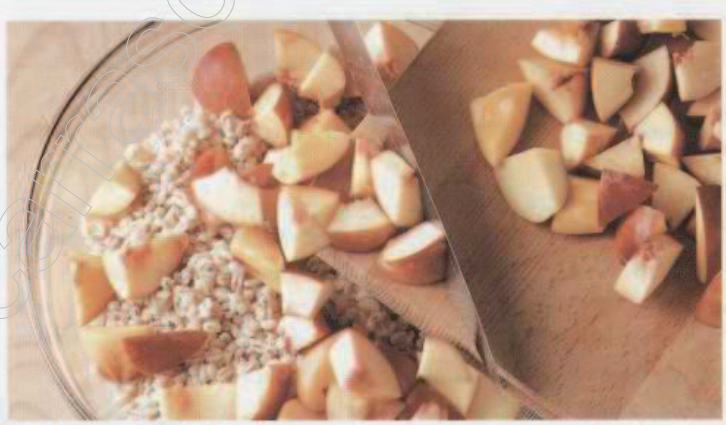






1 Ponga a hervir 1 litro y medio de agua en un cazo de 4 litros. Agregue la cebada y 1½ cucharaditas de sal y lleve, de nuevo, a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza entre 35 y 45 minutos, o hasta que la cebada esté tierna y la mayoría del líquido se haya absorbido. Escurra y enjuague la cebada con agua fría; escúrrala bien otra vez.

2 Mientras, prepare el aliño de lima: ralle una cucharada de corteza y exprima 125 ml de zumo de las limas. Ponga la corteza y el zumo en un cuenco grande. Agregue el aceite de oliva, el azúcar, la pimienta y 1¼ cucharaditas de sal, y bata hasta que estén bien amalgamados.



3 Agregue la cebada, las nectarinas, los tomates, las cebollas tiernas y la menta al aliño, y mezcle con suavidad. Si no va a servir el plato enseguida, tápelo y refigérelo.

CEBADA

Esta antigua gramínea, tan saludable, se identifica a veces con la cerveza, los panes, los cereales y las sopas, aunque también se utiliza para preparar ensaladas deliciosas y nutritivas. Una vez tierno y cocido, el grano entero tiene sabor a nueces y una textura que lo convierte en el compañero ideal de vinagretas picantes, hierbas, hortalizas crujientes e incluso frutas. La cebada perlada se blanquea 6 veces para retirar el salvado y el hollejo, de forma que pueda cocerse rápidamente.



CADA RACIÓN: UNAS 230 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 40 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 7 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 405 mg DE SODIO



Ensalada de trigo con espinacas

Preparación: 15 minutos, más remojo *Cocción: 1½ horas*
Para 4 platos principales

250 g de granos de trigo
350 g de espinacas, sin los tallos duros
1 tomate mediano
10 tomates secados al sol (unos 30 g)
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de mostaza de Dijon
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
150 g de sultanas

◆ Ponga el trigo en un cuenco grande, cúbralo con agua sobrepasándolo 5 cm y deje que repose toda la noche.

◆ Escurra los granos de trigo. Lleve a ebullición 1 litro y medio de agua en un cazo de 4 litros. Agregue los granos de trigo y lleve, de nuevo, a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza 1 minuto a fuego lento, o hasta que el trigo esté tierno. Escúrralo.

◆ Mientras, pique las espinacas gruesas. Corte a dados el tomate. Ponga los tomates secados al sol en un cuenco pequeño y vierta, por encima, 225 ml de agua hirviendo. Deje que se ablanden 5 minutos y escúrralos bien. Pique los tomates.

◆ Prepare el aliño: bata el aceite, el vinagre de vino tinto, la sal, el azúcar, la mostaza y la pimienta negra en un cuenco mediano. Agregue las sultanas, los dados de tomates, los tomates secados al sol, las espinacas y los granos de trigo, y mezcle bien.

Cada ración: unas 455 calorías, 12 g de proteínas, 82 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 625 mg de sodio

Ensalada de cebada, maíz y habas

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Cocción: 40-50 minutos*
Para 6 guarniciones

135 g de cebada perlada
sal
150 g de habas congeladas mini
3 mazorcas de maíz, retirados los hollejos y los hilos sedosos
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada de aceite de oliva
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
15 g de perejil fresco, picado

◆ Ponga a hervir 600 ml de agua a fuego vivo en un cazo de 2 litros. Agregue la cebada, ½ cucharadita de sal y lleve, de nuevo, a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza entre 35 y 45 minutos a fuego lento, o hasta que esté tierna. Escúrrala, enjuáguela con agua fría y escúrrala de nuevo.

◆ Mientras, cueza las habas siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrralas, enjuáguelas con agua fría y escúrralas de nuevo.

◆ Ponga a hervir 4 litros de agua en una cacerola de 4 litros. Agregue las mazorcas de maíz y cuézalas 5 minutos. Escúrralas, deje que se enfríen y corte los granos de las mazorcas.

◆ Prepare el aliño: bata el vinagre de sidra, el aceite de oliva, la pimienta negra y ¾ de cucharadita de sal en un cuenco grande. Agregue la cebada, las habas, los granos de maíz y el perejil picado, y mezcle bien.

Cada ración: unas 180 calorías, 6 g de proteínas, 35 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 320 mg de sodio

Tabulé de menta y tomate

Preparación: 20 minutos, más reposo y enfriamiento
Para 8 guarniciones

250 g de *bulgur* (trigo fragmentado)
60 ml de zumo de limón
450 g de tomates medianos, cortados en trozos de 1 cm
1 pepino mediano (unos 225 g), pelado y cortado en trozos de 1 cm
3 cebollas tiernas, picadas
45 g de perejil fresco, picado
30 g de hojas de menta frescas, picadas
1 cucharada de aceite de oliva
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Mezcle bien el *bulgur*, el zumo de limón y 350 ml de agua hirviendo en un cuenco refractario. Deje que repose unos 30 minutos, hasta que haya absorbido el líquido.

◆ Una vez la preparación se haya enfriado, mézclela con los tomates, el pepino, las cebollas tiernas picadas y el resto de los ingredientes. Tape y refrigere 1 hora, como mínimo, para que los sabores se amalgamen.

Cada ración: unas 125 calorías, 4 g de proteínas, 24 de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 215 mg de sodio

imacarso

Ensaladas de judías

Debido a su textura blanda y sabor suave, las judías absorben los aromas de los aliños con que se mezclan, por lo que son una base excelente para las ensaladas. Si no puede obtener una variedad, simplemente sustitúyala por otra. Para conseguir el mejor sabor y una buena consistencia, así como para reducir el contenido en sodios, enjuague siempre las judías enlatadas antes de utilizarlas. Tenga en la despensa una selección de judías para preparar rápidamente ensaladas deliciosas. Las judías secas llevan más tiempo porque han de cocinarse, pero también son adecuadas para las ensaladas una vez que se han rehidratado y se han cocido.

Ensalada de judías fiesta

Preparación: 20 minutos, más remojo y enfriamiento
Cocción: 20 minutos *Para 12 guarniciones*

200 g de judías negras secas, remojadas (*véase* pág. 385; el método de 1 hora) y escurridas
450 g de judías verdes
1 cebolla pequeña
60 ml de aceite de oliva o vegetal
1 cucharada de chile en polvo
75 ml de vinagre blanco destilado
1½ cucharaditas de azúcar
1½ cucharaditas de sal
400 g de judías arriñonadas de lata, enjuagadas y escurridas
400 g de judías blancas de lata, enjuagadas y escurridas
400 g de maíz de lata, escurrido
15 g de cilantro o perejil fresco, picado
400 g de fríjoles verdes de lata, enjuagados y escurridos



1 Cueza las judías negras como las judías de careta en el primer paso del caviar texano (pág. 386). Corte las judías verdes en trozos de 4 cm. Ponga a hervir las judías y 2,5 cm de agua en un cazo de 3 litros. Baje el fuego; tape y cueza entre 5 y 10 minutos, o hasta que estén tiernas y crujientes. Escúrralas y pique la cebolla.

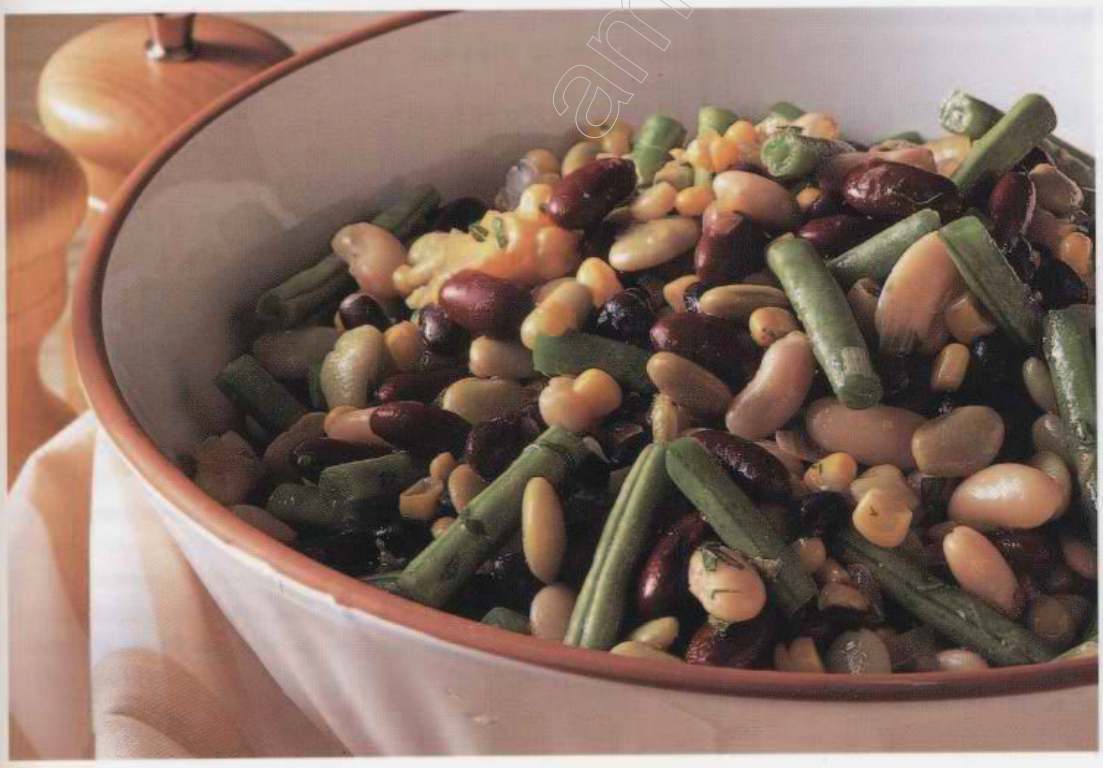


2 Caliente el aceite a fuego moderado-alto en un cazo de 2 litros. Agregue la cebolla y cueza, removiendo, 10 minutos, o hasta que esté tierna.



3 Incorpore el chile en polvo y cueza, removiendo, 1 minuto. Retire del fuego y mezcle con el vinagre, el azúcar y la sal.

4 Ponga las judías negras, las arriñonadas y las blancas en un cuenco grande. Agregue el maíz, el cilantro, las judías verdes y los fríjoles verdes, y mézclelos con la cebolla. Tape con película de plástico y refrigere 1 hora para amalgamar los sabores.



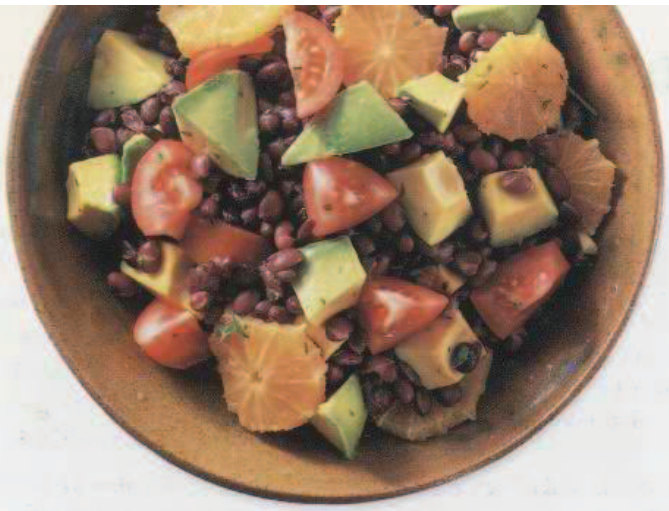
QUÉ HACER CON LOS RESTOS DE UN MANOJO DE CILANTRO

¿Le queda medio manojo? Añádalo a tortillas, ensaladas de verduras, o utilícelo, en vez de la albahaca, en recetas al *pesto*. Para que no se decolore, píquelo con antelación.



CADA RACIÓN: UNAS 190 CALORÍAS, 9 g DE PROTEÍNAS, 32 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 5 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 790 mg DE SODIO

anacarasco



Ensalada de aguacate y judías negras

Preparación: 20 minutos, más remojo
Para 4 guarniciones

2 aguacates pequeños
2 tomates pera medianos
2 naranjas navel medianas
200 g de judías negras secas
1 cucharada de perejil o cilantro fresco, picado,
1 cucharadita de sal

◆ Ponga las judías en un cuenco grande, vierta agua hasta sobrepasarlas en 5 cm y deje que reposen toda la noche. Divida los aguacates por la mitad y tire los huesos. Pele los aguacates. Corte los aguacates y los tomates. Córtelos en trozos regulares.

◆ Corte la corteza y la membrana blanca de las naranjas, y tírelas. Corte las naranjas en rodajas horizontales de 5 mm de grosor. Ponga los aguacates, los tomates, las rodajas de naranja y el resto de ingredientes en un cuenco grande, y mézclelos con una cuchara de madera hasta que estén bien amalgamados.

Cada ración: unas 335 calorías, 15 g de proteínas, 49 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (3 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 580 mg de sodio

Ensalada de garbanzos

Preparación: 20 minutos *Para 4 guarniciones*

2 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza de Dijon
¼ de cucharadita de sal
350 g de tomates pequeños, cortados por la mitad y a octavos
75 g de aceitunas negras, deshuesadas y picadas
1 cebolla tierna, cortada en rodajas finas
400 g de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos
2 cucharadas de orégano, albahaca o perejil fresco, picado

Prepare la vinagreta: mezcle el vinagre, el aceite de oliva, la mostaza y la sal en un cuenco grande. Agregue los gajos de tomate, las aceitunas, las cebollas tiernas, los garbanzos y el orégano, y mezcle bien.

Cada ración: unas 235 calorías, 6 g de proteínas, 24 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 900 mg de sodio

Ensalada de judías de careta

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento *Cocción: 20 minutos*
Para 8 guarniciones

600 g de judías de careta, enjuagadas y escurridas
1 pimiento rojo grande, sin membranas ni semillas y cortado a dados
75 g de cebolla roja, picada
300 g de guisantes congelados (descongelados)
3 cucharadas de vinagre de sidra
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de tomillo fresco, picado, o ¼ de cucharadita de tomillo seco
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
1 tomate grande

◆ Mezcle las judías con el resto de los ingredientes, excepto el tomate. Tápelas y refrigérelas 3 horas, como mínimo, para amalgamar los sabores.

◆ Antes de servir, corte el tomate en rodajas de 5 mm. Ponga las rodajas y la ensalada de judías en una fuente grande.

Cada ración: unas 165 calorías, 8 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 235 mg de sodio

Ensalada de dos judías y tomates

Preparación: 20 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 6 guarniciones

350 g de judías verdes finas u otras de su elección, con los extremos recortados
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
½ escalonia grande, finamente picada
½ cucharadita de mostaza de Dijon
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
2 tomates medianos, cortados en 12 gajos
400 g de judías blancas de lata, enjuagadas y escurridas

◆ Ponga a hervir 2 cm de agua a fuego vivo en una sartén de 26 cm. Agregue las judías y lleve de nuevo a ebullición. Baje el fuego y cueza con el recipiente destapado entre 3 y 5 minutos, o hasta que estén tiernas y crujientes. Escúrralas, enjuáguelas con agua fría, escúrralas de nuevo y séquelas con papel de cocina.

◆ Prepare el aliño: bata el aceite de oliva, el zumo de limón, la escalonia picada, la mostaza, la sal y la pimienta en un cuenco grande hasta que estén bien mezclados.

◆ Agregue las judías verdes, los tomates y las judías blancas, y mezcle a fondo.

Cada ración: unas 145 calorías, 6 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 115 mg de sodio

enaguarasco

ENSALADAS MOLDEADAS

Una ensalada brillante y colorida, recubierta de gelatina y adornada con frutas, es una magnífica aportación a cualquier bufé frío. Aromatizadas con especias o hierbas, estas ensaladas se sirven frías y resultan muy refrescantes en verano (prepare en la estación estival un simple *aspic* de tomate). La gelatina ha de disolverse por completo: todos los gránulos deben desaparecer.

ASPIC DE FRUTAS Y VINO ESPECIADO

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento
Cocción: 30 minutos
Para 16 guarniciones

250 g de de azúcar
3 trozos de canela en rama, de 7-8 cm cada uno
2 cucharaditas de pimienta de Jamaica
½ cucharadita de sal
5 sobres (11 g cada uno) de gelatina en polvo
1 botella (750 ml) de vino blanco dulce
2 cucharadas de jarabe de granadina
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
6 cerezas marrasquino en conserva
475 g de higos enteros enlatados, escurridos
900 g de mitades de peras en almíbar, escurridas
100 g de cerezas verdes confitadas, cortadas por la mitad para adornar
perejil para adornar

1 Ponga a hervir los 4 primeros ingredientes y 225 ml de agua en un cazo de 2 litros. Baje el fuego y cueza 15 minutos a fuego lento. Vierta las especias. Espolvoree la gelatina sobre 350 ml de agua fría en una jarra para medir y deje que repose 2 minutos para que se ablande. Mézclela con el almíbar y cueza a fuego moderado, removiendo, hasta que la gelatina se disuelva por completo (no deje que hierva). Retire el cazo del fuego.

2 Mezcle el vino blanco, la granadina, el zumo de limón y 350 ml de agua en un cuenco. Agregue la mezcla de gelatina y remueva. Coloque las cerezas marrasquino y la mitad de los higos, formando un diseño atractivo en la base de un molde acanalado de 2 litros y medio.



3 Vierta cuidadosamente 1 cm de la mezcla de gelatina sobre las frutas y coloque el molde en un cuenco grande con agua helada hasta que la gelatina esté cuajada pero no firme (debe notarse pegajosa al tacto). Vierta la cantidad suficiente de gelatina para recubrir las frutas 1 cm.







4 Déjela reposar en el agua helada hasta que la siguiente capa esté cuajada pero no firme. Mientras, coloque el cuenco con la mezcla de gelatina en otro mayor de agua helada hasta que al dejarla caer de una cuchara forme un montículo; remuévala. Reserve varias peras para cubrir los contornos del molde.

5 Corte el resto de los higos y las peras, y mézclelos cuidadosamente con la mezcla de gelatina del cuenco. Vierta la mezcla de frutas en el molde con un cucharón; debe endurecerse enseguida (retire el molde del baño de agua helada si la mezcla cuaja demasiado rápidamente).

6 Trabajando con celeridad, coloque las peras reservadas en los extremos acanalados del molde, con la parte redondeada hacia el exterior y la punta hacia abajo. Refrigere 6 horas, como mínimo, o hasta que la gelatina haya cuajado. En el momento de servir, desmolde la ensalada y adórnela.



CADA RACIÓN: UNAS 175 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 35 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 0 g DE GRASA TOTAL, 0 mg DE COLESTEROL, 75 mg DE SODIO

Aspic de arándanos rojos

Preparación: 30 minutos, más reposo y enfriamiento
Para 16 guarniciones

3 sobres (11 g cada uno) de gelatina en polvo
350 g de arándanos rojos, picados
300 g de azúcar
800 g de melocotones de lata troceados, escurridos y cortados a dados
2 naranjas navel, picadas, sin la membrana ni la corteza

◆ Espolvoree uniformemente la gelatina sobre 675 ml de agua fría en un cazo de 2 litros y deje que repose 2 minutos para que se ablande un poco. Cueza a fuego moderado, removiendo a menudo, hasta que la gelatina se disuelva por completo (no deje que hierva). Retire el cazo del fuego.

◆ Vierta la mezcla de gelatina en un cuenco grande, agregue 900 ml de agua fría y mezcle. Refrigere unas 2 horas, o hasta que al verterla con una cuchara se abombe ligeramente.

◆ Mientras, ponga los arándanos en un cuenco grande y mézclelos con el azúcar, hasta que se disuelva por completo. Luego incorpore los melocotones y las naranjas, y mezcle bien. Cuando la mezcla de gelatina esté espesa, mézclela con las frutas.

◆ Vierta la mezcla de gelatina en un molde acanalado o para *kugelhopf* de 2 litros. Tape y refrigere 2 horas, o hasta que la gelatina esté cuajada.

◆ En el momento de servir, vuelque el molde sobre una fuente fría.

Cada ración: unas 170 calorías, 2 g de proteínas, 43 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 35 mg de sodio

Aspic de remolachas y vino tinto

Preparación: 20 minutos, más reposo y enfriamiento
Para 16 guarniciones

450 g de remolachas en conserva, cortadas en rodajas
4 sobres (11 g cada uno) de gelatina en polvo
125 ml de vinagre de sidra
1 botella (750 ml) de vino tinto
¼ de cucharadita de sal
1 zanahoria mediana
3 cucharadas de eneldo fresco, picado, o 2 cucharaditas de eneldo seco

◆ Escurra el líquido de las remolachas en un cazo de 2 litros. Agregue 500 ml de agua fría y espolvoree la gelatina por encima; deje que repose 2 minutos.

◆ Cueza la mezcla de remolacha a fuego moderado, removiendo a menudo, hasta que la gelatina se disuelva por completo (no deje que hierva). Retire del fuego.

◆ Vierta la mezcla de remolacha en un cuenco grande y mézclela con el vinagre de sidra, la sal y el vino tinto. Refrigere unas 2 horas, o hasta que la mezcla esté lista (cuando al verterla con una cuchara se abombe ligeramente).

◆ Mientras, pique las remolachas y ralle la zanahoria. Cuando la mezcla de gelatina esté lista, agregue las remolachas, las zanahoria y el eneldo. Vierta en un molde de 2 litros y medio. Tape y refrigere la mezcla 6 horas, como mínimo, o hasta que cuaje. En el momento de servir, vuelque la ensalada en una fuente fría.

Cada ración: unas 85 calorías, 2 g de proteínas, 13 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 170 mg de sodio

Aspic de tomate

Preparación: 10 minutos, más reposo y enfriamiento
Cocción: 20 minutos *Para 8 guarniciones*

900 ml de zumo de tomate
15 g de hojas de apio
6 granos de pimienta de Jamaica enteros
2 clavos enteros
2 sobres (11 g cada uno) de gelatina en polvo
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de azúcar
½ cucharadita de salsa tabasco
225 ml de crema agria
2 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de eneldo fresco, picado

◆ Vierta 125 ml de zumo de tomate en un cuenco y resérvelo. Ponga a hervir el zumo de tomate restante con las hojas de apio, la pimienta de Jamaica y los clavos a fuego vivo en un cazo de 3 litros. Baje el fuego y cueza 15 minutos. Esparza la gelatina sobre el zumo del cuenco y deje que repose 2 minutos para que se ablande.

◆ Cuele la mezcla de zumo caliente sobre la gelatina ablandada, y mezcle hasta que se disuelva. Agregue el zumo de limón, el azúcar y la salsa tabasco, y remueva bien. Vierta en un molde para pan de 22 x 11 cm, o un molde de 1,2 litros.

◆ Tape y refrigere 6 horas, como mínimo, o hasta que la gelatina haya cuajado. En el momento de servir, vuelque el *aspic* en una fuente fría. Mezcle la crema agria, la mayonesa y el eneldo, y acompañe el *aspic* con la salsa.

Cada ración: unas 120 calorías, 3 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (4 g de saturadas), 15 mg de colesterol, 480 mg de sodio

DESMOLDAR CON FACILIDAD

Para desmoldar un *aspic*, sumerja la base del molde durante 10 segundos en un cuenco grande con agua caliente, pero no más, pues la gelatina empezaría a derretirse. Coloque una fuente de servicio fría, humedecida con un poco de agua fría, sobre el molde, e invierta ambos a la vez rápidamente. Luego sacuda el molde con firmeza o golpéelo para liberar el contenido. (Si el *aspic* no queda en el centro, puede deslizarlo con facilidad por la fuente humedecida.) Si el *aspic* no queda libre, sostenga el molde por un lado hasta que empiece a desprenderse de la parte superior. También puede dar la vuelta al molde, colocándolo hacia arriba, y pasar un cuchillo de hoja roma entre la mezcla de gelatina y el molde. Pruebe de nuevo.

amacarago

Aliños para ensaladas

Los aliños que aquí proponemos para las ensaladas son frescos, deliciosos y rápidos de preparar, a la vez que proporcionan infinitas combinaciones. Desde un cremoso aliño de suero y cebollinos pasando por una vinagreta clásica, aromatizada con mostaza de Dijon y escalonias, hay un amplio abanico de posibilidades apropiadas para cualquier ensalada. Estos aliños pueden prepararse con 1 o 2 días de antelación y refrigerarse en un frasco de cierre hermético. Si se preparan con antelación, hay que dejar que reposen a temperatura ambiente para que desarrollen todo su sabor. Agite bien el frasco antes de aliñar las ensaladas.

Vinagreta de mostaza y escalonias

Preparación: 10 minutos *Para unos 175 ml*

6 cucharadas de aceite de oliva
¼ de taza de vinagre de vino tinto
4 cucharaditas de mostaza de Dijon
1 cucharada de escalonias, finamente picadas
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
½ cucharadita de azúcar

Bata todos los ingredientes en un cuenco pequeño.

Cada 100 ml: unas 430 calorías, 1 g de proteínas, 6 g de hidratos de carbono, 47 g de grasa total (6 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 840 mg de sodio

Vinagreta japonesa al miso

Preparación: 10 minutos *Para unos 225 ml*

2 cucharadas de miso (pasta fermentada de judías de soja; *véase* pág. 58)
125 ml de vinagre de arroz
60 ml de aceite de oliva
1 cucharada de jengibre fresco, pelado y finamente picado
1 cucharada de azúcar

Mezcle el miso con el vinagre de arroz en un cuenco pequeño, hasta que estén bien amalgamados. Póngalos en el recipiente de la batidora eléctrica con el resto de los ingredientes y accione el aparato hasta obtener una salsa homogénea.

Cada 100 ml: unas 265 calorías, 2 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 25 g de grasa total (3 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 550 mg de sodio

VARIANTES DE VINAGRETA

Vinagreta de queso azul. Prepare la vinagreta de mostaza y escalonias. Añada 60 g de queso azul desmenuzado. Para unos 225 ml.

Cada 100 ml: unas 420 calorías, 6 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 43 g de grasa total (9 g de saturadas), 18 mg de colesterol, 995 mg de sodio

Vinagreta balsámica. Prepare la vinagreta de mostaza y escalonias. Utilice vinagre balsámico en vez de vinagre de vino tinto. Para unos 175 ml.

Cada 100 ml: unas 475 calorías, 1 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 47 g de grasa total (6 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 845 mg de sodio

VINAGRES DE HIERBAS

Lave varias botellas que dispongan de tapones de corcho de entre 675 y 900 ml de capacidad (o frascos con cierres), en agua caliente jabonosa. Para esterilizarlos, ponga las botellas en una cacerola grande y los corchos en un cazo pequeño; cúbralos con agua y lleve a ebullición a fuego vivo. Hierva 15 minutos y escurra.

Introduzca 3 o 4 ramitas de las hierbas elegidas (lavadas y secadas) y el resto de ingredientes (*véase* inferior) en cada botella; quizá necesite una broqueta para empujarlas hacia abajo. Por cada botella, ponga a hervir entre 675 y 900 ml de vinagre en un recipiente no reactivo. Vierta a través de un embudo dispuesto en la botella. Tape con el corcho y deje que repose en un lugar frío y oscuro unas 2 semanas (no es necesario refrigerar). Cuélelo con un tamiz fino dispuesto sobre una jarra medidora. Tire las hierbas y las frutas, devuelva el vinagre a la botella y agregue ramitas de hierbas frescas si lo desea. Puede guardar estos vinagres a temperatura ambiente hasta 3 meses. Si el corcho explota, tire el vinagre.

Ajo y cebollinos. Vinagre de arroz, 2 o 3 dientes de ajo pelados, cebollinos.

Pimienta y eneldo. Vinagre de sidra, una cucharada de granos de pimienta negra, ramitas de eneldo.

Romero y salvia. Vinagre de vino tinto, salvia y ramitas de romero.

Menta y frambuesas (inferior, izquierda). Vinagre de vino blanco, 350 ml de frambuesas frescas, ramitas de menta.

Cilantro y chile (inferior, centro). Vinagre blanco destilado, entre 1 y 4 chiles frescos, ramitas de cilantro.

Tomillo y limón (extremo derecha). Vinagre de vino blanco, tiras de corteza de limón, ramitas de tomillo.





Aliño de perejil

Aliño de perejil

Preparación: 10 minutos *Para unos 175 ml*

125 g de mayonesa
30 g de hojas de perejil fresco
60 ml de crema agria
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de pasta de anchoas
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Bata todos los ingredientes en una batidora, hasta que estén bien amalgamados, y raspe las paredes del recipiente si es necesario.

Cada 100 ml: unas 550 calorías, 4 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 59 g de grasa total (12 g de saturadas), 54 mg de colesterol, 865 mg de sodio



Aliño de lima y miel

Aliño de lima y miel

Preparación: 5 minutos *Para unos 125 ml*

75 ml de zumo de lima recién exprimido
4 cucharaditas de miel
1 cucharada de vinagre de arroz
⅛ de cucharadita de sal

Bata todos los ingredientes en un cuenco pequeño, hasta que se encuentren bien amalgamados.

Cada 100 ml: unas 85 calorías, 0 g de proteínas, 24 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 215 mg de sodio



Aliño de suero y cebollinos

Aliño de suero y cebollinos

Preparación: 5 minutos *Para unos 175 ml*

225 ml de suero o yogur desnatado
2 cucharadas de vinagre blanco destilado
2 cucharadas de cebollino fresco, picado
1 cucharada de mayonesa, de bajo contenido en grasas
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa

Bata todos los ingredientes en un cuenco pequeño hasta que estén bien amalgamados.

Cada 100 ml: unas 53 calorías, 2 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 6 mg de colesterol, 380 mg de sodio



Aliño de limón

Aliño de limón

Preparación: 5 minutos *Para unos 175 ml*

60 ml de zumo de limón recién exprimido
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
125 ml de aceite de oliva

Bata el zumo de limón, la sal y la pimienta en un cuenco pequeño. Agregue gradualmente el aceite por medio de un chorrito, sin dejar de remover.

Cada 100 ml: unas 550 calorías, 0 g de proteínas, 3 g de hidratos de carbono, 62 g de grasa total (8 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 610 mg de sodio



Aliño César cremoso

Aliño César cremoso

Preparación: 10 minutos *Para unos 300 ml*

75 ml de aceite de oliva
40 g de parmesano, rallado
60 ml de zumo de limón recién exprimido
60 g de mayonesa
½ cucharadita de de pimienta negra, molida gruesa
1 diente de ajo pequeño, finamente picado

Bata todos los ingredientes en un cuenco pequeño, hasta que estén bien amalgamados.

Cada 100 ml: unas 285 calorías, 5 g de proteínas, 3 g de hidratos de carbono, 29 g de grasa total (6 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 490 mg de sodio



Aliño *tahina*

Aliño *tahina*

Preparación: 10 minutos *Para unos 175 ml*

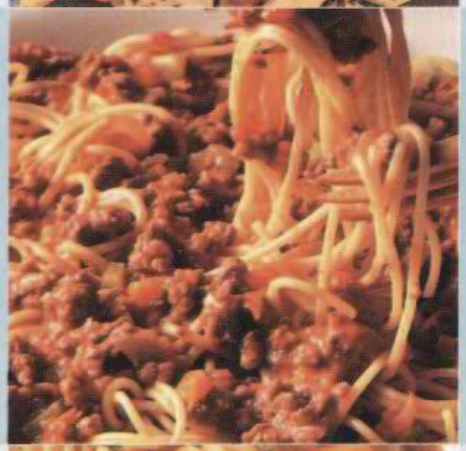
125 g de *tahina* (pasta de sésamo)
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
4 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharada de miel (opcional)
½ cucharadita de pimienta negra molida
½ diente de ajo, muy finamente picado

Bata todos los ingredientes en un cuenco pequeño, hasta que estén bien amalgamados.

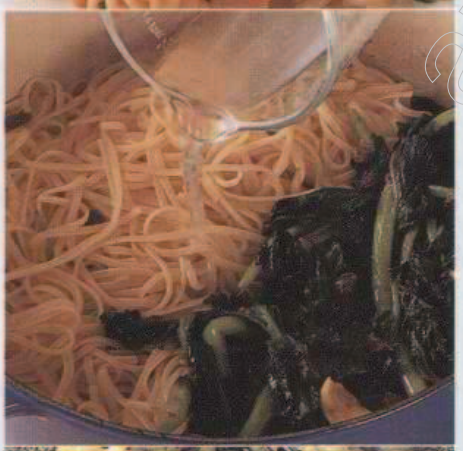
Cada 100 ml: unas 265 calorías, 8 g de proteínas, 13 g de hidratos de carbono, 23 g de grasa total (3 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 795 mg de sodio

anacarasco











10 Pasta

amacarrasco

PASTA CONOCIMIENTOS BÁSICOS



La pasta es deliciosa, nutritiva y fácil de preparar, por lo que constituye la cocina rápida por excelencia de nuestro atareado estilo de vida. La gran variedad de formas, tamaños y sabores hacen de la pasta una opción muy atractiva. A continuación, le ofrecemos una pequeña guía que le ayudará a obtener magníficos resultados.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Para conseguir un sabor y una textura óptimos, compre pasta elaborada con trigo duro o harina de sémola (la harina de sémola se muele más toscamente que la de trigo duro). La pasta de calidad tiene un color amarillo claro, es pesada y presenta una textura lisa. Si se conserva en un lugar frío, seco y oscuro, se mantiene hasta un año (la pasta integral, 6 meses). Guarde la pasta fresca comercial en la nevera, de acuerdo con las instrucciones del paquete, o hasta una semana, o congélela como máximo un mes.

PASTA CASERA

La pasta se puede preparar con facilidad en casa. Aunque la masa se puede extender con un rodillo, una máquina para pasta facilita el trabajo. La máquina adelgaza la masa gradualmente pasándola a través de un rodillo controlado por una manivela; así, se obtiene una textura homogénea y agradable. Sujete las tiras largas de pasta a medida que vayan saliendo de la máquina para que no se doblen y peguen. Corte los trozos demasiado largos en porciones manejables. Puede refrigerar la pasta casera bien tapada hasta 3 días o congelarla durante 1 mes. No la descongele antes de cocinarla.



1 Ponga la máquina en la posición más amplia y pase por ella un trozo de pasta. Dóblela formando tercios y pásela de nuevo. Repita el doblado y extendido entre 8 y 10 veces más, hasta que quede homogénea.



2 Continúe extendiendo la pasta, ahora sin doblar; reduzca el grosor 1 punto cada vez, hasta que alcance el requerido. Córtela con las cuchillas y trocéela según la longitud que precise.

LOS SECRETOS DE UNA PASTA PERFECTA

Empiece con mucha agua. Utilice 4 litros de agua, como mínimo, por cada 450 g de pasta. Añada la pasta y la sal cuando el agua hierva rápidamente. (Si el agua deja de hervir al agregar la pasta, tape el recipiente y lleve de nuevo a ebullición.)

Remueva con frecuencia. Al remover con cierta constancia, se consigue una cocción uniforme y se evita que la pasta se pegue entre sí o al fondo del recipiente.

Compruebe la cocción pronto y a menudo. Los tiempos de cocción que aparecen en los paquetes son sólo una guía; no se trata, por tanto, de reglas fijas. Empiece a comprobar al poco rato de haber echado la pasta.

Compruebe la textura. La pasta bien cocida debe notarse dura al morderse. Esta textura se describe en italiano como *al dente*. Alcanzado este punto, la pasta no tendrá un gusto a harina cruda, pero revelará un centro de color blanco tiza. El calor residual hará que la pasta continúe cociendo hasta que se escurra y se mezcle con la salsa, por lo que debe calcular el tiempo de cocción en consecuencia.

Evite una salsa aguada. Escurra la pasta cocida sacudiendo el exceso de agua a través del colador. A no ser que se indique en la receta, no la enjuague nunca. (Excepto en el caso de la lasaña, la pasta sólo se enjuaga si se utiliza como ensalada fría.)

Sírvala caliente. La pasta se enfría con rapidez y, por ejemplo, los fideos absorben líquido (las salsas cremosas pueden desaparecer prácticamente). Para obtener los mejores resultados, llame a los comensales a la mesa mientras usted mezcla y sirve la pasta en platos precalentados.

SALAR O NO SALAR

Casi todas las recetas de pasta sugieren que se añada sal al agua de cocción. Los puristas lo hacen así. Sin embargo, muchas personas prefieren no añadir demasiado sodio a su dieta. La cantidad de sal (recomendamos 2 cucharaditas por cada 450 g de pasta) agregada al agua no es absorbida del todo por la pasta; sólo resulta sazonada. Al escurrir la pasta, también se escurre gran parte del sodio (sólo un 10 % es retenido por la pasta). Las cantidades de sodio que aparecen en nuestras recetas están basadas en pasta cocida en agua salada. Tenga en cuenta que si sala el agua en que se cuece la pasta, ésta tendrá un sabor más pronunciado.

FRESCA CONTRA SECA

No hay duda de que la pasta fresca y tierna es una delicia, pero no es de calidad superior a la seca; es simplemente diferente. Los espaguetis y los fideos frescos, típicos de la cocina del norte de Italia, tienen una textura más fina y rica porque se preparan con huevos; armonizan mejor con salsas delicadas. La pasta seca, apreciada en el sur de Italia, se prepara con harina y agua, y es más económica, baja en grasas y la mejor elección para salsas fuertes y muy aromatizadas.

PARA UNA PASTA MÁS NUTRITIVA

Si conserva la pasta en un recipiente de cristal o plástico transparente, o bien la deja abierta, la expone a la luz. De esta manera, se destruye la riboflavina, una vitamina B que es el nutriente clave de la pasta. Guarde la pasta en un recipiente opaco o en una alacena cerrada, o compre pasta en paquetes de cartón, que la mantienen al abrigo de la luz.

COCER LA PASTA LARGA



1 Introduzca la pasta en agua hirviendo. Empuje los extremos a medida que se vayan ablandando hasta que quede sumergida por completo. Tape el recipiente hasta que el agua hierva de nuevo.



2 Para evitar que la pasta se pegue al fondo del recipiente, remuévala a menudo. Una cuchara para espaguetis facilita la separación, el escurrido y el servicio.

SOLUCIONAR LOS DILEMAS QUE PRESENTA LA PASTA

¿Cuánta preparo? Normalmente, los paquetes indican unos 75 g por persona, pero una cantidad más generosa para un plato principal sería de 125 g de pasta seca o 90 g de pasta fresca por ración. Si va a preparar un plato consistente puede emplear menos. El volumen depende de la forma: 100 g de macarrones secos, *ziti o fusilli* son más voluminosos que la misma cantidad de espaguetis, tallarines y *linguine*.

¿Cómo se conservan los restos de pasta? Mézclela con una pequeña cantidad de aceite y guárdela en una bolsa de plástico.

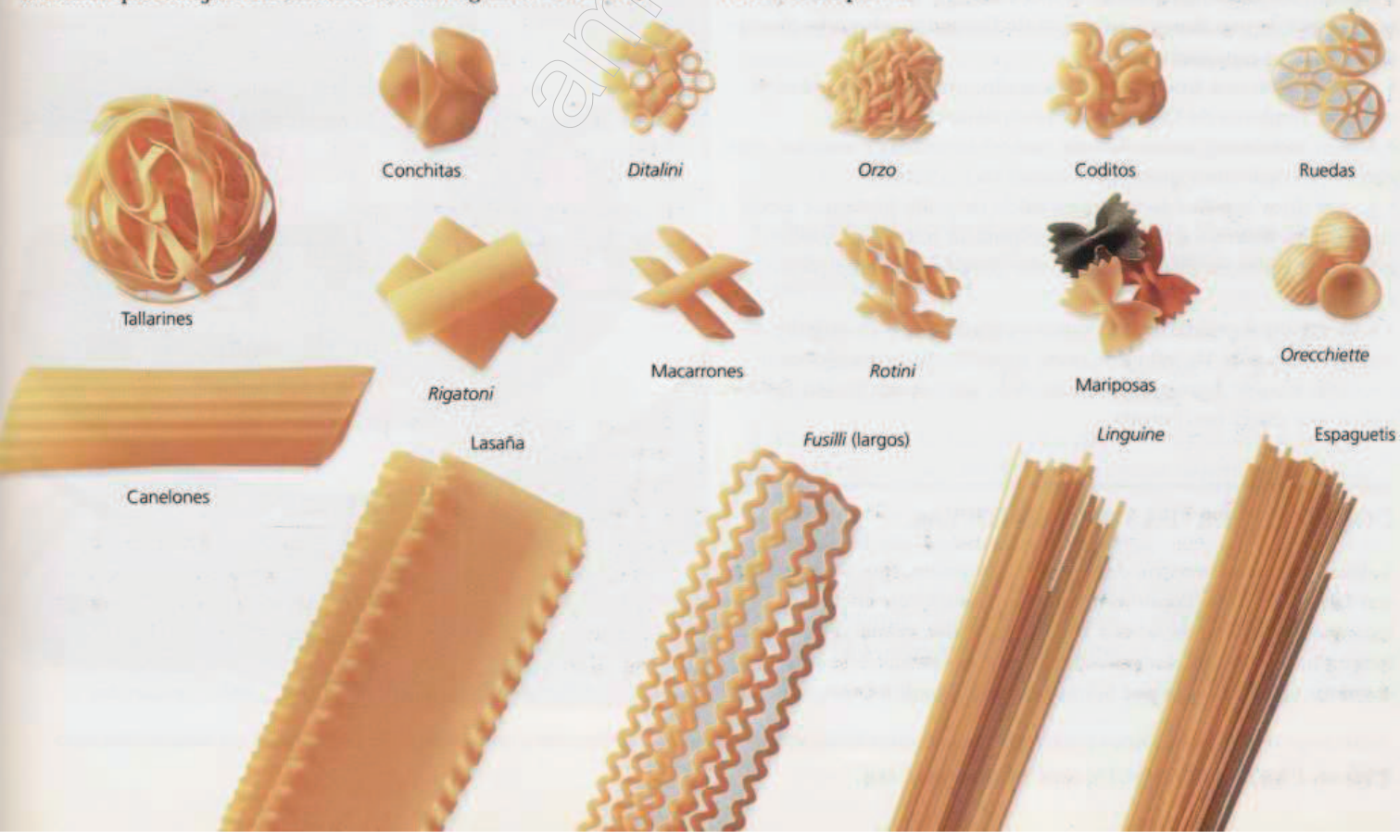
¿Cuál es la mejor manera de recalentar la pasta? Caliéntela en el microondas, en un recipiente apto o en un cuenco de vidrio, unos 2 minutos a potencia alta. También puede ponerla en un colador, sostenerlo bajo el chorro del agua caliente y, cuando la pasta esté caliente, mezclarla con la salsa.

¿Qué puedo hacer con los restos de pasta? Ponga capas de pasta con capas de hortalizas salteadas y salsa de tomate en una fuente para gratinar; espolvoree con parmesano y hornee. También puede utilizarla como relleno de tortillas o *frittatas*, o mézclela con un aliño para ensaladas y una selección de hortalizas crujientes a modo de plato rápido.

¿Qué puedo hacer para que las placas de lasaña no se peguen? Enjuague las placas bajo el chorro del agua fría y luego devuélvalas al recipiente y cúbralas con agua fría. Escúrralas sobre un lienzo antes de utilizarlas.

CONOZCA LA PASTA

Actualmente, la pasta presenta una amplia variedad de formas y tamaños. Cada tipo tiene una textura especial y su propio tiempo de cocción. Algunas clases se conocen con nombres italianos divertidos que reflejan su forma. Así *ditalini* significa «daditos»; *penne*, «plumas»; *orecchiette*, «orejitas», y *linguine* «lengüitas». Una forma puede tener varios nombres en diferentes regiones, del mismo modo que un nombre puede referirse a varios tipos distintos de pasta.



anacarrasco

LOS COMPAÑEROS DE LA PASTA

Formas pequeñas y fideos muy finos. Letras del alfabeto, estrellitas, *ditalini, orzo* y fideos muy finos son excelentes en sopas, particularmente en caldos caseros.
Fideos largos y finos. Espaguetis y *linguine* van bien con salsas de tomate, pescados o mariscos. Utilice la salsa necesaria para que la pasta quede húmeda y resbale.
Formas medianas, vacías y sólidas. *Rigatoni, ziti* y formas similares quedan bien en platos horneados, ya que sus paredes gruesas soportan una cocción prolongada. También son adecuadas para salsas de carne consistentes y hortalizas asadas al *grill.*
Pasta ancha y plana. Las pastas como mariposas, tallarines y *fettuccini* quedan muy bien con salsas consistentes preparadas con crema de leche, mantequilla o varios quesos.
Formas curvadas y acanaladas. Macarrones, mariposas, *fusilli, orecchiette* y conchas son pastas pensadas para salsas de consistencia algo gruesa, que contengan hortalizas picadas, aceitunas o trozos de queso. Son también muy adecuadas para ensaladas de pasta porque se adhieren al resto de los ingredientes y soportan vinagretas y aliños cremosos.
Formas grandes. Canelones y *lumache* se utilizan únicamente como continentes de rellenos de hortalizas, carnes y/o mezclas de queso.

PLATOS DE PASTA CASI INSTANTÁNEOS

- Mezcle dados de pan, guisantes congelados (agréguelos al agua de cocción de la pasta antes de escurrirla para descongelarlos), romero fresco picado, queso parmesano y aceite de oliva con macarrones.
- Sazone unos *rigatoni* con pimientos asados y cortados en tiras, corazones de alcachofas en aceite cuarteados, dados de Mozzarella ahumada y una generosa cantidad de perejil fresco picado. Mezcle estos ingredientes con un poco de caldo de pollo.
- Saltee gambas, langostinos o vieiras en aceite de oliva caliente, unas migas de pan fresco y pimienta de Cayena machacada. Sazone con ello unos espaguetis.
- Mezcle *rotini* con trocitos de pavo asado, unos cuantos piñones, sultanas, pimienta de Cayena y un poco de aceite de oliva.
- Cueza *farfalle* con queso Ricotta, nueces troceadas y tostadas, una cucharada de leche y queso parmesano recién rallado.
- Cueza unos *tortellini* de queso en caldo de pollo hasta que estén casi tiernos. Mézclelos con hojas de espinacas hasta que queden mustias. Sírvalos en platos hondos con queso parmesano recién rallado.
- Caliente unos garbanzos enlatados y escurridos, y unos dados de salami en un poco de caldo de pollo y mézclelos a continuación con unas ruedas. Agregue aceite de oliva, parmesano recién rallado y pimienta negra machacada.

CONOZCA LA PASTA ORIENTAL

A diferencia de la mayoría de pastas occidentales, que se preparan con harina de trigo, la pasta oriental se elabora con diferentes harinas, incluidas la de arroz y féculas vegetales, como la de patata, ñame y judías de soja. La versatilidad de estas pastas deliciosas se encuentra limitada sólo por la imaginación. Pueden acompañar o formar ensaladas con vinagretas al estilo oriental y otros ingredientes, como hortalizas crujientes, hierbas frescas; también pueden agregarse a un caldo para obtener una sopa nutritiva. Los fideos más finos se ablandan en agua caliente y el resto se hierve como si se tratara de espaguetis.

Soba. Estos fideos finos, de un color marrón grisáceo, se preparan con alforfón; se sirven fríos con una salsa para mojar o en una sopa caliente.
Fideos de arroz planos. Se preparan con harina de arroz y se hierven o saltean. Se utilizan tanto en sopas como en ensaladas.
Fideos de arroz finos. Estos fideos planos pueden ablandarse en agua caliente para entrar en la composición de sopas y ensaladas, o freírse con abundante aceite, lo que hace que se hinchen y formen hilos crujientes, que se utilizan en la preparación de ensaladas.
Fideos transparentes. Una vez ablandados, estos fideos finos y translúcidos, elaborados con harina de judías mungo, quedan transparentes y escurridizos. Se utilizan en salteados orientales, sopas y ensaladas.
Fideos de huevo chinos. Se elaboran con harina de trigo y tienen una textura y sabor similares a los fideos de huevo occidentales. Se pueden adquirir tanto frescos como secos y con diferentes anchuras, y se añaden a sopas.
Se saltean y se degustan fríos con un aliño de sésamo.
Fideos *udon.* Estos fidelos largos, finos y de textura consistente se preparan con harina de trigo y tanto pueden ser planos como redondos. Entran, generalmente, en la composición de sopas.


Soba


Fideos *udon*


Fideos de arroz finos


Fideos de huevo chinos


Fideos de arroz planos


Fideos transparentes

Alfaguara

Salsas de tomate para pastas

Con unos pocos ingredientes o la técnica de cocción adecuada, una simple salsa de tomate puede constituir la base de un plato sensacional. Aquí hemos asado tomates pera y ajo para obtener una salsa increíblemente sabrosa. También presentamos una salsa de tomate fresco con trozos de Mozzarella; una salsa de tomate a la crema, y una *marinara* con diferentes variantes.



Salsa de tomates asados

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento **Asado:** *50-60 minutos*
Para 4 platos principales

750 g de tomates pera medianos, maduros
6 dientes de ajo medianos, sin pelar
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
450 g de macarrones o tirabuzones cocidos
queso Pecorino Romano o parmesano rallado (opcional)



1 Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Corte cada tomate por la mitad, a lo largo. Mezcle los tomates y los dientes de ajo con una cucharada de aceite de oliva en una fuente para asar de 37 x 29 cm. Ase los tomates entre 50 y 60 minutos, o hasta que estén bien dorados y los dientes de ajo se hayan ablandado.



2 Deje que la mezcla se enfríe 20 minutos en la fuente. Cuando los tomates y el ajo se hayan enfriado, pele los tomates sobre un cuenco para recoger todo el jugo. Estruje el ajo en el mismo cuenco.



3 Rompa los tomates y el ajo con el dorso de una cuchara. Sazone con la sal, la pimienta y la cucharada restante de aceite. En el momento de servir, mezcle la salsa con la pasta cocida. Esparza por encima el queso rallado si lo desea.

AJO

- Elija cabezas de ajo duras, gordezuelas y con pieles secas. Evite las cabezas húmedas, así como aquellas que se venden refrigeradas.
- Guarde el ajo en un recipiente abierto y en un lugar frío y seco hasta 2 meses. Si un diente empieza a germinar, córtelo por la mitad y retire el germen de color verde de centro.
- Para pelarlos con facilidad, aplaste los dientes con la hoja plana de un cuchillo de cocinero para desprender la piel.
- Al saltear ajo, remuévalo a menudo para que no se dore en exceso ni adquiera un sabor amargo.
- El ajo crudo es acre (y el sabor que proporciona a una preparación aumenta a medida que reposa); si lo asa o blanquea, suavizará su sabor.

CADA RACIÓN: UNAS 560 CALORÍAS, 18 g DE PROTEÍNAS, 102 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 10 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 545 mg DE SODIO

anacrasco

Salsa veraniega de tomates y Mozzarella

Preparación: 15 minutos, más reposo
Para 4 platos principales

600 g de tomates maduros, cortados en trozos de 1 cm
225 g de queso fresco Mozzarella, cortado en trozos de 1 cm
60 g de hojas de albahaca frescas
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharada de vinagre de vino blanco
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
450 g de macarrones o *rigatoni* cocidos

Mezcle en un cuenco mediano los tomates con su zumo y el resto de los ingredientes. Deje reposar la salsa 15 minutos para que desarrolle su sabor. En el momento de servir, mezcle la pasta con la salsa.

Cada ración: unas 665 calorías, 28 g de proteínas, 99 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (8 g de saturadas), 44 mg de colesterol, 885 mg de sodio

Salsa *marinara*

Preparación: 10 minutos *Cocción: 35 minutos*
Para 4 platos principales

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, picada
1 diente de ajo, muy finamente picado
800 g de tomates enlatados
175 g de tomate concentrado
2 cucharadas de albahaca, picada, o perejil fresco (opcional)
450 g de espaguetis cocidos u otra pasta larga y fina

Caliente el aceite a fuego moderado en un cazo de 3 litros. Agregue la cebolla y el ajo, y cuézalos hasta que se ablanden. Incorpore los tomates con su zumo, el tomate concentrado y la albahaca, si la utiliza. Lleve a ebullición a fuego vivo; rompa los tomates con el dorso de una cuchara. Baje el fuego, tape parcialmente el recipiente y cueza 20 minutos, removiendo de vez en cuando. En el momento de servir, mezcle la pasta cocida con la salsa o utilice ésta con la receta que prefiera.

Cada ración: unas 570 calorías, 18 g de proteínas, 104 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 1.130 mg de sodio

VARIACIONES DE LA SALSA *MARINARA*

Nuestra salsa *marinara* es tan versátil que vale la pena doblar las proporciones de la receta. Cuézala en una cacerola de 5 litros durante 30 minutos en vez de 20, y congele la mitad para otro uso. Añada cualquiera de los siguientes ingredientes:

- 225 g de champiñones, en rodajas y salteados
- 2 pimientos verdes o rojos, en rodajas y salteados

Salsa cremosa de tomates con guisantes

Preparación: 10 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 4 platos principales

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
800 g de tomates enlatados, picados
300 g de guisantes congelados (descongelados)
15 g de hojas de albahaca fresca, picada
125 ml de crema de leche espesa
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de copos de chile seco
450 g de conchas o tirabuzones, cocidos

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue la cebolla y cuézala hasta que se ablande.

◆ Incorpore los tomates con su zumo y el resto de los ingredientes, excepto la pasta. Caliente bien, removiendo continuamente. En el momento de servir, mezcle la salsa con la pasta cocida.

Cada ración: unas 665 calorías, 21 g de proteínas, 108 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (8 g de saturadas), 41 mg de colesterol, 790 mg de sodio

Salsa de tomate a la salvia

Preparación: 15 minutos *Cocción: 1 hora*
Para 6 platos principales

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada
1,3 kg de tomates pera maduros, pelados (*véase* pág. 314) y picados
125 ml de caldo
75 ml de vino blanco seco
30 g de mantequilla
1 cucharada de salvia fresca, picada
1 cucharadita de sal
750 g de espaguetis cocidos u otra pasta larga y fina

◆ Caliente el aceite de oliva a fuego moderado-bajo en una sartén de 26 cm. Agregue la cebolla picada y cueza entre 15 y 20 minutos, o hasta que esté muy tierna y ligeramente dorada.

◆ Mezcle con los tomates y su zumo, el caldo y el vino. Lleve a ebullición, a fuego vivo.

◆ Baje el fuego y cueza 30 minutos a fuego lento, removiendo; aplaste los tomates con el dorso de una cuchara.

◆ Destape y cueza 25 minutos más, removiendo de vez en cuando, o hasta que la salsa se haya reducido y espesado ligeramente. Mézclela con la mantequilla, la salvia y la sal, y remueva hasta que la mantequilla se derrita. En el momento de servir, mezcle la pasta con la salsa.

Cada ración: 420 calorías, 12 g de proteínas, 60 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (3 g de saturadas), 12 mg de colesterol, 580 mg de sodio

alacarasco

SALSAS A BASE DE ACEITE PARA PASTAS

Una botella de aceite de oliva de calidad es muy útil para preparar un buen número de sencillas salsas para pasta. Agregue unos pocos ingredientes, como brotes de brécol, tomates secos o aceitunas negras, y obtendrá una salsa espléndida en un abrir y cerrar de ojos. Prepare nuestro clásico *pesto* italiano con abundante albahaca fresca. Estas salsas son tan sencillas que es esencial emplear ingredientes de calidad, para que puedan brillar sus sabores puros.



LINGUINE CON BROTES DE BRÉCOL

Preparación: 5 minutos
Cocción: 15 minutos
Para 4 platos principales

450 g de *linguine* o espaguetis
900 g de brotes de brécoles o berzas
2 cucharaditas de sal
3 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, aplastados con la hoja de un cuchillo
¼ de cucharadita de copos de chile seco
75 g de sultanas

1 Prepare la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrala y reserve 60 ml del agua de cocción. Devuelva la pasta a la cacerola y resérvela al calor. Mientras, recorte los extremos de los brotes de brécol. Ponga a hervir 4 litros de agua a fuego vivo en una cacerola de 5 litros. Agregue los brécoles, sale y lleve de nuevo a ebullición. Hierva 2 minutos y escúrralos. Seque la cacerola.



2 Caliente el aceite en la misma cacerola. Añada el ajo y cuézalo hasta que esté dorado. Incorpore los copos de chile, y cueza.



3 Añada los brotes de brécol y las pasas a la mezcla de la cacerola y cueza, removiendo, hasta que los brécoles estén bien calientes y cubiertos con el aceite.



4 Agregue la pasta y el agua de cocción reservada, y mezcle bien.

ACEITE DE OLIVA

El aceite fragante que se obtiene al prensar aceitunas maduradas en el árbol es apreciado en todo el mundo culinario, tanto para cocinar como para aliñar ensaladas. El aceite de oliva se clasifica en distintas categorías en función del color y el sabor. El aceite de oliva extra virgen tiene un tono verdoso y un aroma y gusto afrutado; además, el de menor acidez es el más fino. El aceite de oliva virgen es ligeramente menos ácido, y el de oliva común es una mezcla de aceites virgen y refinados. El aceite de oliva se conserva en un lugar frío y oscuro hasta 6 meses.

arlacarrasco

CADA RACIÓN: UNAS 660 CALORÍAS, 27 g DE PROTEÍNAS, 111 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 14 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 12 mg DE COLESTEROL, 1.075 mg DE SODIO



Pesto

Preparación: 10 minutos *Para 4 platos principales*

125 g de hojas de albahaca fresca
60 ml de aceite de oliva
60 g de parmesano recién rallado
2 cucharadas de piñones o nueces, picados
½ cucharadita de sal
450 g de *fusilli* o *linguine*, cocidos
hojas de albahaca fresca para adornar

Ponga todos los ingredientes, excepto la pasta y unas pocas hojas de albahaca, en el recipiente de un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica, o en la batidora-mezcladora a velocidad media, y vaya añadiendo 60 ml de agua hasta obtener una salsa homogénea. En el momento de servir, mezcle la pasta cocida con la salsa y adorne con las hojas reservadas.

Cada ración: unas 590 calorías, 18 g de proteínas, 86 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (4 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 500 mg de sodio

Salsa de ajo y aceite

Preparación: 10 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 4 platos principales

60 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo grande, muy finamente picado
2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado
30 g de parmesano recién rallado
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
450 g de espaguetis o *linguine*, cocidos
2 cucharadas de piñones tostados (opcional)

◆ Caliente el aceite de oliva a fuego moderado en un cazo de 1 litro. Agregue el ajo y cuézalo hasta que esté dorado. Retire el recipiente del fuego y mezcle su contenido con el perejil, el queso parmesano, la sal y si lo desea la pimienta.

◆ En el momento de servir, mezcle la pasta cocida con la salsa y esparza por encima los piñones.

Cada ración: unas 555 calorías, 16 g de proteínas, 85 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa totasl (3 g de saturadas), 2 mg de colesterol, 310 mg de sodio

Salsa de espinacas, garbanzos y pasas

Preparación: 15 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 4 platos principales

3 cucharadas de aceite de oliva
4 dientes de ajo, muy finamente picados
350 g de espinacas, sin los tallos duros
400 g de garbanzos de lata, enjuagados y escurridos
75 g de sultanas
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de copos de chile seco
125 ml de caldo
450 g de macarrones o tirabuzones, cocidos

Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue el ajo y cuézalo hasta que esté dorado. Suba el fuego y agregue las espinacas, los garbanzos, las pasas, la sal y los copos de chile, y cueza hasta que las espinacas estén mustias. Vierta el caldo caliente. Al servir, mezcle la pasta cocida con la salsa.

Cada ración: unas 700 calorías, 23 g de proteínas, 122 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 740 mg de sodio

Salsa de aceitunas y tomates secados al sol

Preparación: 15 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 4 platos principales

2 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, muy finamente picados
30 g de tomates secados al sol, picados
400 ml de caldo
15 g de hojas de perejil, picadas
75 g de aceitunas negras, deshuesadas
450 g de espaguetis o tirabuzones, cocidos
60 g de queso de cabra, desmenuzado

Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue el ajo y cuézalo 30 segundos. Incorpore los tomates secados al sol y el caldo. Lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego y cueza 10 minutos a fuego lento. Agregue las aceitunas y el perejil, y mezcle bien. Al servir, mezcle la pasta cocida con la salsa y esparza por encima el queso de cabra.

Cada ración: 580 calorías, 19 g de proteínas, 92 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (4 g de saturadas), 14 mg de colesterol, 745 mg de sodio



anacarasco

Salsas cremosas para pastas

Las salsas cremosas para pastas, además de ser consistentes y satisfactorias, son muy fáciles de preparar: mientras hierve el agua y se cuece la pasta se puede elaborar la salsa. Para mantener las grasas y el contenido calórico dentro de límites razonables, hemos empleado crema de leche ligera en todas las recetas, excepto en la salsa Alfredo clásica, que precisa una crema de leche espesa. Estas salsas pueden realzarse con diferentes gustos y texturas, como los de las hortalizas, los quesos fuertes y las hierbas frescas.

Salsa a la crema

Preparación: 10 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 4 platos principales

1 zanahoria grande
75 ml de vermut seco o vino blanco seco
225 ml de crema de leche ligera
¼ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de eneldo fresco, picado
450 g de mariposas o conchas medianas, cocidas
ramitas de eneldo para adornar

1 Ralle la zanahoria. Ponga a hervir la zanahoria y 125 ml de agua a fuego moderado-alto en una sartén antiadherente de 26 cm. Hierva 5 minutos, o hasta que la zanahoria esté tierna.





2 Agregue el vermut a la mezcla de zanahorias de la sartén y hierva 1 minuto. Vierta la crema, la sal y la pimienta, y lleve a ebullición, removiendo. Cueza 1 minuto a fuego lento.

3 Retire el recipiente del fuego y mezcle su contenido con el eneldo. En el momento de servir, mezcle la pasta cocida y adorne con las ramitas de eneldo.



CADA RACIÓN: UNAS 595 CALORÍAS, 27 g DE PROTEÍNAS, 90 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 11 g DE GRASA TOTAL (5 g DE SATURADAS), 35 mg DE COLESTEROL, 860 mg DE SODIO



Salsa ligera

Preparación: 15 minutos *Cocción: 15 minutos*
Para 4 platos principales

450 g de tallarines secos
1 manojo de brécoles, separados en ramitos (opcional)
2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla pequeña, cortada a dados
1 diente de ajo, muy finamente picado
450 ml de leche descremada
225 ml de caldo
3 cucharadas de harina
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
125 g de parmesano recién rallado

◆ Prepare la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Si utiliza los brécoles, añádalos a la pasta al cabo de 9 minutos y cuézalos 3 minutos más. Escúrralos.

◆ Mientras, caliente el aceite en una sartén antiadherente de 30 cm a fuego moderado. Agregue la cebolla y el ajo, y cuézalos hasta que estén dorados.

◆ Bata la leche, el caldo, la harina, la sal y la pimienta hasta que estén bien amalgamados. Agregue la mezcla de leche a la cebolla y el ajo de la sartén y cuézalos, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa hierva y se espese. Agregue el parmesano y mezcle. En el momento de servir, mezcle la pasta y los brécoles con la salsa.

Cada ración: unas 495 calorías, 23 g de proteínas, 78 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (3 g de saturadas), 17 mg de colesterol, 850 mg de sodio

Salsa clásica

Preparación: 5 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para 6 platos principales

450 ml de crema de leche, espesa
125 g de parmesano recién rallado
30 g de mantequilla o margarina
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra, machacada
450 g de tallarines cocidos

◆ Ponga a hervir la crema de leche a fuego moderado-alto en un cazo de 2 litros; remueva a menudo. Baje el fuego a moderado y mezcle gradualmente con 60 g de queso parmesano.

◆ Agregue la mantequilla de 15 en 15 g, remueva y salpimiente. En el momento de servir, mezcle la salsa con la pasta cocida y esparza por encima el resto del queso parmesano.

Cada ración: unas 605 calorías, 17 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 41 g de grasa total (23 g de saturadas), 133 mg de colesterol, 650 mg de sodio

Salsa de champiñones

Preparación: 10 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 4 platos principales

2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
750 g de champiñones, cortados en rodajas finas
225 ml de crema de leche, ligera
2 cucharadas de salsa de soja
450 g de *linguine* o tallarines, cocidos

◆ Caliente el aceite a fuego vivo en una sartén de 30 cm. Agregue los champiñones y cuézalos 15 minutos, removiéndolos con frecuencia, o hasta que estén dorados y el líquido se haya evaporado.

◆ Mézclelos con la crema y la salsa de soja y cueza unos 3 minutos, removiendo constantemente, hasta que la salsa se reduzca un poco. En el momento de servir, mezcle la pasta cocida con la salsa.

Cada ración: unas 515 calorías, 18 g de proteínas, 75 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (5 g de saturadas), 22 mg de colesterol, 675 mg de sodio

Salsa de nueces y queso azul

Preparación: 5 minutos *Cocción: 10-15 minutos*
Para 6 platos principales

225 ml de crema de leche ligera
175 ml de caldo
125 g de queso Gorgonzola o azul, desmenuzado
60 g de nueces, picadas y tostadas
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
450 g de mariposas o tirabuzones, cocidos

◆ Ponga a hervir la crema y el caldo a fuego moderado-alto en un cazo de 2 litros. Baje el fuego a moderado y cueza 5 minutos. Agregue el queso Gorgonzola y la pimienta, y prosiga la cocción, removiendo y batiendo constantemente, hasta que el queso se haya derretido.

◆ En el momento de servir, mezcle la pasta cocida con la salsa y esparza por encima las nueces tostadas.

Cada ración: unas 470 calorías, 17 g de proteínas, 61 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (7 g de saturadas), 31 mg de colesterol, 505 mg de sodio

Enacarrasco

PASTA CASERA

No es difícil preparar la pasta en casa; además, los resultados son tan deliciosos como atractivos. Utilice una máquina para pasta si la tiene, o siga nuestras fáciles instrucciones para modelar *tortelli, pappardelle* especiados con limón o pimienta, o unos bonitos cuadrados de hierbas.



TORTELLI DE QUESO

Preparación: 1½ horas, más reposo *Cocción: 15 minutos*
Para 6 platos principales

pasta de espinacas (*véase* inferior)
425 g de queso Ricotta
⅛ de cucharadita de nuez moscada, molida
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
2 huevos medianos
harina para enharinar
1 cucharadita de sal
90 g de mantequilla o margarina
60 g de parmesano recién rallado

1 Prepare la pasta de espinacas. Elabore el relleno: mezcle el queso Ricotta con la nuez moscada, la pimienta negra y el huevo en un cuenco pequeño, hasta que estén bien amalgamados; tape y refrigere. Cuando la pasta haya reposado 30 minutos, córtela por la mitad y cubra con película de plástico. Extienda el resto con un rodillo enharinado sobre una superficie ligeramente enharinada y forme un rectángulo de 50 x 45 cm.

2 Recorte los extremos y corte la pasta en 6 tiras longitudinales de 6 cm de ancho. Córtelas a continuación en 5 tiras horizontales, para obtener 30 rectángulos de 10 x 6 cm. Tápelos con película de plástico mientras monta los *tortelli*.



3 Forre 2 placas grandes para hornear con papel y espolvoréelas con harina. Coloque una cucharadita colmada del relleno de queso sobre los rectángulos de pasta, de manera que quede una tira longitudinal de 5 cm. Bata el huevo restante en un cuenco.



4 Doble un lado alargado de pasta sobre el relleno. Pincele ligeramente el otro extremo alargado con el huevo y dóblelo sobre el relleno. Pince ambos extremos para sellar el relleno. Coloque los *tortelli*, formando una capa sobre las placas.



5 Repita la operación con el resto de la pasta y del relleno. Tape las placas con película de plástico y deje que los *tortelli* se sequen 30 minutos; déles una vuelta.

6 Para cocerlos, ponga a hervir 6 litros de agua y sal a fuego vivo en una cacerola de 8 litros. Agregue los *tortelli* y remueva con cuidado para separarlos, y lleve de nuevo el agua a ebullición. Baje el fuego a moderado y cuézalos 10 minutos, o hasta que estén *al dente*. Escúrralos, mézclelos con cuidado con la mantequilla derretida y la mitad del parmesano. En el momento de servir, espolvoréelos con el resto del queso.

PASTA DE ESPINACAS

Hierva 125 g de hojas de espinacas, sin los tallos duros, en un cazo de 2 litros con 5 mm de agua. Baje el fuego y cuézalas 1 minuto. Escúrralas y enjuáguelas con agua fría. Exprímalas y píquelas finamente. Coloque las espinacas en un cuenco grande y mézclelas con 4 huevos medianos y una cucharadita de sal. Incorpore gradualmente 450 g de harina para obtener una pasta. Amásela unas 20 veces sobre una superficie bien enharinada, hasta que esté lisa y no la note pegajosa. Tápela con película de plástico y deje que repose 30 minutos.

Cada ración: unas 265 calorías, 11 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 142 mg de colesterol, 415 mg de sodio

CADA RACIÓN: UNAS 605 CALORÍAS, 32 g DE PROTEÍNAS, 48 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 30 g DE GRASA TOTAL (15 g DE SATURADAS), 299 mg DE COLESTEROL, 1.030 mg DE SODIO

anacafeso

Pasta básica

Preparación: 25 minutos, más reposo
Para unos 450 g de pasta, cantidad suficiente para 8 guarniciones o 4 platos principales

Siga los pasos o mezcle los ingredientes en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica entre 10 y 15 segundos para obtener una bola homogénea (no la amase). Tápela y deje que repose 30 minutos.

335 g de harina, aproximadamente
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
2 huevos medianos



1 Mezcle 335 g de harina con el aceite de oliva, la sal, los huevos y 60 ml de agua para obtener una pasta firme.



2 Amase la pasta unas 20 veces sobre una superficie ligeramente enharinada, o hasta que quede homogénea y no la note pegajosa. Tápela con película de plástico y deje que repose 30 minutos para que pueda extenderla con facilidad.

Por guarnición: unas 150 calorías, 5 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 53 mg de colesterol, 335 mg de sodio

Cuadrados de hierbas

Preparación: 30 minutos, más reposo *Cocción: 5-8 minutos*
Para 8 guarniciones o 4 platos principales

◆ Prepare la pasta básica (*véase* superior).

◆ Una vez que la pasta haya reposado 30 minutos, córtela por la mitad. Siga las instrucciones de la máquina y extiéndala lo más fina posible. También puede poner la mitad de la pasta sobre una superficie enharinada (guarde el resto cubierto con papel de plástico) y extiéndala formando un cuadrado de 30 cm de lado con el rodillo enharinado. Tape con película de plástico. Repita la operación con el resto de la pasta, pero no la cubra con película de plástico.

◆ Cubra la superficie de una tira de pasta, o el cuadrado de pasta no tapado, con trozos pequeños de hierbas, como perejil, eneldo, perifollo o estragón sin los tallos. Retire la película de plástico del primer trozo de pasta y póngalo con cuidado sobre la pasta cubierta con hierbas.

◆ Pase la tira de pasta a través de los rodillos de la máquina para pasta o extiéndala con un rodillo enharinado formando un cuadrado de 40 cm de lado. Corte la pasta en sentido horizontal para obtener 8 tiras de 5 cm de ancho, y luego, a lo largo, en 8 trozos, para conseguir 64 cuadrados de 5 cm. Espolvoree los cuadrados de pasta con harina, para que no se peguen.

◆ Forre una placa para hornear con papel antiadherente y espolvoree con harina. Coloque los cuadrados de pasta sobre la placa, intercalándolos con papel. Si no va a cocer la pasta enseguida, cúbrala con película de plástico y refrigérela.

◆ Para cocerla, ponga a hervir 6 litros de agua y 2 cucharaditas de sal a fuego vivo en una cacerola de 8 litros. Agregue la pasta y remuévala con cuidado para separarla. Lleve de nuevo el agua a ebullición. Baje el fuego a moderado y cuézala entre 3 y 5 minutos, o hasta que esté *al dente*.

◆ Escurra la pasta y mézclela con el aceite de oliva o la mantequilla. También puede servirla flotando sobre un caldo de pollo.

Pappardelle al limón y la pimienta

Preparación: 25 minutos, más reposo *Cocción: 5-8 minutos*
Para 8 guarniciones o 4 platos principales

◆ Prepare la pasta básica, pero añada una cucharada de corteza de limón finamente rallada y ½ cucharadita de pimienta molida a la pasta.

◆ Cuando la pasta haya reposado 30 minutos, córtela por la mitad. Siga las instrucciones de la máquina y extiéndala, de manera que adquiera un grosor mínimo. O bien, ponga la pasta sobre una superficie enharinada (guarde el resto envuelto con película de plástico) y extiéndala para formar un cuadrado de 30 cm con la ayuda de un rodillo enharinado.

◆ Corte la pasta en 12 tiras de 2 o 3 cm de ancho. Espolvoréelas con harina para evitar que se peguen.

◆ Forre una placa de horno con papel antiadherente y espolvoree con harina. Coloque las tiras de pasta sobre la placa; cúbralas con película de plástico a medida que forma capas. Repita la operación con el resto de la pasta. Si no va a cocer la pasta enseguida, cúbrala con película de plástico y refrigérela.

◆ Para cocerla, ponga a hervir 6 litros de agua y 2 cucharaditas de sal a fuego vivo en una cacerola de 8 litros. Agregue la pasta y remuévala con cuidado para separarla, lleve de nuevo a ebullición. Baje el fuego a moderado y cuézala entre 3 y 5 minutos, o hasta que esté *al dente*.

◆ Escurra bien la pasta y sírvala con aceite de oliva o mantequilla.

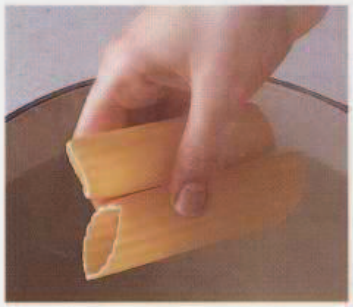
Pastas rellenas y horneadas

Siempre populares en los menús hogareños y apropiadas para invitar sin demasiadas complicaciones, las pastas horneadas se aprecian por sus salsas sabrosas y fragantes, y sus deliciosos hilos de queso derretido. Es esencial no cocer la pasta en exceso, para que no quede blanda y pastosa durante el horneado.

Canelones de queso y calabacín

Preparación: 40 minutos *Horno: 40 minutos*
Para 7 platos principales

14 tubos de canelones
2 calabacines pequeños (unos 350 g)
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de aceite de oliva
425 g de queso Ricotta
125 g de Mozzarella rallado
125 g de queso Provolone rallado
2 huevos medianos
salsa *marinara* (*véase* pág. 352)
1 cucharada de albahaca o perejil fresco, picado
ramitas de albahaca para adornar
pan italiano (opcional)



1 Prepare los tubos de canelones siguiendo las instrucciones del paquete, pero no sale el agua. Escúrralos. Mientras, ralle los calabacines y pique finamente la cebolla.



2 Caliente el aceite en una sartén de 26 cm. Agregue los calabacines y la cebolla, y cueza, removiendo a menudo, hasta que estén dorados y todo el líquido se haya evaporado. Retire del fuego.

3 Prepare el relleno: mezcle los quesos Ricotta, Provolone y Mozzarella y los huevos en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados. Mézclelos con los calabacines y reserve.





4 Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Mida y reserve 125 g de salsa *marinara*. Distribuya el resto en el fondo de una fuente refractaria de 33 x 20 cm o en una cacerola poco honda de 3½-4 litros de capacidad; forme una capa uniforme.



5 Introduzca el relleno dentro de los tubos de los canelones hervidos, o bien ponga el relleno en una manga pastelera con boquilla y llene los canelones. Póngalos sobre la salsa, formando una capa. Asegúrese de que no tocan las paredes de la fuente.



6 Vierta el resto de la salsa sobre los canelones. Cubra con papel de aluminio y hornee 40 minutos, o hasta que la pasta esté bien caliente y la salsa burbujee. En el momento de servir, esparza por encima la albahaca picada. Adorne con ramitas de albahaca. Sirva los canelones con pan italiano, si lo desea.

CADA RACION: UNAS 485 CALORÍAS, 23 g DE PROTEÍNAS, 41 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 26 g DE GRASA TOTAL (12 g DE SATURADAS), 115 mg DE COLESTEROL, 1.010 mg DE SODIO

amacarrasco

Rigatoni y guisantes horneados

Preparación: 35 minutos *Horno: 30-35 minutos*
Para 8 platos principales

450 g de *rigatoni* o macarrones rayados, secos
sal
105 g de margarina o mantequilla
30 g de harina
675 ml de leche
125 g de queso parmesano recién rallado
300 g de guisantes congelados, descongelados
400 g de tomates enlatados, picados
30 g de hojas de albahaca frescas, cortadas a tiras
30 g de migas de pan seco

◆ Prepare la pasta siguiendo las instrucciones del paquete y sale el agua con 2 cucharaditas de sal. Escúrrala, devuélvala a la cacerola y resérvela al calor. Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Mientras, derrita 75 g de margarina en un cazo de 2 litros a fuego lento. Agregue la harina y cueza 2 minutos removiendo. Vierta la leche gradualmente mientras bate con una batidora de varillas. Aumente el fuego a moderado y cueza unos 15 minutos removiendo a menudo hasta que la salsa hierva y se espese ligeramente. Mézclela con una cucharadita de sal y 90 g de parmesano.

◆ Vierta la salsa sobre los *rigatoni* y mezcle bien. Agregue los guisantes, los tomates con su zumo y la albahaca. Vierta la mezcla de pasta en una fuente refractaria de 33 x 20 cm o una cacerola poco honda de 3½ - 4 litros de capacidad. Derrita el resto de la margarina en un cazo pequeño a fuego lento. Retire del fuego y mezcle con las migas de pan y los 35 g de parmesano restantes. Esparza sobre la pasta y hornéela de 30 a 35 minutos.

Cada ración: unas 485 calorías, 19 g de proteínas, 60 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (7 g de saturadas), 24 mg de colesterol, 870 mg de sodio

Macarrones y queso con bajo contenido en grasas

Preparación: 30 minutos *Horno: 20 minutos*
Para 6 platos principales

350 g de macarrones o coditos
450 g de requesón granulado, desnatado
2 cucharadas de harina
450 ml de leche descremada
125 g de queso Cheddar curado, rallado
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
¼ de cucharadita de nuez moscada, rallada
30 g de parmesano recién rallado

◆ Prepare los macarrones siguiendo las instrucciones del paquete, pero no sale el agua; escúrralos. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Rocíe una cacerola poco honda de 2 litros y medio de capacidad con un aerosol de cocción antiadherente, o pincélela con un poco de aceite. Bata el requesón descremado en el robot eléctrico con la cuchilla metálica hasta que esté homogéneo. (Puede mezclar el requesón con 60 ml de leche en la batidora a velocidad alta.)

◆ Bata la harina con 60 ml de leche en un cazo de 2 litros hasta que la mezcla esté lisa. Vierta gradualmente el resto de la leche hasta que los ingredientes estén bien amalgamados. Cueza a fuego moderado, removiendo a menudo, hasta que la mezcla se espese ligeramente y empiece a hervir. Retire el recipiente del fuego y mezcle su contenido con el requesón descremado, el queso Cheddar, la sal, la pimienta y la nuez moscada rallada.

◆ Vierta los macarrones en la cacerola y la salsa de queso por encima. Hornee 20 minutos con el recipiente destapado. Retire la cacerola del horno y precaliente el *grill*. Esparza el parmesano por encima. Coloque la cacerola lo más cerca posible de la fuente de calor y gratine 2 o 3 minutos, hasta que la superficie esté dorada y burbujeante.

Cada ración: unas 400 calorías, 26 g de proteínas, 51 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (6 g de saturadas), 28 mg de colesterol, 900 mg de sodio

Pasta estilo tex-mex

Preparación: 35 minutos *Horno: 15 minutos*
Para 4 platos principales

225 g de ruedas o tirabuzones
1 pimiento verde grande, sin membranas ni semillas, cortado a dados
1 cebolla grande, cortada a dados
800 g de tomates enlatados
1 calabacín pequeño (unos 175 g), cortado a dados
450 g de maíz de lata, escurrido
125 g de chiles verdes en lata, picados y con el líquido reservado
60 g de queso Cheddar, rallado

◆ Prepare la pasta siguiendo las instrucciones del paquete, pero no sale el agua. Mientras, precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Cueza el pimiento verde y la cebolla a fuego moderado-alto, en una sartén de 26 cm hasta que las hortalizas se ablanden; remueva a menudo. Tire la grasa del recipiente.

◆ Agregue los tomates, el calabacín, el maíz, los chiles y su líquido, y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza 5 minutos. Agregue la pasta y mezcle. Vierta la preparación en una cacerola poco profunda de 2 litros de capacidad o en una fuente refractaria de 30 x 18 cm. Espolvoree con el queso rallado y hornee 15 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Cada ración: unas 445 calorías, 31 g de proteínas, 86 g de hidratos de carbono, 29 g de grasa total (11 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 1.305 mg de sodio



almacarabo

Lasaña

Una fuente de lasaña caliente y burbujeante tiene un encanto intemporal. Presentamos, a continuación, recetas de lasaña para todos los gustos, desde una versión consistente con tentadores rollitos rellenos de queso. Puesto que la lasaña se congela perfectamente, es un plato ideal para preparar con antelación.

Rollitos de lasaña a los tres quesos

Preparación: 35 minutos
Horno: 35-40 minutos
Para 8 platos principales

6 láminas de lasaña
800 g de tomates enlatados
225 ml de puré de tomate
425 g de queso Ricotta
175 g de queso Mozzarella semigraso, rallado
45 g de parmesano, recién rallado
½ cucharadita de pimienta negra molida
4 cucharadas de albahaca fresca, picada
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
1 calabacín mediano (unos 125 g), cortado a dados
1 tomate pequeño, cortado a dados
1 cucharada de alcaparras en conserva, escurridas y picadas

1 Prepare las láminas de lasaña según las instrucciones del paquete. Escúrralas y enjuáguelas con agua fría. Devuelva las láminas a la cacerola y cúbralas con agua fría. Mientras, mezcle los tomates y el puré en una fuente refractaria de 3 litros y rómpalos con el dorso de una cuchara. Prepare el relleno: mezcle todos los quesos, la pimienta y 3 cucharadas de albahaca picada en un cuenco grande.



2 Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Escurra la lasaña y corte las láminas por la mitad, a lo largo. Extienda el relleno por encima, repartiéndolo uniformemente, y enrolle las placas como si fuera un brazo de gitano. Corte cada rollo por la mitad.



3 Coloque los rollitos de lasaña con el lado cortado hacia arriba sobre la salsa de la fuente; tape con papel de aluminio y hornee entre 35 y 40 minutos, o hasta que la preparación esté bien caliente.



4 Mientras, prepare la guarnición. Caliente el aceite en una sartén de 26 cm. Agregue la cebolla y cuézala hasta que esté tierna. Incorpore los calabacines y cuézalos hasta que estén tiernos.



5 Agregue los dados de tomate, las alcaparras y la cucharada restante de albahaca. Al servir, distribuya la salsa y los rollitos de lasaña en 6 platos y reparta las hortalizas por encima.



anacarlasco

CADA RACIÓN: UNAS 290 CALORÍAS, 18 g DE PROTEÍNAS, 32 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 11 g DE GRASA TOTAL (5 g DE SATURADAS), 30 mg DE COLESTEROL, 680 mg DE SODIO

Lasaña de champiñones

Preparación: 1 hora, más reposo *Horno: 50 minutos*
Para 12 platos principales

15 g de setas calabaza secas
16 láminas secas de lasaña
1,2 litros de leche
75 g de mantequilla o margarina
40 g de harina
una pizca de nuez moscada, rallada
sal y pimienta negra molida
75 g de escalonias, finamente picadas
750 g de champiñones, cortados en rodajas
2 cucharadas de perejil fresco, picado
425 g de queso Ricotta
300 g de espinacas, congeladas picadas, descongeladas y exprimidas
125 g de parmesano recién rallado

◆ Ponga las setas y 175 ml de agua caliente en un cuenco, y deje que reposen 30 minutos. Saque las setas del cuenco con una espumadera y enjuáguelas para retirar cualquier resto de tierra. Píquelas y resérvelas. Cuele el líquido a través de una muselina dispuesta sobre un tamiz, y resérvelo. Mientras, prepare las láminas de lasaña siguiendo las instrucciones del paquete, pero no sale el agua. Escúrralas y enjuáguelas con agua fría. Devuélvalas a la cacerola y cúbralas con agua fría. Deje que reposen.

◆ Prepare la salsa bechamel. Ponga a hervir la leche a fuego moderado-alto en un cazo de 3 litros. Mientras, derrita 45 g de mantequilla a fuego moderado en un cazo de 4 litros. Agregue la harina y cueza 1 minuto, removiendo. Vierta gradualmente la leche, batiendo con una batidora de varillas, así como la nuez moscada, ½ cucharadita de sal y ⅛ de cucharadita de pimienta. Lleve a ebullición; baje el fuego y cueza 5 minutos a fuego lento, removiendo. Retire del fuego.

◆ Derrita el resto de la mantequilla a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue las escalonias y cuézalas 1 minuto. Incorpore los champiñones, ½ cucharadita de sal y ⅛ de cucharadita de pimienta, y cueza 10 minutos, o hasta que el líquido se haya evaporado. Mezcle con las setas calabaza y su líquido, y cueza hasta que éste se haya evaporado. Retire del fuego y mezcle con el perejil.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Mezcle el queso Ricotta, las espinacas, 30 g de parmesano, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta y 125 ml de bechamel. Escurra las láminas de lasaña sobre lienzos limpios.

◆ Extienda 125 ml de salsa bechamel en una fuente refractaria de 13 x 20 cm. Coloque encima 4 láminas de lasaña, encabalgándolas ligeramente. Cubra con la mitad de la mezcla de setas, 225 ml de bechamel, 30 g de parmesano y 4 láminas de lasaña. Agregue toda la mezcla de Ricotta, 4 láminas de lasaña, el resto de las setas, 225 ml de bechamel y 30 g de parmesano. Cubra con las láminas restantes de lasaña, la bechamel y el parmesano. Tape con papel de aluminio y hornee 30 minutos.

◆ Destape y hornee 20 minutos más, o hasta que la salsa burbujee y la superficie esté ligeramente dorada. Deje reposar 15 minutos antes de servir.

Cada ración: unas 355 calorías, 18 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (9 g de saturadas), 51 mg de colesterol, 580 mg de sodio

amacarraco

Fideos orientales

Con tan sólo unos pocos ingredientes especiales, es sorprendentemente fácil recrear los sabores exóticos de platos de fideos orientales. Los comercios especializados en productos de Oriente y muchos supermercados tienen los ingredientes necesarios para estas recetas. Si no encuentra fideos de arroz, puede sustituirlos por espaguetis o *linguine*.



Pastel de fideos a la cantonesa

Preparación: 25 minutos
Cocción: 35-45 minutos
Para 6 platos principales

450 g de fideos de huevo chinos o espaguetis
2 cucharadas de jerez seco
4 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas, más 4 cucharaditas, de aceite vegetal
1 pimiento rojo grande, sin membranas ni semillas, cortado en trozos de 2-3 cm
4 cebollas tiernas y grandes, cortadas en trozos de 4 cm
350 g de *bok choy* (col china), cortada, en sentido horizontal, en trozos de 4 cm
125 g de tirabeques, sin los hilos
2 cucharaditas de maicena
2 cucharadas de jengibre fresco, finamente picado y pelado
425 g de setas de paja de arroz chinas enlatadas, escurridas

1 Prepare los fideos siguiendo las instrucciones del paquete, pero no sale el agua. Escúrralos. Mientras, mezcle el jerez y 2 cucharadas de salsa de soja en una fuente para hornear de 30 x 18 cm, y resérvela. Caliente una cucharada de aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Ponga los fideos en la sartén, formando una torta de 30 cm. Cuézalos entre 5-8 minutos, o hasta que estén dorados por la parte inferior.



2 Invierta los fideos sobre una fuente. Deslícelos, a continuación, en la sartén, y cuézalos por la otra cara entre 5-8 minutos más, o hasta que. Trasládelos a una fuente grande, caliente, y resérvelos al calor.



3 Mientras los fideos se cuecen, caliente 2 cucharaditas de aceite en una cacerola de 5 litros. Agregue el pimiento rojo y las cebollas tiernas, y cuézalos hasta que estén tiernos y crujientes.

Cobertura de tofú

Si prefiere una versión ligera y vegetariana de este pastel de fideos, sustituya 450 g de tofú (queso de soja). Corte el tofú a dados de 2 o 3 cm. Siga las instrucciones, pero cueza el tofú unos 5 minutos en el paso 5.



4 Páselo al cuenco. Caliente 2 cucharaditas de aceite, y añada el *bok choy* y los tirabeques, y cuézalos hasta que estén tiernos y crujientes. Trasládelos al cuenco con la mezcla de cebolla.

5 Mezcle la maicena, 225 ml de agua y el resto de la salsa de soja en un cuenco pequeño. Caliente la cucharada restante de aceite en la misma cacerola. Añada la mezcla de jengibre, y cueza. Devuelva las hortalizas a la cacerola, mézclelas con la maicena y las setas. Cueza a fuego moderado-alto, sin dejar de remover, hasta que la mezcla hierva y se espese ligeramente. Viértala sobre el pastel de fideos y córtelo en porciones.

CADA RACIÓN: UNAS 465 CALORÍAS, 25 g DE PROTEÍNAS, 64 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 11 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 33 mg DE COLESTEROL, 945 mg DE SODIO

Sopa de fideos japonesa

Preparación: 25 minutos Cocción: 20 minutos
Para 4 platos principales

1 cucharada de aceite vegetal
175 g de tofú firme, cortado en trozos de 2-3 cm
3 cebollas tiernas, cortadas en rodajas finas, diagonales
1 cucharada de jengibre fresco, pelado y rallado
25 g de sopa *shiro miso* instantánea (sopa de pasta de judías de soja blancas), o 1½ cubitos de caldo vegetal
225 g de fideos *udon* (fideos gruesos, de harina de arroz) o *linguine*
1 zanahoria grande, cortada a tercios en sentido horizontal, y luego en sentido vertical en tiras finas como cerillas
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas, cortado en tiras finas
3 tiras (cada una de 7 x 1 cm) de corteza de limón
¼ de cucharadita de copos de chile seco
1 manojo pequeño de berros, sin los tallos duros

◆ Caliente el aceite vegetal a fuego moderado-alto en una sartén antiadherente de 26 cm. Agregue el tofú, las judías verdes y el jengibre, y cueza 5 minutos o hasta que esté dorado. Resérvelo.

◆ Ponga a hervir 2 litros de agua a fuego vivo en un cazo de 4 litros. Agregue la sopa preparada, los 5 ingredientes siguientes y la mezcla de tofú, y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza a fuego lento entre 8 y 10 minutos, o hasta que los fideos estén cocidos (los *linguine* necesitan un poco más de tiempo). Agregue los berros y cuézalos hasta que empiecen a estar mustios. Sirva enseguida (los fideos *udon* absorben el líquido rápidamente).

Cada ración: unas 355 calorías, 17 g de proteínas, 54 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 540 mg de sodio

Fideos a la tailandesa

Preparación: 25 minutos Cocción: 35 minutos
Para 4 platos principales

225 g de fideos de arroz secos o *linguine*
1 tallo fresco de hierba limonera
4 cebollas tiernas grandes
1 cucharada de aceite vegetal
300 g de champiñones, cortados en rodajas
1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
2 cucharaditas de pasta de curry roja
2 cucharadas de salsa de soja
400 ml de leche de coco de lata
1 pimiento rojo mediano
2 cucharadas de cilantro fresco, picado

◆ Prepare los fideos de arroz o *linguine* siguiendo las instrucciones del paquete, y escúrralos. Devuélvalos a la cacerola y resérvelos al calor. (Si el paquete no lleva instrucciones, cuézalos como si se tratara de pasta común unos 5 minutos, o hasta que estén tiernos.) Mientras, retire la capa externa de la hierba limonera. Recorte y corte 15 cm a partir del extremo del bulbo y tire la parte superior. Corte el tallo por la mitad, a lo largo. Corte 2 cebollas tiernas en trozos de 2 o 3 cm, y reserve 2 para adornar.

◆ Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue los champiñones y las cebollas, y cuézalos hasta que estén dorados. Traspáselos a un cuenco.

◆ Agregue el jengibre y la pasta de curry roja a la sartén, y cueza 1 minuto, removiendo. Incorpore la hierba limonera, la salsa de soja, la leche de coco y 225 ml de agua, y lleve a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza 10 minutos a fuego lento.

◆ Mientras cuece, corte el pimiento rojo y las cebollas tiernas reservadas en tiras finas como el papel, de 7 u 8 cm de longitud. Retire la hierba limonera y tírela. Mézclelo con los champiñones y el cilantro, y caliente bien. En el momento de servir, ponga los fideos en un cuenco grande y cúbralos con la mezcla. Adorne con las tiras de pimiento rojo y cebolla tierna.

Cada ración: unas 450 calorías, 35 g de proteínas, 52 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (4 g de saturadas), 81 mg de colesterol, 660 mg de sodio

amagarrasco











11 CEREALES Y LEGUMBRES

amacarrasco

CEREALES Y LEGUMBRES CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Los cereales y las legumbres, alimentos básicos y fuentes de proteínas de muchas culturas del mundo, desempeñan un papel muy importante en la cocina mediterránea; además, son económicos, pobres en grasas, ricos en nutrientes y, si se sirven juntos, forman un plato completo de proteínas. Cuando se planifican las comidas, pocos alimentos resultan tan versátiles como éstos: se pueden preparar tanto platos robustos y saciantes como guarniciones y ensaladas deliciosas, gracias a sus sabores pronunciados.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Los cereales y las legumbres se conservan un año o más, pero poco a poco son menos sabrosos y se secan a medida que transcurre el tiempo. Para obtener los mejores resultados, cómprelos en pequeñas cantidades y utilícelos en el plazo de 6 meses. Evite aquellos paquetes cuyo contenido parezca polvoriento o mohoso. Guarde los cereales y las legumbres en recipientes herméticos y en un lugar frío y seco. El salvado que se encuentra en el arroz integral y en otros cereales sin tratar los hace más perecederos, por lo que es preferible congelarlos si desea guardarlos más tiempo.

Las legumbres cocidas pueden refrigerarse, tapadas herméticamente en la nevera unos 4 o 5 días, o congelarse 6 meses (descongélelas a temperatura ambiente durante 1 hora). Los cereales cocidos pueden refrigerarse hasta 5 días. Puesto que se conservan muy bien, es una buena idea cocinar el doble para utilizarlo posteriormente en ensaladas, sopas, *pilafs* y salteados rápidos. El arroz cocido se endurece al refrigerarse, pero se recalienta muy bien en el microondas.

REMOJAR LAS LEGUMBRES

Hay dos razones para remojar las legumbres secas en agua antes de cocinarlas. La primera es que dicho proceso las ablanda y les devuelve su humedad, a la vez que reduce el tiempo de cocción. La segunda es que el remojo facilita que algunos de los oligosacáridos (azúcares complejos que el cuerpo humano no puede asimilar), que favorecen la formación de gases, se disuelvan en el agua, lo que agiliza la digestión. Tire siempre el agua en que ha remojado las legumbres y cuézalas en agua limpia.

Para remojar las legumbres, cúbralas con agua sobrepasándolas 5 cm. (Recuerde que las legumbres triplican el tamaño, por lo que debe ponerlas en una cacerola o cuenco grande.) El tiempo de remojo habitual es de toda una noche u 8 horas. Sin embargo, si se dejan demasiadas horas en agua pueden empezar a fermentar, por lo que debe seguir las instrucciones de la receta o del paquete. Cuando el factor tiempo es importante, puede utilizar el método de remojo rápido. Para ello, hierva simplemente el agua y las legumbres durante 3 minutos, y retire el recipiente del fuego. Tápelo y deje que repose 1 hora, y tire el líquido de remojo.

POR QUÉ DEBEN ENJUAGARSE

Por lo general, no es necesario enjuagar el arroz envasado antes de cocerlo. Ello es debido a que ya se ha limpiado durante el proceso de molido, con lo que ha perdido la cobertura de almidón, que contiene nutrientes tales como tiamina, niacina y hierro. Sin embargo, se debe enjuagar el arroz silvestre y algunas variedades importadas, como el arroz *basmati* o jazmín tailandés, que pueden contener piedrecitas o partículas de suciedad.

En cuanto a las legumbres, hay que retirar las piedrecitas, las ramitas o los ejemplares arrugados, y a continuación enjuagarlas con agua fría antes de cocerlas. Las legumbres también deben enjuagarse; de este modo se obtiene una mejor textura y presentación del plato acabado.

LAS CLAVES DEL ÉXITO

- Para obtener una textura muy ligera, deje que el arroz hervido repose 5 minutos antes de ahuecarlo y servirlo.
- Para realzar el sabor del arroz, cuézalo con caldo.
- No destape el arroz al cocerlo, pues si el calor y el vapor se escapan del recipiente se consigue una textura pulposa.
- No añada sal ni ningún ingrediente ácido por ejemplo, tomates, vinagres, vino o zumo de cítricos a las legumbres al cocerlas, ya que pueden endurecer las pieles y alargar el tiempo de cocción. Hay que añadirlos cuando ya estén cocidas.
- Compruebe el punto de cocción del arroz y las legumbres, pues el grado de humedad y la variedad pueden modificar el tiempo de cocción. El arroz debe quedar blando y esponjoso, y las legumbres han de presentar una textura cremosa, pero sin que resulten reducidas a puré.
- Deje que las legumbres cocidas se enfríen en el líquido de cocción para evitar que se resequen.

MÉTODOS DE COCCIÓN DEL ARROZ

Se conocen dos métodos básicos para cocer el arroz: la inmersión y la absorción. Por el primer método, el arroz se hierve como la pasta, en una gran cantidad de agua salada, hasta que está cocido, y luego se escurre; la desventaja de este método es que los nutrientes se pierden con el agua de cocción. En el otro: el arroz se cuece en una cantidad de líquido calculada para que quede absorbida en su totalidad, por lo que no se pierden los nutrientes. (Los aparatos eléctricos para cocer arroz utilizan el método de absorción y avisan una vez que está cocido.) El tiempo de cocción y el líquido necesario varían de acuerdo con la variedad de arroz elegido (*véase* recuadro, pág. 371). En el caso del arroz blanco de grano largo, mezcle 400 g de arroz con 450 ml de líquido de cocción, una cucharadita de sal (opcional) y una cucharada de mantequilla (opcional) en una cacerola de 2 o 3 litros. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape y cueza entre 18 y 20 minutos. Retire el recipiente del fuego y deje que el arroz repose tapado por espacio de 5 minutos.

arrocampo

VARIEDADES DE ARROZ

Arroz de grano largo. Granos de arroz alargados, finos y pulidos. Al cocerse, los granos quedan secos y se separan con facilidad.
Arroz precocido. Arroz que se ha precocido al vapor. Los granos se mantienen firmes y separados una vez cocido.
Arroz instantáneo. Arroz cocido total o parcialmente y que luego se ha deshidratado. Se cuece en minutos, y se conserva seco y con una buena consistencia.
Arroz *arborio*. Es el arroz tradicional para preparar el *risotto* italiano. Este arroz de grano casi redondo tiene un elevado contenido en almidón y adquiere una textura húmeda y cremosa al cocerse. Las variedades Vialone Nano y Carnaroli presentan un contenido similar en almidón.
Arroz integral. Es la variedad de arroz menos procesada. Se le retira la envoltura externa, pero conserva las capas internas de salvado, altamente nutritivas y llenas de fibra. Esto le proporcionan un color ligeramente tostado, un sabor a nueces y una buena textura.
Arroz *basmati*. Se trata de un arroz de grano largo, originario de la India, muy apreciado por su perfume fragante, su sabor delicado y textura ahuecada. Una vez cocido, los granos, finos y largos, se alargan aún más, lo que lo hace ideal para *pilafs*.
Arroz silvestre. No es un arroz, sino la semilla de una hierba acuática. Sus granos largos y de color marrón oscuro tienen un sabor que recuerda a los frutos secos. Enjuáguelo antes de cocinarlo.



¿QUÉ ES EL ARROZ GLUTINOSO?

El arroz glutinoso o pegajoso es un arroz de grano corto, procedente de Asia, que tiene un sabor dulce y una textura blanda por su alto contenido en almidón. Se utiliza en los *dim sum* chinos, el *sushi* japonés y algunos postres. Puede comprarse en los establecimientos de alimentación que expenden productos orientales.

TIEMPOS DE COCCIÓN DEL ARROZ

VARIEDAD DE ARROZ (200g)	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN	CANTIDAD OBTENIDA
Grano largo	400–450 ml	18–20 min	600 g
Grano corto-mediano	350–400 ml	18–20 min	600 g
Integral	450–575 ml	45–50 min	600–800 g
Silvestre	450–575 ml	45–60 min	450 g

LOS CEREALES

Cuscús. Granos de sémola precocida. En la cocina norteafricana, se cuece al vapor y se acompaña con carnes y hortalizas especiadas para preparar el plato del mismo nombre.
***Bulgur*.** Granos de trigo sometidos a vapor, secados y aplastados, de consistencia tierna y buena textura. Es un alimento muy común en Oriente Medio, donde se emplea para preparar el tabulé.
Cebada. Se trata de un cereal muy antiguo, que se utiliza en el desayuno y para preparar panes, ensaladas y sopas. La cebada perlada se somete a un proceso de pulido para retirar la envoltura externa. La cebada perlada de coccion rápida se precuece al vapor.
Granos de trigo. Los granos de trigo no procesados tienen una buena textura y se emplean para preparar ensaladas, *pilafs*, gachas para los desayunos u hornear.
Quinoa. La quinoa, el alimento básico de los incas, es rica en proteínas y nutrientes vitales. Sus semillas se cuecen rápidamente; tienen un sabor que recuerda a la tierra y una textura esponjosa.
Harina de maíz. Se obtiene del maíz seco (blanco o amarillo) y molido. Se utiliza para hornear y se cuece para preparar la polenta, un plato típico del norte de Italia. Los granos de maíz molidos a la piedra contienen todavía el germen del maíz y tienen el mejor sabor. Guarde la harina de maíz en la nevera o el congelador.



Alforfón. Tiene unos granos que pueden cocerse como el arroz. Los tostados se denominan *kasha*. La harina se alforfón, o trigo sarraceno, se utiliza para preparar los *blinis*.

amacarasco

LAS LEGUMBRES

Judías negras. Las judías negras son un alimento básico en las cocinas de Sudamérica, Centroamérica, México y países caribeños. Tienen un sabor ligeramente dulce y son muy apreciadas como base para la sopa de judías negras, junto con arroz o como relleno para los burritos mexicanos.

Judías blancas. Se utilizan para preparar las judías horneadas enlatadas. Crudas son ideales para preparar platos de cocción lenta, como las cazuelas, ya que mantienen bien su forma.

Guisantes amarillos y verdes partidos. Estos guisantes, previamente pelados y partidos por la mitad, tienen un sabor ligeramente dulce, que armoniza bien con el jamón. Pueden cocerse formando un puré blando.

Judías *borlotti*. Estas judías gordezuelas tienen un color cremoso, recorrido por venas rojas, pero adquieren una tonalidad uniforme durante la cocción. Presentan un sabor ligeramente amargo y dulce a la vez.

Judías rosas. Estas judías de color marrón rojizo son muy populares en los estados de la costa oeste de Estados Unidos, donde se emplean para preparar chile y fríjoles refritos. Se pueden utilizar igual que las judías pintas.

Fríjoles. Estas judías de un tono verde pálido tienen un sabor delicado. Son populares para su uso en sopas, como guarnición y en ensaladas. Pueden sustituirse por judías blancas en la mayoría de las recetas.

Judías de careta. Son judías ovaladas, de color beige pálido, con un ojo negro circular. Se emplean en sopas y ensaladas. Tienen un sabor consistente y una textura harinosa.

Garbanzos. Se emplean para preparar el *hummous*, un mojo cremoso de Oriente Medio. Se utilizan ampliamente en las cocinas española, italiana e india. Su tiempo de cocción puede variar, por lo que siempre debe verificarse el punto de cocción.

Judías arriñonadas. Estas judías de tamaño medio tienen una piel de color rojo oscuro, una carne pálida y un sabor dulce y consistente.

Judías blancas alargadas o *cannellini*. Tienen una textura cremosa y un sabor suave. Estas judías son muy empleadas en la cocina italiana, donde se utilizan en la preparación de sopas o platos de pasta, o se mezclan con atún para las ensaladas.

Judías pintas. Estas judías de un tono rosado pálido están pinceladas con trazos de un color marrón rojizo. Se utilizan mucho en Sudamérica, México y Centroamérica, donde entran en la preparación de sopas, guisos o en los fríjoles refritos mexicanos. Se pueden emplean igual que las judías rosas.

Habas (secas). Las habas secas, planas y de uno tono marrón claro recuerdan a las judías mantequeras. Tienen una piel dura, que debe retirarse blanqueándolas antes de cocerlas. Se utilizan en los países mediterráneos y en Oriente Medio para preparar sopas y ensaladas.

Judías mantequeras. Estas grandes judías ovaladas de color crema mantienen bien su forma una vez cocidas. Se sirven a menudo solas o en ensaladas.



LAS LENTEJAS

Las lentejas, uno de los cultivos más antiguos, están llenas de proteínas y se cuecen de muchas formas, desde los *dal* indios (un plato especiado con lentejas, tomates, cebollas y condimentos) hasta un amplio abanico de guisos y ensaladas. No necesitan precocerse y se cuecen más rápidamente que el resto de las legumbres.

Lentejas del Puy. Se considera que tienen el mejor sabor. Además, puesto que son muy pequeñas, se cuecen con rapidez, mantienen bien su forma y tienen un sabor que recuerda a las nueces.

Lentejas rojas. Son una variedad pequeña y roja. Una vez cocidas, adquieren un color amarillo y quedan muy blandas. Se utilizan para preparar los *dal* indios.

Lentejas verdes. Son muy populares en la cocina europea. Presentan una textura firme y un sabor pronunciado.

Lentejas marrones. Son la variedad más común. Tienen una textura firme y un sabor suave.



Arroz

El arroz, quizás uno de los alimentos más versátiles, constituye la base de muchos platos tradicionales de todo el mundo. Aquí presentamos recetas que reflejan las cocinas de España, México, China, la India y Oriente Medio. Nuestras ideas para arroces aromatizados de la página 376 ilustran cómo puede transformarse un simple arroz blanco mediante la adición de hierbas o especias.

Paella vegetal

Preparación: 40 minutos, más reposo *Horno: 50 minutos*
Para 8 platos principales

1 berenjena pequeña (unos 450 g), cortada por la mitad, a lo largo, y luego en rodajas horizontales de 1 cm de grosor
2 cucharadas, más 60 ml, de aceite de oliva o vegetal
1 cebolla mediana, cortada a dados
225 g de champiñones, cortados por la mitad o a cuartos
2 calabacines pequeños (unos 350 g), cortados en trozos de 2-3 cm
2 tomates medianos, cortados en trozos de 2 cm
80 ml de caldo vegetal
450 g de arroz de cocción rápida
400 g de corazones de alcachofa enlatados, escurridos
¼ de cucharadita de sal
½ cucharadita de hebras de azafrán
400 g de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos
300 g de guisantes congelados
40 g de aceitunas rellenas de pimiento, enjuagadas y escurridas
½ cucharadita de tomillo fresco, picado

1 Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Pincele las rodajas de berenjena por ambas caras con 2 cucharadas de aceite, hornéelas durante 15 minutos dándoles una vuelta. Resérvelas. Reduzca la temperatura del horno a 180 °C (gas 4).





2 Mientras, caliente los 60 ml de aceite restante en una sartén de 30 cm a fuego moderado-alto. Agregue la cebolla y cuézala removiendo ocasionalmente hasta que esté tierna.

3 Añada los champiñones y cuézalos removiendo de vez en cuando hasta que estén tiernos y dorados. Agregue los calabacines y cueza 1 minuto.

4 Añada los tomates, el caldo vegetal, el arroz, los corazones de alcachofas, la sal, el azafrán, la pimienta y la berenjena y lleve a ebullición a fuego vivo. Transfiera la mezcla de arroz a una cacerola plana de 4 litros. Hornee sin tapar unos 50 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya evaporado.

5 Retire la cacerola del horno y añada los guisantes, los garbanzos, las aceitunas y el tomillo. Deje reposar la paella 10 minutos para que se calienten los últimos ingredientes.

AZAFRÁN

El azafrán, la especia más cara, corresponde a los estigmas de color amarillo anaranjado de la flor de un crocos, que se recogen a mano y seguidamente se secan. Se encuentra disponible en forma de hebras o polvo y debe usarse con moderación, pues un exceso aporta a los alimentos un sabor a medicina. Utilice preferentemente las hebras, ya que el azafrán en polvo pierde sabor con el almacenaje. Su color dorado y sabor distintivo son tradicionales en la paella, la bullabesa y el *risotto* a la milanesa.



amacarisco

CADA RACIÓN: UNAS 475 CALORÍAS, 12 g DE PROTEÍNAS, 78 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 13 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 715 mg SODIO

Arroz frito chino

Preparación: 5 minutos *Cocción: 30 minutos*
Para 4 platos principales

200 g de arroz de grano largo
½ cucharadita de sal
3 cucharadas de aceite vegetal
75 g de guisantes congelados (descongelados)
1 cucharada de cebolla tierna, picada
6 huevos medianos

◆ Prepare el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras, bata ligeramente los huevos y la sal hasta que estén bien amalgamados, y resérvelos.

◆ Caliente 2 cucharadas de aceite a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue el arroz y remueva con cuidado, hasta que esté bien recubierto con el aceite. Apártelo a un lado de la sartén.

◆ Agregue la cucharada restante de aceite a la sartén y caliéntelo 1 minuto a fuego vivo. Vierta los huevos y cuézalos, removiendo sin cesar, hasta que los huevos tengan el tamaño de unos guisantes pequeños y se separen de las paredes de la sartén.

◆ Mezcle el arroz con los huevos, agregue los guisantes y caliéntelos. Esparza por encima la cebolla tierna.

Cada ración: unas 430 calorías, 21 g de proteínas, 41 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (5 g de saturadas), 335 mg de colesterol, 755 mg de sodio.

amacarrasco

Arroz al comino con judías de careta

Preparación: 10 minutos, más reposo *Cocción: 30 minutos*
Para 6 guarniciones

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla mediana, finamente picada
1 diente de ajo, muy finamente picado
2 cucharaditas de semillas de comino
300 g de arroz de grano largo
400 ml de caldo vegetal
¼ de cucharadita de sal
400 g de judías de careta, enjuagadas y escurridas
2 cucharadas de cilantro fresco, picado
gajos de lima

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en una cacerola de 3 litros. Agregue la cebolla y cuézala 5 minutos, o hasta que se ablande. Añada el ajo y las semillas de hinojo y cueza hasta que estén fragantes. Incorpore el arroz y cuézalo 1 minuto, sin dejar de remover.

◆ Vierta el caldo de pollo, más 375 ml de agua y sal. Lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento.

◆ Mezcle el arroz con las judías de careta. Tape y cueza 4 minutos más. Retire el recipiente del fuego y deje que repose 5 minutos. Vierta la mezcla en una fuente y esparza por encima el cilantro. Acompañe con gajos de lima.

Cada ración: unas 265 calorías, 8 g de proteínas, 51 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 580 mg de sodio

Arroz indio especiado

Preparación: 2 minutos, más reposo *Cocción: 25 minutos*
Para 4 guarniciones

1 cucharada de aceite vegetal
1 trozo de canela en rama, de 7-8 cm de largo
10 granos de pimienta negra
6 cápsulas de cardamomo
4 clavos
200 g de arroz de grano largo
½ cucharadita de sal

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en una cacerola de 2 litros. Agregue la canela en rama, los granos de pimienta, el cardamomo y los clavos, y cueza, removiendo a menudo, hasta que las especias empiecen a oscurecerse. Añada el arroz y cuézalo 1 minuto, sin dejar de remover.

◆ Sale y vierta 450 ml de agua. Lleve el arroz a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 20 minutos a fuego lento. Retire el arroz del fuego y deje que repose 5 minutos. Ahuéquelo con un tenedor.

Cada ración: unas 205 calorías, 3 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 270 mg de sodio

Pilaf de arroz persa

Preparación: 10 minutos, más reposo *Cocción: 30 minutos*
Para 4 guarniciones

15 g de mantequilla o margarina
1 cebolla pequeña, finamente picada
200 g de arroz de grano largo
400 ml de caldo vegetal
40 g de pasas
una pizca de canela, molida
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de corteza de naranja, rallada
60 g de piñones, tostados
15 g de perejil fresco, picado

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una cacerola de 2 litros.

◆ Agregue la cebolla picada y cuézala 4 minutos removiendo a menudo hasta que se ablande. Incorpore el arroz y cuézalo 1 minuto, removiendo.

◆ Vierta el caldo y 50 ml de agua, las pasas, la canela molida y la pimienta negra. Lleve a ebullición a fuego vivo. Baje el fuego, tape y cueza 20 minutos a fuego lento.

◆ Saque el arroz del fuego y déjelo reposar 5 minutos. Agregue la corteza de naranja y ahueque el arroz con un tenedor. Mézclelo con los piñones y el perejil.

Cada ración: unas 285 calorías, 7 g de proteínas, 49 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (2 g de saturadas), 10 mg de colesterol, 475 mg de sodio

EL MUNDO DEL ARROZ

Hay más de 40.000 variedades de arroz y más de la mitad de la población mundial come arroz como plato básico. Se encuentran especialidades en todo el mundo. En la India y en Oriente Medio, el arroz *pilaf* se prepara dorando el arroz en mantequilla o aceite caliente antes de cocerlo en un caldo, para que los granos se mantengan separados. Los cocineros japoneses prefieren una variedad de arroz más feculenta, mientras que, en el norte de Tailandia, el arroz está tan cohesionado que puede comerse con las manos. En China el arroz se sirve, a modo de desayuno, en una preparación denominada *congee*.

Rijsttafel, una palabra holandesa que significa «mesa de arroz», es una adaptación de una comida indonesia muy popular en Holanda: consiste en una fuente de arroz caliente, especiado, acompañado de varias guarniciones, entre las que se encuentran curries y encurtidos.

En España y México, se prepara el arroz aromatizado generalmente con tomates, pimientos, cebollas, guindillas y guisantes. La *jambalaya*, una versión de la paella que utiliza la pimienta de Cayena en vez del azafrán.

anaranjado

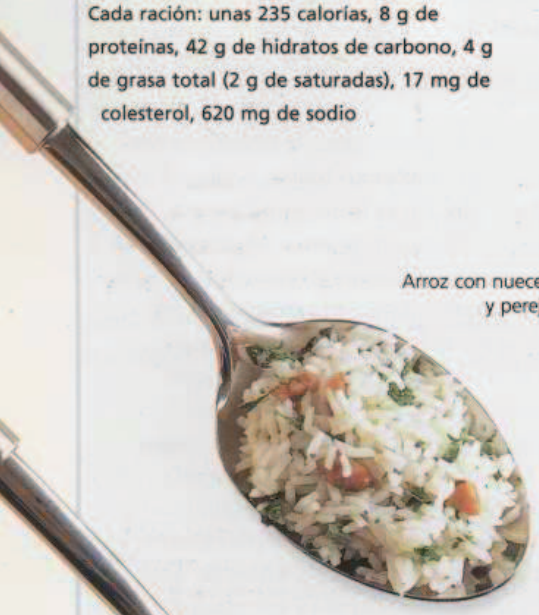
ARROCES AROMATIZADOS

ARROZ CON CILANTRO Y NARANJA. Ponga a hervir a fuego vivo, 200 g de arroz de grano largo, 225 g de caldo de vegetal, 175 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal en un cazo de 2 litros. Baje el fuego; tape y cueza entre 18 y 20 minutos a fuego lento, hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. Mézclelo con 2 cucharadas de cilantro fresco picado y ½ cucharadita de corteza de naranja rallada. Para 4 guarniciones.

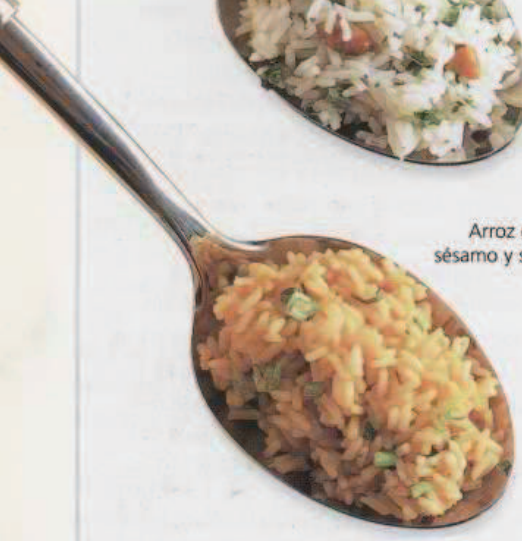
Cada ración: unas 180 calorías, 4 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 400 mg de sodio

ARROZ VERDE. Ponga a hervir a fuego vivo, 200 g de arroz de grano largo, 225 ml de caldo vegetal, 175 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal en una cacerola de 2 litros. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento. Agregue 300 g de espinacas congeladas picadas, descongeladas y exprimidas; tape y cueza 5 minutos. Añada 60 g de queso Feta desmenuzado. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 235 calorías, 8 g de proteínas, 42 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 17 mg de colesterol, 620 mg de sodio



Arroz con nueces y perejil



Arroz con sésamo y soja

ARROZ CON LIMÓN Y PEREJIL. Ponga a hervir a fuego vivo 200 g de arroz de grano largo con 225 ml de caldo vegetal, 175 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal en una cacerola de 2 litros. Baje el fuego, tape y cueza entre 18 y 20 minutos a fuego lento, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. Mézclelo con 2 cucharadas de perejil fresco picado y una cucharadita de corteza de limón rallada, hasta que estén bien amalgamados. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 180 calorías, 4 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 405 mg de sodio

ARROZ CON NUECES Y PEREJIL. Ponga a hervir a fuego vivo 200 g de arroz de grano largo con 225 ml de caldo de vegetal, 175 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal en una cacerola de 2 litros. Baje el fuego; tape y cueza entre 18 y 20 minutos a fuego lento, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. Mézclelo con 30 g de nueces picadas tostadas, 2 cucharadas de perejil fresco picado y 15 g de mantequilla o margarina, hasta que los ingredientes estén bien amalgamados. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 250 calorías, 5 g de proteínas, 39 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (1 g de saturada), 13 mg de colesterol, 435 mg de sodio

ARROZ CON SÉSAMO Y SOJA. Ponga a hervir 200 g de arroz de grano largo, 225 ml de caldo vegetal, 175 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza entre 18 y 20 minutos, a fuego lento, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. Mézclelo con 2 cebollas tiernas picadas, 2 cucharaditas de salsa de soja y ¼ de cucharadita de aceite de sésamo. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 180 calorías, 4 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 575 mg de sodio

ARROZ CON QUESO CHEDDAR. Ponga a hervir, a fuego vivo, 200 g de arroz de grano largo con 225 ml de caldo vegetal, 175 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal en una cacerola de 2 litros. Baje el fuego, tape y cueza entre 18 y 20 minutos a fuego lento, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. Mézclelo con 60 g de queso Cheddar rallado, 2 cucharaditas de chile verde suave, en conserva y escurrido, y 3 cebollas tiernas, cortadas en rodajas finas. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 240 calorías, 8 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (3 g de saturadas), 21 mg de colesterol, 505 mg de sodio

ARROZ CON COCO. Ponga a hervir, a fuego vivo, 200 g de arroz de grano largo, 225 ml de caldo de pollo o vegetal, 175 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal en una cacerola de 2 litros. Baje el fuego; tape y cueza entre 18 y 20 minutos a fuego lento, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. Mézclelo con 125 ml de leche de coco sin endulzar, ½ cucharadita de corteza de lima rallada y una pizca de pimienta de Cayena. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 245 calorías, 5 g de proteínas, 39 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (7 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 405 mg de sodio

ARROZ AL LIMÓN Y AL PARMESANO. Ponga a hervir, a fuego vivo, 200 g de arroz de grano largo, 225 ml de caldo vegetal, 175 ml de agua y ¼ de cucharadita de sal en una cacerola de 2 litros. Baje el fuego, tape y cueza entre 18 y 20 minutos a fuego lento, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. Mézclelo con 30 g de parmesano recién rallado, una cucharadita de corteza de limón rallada y ¼ de cucharadita de pimienta negra molida. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 205 calorías, 7 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 10 mg de colesterol, 520 mg de sodio

Arrocalfaro

Risotto

Un buen *risotto* cremoso, una especialidad del norte de Italia, basa su calidad en un arroz de grano corto con elevado contenido en almidón, denominado *arborio*, y una buena dosis de paciencia. Los granos de arroz se saltean primero y luego se les añade caldo progresivamente, hasta que lo absorbe. Un *risotto* perfecto se presenta tierno y ligeramente *al dente*.



Risotto PRIMAVERA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 55 minutos
Para 4 platos principales

400 ml de caldo vegetal
2 cucharadas de aceite de oliva
3 zanahorias medianas, cortadas a dados
350 g de espárragos, sin los extremos duros y cortados en trozos de 5 cm
175 g de tirabeques sin los hilos y cortados por la mitad, en sentido horizontal
½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
sal
1 cebolla pequeña, picada
400 g de arroz *arborio* (arroz italiano de grano corto o de Calasparra)
125 ml de vino blanco seco
60 g de queso parmesano recién rallado
15 g de albahaca o perejil fresco, picados

1 Ponga a hervir el caldo y 800 ml de agua a fuego vivo en un cazo de 2 litros. Baje el fuego para que el líquido apenas se agite y tape. Caliente a fuego moderado una cucharada de aceite de oliva en una cacerola de 4 litros. Agregue las zanahorias y cuézalas 10 minutos. Incorpore los espárragos, los tirabeques, la pimienta y ¼ de cucharadita de sal; tape y cueza unos 5 minutos, o hasta que estén tiernos y crujientes. Traspase las hortalizas a un cuenco y resérvelas.



2 Caliente la cucharada restante de aceite en la misma cacerola. Agregue la cebolla y cuézala hasta que esté tierna. Incorpore el arroz y ¼ de cucharadita de sal, y cueza, removiendo, hasta que el arroz esté opaco.



3 Vierta el vino blanco y cueza, removiendo continuamente, hasta que el vino se haya absorbido. Agregue unos 125 ml de caldo caliente al arroz y mezcle hasta que el líquido se absorba.



4 Continúe añadiendo caldo caliente, 125 ml cada vez sin dejar de remover, durante unos 25 minutos en total, o hasta que todo el líquido se haya sido absorbido y el arroz esté tierno, pero entero.



5 Cuando el *risotto* esté cocido (debe estar cremoso), mézclelo con las hortalizas, y caliéntelas. Remuévalo a continuación con el parmesano y la albahaca. Sírvalo de inmediato y bien caliente.

CONSEJOS

- Sirva el *risotto* enseguida, pues continúa absorbiendo líquido mientras reposa.
- Utilice una cacerola de fondo grueso, que se caliente uniformemente, y cueza el arroz a una temperatura lenta y constante.
- Mantenga el caldo a una temperatura caliente y uniforme, por debajo del punto de ebullición; de lo contrario, se cocería muy lento y se apelmazaría.

CADA RACIÓN: UNAS 645 CALORÍAS, 18 g DE PROTEÍNAS, 107 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 12 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 18 mg DE COLESTEROL, 965 mg DE SODIO

Risotto con guisantes

Preparación: 35 minutos *Cocción: 35 minutos*
Para 4 platos principales

400 ml de caldo vegetal
15 g de mantequilla o margarina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de sal
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada
400 g de arroz *arborio* (arroz italiano de grano corto o de Calasparra)
125 ml de vino blanco seco
150 g de guisantes mini congelados
15 g de perejil fresco, picado

◆ Cuele el caldo y, si fuese necesario, añádale agua hasta obtener 1,2 litros. Devuelva el caldo a la cacerola limpia y llévelo a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego para que el líquido apenas se agite y tápelo.

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado alto en una cacerola de 4 litros. Agregue la pimienta y la sal, y cuézalos 2 minutos, removiendo. Páselos al cuenco.

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en la misma cacerola. Agregue la cebolla y cuézala 5 minutos, o hasta que esté tierna. Añada el arroz y cuézalo, removiendo, hasta que los granos estén opacos. Vierta el vino y cuézalo hasta que se absorba. Agregue 125 ml de caldo caliente, pero no hirviendo, y mezcle hasta que se absorba.

◆ Prosiga la cocción, añadiendo cada vez 125 ml de caldo y removiendo tras cada adición durante unos 25 minutos, o hasta que todo el líquido se haya absorbido y el arroz esté tierno y cremoso, pero firme todavía. Mézclelo con los guisantes. Espolvoree con el perejil.

Cada ración: unas 645 calorías, 30 g de proteínas, 100 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (3 g de saturadas), 191 mg de colesterol, 565 mg de sodio

Risotto de setas

Preparación: 20 minutos, más reposo
Cocción: 50 minutos *Para 4 platos principales*

15 g de setas calabaza secas
400 ml de caldo vegetal
30 g de mantequilla o margarina
450 g de champiñones pequeños, cortados en rodajas
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de sal
una pizca de tomillo seco
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada
400 g de arroz *arborio* (arroz italiano de grano corto o de Calasparra)
125 ml de vino blanco seco
60 g de parmesano recién rallado
2 cucharadas de perejil fresco, picado

◆ Mezcle en un cuenco pequeño las setas calabaza con 175 ml de agua hirviendo. Retire las setas con una espumadera; enjuáguelas y píquelas. Cuele el líquido del remojo con un colador forrado con papel de cocina. Ponga a hervir a fuego vivo, el caldo, 750 ml de agua y el líquido de las setas en un cazo de 2 litros. Baje el fuego, para que el líquido apenas se agite, y tape.

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una cacerola de 4 litros. Agregue los champiñones, la pimienta, la sal y el tomillo, y cueza 10 minutos, removiendo. Incorpore las setas calabaza y traslade la mezcla de setas a un cuenco con ayuda de una espumadera.

◆ Caliente el aceite a fuego moderado en la misma cacerola, y cueza la cebolla 5 minutos. Añada el arroz y remueva, hasta que los granos estén opacos. Vierta el vino y cueza hasta que se absorba. Agregue 125 ml de caldo caliente, pero no hirviendo, y remueva hasta que lo vaya absorbiendo.

◆ Prosiga la cocción, añadiendo 125 ml de caldo cada vez y removiendo tras cada adición durante unos 25 minutos, o hasta que todo el líquido se haya absorbido y el arroz esté tierno y cremoso, pero todavía entero. Agregue la mezcla de setas y parmesano; caliente y mezcle con el perejil.

Cada ración: unas 645 calorías, 17 g de proteínas, 102 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (5 g de saturadas), 34 mg de colesterol, 600 mg de sodio

Risotto de calabaza a la salvia

Preparación: 20 minutos *Cocción: 50 minutos*
Para 4 platos principales

1 calabaza de Roque mediana (900 g)
400 ml de caldo vegetal
30 g de mantequilla o margarina
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
3 cucharadas de salvia fresca, picada
¼ de cucharadita de sal
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada
¼ g de arroz *arborio* (arroz italiano de grano corto o de Calasparra)
75 ml de vino blanco seco
50 g de parmesano recién rallado

◆ Trocee la calabaza y corte y tire la corteza. Divida la mitad en trozos de 1 cm y ralle el resto. Ponga a hervir a fuego vivo, el caldo y 800 ml de agua en un cazo de 2 litros. Baje el fuego para que el líquido apenas se agite y tape el recipiente.

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una cacerola de 4 litros. Agregue los trozos de calabaza, la pimienta, 2 cucharadas de salvia y la sal. Cueza 10 minutos, removiendo a menudo, o hasta que la calabaza esté tierna (añada entre 2 y 4 cucharadas de agua si la calabaza se pega al recipiente antes de ablandarse). Trasládela a un cuenco pequeño.

◆ Añada el aceite, la cebolla y la calabaza rallada a la misma cacerola y cueza, removiendo con frecuencia, hasta que las hortalizas estén tiernas. Incorpore el arroz y cuézalo, removiendo a menudo, hasta que los granos se vuelvan opacos. Vierta el vino y cueza hasta que se absorba. Vierta 125 ml de caldo caliente, pero no hirviendo, y remueva hasta que lo haya absorbido.

◆ Prosiga la cocción, añadiendo cada vez 125 ml de caldo y removiendo bien tras cada adición durante unos 25 minutos, o hasta que todo el líquido se haya absorbido y el arroz esté tierno y cremoso, pero todavía entero. (Añada 125 ml de agua si fuese necesario.) Agregue los trozos de calabaza, el parmesano y el resto de la salvia, y caliéntelo.

Cada ración: unas 690 calorías, 17 g de proteínas, 119 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (5 g de saturadas), 34 mg de colesterol, 470 mg de sodio

Cuscús

La sémola granulosa denominada cuscús, y originaria del norte de África, se transforma rápidamente en una ensalada refrescante, que puede servirse como plato principal, o en una guarnición exótica para el pollo, el buey o el cordero. La versión envasada que se vende en los supermercados está lista en 5 minutos (tradicionalmente, el cuscús se remoja, se cuece al vapor y se seca varias veces).

Ensalada de cuscús y frutos secos

Preparación: 20 minutos *Cocción: 5 minutos*
Para 8 guarniciones

300 g de cuscús
75 g de dátiles deshuesados
1 manojo de perejil
1 naranja grande
2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
2 cucharadas de vinagre de sidra
½ cucharadita de azúcar
¼ de cucharadita de sal
150 g de pasas o sultanas
2 cucharadas de jengibre cristalizado, picado
175 g de anacardos salados





1 Prepare el cuscús, siguiendo las instrucciones del paquete. Corte cada dátil en trozos de 3 cm. Reserve unas ramitas de perejil para adornar.



2 Pique finamente con un cuchillo de cocinero el perejil restante hasta obtener 3 cucharadas y resérvelo.



3 Prepare el aliño de naranja: ralle la corteza y exprima el zumo de la naranja. Bata el zumo y la corteza con el aceite, el vinagre de sidra, el azúcar y la sal en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados.



4 Agregue el cuscús, los dátiles, el perejil picado, las pasas, el jengibre y los anacardos, y mézclelos bien con el aliño. Adorne con las hojas de perejil. Tape y refrigere si no lo va a servir enseguida.

DÁTILES

Con un contenido mínimo del 50 % de azúcar, los dátiles son los frutos más dulces. Se venden blandos, semiblandos o secos, según el estado de blandura que presenten al madurar: el *Deglet Noor*, una de las variedades más habituales, es un dátil mediano semiblando, mientras que el *Medjool*, un dátil muy grande, es el más conocido entre las variedades blandas. Los dátiles se venden tanto frescos como secos; la mayoría de los que se ofrecen en los supermercados han sido secados y parcialmente hidratados. Al comprarlos, evite los que estén demasiado arrugados (aunque una piel arrugada es normal) y los que presenten moho o cristales de azúcar en la piel. Los dátiles se conservan hasta 1 año en un recipiente herméticamente cerrado y hasta 5 años en la nevera.

Los dátiles se usan con frecuencia en pastelería (puede sustituir las pasas por dátiles picados), y quedan muy bien en ensaladas y *pilafs*.



Medjool

Deglet Noor

anacarasco

CADA RACIÓN: UNAS 410 CALORÍAS, 9 g DE PROTEÍNAS, 60 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 17 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 8 mg DE COLESTEROL, 370 mg DE SODIO

CUSCÚS AROMATIZADOS

El cuscús adquiere rápidamente diferentes aromas, lo que permite variar su gusto. Pruebe cualquiera de los siguientes:

Cuscús a la lima. Prepare el cuscús de acuerdo con las instrucciones del paquete, pero añada al agua antes de hervirla una cucharada de zumo de lima fresco y ½ cucharadita de corteza de lima rallada. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 210 calorías, 6 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 245 mg de sodio

Cuscús a la marroquí. Prepare 175 g de cuscús según las instrucciones del paquete, pero añada al agua antes de hervirla, 40 g de sultanas, ¼ de cucharadita de canela molida, ¼ de cucharadita de cúrcuma molida y ¼ de cucharadita de comino molido. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 245 calorías, 6 g de proteínas, 44 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 255 mg de sodio

Cuscús de cebolla tierna y tomates secos. Prepare 175 g de cuscús según las instrucciones del paquete, pero añada al agua, antes de hervirla, 1 cebolla tierna mediana, finamente picada, y 5 tomates secados al sol, picados. Para 4 guarniciones.

Cada ración: unas 225 calorías, 6 g de proteínas, 37 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 270 mg de sodio



Cuscús a la lima

Cuscús marroquí

Cuscús de cebolla tierna y tomates secos

CUSCÚS FRAGANTE DE HORTALIZAS

Preparación: 10 minutos, más reposo *Cocción: 15 minutos*
Para 4 guarniciones

1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
3 cebollas tiernas, finamente picadas
2 zanahorias medianas, peladas y cortadas a dados
sal y pimienta negra recién molida
⅛ de cucharadita de canela molida
400 ml de caldo vegetal
175 g de cuscús
½ cucharadita de corteza de naranja, rallada (opcional)

◆ Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una cacerola de 3 litros. Añada las cebollas tiernas, zanahorias, ¼ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta y cueza, removiendo de vez en cuando, hasta que las zanahorias estén tiernas y crujientes. Mezcle con la canela.

◆ Añada el caldo a las hortalizas, remueva con una cuchara de madera y lleve a ebullición a fuego vivo. Agregue el cuscús y remueva hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Tape la cacerola, retírela del fuego y déjela reposar 5 minutos.

◆ Ahueque la mezcla de cuscús con un tenedor. Mezcle con la corteza de naranza si lo desea.

Cada ración: unas 235 calorías, 7 g de proteínas, 40 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 585 mg de sodio

ENSALADA DE CUSCÚS CON RABANITOS

Preparación: 15 minutos *Cocción: 5 minutos*
Para 8 guarniciones

300 g de cuscús
400 ml de caldo vegetal
1 manojo de rabanitos, picados
150 g de maíz congelado (descongelado)
½ cucharadita de sal
150 g de guisantes congelados (descongelados)
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de corteza de limón, rallada

◆ Prepare el cuscús de acuerdo con las instrucciones del paquete, pero utilice caldo vegetal más agua para alcanzar la cantidad de líquido que indican las instrucciones del paquete; además no emplee mantequilla, margarina o sal.

◆ Mezcle los rabanitos picados, el maíz, los guisantes, el aceite de oliva, la corteza de limón y la sal en un cuenco grande. Agregue el cuscús y remueva hasta que los ingredientes estén bien combinados. Tape la ensalada y refrigérela si no la va a servir enseguida.

Cada ración: unas 220 calorías, 6 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 180 mg de sodio

@recarasco

Harina de maíz

La harina de maíz obtenida a través de los granos de maíz secados y molidos es el ingrediente clave de la polenta, unas gachas sedosas de harina de maíz, típicas del norte de Italia. Puede servirse como guarnición, al igual que si se tratara de puré de patatas; intercalarse con capas de queso, o bien enfriarse y cortarse en lonchas que, a continuación, se asan o fríen. El pan de cuchara, una especie de suflé americano, es la versión sureña de las gachas de maíz. Añada siempre gradualmente la harina de maíz al líquido y remueva a fondo para evitar grumos.



Polenta con setas

Preparación: 15 minutos, más reposo
Cocción: 35 minutos
Para 3 platos principales

15 g de setas calabaza, secas
225 g de setas chinas *shiitake*
225 g de champiñones pequeños
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
30 g de mantequilla o margarina
1 cucharadita de orégano fresco, muy finamente picado, o ¼ de cucharadita de orégano seco
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de sal
450 ml de leche
125 g de harina de maíz molida
30 g de parmesano recién rallado
ramitas de romero para adornar

1 Mezcle las setas calabaza y 225 ml de agua hirviendo y deje que reposen 30 minutos. Mientras, corte los pies de las setas *shiitake* y recorte los de los champiñones. Enjuague y corte en rodajas gruesas ambos tipos de setas. Caliente una cucharada de aceite de oliva a fuego moderado en una sartén de 30 cm. Agregue la cebolla y cuézala 5 minutos, o hasta que se ablande; traspásela a un cuenco pequeño. Caliente la mantequilla y el resto del aceite a fuego moderado en la misma sartén.



2 Agregue las setas *shiitake* y los champiñones, el orégano y la pimienta, y cueza 10 minutos, removiendo. Mientras, escurra las setas calabaza con un tamiz y reserve 175 ml del líquido. Enjuague las setas y píquelas.



3 Devuelva la cebolla a la cacerola. Agregue las setas calabaza y el líquido al recipiente, y lleve a ebullición. Hierva 1 minuto. Retire de la sartén y guarde al calor.

UNA POLENTA PERFECTA

Éste es el método que utilizamos para obtener una polenta sin grumos. Vierta un tercio del líquido frío que indique la receta en la cacerola donde vaya a cocinarla; luego incorpore gradualmente la polenta, sin dejar de batir. Hierva en otro recipiente el líquido restante. Añada el líquido caliente a la mezcla de harina de maíz, batiendo continuamente.

4 Prepare la polenta. Vierta 300 ml de leche y la sal en un cazo de 3 litros. Vierta gradualmente la harina de maíz, sin dejar de batir, hasta obtener una mezcla homogénea. Ponga a hervir los 150 ml restantes de leche y 450 ml de agua a fuego vivo, y bata con la mezcla de harina de maíz. Lleve de nuevo a ebullición, a fuego moderado-alto, sin dejar de batir. Baje el fuego.



5 Cueza la polenta, removiendo constantemente, durante 5 minutos, o hasta que se espese. Agregue el parmesano y mezcle bien. Sirva la polenta cubierta con la mezcla de setas y adorne con el orégano.

CADA RACIÓN: UNAS 545 CALORÍAS, 16 g DE PROTEÍNAS, 65 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 26 g DE GRASA TOTAL (10 g DE SATURADAS), 49 mg DE COLESTEROL, 690 mg DE SODIO

alacarrasco



Triángulos de polenta al romero

Preparación: 15 minutos, más reposo
Grill: 5-10 minutos
Para 8 guarniciones

1½ cucharaditas de sal
185 g de harina de maíz molida
675 ml de leche
15 g de mantequilla o margarina
ramitas de romero para adornar
½ cucharadita de romero fresco, finamente picado, o ¼ de cucharadita de romero seco, machacado

◆ Forre 2 tarteras circulares de 2 cm de altura con papel de aluminio y engráselo. Vierta 300 ml de agua y la sal en un cazo de 3 litros y deje caer gradualmente la harina de maíz.

◆ Ponga a hervir la leche a fuego moderado-alto en un cazo de 2 litros y viértala sobre la harina de maíz, sin dejar de batir. Lleve a ebullición, a fuego moderado-alto, batiendo continuamente. Baje el fuego y prosiga la cocción, removiendo sin cesar, entre 3 y 5 minutos, o hasta que la mezcla se espese.

◆ Vierta la mezcla en los moldes y deje reposar 10 minutos. Si no la va a servir enseguida, cúbrala y refrigérela.

◆ Precaliente el *grill* unos 20 minutos antes de servir el plato. Engrase la placa del *grill*. Corte cada círculo de polenta en 8 triángulos y colóquelos sobre la placa del *grill*.

◆ Derrita la mantequilla con el romero a fuego moderado en un cazo pequeño. Pincele los triángulos de polenta con la mezcla de mantequilla y adorne cada uno con una ramita de romero pequeña. Ase a unos 15 cm de la fuente de calor por espacio de entre 5 y 10 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados y bien calientes.

Cada ración: unas 165 calorías, 5 g de proteínas, 24 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 17 mg de colesterol, 460 mg de sodio

Pan de cuchara

Preparación: 15 minutos, más reposo *Horno: 40 minutos*
Para 8 guarniciones

750 ml de leche
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
125 g de harina de maíz amarilla, molida
60 g de mantequilla o margarina, troceada
3 huevos medianos, separadas las claras de las yemas

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase una fuente de servicio refractaria poco profunda de 1 litro y medio de capacidad. Ponga a hervir la leche, la sal y la pimienta a fuego moderado-alto en un cazo de 4 litros. Retire del fuego e incorpore gradualmente la harina de maíz, sin dejar de batir. Bata la mantequilla con la mezcla, hasta que esté derretida. Deje que repose 5 minutos.

◆ Incorpore las yemas de huevo, batiendo bien. Bata las claras a punto de nieve en un cuenco con una batidora eléctrica a velocidad alta. Incorpore la mitad de las claras a la mezcla de harina de maíz, y luego el resto. Vierta la preparación en la fuente. Hornee entre 35 y 40 minutos, o hasta que haya cuajado. Sírvalo enseguida.

Cada ración: unas 200 calorías, 7 g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (5 g de saturadas), 108 mg de colesterol, 270 mg de sodio

Polenta a los tres quesos

Preparación: 45 minutos, más reposo *Horno: 20 minutos*
Para 10 platos principales

salsa de tomate (*véase* inferior)
450 ml de crema de leche ligera
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
15 g de mantequilla o margarina
375 g de harina de maíz amarilla, molida
125 g de Mozzarella, rallado
125 g de Fontina, rallado
125 g de parmesano, rallado

◆ Prepare la salsa de tomate y resérvela al calor. Mientras, disponga la crema, la sal, la pimienta y 225 ml de agua en una cacerola refractaria de 5 litros. Incorpore gradualmente la harina de maíz, hasta obtener una mezcla homogénea. Agregue, batiendo, 1 litro y medio de agua hirviendo a fuego moderado-alto. Baje el fuego y cueza unos 5 minutos, removiendo constantemente, hasta que la polenta esté muy espesa. Incorpore la mantequilla y mezcle hasta que se haya derretido. Retire del fuego.

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Engrase una fuente refractaria de servicio de 33 x 20 cm. Mezcle los quesos en un cuenco mediano. Extienda un tercio de la polenta en la fuente. Reserve 60 g de la mezcla de quesos para la cobertura y cubra la polenta con la mitad del queso restante. Cubra con un tercio de polenta, el resto del queso y luego el resto de la polenta. Espolvoree por encima con los 60 g de queso reservados.

◆ Hornee 20 minutos, o hasta que la superficie esté dorada. Retire del horno y deje reposar 10 minutos para facilitar el servicio.

◆ Corte la polenta en 2 tiras longitudinales y luego cada una en 5 trozos. Acompañe con la salsa de tomate.

Cada ración: unas 500 calorías, 17 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 26 g de grasa total (11 g de saturadas), 51 mg de colesterol, 1.355 mg de sodio

SALSA DE TOMATE

Derrita 30 g de mantequilla o margarina a fuego moderado en una cacerola de 4 litros. Agregue 3 tallos de apio grandes, cortados a dados, y 3 zanahorias grandes, cortadas a dados; mezcle bien con la grasa. Tape y cueza 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las hortalizas estén muy tiernas. Añada 1,2 litros de salsa de tomate preparada y lleve a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento.

Margarita

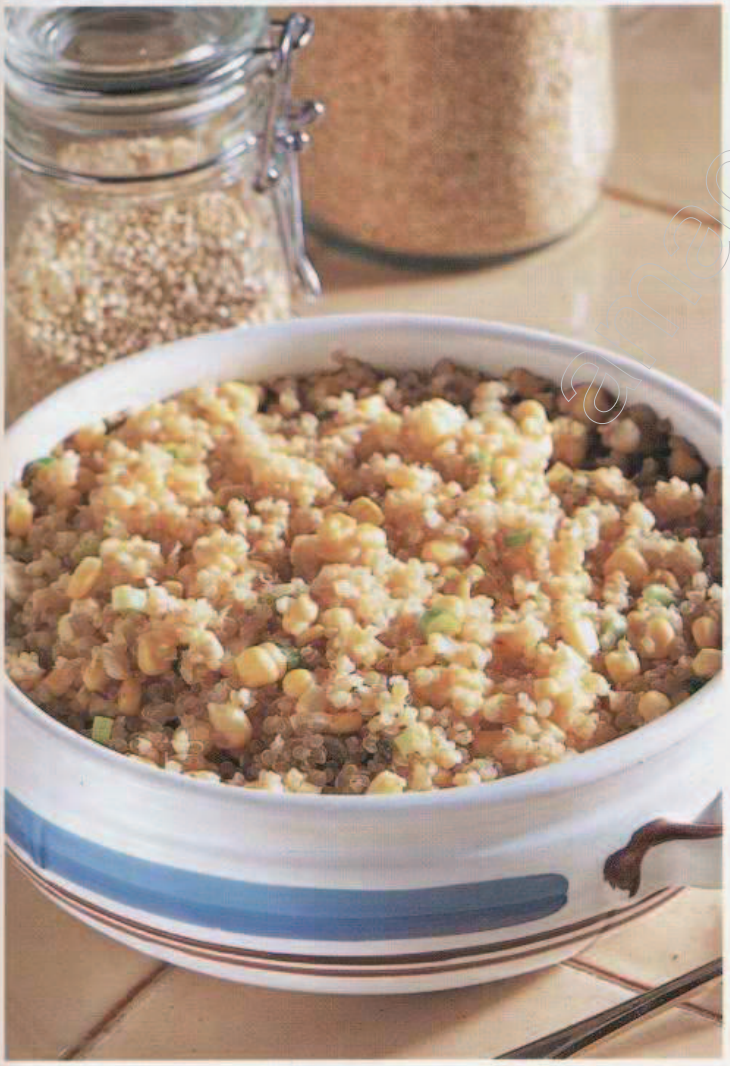
Otros cereales

Además de los populares arroz y cuscús, hay una amplia variedad de cereales por descubrir. Tanto si desea preparar una guarnición saludable como un almuerzo apetitoso, su elección puede oscilar desde la quinoa (*véase* recuadro, inferior), el *bulgur*, la cebada perlada y el trigo, pues todos ellos le ofrecen unos sabores y texturas únicos. Estos deliciosos cereales son aún más apetitosos cuando se realzan con diferentes ingredientes sabrosos como frutos secos y hierbas frescas, frutas secas y hortalizas troceadas.

Quinoa con maíz

Preparación: 10 minutos *Cocción: 20 minutos*
Para 6 guarniciones

175 g de quinoa
sal
3 mazorcas de maíz medianas, sin el hollejo ni los hilos sedosos
4 cebollas tiernas
15 g de mantequilla o margarina
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de corteza de limón, rallada





1 Enjuague a fondo la quinoa con agua fría en un colador de malla fina. Póngala en un cazo de 2 litros con ½ cucharadita de sal y 400 ml de agua, y lleve a ebullición, a fuego vivo.



2 Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento, o hasta que haya absorbido el agua. Mientras, corte los granos de maíz de las mazorcas y divida las cebollas tiernas en rodajas finas.



3 Derrita la mantequilla en una sartén. Agregue el maíz, las cebollas tiernas, la pimienta y ¼ de cucharadita de sal. Cueza 3 minutos, hasta que la preparación esté tierna y crujiente. Añada la quinoa y la corteza de limón. Cueza hasta que todo esté bien mezclado.

UN CEREAL CON ALTO CONTENIDO PROTEÍNICO

La quinoa, originaria de la cordillera de los Andes, en Sudamérica, fue cultivada por los antiguos incas. A diferencia de cualquier otro cereal o vegetal, la quinoa es una proteína completa (contiene los 8 aminoácidos esenciales). Además tiene un elevado contenido en hierro.

Se vende en establecimientos especializados en productos naturales; se cuece rápidamente y tiene una textura ligera y esponjosa. Puede cocerse siguiendo cualquiera de los métodos apropiados para el arroz. Enjuáguela bien antes de utilizarla para retirar la saponina, una cobertura amarga, de sabor jabonoso, que actúa como insecticida natural.

Dore la quinoa en una sartén seca por espacio de 5 minutos antes de cocerla para proporcionarle un delicioso sabor tostado. Si la va a servir como ensalada, cuézala con hortalizas crudas picadas y una vinagreta. También se puede servir con fruta y un poco de azúcar o miel, como un desayuno de cereales.

CADA RACIÓN: UNAS 165 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 29 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 5 mg DE COLESTEROL, 300 mg DE SODIO

arcarasco

Pilaf de *bulgur*

Preparación: 10 minutos, más reposo *Cocción: 30 minutos*
Para 6 guarniciones

30 g de mantequilla o margarina
1 cebolla mediana, muy finamente picada
150 g de *bulgur* (trigo fragmentado)
400 ml de caldo vegetal
1 trozo de canela en rama de 7-8 cm
400 g de garbanzos de lata, enjuagados y escurridos
60 g de orejones de albaricoques, picados
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
15 g de perejil fresco, picado

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en un cazo de 3 litros. Agregue la cebolla picada y cuézala 5 minutos, removiéndola a menudo, o hasta que esté tierna. Agregue el *bulgur* y cueza otros 2 minutos, removiendo.

◆ Vierta el caldo y agregue la canela en rama, los garbanzos, los albaricoques, la sal y la pimienta, y lleve a ebullición.

◆ Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento. Retire del fuego y deje que repose 5 minutos. Mezcle el *pilaf* con el perejil y ahuéquelo con un tenedor.

Cada ración: unas 220 calorías, 7 g de proteínas, 37 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 350 mg de sodio

Trigo y pacanas con mantequilla de avellana

Preparación: 10 minutos, más remojo *Cocción: 1¼ horas*
Para 6 guarniciones

175 g de granos de trigo
30 g de mantequilla o margarina
1 cebolla mediana, finamente picada
sal y pimienta negra recién molida
60 g de pacanas, picadas
2 cucharadas de perejil fresco, picado

◆ Remoje desde la vigilia los granos de trigo en un cuenco mediano, cubriéndolos por completo con agua, que deberá sobrepasarlos 5 cm.

◆ Escurra los granos de trigo y póngalos en un cazo de 3 litros con 675 ml de agua; lleve a ebullición, a fuego vivo.

◆ Baje el fuego; tape y cueza 1 hora a fuego lento, o hasta que los granos de trigo estén tiernos, pero todavía firmes. Escúrralos y seque el recipiente.

◆ Derrita la mantequilla en el mismo cazo que antes ha utilizado a fuego moderado. Agregue la cebolla finamente picada y cuézala 5 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que esté tierna.

◆ Agregue ½ cucharadita de sal, ⅛ de cucharadita de pimienta y las pacanas picadas. Cueza unos 3 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que las pacanas estén ligeramente tostadas y la mantequilla empiece a adquirir una ligera tonalidad parecida al color de la avellana.

◆ Agregue los granos de trigo y una cucharada de agua a la mezcla de pacanas, y mézclelos bien. Caliente la preparación, removiéndola. Retírela del fuego y mézclela con el perejil.

Cada ración: unas 235 calorías, 6 g de proteínas, 31 g hidratos de carbono, 11 g de grasa total (2 g de saturadas),11 mg de colesterol, 225 mg de sodio

Pilaf de cebada y champiñones

Preparación: 15 minutos *Cocción: 55 minutos*
Para 6 guarniciones

200 g de cebada perlada
1 cebolla mediana, finamente picada
2 tallos de apio medianos, cortados en rodajas de 5 mm de grosor
350 g de champiñones, cortados en rodajas
400 ml de caldo
½ cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
30 g de mantequilla o margarina
⅛ de cucharadita de tomillo seco
15 g de perejil fresco, picado

◆ Tueste la cebada a fuego moderado en una cacerola de 3 litros, sacudiéndola de vez en cuando, por espacio de 4 minutos, o hasta que empiece a dorarse. Trasládela a un cuenco.

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en la misma cacerola. Agregue la cebolla y el apio, y cuézalos 5 minutos, o hasta que se ablanden. Incorpore los champiñones y cuézalos unos 10 minutos, o hasta que estén tiernos y el líquido se haya evaporado.

◆ Añada la cebada, el caldo y 200 ml de agua, la sal, la pimienta y el tomillo. Lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 30 minutos a fuego lento, o hasta que la cebada esté tierna. Retire del fuego y mezcle con el perejil.

Cada ración: unas 190 calorías, 6 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 530 mg de sodio



arancarasco

LEGUMBRES SECAS

Las legumbres secas son apreciadas en todo el mundo por su contenido nutritivo y versatilidad. Remoje las legumbres secas antes de cocerlas durante toda una noche, o siga el método rápido (1 hora) que empleamos en la receta del *cassoulet*. Para facilitar la digestión es preferible escurrir las legumbres remojadas y, luego, cocerlas con agua limpia. El tiempo de cocción varía de acuerdo con el tiempo de almacenaje y la variedad.



CASSOULET

Preparación: 45 minutos, más reposo
Horno: 1½ horas
Para 12 platos principales

450 g de judías blancas alargadas
4 ramitas de perejil
2 hojas de laurel
6 clavos
6 zanahorias grandes, troceadas
3 tallos de apio, cortados en rodajas finas
2 cebollas medianas, cortadas a cuartos
175 g de tomate concentrado
225 ml de vino blanco seco o caldo
1½ cucharaditas de sal
½ cucharadita de tomillo seco
pan crujiente (opcional)

1 Enjuague las judías y tire las piedras y los ejemplares arrugados. Póngalas en un cuenco grande y cúbralas con agua, que deberá sobrepasarlas 5 cm; deje que reposen toda la noche. (Si desea remojarlas con el método rápido ponga a hervir las judías a fuego vivo con 1 litro y medio de agua en una cacerola de 4 litros y deje que cuezan 3 minutos. Retírelas del fuego, tápelas y deje que reposen 1 hora.) Escúrralas. Ponga a hervir las judías y 1,2 litros de agua a fuego vivo en una cacerola de 4 litros. Baje el fuego; tape y cueza 30 minutos a fuego lento.



2 Ate el perejil, las hojas de laurel y los clavos en una bolsa de muselina. Añada la bolsa con las especias, las judías con su líquido y los ingredientes siguientes.



3 Lleve a ebullición, a fuego vivo, removiendo. Tape y hornee 1½ horas, removiendo de vez en cuando, o hasta que las judías estén tiernas al pincharlas con un tenedor. En el momento de servir, tire la bolsa de las especias y espume la grasa del *cassoulet*. (El *cassoulet* se espesa durante el reposo. Mézclelo con suficiente agua caliente como para que alcance la consistencia deseada.) Sírvalo en platos hondos, acompañado con pan crujiente si lo desea.



RAMILLETE DE HIERBAS

El ramillete de hierbas aromáticas tradicional está compuesto por ramitas de tomillo y perejil y 1 o 2 hojas de laurel, atadas en una bolsa de muselina o simplemente con un bramante. El ramillete se tira siempre al finalizar la cocción. Para facilitar esta operación, ate un extremo del bramante al asa de la cacerola.

Enfacarasco

CADA RACIÓN: UNAS 415 CALORÍAS, 41 g DE PROTEÍNAS, 34 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 17 g DE GRASA TOTAL (6 g DE SATURADAS), 95 mg DE COLESTEROL, 975 mg DE SODIO



Caviar texano

Preparación: 20 minutos, más reposo
Cocción: 45 minutos *Para 10 guarniciones*

450 g de judías de careta
125 ml de vinagre de sidra
60 ml de aceite de oliva o vegetal
1 cucharada de sal
2 cucharaditas de azúcar
¼ de cucharadita de pimienta de Cayena, molida
1 diente de ajo pequeño, muy finamente picado
30 g de perejil fresco, picado
3 cebollas tiernas, muy finamente picadas
2 tallos de apio medianos, cortados en rodajas finas
1 huevo duro mediano, picado, para adornar

◆ Enjuague las judías con agua fría y tire las arrugadas y cualquier piedrecita. Cúbralas con agua hasta sobrepasarlas 5 cm y déjelas en remojo toda la noche. Escurra las judías y póngalas en una cacerola con 1,3 litros de agua, y llévelas a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cuézalas 40 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernas. Escúrralas a continuación.

◆ Prepare el aliño: bata el vinagre con el aceite, la sal, el azúcar, la pimienta de Cayena y el ajo en un cuenco mediano. Añada las judías de careta, el perejil, las cebollas tiernas y el apio, y mezcle con cuidado. Tape el cuenco y refrigere el contenido durante 2 horas, como mínimo, para amalgamar los sabores, removiendo de vez en cuando. En el momento de servir, adorne con el huevo.

Cada ración: unas 185 calorías, 12 g de proteínas, 31 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (1 g de saturadas), 21 mg de colesterol, 675 mg de sodio

Cazuela de las tres judías

Preparación: 20 minutos, más reposo *Cocción: 2¾ horas, aproximadamente* *Para 8 platos principales*

125 g de judías blancas alargadas
125 g de judías arriñonadas
125 g de judías pintas
2 cucharadas de aceite vegetal
135 g de ketchup de tomate
110 g de melaza oscura
50 g de azúcar moreno oscuro
1 cucharada de salsa Worcester
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de semillas de mostaza
1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas

◆ Enjuague todas las judías con agua fría y tire los ejemplares arrugados y cualquier piedrecita o cuerpo extraño. Cúbralas con agua, sobrepasándolas 5 cm, y déjelas reposar toda la noche. (O, si desea acelerar el proceso, ponga a hervir las judías y 1,3 litros de agua a fuego vivo en una cacerola de 5 litros, y déjelas hervir 3 minutos. Retire del fuego; tape y deje que repose 1 hora.) Escurra las judías y enjuáguelas.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una cacerola de 5 litros. Agregue las judías y 850 ml de agua a la cacerola, y lleve a ebullición, a fuego vivo. Tape y hornee 1 hora. Mezcle con el ketchup de tomate y el resto de ingredientes; tape y hornee 1 hora más, removiendo de vez en cuando. Destape y hornee entre 45 y 50 minutos, o hasta que las judías estén tiernas; remueva de vez en cuando.

Cada ración: unas 225 calorías, 21 g de proteínas, 44 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 28 mg de colesterol, 790 mg de sodio

Hoppin' John

Preparación: 15 minutos *Cocción: 1 hora*
Para 8 platos principales

450 g de judías de careta
1 cucharada de aceite vegetal
2 tallos de apio medianos, picados
1 cebolla grande, picada
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas, y picado
2 dientes de ajo, muy finamente picados
800 ml de caldo de pollo
¼ de cucharadita de copos de chile seco
1 hoja de laurel
sal
400 g de arroz de grano largo
salsa Tabasco (opcional)

◆ Enjuague las judías con agua fría y tire cualquier piedrecita y los ejemplares arrugados. Póngalas en un cuenco; cúbralas con agua, sobrepasándolas 5 cm, y deje que reposen toda la noche. Escúrralas y enjuáguelas. Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una cacerola de 4 litros; agregue los 3 ingredientes siguientes y cuézalos 10 minutos, o hasta que se doren. Añada el ajo y cuézalo 30 segundos. Agregue las judías de careta, los 3 ingredientes siguientes, ½ cucharadita de sal y 900 ml de agua. Lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 40 minutos a fuego lento, o hasta que las judías estén tiernas.

◆ Mientras, prepare el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete, pero utilice una cucharadita de sal y no añada ni mantequilla ni margarina. Retire la hoja de laurel de las judías. Mezcle en un cuenco grande las judías con el arroz y acompañe con la salsa de tabasco si lo desea.

Cada ración: unas 355 calorías, 20 g de proteínas, 77 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 525 mg de sodio

¿QUÉ QUIERE DECIR?

Hoppin' John es un plato americano de judías de careta y arroz, que se degusta tradicionalmente el primer día del año. Dice la tradición que su nombre se atribuye a la costumbre de invitar a los comensales con la siguiente frase: «*Hop in, John*». Otra historia atribuye el nombre al ritual del Año Nuevo, durante el cual los niños saltaban alrededor de la mesa antes de comer.

arabarasso

Legumbres en conserva

Tenemos toda una gama de legumbres en conserva a nuestro alcance, desde los sabrosos garbanzos a las dulces judías negras. Disponga siempre de una selección de legumbres en conserva en su despensa, pues puede convertirlas en un santiamén en una comida apetitosa, ya sea horneándolas a la manera de las empanadas griegas o como relleno de unos burritos mexicanos vegetarianos. Para obtener la mejor textura y apariencia, enjuague bien las legumbres antes de utilizarlas.

Empanada griega de judías y espinacas

Preparación: 40 minutos *Horno: 30 minutos*
Para 8 platos principales

1,2 kg de judías blancas alargadas
2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
750 g de berzas rizadas, sin los tallos duros y picadas
600 g de escarola de Batavia, picada
350 g de espinacas, sin los tallos duros y las hojas picadas
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de eneldo fresco, finamente picado, o 1 cucharadita de eneldo seco
225 g de queso Feta, desmenuzado
5 láminas de pasta filo, fresca o congelada (y descongelada), de 40 x 30 cm cada una
30 g de mantequilla o margarina, derretida
ramitas de eneldo o eneldo fresco, picado, para adornar



1 Enjuague y escurra 800 g de judías. Aplástelas con un aplastapatatas en un cuenco mediano. Extiéndalas uniformemente en una fuente refractaria de 33 x 20 cm. Enjuague y escurra los 400 g restantes de judías y resérvelas. Caliente el aceite a fuego vivo en una cacerola de 8 litros. Agregue un tercio de las verduras y cuézalas hasta que se ablanden. Salpimiéntelas mientras se cuecen y retírelas luego del fuego. Repita la operación con el resto.



2 Agregue las judías escurridas, el eneldo fresco picado y el queso Feta a la cacerola. Distribuya la mezcla sobre el puré de judías de la fuente. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5).

3 Coloque una lámina de pasta filo sobre la mezcla de verduras de la fuente y pincélela ligeramente con un poco de mantequilla derretida.



4 Prosiga cubriendo la fuente con otras 3 capas de pasta filo, y pincélelas ligeramente con un poco de mantequilla derretida. Cubra con las hojas de eneldo colocadas de forma decorativa y tápelas con la última lámina de pasta filo, que debe presionarse ligeramente, de forma que las hojas de eneldo se adivinen a través de ella. Pincele un poco la capa superior de pasta filo con el resto de la mantequilla derretida.



5 Esconda los extremos de la pasta. Hornee unos 30 minutos, o hasta que el relleno esté caliente y la pasta filo aparezca ligeramente dorada. Adorne con el eneldo picado y córtela en porciones cuadradas.

CADA RACIÓN: UNAS 345 CALORÍAS, 18 g DE PROTEÍNAS, 39 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 14 g DE GRASA TOTAL (6 g DE SATURADAS), 33 mg DE COLESTEROL, 1.035 mg DE SODIO

amacarias.com

Cazuela de arroz, judías y garbanzos

Preparación: 15 minutos *Cocción: 30 minutos*
Para 5 platos principales

150 g de arroz de grano largo
1 cucharada de aceite vegetal
1 pimiento verde mediano, sin membranas ni semillas, cortado en trozos de 1 cm
1 pimiento rojo mediano, sin membranas ni semillas, cortado en trozos de 1 cm
1 cebolla mediana, picada
400 g de judías blancas alargadas, enjuagadas y escurridas
400 g de garbanzos en conserva, enjuagados y escurridos
400 g de judías arriñonadas en conserva, enjuagadas y escurridas
400 g de judías pintas en conserva, enjuagadas y escurridas
400 g de tomates enlatados
125 ml de salsa barbacoa embotellada

◆ Prepare el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete. Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén de 30 cm. Agregue los pimientos y la cebolla, y cuézalos hasta que estén tiernos.

◆ Añada todas las judías, los tomates, la salsa barbacoa y 225 ml de agua a la sartén, y mezcle bien. Lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento.

◆ Una vez que el arroz esté cocido, agréguelo a las judías y mézclelos bien.

Cada ración: unas 460 calorías, 20 g de proteínas, 85 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 1.180 mg de sodio

Burritos de maíz, arroz y judías arriñonadas

Preparación: 25 minutos *Horno: 15 minutos*
Para 4 platos principales

200 g de arroz de grano largo
400 g de judías arriñonadas en conserva, enjuagadas y escurridas
400 g de maíz en lata, escurrido
125 g de chiles verdes suaves en conserva, escurridos y picados
125 g de queso Cheddar, rallado
15 g de cilantro fresco, picado
8 tortillas de maíz, de 15-18 cm
350 g de salsa mexicana embotellada

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Prepare el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.

◆ Mientras, mezcle las judías, el maíz, los chiles verdes, el Cheddar rallado y el cilantro en un cuenco grande.

◆ Cuando el arroz esté cocido, mézclelo con la preparación anterior y distribuya unas 4 cucharadas de la mezcla en el centro de cada tortilla.

◆ Vierta una cucharada de salsa sobre la preparación comentada anteriormente. Asimismo, doble los lados de la tortilla sobre la mezcla, de forma que los extremos de la misma, al doblarse se solapen ligeramente.

◆ Engrase una fuente refractaria de 33 x 20 cm. Coloque los burritos con la juntura hacia abajo en la fuente. Esparza el resto del relleno, formando una tira a lo largo del centro de los burritos, y cubra con el resto de la salsa. Tape holgadamente con papel de aluminio y hornee 15 minutos, o hasta que los burritos estén bien calientes.

Cada ración: unas 690 calorías, 24 g de proteínas, 115 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (6 g de saturadas), 25 mg de colesterol, 1.360 mg de sodio

Picadillo de judías pintas y hortalizas

Preparación: 15 minutos *Cocción: 30 minutos*
Para 4 platos principales

750 g de patatas, peladas y cortadas a dados de 1 cm
2 cucharadas de aceite vegetal
125 g de beicon, cortado en trozos de 1 cm
1 pimiento rojo grande, sin membranas ni semillas, cortado en trozos de 1 cm
400 g de judías pintas en conserva, enjuagadas y escurridas
4 huevos medianos
sal y pimienta negra molida (opcional)

◆ Ponga a hervir las patatas cubiertas con agua a fuego vivo en una cacerola de 3 litros. Baje el fuego, tape y cuézalas 4 minutos, o hasta que casi estén tiernas. Escúrralas.

◆ Caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue el beicon, el pimiento y las patatas, y cuézalos unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que las hortalizas estén casi tiernas y doradas. Mézclelas con las judías pintas, y caliéntelo.

◆ Mientras, ponga a hervir 4 cm de agua a fuego vivo en una sartén de 26 cm. Baje el fuego a moderado-bajo. Casque 1 huevo en una taza y deslice cuidadosamente el huevo en el agua cuando ésta apenas se agite. Repita la operación con los 3 huevos restantes.

◆ Cueza los huevos entre 3 y 5 minutos, o hasta el punto de cocción deseado. Una vez cocidos, retírelos del fuego, de uno en uno, con una espumadera. Escurra cada huevo (todavía sobre la espumadera) en papel absorbente. Sirva los huevos escalfados sobre el picadillo. Salpimiéntelos si lo desea.

Cada ración: unas 420 calorías, 21 g de proteínas, 51 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (4 g de saturadas), 229 mg de colesterol, 795 mg de sodio

LENTEJAS

Las lentejas, unas legumbres de forma plana circular, pueden ser marrones, rojas, verdes o amarillas. Son deliciosas y económicas, están llenas de nutrientes y, a diferencia del resto de las legumbres secas, no necesitan un largo remojo y una cocción prolongada. Las lentejas pueden servirse en menos de una hora en forma de guarnición al estilo indio, como ensalada caliente, guisadas o como una elegante guarnición a la francesa.

LENTEJAS A LA INDIA

Preparación: 20 minutos *Cocción: 35-45 minutos*
Para 6 guarniciones

450 g de boniatos
1 cebolla mediana
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de jengibre fresco, pelado y finamente picado
1 diente de ajo grande, muy finamente picado
1½ cucharaditas de semillas de comino
⅛ de cucharadita de pimienta de Cayena, molida
175 g de lentejas, enjuagadas
400 ml de caldo vegetal
¼ de cucharadita de sal
225 g de yogur desnatado al natural
15 g de menta o cilantro fresco, picada
hojas de menta o cilantro para adornar



1 Pele los boniatos y córtelos en trozos de 2 cm, y resérvelos. Pique finamente la cebolla.



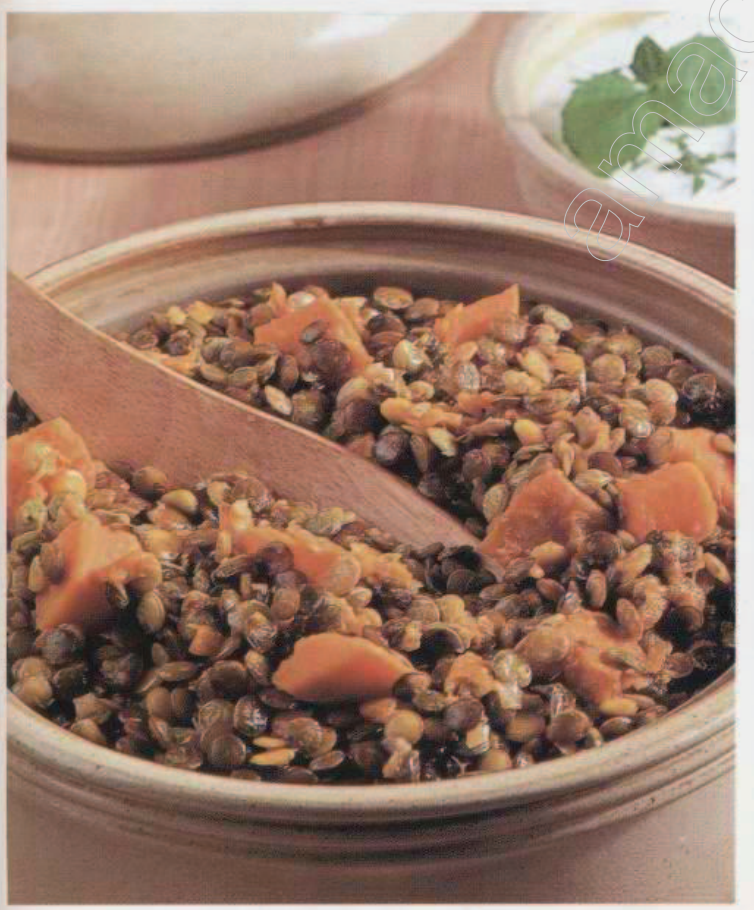
2 Caliente el aceite a fuego moderado en un cazo de 3 litros. Agregue la cebolla y cuézala 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que se ablande.



3 Agregue el jengibre, el ajo, las semillas de comino y la pimienta de Cayena, y cueza 30 segundos, sin dejar de remover. Añada los boniatos, las lentejas, el caldo, la sal y 225 ml de agua, y lleve a ebullición, a fuego vivo.

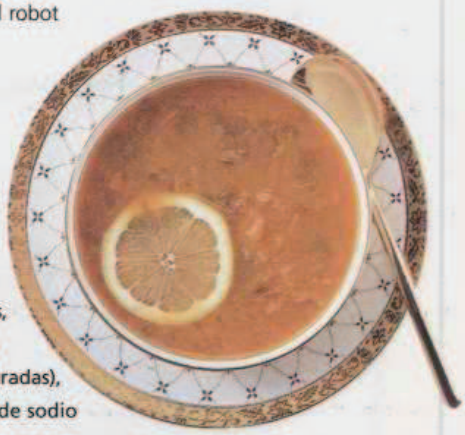


4 Baje el fuego; tape y cueza entre 20 y 30 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que las lentejas estén cocidas. Mezcle el yogur y la menta picada en un cuenco pequeño, y acompáñelos con las lentejas.



SOPA INDIA DE LENTEJAS

Siga las instrucciones de las lentejas a la india, pero corte los boniatos a dados de 1 cm y utilice 800 ml de caldo. Cueza 45 minutos a fuego lento, o hasta que las lentejas estén muy tiernas. Aplástelas parcialmente con un aplastapatatas, si lo desea, o bien redúzcalas a puré mediante el robot eléctrico provisto de cuchilla metálica o una batidora-mezcladora. Recaliente a fuego lento en caso necesario. Adorne con rodajas de limón.



Cada ración: unas 185 calorías, 10 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 705 mg de sodio

aracrasco

CADA RACIÓN: UNAS 175 CALORÍAS, 9 g DE PROTEÍNAS, 33 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 8 mg DE COLESTEROL, 415 mg DE SODIO

Ensalada tibia de lentejas

Preparación: 10 minutos *Cocción: 30-40 minutos*
Para 4 guarniciones

175 g de lentejas
1 hoja de laurel
1 zanahoria pequeña, cortada en tiras
1 cucharada de menta fresca, picada, o 1 cucharadita de menta seca
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
2 cucharadas de aceite de oliva
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Enjuague las lentejas con agua fría y tire las piedras y los ejemplares arrugados.

◆ Ponga las lentejas en una cacerola de 2 litros con la hoja de laurel, y cúbralas con agua, sobrepasándolas 5 cm. Lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego a moderado-bajo; tape y cueza entre 20 y 30 minutos, o hasta que estén casi tiernas.

◆ Cuando estén cocidas, escúrralas y tire la hoja de laurel. Mezcle las lentejas, la zanahoria, la menta, el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta en un cuenco mediano, hasta que estén bien amalgamados.

Cada ración: unas 140 calorías, 8 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 410 mg de sodio

Lentejas y pasta

Preparación: 15 minutos *Cocción: 50 minutos*
Para 4 platos principales

175 g de lentejas
1 cebolla pequeña, picada
1 zanahoria mediana, picada
1 tallo de apio mediano, picado
1 diente de ajo, picado
1 cucharada de aceite de oliva
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
150 g de *ditalini* u otra pasta pequeña
15 g de perejil fresco, picado
ramitas de perejil para adornar

◆ Enjuague las lentejas con agua fría y tire los ejemplares estropeados y cualquier piedrecita. Pique finamente la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo.



◆ Caliente el aceite de oliva en una cacerola de 3 litros a fuego moderado. Agregue la mezcla de hortalizas, y cueza 10 minutos, removiendo a menudo, hasta que se ablande.

◆ Agregue las lentejas y 675 ml de agua; lleve a ebullición. Baje el fuego a bajo, tape y cueza 15 minutos. Añada la sal y la pimienta; tape y no cueza más de 15 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

◆ Mientras, cueza la pasta siguiendo las instrucciones del paquete y, seguidamente, escúrrala. Mezcle la pasta y el perejil picado con las lentejas. Adorne con las ramitas de perejil y sirva enseguida.

Cada ración: unas 235 calorías, 14 g de proteínas, 44 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 535 mg de sodio

Lentejas con escalonias y brandy a la francesa

Preparación: 10 minutos *Cocción: 30-35 minutos*
Para 6 guarniciones

175 g de lentejas del Puy
sal
30 g de mantequilla o margarina
50 g de escalonias, finamente picadas
2 cucharadas de brandy
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
15 g de perejil fresco, picado

◆ Enjuague las lentejas con agua fría y tire los ejemplares estropeados y cualquier resto de piedrecitas.

◆ Ponga a hervir las lentejas y 450 ml de agua a fuego vivo en una cacerola de 2 litros. Baje el fuego; tape y cueza entre 20 y 25 minutos a fuego lento, o hasta que casi estén tiernas. Añada ½ cucharadita de sal a media cocción. Escúrralas y seque bien el recipiente.

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en la misma cacerola. Agregue las escalonias picadas y cuézalas 3 minutos, o hasta que se ablanden. Vierta el brandy y cueza 1 minuto más, hasta que se evapore. Agregue las lentejas cocidas, la pimienta negra y ¼ de cucharadita de sal, y caliente a fondo. Mezcle con el perejil picado.

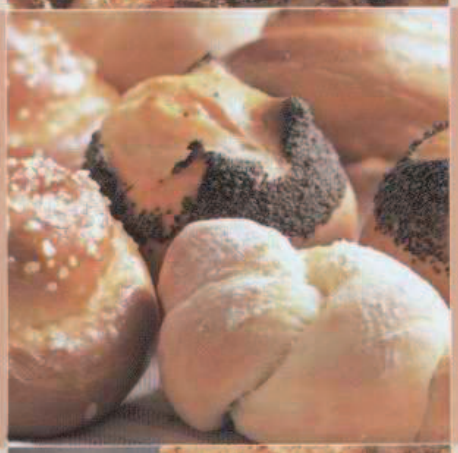
Cada ración: unas 100 calorías, 6 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 315 mg de sodio

LENTEJAS PARA LA SUERTE

En Italia, las lentejas son parte indispensable del día de Fin de Año. Se asocian con el dinero porque se parecen a las monedas pequeñas y simbolizan la prosperidad para el año siguiente.

Enricarraco









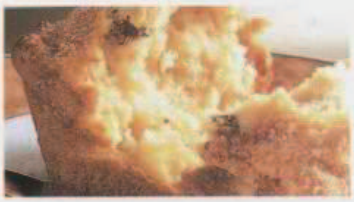


12 PANES Y PASTELES RÁPIDOS

almacarrasco

PANES RÁPIDOS

CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Los panes rápidos son muy fáciles de preparar. Las mezclas para *muffins* y panes para el té, o las masas para galletas y *scones* se mezclan con rapidez. Pero lo mejor de todo es que no necesitan tiempo para fermentar, ya que se utiliza bicarbonato sódico o levadura en polvo, en vez de levadura de panadero.

¿QUÉ ES LO QUE LOS HACE SUBIR?

Bicarbonato sódico. Una vez mezclado con un ingrediente ácido (por ejemplo, yogur o suero), desprende dióxido de carbono, lo que provoca que la mezcla se levante. Puesto que empieza a actuar tan pronto como se ha humedecido, la preparación debe hornearse una vez mezclada. Guarde el bicarbonato en un recipiente hermético y en un lugar frío y seco hasta un año.

Levadura en polvo o química. Consiste en una mezcla de bicarbonato y un ácido (generalmente, crémor tártaro), que desprende un poco de gas cuando su humedece y libera el resto durante el horno. Se conserva en condiciones si se guarda hasta 6 meses en un lugar frío y seco. Si no está seguro de si se encuentra activo todavía, mezcle ½ cucharadita con 60 ml de agua caliente. Si la mezcla burbujea, la levadura puede emplearse todavía con resultados exitosos.

LECHE AGRIA

Si no dispone de suero, es fácil preparar leche «agria» para sustituir el suero de las recetas. Ponga una cucharada de zumo de limón recién exprimido o vinagre blanco destilado en una jarra medidora, y luego vierta la leche suficiente para alcanzar los 225 ml; mezcle a continuación. Deje que la mezcla repose unos 5 minutos para que se espese antes de utilizarla.

MEZCLAR CORRECTAMENTE

- Asegúrese de que el agente levantador es fresco (*véase* superior).
- A no ser que incorpore la margarina o la mantequilla fría y cortada a trozos, trabaje con los productos a temperatura ambiente.
- Mezcle los ingredientes húmedos con los secos sólo hasta que la harina esté humedecida. Si quedan grumos en la mezcla, desaparecerán durante el horno.
- Si empieza con todos los productos a la vez, mezcle la grasa sólida con los ingredientes secos hasta que se formen una especie de migas gruesas. Después incorpore el líquido, removiendo hasta que la masa se cohesione. La masa para *scones* se amasa a veces brevemente para obtener una mejor textura.
- No trabaje demasiado la mezcla o masa, o el resultado será un pan con agujeros, denso y duro.

HORNEAR MEJOR

- Al preparar un pan rápido, llene dos tercios del molde. Para obtener un horneado uniforme, alise la superficie de la mezcla con una espátula de goma.
- Ocupe tres cuartas partes del molde en el caso de los *muffins*. Llene de agua hasta la mitad los recipientes vacíos para evitar que el molde se abarquille.
- Hornee siempre los panes rápidos en el centro del horno. Si va a cocer más de dos panes a la vez, deje espacio entre los moldes, para que el aire caliente pueda circular.
- El pan acabado tiene, por lo general, un centro cuarteado, típico de los panes rápidos, lo que les confiere, sin duda alguna, cierto encanto casero.

COMPROBAR LA COCCIÓN

Inserte un palillo para cóctel en el centro del pan; debe salir limpio y sin ninguna adherencia. En caso contrario, hornee el pan unos pocos minutos más, y pruebe de nuevo mediante el mismo método.



ENFRIAR, GUARDAR Y RECALENTAR

- Deje que los panes rápidos se enfríen entre 10 y 15 minutos en su molde, para que puedan asentarse. Luego, trasládelos a una rejilla metálica para que se enfríen por completo.
- Deje que los *muffins* se enfríen en el molde durante 5 minutos, pues de lo contrario sería difícil retirarlos enteros; luego, enfríelos sobre una rejilla.
- Cuanto más rica sea una mezcla, más tiempo se mantendrá jugosa. Los panes ricos y densos quedan mejor si se hornean la vigilia. Los sabores se desarrollan y son más fáciles de cortar. La mayoría de *muffins*, *scones* y panes de maíz resultan más sabrosos si se degustan el día que se preparan.
- Para guardar panes rápidos y *muffins*, enfríelos y envuélvalos en película de plástico, y en papel de aluminio y guárdelos a temperatura ambiente. Se mantienen frescos hasta 3 días.
- Los panes rápidos y los *muffins* se congelan bien. Envuélvalos apretados, expeliendo el aire. Congele los panes rápidos hasta 3 meses y los *muffins* hasta 1 mes. Descongélelos, envueltos, a temperatura ambiente.
- Recaliente los *scones*, los *muffins*, los panes y los pasteles rápidos envueltos en papel de aluminio a 200 °C. Los *muffins* y los *scones* tardan 10 minutos; los panes y los pasteles rápidos, 20 minutos.
- Los *muffins* se recalientan bien en el microondas. Envuélvalos en un paño de cocina y póngalos en el microondas 20 segundos. Tenga en cuenta que los ingredientes azucarados quedan muy calientes, por lo que pueden resultar duros si se recalientan demasiado.
- Los *muffins*, los *scones* y los panes rápidos de la vigilia quedan bien cortados por la mitad y tostados bajo el *grill*.

Unacartas

Panes para el té

Los panes para el té no son sólo para meriendas, también pueden servirse para alegrar los desayunos. Para obtener una textura tierna, mezcle los componentes (utilice levadura en polvo o bicarbonato, no levadura de panadero), hasta que estén bien amalgamados. Una vez horneados, deje que reposen brevemente en el molde para que se asienten y luego vuélquelos sobre una rejilla metálica para que se enfríen. De esta forma, se evita que el vapor se condense y el pan quede húmedo.



Pan de albaricoque

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 60-70 minutos
Para 1 pan, 12 raciones

175 g de orejones de albaricoque
60 g de pacanas
1½ cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de bicarbonato
375 g de harina
250 g de azúcar
175 g de mantequilla o margarina
225 g de crema agria
3 huevos medianos, batidos
2 cucharaditas de esencia de vainilla

1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde metálico, para pan de 23 x 12 cm. Pique los albaricoques y las pacanas. Mezcle la levadura en polvo, el bicarbonato, 300 g de harina y 200 g de azúcar en un cuenco grande. Con la ayuda de un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijera, mezcle 125 g de mantequilla con la harina hasta que obtenga migas gruesas.



2 Agregue la crema agria, los huevos y la vainilla, y mezcle hasta que la mezcla esté húmeda. Incorpore las pacanas y los albaricoques, y mezcle. Viértala en el molde.



3 Prepare las migas: mezcle con las yemas de los dedos los 75 g restantes de harina, 50 g de azúcar y 50 g de mantequilla ablandada, hasta que resulten migas gruesas.

Orejones de albaricoque

Los albaricoques deshuesados y sin pelar se secan para obtener una fruta de sabor dulce y pronunciado, muy rica en hierro y niacina. Se tratan, por lo general, con dióxido de azufre para conservar su vivo color anaranjado (inferior, derecha). Los orejones de albaricoque de las tiendas especializadas en productos naturales pueden tener un color marrón (inferior, izquierda) si no han sido tratados. Los orejones de albaricoque procedentes de California son más firmes y ácidos que los enteros y deshuesados de Turquía, que resultan más dulces, blandos y de sabor más suave. Al picar orejones de albaricoque, sumerja a menudo la hoja del cuchillo en agua caliente, para que la fruta no se adhiera, o trocéelos con tijeras de cocina.





4 Esparza las migas sobre el pan. Hornéelo entre 60 y 70 minutos, o hasta que al insertar una broqueta en el centro ésta salga limpia. Ponga a enfriar el molde sobre una rejilla metálica durante 10 minutos, y luego vuelque el pan. Deje que se enfríe por completo sobre la rejilla.

CADA RACIÓN: UNAS 375 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 50 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 19 g DE GRASA TOTAL (8 g DE SATURADAS), 39 mg DE COLESTEROL, 310 mg DE SODIO

Pan de arándanos y limón

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 65 minutos*
Para 1 pan, 12 raciones

300 g de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
265 g de azúcar
2 huevos medianos
125 ml de leche
225 g de arándanos
60 ml de zumo de limón recién exprimido

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine un molde metálico para pan de 23 x 12 cm. Mezcle la harina, la levadura en polvo y la sal en un cuenco mediano. Bata en otro cuenco la mantequilla y 200 g de azúcar con una batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén amalgamadas. Aumente la velocidad a media y continúe batiendo durante 5 minutos, hasta que la mezcla esté ligera y cremosa.

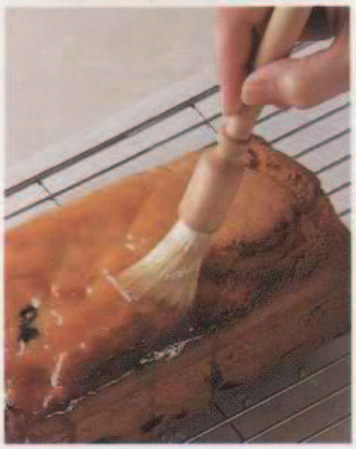
◆ Baje la velocidad y añada los huevos, uno cada vez, batiendo bien tras cada adición, hasta que estén bien incorporados; raspe las paredes del cuenco con una espátula de goma si es necesario. También puede batir la mezcla de harina y leche con la de huevos hasta que estén bien amalgamadas. Incorpore los arándanos con cuidado y vierta la preparación en el molde.

◆ Hornee el pan 65 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro ése salga limpio. Coloque una hoja de papel sulfurizado bajo una rejilla metálica. Deje que el molde se enfríe sobre la rejilla durante 10 minutos. Desmolde el pan y colóquelo sobre la rejilla.

◆ Pinche la parte superior y los lados del pan caliente con una broqueta. Prepare el glaseado de limón: mezcle el zumo de limón y los 65 g restantes de azúcar en un cuenco pequeño. Pincele con ello la superficie y las paredes del pan. Deje que se enfríe por completo sobre la rejilla.

Cada ración: unas 255 calorías, 4 g de proteínas, 41 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (4 g de saturadas), 59 mg de colesterol, 275 mg de sodio

CÓMO APLICAR UN GLASEADO



Además de aportar sabor a los panes de té, pasteles o tartas, los glaseados les confieren un acabado liso y brillante, que los mantiene jugosos. Los glaseados pueden ser tan sencillos como una confitura derretida o una mezcla de azúcar y líquido. Para acentuar el sabor, pinche el pan o el pastel con una broqueta, y luego aplique el glaseado con un pincel.

Pan de nueces y dátiles

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 1½ horas*
Para 1 pan, 16 raciones

300 g de harina
150 g de azúcar
1 cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
225 g de mantequilla o margarina
175 g de nueces, picadas
225 g de dátiles deshuesados
225 ml de leche
2 huevos medianos, ligeramente batidos

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase un molde metálico para pan de 23 x 12 cm. Mezcle la harina, el azúcar, la levadura en polvo y la sal en un cuenco grande. Con ayuda de un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijera, incorpore la mantequilla hasta que la mezcla tenga la apariencia de unas migas gruesas. Agregue las nueces y los dátiles picados, la leche y los huevos hasta que la mezcla de harina esté húmeda. Viértala en el molde.

◆ Hornee 1½ horas, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. Deje que el molde se enfríe 10 minutos sobre una rejilla metálica, desmóldelo y déjelo enfriar por completo.

Cada ración: unas 325 calorías, 5 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (6 g de saturadas), 50 mg de colesterol, 245 mg de sodio

Pan de plátano

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 50-55 minutos*
Para 1 pan, 12 raciones

300 g de harina
¾ de cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
90 g de mantequilla o margarina, ablandada
150 g de azúcar
2 huevos medianos
2 plátanos grandes y maduros (unos 150 g), aplastados
60 g de nueces, picadas

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine un molde metálico para pan de 23 x 12 cm. Mezcle la harina, el bicarbonato y la sal en un cuenco mediano. Bata en un cuenco grande el azúcar, la mantequilla y los huevos con una batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén justo amalgamados. Aumente la velocidad a alta y bata unos 5 minutos, o hasta que la preparación resulte ligera y cremosa.

◆ Baje la velocidad a lenta. Agregue los plátanos aplastados y 60 ml de agua, y bata hasta que estén bien amalgamados. Incorpore a los plátanos la mezcla de harina y bata hasta que estén mezclados; raspe de vez en cuando las paredes del recipiente con una espátula de goma. Agregue las nueces, y vierta la preparación en el molde.

◆ Hornee entre 50 y 55 minutos, hasta que, al insertar un palillo en el centro del pan, salga limpio. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla durante 10 minutos; desmolde el pan y deje que se enfríe por completo sobre la rejilla.

Cada ración: unas 235 calorías, 4 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (3 g de saturadas), 52 mg de colesterol, 245 mg de sodio

amesarasa

Pasteles rápidos

Nuestros pasteles rápidos, que sólo se mezclan y hornean, son ideales para acompañar el café de media mañana o la merienda. Si desea servirlos calientes, preséntelos con una crema o crema batida para obtener un postre satisfactorio y sin muchas calorías. Los rellenos y las coberturas permiten sacar el mejor partido de las frutas estacionales, e incluso una variante para los amantes del chocolate. Nuestros pasteles caseros tientan a todos los gustos.

Pastel de manzanas y nueces con *streusel*

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 45-50 minutos*
Para 18 raciones

125 g de nueces, picadas
50 g de azúcar moreno
1 cucharadita de canela molida
475 g de harina
285 g de mantequilla o margarina, ablandada
3 manzanas Golden Delicous medianas
330 g de azúcar
450 g de crema agria
1 cucharada de levadura en polvo
2 cucharaditas de bicarbonato sódico
2 cucharaditas de esencia de vainilla
4 huevos medianos



1 Prepare las migas: amase las nueces, el azúcar moreno, la canela, 100 g de harina y 60 g de mantequilla en un cuenco, hasta obtener unas migas gruesas.





2 Pele, descorazone y corte las manzanas en lonchas finas: mézclelas con 30 g de azúcar en un cuenco mediano. Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una fuente para hornear de 35 x 24 cm.

3 Bata con una batidora eléctrica a velocidad media los 225 g de mantequilla y los 300 g de azúcar restantes, hasta que la mezcla esté ligera y esponjosa. Agregue la crema agria, la levadura en polvo, el bicarbonato, la vainilla, los huevos y los 375 g de harina restantes.



4 Bata la mezcla a velocidad lenta, hasta que esté bien amalgamada; raspe las paredes del cuenco. Aumente la velocidad a moderada y bata 1 minuto más. Extienda la mezcla en la fuente y distribuya por encima las rodajas de manzana.



5 Esparza por encima las migas. Hornee entre 45 y 50 minutos, o hasta que el pastel se separe de las paredes. Déjelo enfriar 10 minutos sobre una rejilla si desea servirlo caliente. O bien, enfríelo para servirlo.

¿Qué quiere decir?

La palabra alemana *streusel* significa «espolvorear» o «esparcir». Se aplica a las coberturas dulces de pasteles, empanadas o panes dulces. Los *streusels* se preparan con una mezcla de harina, mantequilla o margarina, azúcar y, con frecuencia, frutos secos y especias, como nueces y canela.

CADA RACIÓN: UNAS 395 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 43 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 23 g DE GRASA TOTAL (9 g DE SATURADAS), 93 mg DE COLESTEROL, 400 mg DE SODIO

amacarrasco

Pastel de ruibarbo

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 45 minutos*
Para 15 raciones

100 g de azúcar moreno claro
420 g de harina
1 cucharadita de canela molida
150 g de mantequilla o margarina
200 g de azúcar blanquilla
1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
2 huevos medianos
225 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)
2 cucharaditas de esencia de vainilla
600 g de ruibarbo, cortado en trozos de 2-3 cm

◆ Prepare la cobertura de *streusel:* mezcle en un cuenco pequeño el azúcar moreno, 120 g de harina, la canela y 90 g de mantequilla con las yemas de los dedos, hasta que obtenga migas gruesas. Deje que repose. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5).

◆ Engrase y enharine un molde metálico para hornear de 33 x 20 cm. Mezcle los 300 g restantes de harina, el azúcar y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco grande. Con la ayuda de un mezclador de pasta o dos cuchillos a modo de tijeras, incorpore los 60 g restantes de mantequilla, hasta que resulten migas gruesas.

◆ Bata en un cuenco pequeño los huevos, el suero y la vainilla con un tenedor o batidora de varillas. Mezcle con la harina hasta que ésta esté humedecida. Vierta la preparación en el molde.

◆ Distribuya los trozos de ruibarbo en el molde. Esparza por encima la cobertura de *streusel.* Hornee durante 45 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.

◆ Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla durante 10 minutos si desea servirlo caliente, o enfríelo si lo va a servir después.

Cada ración: unas 250 calorías, 4 g de proteínas, 40 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (4 g de saturadas), 47 mg de colesterol, 370 mg de sodio

Pastel de melocotón y jengibre

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 1¼ horas*
Para 15 raciones

450 g de harina
1½ cucharaditas de bicarbonato sódico
1½ cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
300 g de azúcar blanquilla
175 g de mantequilla o margarina, ablandada
450 ml de crema agria
3 huevos medianos
2 cucharaditas de esencia de vainilla
90 g de jengibre cristalizado, finamente picado
4 melocotones medianos (unos 750 g) pelados, deshuesados y cortados en gajos de 1 cm

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine una fuente metálica para hornear de 33 x 20 cm. Mezcle la harina, el bicarbonato, la levadura y la sal en un cuenco mediano. Bata el azúcar y la mantequilla en un cuenco grande con una batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén bien amalgamados.

◆ Aumente la velocidad y bata 2 minutos; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma. Agregue la crema agria, los huevos y la vainilla, y bata otro minuto, o hasta que todo esté bien mezclado.

◆ Reduzca la velocidad. Agregue la mezcla de harina y bata hasta que esté incorporada. Aumente la velocidad y bata 2 minutos; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco. Mezcle con el jengibre.

◆ Extienda la mezcla en la fuente. Coloque encima los gajos de melocotón, formando 3 hileras. Hornee 1½ horas, o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla metálica durante 10 minutos si desea servir el pastel caliente, o enfríelo por completo para servirlo más tarde.

Cada ración: unas 325 calorías, 5 g de proteínas, 48 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (4 g de saturadas), 78 mg de colesterol, 390 mg de sodio

Pastel de chocolate y cerezas

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 70 minutos*
Para 16 raciones

100 g de pepitas de chocolate negro
1 cucharada de cacao
2 cucharaditas de canela molida
330 g de azúcar blanquilla
175 g de mantequilla o margarina, ablandada
450 g de harina
1½ cucharaditas de bicarbonato sódico
1½ cucharaditas de levadura en polvo
2 cucharaditas de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
450 ml de crema agria
3 huevos medianos
125 g de cerezas secas
azúcar lustre para decorar

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase y enharine un molde de corona para *kugelhopf.* Mezcle las pepitas de chocolate, el cacao, la canela y 65 g de azúcar en un cuenco pequeño; resérvelo.

◆ Bata la mantequilla y los 265 g restantes de azúcar en un cuenco grande con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén mezclados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos, o hasta que la preparación resulte ligera y cremosa; raspe de vez en cuando las paredes con una espátula de goma.

◆ Baje la velocidad. Agregue la harina y los 6 ingredientes siguientes y bata hasta que estén bien incorporados. Aumente la velocidad y bata 2 minutos; raspe las paredes del cuenco. Mezcle con las cerezas secas.

◆ Extienda un tercio de la mezcla en el molde. Esparza por encima la mitad de la preparación de chocolate. Cubra con la mitad restante de la mezcla de pastel, esparza por encima el resto de chocolate y cubra, por último, con el resto de la mezcla del pastel.

◆ Hornee 70 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que el pastel se enfríe durante 10 minutos sobre una rejilla. Inviértalo sobre la rejilla para enfriarlo por completo. En el momento de servir, espolvoréelo con el azúcar lustre

Cada ración: unas 345 calorías, 5 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (5 g de saturadas), 72 mg de colesterol, 360 mg de sodio

amcarrico

Muffins

Si desea preparar un tentempié que pueda hornearse en minutos, piense en unos *muffins* fragantes. Es posible añadir a la preparación básica un gran número de extras, tales como bayas y manzanas jugosas, e incluso pepitas de chocolate. Para obtener una textura blanda, no mezcle demasiado los ingredientes secos y húmedos (remuévalos tan sólo hasta humedecer la harina). Luego agregue suavemente los ingredientes adicionales y hornee la preparación.



Muffins de manzana y suero

Preparación: 20 minutos
Horno: 25 minutos
Para 12

2 manzanas Golden Delicious medianas
300 g de harina
100 g de azúcar moreno claro
2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de sal
225 ml de leche o leche agria (*véase* pág. 392)
60 ml de aceite vegetal
2 cucharaditas de esencia de vainilla
1 huevo mediano
60 g de nueces, picadas (opcional)
1 cucharada de azúcar blanquilla
1 cucharadita de canela molida

1 Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase un molde para 12 *muffins* de tamaño estándar. Pele, descorazone y pique las manzanas. Mezcle la harina, el azúcar moreno, la levadura, el bicarbonato y la sal en un cuenco grande. Bata en un cuenco pequeño el suero, el aceite, la esencia de vainilla y el huevo con un tenedor o batidora de varillas, hasta que estén bien mezclados.



2 Mezcle la preparación de harina con la de suero hasta que esté humedecida (la mezcla queda grumosa). Incorpore las manzanas y las nueces si las utiliza. Reparta la preparación en los agujeros de la placa.



3 Mezcle el azúcar blanquilla y la canela en una taza y espolvoree con ello los *muffins*. Hornee 25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro ése salga limpio. Retire los *muffins* de la placa y sírvalos calientes, o enfríelos sobre una rejilla metálica y recaliéntelos.

Placas para *muffins*

Una placa para *muffins* de tamaño estándar tiene 12 agujeros, que miden unos 7 cm de ancho por 3 cm de profundidad. También se encuentra disponible una versión de 12 agujeros, de 4,5 cm de ancho y 2 cm de profundidad.

Llene las placas para *muffins* de ⅔ o ¾ de su capacidad con la preparación, para que ésta pueda subir. (Si no utiliza todas las cavidades, llene las vacías con agua hasta la mitad, para que la placa no se abarquille en el horno.) Hornee los *muffins* tan pronto como la mezcla esté lista, antes de que la levadura pierda parte de su poder. Desmolde los *muffins* sobre una rejilla inmediatamente después de haberlos retirado del horno, pues si permanecen en la placa se humedecen, ya que el vapor queda atrapado.



CADA *MUFFIN*: UNAS 210 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 30 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 8 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 19 mg DE COLESTEROL, 305 mg DE SODIO

amacarrasco

Muffins básicos

Preparación: 10 minutos *Horno: 20-25 minutos*
Para 12 unidades

375 g de harina
65 g de azúcar blanquilla
1 cucharada de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
1 huevo mediano
225 ml de leche
75 g de mantequilla o margarina, derretida
1 cucharadita de esencia de vainilla

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase una placa estándar para *muffins*, de 12 cavidades. Mezcle la harina, el azúcar, la levadura y la sal en un cuenco grande. Con una batidora de varillas o un tenedor, mezcle el huevo, la leche, la margarina derretida y la esencia de vainilla en un cuenco mediano; incorpórelos a la preparación de harina y remueva hasta que esté justo humedecida (la preparación queda grumosa).

◆ Distribuya la mezcla en las cavidades de la placa. Hornee entre 20 y 25 minutos, o si inserta un palillo en el centro de un *muffin*, que éste salga limpio. Retírelos de la placa y sírvalos calientes, o bien desmóldelos y deje que se enfríen sobre una rejilla metálica para servirlos posteriormente. Recaliéntelos si lo desea.

Cada *muffin*: unas 175 calorías, 4 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (3 g de saturadas), 34 mg de colesterol, 285 mg de sodio

INGREDIENTES EXTRA PARA LOS *MUFFINS*

Prepare la receta básica para *muffins* y agregue cualquiera de los siguientes ingredientes:

Muffins de arándanos o frambuesas. Añada 150 g de arándanos o frambuesas.

Muffins de pepitas de chocolate. Agregue 150 g de pepitas de chocolate negro.

Muffins de nueces o pacanas. Incorpore 60 g de nueces o pacanas tostadas y picadas. Espolvoréelos con un poco de azúcar antes de hornearlos.

Muffins de naranja. Añada una cucharadita de corteza de naranja rallada a los ingredientes secos. Espolvoree con un poco de azúcar antes de hornear.

Muffins de zanahoria y cereales

Preparación: 15 minutos, más reposo
Horno: 30 minutos *Para 12 unidades*

1 huevo mediano
225 ml de leche
60 ml de aceite vegetal
55 g de cereales para el desayuno, integrales
110 g de zanahorias, finamente ralladas
165 g de harina
65 g de azúcar blanquilla
1 cucharada de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de canela molida
150 g de pasas

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase una placa estándar, para *muffins* de 12 cavidades.

◆ Mezcle en un cuenco mediano el huevo, la leche, el aceite, los cereales y las zanahorias ralladas con un tenedor, hasta que estén bien amalgamados y deje que reposen 10 minutos. Mezcle la harina, el azúcar, la levadura en polvo, la sal y la canela en un cuenco. Mezcle ambas preparaciones hasta que la harina esté justo humedecida (quedan grumos). Agregue las pasas.

◆ Distribuya la preparación en la placa. Hornee 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de un *muffin*, éste salga limpio. Retire los *muffins* de la placa y sírvalos calientes, o bien desmóldelos y deje que se enfríen sobre una rejilla metálica para servirlos más tarde. Recaliéntelos si lo desea.

Cada *muffin*: unas 190 calorías, 4 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 21 mg de colesterol, 350 mg de sodio

Muffins de arándanos y maíz

Preparación: 15 minutos *Horno: 20-25 minutos*
Para 12 unidades

150 g de harina
125 g de harina de maíz amarilla, molida
100 g de azúcar
2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
225 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)
60 ml de aceite vegetal
2 cucharaditas de esencia de vainilla
1 huevo mediano
225 g de arándanos o 155 g de frambuesas

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase una placa estándar para *muffins* de 12 cavidades.

◆ Mezcle los 6 primeros ingredientes en un cuenco grande. Bata en un cuenco pequeño el suero, el aceite vegetal, la esencia de vainilla y el huevo con un tenedor o batidora de varillas, hasta que estén bien amalgamados. Mezcle con la preparación de harina hasta que esté justo humedecida (quedan grumos). Agregue las bayas.

◆ Distribuya la mezcla en la placa. Hornee entre 20 y 25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de un *muffin*, éste salga limpio. Retire los *muffins* de la placa y sírvalos calientes, o bien enfríelos sobre una rejilla para servirlos luego. Recaliéntelos si lo desea.

Cada *muffin*: unas 175 calorías, 3 g de proteínas, 29 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 19 mg de colesterol, 305 mg de sodio



Muffins de zanahoria y cereales

Muffins de pepitas de chocolate

Muffins de arándanos y maíz

Pan de maíz

El pan de maíz queda mejor si de degusta recién horneado y caliente. Es el acompañamiento americano clásico del chile con carne, pero también de muchos otros platos. Aunque un pan de maíz caliente es delicioso, se pueden añadir otros productos, como queso, chiles y granos de maíz, para obtener un pan especial. A fin de variar la presentación, hornéelo en forma de mazorcas de maíz.

Pan de maíz con Cheddar y chiles verdes

Preparación: 20 minutos *Horno: 25-30 minutos*
Para 15 raciones

225 g de queso Cheddar
225 g de harina
185 g de harina de maíz amarilla, molida
50 g de azúcar
1 cucharada de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
240 g de maíz en lata cremoso
125 g de chiles verdes suaves en conserva, escurridos y picados
1 cebolla pequeña, rallada
2 huevos medianos
175 ml de leche
60 g de mantequilla o margarina, derretida



1 Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase un molde metálico de 33 x 20 cm. Ralle el queso Cheddar. Mezcle la harina y los 4 ingredientes siguientes en un cuenco grande.



2 Bata el queso Cheddar, el maíz, los chiles, la cebolla, los huevos, la leche y la mantequilla derretida en un cuenco, hasta que estén amalgamados, y mézclelos con la preparación de harina hasta que esté humedecida (quedan grumos).



3 Extienda la preparación en el molde. Hornee entre 25 y 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, salga limpio. Corte el pan en 3 tiras, y luego cada una en 5 trozos. Sírvalo caliente o deje que se enfríe para presentarlo más tarde.



EL PAN AMERICANO

El pan de maíz es el pan clásico americano. Los americanos nativos preparaban cientos de panes planos utilizando maíz molido. Posteriormente, los colonos desarrollaron sus propias variantes. Los sureños lo prefieren sin endulzar y utilizan harina de maíz blanca en vez de amarilla. Para obtener una costra crujiente, lo hornean en un molde poco profundo, o mejor aún, en una sartén de hierro colado, precalentada y engrasada. En el norte, el pan de maíz es más dulce y esponjoso, y se utiliza harina de maíz amarilla. Los cocineros del suroeste emplean a menudo harina de maíz azul en la mezcla.

Una elevada proporción de harina da un pan de maíz más ligero, mientras que si se emplea más harina de maíz se obtiene un pan más denso y seco, con un sabor más intenso. El suero que aparece con frecuencia en las recetas de todas las regiones proporciona una textura blanda al pan acabado.

arrocerasco

CADA RACIÓN: UNAS 225 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 28 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 9 g DE GRASA TOTAL (5 g DE SATURADAS), 55 mg DE COLESTEROL, 455 mg DE SODIO

Pan de maíz y boniato

Preparación: 30-35 minutos, más enfriamiento *Horno: 10-15 minutos*
Para 15 unidades

250 g de boniatos pelados, cortados a cuartos
190 g de harina
125 g de harina de maíz amarilla, molida
2½ cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
60 g de mantequilla o margarina
280 ml de leche
165 g de azúcar moreno
1 huevo mediano

◆ Ponga los boniatos en un cazo de 3 litros, cúbralos con agua y llévelos a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza entre 15 y 20 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor. Escúrralos bien.

◆ Mientras, precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase generosamente 15 cavidades en forma de mazorca de maíz (3 placas de 5 cavidades cada una), o un molde metálico de 28 x 19 cm.

◆ Mezcle la harina y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco grande. Con un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, corte la mantequilla que ha incorporado a la mezcla hasta que la preparación tenga el aspecto de unas migas gruesas.

◆ Aplaste los boniatos con la leche y el azúcar moreno en un cuenco grande con un aplastapatatas hasta obtener una mezcla homogénea, a la que se añade el huevo. Mezcle con la preparación de harina hasta que estén justo amalgamados. Vierta la preparación en el molde.

◆ Hornee entre 10 y 15 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio (si utiliza un molde córtelo en 14 raciones). Preséntelo caliente, o enfríelo sobre una rejilla metálica y recaliéntelo antes de servir si lo desea.

Cada ración: unas 160 calorías, 3 g de proteínas, 26 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 27 mg de colesterol, 295 mg de sodio

MOLDES EN FORMA DE MAZORCA DE MAÍZ



El secreto de preparar un pan en forma de mazorca de maíz estriba en utilizar una placa especial de hierro colado, con cavidades en forma de mazorca. Puede encontrar estos moldes en tiendas especializadas. Engrase los moldes generosamente, para evitar que la mezcla se pegue y conseguir una costra dorada y crujiente. Desprenda los panes de la placa con ayuda de un tenedor.

Pan de maíz en sartén

Preparación: 10 minutos *Horno: 25-30 minutos*
Para 8 raciones

190 g de harina
155 g de harina de maíz amarilla, molida
1 cucharada de levadura en polvo
2 cuchaditas de azúcar
1 cucharadita de sal
225 ml de leche
2 huevos medianos
240 g de maíz cremoso en lata
60 g de mantequilla o margarina, derretida

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Engrase generosamente una sartén de hierro colado de 26 cm, provista de mango refractario, o un molde metálico cuadrado de 20 cm de lado. Mezcle la harina, la harina de maíz, la levadura en polvo, el azúcar y la sal en un cuenco grande.

◆ Mezcle en un cuenco mediano los huevos, la leche, el maíz y la mantequilla derretida con un tenedor. Agregue esta preparación a la de harina hasta que estén mezcladas, pero no mezcle en exceso.

◆ Vierta la mezcla en la sartén y hornee entre 25 y 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del pan, salga limpio. Sírvalo caliente, o bien despréndalo con un cuchillo, retírelo del recipiente y déjelo que se enfríe sobre una rejilla para servirlo más tarde.

Cada ración: unas 260 calorías, 7 g de proteínas, 39 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (3 g de saturadas), 73 mg de colesterol, 635 mg de sodio

Pan de maíz sureño

Preparación: 10 minutos *Horno: 25 minutos*
Para 8 raciones

60 g de mantequilla o margarina
185 g de harina de maíz blanca o amarilla, molida
150 g de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
¼ de cucharadita de bicarbonato sódico
1 cucharadita de sal
2 huevos medianos
400 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)

◆ Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Ponga la mantequilla en una sartén de hierro colado de 26 cm, provista de un mango refractario, o un molde cuadrado metálico de 22 cm de lado. Introduzca el recipiente en el horno entre 3 y 5 minutos, hasta que la mantequilla se derrita.

◆ Mientras, mezcle la harina de maíz, la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal en un cuenco grande. Bata juntos los huevos y el suero en un cuenco mediano. Agregue la mantequilla derretida a la mezcla de suero y mezcle con la preparación de harina hasta que esté humedecida (quedan grumos; no mezcle en exceso).

◆ Vierta la preparación en la sartén. Hornee 25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. Sirva caliente.

Cada ración: unas 240 calorías, 7 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (2 g de saturadas), 71 mg de colesterol, 565 mg de sodio

amacarasso

Scones

Unos *scones* ligeros y esponjosos, recién horneados, alegran cualquier merienda. Nuestros *scones* de suero clásicos son maravillosamente sencillos de preparar, aunque también pueden encantarle nuestras variantes aromatizadas con hierbas frescas, queso o beicon ahumado. Pruebe también los *scones* integrales, de harina de avena y boniato.



Scones de suero

Preparación: 10 minutos
Horno: 12-14 minutos
Para 13 unidades

240 g de harina sin tamizar
1½ cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato sódico
60 g de grasa blanca vegetal
175 ml de suero o leche agria
(*véase* pág. 392)



1 Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Mezcle la harina y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco grande. Con un mezclador de pastas o dos cuchillos, corte la grasa vegetal que ha incorporado a la mezcla hasta obtener una especie de migas gruesas.



2 Añada el suero, y mezcle hasta que la preparación esté humedecida. Vuelque la pasta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amase unas 6 u 8 veces, o hasta que esté lisa. Extiéndala con un rodillo; déle 2 cm de grosor.



3 Corte los *scones* con un cortapastas de 5 cm. Junte los recortes, amáselos, extiéndalos y corte más *scones*. Póngalos sobre una placa de horno sin engrasar a una distancia de 2 o 3 cm. Hornéelos entre 12 y 14 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Sírvalos calientes.

CONSEJOS PARA PREPARAR LOS *SCONES*

Para obtener unos *scones* ligeros, trabaje la pasta el mínimo posible. Al cortarlos con el cortapastas, practique un corte limpio y no le dé la vuelta al cortador, pues de lo contrario sellaría el corte y los *scones* no subirían bien.

Si no dispone de un cortapastas, corte la pasta en cuadrados con un cuchillo afilado. O incluso, más sencillo: sirva cualquiera de estas recetas como un *scone* gigante, que cortará en triángulos. Para preparar un *scone* gigante, siga las instrucciones de nuestros *scones* de romero y aceite de oliva (*véase* pág. 404). Coloque el *scone* gigante en una placa para hornear engrasada, pincélelo con leche y entállelo, marcando 12 triángulos. Hornee unos 10 minutos más que en el caso de los *scones* individuales. Deje que se enfríe ligeramente sobre una rejilla metálica y sírvalo caliente.

SCONES SALADOS

***Scones* de Cheddar.** Reduzca la cantidad de aceite vegetal a 30 g. Agregue 125 g de queso Cheddar rallado a la mezcla de harina y grasa vegetal.

***Scones* de beicon y pimienta negra.** Añada ½ cucharadita de pimienta negra molida a la mezcla de harina. Una vez que haya cortado la grasa vegetal, agregue 3 lonchas de beicon frito y picado a la mezcla de harina.

***Scones* de perejil y cebollinos.** Una vez que haya cortado la grasa vegetal, agregue 2 cucharadas de perejil fresco picado y 2 cucharadas de cebollinos frescos picados.



Scone de perejil y cebollinos

CADA *SCONE*: UNAS 100 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 14 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 1 mg DE COLESTEROL, 200 mg DE SODIO

Scones integrales al sésamo

Preparación: 15 minutos *Horno: 12-15 minutos*
Para 12 unidades

2 cucharadas de semillas de sésamo
150 g de harina integral
150 g de harina común
1 cucharada de levadura en polvo
¾ de cucharadita de sal
60 g de mantequilla o margarina
175 ml, más 3 cucharadas, de leche

◆ Tueste las semillas de sésamo en una sartén pequeña a fuego moderado durante unos 5 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas; remueva de vez en cuando.

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Reserve una cucharadita de semillas de sésamo. Mezcle la harina integral, la harina, la levadura en polvo, la sal y el resto de semillas de sésamo en un cuenco grande. Con la ayuda de un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, corte la mantequilla después de incorporarla a la mezcla hasta que ésta tenga el aspecto de unas migas gruesas.

◆ Agregue 175 ml, más 2 cucharadas, de leche hasta que la mezcla forme una pasta blanda que se separe de las paredes del cuenco.

◆ Vuelque la pasta en la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela 6 u 8 veces, o hasta que esté lisa. Extiéndala con un rodillo enharinado; déle 1 cm de grosor.

◆ Corte *scones* con un cortapastas de 6 cm. Reúna los recortes, amáselos de nuevo, extiéndalos y corte de nuevo más *scones*. Trasládelos con una espátula metálica sobre una placa para horno sin engrasar.

◆ Pincele la superficie de los *scones* con la cucharada de leche restante y esparza por encima las semillas de sésamo reservadas.

◆ Hornee los *scones* entre 12 y 15 minutos, o hasta que estén dorados. Sírvalos calientes o enfríelos sobre una rejilla metálica.

Cada *scone*: unas 125 calorías, 3 g de proteínas, 16 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 14 mg de colesterol, 310 mg de sodio

Scones de avena

Preparación: 15 minutos *Horno: 12-15 minutos*
Para 20 unidades

80 g de copos de avena
525 g de harina
70 g de azúcar moreno claro
4 cucharaditas de levadura en polvo
1½ cucharaditas de sal
½ cucharadita de bicarbonato sódico
125 g de mantequilla o margarina
175 g de pacanas, picadas
½ cucharadita de jarabe de arce (opcional)
350 ml, más 2 cucharadas, de suero o leche agria (*véase* pág. 392)

◆ Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Reserve 2 cucharadas de copos de avena. Mezcle en un cuenco grande la harina, los 4 ingredientes siguientes y los copos restantes. Con un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, corte la mantequilla después de incorporarla a la mezcla hasta que ésta tenga el aspecto de migas gruesas. Agregue a continuación las pacanas picadas.

◆ Incorpore el jarabe de arce, si lo utiliza, a los 350 ml de suero; mezcle esta preparación con la de harina, hasta obtener una pasta blanda que se separe de las paredes del cuenco.

◆ Vuelque la pasta en la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela 6 u 8 veces, hasta que esté lisa. Extiéndala con un rodillo enharinado; déle 1 cm de grosor.

◆ Corte los *scones* con un cortapastas de 7 u 8 cm. Reúna los recortes, amáselos, extiéndalos y córtelos de nuevo. Traspase los *scones* con una espátula metálica a 2 placas de horno grandes sin engrasar y a una distancia de 2 o 3 cm.

◆ Pincele los *scones* con las 2 cucharadas restantes de suero y esparza por encima los copos reservados.

◆ Hornee los *scones* entre 12 y 15 minutos, hasta que estén dorados, intercambie las placas a media cocción. Sirva los *scones* calientes o enfríelos sobre una rejilla.

Cada *scone*: unas 220 calorías, 5 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (3 g de saturadas), 14 mg de colesterol, 365 mg de sodio

Scones de boniato

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 12-15 minutos *Para 20 unidades*

450 g de boniatos, pelados y cortados a dados de 5 cm
600 g de harina
100 g de azúcar moreno claro
5 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
150 g de mantequilla o margarina
75 ml de leche

◆ Ponga los boniatos en un cazo, cúbralos con agua y lleve a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza entre 12 y 15 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernos. Escúrralos bien.

◆ Ponga los boniatos en un cuenco mediano y aplástelos con un aplastapatatas. Deje que se enfríen.

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle la harina, el azúcar moreno, la levadura en polvo y la sal en un cuenco grande. Con la ayuda de un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, corte la mantequilla después de incorporarla a la mezcla hasta que ésta tenga el aspecto de migas gruesas.

◆ Agregue a la preparación anterior la leche y los boniatos aplastados y fríos, y mezcle hasta que estén combinados.

◆ Vuelque la pasta en una superficie ligeramente enharinada y forme un cuadrado de 20 cm de lado. Corte la pasta por la mitad,y luego cada una en 10 porciones iguales. Traspase los *scones* con una espátula metálica a 2 placas grandes para horno sepárelos 2 o 3 cm.

◆ Coloque las placas en el horno y hornee los *scones* entre 12 y 15 minutos hasta que estén bien dorados; intercambie la posición de las placas a media cocción. Sirva los *scones* calientes o enfríelos sobre rejillas.

Cada *scone*: unas 175 calorías, 3 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 17 mg de colesterol, 300 mg de sodio

Recetas

Panes de soda y más *scones*

Aunque en la actualidad el auténtico pan de soda, cocido en una olla de hierro colado suspendida sobre el hogar, raramente se prepara, esta versión todavía forma parte de las tradiciones irlandesas. Aparece en muchas comidas, y la incorporación de pasas y semillas de alcaravea la hace especial. Los *scones* preparados con una pasta similar, amasada muy ligeramente, tienen una textura más rica, especialmente si se acompañan con crema cuajada y confitura de fresas.

Pan de soda integral

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento **Horno:** *1 hora*
Para 1 pan, 12 porciones

225 g de harina común, más un poco para espolvorear
225 g de harina integral
80 g de copos de avena
50 g de azúcar blanquilla
1 cucharada de levadura en polvo
1½ cucharaditas de sal
225 g de sultanas
1 cucharadita de bicarbonato sódico
90 g de mantequilla o margarina
2 cucharaditas de semillas de alcaravea
350 ml de suero o leche agria (*véase* **pág. 392**)





1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Mezcle la harina, los 6 ingredientes siguientes en un cuenco grande. Con un mezclador de pasta, corte la mantequilla después de incorporarla a la mezcla hasta obtener migas gruesas.



2 Agregue las pasas y las semillas de alcareva. Incorpore el suero y mezcle sólo hasta que la harina esté humedecida (la pasta queda pegajosa). Engrase una placa de horno.



3 Vuelque la pasta en una superficie bien enharinada. Amásela con las manos enharinadas entre 8 y 10 veces (pero no demasiado, pues el pan quedaría duro). Forme con ella una bola y póngala en la placa del horno.



4 Espolvoree la bola con harina normal. Haga en el centro una cruz de 10 cm de largo y 5 cm de profundidad. Hornee 1 hora, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. Retire el pan del horno y deje que se enfríe.

EL SUERO

Antiguamente, el suero era el líquido que quedaba después de batir la crema para transformarla en mantequilla. En la actualidad, el suero se produce comercialmente mediante la adición de unos cultivos bactéricos especiales a la leche descremada. Éstos convierten los azúcares naturales de la leche en un ácido, de lo que resulta una leche más espesa y con un sabor más ácido. Puede sustituir el suero por yogur o leche agriada con zumo de limón o vinagre (*véase* pág. 392).

El suero es un ingrediente tradicional del pan de soda irlandés, y a menudo se emplea en otros panes para el té. Su acidez provoca que la levadura en polvo o el bicarbonato sódico desprenda dióxido de carbono, lo que hace que el pan suba. Las tortitas, los panes dulces y *scones* quedan más tiernos. Si añade suero a las sopas frías y aliños de ensaladas, obtendrá un efecto cremoso con menos grasa.

CADA RACIÓN: UNAS 300 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 54 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 7 g DE GRASA TOTAL (3 g DE SATURADAS), 15 mg DE COLESTEROL, 595 mg DE SODIO

imagrisso

Scones a la crema

Preparación: 15 minutos Horno: 15-20 minutos
Para 8 unidades

525 g de harina
2 cucharadas de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
100 g, más 1 cucharada, de azúcar
90 g de mantequilla o margarina
2 huevos medianos, batidos
225 ml, más 1 cucharada, de crema de leche ligera

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase una placa para hornear grande.

◆ Mezcle la harina, la levadura en polvo, la sal y 100 g de azúcar en un cuenco grande. Con la ayuda de un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, corte la mantequilla después de incorporarla a la mezcla, hasta que ésta tenga el aspecto de migas gruesas.

◆ Mezcle la preparación anterior con los huevos y 225 ml de crema de leche ligera, hasta que todo esté amalgamado.

◆ Vierta la pasta en la superficie de trabajo enharinada (la pasta queda pegajosa). Con las manos enharinadas, forme un círculo de 23 cm.

◆ Pincele la pasta con la cucharada de crema restante y espolvoree por encima el azúcar sobrante. Córtela en 8 triángulos con un cuchillo afilado. Traslade los *scones* con una espátula a la placa y colóquelos a una distancia de 7 u 8 cm entre sí.

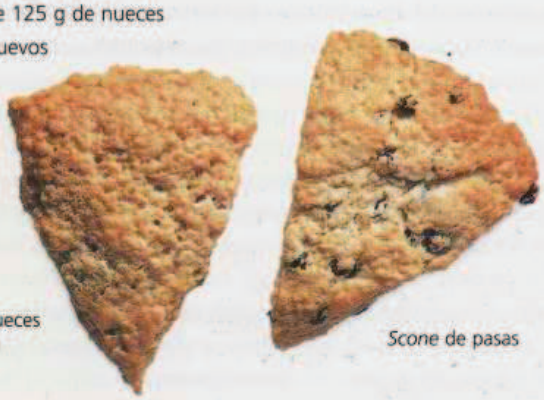
◆ Hornéelos entre 15-20 minutos, hasta que estén dorados. Sírvalos calientes, o retírelos de la placa y enfríelos sobre una rejilla para recalentarlos posteriormente.

Cada *scone*: unas 365 calorías, 8 g de proteínas, 54 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (6 g de saturadas), 89 mg de colesterol, 630 mg de sodio

Scones enriquecidos

Scones de nueces y limón. Prepare la receta de los *scones* a la crema como anteriormente, pero añada una cucharadita de corteza de limón rallada a la mezcla de harina; agregue 125 g de nueces picadas a los huevos y la crema de leche.

Scones de pasas. Prepare los *scones* a la crema como anteriormente, pero añada 90 g de pasas a los huevos y la crema de leche.



Scone de nueces y limón

Scone de pasas

Scones de romero y aceite de oliva

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento Horno: 20-25 minutos
Para 12 unidades

450 g de harina
60 g de mantequilla o margarina, cortada en 4 trozos
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de levadura en polvo
2 cucharaditas de romero fresco o ¼ de cucharadita de romero seco, machacado
1 cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
60 ml, más 1 cucharada, de aceite de oliva
225 ml de leche
1 huevo mediano
75 g de aceitunas negras carnosas, deshuesadas y picadas

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Engrase ligeramente una fuente grande para hornear. Mezcle la harina, la mantequilla, el azúcar, la levadura en polvo, el romero picado, el bicarbonato sódico, la sal y 60 ml de aceite de oliva en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica; mezcle hasta que el aspecto de la mezcla se asemeje a migas gruesas.

◆ Mezcle la leche y el huevo en un cuenco pequeño. Viértalos por el tubo de alimentación en la mezcla de harina; pulse el aparato hasta que los componentes estén amalgamados. Vuelque la pasta en la superficie de trabajo ligeramente enharinada; presione las aceitunas contra la pasta con las manos enharinadas. Ponga la pasta sobre la placa de horno y forme con ella un círculo de 25 cm (la pasta queda pegajosa).

◆ Corte 12 triángulos iguales con un cuchillo enharinado, pero no los separe. Pincele la superficie con la cucharada restante de aceite de oliva. Hornee los *scones* entre 20 y 25 minutos, o hasta que estén dorados. Retírelos de la placa y deje que se enfríen ligeramente sobre una rejilla para servirlos calientes.

Cada *scone*: unas 230 calorías, 4 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (3 g de saturadas), 32 mg de colesterol, 475 mg de sodio

Pan de cerveza

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento Horno: 40 minutos
Para 1 pan, 12 raciones

450 g de harina
50 g de azúcar moreno claro
1 cucharada de levadura en polvo
¾ de cucharadita de sal
350 ml de cerveza lager
60 g de mantequilla o margarina, derretida

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase un molde para pan de 23 x 12 cm. Mezcle la harina, el azúcar moreno, la levadura en polvo y la sal en un cuenco grande. Mezcle con la cerveza y la mantequilla derretida, hasta que la preparación esté humedecida (quedan grumos).

◆ Traspase la mezcla al molde y hornee 40 minutos, o hasta que esté dorada y al insertar un palillo, éste salga limpio. Deje que se enfríe 5 minutos sobre una rejilla, desmolde y déjelo enfriar por completo.

Cada ración: unas 170 calorías, 3 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 305 mg de sodio

PANES DE LEVADURA CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Docenas de panes sabrosos, panecillos, pasteles y panes planos utilizan levadura de panadero como agente levantador. La mayoría de panes de levadura se mezclan, se amasan y se les da forma en menos de 1 hora; el resto consiste en dejar que fermenten. Los gránulos de levadura seca, fácil de mezclar, hacen que el proceso tradicional se acorte considerablemente.

TIPOS DE LEVADURA

La levadura es un pequeño organismo vivo que provoca la fermentación. Hace que el pan suba al transformar los azúcares naturales de la harina en burbujas de gas de dióxido de carbono; éstas se expanden durante el horneado y confieren a la masa un sabor a levadura.

Levadura seca. Son los gránulos deshidratos de la levadura de panadero y es el tipo que se utiliza más frecuentemente en el horneado. Los gránulos de levadura seca, fácil de mezclar, son de alta actividad, lo que hace que la pasta suba aproximadamente un 50 % más rápidamente. Pueden reemplazar la levadura seca en cantidades iguales. Guarde ambos tipos en un lugar frío y seco hasta abrirlos, y luego consérvelos en la nevera.

Levadura fresca. Húmeda y desmenuzable, la levadura fresca tiene un tiempo más corto de vida. Se encuentra disponible en algunas panaderías. Guárdela en la nevera hasta 2 semanas (o hasta su fecha de caducidad), o congélela hasta 3 meses. Utilice enseguida la levadura fresca descongelada.

DESMITIFICAR LA LEVADURA

- La levadura debe poder utilizarse hasta su fecha de caducidad.
- Puesto que la levadura actúa mejor en un ambiente moderadamente cálido, tenga todos los ingredientes a temperatura ambiente antes de empezar a trabajar.
- Para activar la levadura, mézclela con un líquido caliente. Si el líquido está demasiado caliente puede matarla, mientras que si está demasiado frío, se lentificara el proceso. Utilice un termómetro.
- Las pastas de levadura requieren un ambiente caliente para subir, entre 27 y 29 °C para que la levadura pueda crecer y la pasta expandirse. Evite zonas con corrientes de aire, pues la levadura puede subir de forma desigual. La pasta se levanta con éxito en un horno apagado. Colóquela en un cuenco cubierto sobre una rejilla y sitúe debajo un cuenco con agua caliente.
- Puesto que el azúcar facilita el crecimiento de la levadura, se añade, por lo general, al líquido. La grasa lentifica el crecimiento, por lo que las pastas con mayor contenido en grasa tardan más tiempo en subir. La sal inhibe la subida, pero un poco ayuda a controlar la fermentación de la levadura.
- A veces, se incorpora un poco de levadura extra para que la pasta suba con mayor rápidez, pero ello produce un pan más poroso. Las recetas para la prepración de pan batido emplean en ocasiones más levadura que las de otros tipos.

CONOZCA LOS DIFERENTES TIPOS DE HARINA

Se pueden utilizar diferentes harinas para preparar panes. Las harinas presentan distintos contenidos en gluten, una proteína que proporciona al pan fuerza y elasticidad. Los panes se elaboran, generalmente, con harina de fuerza, que se obtiene a partir del trigo duro. Las harinas integrales, las molidas a la piedra y las de centeno se emplean a menudo mezcladas con harina de trigo normal para obtener un pan más ligero. La harina de maíz, la de avena y la de sémola también pueden añadirse para variar una pasta básica.

Guarde la harina de fuerza en un recipiente hermético, en un lugar frío y seco, hasta 12 meses, y las variedades integrales hasta 3 meses. Si desea guardarlas más tiempo, hágalo en el congelador.

Harina de fuerza. Obtenida a partir del trigo duro molido, con un elevado contenido en proteínas y gluten, proporciona una pasta elástica, muy apropiada para preparar pan.

Harina de centeno. Esta harina tiene un bajo contenido en gluten, por lo que se consigue una pasta ligeramente menos elástica que con la harina de trigo; en consecuencia, a menudo ambas se mezclan.

Harina molida a la piedra. Se obtiene siguiendo el viejo método de molido entre dos piedras, en vez de los procedimientos modernos. Tiene mejor sabor que las otras harinas, pero no se conserva tan bien.

Harina integral. Se obtiene moliendo el grano entero, y no se le añade ni quita nada, por lo que es la harina más nutritiva.



AMASAR

Un amasado fuerte y prolongado desarrolla la harina de la pasta, lo que proporciona un pan de textura uniforme, sin agujeros o partes densas. Amase la pasta entre 5 y 10 minutos; añada tanta harina como pueda absorber, aunque un exceso forma un pan seco y pesado. La pasta está lista cuando es homogénea y elástica, y aparecen unas pequeñas ampollas. Puede utilizar un robot eléctrico o una mezcladora para amasar, pero no llene el aparato en exceso, pues el motor podría estropearse.

Ponga la pasta en una superficie de trabajo enharinada. Con la palma de la mano, empuje la pasta hacia abajo, lejos de usted, como si la estirara. Déle un cuarto de vuelta; dóblela y luego aplánela, y estírela de nuevo. Repita la operación hasta obtener una pasta homogénea, con pequeñas ampollas.



LEVAR Y DAR FORMA



1 La pasta debe subir hasta que doble el tamaño. Para comprobarlo, presione con un dedo 1 cm en el centro. Si queda la marca, la pasta ha subido lo suficiente. Si se llena, la pasta necesita más tiempo.



2 Aplaste la pasta hacia abajo y presione con el puño (esto distribuye el dióxido de carbono, por lo que se obtiene un pan de textura más fina). Luego lleve los extremos de la pasta hacia el centro.

Para facilitar la manipulación de la pasta, póngala sobre una superficie enharinada y deje que repose 15 minutos. Para conseguir un pan redondo, esconda suavemente los extremos bajo la pasta, a fin de darle forma redondeada. Colóquela en una placa de horno y aplánela ligeramente. Una vez que le haya dado forma, deje que suba otra vez, hasta que casi haya doblado el tamaño.

Para obtener un pan rectangular, extienda la pasta, formando un rectángulo. Enróllela sobre sí misma a partir del extremo más estrecho. Alise la juntura y los extremos para sellarla, y esconda los extremos hacia abajo. Coloque la pasta.



FORMAR LA CORTEZA

• Para obtener una corteza blanda y tierna, pincele el pan crudo con leche, suero, crema o mantequilla o margarina derretida.
• Para conseguir una corteza crujiente, pincele o vaporice el pan con agua de vez en cuando durante el horneado.
• Para proporcionar brillo y color, pincele el pan con huevo batido, mezclado con un poco de agua.

HORNEAR MEJOR

• Algunos panes se entallan antes de ser horneados. Esto permite que el dióxido de carbono se escape, evitando la formación de grietas.
• Hornee los panes en el centro del horno. Si hornea varios a la vez, deje un espacio de 5 cm entre molde y molde.
• Si la superficie del pan está demasiado oscura, cúbralo holgadamente con papel de aluminio.
• El pan horneado a la piedra se cuece de forma uniforme y queda muy crujiente. También puede utilizar baldosas de terracota sin esmaltar; pero asegúrese de que no llevan plomo.

COMPROBAR LA COCCIÓN

El pan está cocido cuando se separa de las paredes del molde, está bien dorado y suena a hueco al golpear suavemente la base con los nudillos. Compruebe también los lados del pan; deben parecer firmes y crujientes al ejercer cierta presión.



ENFRIADO Y CONSERVACIÓN

• El pan enfriado puede cortarse en lonchas limpias. La mayoría de panes deben retirarse del molde enseguida y enfriarse con la cara superior hacia arriba sobre una rejilla metálica; guárdelo al abrigo de las corrientes de aire, que podrían encogerlo. El proceso de enfriamiento dura unas 3 horas.
• Asegúrese de que el pan está completamente frío antes de envolverlo o congelarlo, pues, de lo contrario, podría formarse una condensación dentro de la envoltura, lo que lo estropea con rapidez.
• Guarde los panes bien envueltos. Los panes blandos se conservan frescos en bolsas de plástico, mientras que los de corteza se mantienen crujientes en bolsas de papel.
• Guarde siempre los panes a temperatura ambiente, no en la nevera, donde se endurecen con mayor rapidez. La mayoría de panes se conservan en buenas condiciones hasta 5 días.
• Para recuperar un pan duro, caliéntelo en el horno a 180 °C, entre 5 y 7 minutos. O bien, utilícelo para preparar un budín de pan, picatostes o pan rallado.
• La mayoría de panes se congelan bien hasta 3 meses. Enfríelos por completo y luego póngalos en una bolsa para congelar, presionando el aire hacia afuera; o bien, envuélvalos apretados en papel de aluminio grueso. Para descongelarlos, déjelos a temperatura ambiente durante 1 hora, o envuelva el pan congelado en papel de aluminio con una abertura en la parte superior, para que el vapor pueda escaparse, y caliéntelo en el horno a 150 °C unos 20 minutos.

PROBLEMAS MÁS COMUNES

La pasta rebosa las paredes del molde. Para corregirlo, vuelque la pasta en una superficie enharinada y amásela 2 o 3 minutos. Tápela y deje que repose 15 minutos. Déle forma, de lo contrario podría colapsarse en el horno o presentar una textura pesada.
El pan es demasiado pálido. Coloque el pan desmoldado en la rejilla del horno y hornéelo de 5 a 10 minutos más.
El pan queda seco y desmenuzable. La pasta tenía demasiada harina o subió demasiado.
El pan se desborda en el horno. La pasta sobrepasó las paredes del molde. Evítelo.
El pan presenta grietas. La pasta tenía demasiada harina o había demasiada pasta en el molde.
Agujeros en el pan. El pan se amasó poco; es casi imposible amasarlo en exceso a mano. El tiempo de fermentación fue demasiado largo o ésta se produjo en un lugar demasiado cálido.

amacarisso

Panes de levadura básicos

Nada puede compararse a un pan casero. Lo cierto es que hay algo gratificante en el proceso de mezclado y amasado, y en las degustación. La combinación de levadura, líquido y harina se encuentra en todos los panes de levadura; pero, además de ello, la elección de las harinas y de los ingredientes extra aporta posibilidades asombrosas de variación.



Pan de cebolla gigante

Preparación: 1 hora, más subida y enfriamiento
Horno: 1¼ horas, aproximadamente
Para 1 pan, 20 raciones

175 g de mantequilla o margarina
1,1 kg de cebollas, picadas
sal
2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1,3 kg, aproximadamente, de harina de fuerza
450 ml de leche
80 g de melaza clara o jarabe de melaza dorado
4 huevos medianos

1 Derrita 45 g de mantequilla a fuego moderado-alto en una sartén grande. Agregue las cebollas y una cucharadita de sal; cuézalas unos 30 minutos, removiendo a menudo, hasta que estén bien tiernas y doradas. Retire del fuego. Mezcle la levadura, los 300 g de harina y 4 cucharaditas de sal en un cuenco grande. Caliente la leche, la melaza y los 125 g restantes de mantequilla en un cazo a fuego muy lento, hasta que estén tibios (47-52 °C); no es preciso que la mantequilla se derrita.

2 Bata el líquido con la mezcla de harina con una batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe las paredes del recipiente con una espátula de goma. Añada 3 huevos batidos y 450 g de harina para obtener una masa más espesa; bátala 2 minutos más. Reserve 50 g de cebollas. Incorpore las cebollas restantes con una cuchara de madera y luego 480 g de harina para obtener una pasta blanda. Vuélquela en una superficie ligeramente enharinada.



3 Amase la pasta unos 10 minutos, hasta que esté lisa y elástica. Agregue unos 70 g de harina durante el amasado. Forme una bola con la pasta, póngala en un cuenco y voltéela para engrasar la parte superior.



4 Cubra la pasta y deje que fermente en un lugar cálido (27-30 °C) unos 30 minutos, hasta que doble el tamaño. Para comprobar la subida, hunda 2 dedos 1 cm en la pasta; las marcas deben permanecer.



5 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde de corona de base desmontable de 25 cm. Aplaste la pasta, presionándola con el puño en el centro. Vuélquela en la superfice de trabajo enharinada.



6 Divida la pasta por la mitad. Forme con cada mitad una tira de pasta de 45 cm de longitud. Trence ambas tiras. Coloque la pasta en el molde y esconda debajo los extremos. Hornee el pan 40 minutos.

7 Bata ligeramente el huevo restante en un cuenco. Cuando el pan se haya horneado 40 minutos, pincele la superficie con el huevo batido y esparza por encima las cebollas reservadas. Hornee el pan entre 20 y 25 minutos más, o hasta que esté dorado y al golpear ligeramente la base con los dedos suene hueca. Deje que el pan se enfríe dentro del molde sobre una rejilla metálica durante 10 minutos. Retire, a continuación, la base desmontable. Deje que se enfríe por completo sobre la rejilla.

CADA RACIÓN: UNAS 300 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 47 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 9 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 65 mg DE COLESTEROL, 635 mg DE SODIO

Pan de nueces y avena

Preparación: 25 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 35-40 minutos*
Para 1 pan, 12 raciones

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
150 g de azúcar moreno claro
1½ cucharaditas de sal
675 g aproximadamente, de harina de fuerza
30 g de mantequilla o margarina
1 huevo mediano
80 g de copos de avena
125 g de nueces, picadas
1 cucharada de leche

◆ Mezcle la levadura, el azúcar moreno, la sal y 225 g de harina en un cuenco grande. Caliente la mantequilla y 300 ml de agua en un cazo a fuego lento hasta que esté muy caliente (47-52 °C); no es preciso que se derrita.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe las paredes del cuenco con una espátula de goma.

◆ Bata la mezcla con el huevo y 150 g de harina para obtener una pasta espesa; bátala 2 minutos más, raspando a menudo las paredes del cuenco. Reserve una cucharada de copos de avena para la superficie del pan. Incorpore con una cuchara de madera las nueces picadas, 225 g de harina y los copos de avena restantes para obtener una pasta blanda.

◆ Vuelque la pasta en la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela 10 minutos, hasta que esté lisa y elástica; incorpore unos 75 g más de harina durante el amasado. Engrase una placa de horno. Forme una bola de pasta de 12 o 13 cm.

◆ Coloque la bola sobre la placa de horno y cúbrala holgadamente con película de plástico; deje que fermente en un sitio cálido (27-29 °C) durante unos 30 minutos, o hasta que doble el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Con un cuchillo afilado o una cuchilla, practique tres incisiones en el pan. Pincélelo con leche y esparza por encima los copos de avena reservados.

◆ Hornee entre 35 y 40 minutos, o hasta que el pan esté dorado y la base suene a hueca al golpearla ligeramente. Retire el pan de la placa y deje que se enfríe sobre una rejilla durante 30 minutos para servirlo caliente, o bien deje que se enfríe por completo para servirlo posteriormente.

Cada ración: unas 320 calorías, 9 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (1 g de saturadas), 23 mg de colesterol, 300 mg de sodio

LEVADURA Y TEMPERATURA

La levadura es el organismo vivo que provoca que la pasta suba. Un líquido caliente activa la levadura, lo que permite que se inicie la fermentación. Un líquido demasiado caliente la mata, pero si no lo está, quizá la levadura no inicie su actividad. La levadura fresca y la seca se mezclan con un líquido caliente entre 39 y 44 °C y un poco de azúcar antes de mezclarse con la harina, y la mezcla se deja reposar hasta que forma una espuma. Los gránulos de levadura seca, fácil de mezclar, se añaden directamente a los ingredientes secos y se disuelven con un líquido entre 47 y 52 °C. Para obtener unos resultados más precisos, compruebe la temperatura del líquido con un termómetro. Lea siempre las instrucciones de los sobres de gránulos de levadura seca rápidos, pues algunos panes necesitan 2 fermentaciones.

Pan de aceitunas y pimiento rojo

Preparación: 35 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 35 minutos*
Para 1 pan, 12 raciones

45 g de harina de fuerza
1 cucharadita de sal
1 sobre de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1 cucharadita de azúcar
25 g de mantequilla o margarina
150 ml de leche
75 g de aceitunas negras carnosas, picadas
½ pimiento rojo, cortado en tiras muy finas
1 cucharadita de sal gema

◆ Mezcle la harina, la sal, la levadura y el azúcar en un cuenco grande. Frótelas con la mantequilla ayudándose con los dedos.

◆ Caliente la leche y 175 ml de agua a fuego lento en un cazo pequeño hasta que esté caliente (47-52 °C). Haga un hueco en el centro de la mezcla de harina y vierta dentro el líquido, mezclando hasta que estén bien amalgamados y obtenga una pasta blanda.

◆ Vuelque la pasta en la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela 10 minutos, hasta que esté lisa y elástica. Incorpore las aceitunas y las tiras de pimiento durante el amasado.

◆ Forme una pasta con la bola, colóquela en un cuenco grande engrasado y voltéela para engrasar la superficie. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que suba en un lugar cálido (27-29 °C) durante 1 hora, o hasta que haya doblado el tamaño y presente una textura esponjosa.

◆ Aplástela en el centro con el puño. Póngala en la superficie de trabajo ligeramente enharina y amásela de nuevo 3 o 4 minutos, o hasta que esté lisa. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que repose 15 minutos para facilitar el moldeado.

◆ Forme una bola con la pasta y póngala en una placa de horno ligeramente engrasada. Con un cuchillo afilado o una cuchilla haga 3 cortes de unos 5 mm de profundidad. Cubra con una película de plástico aceitada y deje que fermente en un lugar cálido durante 1 hora, o hasta que haya doblado el tamaño. Espolvoree el pan con la sal gema.

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Hornee el pan 20 minutos. Reduzca la temperatura del horno a 180 °C (gas 4) y hornéelo 15 minutos más, o hasta que al golpear ligeramente la base suene hueca. Traspáselo a una rejilla para enfriarlo.

Cada ración: unas 180 calorías, 6 g de proteínas, 33 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 2 mg de colesterol, 385 mg de sodio

Pan integral

Preparación: 25 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 50-60 minutos*
Para 1 pan, 16 raciones

200 g de harina de centeno
60 g de salvado sin tratar
75 g de germen de trigo
550 g, aproximadamente, de harina de fuerza integral
2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
3 cucharadas de azúcar
1 cucharada de sal
175 ml de leche
125 g de mantequilla o margarina
110 g de melaza oscura o jarabe de melaza dorado
2 huevos medianos
2 cucharadas de harina de maíz amarilla, molida
1 cucharadita de semillas de alcaravea

◆ Mezcle las harinas de centeno, el salvado, el germen de trigo y 375 g de harina de fuerza integral en un cuenco grande. Mezcle la levadura, el azúcar, la sal y 375 g de la mezcla de harina en otro cuenco grande. Caliente la leche, la mantequilla, la melaza y 225 ml de agua a fuego muy lento, en un cazo de 2 litros hasta que esté caliente (47-52 °C); no es necesario que la mantequilla se derrita.

◆ Incorpore, gradualmente, el líquido a la mezcla de levadura con una batidora eléctrica a velocidad baja, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma.

◆ Separe 1 huevo y reserve la clara tapada en la nevera. Bata el huevo restante, la yema de huevo y 300 g de la mezcla de harina con la de levadura unos 2 minutos; raspe las paredes del cuenco. Agregue con una cuchara el resto de la mezcla de harina y 112 g de harina integral para formar una pasta blanda.

◆ Espolvoree ligeramente la superficie de trabajo con la harina integral, y amase la pasta unos 10 minutos, hasta que esté lisa y elástica; agregue unos 60 g más de harina integral durante el amasado. Forme una bola con la pasta, colóquela en un cuenco grande engrasado y voltéela para engrasar la superficie. Cúbrala holgadamente con una película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante 1 hora, o hasta que doble de tamaño.

◆ Aplaste la pasta y póngala en una superficie enharinada con harina integral. Cúbrala con película de plástico y deje que repose 15 minutos. Espolvoree la placa de hornear con harina de maíz.

◆ Forme con la pasta un pan ovalado de 25 x 12 cm; esconda los extremos bajo el pan y colóquelo sobre una placa de horno. Cúbralo holgadamente con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido durante 1 hora, hasta que doble el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Con un cuchillo haga 3 incisiones diagonales en el pan. Bata la clara reservada con una cucharada de agua y pincele el pan. Esparza por encima las semillas de alcaravea. Hornee el pan entre 50 y 60 minutos, o hasta que al golpear ligeramente la base, suene hueca. Retire el pan de la placa y deje que se enfríe sobre una rejilla.

Cada ración: unas 270 calorías, 9 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (3 g de saturadas), 45 mg de colesterol, 485 mg de sodio

Pan de miel

Preparación: 20 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 30 minutos*
Para 1 pan, 12 raciones

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
375 g de harina integral
1½ cucharaditas de sal
170 g de miel
60 ml de aceite vegetal
1 huevo mediano
600 g, aproximadamente, de harina de fuerza

◆ Mezcle la levadura, la harina integral y la sal en un cuenco grande.

◆ Con una batidora eléctrica a velocidad lenta, incorpore gradualmente 400 ml de agua del grifo muy caliente (47-52 °C) a la mezcla de harina, hasta que esté amalgamada. Aumente la velocidad a media, bata 2 minutos y raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma.

◆ Incorpore, batiendo, la miel, el aceite vegetal, el huevo y 150 g de harina para obtener una masa espesa; bátala 2 minutos más, raspando el cuenco a menudo. Agregue 375 g de harina normal, removiendo con una cuchara de madera, hasta obtener una pasta blanda.

◆ Ponga la pasta en la superficie de trabajo enharinada y amásela unos 10 minutos, hasta que quede elástica y homogénea; incorpore unos 75 g más de harina normal. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que repose 10 minutos para facilitar el moldeado. Forme con la pasta un pan ovalado de 25 x 12 cm y colóquelo en una placa grande de horno, engrasada.

◆ Cubra holgadamente el pan con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante unos 30 minutos, o hasta que doble el tamaño. Con ayuda de un cuchillo afilado o una cuchilla, haga tres incisiones diagonales de 7 u 8 cm en el pan.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Espolvoree ligeramente el pan con harina normal. Hornéelo 30 minutos, o hasta que la base suene hueca al golpearla ligeramente. Retire el pan de la placa y deje que se enfríe en una rejilla.

Cada ración: unas 335 calorías, 9 g de proteínas, 63 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (1 g de saturadas), 18 mg de colesterol, 275 mg de sodio





Pan de suero

Preparación: 20 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 25-30 minutos*
Para 2 panes, 12 raciones cada uno

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
2 cucharaditas de sal
unos 700 g de harina de fuerza
50 g de azúcar
400 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)
125 g de mantequilla o margarina

◆ Mezcle la levadura, la sal y 300 g de harina en un cuenco grande. Caliente el azúcar, el suero y 90 g de mantequilla a fuego moderado-bajo, en un cazo de 1 litro hasta que esté muy caliente (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Con una batidora eléctrica a velocidad lenta, bata gradualmente la mezcla de suero con la de harina, hasta que estén amalgamadas. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos más; raspe el cuenco a menudo con una espátula de goma.

◆ Incorpore, batiendo, 150 g de harina para obtener una masa espesa. Bátala 2 minutos más, raspando a menudo el cuenco. Incorpore 220 g de harina con una cuchara de madera para obtener una pasta dura.

◆ Vuelque la pasta en una superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela 10 minutos, hasta que quede elástica y homogénea. Incorpore 30 g más de harina durante el amasado.

◆ Forme una bola con la pasta y póngala en un cuenco grande engrasado. Voltéela para que quede bien engrasada. Cúbrala holgadamente con película de plástico y déjela fermentar en un lugar caliente (27-29 °C) durante 1 hora, o hasta que haya doblado el tamaño.

◆ Aplaste la pasta. Vuélquela en una superficie ligeramente enharinada y córtela por la mitad. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que repose unos 15 minutos.

◆ Engrase dos moldes para pan de 21 x 11 cm. Dé a cada trozo forma de pan (*véase* pág. 406), y colóquelos en los moldes con la parte de la juntura hacia abajo. Cúbralos holgadamente con película de plástico y deje que fermenten en un lugar cálido durante 1 hora, o hasta que doblen el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Derrita las 2 cucharadas restantes de mantequilla. Con un cuchillo afilado o la hoja de una cuchilla, entalle cada pan por la mitad, a lo largo, hasta unos 5 mm de profundidad. Pincele las entallas con la mantequilla derretida.

◆ Hornee los panes entre 25 y 30 minutos, o hasta que estén dorados y sus bases suenen a hueco al golpearlas ligeramente. Desmolde los panes y enfríelos sobre una rejilla.

Cada ración: unas 135 calorías, 3 g de proteínas, 20 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 12 mg de colesterol, 240 mg de sodio

Pan agrio

Preparación: 20 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 25-30 minutos*
Para 2 panes, 16 raciones cada uno

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
2 cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de sal
1 kg, aproximadamente, de harina de fuerza
450 g de yogur desnatado

◆ Mezcle la levadura, el azúcar, la sal y 900 g de harina. Caliente el yogur y 150 ml de agua a fuego moderado, en un cazo de 2 litros hasta que esté muy caliente (47-52 °C). Agregue a la mezcla de harina y mezcle hasta que la pasta forme una bola.

◆ Vuelque la pasta en una superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela unos 10 minutos, hasta que quede elástica y homogénea, incorpore unos 150 g de harina durante el amasado. Corte la pasta por la mitad, cúbrala y deje que repose 10 minutos para facilitar el moldeado. Engrase 2 placas de hornear.

◆ Forme con cada porción un pan redondo de 12 o 13 cm y coloque cada pan sobre una placa de horno. Cúbralos holgadamente con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante unos 45 minutos, o hasta que hayan doblado el tamaño. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6).

◆ Con la ayuda de un cuchillo afilado o una cuchilla, haga 3 incisiones paralelas en cada pan y pincélelos con agua. Hornéelos entre 25-30 minutos (intercambie la posición de las placas al cabo de 15 minutos), o hasta que al golpear las bases, éstas suenen a hueco. Retire los panes de las placas y deje que se enfríe sobre una rejilla.

Cada ración: unas 105 calorías, 4 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 1 mg de colesterol, 145 mg de sodio

EL PRIMER FERMENTO

Los panaderos de Europa y del Mediterráneo oriental empleaban fermentos naturales miles de años antes de que aparecieran las levaduras comerciales. Los fermentos caseros —preparados con harina, agua y, a veces, azúcar— se utilizaban para que el pan subiera. Estas mezclas atraían las levaduras presentes en el aire, y al cabo de varios días, empezaban a fermentar. Es esta fermentación la que aporta al pan su sabor agrio característico. En la actualidad, el pan agrio es todavía popular en muchos países tales como Francia, Alemania y Estados Unidos. Si desea recrear el sabor agrio original de estos panes, prepare nuestra receta, aunque utilice levadura comercial.

arcaraso

Panes rellenos salados

Nuestro trío de panes rellenos hace que los panes caseros alcancen alturas culinarias. Las recetas son razonablemente rápidas y fáciles de preparar: sólo tiene que mezclar la pasta como siempre y extenderla formando un rectángulo, para luego esparcir por encima aceitunas negras picadas, nueces, tomates secados al sol, guindilla o Mozzarella. Enrolle el pan como si se tratara de un brazo de gitano y deje que fermente antes de hornearlo; obtendrá un pan realmente sorprendente.

Pan de nueces y aceitunas

Preparación: 30 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 35-40 minutos*
Para 1 pan, 16 raciones

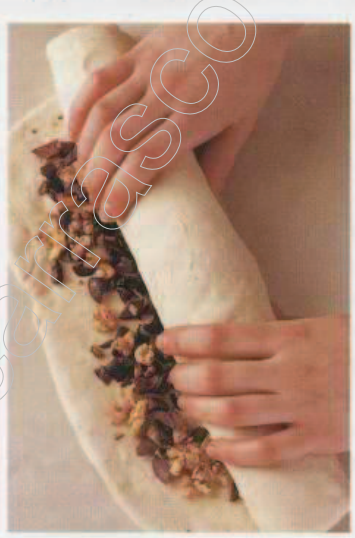
125 g de nueces
1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar blanquilla
½ cucharadita de pimienta negra, molida
675 g, aproximadamente, de harina de fuerza, más harina adicional para espolvorear
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
115 g de aceitunas negras carnosas, deshuesadas y picadas



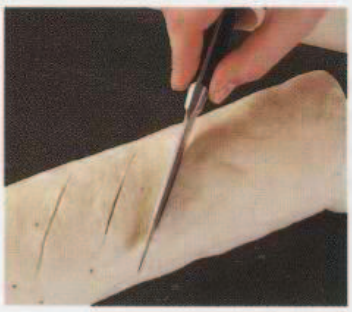
1 Pique las nueces. Tuéstelas en una sartén de 26 cm a fuego moderado, removiéndolas con frecuencia. Retire la sartén del fuego. Mezcle la levadura, la sal, el azúcar, la pimienta y 300 g de harina en un cuenco grande.



2 Caliente el aceite y 350 ml de agua a fuego muy lento en un cazo de 1 litro hasta que esté muy caliente (47-52 °C). Mezcle este líquido con la preparación de harina, hasta que estén bien amalgamados. Agregue 300 g de harina y mezcle hasta obtener una pasta blanda. Ponga la pasta en una superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela 5 minutos, o hasta que quede homogénea y elástica; incorpore unos 75 g más de harina durante el amasado. Forme una bola con la pasta. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que repose 10 minutos.



3 Engrase una placa grande para hornear. Extienda la pasta con un rodillo enharinado sobre una superficie de trabajo también enharinada; forme un rectángulo de 45 x 30 cm. Esparza por encima las aceitunas picadas y las nueces tostadas, y empezando por el lado más estrecho, enróllelo bien apretado, como si se tratara de un brazo de gitano. Pince los extremos para sellarlos.





4 Coloque el pan sobre la placa con la juntura hacia abajo y esconda debajo ambos extremos. Con un cuchillo afilado, hágale unas incisiones paralelas de 3 mm de profundidad. Cúbralo con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) unos 15 minutos.

5 Mientras, precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Hornee el pan de 35-40 minutos, o hasta que la base suene a hueco al golpearla ligeramente. Enfríelo sobre una rejilla para servirlo caliente; o bien, enfríelo por completo para servirlo posteriormente.

arnacarasco

CADA RACIÓN: UNAS 210 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 27 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 9 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 250 mg DE SODIO

Pan de tomate y aceitunas

Preparación: 35 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 1 hora*
Para 1 pan, 20 raciones

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura, fácil de mezclar
200 g de azúcar
1 cucharadita de sal
1,2 kg, aproximadamente, de harina de fuerza
350 ml de leche
225 g de mantequilla o margarina
3 huevos medianos
75 g de aceitunas negras carnosas, deshuesadas y picadas
240 g de tomates secados al sol en aceite, escurridos y picados
1 cucharada de romero fresco, picado, o 1 cucharadita de romero seco, aplastado
sal gruesa (opcional)

◆ Mezcle la levadura, el azúcar, la sal y 300 g de harina en un cuenco grande. Caliente la leche y la mantequilla a fuego lento, en un cazo de 1 litro hasta que esté muy caliente (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina hasta, que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos más; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma. Separe 1 huevo y reserve la clara tapada en la nevera. Incorpore los huevos restantes, la yema y 225 g de harina para obtener una masa espesa. Bátala 2 minutos más, raspando a menudo las paredes del cuenco. Agregue 600 g más de harina para obtener una pasta blanda.

◆ Vuelque la pasta en una superficie ligeramente enharinada y amásela unos 10 minutos, o hasta que quede homogénea y elástica; incorpore 75 g más de harina durante el amasado. Forme una bola con la pasta, cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que repose unos 10 minutos para facilitar el moldeado.

◆ Mientras, prepare el relleno: mezcle las aceitunas, los tomates secados al sol y el romero en un cuenco pequeño.

◆ Engrase un molde de corona. Extienda la pasta con un rodillo enharinado en una superficie también enharinada, para formar un rectángulo de 50 x 45 cm. Extienda el relleno sobre la pasta; deje un borde de 2 o 3 cm. Empezando por un extremo alargado, enrolle la pasta bien apretada, como si fuera un brazo de gitano, y pince las junturas para sellarlas. Ponga el rollo, con la juntura hacia abajo, en el molde de corona y presione ambos extremos para sellarlos. Cubra holgadamente con película de plástico y deje que el pan fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante 1 hora, o hasta que haya doblado el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 5). Bata con un tenedor la clara reservada y 2 cucharadas de agua en un cuenco. Pincele el pan con esta mezcla y espolvoréelo con la sal gruesa, si la utiliza. Hornéelo 1 hora, o hasta que al golpear ligeramente la base con los nudillos, suene hueca. Cuando el pan esté dorado (al cabo de unos 20 minutos), cúbralo holgadamente con papel de aluminio para evitar que se dore en exceso. Deje que se enfríe 10 minutos en el molde y sobre una rejilla; desmóldelo y deje que se enfríe en la rejilla.

Cada ración: unas 350 calorías, 7 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (6 g de saturadas), 58 mg de colesterol, 325 mg de sodio

Pan de queso y guindilla

Preparación: 20 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 45 minutos*
Para 1 pan, 16 raciones

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal
640 g, aproximadamente, de harina de fuerza
225 ml de leche
125 g de mantequilla o margarina
2 huevos medianos
90 g de guindilla picada
225 g de Mozzarella, rallado
½ cucharadita de orégano seco, rallado
½ cucharadita de pimienta negra, molida

◆ Mezcle la levadura, el azúcar, la sal y 150 g de harina en un cuenco grande. Caliente la leche y la mantequilla a fuego lento en un cazo de 1 litro hasta que estén muy calientes (47-52 °C). No es necesario que la mantequilla se derrita.

◆ Con la batidora de varillas a velocidad lenta, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Bata ligeramente los huevos en un cuenco; reserve una cucharada de huevo batido, tapado y en la nevera. Bata los restantes con la preparación anterior. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe a menudo las paredes del cuenco con una espátula de goma. Agregue 150 g de harina a la masa y bata 2 minutos más; raspe el cuenco ocasionalmente. Con la ayuda de una cuchara de madera, incorpore, removiendo, 300 g de harina para obtener una pasta blanda.

◆ Amásela unos 10 minutos, o hasta que quede homogénea y elástica; incorpore unos 30 g más de harina durante el amasado. Forme una bola con la pasta. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que repose 10 minutos para facilitar el moldeado.

◆ Mientras, prepare el relleno: mezcle la guindilla, el queso y el orégano en un cuenco pequeño.

◆ Engrase un molde redondo de 23 cm. Extienda la pasta con un rodillo enharinado; forme un rectángulo de 58 x 15 cm. Distribuya homogéneamente el relleno, y enróllelo por la parte más larga, apretando como si se tratara de un brazo de gitano; pince los puntos de unión para sellarlos. Coloque el rollo, con la juntura hacia abajo, en el molde para formar un anillo, de manera que los extremos se solapen ligeramente. Píncelos para sellarlos y esconda debajo el punto de unión. Cubra holgadamente con una película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) unos 30 minutos, o hasta que haya doblado el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Pincele el pan con el huevo batido reservado, espolvoréelo con pimienta y hágale varios cortes por encima. Hornéelo 45 minutos, o hasta que esté dorado y la base suene hueca al golpearla ligeramente. Desmolde el pan enseguida. Deje que se enfríe sobre una rejilla durante 15 minutos, como mínimo, para facilitar el corte; o bien, enfríelo por completo sobre la rejilla y refrigérelo para recalentarlo más tarde.

Cada ración: unas 260 calorías, 9 g de proteínas, 26 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (7 g de saturadas), 57 mg de colesterol, 410 mg de sodio

Mercadillo

Panecillos y palitos

Los panecillos caseros ocupan un lugar de honor en la mesa cuando se celebra un almuerzo especial. Prepararlos es fácil y divertido; moldee la pasta de levadura básica en forma de pequeños círculos, espirales o nudos, o trence dos tiras para formar palitos. Si los pincela con huevo antes de hornearlos, obtendrá un apetitoso brillo dorado.



Panecillos en forma de caracola

Preparación: 30 minutos, más subida y enfriamiento
Horno: 15-20 minutos
Para 12 unidades

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
2 cucharadas de azúcar
1½ cucharaditas de sal
450 g de harina de fuerza, más 2-3 cucharadas
225 ml de leche
45 g de mantequilla o margarina
1 huevo mediano, batido con 1 cucharadita de agua
sal gruesa

1 Mezcle la levadura, el azúcar, la sal y 450 g de harina en un cuenco. Caliente la leche y la mantequilla a fuego lento, en un cazo de 1 litro hasta que estén muy calientes (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita. Mezcle el líquido con la mezcla de harina con una cuchara de madera; añada de 2 o 3 cucharadas más de harina para obtener una pasta blanda y amásela 5 minutos, o hasta que quede elástica y homogénea en una superficie ligeramente enharinada. Forme con ella una bola.



2 Ponga la pasta en un cuenco engrasado y voltéela. Cúbrala y deje que fermente en un lugar tibio (27-29 °C) unos 30 minutos, o hasta que haya doblado el tamaño. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5).



3 Aplaste la pasta, córtela en 12 porciones iguales y redondéela; forme una tira de 30 cm. Enróllela en espiral y esconda el extremo debajo. Ponga las caracolas en una placa engrasada, separadas 5 cm.

Más panecillos

Una vez que haya preparado la pasta básica, puede modelar otras formas con facilidad. Pruebe cualquiera de las siguientes variantes (fotografiadas arriba con las caracolas), o prepare las tres con una misma tanda de pasta.

Nudos. Prepare la pasta como en los pasos 1 y 2 de la receta anterior; corte 12 porciones iguales, y enróllelas formando una tira de 23 cm; ate cada tira en forma de nudo. Coloque los panecillos a una distancia de 5 cm entre sí en una placa engrasada. Espolvoréelos con harina (suprima la mezcla de huevo y sal). Hornee como se indica.

Panecillos de semillas de amapola. Prepare la pasta como en los pasos 1 y 2 de la receta de los panecillos en forma de caracola y córtela en 12 porciones iguales. Ponga 3 cucharadas de semillas de amapola en un plato. Forme una bola con cada porción; pincele la superficie con un poco de la mezcla de huevo batido (no utilice la sal gruesa). Pase los panecillos con la parte del huevo hacia abajo sobre las semillas de amapola. Coloque los panecillos con la parte de las semillas hacia arriba en una fuente engrasada, separadas 5 cm. Con un cuchillo, haga una X sobre la superficie de cada panecillo. Hornee siguiendo las instrucciones anteriores.



4 Pincele los panecillos con un poco de la mezcla de huevo y espolvoréelos ligeramente con sal. Hornee entre 15 y 20 minutos, o hasta que estén dorados. Sírvalos calientes, o deje que se enfríen para servir luego.

CADA PANECILLO: UNAS 165 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 26 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 29 mg DE COLESTEROL, 495 mg DE SODIO

Palitos de hinojo

Preparación: 30 minutos, más subida y enfriamiento
Horno: 25 minutos *Para 24 unidades*

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1 cucharadita de semillas de hinojo, machacadas
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra, machacada
300 g de harina de fuerza
125 g de grasa blanca vegetal
1 huevo mediano

◆ Mezcle la levadura, las semillas de hinojo, la sal, la pimienta y 150 g de harina en un cuenco. Caliente la grasa vegetal y 125 ml de agua a fuego lento en un cazo de 1 litro hasta que estén calientes (47-52 °C). No es preciso que la grasa se derrita.

◆ Bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 3 minutos; raspe ocasionalmente las paredes del cuenco con una espátula de goma. Agregue los 150 g restantes de harina con una cuchara de madera, hasta obtener una pasta blanda. Amase la pasta en el cuenco durante 2 o 3 minutos, o hasta que quede elástica y homogénea. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que fermente en un lugar tibio (27-29 °C) unas 2 horas, hasta que doble el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase 2 placas de horno. y en una superficie ligeramente enharinada, corte la pasta a cuartos, y luego cada uno en 12 porciomes iguales. Enrolle cada porción hasta formar una tira de 30 cm de longitud. Trence 2 tiras de pasta de forma muy apretada y ponga el palito sobre la placa de horno. Repita la operación para obtener 24 palitos en total. Espácielos 2 o 3 cm.

◆ Bata el huevo en un cuenco pequeño y pincele con él los palitos. Hornéelos 25 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes; intercambe la posición de las placas a media cocción. Retire los palitos de las placas y deje que se enfríen en rejillas. Guárdelos bien tapados en un recipiente hermético.

Cada palito: unas 75 calorías, 1 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 9 mg de colesterol, 90 mg de sodio



Panecillos de patata

Preparación: 1½ horas, más subida y enfriamiento
Horno: 25-30 minutos *Para 24 unidades*

450 g de patatas, peladas y cortadas en trozos de 2-3 cm
2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura, fácil de mezclar
2 cucharadas de azúcar blanquilla
1 cucharada de sal
1,4 kg, aproximadamente, de harina de fuerza
60 g de mantequilla o margarina
2 huevos medianos

◆ Ponga las patatas en un cazo de 2 litros, cúbralas con 900 ml de agua y lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento, o hasta que las patatas parezcan tiernas al pincharlas con un tenedor. Escúrralas y reserve 225 ml del agua de cocción. Devuelva las patatas al cazo y aplástelas hasta reducirlas a puré.

◆ Mezcle la levadura, el azúcar, la sal y 450 g de harina en un cuenco grande. Caliente a fuego muy lento en un cazo de 1 litro la mantequilla, 225 ml de agua y el agua reservada de las patatas, hasta que estén calientes (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos más; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma. Separe 1 huevo y reserve la clara tapada en la nevera. Bata gradualmente el huevo restante, la yema y 150 g de harina con la mezcla de harina para obtener una masa espesa; bátala 2 minutos más y raspe a menudo las paredes del cuenco.

◆ Incorpore el puré de patatas; mezclándolo con una cuchara de madera, y a continuación, 750 g de harina, de 150 g en 150 g, para obtener una pasta blanda. (Quizá desee trasladar la preparación a un cuenco más grande para facilitar la mezcla.)

◆ Amase las pasta unos 10 minutos, o hasta que quede elástica y homogénea; incorpore unos 110 g más de harina. Divida la pasta en 24 porciones iguales, cúbralas con película de plástico y deje que reposen 15 minutos para facilitar el moldeado. Engrase una fuente metálica para asar de 38 x 28 cm.

◆ Forme unas bolas con la pasta y póngalas en la fuente. Cubra el recipiente holgadamente con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) unos 40 minutos, o hasta que hayan doblado el tamaño. (Si lo desea, puede taparlas y refrigerarlas toda la noche. Cuando vaya a hornearlas, deje que fermenten en un lugar caliente, todavía tapadas, unos 30 minutos, o hasta que hayan doblado el tamaño.)

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Bata la clara reservada con un tenedor. Pincele los panecillos con la clara. Hornéelos entre 25 y 30 minutos, o hasta que estén dorados y al golpear ligeramente la base suene hueca. Deje que se enfríen 10 minutos y sírvalos calientes, o sáquelos de la fuente y enfríelos sobre una rejilla para servirlos luego; recaliéntelos si lo desea. En el momento de servirlos, separe los panecillos unos de otros.

Cada panecillo: unas 215 calorías, 6 g de proteínas, 41 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 23 mg de colesterol, 295 mg de sodio

PANES PLANOS

Los panes planos rústicos y tradicionales son apreciados en todo el mundo. La *focaccia*, una especialidad italiana, es un gran pan de levadura, aplanado, que se rocía con aceite de oliva y que, a veces, se espolvorea con ingredientes salados antes de hornearlo. El pan *pitta* procede de Oriente Medio y consiste en una especie de bolsa de pan blanda, de sabor suave. Pártala por la mitad para preparar sándwiches o sírvala para acompañar entrantes, sopas o ensaladas.

FOCACCIA DE CEBOLLAS

Preparación: 30 minutos, más subida *Horno: 20-25 minutos* *Para 8 raciones*

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1 cucharadita de sal
300 g, aproximadamente, de harina de fuerza
4 cucharadas de aceite de oliva
125 g de harina de fuerza, integral
1 cucharada de harina de maíz amarilla, molida
1 cebolla roja, cortada en rodajas finas
2 cucharadas de parmesano recién rallado
1 cucharada de romero fresco o 1 cucharadita de romero seco
¼ de cucharadita de pimienta negra, machacada
sal gruesa (opcional)



1 Mezcle la levadura, una cucharadita de sal y 150 g de harina normal. Caliente 2 cucharadas de aceite y 225 ml de agua en un cazo de 1 litro hasta que estén calientes (47-52 °C). Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos. Agregue 75 g de harina normal y bata 2 minutos. Incorpore la harina de fuerza integral, removiendo con una cuchara, hasta obtener una pasta blanda.



2 Amase la pasta en el cuenco durante 8 minutos, tras incorporar 75 g de harina normal. Cubra el cuenco con una película de plástico y deje que repose 15 minutos. Engrase un molde metálico de 33 x 20 cm, y espolvoréelo con la harina de maíz.



3 Extienda la pasta en el molde, empujándola hacia los extremos. Cubra con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante 30 minutos. Caliente una cucharada de aceite en una sartén de 26 cm y cueza la cebolla hasta que se ablande. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Con el dedo haga en la pasta agujeros profundos, distanciados unos 2 o 3 cm, llegue casi a los extremos del molde. Rocíe con la cucharada restante de aceite.



4 Distribuya la cebolla sobre la pasta y esparza el resto de los ingredientes. Hornee entre 20 y 25 minutos, hasta que esté dorada. Deje que se enfríe el pan dentro del molde sobre la rejilla durante 10 minutos para servirlo caliente, o sáquelo del molde y enfríelo para servirlo más tarde.

OTRAS COBERTURAS

Pimiento. Caliente una cucharada de aceite de oliva a fuego moderado en una sartén de 26 cm; agregue 2 pimientos rojos o amarillos cortados en rodajas y ¼ cucharadita de sal, y cueza unos 15 minutos, removiendo a menudo, o hasta que los pimientos estén tiernos.

Tomates secos y aceitunas. Mezcle 6 tomates secados al sol en aceite y cortados con 50 g de aceitunas negras, deshuesadas y picadas.

CADA RACIÓN: UNAS 235 CALORÍAS, 6 g DE PROTEÍNAS, 36 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 8 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 1 mg DE COLESTEROL, 300 mg DE SODIO

arrocarraso

Focaccia de sémola con hinojo y sultanas

Preparación: 20 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 25 minutos*
Para 12 raciones

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura, fácil de mezclar
2 cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de sal
240 g, más 2 cucharadas, de harina de sémola (*véase* inferior)
60 ml, más 2 cucharadas, de aceite de oliva
115 g de sultanas
1 cucharada de semillas de hinojo, machacadas
unos 225 g de harina de fuerza

◆ Mezcle la levadura, el azúcar, la sal y 240 g de harina de sémola en un cuenco grande. Caliente 60 ml de aceite y 225 ml de agua a fuego muy lento en un cazo de 1 litro hasta que estén calientes (47-52 °C).

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados; raspe a menudo las paredes del cuenco con una espátula de goma. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe el cuenco a menudo. Incorpore las sultanas, el hinojo y 150 g de harina normal y mezcle con una cuchara de madera para obtener una pasta blanda.

◆ Amase la pasta unos 8 minutos o hasta que quede elástica y homogénea; incorpore unos 75 g más de harina normal. Forme una bola con la pasta, cúbrala con película de plástico y deje que repose 15 minutos.

◆ Engrase un molde para brazo de gitano de 39 x 27 cm. Espolvoréelo con las 2 cucharadas restantes de harina de sémola. Extienda la pasta con un rodillo enharinado; forme un rectángulo de 38 x 25 cm. Colóquelo en el molde y estire la pasta hacia los extremos. Cubra holgadamente con película de plástico y deje que la pasta fermente en un lugar cálido (27-29 °C) unos 30 minutos, o hasta que haya doblado el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Haga en la pasta unas depresiones con los dedos, espaciándolas 2 o 3 cm. Rocíe con las 2 cucharadas restantes de aceite y hornee 25 minutos, o hasta que la *focaccia* esté dorada. Retírela del molde y póngala a enfriar sobre una rejilla.

Cada ración: unas 220 calorías, 4 g de proteínas, 35 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 360 mg de sodio

HARINA DE SÉMOLA

La harina de sémola es una harina con alto contenido en proteínas y gluten, obtenida al moler trigo duro. La harina de sémola tiene un sabor que recuerda a los frutos secos y una textura parecida a la harina de maíz. Se utiliza para preparar pastas secas comerciales y también para panes y ñoquis. Se conoce también como harina de trigo blanda (tipo 00). Se vende en comercios especializados en productos italianos y en algunos supermercados.



Pittas integrales

Preparación: 1¼ horas, más reposo, enfriamiento y subida
Horno: 5 minutos por tanda *Para 16 unidades*

300 g de patatas, peladas y cortadas en trozos de 2-3 cm
1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1 cucharadita de sal
80 g de harina de fuerza, integral
485 g, aproximadamente, de harina de fuerza
225 g de yogur desnatado
1 cucharada de miel

◆ Ponga las patatas en un cazo de 2 litros, cúbralas con agua y lleve a ebullición. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento o hasta que las patatas parezcan tiernas al pincharlas con un tenedor.

◆ Escúrralas y devuélvalas al recipiente. Aplástelas con un aplastapatatas y deje que se enfríen a temperatura ambiente.

◆ Mezcle la levadura, la sal, la harina integral y 110 g de harina normal en un cuenco grande. Caliente el yogur, la miel y 60 ml de agua a fuego moderado-bajo en un cazo de 1 litro hasta que estén calientes (47-52 °C). Incorpore a la preparación de harina y mezcle hasta que estén bien amalgamados.

◆ Agregue las patatas y 225 g de harina normal para obtener una pasta blanda. Amásela en el cuenco y forme una bola. Cúbrala holgadamente con película de plástico y refrigérela toda la noche.

◆ Cuando vaya a hornearla, póngala en una superficie ligeramente enharinada y amásela unos 10 minutos, o hasta que quede elástica y homogénea; agregue unos 150 g de harina normal durante el amasado.

◆ Corte la pasta en 16 porciones iguales y forme una bola con cada una. Cúbralas holgadamente con película de plástico y deje que fermenten en un lugar cálido (27-29 °C) unos 40 minutos, o hasta que hayan doblado el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Ponga la rejilla del horno en el centro. Con el rodillo enharinado y trabajando con 4 bolas de pasta a la vez, aplánelas en una superficie ligeramente enharinada para formar un redondel de 15 cm; procure que tengan un grosor homogéneo. (Si la pasta es demasiado gruesa o demasiado fina, las *pittas* no subirán uniformemente en el horno.) Retire el exceso de harina con un pincel.

◆ Caliente una placa grande de horno entre 5 y 7 minutos. Ponga 4 redondeles sobre la placa y hornee 5 minutos, o hasta que las *pittas* estén hinchadas y doradas. Deje que se enfríen en una rejilla. Repita la operación con el resto de la pasta; caliente la placa para cada tanda.

Cada *pitta*: unas 135 calorías, 4 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 1 mg de colesterol, 145 mg de sodio

imagenarte

Pizzas caseras

La pizza es un plato al que recurrimos en el momento de aplacar grandes apetitos. Nos ofrece un amplio abanico para la creatividad; ejemplo de ello son nuestras coberturas, que incluyen ingredientes tales como alcachofas maceradas, berenjenas y queso blando de cabra. También presentamos una pizza cocida a la barbacoa, con una costra muy crujiente y un sabor ligeramente ahumado. Además se pueden añadir otros condimentos a la pasta para obtener una variante sencilla y deliciosa.



Pizza de queso y alcachofas

Preparación: 40 minutos, más reposo
Horno: 25-30 minutos
Para 4 platos principales

pasta básica para pizza (*véase* pág. 418)
harina de maíz amarilla, molida, para espolvorear
15 g de hojas de albahaca fresca
175 g de corazones de alcachofas, macerados
1 berenjena pequeña (unos 350 g), cortada por la mitad, a lo largo, y luego, en sentido horizontal, en rodajas de 5 mm de grosor
2 tomates pequeños, cortados en trozos finos
175 g de queso de cabra cremoso, troceado, o Mozzarella en rodajas finas

1 Prepare la pasta básica de pizza como en el paso 1. Espolvoree 2 placas grandes para hornear con harina de maíz. Forme dos bolas y coloque una en cada placa a unos 7 y 8 cm de distancia de los extremos. Cubra con película de plástico y deje que repose unos 15 minutos. Mientras, precaliente el *grill*. Reserve unas hojas de albahaca para adornar y corte el resto en tiras finas. Escurra los corazones de alcachofa y reserve el líquido. Córtelos por la mitad, a lo largo.



2 Mezcle las rodajas de berenjena con 2 cucharadas del líquido reservado de las alcachofas en una placa de horno, y luego extiéndalas formando una capa. Áselas al *grill* entre 7 y 10 minutos, dándoles una vuelta, hasta que estén tiernas y doradas. Retire las rodajas de berenjena del *grill*. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle en un cuenco las berenjenas, las alcachofas, los tomates y la mitad de la albahaca picada con el resto del líquido de las alcachofas.

3 Aplane sobre la placa de horno una bola de pasta, trabajando desde el centro hasta los extremos, hasta obtener un círculo de 26 cm. (La pasta se extiende hacia los extremos hasta que se forme el reborde.) Si se encoge, deje que repose unos pocos minutos.



4 Esparza la mitad de la mezcla de berenjena y el queso de cabra en la base de la pizza; deje un reborde libre de 2 o 3 cm.



5 Haga un reborde en la pasta. Repita la operación con la segunda pizza. Tápelas y déjelas reposar 15 minutos. Hornéelas 15 minutos; intercambie la posición de las placas. Cuézalas hasta que la pasta esté dorada. Espolvoréelas con la albahaca restante y las hojas reservadas.

BASES AROMATIZADAS

Para variar la pasta de pizza básica de la página 418, añada cualquiera de los siguientes ingredientes:

- una cucharadita de granos de pimienta negra machacados o semillas de hinojo machacadas
- una cucharada de romero fresco, finamente picado, o una cucharadita de romero seco, desmenuzado
- 50 g de aceitunas negras carnosas, deshuesadas

CADA RACIÓN: UNAS 435 CALORÍAS, 18 g DE PROTEÍNAS, 56 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 16 g DE GRASA TOTAL (9 g DE SATURADAS), 33 mg DE COLESTEROL, 695 mg DE SODIO

Pasta básica para pizza

300 g de harina de fuerza
1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
¾ de cucharadita de sal
2 cucharaditas de aceite de oliva
harina de maíz amarilla, molida

1 Mezcle la harina, la levadura y la sal en un cuenco grande. Incorpore, removiendo, 175 ml de agua muy caliente del grifo (47-52 °C) y el aceite hasta que la pasta esté amalgamada y se separe de las paredes del cuenco, amásela 5 minutos.



2 Espolvoree 2 placas para hornear con la harina de maíz. Forme con la pasta 1, 2 o 4 bolas. Colóquelas en una placa. Tápelas con película de plástico y deje que reposen 15 minutos.

3 Dé forma a la pizza. Para 1 pizza grande, extienda la bola de pasta, forme un rectángulo de 35 x 24 cm y añada la cobertura. Lleve hacia arriba los extremos de la pasta y dóblelos para obtener un reborde de 2 o 3 cm. Para dos pizzas de 26 cm, extienda 1 bola, forme un círculo de 26 cm, añada la cobertura y moldee un reborde de 2 o 3 cm. Para 4 pizzas de 15 cm, extienda una bola y forme un círculo de 15 cm. Añada la cobertura y trabaje un reborde de 1 cm. Repita la operación para obtener otras 3 pizzas.

Pizza *bistro*

Preparación: 55 minutos, más reposo **Horno:** *20-30 minutos*
Para 4 platos principales

2 pimientos rojos medianos, asados y pelados (*véase* pág. 310), o 200 g de pimientos rojos asados y en conserva, escurridos
pasta básica para pizza (*véase* superior)
1 cucharadita de aceite de oliva
450 g de espárragos finos, recortados
¼ de cucharadita de sal
175 g de Mozzarella ahumado, rallado
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

◆ Prepare los pimientos asados, córtelos en tiras y resérvelos. Prepare la pasta para pizza siguiendo los pasos 1 y 2; forme 1, 2 o 4 bolas. Mientras reposa, corte los espárragos en trozos de 5 cm y mézclelos en un cuenco con el aceite de oliva y la sal.

◆ Extienda la pasta tal como se indica en el paso 3; cúbrala con Mozzarella, tiras de pimiento rojo y espárragos. Espolvoree con la pimienta negra y deje que repose 15 minutos. Mientras, precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Hornee entre 20 y 30 minutos, o hasta que la base esté dorada.

Cada ración: unas 425 calorías, 18 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (6 g de saturadas), 33 mg de colesterol, 740 mg de sodio

Pizza del huerto

Preparación: 30 minutos, más reposo **Horno:** *20-30 minutos*
Para 4 platos principales

pasta básica para pizza (*véase* izquierda)
1 cucharada de aceite vegetal
1 calabacín pequeño (unos 175 g), cortado a dados
1 calabacín amarillo pequeño (unos 175 g), cortado a dados
½ cucharadita de orégano seco
300 g de espinacas congeladas, picadas, descongeladas y exprimidas
1 tomate grande, sin semillas y cortado a dados
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
225 g de Mozzarella rallado

Prepare la pasta de pizza como en los pasos 1 y 2; forme 1, 2 o 4 bolas. Mientras reposa, caliente el aceite a fuego moderado-alto en una sartén grande; agregue los calabacines y cuézalos hasta que estén tiernos. Mézclelos con las espinacas, el tomate, el orégano y la pimienta, y retire del fuego. Extienda la pasta como en el paso 3 y cúbrala con la mezcla de verduras y Mozzarella. Deje que repose 15 minutos. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Hornee entre 20 y 30 minutos, o hasta que la base esté dorada.

Cada ración: unas 450 calorías, 24 g de proteínas, 55 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (7 g de saturadas), 32 mg de colesterol, 730 mg de sodio

Pizza a la barbacoa

Preparación: 15 minutos, más reposo **Barbacoa:** *5-10 minutos*
Para 4 platos principales

pasta básica para piza (*véase* superior, izquierda)
2 cucharadas de aceite de oliva
225 g de Mozzarella fresco, cortado en lonchas finas
12 hojas de albahaca
2 tomates pequeños, cortados en rodajas finas
sal y pimienta negra molida

◆ Prepare la barbacoa. Prepare la pasta de pizza como en el paso 1. Deje que repose 15 minutos y extiéndala, formando 2 círculos de 26 cm o 4 de 15 cm en la superficie de trabajo como en los pasos 2 y 3, pero no añada la cobertura ni forme los rebordes.

◆ Ponga las bases de pizza en la rejilla de la barbacoa y cuézalas a fuego moderado entre 2 y 5 minutos, o hasta que la cara inferior esté dorada y aparezcan marcas del *grill*. Dé la vuelta a las bases con unas pinzas y pincélelas ligeramente con aceite de oliva. Cúbralas con el queso Mozzarella y, a continuación, la albahaca y las rodajas de tomate. Ase entre 3 y 5 minutos más o hasta que el queso empiece a derretirse. Traspase las pizzas a los platos y rocíelas con el resto del aceite de oliva; espolvoréelas con sal y pimienta.

Cada ración: unas 470 calorías, 18 g de proteínas, 49 g de hidratos de carbono, 22 g de grasa total (9 g de saturadas), 44 mg de colesterol, 750 mg de sodio

amacarasco

Pizzas rápidas caseras

Le proponemos a continuación algunas recetas para preparar pizzas cuando se dispone de poco tiempo. Pruebe nuestra sencilla pizza de albahaca y Feta, realzada con una refrescante cobertura de ensaladas, o para que le resulte aún más fácil, emplee una base para pizza preparada, que puede adquirir en el supermercado. Así, podrá canalizar toda su energía en la creacion de coberturas tentadoras, como cebollas caramelizadas con Gruyère y salmón ahumado con queso crema, tal como le sugerimos. Las bases para pizza preparadas y nuestras bases instantáneas alternativas (*véase* recuadro, inferior) no son tan crujientes como las que se obtienen con una pasta para pizza, por lo que si desea evitar que la base quede humedecida, debe servir las pizzas enseguida.

Pizza de Feta y albahaca, con cobertura de ensalada

Preparación: 30 minutos, más reposo *Horno: 12-15 minutos*
Para 2 platos principales

pasta básica para pizza (*véase* pág. 418)
30 g de hojas de albahaca fresca, picadas
30 g de queso Feta, desmenuzado
60 g de mayonesa ligera
2 cucharadas de leche
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cogollo pequeño de lechuga romana (unos 350 g)
1 cebolla roja pequeña
30 g de parmesano recién rallado



1 Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Prepare la pasta básica para pizza. Corte la pasta por la mitad y extienda cada una con un rodillo enharinado; forme 2 rectángulos de 28 x 15 cm cada uno.



2 Coloque los rectángulos en 2 placas engrasadas. Esparza sobre la base la albahaca y la mitad del queso Feta. Hornee entre 12 y 15 minutos; intercambie la posición de las placas cuando las costras ya empiecen a dorarse.



3 Mientras, prepare el aliño: bata en un cuenco grande con un tenedor la mayonesa, la leche, la pimienta y el queso Feta restante.



4 Corte en tiras muy finas la lechuga y la cebolla, y mézclelas con el aliño. Distribuya la ensalada sobre las pizzas y espolvoree con el parmesano.



BASES INSTANTÁNEAS

Puede preparar una pizza rápida utilizando las bases para pizza preparadas de los supermercados, o bien una base de pan italiano con cualquiera de nuestras coberturas. Sin embargo, también es posible emplear otras clases de panes para obtener una base para pizza instantánea. Pruebe con *pittas* integrales, tortillas mexicanas de harina, *matzoh* o *muffins* tostados. Añada las coberturas y hornee la pizza a 230 °C (gas 8) unos 10 minutos, hasta que esté bien caliente.

CADA RACIÓN: UNAS 570 CALORÍAS, 21 g DE PROTEÍNAS, 77 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 18 g DE GRASA TOTAL (5 g DE SATURADAS), 29 mg DE COLESTEROL, 1.005 mg DE SODIO

Pizza de Gruyère y cebollas caramelizadas

Preparación: 40 minutos *Horno: 10-12 minutos*
Para 4 platos principales

750 g de cebollas
1 cucharada de aceite de oliva
30 g de hojas de albahaca fresca, picadas
1 pan grande italiano (unos 450 g)
150 g de Gruyère rallado

◆ Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Corte el pan italiano por la mitad, a lo largo, y cada mitad en dos, en sentido horizontal.

◆ Corte las cebollas en rodajas de 5 mm. Caliente el aceite de oliva a fuego moderado en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue las cebollas y mézclelas con el aceite.

◆ Cuézalas unos 25 minutos, removiéndolas de vez en cuando, o hasta que adquieran un tono dorado oscuro y estén muy tiernas. Retire la sartén del fuego y mezcle con la albahaca.



◆ Ponga el pan en una placa grande de horno sin engrasar. Esparza las cebollas y espolvoree con el queso. Hornee entre 10 y 12 minutos, o hasta que el queso se haya derretido.

Cada ración: unas 540 calorías, 25 g de proteínas, 65 g de hidratos de carbono, 22 g de grasa total (7 g de saturadas), 41 mg de colesterol, 735 mg de sodio

PIZZAS INDIVIDUALES

CHAMPIÑONES Y QUESO. Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Ralle 30 g de queso Cheddar y 30 g de Mozzarella, y mézclelos en un cuenco pequeño. Coloque una base de pizza pequeña en una placa de horno sin engrasar (*véase* superior). Extienda por encima una cucharada de salsa para espaguetis en conserva o salsa para pizza, y esparza por encima la mitad de la mezcla de queso. Cubra con 15 g de champiñones cortados en rodajas muy finas, el resto de la mezcla de queso y una cucharadita de perejil fresco picado. Hornee 10 minutos, o hasta que el queso se haya derretido y esté burbujeante. Para 1 ración.

Cada ración: unas 500 calorías, 27 g de proteínas, 55 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (9 g de saturadas), 42 mg de colesterol, 990 mg de sodio

ALBAHACA, ACEITUNAS Y TOMATES.-Precaliente el horno a 230 °C (gas 6). Coloque una base de pizza pequeña en una placa de horno sin engrasar. Distribuya encima 1 tomate pera, cortado en rodajas muy finas, y espolvoree con 60 g de Mozzarella rallado. Cubra con 2 cucharadas de albahaca fresca picada, 2 cucharadas de aceitunas negras deshuesadas y ⅛ de cucharadita de pimienta negra machacada. Hornee 10 minutos, o hasta que el queso se haya derretido y esté burbujeante. Para 1 ración.

Cada ración: unas 500 calorías, 24 g de proteínas, 57 g de hidratos de carbono, 21 g de grasa total (8 g de saturadas), 46 mg de colesterol, 980 mg de sodio

PIMIENTO Y GUINDILLA. Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Coloque una base pequeña para pizza sobre una placa de horno sin engrasar. Extienda por encima una cucharada de salsa para espaguetis o pizza en conserva y espolvoree con 30 g de Mozzarella rallado. Cubra con 25 g de guindilla en rodajas y ¼ de pimiento verde en rodajas finas. Espolvoree con otros 30 g de queso Mozzarella rallado. Hornee 10 minutos, o hasta que el queso se haya derretido y burbujee. Para 1 ración.

Cada ración: unas 590 calorías, 28 g de proteínas, 55 g de hidratos de carbono, 30 g de grasa total (11 g de saturadas), 46 mg de colesterol, 1.360 mg de sodio

QUESO. Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Coloque una base para pizza pequeña sobre una placa de horno sin engrasar y hornee 8 minutos. Cubra la base caliente con 2 cucharadas de queso crema. Añada una cucharada de cebolla roja finamente picada y una cucharadita de alcaparras en conserva escurridas. Adorne con perejil fresco. Para 1 ración.

Cada ración: unas 455 calorías, 22 g de proteínas, 52 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (6 g de saturadas), 42 mg de colesterol, 1.135 mg de sodio



Panes batidos

Los panes batidos, dulces o salados, son los panes de levadura más fáciles de preparar. La pasta simplemente se bate en vez de amasarse, y se coloca en una cacerola o molde, por lo que no debe dársele forma. Para obtener los mejores resultados, bata la pasta (que ha de quedar más pegajosa que la pasta de levadura estándar) hasta que esté bien firme; si inserta una cuchara, ésta debe mantenerse derecha.

Pan batido de cebolla al eneldo

Preparación: 35 minutos, más subida y enfriamiento
Horno: 30-35 minutos *Para 2 panes, 8 raciones cada uno*

1 manojo grande de cebollas tiernas, picadas
2 cucharadas de perejil fresco, picado
1 cucharada de eneldo fresco, picado, o 1 cucharadita de eneldo seco
1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
30 g de mantequilla o margarina
2 cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de sal
60 g de harina de maíz amarilla molida, más harina adicional para espolvorear
600 g de harina de fuerza
350 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)



1 Derrita la mantequilla a fuego moderado en una sartén de 26 cm, agregue las cebollas tiernas picadas y cuézalas 5 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que estén tiernas. Retire el recipiente del fuego y mezcle el contenido con el perejil y el eneldo. Mezcle la levadura, el azúcar, la sal, 60 g de harina de maíz y 300 g de harina en un cuenco. Caliente el suero y 60 ml de agua a fuego lento en un cazo hasta que el líquido esté caliente (47-52 °C).



2 Con la batidora eléctrica a velocidad baja, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos.

3 Incorpore, batiendo, 75 g de harina para obtener una masa espesa. Bata 2 minutos más; raspe las paredes del cuenco con una espátula de goma. Incorpore la mezcla de cebolla y los 225 g de harina restante, mezclando con una cuchara de madera, hasta obtener una pasta firme. Cubra el cuenco con película de plástico y deje que repose 1 hora en un lugar cálido (27-29 °C) hasta que la pasta haya doblado su volumen. Engrase 2 cacerolas redondas de 1 litro y medio, y espolvoréelas uniformemente con la harina de maíz.



4 Remueva la pasta con una cuchara de madera, trabajando hacia abajo, y divídala por la mitad entre las 2 cacerolas. Cubra holgadamente con película de plástico y deje que la pasta fermente en un lugar caliente unos 45 minutos, o hasta que haya doblado su tamaño.



5 Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Espolvoree ligeramente los panes con harina de maíz. Hornéelos entre 30 y 35 minutos, o hasta que, al golpear ligeramente la base de los panes, suene hueca. Retire los panes de las cacerolas y enfríelos sobre una rejilla.

¿Qué quiere decir?

Los panes batidos suponen una forma rápida de disfrutar de los panes de levadura. Puesto que no requieren amasado, la masa, blanda y pegajosa, debe batirse con vigor para que desarrolle el gluten, que aporta al pan su estructura y facilita la fermentación. Los panes batidos tienen una apariencia rústica. Aunque la textura de sus migas no es tan fina como la del pan amasado, su sabor es delicioso.

CADA RACIÓN: UNAS 155 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 29 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 2 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 9 mg DE COLESTEROL, 315 mg DE SODIO

Pan batido con dos quesos

Preparación: 25 minutos, más subida y enfriamiento
Horno: 35 minutos
Para 1 pan, 12 raciones

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
175 g de queso Cheddar curado, rallado
30 g de parmesano recién rallado
1 cucharada de azúcar
½ cucharadita de sal
375 g de harina de fuerza
2 huevos medianos
½ cucharadita de semillas de amapola

◆ Mezcle la levadura, los quesos, el azúcar, la sal y 225 g de harina en un cuenco grande.

◆ Bata gradualmente con la batidora eléctrica a velocidad lenta 175 ml de agua muy caliente del grifo (47-52 °C) con la mezcla de harina, hasta que estén bien amalgamados. Separe 1 huevo y reserve la clara tapada en la nevera. Bata el huevo restante y la yema con la masa.

◆ Aumente la velocidad a media y bata 3 minutos; raspe las paredes del cuenco con una espátula de goma. Mezcle los restantes 150 g de harina con una cuchara de madera, hasta obtener una masa firme, que se separe de las paredes del cuenco.

◆ Tape el cuenco holgadamente con película de plástico y deje que la pasta fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante 20 minutos. Remueva la pasta con una cuchara de madera, trabajándola hacia abajo, y viértala en la cacerola. Tápela de manera holgada con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido 15 minutos.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Bata la clara reservada con un tenedor y pincele la superficie del pan. Espolvoréela con las semillas de amapola. Hornee 35 minutos, o hasta que, al golpear ligeramente la base del pan, suene hueca. Retire el pan de la cacerola y deje que se enfríe sobre una rejilla.

Cada ración: unas 175 calorías, 8 g de proteínas, 20 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (4 g de saturadas), 52 mg de colesterol, 225 mg de sodio

Pan batido de avena

Preparación: 20 minutos, más subida y enfriamiento
Horno: 40 minutos
Para 2 panes, 12 raciones cada uno

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
2 cucharaditas de sal
750 g de harina de fuerza
80 g de copos de avena
80 g de melaza clara o jarabe de melaza dorado
15 g de mantequilla o margarina, más 10 g (opcional) para glasear

◆ Mezcle la levadura, la sal y 300 g de harina en un cuenco grande. Mezcle los copos de avena, la melaza, 15 g de mantequilla y 550 ml de agua en un cazo de 2 litros. Caliente el contenido a fuego lento (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el líquido con la mezcla hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos. Incorpore, batiendo, 75 g de harina para obtener una masa espesa, y bátala 2 minutos más; raspe a menudo las paredes del cuenco con una espátula metálica. Con la ayuda de la cuchara de madera, incorpore los 375 g restantes de harina para obtener una pasta espesa, que se separe de las paredes del cuenco.

◆ Cubra holgadamente el cuenco con película de plástico y deje que la pasta fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante 1 hora, hasta que haya doblado su tamaño. Engrase dos cacerolas redondas de 2 litros poco profundas. Remueva la pasta con una cuchara de madera, trabajando hacia abajo, y divídala por la mitad entre las dos cacerolas. Con los dedos engrasados, voltéelas para formar una bola y engrasarlas. Tápelas holgadamente con película de plástico y deje que fermenten en un lugar caliente durante 45 minutos, o hasta que hayan doblado su tamaño.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Hornee 40 minutos, o hasta que suenen a hueco al golpearles la base. Si desea obtener una costra blanda, frote las superficies con los 10 g restantes de mantequilla ablandada y deje que enfríen sobre rejillas.

Cada ración: unas 135 calorías, 4 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 2 mg de colesterol, 185 mg de sodio

Pan batido de pasas

Preparación: 20 minutos, más subida y enfriamiento
Horno: 50 minutos
Para 1 pan, 20 raciones

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
150 g de azúcar
1 cucharadita de sal
750 g de harina de fuerza
350 ml de leche
90 g de mantequilla o margarina, troceada
2 huevos medianos
200 g de pasas

◆ Mezcle la levadura, el azúcar, la sal y 300 g de harina en un cuenco grande. Caliente la leche y la mantequilla a fuego lento, en un cazo de 1 litro hasta que estén calientes (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos. Incorpore, batiendo, los huevos y 225 g de harina, y bata 2 minutos más; raspe el cuenco a menudo con una espátula de goma. Agregue las pasas y los 225 g restantes de harina y remueva hasta obtener una pasta espesa, que se separe de las paredes del recipiente.

◆ Cubra holgadamente el cuenco con película de plástico y deje que la pasta fermente en un lugar caliente (27-29 °C) entre 1 y 1½ horas, o hasta que haya doblado su tamaño.

◆ Engrase un molde corona. Remueva la pasta con una cuchara de madera, trabajándola hacia abajo, y traspásela al molde. Cúbralo holgadamente con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido entre 45 y 60 minutos, o hasta que la pasta haya doblado su tamaño.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Hornee 50 minutos, o hasta que el pan esté dorado y al golpear ligeramente la base suene a hueco. Desmóldelo y enfríelo sobre una rejilla.

Cada ración: unas 215 calorías, 5 g de proteínas, 39 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 34 mg de colesterol, 165 mg de sodio

Pastas danesas y bollos dulces

Uno de los placeres más sencillos de la vida consiste en desayunar una taza de café acompañada con una pasta o bollo dulce caliente. Las pastas dulces y los bollos aromatizados con especias se conservan bien si se congelan.

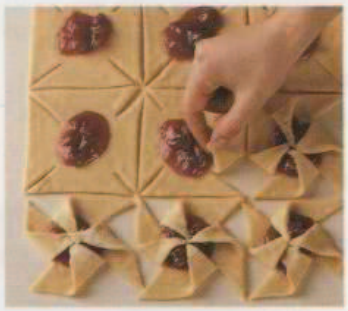
Pastas danesas fáciles

Preparación: 1 hora, más reposo y enfriamiento desde la vigilia
Horno: 30 minutos
Para 18 unidades

4½ cucharaditas de gránulos de levadura seca
1 cucharadita, más 70 g, de azúcar
600 g de harina de fuerza
½ cucharadita de sal
175 g de mantequilla, troceada
4 huevos medianos
125 ml, más 2 cucharadas, de crema de leche, espesa
350 g, más 2 cucharadas, de confitura de cerezas o albaricoques, o relleno danés (*véase* inferior)
60 g de azúcar lustre

1 Mezcle la levadura y una cucharadita de azúcar con 125 ml de agua caliente (47-52 °C), en un cuenco mediano y deje que la mezcla repose durante 5 minutos, hasta que esté espumosa. Mezcle la harina, los 70 g restantes de azúcar y la sal en un cuenco grande. Con un mezclador de pasta, corte la mantequilla, después de incorporarla a la mezcla, hasta que ésta tenga el aspecto de migas gruesas. Bata 3 huevos y 125 ml de crema de leche con la mezcla de harina, hasta que esté humedecida. Tape y refrigere la pasta toda la noche.





2 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase 2 placas grandes de horno. Divida la pasta por la mitad y extienda una parte sobre una superficie de trabajo enharinada; forme un cuadrado de 30 cm de lado. Córtelo en 8 cuadrados de 10 cm.

3 Ponga una cucharada del relleno en el centro de cada cuadrado. Haga un corte de 5 cm en todas las esquinas; doble una esquina sí y otra no, llevándolas hacia el centro. Traspase las pastas a una placa y repita la operación con el resto.

4 Bata en una taza el huevo restante con 1 cucharada de agua, y pincele con ello las pastas. Hornéelas 30 minutos; intercambie la posición de las placas en el horno a media cocción. Traslade las placas sobre rejillas dispuestas encima de papel sulfurizado y deje que se enfríen. Mezcle el azúcar lustre con las 2 restantes cucharadas de crema de leche para obtener un glaseado espeso, que verterá sobre las pastas.

SOBRES

Prepare las pastas como en los pasos 1 y 2 de la receta anterior. Coloque una cucharada de confitura en el centro de cada cuadrado de 10 cm. Doble una esquina 5 cm para cubrir la confitura y doble la esquina opuesta. Coloque los sobres en placas de horno y repita la operación con el resto de pasta y confitura. Siga como en el paso 4.



RELLENOS DANESES

Almendras. Bata con una batidora eléctrica a velocidad baja entre 220 y 225 g de mazapán, 60 g de mantequilla o margarina ablandada, 1 huevo mediano y ½ cucharadita de corteza de limón rallada, hasta obtener una mezcla homogénea.

Queso. Bata con una batidora eléctrica a velocidad baja 225 g de queso crema, 40 g de azúcar lustre, 1½ cucharaditas de esencia de vainilla y la yema de un huevo mediano, hasta obtener una mezcla homogéna.



CADA PASTA: UNAS 285 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 41 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 12 g DE GRASA TOTAL (6 g DE SATURADAS), 80 mg DE COLESTEROL, 165 mg DE SODIO

Bollos de pasas

Preparación: 45 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 20-25 minutos*
Para 25 unidades

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1½ cucharaditas de cardamomo, molido
710 g, aproximadamente, de harina de fuerza
sal
125 g de mantequilla o margarina
2 huevos medianos
75 g de sultanas
75 g de frutas secas, variadas
100 g de azúcar
120 g de azúcar lustre

◆ Mezcle la levadura, el cardamomo, 225 g de harina y 1½ cucharaditas de sal en un cuenco grande. Caliente la mantequilla y 225 ml de agua a fuego lento en un cazo de 1 litro (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad baja, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma. Separe 1 huevo y reserve la clara tapada en la nevera.

◆ Bata el huevo restante, la yema y 75 g de harina con la mezcla de harina, y bátala 2 minutos más; raspe a menudo las paredes del cuenco. Agregue 375 g de harina y mézclela con la masa, con una cuchara de madera, hasta obtener una pasta blanda.

◆ Amase la pasta en superficie ligeramente enharinada 10 minutos, o hasta que quede elástica y homogénea; incorpore unos 35 g más de harina si es necesario, para evitar que la pasta se pegue a la superficie de trabajo. Forme una bola y póngala en un cuenco engrasado; voltéela para que quede bien recubierta. Cubra holgadamente el cuenco con una película de plástico y deje que la pasta fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante 1 hora aproximadamente, o hasta que haya doblado su tamaño.

◆ Aplaste la pasta y amásela con las pasas y las frutas. Córtela en 25 porciones iguales y deje que repose 15 minutos.

◆ Forme bolas con las porciones de pasta, y póngalas en una placa, de horno ligeramente engrasada. Cúbralas holgadamente con película de plástico y deje que fermente unos 40 minutos, hasta que hayan doblado el tamaño.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Bata la clara de huevo reservada con ⅛ de cucharadita de sal y pincele los bollos. Hornéelos entre 20 y 25 minutos, o hasta que estén dorados y la base suene ligeramente a hueca. Traspáselos a una rejilla para que se enfríen.

◆ Cuando estén fríos, prepare el glaseado. Mezcle el azúcar lustre con 4 cucharadas de agua, hasta que estén bien amalgamados. Traspase el glaseado a una bolsa de plástico, corte un extremo y practique unas cruces sobre los bollos con el glaseado.

Cada bollo: unas 170 calorías, 3 g de proteínas, 30 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 28 mg de colesterol, 190 mg de sodio

Bollos pegajosos a la antigua

Preparación: 70 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 25-30 minutos*
Para 20 unidades

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
150 g de azúcar
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de canela molida (opcional)
1,1 kg, aproximadamente, de harina de fuerza
400 ml de leche
270 g de mantequilla o margarina
3 huevos medianos
225 g de nueces, picadas
200 g de sultanas
300 g de azúcar moreno oscuro
2 cucharadas de jarabe de melaza dorado
90 g de azúcar lustre

◆ Mezcle la levadura, el azúcar, la sal, el cardamomo y 450 g de harina en un cuenco grande. Caliente la leche y 90 g de mantequilla a fuego lento en un cazo de 2 litros (47-52 °C). No es necesario que la mantequilla se derrita.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados; raspe a menudo las paredes del cuenco. Incorpore los huevos sin dejar de batir. Suba la velocidad a media y bata 3 minutos. Incorpore 600 g de harina, con una cuchara de madera, hasta obtener una pasta blanda.

◆ Amase la pasta 10 minutos en una superficie ligeramente enharinada, o hasta que quede lisa y elástica; agregue unos 75 g más de harina, y haga una bola. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que repose 15 minutos. Mientras, prepare el relleno: derrita 90 g de mantequilla a fuego lento en un cazo de 1 litro y resérvela. Mezcle las nueces, las sultanas y 200 g de azúcar moreno en un cuenco mediano. Engrase una fuente para asar de 38 x 28 cm.

◆ Corte la pasta por la mitad. Extienda la mitad de la pasta sobre una superficie enharinada con un rodillo también enharinado; forme un rectángulo de 45 x 30 cm. Pincele la pasta con la mitad de la mantequilla derretida y cúbrala con la mitad del relleno. Enróllela por un extremo alargado, como si se tratara de un brazo de gitano, y pince los extremos para sellarlos. Corte el rollo obtenido con un cuchillo de sierra en 10 porciones horizontales. Repita la operación con el resto de la pasta.

◆ Coloque los bollos, con la parte cortada hacia abajo, sobre la fuente. Cúbralos con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) unos 30 minutos o hasta que hayan doblado su tamaño. Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Hornéelos entre 25-30 minutos o hasta que estén dorados.

◆ Prepare el glaseado: caliente el jarabe de melaza, los 100 g restantes de azúcar y los 90 g de mantequilla sobrantes a fuego moderado, en un cazo de 1 litro, hasta que la mantequilla se derrita y el azúcar se disuelva; espárzalo sobre los bollos. Deje que se enfríen. Una vez estén fríos, mezcle el azúcar lustre con 1 cucharada de agua, y viértalos sobre los bollos con una cuchara.

Cada bollo: unas 495 calorías, 9 g de proteínas, 74 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (5 g de saturadas), 62 mg de colesterol, 365 mg de sodio

TRENZAS Y ROSCONES

Estos panes, oportunos para una ocasión especial, se realzan con chocolate, manzanas y otros rellenos sabrosos antes de darles forma y hornearlos. Acompañan el café del desayuno o el té de la merienda, y son también muy apropiados para un regalo.



ROSCÓN DE DÁTILES Y NUECES

Preparación: 1 hora, más subida y enfriamiento
Horno: 40 minutos
Para: 1 roscón, 16 raciones

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
70 g de azúcar
1 cucharadita de sal
675 g, aproximadamente, de harina de fuerza
225 ml de leche
90 g de mantequilla o margarina
3 huevos medianos
125 g de nueces, picadas
150 g de dátiles deshuesados, picados
70 g de azúcar moreno
2 cucharaditas de canela molida
175 g de confitura de albaricoque, derretida

1 Mezcle los 3 primeros ingredientes y 150 g de harina en un cuenco grande. Caliente la leche y 60 g de mantequilla a fuego lento, en un cazo de 1 litro (47-52 °C); no es preciso que la mantequilla se derrita. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco. Separe 1 huevo y reserve la yema tapada en la nevera. Bata los 2 huevos restantes, la clara y 150 g de harina con la mezcla de harina para obtener una masa espesa.

2 Bátala 2 minutos. Agregue 300 g de harina, con una cuchara de madera, para obtener una pasta blanda. Amásela unos 10 minutos, hasta que quede elástica; añada unos 75 g más de harina. Forme una bola, colóquela en un cuenco engrasado y voltéela para que se engrase. Cubra con película de plástico y deje que fermente en un lugar tibio (27-29 °C) durante 30 minutos. Engrase un molde de paredes desmontables de 25 x 6 cm.



3 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Derrita los 30 g restantes de mantequilla a fuego lento en un cazo de 2 litros. Retírelo del fuego y mezcle con las nueces y los 3 ingredientes siguientes.



4 Aplaste la pasta, cúbrala y déjela reposar 10 minutos. Extiéndala con un rodillo enharinado para formar un rectángulo de 45 x 25 cm; pincélelo con la confitura, de la que habrá reservado 2 cucharadas.



5 Distribuya la mezcla de nueces sobre la pasta, presionando ligeramente con un rodillo. Enrolle la pasta, empezando por un extremo alargado, como si se tratara de un brazo de gitano, y córtela por la mitad, a lo largo.



6 Manteniendo los lados cortados hacia arriba, trence ambas mitades de pasta; colóquelas dentro del molde, formando un anillo, y esconda los extremos debajo para sellar el roscón. Hornéelo 25 minutos.

7 Bata con un tenedor la yema reservada y una cucharadita de agua en una taza. Cuando el roscón se haya horno 25 minutos, pincélelo con la mezcla y hornéelo 15 minutos más. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla 5 minutos. Desprenda cuidadosamente los lados del molde y pincele el pan caliente con las 2 cucharadas restantes de confitura. Deje que se enfríe ligeramente sobre una rejilla para servirlo caliente. También puede enfriarlo por completo sobre la rejilla para servirlo más tarde; recaliéntelo si lo desea.

CADA RACIÓN: UNAS 320 CALORÍAS, 7 g DE PROTEÍNAS, 51 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 11 g DE GRASA TOTAL (3 g DE SATURADAS), 54 mg DE COLESTEROL, 205 mg DE SODIO

Trenza de manzana

Preparación: 30 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 30 minutos*
Para 1 trenza, 12 raciones

75 g de mantequilla o margarina
2 manzanas ácidas, peladas, deshuesadas y cortadas a dados
40 g de pasas
½ de cucharadita de canela molida
100 g de azúcar
1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
¼ de cucharadita de sal
420 g, aproximadamente, de harina de fuerza
75 ml, más 4 cucharaditas, de leche
1 huevo mediano
75 g de azúcar lustre

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado-alto en una sartén de 26 cm; añada los 3 ingredientes siguientes y 50 g de azúcar. Cueza 10 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas, y resérvelas. Mezcle la levadura, la sal, 75 g de harina y 50 g de azúcar en un cuenco grande. Caliente 75 ml de leche, los 45 g restantes de mantequilla y 2 cucharadas de agua a fuego lento en un cazo de 1 litro (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Con una batidora eléctrica a velocidad lenta, bata gradualmente el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén bien amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos, raspando el cuenco. Incorpore el huevo y 75 g de harina para obtener una pasta espesa y bátala 2 minutos; raspe el cuenco a menudo. Agregue 225 g de harina para obtener una pasta blanda. Amásela sobre una superficie de trabajo enharinada y las manos enharinadas unos 10 minutos, o hasta que quede homogénea y elástica; incorpore unos 35 g más de harina. Forme con ella una bola, tápela y deje que repose 10 minutos.

◆ Extienda la pasta con un rodillo enharinado formando un rectángulo de 35 x 25 cm sobre una placa de horno grande engrasada (coloque debajo una toalla húmeda para evitar que se desplace). Forme una trenza (*véase* inferior). Cúbrala y deje que fermente en un lugar tibio (27-29 °C) 40 minutos o hasta que haya doblado el tamaño. Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Hornee la trenza 30 minutos, o hasta que esté dorada. Deje que se enfríe sobre la rejilla. Mezcle el azúcar lustre y las 4 cucharadas restantes de leche en una taza, y rocíe con ello la trenza para glasearla.

Cada ración: unas 230 calorías, 4 g de proteínas, 41 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 32 mg de colesterol, 110 mg de sodio

FORMAR UNA TRENZA

Corte la pasta que queda a ambos lados del relleno en tiras de 2 o 3 cm y altérnelas; el final de cada tira debe quedar cubierto por el de la siguiente. Pince la última tira con la base de la trenza para sellarla.



Trenza de chocolate y almendras

Preparación: 55 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 50 minutos*
Para 1 trenza, 16 raciones

1 sobre (7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
½ cucharadita de sal
800 g, aproximadamente, de harina de fuerza
100 g, más 2 cucharadas, de azúcar
175 ml de leche
105 g de mantequilla o margarina
3 huevos medianos
225 g de queso crema ablandado
200-225 g de mazapán
125 g de chocolate negro o de leche, picado

◆ Mezcle la levadura, la sal, 150 g de harina y 100 g de azúcar en un cuenco grande. Caliente la leche, 75 g de mantequilla y 60 ml de agua a fuego lento en un cazo de 1 litro hasta que esté muy caliente (47-52 °C); no es preciso que la mantequilla se derrita. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el líquido con la mezcla de harina hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos, raspe a menudo las paredes del cuenco. Incorpore, sin dejar de batir, 2 huevos y 300 g de harina, y bata 2 minutos más. Incorpore 225 g de harina para obtener una pasta blanda.

◆ Vuelque la pasta sobre la superficie de trabajo enharinada. Amásela 10 minutos, con las manos enharinadas, hasta que quede homogénea y elástica; incorpore unos 75 g más de harina. Forme una bola, póngala en un cuenco grande engrasado y voltéela para que se engrase. Tápela y deje que fermente en un lugar caliente (27-29 °C) 1 hora, o hasta que haya doblado su tamaño.

◆ Prepare el relleno. Separe el huevo restante y reserve la clara tapada en la nevera. Bata el queso crema, el mazapán y la yema de huevo en un cuenco grande, con la batidora a velocidad lenta, hasta que la mezcla quede homogénea. Agregue 90 g de chocolate, y refrigérela.

◆ Prepare la cobertura de *streusel*. Mezcle 75 g de harina, las 2 cucharadas restantes de azúcar y los 30 g restantes de mantequilla en un cuenco, y mézclelo con las yemas de los dedos hasta obtener una especie de migas gruesas. Refrigere. Aplaste la pasta. Vuélquela sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada; tápela y deje que repose 15 minutos.

◆ Extienda la pasta con el rodillo enharinado y forme un rectángulo de 40 x 30 cm sobre una placa de horno grande engrasada (coloque debajo una toalla húmeda para evitar que se desplace). Extienda el relleno, formando una tira ancha de 10 cm a lo largo del centro de la pasta. Modele la trenza (*véase* izquierda). Tápela y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante 30 minutos.

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Bata ligeramente la clara reservada y una cucharada de agua, y pincele con ello la trenza. Esparza la cobertura de *streusel* a lo largo. Hornéela 50 minutos, o hasta que esté dorada, tápela con papel de aluminio al cabo de 30 minutos para evitar que se dore en exceso. Enfríela por completo sobre una rejilla. Derrita los 30 g restantes de chocolate a fuego lento en un cazo y vierta sobre la trenza enfriada.

Cada ración: unas 380 calorías, 8 g de proteínas, 49 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (7 g de saturadas), 71 mg de colesterol, 190 mg de sodio

Panes dulces

Nuestros panes dulces, realzados con varios sabores y texturas, como pacanas, corteza de naranja, queso crema y confitura, constituyen unos tentempiés muy tentadores. Todas las recetas pueden prepararse con antelación; para ello envuelva bien el pan dulce y congélelo hasta un mes (puede córtarlo por la mitad o en porciones antes de congelarlo). Descongele el pan dulce, todavía envuelto, a temperatura ambiente, y recaliéntelo, si lo desea, antes de servirlo.

Espiral de albaricoque y pacanas

Preparación: 50 minutos, más subida y enfriamiento **Horno:** *30 minutos*
Para 12 raciones

90 g de mantequilla o margarina
175 g de pacanas, finamente picadas
70 g de azúcar moreno
1 cucharadita de canela molida
2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
70 g de azúcar
1 cucharadita de sal
675 g, aproximadamente, de harina de fuerza
225 ml de leche
2 huevos medianos
175 g de confitura de albaricoque, derretida
1 yema de huevo mediana



1 Engrase un molde de base desmontable. Prepare el relleno; derrita 30 g de mantequilla a fuego lento en un cazo de 2 litros. Retire el cazo del fuego y mezcle el contenido con las pacanas picadas, el azúcar moreno y la canela molida, hasta que estén bien amalgamados; reserve la preparación. Caliente la leche y los 60 g restantes de mantequilla a fuego lento en un cazo de 1 litro hasta que esté caliente (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

2 Con una batidora eléctrica a velocidad lenta, bata, gradualmente, el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos. Agregue los huevos enteros y mezcle hasta que estén amalgamados. Incorpore 450 g de harina, con una cuchara de madera, hasta obtener una pasta blanda. Vuelque la pasta sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela 10 minutos o hasta que esté homogénea y elástica; agregue unos 75 g más de harina. Tápela y deje que repose 10 minutos.



3 Extienda la pasta con un rodillo enharinado y forme un rectángulo de 45 x 25 cm. Esparza el relleno uniformemente sobre la pasta y presiónelo con el rodillo.



4 Corte la pasta, en sentido longitudinal, en tiras de 5 cm de ancho. Enrolle una tira de pasta en torno a sí misma y póngala en el centro del molde con la cara cortada hacia abajo. Coloque la siguiente alrededor de la primera para formar una espiral. Cubra con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) unos 30 minutos, o hasta que la pasta haya doblado su tamaño.

5 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Bata la yema en un cuenco pequeño con un tenedor. Pincele uniformemente el pan con la yema. Hornéelo 30 minutos, o hasta que esté dorado. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla durante 5 minutos y pincele el pan con la confitura restante derretida. Retire con cuidado las paredes del molde y sirva el pan caliente; o bien, enfríelo sobre la rejilla para servirlo posteriormente, y recaliéntelo si lo desea.

CADA RACIÓN: UNAS 410 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 58 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 17 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 72 mg DE COLESTEROL, 270 mg DE SODIO

arriaranco

Pan dulce de naranja al cardamomo

Preparación: 35 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 50 minutos*
Para 1 pan, 20 raciones

1 naranja grande
2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
1 cucharadita de sal
1,1 kg, aproximadamente, de harina de fuerza
300 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)
235 g de miel
60 g de mantequilla o margarina
3 huevos medianos
1½ cucharaditas de cardamomo molido
1 cucharada de leche
60 g de almendras, fileteadas

◆ Engrase un molde de base desmontable de 25 x 6 cm. Ralle 2 cucharaditas de corteza de naranza y exprima 60 ml de zumo. Mezcle la levadura, la sal y la harina en un cuenco grande. Caliente el suero, la leche, la mantequilla y el zumo de naranja a fuego medio en un cazo de 2 litros hasta que esté caliente (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Bata, gradualmente, el líquido con la mezcla de harina con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe de vez en cuando el cuenco con una espátula de goma.

◆ Bata ligeramente los huevos en un cuenco con un tenedor y reserve una cucharada tapada en la nevera. Agregue el resto de los huevos batidos con el cardamomo, la corteza de naranja y 225 g de harina a la mezcla de harina, y bata 2 minutos; raspe el cuenco a menudo. Incorpore 525 g de harina, con una cuchara de madera, para obtener una pasta blanda.

◆ Vuelque la pasta sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela 10 minutos, hasta que quede elástica y homogénea; agregue unos 75 g más de harina durante el amasado. Forme una bola con la pasta, colóquela en el centro del molde y voltéela para engrasarla. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que fermente un lugar cálido (27-29 °C) durante 1 hora aproximadamente, o hasta que haya doblado su tamaño.



◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Bata, con un tenedor, la leche y el huevo reservado. Pincele la parte superior del pan con un poco de la mezcla de huevo. Esparza por encima las almendras fileteadas y pincélelas con un poco más de huevo. Hornee 50 minutos, o hasta que al golpear ligeramente la base del pan suene a hueca; tape el pan con papel de aluminio al cabo de unos 20 minutos para evitar que se dore en exceso. Retire las paredes del molde y deje que se entibie sobre una rejilla 30 minutos si lo desea servir caliente, o enfríelo por completo para servirlo posteriormente.

Cada ración: unas 250 calorías, 7 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 39 mg de colesterol, 160 mg de sodio

Espirales de queso crema

Preparación: 50 minutos, más subida y enfriamiento *Horno: 30-35 minutos*
Para 2 panes, 12 raciones cada uno

2 sobres (7 g cada uno) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar
70 g de azúcar
¾ de cucharadita de sal
525 g, aproximadamente, de harina de fuerza
60 g de mantequilla o margarina
60 ml de leche
1 huevo mediano
450 g de queso crema, ablandado
65 g de azúcar lustre
1 cucharada de corteza de naranja, rallada
2 yemas de huevo medianas

◆ Mezcle la yema de huevo, el azúcar, la sal y 150 g de harina en un cuenco grande. Caliente la mantequilla, la leche y 125 ml de agua a fuego lento en un cazo de 1 litro hasta que estén calientes (47-52 °C). No es preciso que la mantequilla se derrita.

◆ Con la batidora a velocidad lenta, bata el líquido con la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco. Incorpore, batiendo, el huevo entero y 135 g de harina para obtener una masa espesa; bátala 2 minutos. Añada 165 g de harina con una cuchara de madera hasta obtener una pasta blanda.

◆ Amase la pasta sobre unos 8 minutos, o hasta que quede homogénea y elástica; añada unos 75 g más de harina durante el amasado. Forme una bola con la pasta, colóquela en un cuenco grande engrasado y voltéela para engrasarla. Cúbrala holgadamente con película de plástico y deje que fermente en un lugar cálido (27-29 °C) durante 1 hora, o hasta que haya doblado su tamaño.

◆ Prepare el relleno. Bata en un cuenco el queso crema, el azúcar lustre, la corteza de naranja rallada y las yemas de huevo con la batidora a velocidad lenta, hasta que estén bien amalgamados. Refrigere hasta el momento de emplear.

◆ Aplaste la pasta y vuélquela sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada. Córtela por la mitad, tápela y deje que repose 15 minutos. Extienda la mitad de la pasta con un rodillo enharinado; forme un rectángulo de 33 x 20 cm. Esparza por encima la mitad del relleno; deje libres 2 o 3 cm en los extremos.

◆ Enrolle la pasta como si se tratara de un brazo de gitano. Pince los extremos para sellarlos y escóndalos debajo de la pasta. Repita la operación con el resto de la pasta y el relleno. Coloque los panes separándolos 7 y 8 cm sobre la placa de horno. Con un cuchillo haga varias incisiones en la superficie. Cúbralos holgadamente con película de plástico y deje que fermente en un lugar caliente (27-29 °C) unos 45 minutos, o hasta que hayan doblado su tamaño.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Hornee entre 30 y 35 minutos, o hasta que los panes estén dorados y, al golpear ligeramente, la base suene hueca. Retire los panes de la placa y deje que se enfríen sobre rejillas para servirlos calientes; o bien, enfríelos por completo y refrigérelos para servirlos más tarde.

Cada ración: unas 195 calorías, 4 g de proteínas, 19 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (6 g de saturadas), 53 mg de colesterol, 170 mg de sodio



13 Sándwiches

amacarrasco

SÁNDWICHES CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Los sándwiches, ya sean para un tentempié, un almuerzo o una cena informal, constituyen la preparación más rápida y fácil por excelencia. A continuación, le ofrecemos una guía para elegir el pan, preparar rellenos sabrosos y escoger los ingredientes indicados si cuida su peso, así como la forma de prepararlos si van destinados a una merienda campestre.

PUEDE LLEVARLO DONDE QUIERA

Preparar un sándwich para el almuerzo de un colegial o el trabajo es práctico y económico; además, puede controlar la dieta. Envuélvalo con cuidado, pues podría aguarse, o incluso correr el riesgo de que algún ingrediente se estropease.

Ahorre tiempo trabajando en cadena. Si prepara varios sándwiches a la vez, utilice la técnica de producción en cadena. Coloque las rebanadas de pan en hileras, úntelas y cubra con los rellenos.

Envolver. Para mantener los sándwiches frescos y jugosos, envuélvalos con película de plástico, papel sulfurizado, bolsas de plástico o papel de aluminio tan pronto como los haya preparado.

Vigile los ingredientes acuosos. La lechuga, los tomates cortados en rodajas o los pepinos pueden aguar el pan. Para obtener los mejores resultados, prescinda de dichos ingredientes, o envuélvalos por separado y agréguelos al bocadillo en el momento en que vaya a ser consumido.

Elegir el pan adecuado. Algunos panes pesados, de textura densa, son muy apropiados para contener rellenos sin el peligro de que queden aguados. De hecho, quedan mejor si absorben el aliño. Entre los mejores, se encuentra la *focaccia*, la chapata italiana, los panecillos, las *baguettes* consistentes y el pan de sémola.

Sándwiches más seguros. Para evitar el crecimiento de bacterias peligrosas, como la salmonela, no deje que los rellenos que contienen huevos se mantengan a temperatura ambiente más de 2 horas.

SÁNDWICHES MÁS MAGROS

Seleccione las pastas para untar. Evite preparaciones cargadas de grasa. Puede realzar el sabor con hierbas picadas o con un poco de salsa chile, aunque también puede emplear condimentos bajos en grasas, como mostaza o *chutney*. Cree su propia pasta para untar con tomates secados al sol reducidos a puré o ajo asado.

Sea avaro con el queso. Si debe añadirlo, elija variedades bajas en grasa. Puede obtenerse una pasta con una textura «cremosa» mezclando yogur desnatado con mostaza.

Escoja alimentos con sabor y sin grasa. Entre las opciones más atractivas, se encuentran los pimientos asados, los corazones de alcachofa en conserva, los pimientos asados en conserva y las alcaparras. En vez de hojas de lechuga de sabor pobre, como la iceberg, utilice berros u oruga.

COMBINACIONES IRRESISTIBLES

- *Hummus*, tomates y pepino en rodajas y salsa de chile en pan *pitta* integral caliente.
- Tomates amarillos y rojos maduros en rodajas, mayonesa, sal marina y pimienta recién molida sobre rebanadas de pan blanco sin la corteza.
- Pasta de aceitunas, pimientos asados, huevos duros en rodajas, oruga y anchoas en una *baguette*.
- Sándwich a la parrilla preparado con champiñones y espinacas salteados con aceite de oliva y queso Fontina en pan chapata.
- queso crema con cebollas tiernas y condimento de arándanos o *chutney* sobre pan de nueces y pasas tostado.
- Aguacate aplastado con cebolla roja en rodajas, tomate, pepino, brotes de alfalfa y mayonesa con pan de varios cereales.
- Berenjena asada, oruga y queso de cabra sobre *focaccia*.
- cebollas caramelizadas y mostaza picante sobre pan de varios cereales o panecillo.

EL PAN IDEAL

Hay una amplia selección de panes que proporcionan opciones deliciosas para los amantes de los sándwiches. La mayoría de los panes pueden rellenarse virtualmente con cualquier ingrediente, como los rellenos delicados o como los de ensalada de huevo. Los ingredientes a la parrilla y otros ingredientes aceitosos piden panes consistentes. Para obtener aún más sabor, elija panes con aceitunas, nueces o hierbas. Para mejorar el pan de la vigilia, tueste las rebanadas y extienda sobre ellas un condimento o mostaza.



SÁNDWICHES CALIENTES

Cuando no hay tiempo para cocinar, un sencillo sándwich es la solución. Estas variantes americanas sobre un tema inglés tradicional llevan diferentes rellenos que combinan los sabores del Mediterráneo con los de California. Coronados con queso derretido o una salsa barbacoa especiada, los sándwiches calientes pueden solucionar una cena rápida o el *brunch* de fin de semana. Para un sabor neoyorquino, prepare nuestro sándwich Reubens de lujo, también delicioso servido frío.



1 Mezcle la harina y ¼ de cucharadita de pimienta sobre papel. Caliente el aceite a fuego.

SÁNDWICHES DE *SALTIMBOCCA*

Preparación: 15 minutos Grill: *3-5 minutos*
Para 4 platos principales

1 cucharada de harina
pimienta negra molida
1 cucharada de aceite vegetal
60 g de mayonesa
2 cucharadas de albahaca fresca, picada
4 rebanadas de pan italiano o de campo, de 2 cm de grosor
1 tomate, cortado en rodajas finas
60 g de Mozzarella o queso Provolone, rallado



2 Mientras, precaliente el *grill*. Mezcle la mayonesa, la albahaca y ⅛ de cucharadita de pimienta en un cuenco, y extiéndala sobre las rebanadas de pan. Colóquelas en la placa de horno.

3 Disponga la placa de horno lo más cerca posible del *grill*. Ase el pan 1 o 2 minutos, o hasta que la mezcla de mayonesa burbujee y esté ligeramente dorada. Retire la placa del horno y mantenga el *grill* encendido. Cubra con el tomate cortado en rodajas sobre cada rebanada. Esparza por encima queso Mozzarella rallado. Ase los sándwiches 2 o 3 minutos al *grill*, hasta que el queso se haya derretido.



APORTAR SABOR

La mayonesa es una adición popular para cualquier clase de sándwich; además, pueden realizarse infinitas variaciones. Aquí hemos empleado albahaca para obtener un sabor fresco italiano, pero se puede experimentar un amplio abanico de sabores:

- La mostaza en grano aporta más textura. Para acompañar queso, es apropiada la mostaza aromatizada con hierbas o miel.
- Algunas pastas o mojos para untar, como el *hummus*, quedan deliciosos con verduras crujientes.
- Las pastas de aceitunas, como la *tapenade* francesa, tienen mucho sabor y quedan especialmente bien con queso Mozzarella fresco o pimientos asados.
- Un poco de *pesto* es el compañero ideal para un sándwich de tomate y Mozzarella sobre una panecillo de pan chapata crujiente. También puede probar con mayonesa con huevos.

anagrasco

CADA RACIÓN: UNAS 455 CALORÍAS, 42 g DE PROTEÍNAS, 19 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 23 g DE GRASA TOTAL (6 g DE SATURADAS), 124 mg DE COLESTEROL, 585 mg DE SODIO

Sándwiches California

Preparación: 10 minutos *Cocción: 8 minutos*
Para 2 platos principales

4 rebanadas de pan blanco o de campo, de 2 cm de grosor
125 g de queso Cheddar, cortado en lonchas finas
1 tomate mediano, cortado en rodajas finas
½ aguacate, cortado en rodajas finas
1 cucharada de mostaza de Dijon
15 g de mantequilla o margarina

◆ Extienda las lonchas de queso, el tomate y el aguacate sobre 2 rebanadas de pan. Unte las 2 rebanadas restantes con la mostaza y colóquelas sobre el relleno, con la cara de la mostaza hacia abajo, para obtener 2 sándwiches. Presiónelos ligeramente para que se cohesionen.

◆ Derrita la mantequilla a fuego moderado en una sartén de 26 cm. Agregue los sándwiches; tápelos y cuézalos cuidadosamente, hasta que estén dorados por ambos lados. Déles una vuelta con una espátula metálica.

◆ En el momento de servir, córtelos por la mitad con un cuchillo de sierra.

Cada ración: unas 640 calorías, 39 g de proteínas, 44 g de hidratos de carbono, 34 g de grasa total (15 g de saturadas), 114 mg de colesterol, 1.015 mg de sodio

Sándwiches con salsa barbacoa

Preparación: 10 minutos *Cocción: 30 minutos*
Para 4 platos principales

2 pimientos rojos, medianos
1 cebolla grande
30 ml de aceite de oliva o vegetal
1 cucharada de chile en polvo
225 ml de salsa de tomate en conserva
2 cucharadas de salsa Worcester
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada de azúcar moreno
4 bollos para hamburguesa, partidos por la mitad

◆ Lave la tabla, retire las membranas y semillas del pimiento y córtelo en tiras de 1 cm de ancho. Corte la cebolla en rodajas de 5 mm.

◆ Caliente la cucharada restante de aceite a fuego vivo en los fondos de cocción de la sartén; agregue los pimientos y la cebolla, y cueza, removiendo con frecuencia, hasta que estén tiernos, crujientes y ligeramente dorados.

◆ Espolvoree las hortalizas con el chile en polvo y cuézalas 1 minuto más, removiendo. Agregue la salsa de tomate, la salsa Worcester, el vinagre de sidra, el azúcar moreno y 175 ml de agua, y lleve a ebullición, a fuego vivo.

Cada ración: unas 455 calorías, 36 g de proteínas, 39 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (5 g de saturadas), 50 mg de colesterol, 730 mg de sodio

Reubens de lujo

Preparación: 10 minutos *Cocción: 8 minutos*
Para: 4 platos principales

225 g de chucrut en conserva
4 cucharadas de salsa Mil Islas embotellada
4 rebanadas de pan de centeno
60 g de queso Emmental, cortado en lonchas finas
30 g de mantequilla o margarina
encurtidos y patatas *chips* (opcion

◆ Escurra el chucrut en un tamiz y enjuáguelo con agua fría del grifo. Escúrralo, presionandolo, para retirar la mayor cantidad posible de agua.

◆ Extienda una cucharada de la salsa sobre una rebanada de pan de centeno. Cubra con la mitad del chucrut, del queso y una cucharada más de salsa . Tape con otra rebanada de pan de centeno. Repita la operación para preparar otro sándwich.

◆ Derrita 15 g de mantequilla a fuego medio en una sartén antiadherente de 30 cm. Agregue los sándwiches; tápelos y cuézalos hasta que estén dorados por ambas caras y el queso se derrita. Déles la vuelta una vez; añada 15 g de mantequilla a la sartén.

◆ En el momento de servir, corte cada bocadillo por la mitad con un cuchillo afilado. Póngalos en 4 platos acompañados de los encurtidos y las patatas *chips*, si lo desea.

Cada ración: unas 390 calorías, 36 g de proteínas, 23 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (4 g de saturadas), 132 mg de colesterol, 1.375 mg de sodio

alecarrasco

Sándwiches abiertos

Estos sándwiches pueden haber nacido en un bufé sueco, aunque sus posibilidades en cuanto a recubrimientos creativos son infinitas. Entre las especialidades sustanciosas que pueden servir como plato principal se encuentran las de bisté con champiñones, berenjenas con Mozzarella y una combinación clásica de salmón ahumado y eneldo.



Sándwiches abiertos de berenjena y Mozzarella

Preparación: 15 minutos
Grill: *10-12 minutos*
Para 4 platos principales

1 berenjena mediana (unos 600 g), cortada en rodajas de 5 mm de grosor
60 ml de aceite de oliva o vegetal
225 g de pan italiano o de sémola
250 g de queso Mozzarella fresco, escurrido, o 225 g de queso Mozzarella
1 cucharadita de orégano seco
¼ de cucharadita de copos de chile seco
¼ de cucharadita de sal
8 tomates secados al sol en aceite, escurridos
1 manojo pequeño de albahaca



1 Precaliente el *grill*. Coloque las rodajas de berenjena en la placa del *grill* y utilice la mitad del aceite para pincelar ambas caras. Áselas entre 10 y 12 minutos, o hasta que estén tiernas y doradas; déles una vuelta.



2 Corte en diagonal ambos extremos del pan y resérvelos para otro uso. Corte el resto del pan en 8 rebanadas diagonales. Corte el queso en lonchas finas. Mezcle con un tenedor el orégano, los copos de chile seco, la sal y el resto del aceite en un cuenco pequeño. Pincele el pan con esta mezcla y cúbralo con las berenjenas asadas, las rodajas de Mozzarella y los tomates secados al sol. Coloque las hojas de albahaca entre las lonchas de queso.

Coberturas rápidas para sándwiches

Una selección de sándwiches abiertos alegra siempre cualquier fiesta. Pruebe nuestras fáciles ideas:

- Queso asado al *grill* (Fontina, Cheddar curado) sobre encurtidos o tomate
- Lonchas crujientes de beicon cocido sobre guacamole



- Trozos de pera y de queso Stilton sobre una capa de berros (superior).

CADA RACIÓN: UNAS 560 CALORÍAS, 20 g DE PROTEÍNAS, 53 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 31 g DE GRASA TOTAL (10 g DE SATURADAS), 44 mg DE COLESTEROL, 825 mg DE SODIO



Sándwiches de queso crema con eneldo y alcaparras

Preparación: 20 minutos *Para 4 platos principales*

90 g de queso crema, ablandado
1 cucharada de escalonias, finamente picadas
1 cucharada de alcaparras en conserva, escurridas y picadas
1 cucharada de eneldo fresco, picado
1 cucharadita de zumo de limón
4 rebanadas de pan de centeno
pimienta negra molida
ramitas de eneldo para adornar

Prepare el queso crema con eneldo y alcaparras: mezcle el queso crema y los 4 ingredientes siguientes en un cuenco pequeño, hasta que estén amalgamados. Extienda la mezcla de queso sobre el pan. Espolvoree con la pimienta. En el momento de servir, si lo desea, y adorne con ramitas de eneldo.

Cada ración: unas 205 calorías, 12 g de proteínas, 16 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (5 g de saturadas), 33 mg de colesterol, 690 mg de sodio

Sándwiches abiertos de espinacas y queso de cabra

Preparación: 20 minutos Grill: *4-5 minutos*
Para 4 platos principales

1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo, picado
350 g de tomates pera, cortados a dados
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
300 g de espinacas, enjuagadas y escurridas
4 rebanadas grandes de pan blanco de 10 x 8 cm y 1 cm de grosor
60 g de queso de cabra, desmenuzado

◆ Precaliente el *grill*. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una cacerola. Agregue el ajo picado y cuézalo, removiendo unos 15 segundos, o hasta que esté fragante. Agregue los dados de tomate, la sal y la pimienta, y prosiga la cocción unos 2 minutos, o hasta que los tomates estén jugosos y ligeramente ablandados. Añada las espinacas y cuézalas, removiendo, hasta que estén mustias.

◆ Ponga el pan sobre una placa de horno y colóquelo lo más cerca posible del *grill*. Áselo 1 minuto por cara, o hasta que esté ligeramente tostado. Esparza la mezcla de espinacas sobre el pan tostado y cubra con el queso desmenuzado. Coloque bajo el *grill* 4 o 5 minutos, o hasta que el queso empiece a dorarse.

Cada ración: unas 195 calorías, 9 g de proteínas, 22 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (4 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 560 mg de sodio

Sándwiches abiertos de champiñones

Preparación: 15 minutos *Cocción: 25-30 minutos*
Para 4 platos principales

30 g de mantequilla o margarina, ablandada
1 cucharada, más 1 cucharadita, de estragón fresco, picado
pimienta negra molida
225 g de pan francés, cortado por la mitad, en sentido horizontal
3 cucharaditas de aceite vegetal
sal
1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
350 g de champiñones, cortados en rodajas
una pizca de tomillo seco
75 ml de vino tinto seco

◆ Mezcle la mantequilla, una cucharada de estragón y ⅛ de cucharadita de pimienta en un cuenco pequeño, hasta que estén amalgamados. Extienda la pasta de mantequilla sobre el pan. Corte cada mitad en 4 trozos y coloque 2 trozos en cada uno de los 4 platos.

◆ Caliente 2 cucharaditas de aceite a fuego moderado-alto en una sartén de 26 cm.

◆ Baje el fuego. Agregue la cucharadita restante de aceite a los fondos de cocción de la sartén, incorpore la cebolla y cuézala 5 minutos, removiéndola a menudo, o hasta que esté tierna y dorada.

◆ Mezcle con los champiñones, el tomillo, ½ cucharadita de sal y ⅛ de cucharadita de pimienta. Aumente el calor a moderado-alto y cueza 8 minutos más, o hasta que los champiñones estén tiernos y el líquido se haya evaporado. Vierta el vino y llévelo a ebullición; hiérvalo 2 minutos.

◆ Cubra con la mezcla de champiñones y espolvoree con la cucharadita restante de estragón.

Cada ración: unas 540 calorías, 45 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 22 g de grasa total (7 g de saturadas), 78 mg de colesterol, 890 mg de sodio

Sándwiches para el té

Estos pequeños sándwiches de pan blanco sin corteza y con un relleno dulce o salado se degustan en uno o dos bocados. Son ideales para meriendas o bufés fríos; además pueden prepararse por la mañana y refrigerarse hasta el momento de servirse. Prepare nuestros sándwiches en forma de corazón rellenos berros y de pepino, o unas simples espirales.



Sándwiches para el té

Preparación: 30 minutos
Cocción: 2 minutos
Para 24 unidades

1 tallo de apio pequeño, picado
60 g de mayonesa
¼ de cucharadita de sal
3 gotas de salsa tabasco
12 rebanadas muy finas de pan de molde blanco



1 Ponga a hervir 450 ml de agua a fuego vivo.



2 Agregue la mayonesa, la sal y la salsa tabasco, y mezcle hasta que estén bien amalgamados; raspe las paredes del recipiente con una espátula de goma.



3 Con un cortapastas de 5 x 3,5 cm en forma de corazón, corte 4 corazones en cada rebanada de pan. Extienda la mitad del relleno sobre ellos: 2 cucharaditas por sándwich. Cubra con los corazones restantes.

4 Si no va a servir los sándwiches enseguida, forre una placa para hornear con un paño de cocina húmedo. Coloque los sándwiches en la placa y cúbralos con un paño de cocina húmedo para evitar que el pan se seque. Cubra holgadamente con película de plástico y refrigere hasta el momento de servir.

ESPIRALES DE SÁNDWICHES

1 Recorte las costras de un pan de molde blanco o integral y córtelo en rebanadas longitudinales de 5 mm de grosor. Aplánelas ligeramente con un rodillo y luego extienda por encima 2 cucharadas de su relleno favorito (aquí hemos empleado un queso blando con ajo y hierbas). Enrolle la rebanada a partir de un extremo corto, como si se tratara de un brazo de gitano.





2 Corte cada rollo en sentido horizontal para obtener espirales.

CADA SÁNDWICH: UNAS 50 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 5 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 2 g DE GRASA TOTAL (0 g DE SATURADAS), 16 mg DE COLESTEROL, 105 mg DE SODIO

amacarraco



Sándwiches de pepino y berros para el té

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Para 16 unidades

125 g de pepino sin semillas, sin pelar
¼ de cucharadita de sal
½ manojo de berros
1 cucharada de mayonesa
8 lonchas muy finas de pan de molde integral
30 g de mantequilla o margarina, derretida

◆ Corte 16 rodajas de pepino, finas como el papel, para adornar; envuélvalas con película de plástico y refrigérelas. Pele el resto del pepino en rodajas igualmente finas. Espolvoréelas con sal en un cuenco pequeño y deje que repose 30 minutos, removiendo de vez en cuando.

◆ Mientras, retire los tallos de los berros. Reserve 16 hojas pequeñas para adornar; envuélvalas con película de plástico y refrigérelas. Pique finamente el resto de las hojas de los berros. Mézclelas con la mayonesa en otro cuenco pequeño.

◆ Recorte las costras del pan y enmanteque una cara. Exprima con las manos las rodajas de pepino para retirar el agua, y séquelas.

◆ Extienda la mezcla de berros sobre 4 rebanadas de pan y cubra con el pepino y, a continuación, con el pan restante. Cuartee diagonalmente los sándwiches.

◆ Si no los va a servir enseguida, forre una placa para hornear con un lienzo de cocina húmedo. Coloque encima los sándwiches y cúbralos con otro lienzo húmedo para evitar que se sequen. Cubra la placa con película de plástico y refrigere hasta el momento de servir.

◆ En el momento de servir, adorne cada sándwich con una rodaja de pepino y una de berro.

Cada sándwich: unas 45 calorías, 1 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (0 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 115 mg de sodio

Sándwiches de dátiles y nueces para el té

Preparación: 20 minutos *Para 12 unidades*

90 g de queso crema, ablandado
40 g de dátiles deshuesados, finamente picados
30 g de nueces tostadas, finamente picadas
¼ de cucharadita de corteza de naranja, rallada
6 rebanadas muy finas de pan de molde integral, sin las costras

Mezcle el queso crema, los dátiles, las nueces y la corteza de naranja en un cuenco pequeño, hasta que estén bien amalgamados. Extienda uniformente la preparación sobre 3 rebanadas de pan. Cubra con las restantes. Corte cada sándwich a cuartos o a triángulos. Si no los va a servir enseguida, tápelos con un lienzo de cocina húmedo y, luego, con película de plástico, y refrigérelos hasta el momento de servir.

Cada sándwich: unas 70 calorías, 2 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (2 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 75 mg de sodio

Sándwiches de huevos y eneldo

Preparación: 20 minutos *Para 18 unidades*

3 huevos duros, medianos
60 g de mayonesa
2 cucharadas de eneldo fresco, picado
¼ de cucharadita de corteza de limón, rallada
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
12 rebanadas, muy finas, de pan de molde blanco o integral, sin las costras

Aplaste los huevos con un tenedor en un cuenco mediano; agregue la mayonesa, el eneldo, la corteza de limón y la pimienta negra. Extienda uniformemente la preparación sobre 6 rebanadas de pan y cúbralas con el resto. Corte los sándwiches en sentido horizontal, formando 3 rectángulos. Si no los va a servir enseguida, cúbralos con un lienzo de cocina húmedo y luego con película de plástico, y refrigérelos hasta el momento de presentarlo.

Cada sándwich: unas 70 calorías, 2 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 37 mg de colesterol, 105 mg de sodio

Sándwiches de Cheddar y *chutney* para el té

Preparación: 15 minutos *Para 16 unidades*

45 g de mantequilla o margarina, ablandada
3 cucharadas de *chutney* de mango
8 rebanadas muy finas de pan de molde, blanco o integral
125 g de queso Cheddar, rallado

Mezcle en un cuenco pequeño la mantequilla y el *chutney*. Recorte las costras del pan. Extienda uniformemente la mezcla de *chutney* sobre las rebanadas de pan. Esparza el queso sobre 4 rebanadas y cúbralas con el pan restante. Corte los sándwiches a cuartos o a triángulos. Si no los va a servir enseguida, cúbralos con un lienzo de cocina húmedo y luego con película de plástico, y refrigérelos hasta el momento de presentarlos.

Cada sándwich: unas 80 calorías, 3 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 120 mg de sodio

Club sándwiches

Un club sándwich consiste, por lo general, en tres rebanadas de pan o tostadas, que permiten intercalar un gran número de rellenos. Nuestra selección incluye un *antipasto* italiano, una mezcla de hortalizas y una versión especiada del sudoeste de Estados Unidos del club sándwich clásico. Si estos grandes sándwiches le parecen difíciles de manejar, pínchelos con palillos de cóctel para que las capas se mantengan juntas.

Pan italiano

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento **Cocción:** *20 minutos*
Para 6 platos principales

60 ml de aceite de oliva o vegetal
2 cebollas medianas, cortadas en rodajas de 1 cm
1 pan integral (de unos 30 cm de largo, 13 cm de ancho y 14 cm de alto)
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 manojo de oruga
225 g de Mozzarella fresco, cortado en lonchas finas
2 pimientos rojos, asados y pelados (*véase* pag. 310), o 200 g de pimientos rojos asados en conserva, escurridos
2 tomates medianos, cortados en rodajas
150 g de guindilla en salmuera, cortada en tiras y escurrida

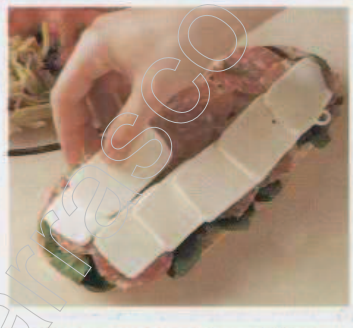




1 Caliente 15 cm de aceite en una sartén. Agregue las cebollas y cuézalas 20 minutos, removiéndolas de vez en cuando, o hasta que estén tiernas. Resérvelas y corte el pan, en sentido horizontal, formando 3 rebanadas.



2 Bata con un tenedor o batidora de varillas, el vinagre y los 45 ml restantes de aceite en un cuenco grande. Pincele los lados cortados del pan con el aceite. Agregue la oruga al resto del aliño y mezcle bien.



3 Para montar el bocadillo, coloque la mitad de la oruga en el fondo del pan, cubra con la mitad del salami, todo el queso y todos los pimientos asados.

4 Cubra con la rebanada central y coloque encima las rodajas de tomate, las tiras de guindilla, el salami y la oruga. Tape con la parte superior del pan. Para facilitar el corte, envuelva el pan, bien apretado, con película de plástico, y refrigérelo 1 hora para que los jugos de los ingredientes humedezcan el pan con su sabor. En el momento de servir, retire la película de plástico y corte el sándwich en porciones. Acompáñelo con cuchillo y tenedor.

anacarasco

CADA RACIÓN: UNAS 505 CALORÍAS, 21 g DE PROTEÍNAS, 38 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 29 g DE GRASA TOTAL (10 g DE SATURADAS), 52 mg DE COLESTEROL, 1.390 mg DE SODIO

Club sándwich saludable

Preparación: 25 minutos *Cocción: 2 minutos*

Para 4 platos principales

1 cucharadita de miel
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas, más 1 cucharada, de zumo de limón recién exprimido
3 zanahorias medianas, ralladas
125 g de brotes de alfalfa
1 diente de ajo, finamente picado
½ cucharadita de comino molido
una pizca de pimienta de Cayena, molida
400 g de garbanzos en conserva, enjuagados y escurridos
12 rebanadas de pan de varios cereales, ligeramente tostadas si lo desea
1 tomate grande, cortado en rodajas finas
1 manojo de berros, sin los tallos duros

◆ Mezcle la miel, la pimienta, una cucharada de aceite de oliva y 2 cucharaditas de zumo de limón en un cuenco mediano. Agregue las zanahorias y los brotes de alfalta, y mezcle bien.

◆ Caliente la cucharada restante de aceite de oliva con el ajo, el comino y la pimienta de Cayena, en un cazo de 2 litros y cueza 30 segundos, o hasta que la mezcla esté bien fragante.

◆ Añada los garbanzos y retire el cazo del fuego. Vierta la cucharada restante de zumo de limón y una cucharada de agua, y aplaste con un aplastapatatas hasta que todo esté bien amalgamado.

◆ Extienda la mezcla de garbanzos sobre las 8 rebanadas de pan. Cubra 4 rebanadas con los tomates y los berros. Tape las otras 4 rebanadas con la mezcla de zanahorias. Coloque las rebanadas con garbanzos y tomates, con el relleno hacia arriba sobre las rebanadas de zanahoria. Cubra con el pan restante para obtener un sándwich a capas. En el momento de servir, córtelos por la mitad.

Cada ración: unas 405 calorías, 15 g de proteínas, 64 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 695 mg de sodio

arasarrasco

BROTES

Bajos en calorías y ricos en nutrientes, los brotes aportan un sabor crujiente a bocadillos, salteados orientales y ensaladas. Entre los más comunes se encuentran los de alfalfa, finos como hebras y que tienen un sabor que recuerda vagamente a las nueces; los brotes de judías mungo o de soja, más largos, crujientes y de sabor más suave. Los brotes de alfalfa quedan mejor crudos; los de judías mungo pueden usarse crudos o ligeramente escaldados. Los brotes de mostaza, con sus hojas superiores, son de un sabor pimentado y deben comerse crudos. Los brotes de lenteja tienen una semilla grande y un brote pequeño. Todos los brotes se estropean enseguida, por lo que deben emplearse pocos días después de haberlos comprado.

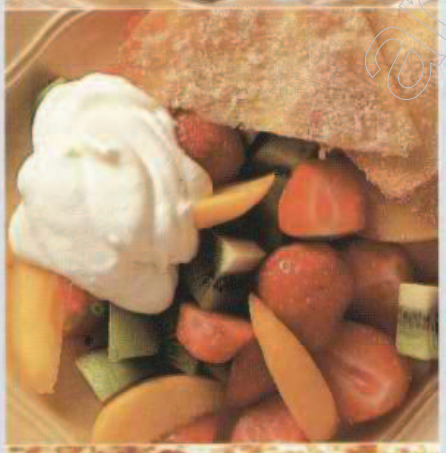
Brotes de judías mungo o soja | Brotes de mostaza | Brotes de lentejas | Brotes de alfalfa













14 Postres

anacarrasco

POSTRES CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Cualquier persona que haya degustado un suflé caliente y esponjoso, unas natillas perfectas o una tierna mantecada con frutas sabe que la preparación de los postres es todo un arte. Los siguientes trucos le ayudarán a dominar los métodos correctos. Después de todo, cualquier ocasión es mucho más dulce cuando hace su aparición un postre espectacular.

COCINAR CON FRUTAS

Elegir las mejores frutas. Escoja frutas maduras (no blandas) de la temporada. Al seleccionarlas, tenga en cuenta que cuanto más pesada la sienta en su mano más sabrosa y jugosa será. Huélala: si no desprende aroma, tendrá poco sabor. Pálpela: la fruta debe ceder ligeramente a la presión del dedo. Para que las frutas maduren, guárdelas a temperatura ambiente en un lugar oscuro, o avance el proceso colocándolas en una bolsa de papel que contenga una lima.

Razones por las que deben enjuagarse. En la piel de las frutas, pueden haber restos de pesticidas, las ceras que las recubren e incluso bacterias, por lo que deben lavarse a fondo antes de emplearlas. (No se olvide que debe cepillar a fondo las cortezas de los cítricos antes de rallarlas.) No remoje nunca las frutas en agua, pues pierden sabor y pueden pudrirse. Lávelas rápidamente con agua del grifo y séquelas enseguida. A no ser que estén muy sucias, no lave las bayas blandas, como las moras y las frambuesas, ya que podrían quedar aguadas.

Una cucharada de azúcar. El dulzor natural de las frutas puede variar en gran medida en función de si están maduras, de su variedad y de las condiciones de cultivo, por lo que quizá tenga que ajustar la cantidad de azúcar que se indica en cada receta. Pruebe simplemente la fruta o la mezcla de frutas antes de cocerlas y ajuste el azúcar en consecuencia.

Evitar la decoloración. Los taninos y las enzimas de frutas como las manzanas, los melocotones, las peras y los plátanos pueden volverse de un tono marrón al exponerse al aire. Para evitarlo, frote la fruta con un limón cortado o colóquela brevemente en un cuenco con agua a la que habrá añadido 2 cucharadas de zumo de limón.

Cuézalas lentamente. Cuando desee conservar la forma y la textura de una fruta, cuézala lentamente hasta que esté justo tierna. Si la escalfa, mantenga el agua por debajo del punto de ebullición. Saltee las frutas sólo hasta que empiecen a ablandarse y desprender sus zumos.

CREMAS Y NATILLAS CREMOSAS

No bata los huevos en exceso. Si los bate demasiado, la crema puede quedar espumosa y burbujear mientras se cuece en el horno. Bata los huevos sólo hasta que las yemas y las claras estén amalgamadas.

Una cocción lenta. Las cremas y las natillas, ya sean horneadas o cocidas sobre el fuego, requieren un fuego lento, para que no se separen. A fin de que las cremas cocidas al fuego queden sedosas, cuézalas a fuego lento y remuévalas continuamente para evitar que hiervan (y en consecuencia se corten). Cueza las cremas en el horno al baño María (dentro de un recipiente con agua caliente). Este método las aísla del calor directo del horno, de forma que se cuecen homogéneamente, sin separarse.

¿Cuándo están listas? Las cremas horneadas en exceso pueden separarse y aguarse. La crema está lista cuando el centro todavía tiembla; quedará firme al enfriarse. Para comprobarlo, inserte un cuchillo en la crema a una profundidad de 1 cm y a unos 2 o 3 cm de distancia del centro; debe salir limpio. Una crema cocida al fuego está lista cuando es lo suficientemente espesa como para recubrir el dorso de una cuchara. Pase el dedo por la cuchara; ha de dejar un camino (*véase* pág. 474).

SUFLÉS EXITOSOS

- Es más fácil separar los huevos cuando están fríos, por lo que es preferible hacerlo inmediatamente después de sacarlos de la nevera; sin embargo, deje reposar las claras a temperatura ambiente unos 30 minutos antes de batirlas porque así aumentan al máximo de volumen.
- Batir las claras de los huevos perfectamente es esencial para obtener texturas ligeras y esponjosas; bata las claras hasta que estén a punto de nieve, pero no secas.
- La mejor forma de mezclar consiste en agregar un tercio de las claras batidas a la preparación para aligerarla. Agregue luego el resto, la mitad cada vez; incorpórelas a la mezcla con una espátula de goma.
- Los suflés precisan un calor rápido y uniforme para subir, por lo que es preciso calentar el horno a la temperatura correcta antes de que comience el horneado. Abra la puerta del horno sólo al introducir el suflé, y no vuelva a hacerlo mientras dure la cocción.
- Asegúrese de colocar el molde para suflé en un nivel bajo del horno, para que tenga suficiente espacio para subir.
- ¿Cuándo está cocido un suflé? Debe estar hinchado y dorado, y con una textura blanda y ligeramente cuajada.
- Para obtener una presentación espectacular, indique a sus comensales que se sienten a la mesa *antes* de retirar el suflé del horno. El aire frío empezará a hacerlo bajar entre 3 y 5 minutos después.

Preparar los moldes para suflé



Utilice mantequilla, margarina o aerosol de cocina antiadherente para engrasarlos; espolvoréelos con suficiente azúcar como para recubrir las paredes.

Incorporar las claras de huevo



Agregue un tercio de las claras batidas a la preparación con la ayuda de una espátula de goma. Luego añada el resto, incorporando la mitad cada vez.

PREPARAR LA PASTA *CHOUX*

Esta pasta ligera y aérea se utiliza para elaborar palos y lionesas.
Incorporar la harina durante el punto de ebullición. Ponga a hervir el agua con la mantequilla a fuego vivo y agregue la harina en cuanto el agua hierva. No deje que el agua cueza lentamente, pues obtendría una pasta seca.
Sobre los huevos. Para obtener los mejores resultados, utilice huevos a temperatura ambiente (se mezclarán y subirán mejor). Añada los huevos a la mezcla de uno en uno; bata bien tras cada adición para que se incorporen a fondo.
Hornee enseguida. Forme y hornee la pasta *choux* mientras todavía esté caliente para obtener la máxima expansión y ligereza.
Dore la pasta. Las lionesas y las preparaciones de pasta *choux* que no se han horneado por completo quedan crudas por dentro y pueden desmoronarse. No las saque hasta que no estén doradas.
Prepárelas con antelación. Las lionesas sin rellenar se pueden congelar exitosamente en bolsas de plástico; recaliéntelas en el horno.



Las lionesas producen –y retienen– gran cantidad de vapor al hornearse. Para que se sequen y presenten un tono dorado, practique una pequeña incisión a un lado tan pronto como las saque del horno.

SOBRE LA PASTA HOJALDRADA

• Al comprar pasta hojaldrada congelada, compruebe los ingredientes en el paquete. Las mejores marcas contienen sólo harina, mantequilla, sal y agua.
• La pasta hojaldrada congelada se descongela muy rápidamente, por lo que es muy útil para preparaciones de última hora. Deje que se descongele entre 10 y 20 minutos.
• Al cortar la pasta hojaldrada, asegúrese de que el cuchillo o rueda está muy afilado. Corte siempre con un corte limpio hacia abajo, nunca formando ángulo, pues la pasta podría subir de forma desigual durante el horneado.
• Si no quiere que la pasta hojaldrada suba demasiado, pínchela en varias partes con un tenedor antes de hornearla.
• Guarde los recortes de pasta hojaldrada; pueden extenderse de nuevo y utilizarse para preparar postres rápidos (*véase* pág. 466).
• La pasta hojaldrada necesita un calor vivo al empezar a hornearse; éste derrite la mantequilla a la vez que convierte el agua de la pasta en vapor, lo que hace que la pasta suba. Para asegurarse de que el horno esté bien caliente, precaliéntelo con 20 minutos de antelación.

ACERCA DE LA PASTA FILO

• La pasta filo, frágil y fina como el papel, se seca rápidamente y no puede utilizarse, por lo que debe conservarse tapada con película de plástico hasta el momento de emplearla. Cualquier resto de pasta no usada puede refrigerarse bien envuelta hasta 2 semanas.
• La pasta filo congelada se conserva entre 3 y 6 meses. Descongélela durante la noche en la nevera y nunca la recongele, pues queda seca, quebradiza y desmenuzable.
• La pasta filo fresca se encuentra en establecimientos especializados en productos griegos y de Oriente Medio, y puede refrigerarse bien envuelta hasta 5 días, o congelarla hasta 3 meses.
• Antes de hornearla, pincele las capas de pasta filo con una capa fina de mantequilla o margarina derretida, ya que aporta sabor y consigue una costra dorada y crujiente, a la vez que evita que se seque.
• Deje que la pasta filo se hornee hasta que esté bien dorada, pues ello le proporciona un sabor tostado y una costra crujiente maravillosa.
• Los fondos y coberturas de pasta filo pueden hornearse con 1 día de antelación. Guárdelos en un recipiente herméticamente cerrado y vuélvalos a dejar crujientes (si es necesario) colocándolos en el horno antes de rellenarlos y servirlos.

SOBRE LA GELATINA

• ¿Qué es exactamente la gelatina? Es un agente sin olor, sabor ni color, derivado de los huesos del buey y la ternera, aunque algunas gelatinas pueden ser un subproducto de la piel del cerdo.
• Para obtener los mejores resultados, mídala correctamente. Con demasiada gelatina, la mezcla queda gomosa, mientras que una cantidad inferior a la necesaria hace que no cuaje bien.
• Para ablandar la gelatina, espolvoréela sobre una pequeña cantidad de agua fría y déjela sin remover durante 5 minutos, o hasta que se ablande, se hinche y adquiera una consistencia esponjosa, que se derretirá suavemente al calentarse. La mezcla a la que se añade la gelatina derretida debe estar lo suficientemente caliente como para evitar que la gelatina cuaje enseguida y forme grumos.
• Derrita por completo la gelatina al calentarla, pero no deje que hierva en ningún caso, pues de lo contrario disminuye la eficacia del cuajado. Es esencial que la remueva para que la mezcla no forme grumos o se separe.
• Al añadir frutas, procure que los trozos sean pequeños, pues la gelatina separa los grandes. La piña cruda, el kiwi y la papaya contienen unas enzimas que rompen la gelatina.
• Para enfriar rápidamente la gelatina, coloque el cuenco sobre otro más grande con agua helada y remueva frecuentemente con una espátula de goma hasta que la mezcla empiece a cohesionarse pero no forme grumos. (No intente acortar este proceso en el congelador, pues la preparación podría cristalizar.)
• Los postres de gelatina cuajados deben desprenderse del molde; sumerja para ello la base del molde en un cuenco de agua caliente y déjelo 10 segundos (no más, pues la gelatina puede derretirse). Coloque una fuente de servicio sobre el molde e inviértalo rápidamente; después, sacúdalo para desprender el postre.
• ¿Cuánta gelatina? 1 sobre = 11 g de gelatina en polvo; 1 sobre cuaja 450 ml.



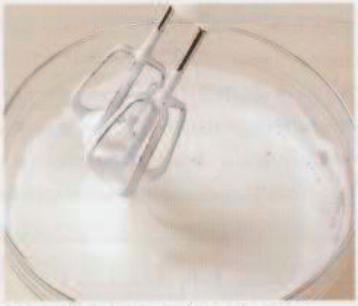
Para comprobar que la gelatina se ha disuelto por completo, retire un poco con una cuchara. No deben aparecer cristales.

OBTENER EL MÁXIMO PARTIDO DE LOS MERENGUES

El merengue consiste en una mezcla de claras de huevo batidas y azúcar. Hay dos tipos de merengues: blandos y duros. Su consistencia depende de la proporción de azúcar con respecto a las claras. El merengue blando tiene menos azúcar y se utiliza a menudo como cobertura para tartas. El merengue duro tiene más azúcar y se extiende con una manga pastelera con boquilla; se obtienen formas como discos o conchas (para albergar frutas o rellenos cremosos), se hornea hasta que adquiere un acabado crujiente y quebradizo.



Las claras de huevo bien batidas deben formar picos firmes, pero no secos. Al levantar la batidora de varillas del cuenco, los picos deben mantener la forma.



Si las claras no se han batido correctamente, quedarán demasiado blandas y almibaradas, y no mantendrán la forma durante el proceso de horneado.

Para batirlas mejor y para que alcancen una textura ligera y esponjosa es importante agregar gradualmente el azúcar a las claras –2 cucharadas a la vez– y asegurarse de que está incorporado por completo. Continúe batiendo vivamente hasta que la mezcla forme picos firmes y brillantes. Para comprobar que el azúcar se ha disuelto por completo realice la prueba de la derecha.



Coja un poco de merengue entre dos dedos para asegurarse de que todo el azúcar se ha disuelto; debe sentirlo homogéneo al tacto.

Trucos de cocinero

- No prepare los merengues un día húmedo o lluvioso pues absorberían demasiada humedad del aire y adquirirían una textura mojada (exudan pequeñas gotas de humedad).
- Si les añade ingredientes tales como frutos secos, incorpórelos con cuidado para evitar que las claras pierdan volumen.
- Para aportar al merengue una textura más crujiente y un brillo atractivo, espolvoréelo con azúcar extrafino antes de hornearlo.
- ¿Están listos? Un merengue blando está listo cuando forma picos dorados; un merengue duro está preparado cuando al golpearlo suena ligeramente a hueco.
- Deje que los merengues secos se enfríen completamente en el horno para obtener resultados crujientes. Adquieren una textura gomosa si se retiran demasiado pronto.
- Los fondos de merengue quedan mejor si se sirven al cabo de unas horas de horno; los merengues secos pueden conservarse en un recipiente herméticamente cerrado hasta una semana.

TODO SOBRE LOS HELADOS

COMERCIALES

- Un recipiente pegajoso indica, por lo general, que el helado se ha descongelado, ha rezumado y se ha vuelto a congelar; elija otro embalaje.
- Para facilitar el servicio, ablande el helado unos 30 minutos en la nevera. Para obtener resultados más rápidos, ponga un helado duro como la piedra en el microondas en la posición media-baja unos 30 segundos.
- El contenedor debe estar bien sellado para evitar que el helado absorba olores de otros alimentos, o forme cristales. Es una buena idea colocar una hoja de película de plástico directamente sobre la superficie para que el helado no entre en contacto con el aire. Selle el recipiente de nuevo una vez que lo haya abierto.
- Los helados de yogur o de bajo contenido en grasas se derriten con mayor rapidez que las variedades grasas. Enfríe, por tanto, los cuencos de servicio o forme bolas en el último minuto, pues de lo contrario pueden transformarse en un líquido lechoso al contacto con empanadas o preparaciones calientes.

CASEROS

- Para obtener la textura más cremosa (y el máximo volumen), prepare y enfríe la mezcla la vigilia del día en que vaya a servirlo (la mezcla enfriada se congela más rápidamente).
- Llene las heladoras hasta dos tercios de su capacidad, ya que la mezcla se expande al congelarse y necesita espacio para incorporar aire.
- Una mezcla recién congelada se descongela con rapidez, por lo que debe manejarse el mínimo posible antes de colocarla en el congelador.
- Si utiliza una heladora antigua manual, agregue más sal y hielo de los necesarios (cuanto más rápido sea el proceso de congelado, más cremosa será la textura del helado).

CÓMO EVITAR LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES

Mezclas apelmazadas. La preparación quizá estaba demasiado caliente al iniciar el proceso de congelación. Esto aumenta el tiempo de batido, lo que proporciona una textura menos lisa. ¿Cómo evitarlo? Asegúrese de que la mezcla se ha enfriado por completo (lentamente en la nevera o más rápidamente en un baño de agua helada) antes de empezar a mezclarla.

Textura granulosa. Factores que impiden una textura homogénea: una medición poco fiable (no añada más agua o alcohol extra a la mezcla); mezclado demasiado lento (para evitarlo, añada hielo y sal cuando sea necesario a las heladoras antiguas para mantener la mezcla fría); el helado congelado se ha guardado demasiado tiempo en el congelador.

Sabor apagado. El factor más habitual se debe a que falta agente endulzante. (Si se trata de un sorbete, también es posible que no se añadiera suficiente zumo de limón para realzar el sabor.) Para evitarlo, pruebe la mezcla antes de congelarla y endúlcela si es necesario. Puede realzar el sabor dejando que el helado madure en el congelador hasta 4 horas antes de servirlo; esto hace que desarrolle al máximo la textura y el sabor.

Cristales de hielo. Aparecen en los helados que se han conservado demasiado tiempo (esta circunstancia también provoca una consistencia densa y pesada). Para evitar la formación de cristales de hielo, agregue 1 sobre de gelatina por cada 1,4 litros de líquido en la base del helado. Déjela ablandar en 60 ml de líquido y luego caliéntelo hasta que la gelatina se derrita y se mezcle con el resto del líquido.

Ensaladas de frutas

Cuando una fruta está en el mejor momento de la temporada, no hay manera más apropiada de presentarla que en una ensalada de frutas colorida. Elija frutas bien maduras y luego trátelas sencillamente: un poco de azúcar realza el sabor, mientras que un toque ácido (como vino o zumo de cítricos) les aporta vida. El resultado es una manera ligera de redondear tanto un almuerzo sencillo como una fiesta especial.

Ambrosía

Preparación: 40 minutos
Horno: 15 minutos
Para 10 raciones

1 coco fresco
1 piña madura
6 naranjas navel



1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Prepare el coco: con un martillo, un destornillador o un punzón, pinche los dos ojos del coco. Escurra el líquido y tírelo. Hornee el coco 15 minutos.



2 Retire el coco del horno y envuélvalo con un lienzo caliente. Rómpalo en trozos grandes con un martillo. Separe con un cuchillo para mondar la carne de la corteza.



3 Pélelo con un cuchillo y ralle gruesamente unos 150 g de coco fresco y reserve el resto para otro día.

4 Prepare la piña. Corte la corona y la base de la piña. Colóquela hacia arriba sobre la tabla de picar y con un cuchillo grande de cocina corte la corteza y retire los ojos. Cuartee la piña en sentido longitudinal y retire el corazón fribroso del centro. Corte cada cuarto por la mitad, a lo largo, y luego a trozos; póngalos en un cuenco grande.





5 Prepare las naranjas. Corte los extremos de las naranjas y colóquelas de pie sobre la tabla de picar; retire la piel con la membrana blanca.





6 Sostenga las naranjas sobre la piña del cuenco, córtelas a gajos y agréguelas al recipiente. Exprima el zumo de las membranas sobre el cuenco y tírelas. Añada el coco y mezcle las frutas con cuidado.

amacarasco

CADA RACIÓN: UNAS 105 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 19 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (3 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 25 mg DE SODIO

Ponche de vino y frutas

Preparación: 10-15 minutos Para 4 raciones

75 ml de vino blanco (para las fresas) o vino tinto (para los melocotones)
30 g de azúcar
350 g de fresas, sin los pedúnculos y cortadas por la mitad, o 350 g de melocotones, pelados y cortados en rodajas

Mezcle, removiendo, el vino blanco o tinto y el azúcar en un cuenco, hasta que el azúcar se disuelva. Coloque las fresas o los melocotones en 4 copas de cristal, y vierta la mezcla de vino por encima.

Cada ración: unas 60 calorías, 0 g de proteínas, 12 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio

Frutas con crema de marsala y tortillas

Preparación: 25 minutos Cocción: 6-8 minutos
Para 4 raciones

70 g de azúcar
½ cucharadita de canela molida
2 tortillas mexicanas de harina (17-18 cm) cada una
aceite vegetal
350 g de fresas
2 kiwis medianos
2 melocotones medianos
125 g de crema de leche, espesa
15 g de azúcar lustre
1 cucharada de marsala o jerez dulce

◆ Mezcle el azúcar y la canela en un cuenco pequeño. Corte cada tortilla en 6 triángulos. Caliente 5 mm de aceite a fuego medio en una sartén de 26 cm; agregue unas pocas tortillas a la vez y cuézalas, dándoles una vuelta, hasta que estén doradas. Escúrralas sobre papel de cocina y mézclelas enseguida con la mezcla de azúcar; resérvelas. Si no las va a servir de inmediato, guárdelas en un recipiente herméticamente cerrado.

◆ Retire los pedúnculos de las fresas y córtelas por la mitad. Pele los kiwis y córtelos en trozos pequeños. Pele y corte en rodajas los melocotones. Coloque las frutas en 4 cuencos de postre.

◆ Prepare la salsa de marsala. Bata la crema espesa y el azúcar lustre con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que forme picos blandos; incorpore, a continuación, el marsala. Vierta la crema de marsala a un lado de las frutas y acompañe con los triángulos de tortilla.



Cada ración: unas 325 calorías, 3 g de proteínas, 47 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (7 g de saturadas), 41 mg de colesterol, 100 mg de sodio

Ensalada de mango y arándanos

Preparación: 15 minutos Para 6 raciones

1 cucharada de azúcar
1 cucharada de ron oscuro
1 cucharada de zumo de lima recién exprimido
2 mangos grandes, pelados y cortados a dados
400 g de arándanos negros

Mezcle el azúcar, el ron y el zumo de lima en un cuenco. Agregue los mangos y los arándanos, y mezcle bien para cubrirlos.

Cada ración: unas 95 calorías, 1 g de proteínas, 24 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 5 mg de sodio

Cesto de frutas veraniegas

Preparación: 80 minutos Para 16 raciones

1 sandía oblonga, de unos 9 kg, enfriada
2 naranjas navel grandes
100 g de azúcar
1 piña mediana
350 g de fresas
4 kiwis grandes
2 nectarinas medianas
225 g de uvas negras, sin pepitas
alambre de florista, ramitas de hierbas, hilo de pescar de nailon y pequeñas flores no tóxicas, tales como rositas y *gypsofila* (opcional)

◆ Prepare el cesto de sandía. Con un cuchillo afilado, corte un sombrero de 5 cm de la parte superior de la sandía. Retire la pulpa de ambas secciones y córtela en trozos pequeños regulares. Coloque 1,5 kg de trozos de sandía en un cuenco grande (reserve el resto para otro uso). Corte una pequeña base en la corteza de la sandía para que pueda mantenerse de pie. Haga un corte en forma de zigzag a lo largo del borde de la sandía.

◆ Retire la corteza de 1 naranja con un mondador de hortalizas. Pique en la picadora o robot eléctrico la corteza con azúcar. Extraiga la membrana blanca de la naranja, y la corteza y la membrana de la otra. Corte las naranjas en secciones. Corte la corona y la base de la piña. Quítele la corteza y retírele los ojos. Cuartee la piña en sentido longitudinal, y retire el corazón fibroso del centro. Corte la piña en trozos regulares. Retire el pedúnculo de las fresas y córtelas por la mitad si son grandes. Pele los kiwis y córtelos en trozos regulares. Corte las nectarinas a triángulos.

◆ Coloque las frutas en el cuenco con la sandía. Añada las uvas y el azúcar a la naranja, y mezcle bien. Llene el cesto de sandía con esta mezcla; tape con película de plástico y refrigere hasta el momento de servir.

◆ Mientras, prepare un asa para el cesto, si lo desea. Corte el alambre de florista en tres trozos de 45 cm. Envuélvalos por completo con ramitas de hierbas y asegúrelas con hilo de pescar o de nailon. Inserte las flores entre las ramitas. Envuelva con papel de cocina húmedo y película de plástico, y refrigere. En el momento de servir, una los alambres e introduzca los extremos en el cesto de sandía.

Cada ración: unas 115 calorías, 2 g de proteínas, 29 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 5 mg de sodio

amascarasco

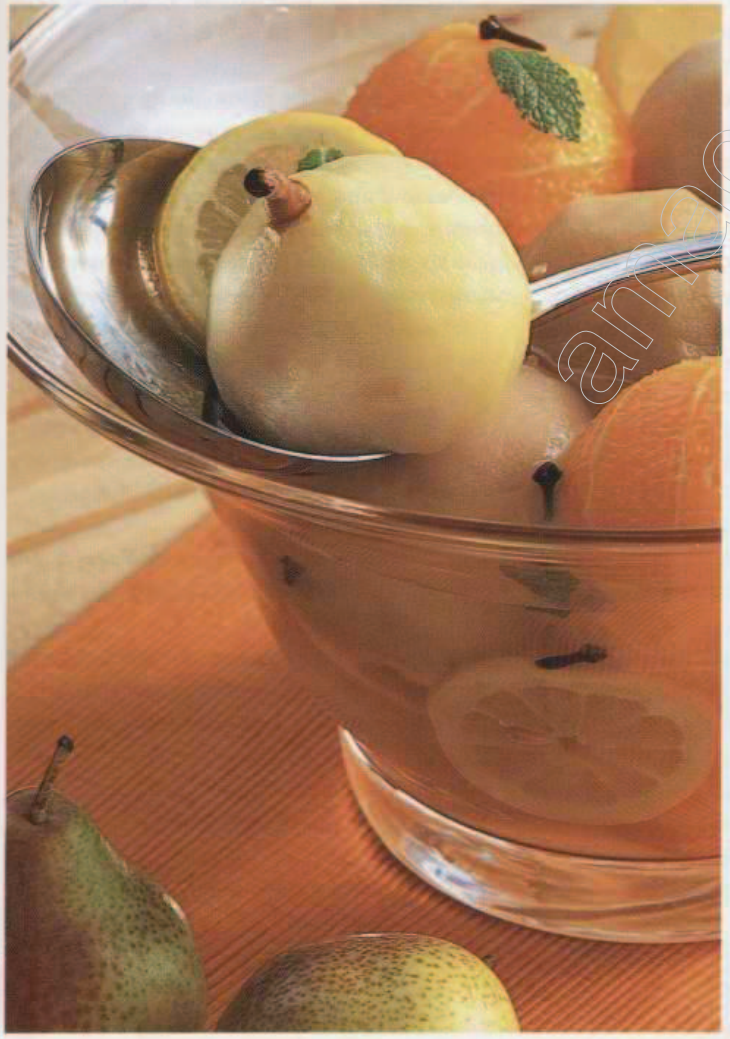
Compotas y frutas escalfadas

El escalfado es un sistema fácil y clásico de transformar frutas frescas firmes o secas en un postre suculento. La fruta se cuece lentamente en un almíbar de azúcar. A continuación, el líquido del escalfado se reduce para crear un almíbar más concentrado, que acompañará a las frutas. En estas recetas hemos aportado al almíbar especias, hierbas y corteza de cítricos para complementar diferentes frutas. Si le quedan frutas, sírvalas para desayunar.

Peras y naranjas escalfadas con miel

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Cocción: 35-45 minutos*
Para 8 raciones

165 g de miel
50 g de azúcar
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
6 clavos enteros
1,9 kg de peras, firmes y maduras
4 naranjas navel pequeñas
1 limón pequeño, cortado en rodajas
hojas de menta para decorar



1 Mezcle la miel, el azúcar, el zumo de limón, los clavos y 900 ml de agua en una cacerola de 5 litros. Pele las peras. Retire la base de las peras con un vaciador de melón, pero no saque los rabillos. Mézclelas enseguida con la preparación de miel, de forma que queden bien cubiertas. Lleve a ebullición, a fuego vivo.



2 Baje el fuego, tape y cueza entre 10 y 20 minutos a fuego lento, hasta que las peras parezcan tiernas al pincharlas con un cuchillo. Traspáselas con una espumadera a un cuenco grande. Mientras, retire la corteza y la membrana blanca de las naranjas con un cuchillo mondador, y tírelas.

3 Agregue las naranjas al líquido del escalfado y llévelo a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego a medio-bajo, y cueza sin tapar durante 5 minutos; déles la vuelta de vez en cuando.



4 Traspase las naranjas al cuenco con las peras mediante una espumadera. Vuelva a hervir el líquido de escalfado a fuego medio-alto y cuézalo 10 minutos, sin tapar, para reducirlo ligeramente. Tape y refrigere por espacio de 3 horas, o hasta que estén bien frías; déle la vuelta a las frutas de vez en cuando. En el momento de servir, agregue las rodajas de limón y decore con ramitas de menta.

MIEL

La miel, uno de los primeros endulzantes utilizados por el hombre, procede de las abejas, que la fabrican a partir del néctar de las flores. Se vende de tres formas: panal de miel completo, con la cera del panal, que también puede comerse; miel finamente cristalizada, y miel líquida, sin cristales. El sabor de la miel varía según la flor de procedencia; por lo general, cuanto más oscuro sea el color, más fuerte será el sabor. Guárdela tapada en un lugar fresco y oscuro para conservarla indefinidamente. Si cristaliza, puede licuarse colocando el frasco abierto en un cuenco con agua caliente. Si debe medir una cantidad de miel para cocinar, aceite la jarra medidora o cuchara, para que la miel pueda caer con facilidad.



CADA RACIÓN: UNAS 260 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 67 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 1 g DE GRASA TOTAL (0 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 0 mg DE SODIO



Compota de frutas otoñales

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Cocción: 35-40 minutos
Para 8 raciones

1 naranja mediana
1 limón mediano
4 manzanas Golden Delicious, peladas, descorazonadas y cortadas en 16 trozos
225 g de frutas secas variadas (incluidas ciruelas pasas deshuesadas)
125 g de higos secos
40 g de guindas secas o arándanos rojos secos
100 g de azúcar
1 trozo de canela en rama (7-8 cm)

◆ Pele con un mondador de hortalizas la corteza de la naranja y el limón en tiras de 2 o 3 cm de ancho. Exprima 2 cucharadas de zumo de limón.

◆ Ponga a hervir las cortezas de naranja y limón, el zumo de limón, las manzanas, las frutas secas, los higos, las guindas secas, el azúcar, la canela en rama y 675 ml de agua en un cazo de 4 litros a fuego vivo, hasta que el azúcar se disuelva. Baje el fuego; tape y cueza entre 15 y 20 minutos a fuego lento, hasta que las manzanas estén tiernas. Deje que se enfríe ligeramente.

◆ Vierta la mezcla de frutas en el cuenco; tápelos y refrigere 4 horas, como mínimo, para que se mezclen los sabores. Sirva la compota fría o a temperatura ambiente.

Cada ración: unas 225 calorías, 1 g de proteínas, 55 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 40 mg de sodio

Melocotones escalfados a las hierbas

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Cocción: 35-40 minutos
Para 8 raciones

4 limones grandes
100 g de azúcar
1 hoja de laurel
3 ramitas de tomillo
1,3 kg de melocotones, firmes y maduros
2 cucharadas de confitura de melocotón
1 limón, cortado en rodajas finas para decorar

◆ Ralle la corteza de 1 limón grande. Exprima 125 ml de zumo de limón.

◆ Mezcle la corteza y el zumo de limón, el azúcar, la hoja de laurel, 2 ramitas de tomillo y 1 litro de agua en una cacerola de 5 litros.

◆ Pele los melocotones y agréguelos, a medida que los pele, a la cacerola; déles la vuelta para evitar que se oscurezcan.

◆ Ponga a hervir los melocotones con el líquido a fuego vivo; remueva para disolver el azúcar. Baje el fuego; tape y cueza entre 5 y 10 minutos a fuego lento, o hasta que los melocotones estén tiernos. Traspáselos a un cuenco grande con una espumadera.

◆ Vuelva a hervir el líquido de ebullición a fuego vivo y cuézalo sin tapar unos 15 minutos, o hasta que se haya reducido a unos 350 ml. Mézclelo con la confitura de melocotón hasta que esté desleída. Vierta el almíbar caliente sobre los melocotones del cuenco y deje que se enfríen ligeramente.

◆ Tape y refrigere unas 4 horas, como mínimo, o hasta que los melocotones estén bien fríos; déles la vuelta de vez en cuando.

◆ Tire la hoja de laurel y sirva los melocotones con el almíbar, las rodajas de limón y la ramita restante de tomillo.

Cada ración: unas 140 calorías, 1 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio

Peras escalfadas al limón y anís

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Cocción: 40-50 minutos
Para 8 raciones

2 limones medianos
2 kg de peras, firmes y maduras
200 g de azúcar
2 cucharadas de anís estrellado entero, o 2 trozos de canela en rama (7-8 cm cada uno)
1 naranja navel pequeña, cortada en rodajas finas para decorar

◆ Exprima el zumo de 1 limón en una cacerola de 8 litros. Corte en lonchas finas el limón restante. Pele las peras y retire la base con un vaciador de melón, pero no saque los rabillos.

◆ Agregue las peras, las rodajas de limón, el anís estrellado y 1,3 litros de agua a la cacerola. Lleve a ebullición, a fuego vivo, y remueva para disolver el azúcar. Baje el fuego, tape y cueza entre 10 y 20 minutos, con el líquido apenas agitándose, o hasta que las peras estén tiernas. Traspáselas a un cuenco grande con una espumadera.

◆ Ponga a hervir el líquido de escalfado a fuego vivo y cueza 15 minutos sin tapar, o hasta que se haya reducido a unos 675 ml. Vierta el almíbar caliente sobre las peras y deje que se entibie. Tápelas y refrigérelas 4 horas, como mínimo, dándoles la vuelta de vez en cuando, o hasta que estén bien frías. Acompañe las peras con el almíbar y decore con las rodajas de naranja.

Cada ración: unas 250 calorías, 1 g de proteínas, 65 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio

ANÍS ESTRELLADO

El anís estrellado, una vaina con semillas en forma de estrella de un tipo de magnolia, tiene un sabor suavemente anisado y es un ingrediente habitual en la cocina china. Por lo general, se utiliza entero debido a su atractiva apariencia. Se vende en los comercios especializados en productos orientales y en algunos supermercados.



MANTECADAS DE FRUTAS

Estas preparaciones pueden parecer extravagantes, pero son simplemente unos pequeños pasteles o galletas, realzados con frutas dulces y jugosas, y una crema batida. Presentamos un postre clásico primaveral, la mantecada de fresas, una versión de arándanos negros y melocotones, y una mantecada gigante con una mezcla de bayas. Sirva estos postres tan pronto como los haya montado.



1 Mezcle los dos primeros ingredientes en un cazo de 3 litros. Agregue los arándanos y 140 g de azúcar, y lleve a ebullición, a fuego moderado-alto. Baje el fuego a medio y cueza 1 minuto. Añada los melocotones; mezcle y reserve.



2 Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle la harina, la levadura, la sal y 70 g de azúcar. Con un mezclador para pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, incorpore 135 g de mantequilla hasta obtener migas gruesas.



3 Vierta leche hasta que la mezcla forme una pasta blanda que se separe de las paredes del cuenco. Amásela ligeramente entre 6 y 8 veces sobre una superficie enharinada. Enharínese las manos y extienda la masa; déle 2 cm de grosor.

MANTECADAS DE MELOCOTÓN Y ARÁNDANOS

Preparación: 30 minutos
Horno: 16-22 minutos
Para 8 raciones

2 cucharadas de zumo del limón recién exprimido
1 cucharada de maicena
600 g de arándanos negros
200 g, más 3 cucharadas, de azúcar
900 g de melocotones medianos, pelados (*véase* derecha) y cortados en 8 trozos
450 g de harina
4½ cucharaditas de levadura en polvo
¾ de cucharadita de sal
150 g de mantequilla o margarina fría
225 ml, más 2 cucharaditas, de leche
225 ml de crema de leche, espesa



4 Corte la pasta con un cortapastas redondo de 8 cm. Coloque las mantecadas a una distancia de 2 o 3 cm en una placa grande para hornear, sin engrasar.

5 Reúna los recortes de pasta y recorte más mantecadas hasta obtener 8. Derrita los 15 g restantes de mantequilla y pincele con ello las mantecadas. Espolvoréelas con una cucharada de azúcar y hornéelas entre 16 y 22 minutos. Bata la crema de leche y las 2 cucharadas restantes de azúcar con una batidora eléctrica a velocidad media, hasta que forme picos blandos. Corte las mantecadas calientes por la mitad, distribuya parte de las frutas por encima y cubra con la crema batida; luego disponga más frutas.

PELAR MELOCOTONES

Sumerja los melocotones en agua hirviendo durante 30 segundos. Traspáselos con una espumadera a un cuenco grande con agua fría que deberá cubrirlos, y deje que se enfrien. Pele la piel con los dedos o con un cuchillo pequeño afilado. Si lo desea, frote los melocotones cortados con zumo de limón para que no se decoloren.



CADA RACIÓN: UNAS 610 CALORÍAS, 8 g DE PROTEÍNAS, 89 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 27 g DE GRASA TOTAL (13 g DE SATURADAS), 85 mg DE COLESTEROL, 670 mg DE SODIO

Pastel de bayas y crema

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 25-30 minutos*
Para 10 raciones

125 g de mantequilla o margarina, ablandada
200 g, más 1 cucharada, de azúcar blanquilla
180 g de harina
125 ml de leche
1½ cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal
2 huevos medianos
400 g de arándanos negros
175 g de fresas, sin los pedúnculos y cortadas por la mitad
160 g de frambuesas
145 g de moras
60 g de confitura de fresas, derretida
225 g de crema de leche, espesa

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine 2 moldes para bizcocho de 20 cm de diámetro.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata la mantequilla y 200 g de azúcar hasta que estén amalgamadas. Aumente la velocidad y bata unos 5 minutos, hasta que la mezcla esté ligera y esponjosa. Baje la velocidad a lenta y añada la harina, la leche, la levadura en polvo, la esencia de vainilla, la sal y los huevos; bata hasta que todo esté bien amalgamado y raspe con frecuencia las paredes del cuenco con una espátula de goma. Aumente la velocidad y bata 2 minutos más; raspe el cuenco de vez en cuando.

◆ Distribuya la mezcla en los moldes. Hornee entre 25 y 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de los pasteles salga limpio. Enfríe los moldes sobre rejillas metálicas durante 10 minutos. Desmolde los pasteles y deje que se enfríen por completo sobre la rejilla. Mientras, mezcle cuidadosamente en un cuenco grande todas las bayas con la confitura de fresas.

◆ Bata la crema con la cucharada restante de azúcar mediante una batidora eléctrica a velocidad media, hasta que forme picos duros.

◆ Coloque un pastel en una fuente y cúbralo con la mitad de la crema batida y la mitad de la mezcla de frutas. Ponga encima el segundo pastel y cubra con el resto de crema y frutas.

Cada ración: unas 385 calorías, 4 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (10 g de saturadas), 103 mg de colesterol, 265 mg de sodio



Mantecada de fresas clásica

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 30-35 minutos*
Para 12 raciones

225 ml de leche
60 g de mantequilla o margarina
4 huevos medianos
370 g de azúcar
1½ cucharaditas de esencia de vainilla
265 g de harina
1 cucharada de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
1 kg de fresas
450 ml de crema de leche, espesa
30 g de azúcar lustre
hojas de menta para decorar

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4) y engrase un molde metálico de 33 x 20 cm. Caliente la leche y la mantequilla en un cazo de 1 litro a fuego medio, hasta que la mantequilla se derrita; resérvela.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata los huevos, 300 g de azúcar y una cucharadita de esencia de vainilla en un cuenco grande durante 2 o 3 minutos, o hasta que la mezcla esté muy espesa y adquiera un color limón. Baje la velocidad y añada la mantequilla, la levadura en polvo y la sal; bata 1 minuto, raspando con frecuencia las paredes del cuenco con una espátula de madera. Agregue la mezcla de leche caliente y bata 1 minuto más, o hasta que la preparación quede homogénea.

◆ Vierta la mezcla en el molde. Hornee entre 30 y 35 minutos, o hasta que el pastel esté dorado y la superficie ceda a una presión ligera. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla metálica.

◆ Retire los pedúnculos a las fresas y córtelas finamente. Mézclelas con los 70 g de restantes azúcar.

◆ Corte el pastel en 3 tiras longitudinales y luego cada una en 4 trozos horizontales. Bata la crema, el azúcar lustre y la ½ cucharadita de esencia de vainilla restante en un cuenco pequeño, hasta que se formen picos blandos.

◆ En el momento de servir, coloque un trozo de pastel en un plato de postre, cúbralo con algunas fresas y su almíbar, y a continuación con crema batida. Decore con hojas de menta.

Cada ración: unas 420 calorías, 6 g de proteínas, 53 g de hidratos de carbono, 21 g de grasa total (12 g de saturadas), 139 mg de colesterol, 300 mg de sodio

¿QUÉ QUIERE DECIR?

La mantecada de fresas es un postre americano clásico que se originó en Nueva Inglaterra alrededor del 1850. La versión más tradicional se prepara con *scones* esponjosos y calientes, partidos por la mitad, enmantecados y rellenos con frutas. Las variaciones son infinitas. El *scone* puede ser grande o individual, dulce, enmantecado o no. Quizá no sea un *scone*, sino un bizcocho, fondo de tarta o incluso un pan dulce. Los melocotones y las bayas pueden convertirse en rellenos deliciosos cubiertos con crema batida o helado.

FRUTAS HORNEADAS CON COBERTURA DE MIGAS Y *SCONES*

Estos postres populares son rápidos de preparar y no requieren ingredientes especiales; elija sólo frutas maduras de calidad. Para prepararlas sólo precisa dedicar unos minutos al relleno de frutas y mezclar la cobertura de migas o *scones*; después se introduce el postre en el horno. Para aportar un toque moderno al tema tradicional, prepare nuestro postre de nectarinas y cerezas recubiertas con pasta de avena crujiente, que emplea una sabrosa mezcla de avena en vez de la cobertura tradicional.



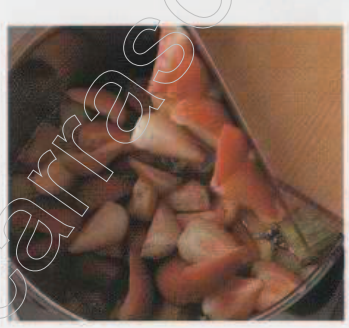
FRESAS Y RUIBARBO HORNEADOS CON *SCONES* ESPECIADOS

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Horno: 20 minutos
Para 8 raciones

600 g de ruibarbo, cortado en trozos de 2-3 cm
150 g, más 1 cucharadita, de azúcar
1 cucharada de maicena
350 g de fresas, sin los pedúnculos y cuarteadas
225 g de harina
1½ cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato sódico
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de canela molida
⅛ de cucharadita de nuez moscada, molida
60 g de mantequilla o margarina
175 ml, más 1 cucharada, de crema de leche, espesa



1 Ponga a hervir el ruibarbo y 100 g de azúcar a fuego vivo en un cazo de 3 litros, remueva sin parar. Baje el fuego a moderado-bajo y cueza unos 8 minutos, o hasta que el ruibarbo esté tierno.



2 Mezcle la maicena y 60 ml de agua en una taza. Agréguela junto con las fresas al ruibarbo cocido y cueza unos 2 minutos más, o hasta que la preparación se haya espesado ligeramente. Resérvela al calor.

3 Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Prepare los *scones:* mezcle la harina, los 5 ingredientes siguientes y 50 g de azúcar en un cuenco. Con un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, incorpore la mantequilla hasta que la mezcla tenga el aspecto de migas gruesas. Agregue 175 ml de crema y mezcle hasta obtener una pasta blanda que se separe de las paredes del cuenco. Vuélquela sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada.



4 Amase la pasta entre 6 y 8 veces, o hasta que quede homogénea. Extiéndala con un rodillo enharinado; déle 1 cm de grosor. Corte los *scones* con un cortapastas de forma estrellada.



5 Reúna los recortes, extiéndalos y corte 8 estrellas en total. Vierta la mezcla de ruibarbo caliente en una fuente de servicio refractaria, poco profunda y de 2 litros. Coloque los *scones* sobre la mezcla de ruibarbo.

6 Pincele los *scones* con la cucharada restante de crema y espolvoréelos con la cucharadita sobrante de azúcar. Coloque un trozo de papel de aluminio bajo la fuente y levante los extremos para recoger cualquier líquido de cocción. Hornee 20 minutos, o hasta que los *scones* estén dorados y la mezcla de ruibarbo burbujee. Deje que el postre se enfríe unos 15 minutos sobre una rejilla y sírvalo caliente.

CADA RACIÓN: UNAS 315 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 43 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 15 g DE GRASA TOTAL (8 g DE SATURADAS), 49 mg DE COLESTEROL, 315 mg DE SODIO

Postre de manzanas

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 30-35 minutos*
Para 8 raciones

1 naranja grande
1,1 kg de manzanas Golden Delicious, peladas, descorazonadas y cortadas en rodajas de 2-3 cm
75 g de cerezas o uvas pasas secas
1 cucharadita de canela molida
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de nuez moscada, molida
120 g de azúcar moreno claro
2 cucharadas, más 50 g, de harina
40 g de copos de avena
45 g de mantequilla o margarina

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Ralle ½ cucharadita de corteza y exprima 75 ml de zumo. Mezcle la corteza y el zumo de naranja con los 4 ingredientes siguientes, 70 g de azúcar moreno y 2 cucharadas de harina en una fuente refractaria de 2 litros.

◆ Prepare la cobertura. Mezcle los copos de avena y los restantes 50 g de harina y 50 g de azúcar moreno en un cuenco pequeño. Con un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, incorpore la mantequilla hasta que la mezcla tenga el aspecto de migas gruesas. Espárzala sobre las manzanas.

◆ Hornee entre 30 y 35 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas y la cobertura quede ligeramente dorada; cubra la preparación con papel de aluminio para evitar que se oscurezca. Déjela sobre una rejilla para servirla caliente, o bien enfríela por completo para servirla más tarde recalentada si lo desea.

Cada ración: unas 260 calorías, 2 g de proteínas, 53 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 12 mg de colesterol, 190 mg de sodio

Postre de nectarinas y cerezas recubiertas con pasta de avena crujiente

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 1-1¼ horas*
Para 12 raciones

100 g de azúcar
3 cucharadas de maicena
1,3 kg de nectarinas maduras, cortadas en 6 trozos
750 g de cerezas, deshuesadas
2 cucharadas de zumo de limón
120 g de mantequilla o margarina
140 g de azúcar moreno claro
1 huevo mediano
2 cucharaditas de esencia de vainilla
120 g de copos de avena
115 g de harina
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de bicarbonato sódico

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Bata el azúcar y la maicena con un tenedor en un cuenco. Agregue las nectarinas, las cerezas y el zumo de limón, y mezcle hasta que las frutas estén bien recubiertas. Distribuya la mezcla en una fuente de 33 x 20 cm, y esparza por encima 30 g de mantequilla.

◆ Cubra con papel de aluminio y hornee entre 40 y 50 minutos. Mientras, prepare la cobertura de avena; bata el azúcar moreno y los 90 g restantes de mantequilla hasta que la mezcla quede homogénea. Agregue el huevo y la esencia de vainilla, y bata los ingredientes hasta que la preparación resulte ligera y cremosa.

◆ Añada los copos de avena y el resto de los ingredientes con una cuchara de madera. Tape y refrigere hasta el momento de utilizar.

◆ Vierta cucharadas de esta preparación sobre las frutas horneadas y hornee de nuevo entre 20 y 25 minutos sin tapar, hasta que la cobertura esté dorada. Deje que se enfríe ligeramente sobre una rejilla para servir caliente, o bien enfríe por completo y recaliente si es necesario.

Cada ración: unas 325 calorías, 5 g de proteínas, 58 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (4 g de saturadas), 40 mg de colesterol, 170 mg de sodio

Postre de ciruelas

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 45-55 minutos*
Para 10 raciones

1,1 kg de ciruelas maduras, cortadas a cuartos
2 cucharadas, más 240 g, de harina
100 g de azúcar
1½ cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
60 g de grasa blanca vegetal
175 ml de suero o leche agria

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Mezcle las ciruelas con 2 cucharadas de harina y azúcar, y distribúyalas en una fuente de servicio refractaria de 2 litros. Cubra con papel de aluminio y hornee entre 25 y 30 minutos, o hasta que las ciruelas estén tiernas.

◆ Prepare la cobertura de *scones*. Mezcle los 240 g restantes de harina y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco grande. Con un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, corte la grasa vegetal hasta obtener migas gruesas. Agregue el suero y mezcle hasta que la preparación esté humedecida. Amase la pasta en una superficie ligeramente enharinada y entre 6 y 8 veces, o hasta que quede homogénea. Extiéndala con un rodillo, déle 1 cm de grosor y corte 12 redondeles con un cortapastas de 6 cm; colóquelos sobre las ciruelas.

◆ Hornee sin tapar entre 20 y 25 minutos más, o hasta que la cobertura esté dorada. Deje que se enfríe ligeramente sobre una rejilla para servir caliente; o bien, enfríe por completo para servir posteriormente y recaliente si lo desea.

Cada ración: unas 250 calorías, 4 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (2 g de saturadas), 1 mg de colesterol, 260 mg de sodio

MÁS COBERTURAS

Las coberturas son siempre populares y pueden adaptarse con facilidad para acomodarse a los diferentes gustos. Pruebe cualquiera de las siguientes:

• Para especiar el postre de manzanas (*véase* izquierda), sustituya las cerezas secas por 2 trozos (50 g) de rizoma de jengibre en almíbar, escurrido y picado. También puede cambiar la base de manzana por ruibarbo.

• Para aportar una textura crujiente a cualquier cobertura, agregue un poco de coco seco o frutos secos picados (las nueces, las avellanas y las pacanas funcionan bien).

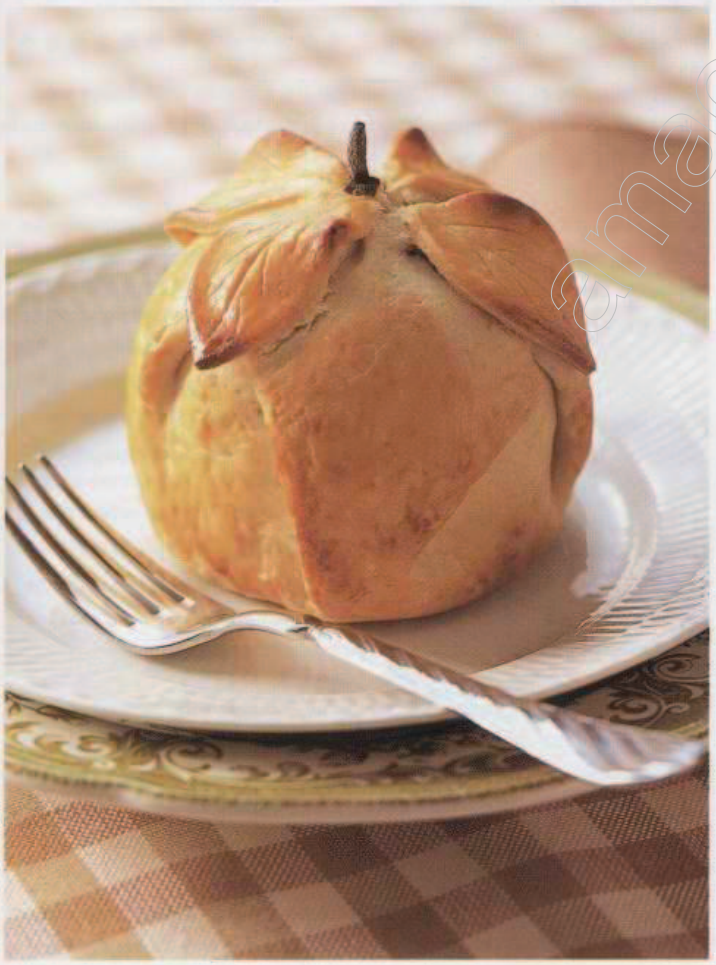
Postres de frutas horneadas

El horno realza el sabor de muchas frutas, a la vez que les proporciona una textura deliciosamente suave. Aquí hemos envuelto unas manzanas con pasta, hemos aportado a las peras un toque italiano al aromatizarlas con marsala dulce y limón, y hemos realzado unas ciruelas maduras con unas migas de almendras. Estos postres quedan mejor si se sirven calientes, acompañados con crema de leche ligera o helado.

Manzanas envueltas con pasta a la antigua

Preparación: 40 minutos *Horno: 35-40 minutos*
Para 6 raciones

375 g de harina
1 cucharadita de sal
8 cucharadas de azúcar moreno claro
225 g de grasa blanca vegetal, cortada a dados
75 g de frutas secas variadas, picadas
30 g de mantequilla o margarina
1½ cucharaditas de canela molida
6 manzanas Golden Delicious pequeñas (unos 175 g cada una)
1 huevo mediano batido
6 clavos enteros



1 Mezcle la harina, la sal y 2 cucharadas de azúcar moreno en un cuenco grande. Con un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, incorpore la grasa a la harina hasta que la mezcla tenga el aspecto de migas gruesas. Agregue de 5 o 6 cucharadas de agua fría y mezcle hasta que la pasta se cohesione; resérvela. Mezcle las frutas secas, la mantequilla, 4 cucharadas de azúcar moreno y una cucharadita de canela en un cuenco pequeño. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6).



2 Pele las manzanas. Descorazónelas, pero no las vacíe de un extremo a otro. Presione las frutas secas en las cavidades. Engrase un molde para brazo de gitano lo suficientemente amplio como para que las manzanas formen una sola capa.



3 Reserve 40 g de pasta y extienda la restante sobre una superficie de trabajo enharinada; utilice una regla para dar a la pasta la forma de un rectángulo de 54 x 36 cm. Corte la pasta en seis cuadrados de 18 cm.



4 Mezcle las 2 cucharadas de azúcar moreno y ½ cucharadita de canela en un papel sulfurizado. Pase una manzana por la mezcla; y colóquela en el centro de un cuadrado de pasta; pincele los extremos con huevo batido.



5 Lleve la pasta hacia arriba y presiónela contra la manzana; selle los bordes. Coloque la manzana sobre el molde. Repita la operación con el resto de manzanas, la mezcla de azúcar y los cuadrados de pasta, pincele con más huevo batido.

6 Extienda los recortes de pasta y déles 5 mm de grosor. Corte el mayor número posible de hojas (*véase* pág. 489); reúna y extienda de nuevo los recortes y corte más hojas. Entállelas con el dorso de un cuchillo para dibujar las nervaduras y pincele la pasta con huevo. Presione las hojas sobre la parte superior de las manzanas y pincele con más huevo. Presione los clavos por encima para obtener los rabillos. Hornee las manzanas entre 35-40 minutos, o hasta que la pasta esté dorada y las manzanas parezcan tiernas al pincharlas con un cuchillo.

CADA RACIÓN: UNAS 730 CALORÍAS, 7 g DE PROTEÍNAS, 90 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 40 g DE GRASA TOTAL (11 g DE SATURADAS), 47 mg DE COLESTEROL, 435 mg DE SODIO

amagarrasco

Ciruelas horneadas con migas de almendras

Preparación: 15 minutos *Horno: 25-35 minutos*
Para 6 raciones

70 g de ciruelas maduras, cortadas por la mitad
60 g de almendras, fileteadas
70 g de azúcar moreno
40 g de harina
45 g de mantequilla o margarina, ablandada
helado de vainilla (opcional)

Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Coloque las ciruelas, con el corte hacia arriba, formando una capa en una fuente refractaria poco profunda. Mezcle las almendras y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco con las yemas de los dedos, hasta que la mezcla se cohesione. Espárzala sobre las ciruelas. Hornee entre 25 y 35 minutos. Sírvalas calientes y acompañadas con helado si lo desea.

Cada ración: unas 205 calorías, 3 g de proteínas, 31 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (2 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 70 mg de sodio

Clafoutis

Preparación: 20 minutos *Horno: 40-45 minutos*
Para 12 raciones

450 g de cerezas negras, deshuesadas
100 g de harina
70 g de azúcar
4 huevos medianos
2 cucharadas de Amaretto (licor de almendras)
450 ml de crema de leche, ligera
azúcar lustre para decorar

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una fuente de cerámica redonda de 25 x 4 cm, y coloque en ella las cerezas. Mezcle la harina, el azúcar, los huevos, el licor y 225 ml de crema con la batidora eléctrica a velocidad lenta durante 30 segundos. Con el motor todavía en marcha, agregue gradualmente los 225 ml restantes de crema y mezcle 30 segundos más.

◆ Vierta la mezcla de huevos sobre las cerezas y hornee entre 40 y 45 minutos, o hasta que la crema haya cuajado y al insertar la punta de un cuchillo 2 o 3 cm salga limpia (el centro temblará). Sirva el postre caliente, espolvoreado con azúcar lustre.

Cada ración: unas 160 calorías, 4 g de proteínas, 20 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 86 mg de colesterol, 40 mg de sodio

DESHUESADOR DE CEREZAS

Esta herramienta metálica, ya sea de aluminio o de acero inoxidable, facilita la tarea de deshuesar cerezas, a la vez que proporciona unos resultados más limpios que si se utiliza un cuchillo. También puede emplearse para deshuesar aceitunas.



Plátanos horneados del Caribe

Preparación: 10 minutos *Horno: 15 minutos*
Para 4 raciones

2 cucharadas de ron oscuro
½ cucharadita de corteza de lima, rallada
4 plátanos grandes maduros, cortados en rodajas de 1 cm
2 cucharadas de azúcar moreno
30 g de mantequilla o margarina, derretida
50 g de copos de coco
helado de vainilla (opcional)

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle el ron y la corteza de lima en una tartera de 23 cm o fuente de servicio refractaria. Añada los plátanos y cúbralos con la mezcla.

◆ Mezcle el azúcar moreno y la mantequilla derretida en un cuenco pequeño, y agregue el coco. Esparza uniformemente la mezcla de coco sobre los plátanos. Hornee 15 minutos, o hasta que el coco esté dorado. Sirva caliente y con helado si lo desea.

Cada ración: unas 280 calorías, 2 g de proteínas, 46 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (6 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 100 mg de sodio

Peras horneadas con marsala

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 40-50 minutos*
Para 8 raciones

1 limón mediano
8 peras Conferencia, firmes
2 cucharaditas, más 70 g, de azúcar
125 ml de marsala
30 g de mantequilla o margarina, derretida

◆ Precaliente el horno a 230 °C (gas 8). Con un mondador de hortalizas o cuchillo pequeño, retire la corteza del limón, formando tiras de 6 x 1 cm; exprima el zumo.

◆ Descorazone con un vaciador de melón o cuchillo pequeño las peras sin pelar, pero no saque los rabillos. Pincele el interior de las peras con el zumo de limón y luego espolvoree el interior con 2 cucharaditas de azúcar.

◆ Mezcle las tiras de corteza de limón, el marsala y 75 ml de agua en una fuente de servicio refractaria de 1½ - 2 litros. Coloque los 70 g restantes de azúcar sobre un trozo de papel sulfurizado.

◆ Pincele las peras con mantequilla derretida y luego páselas por el azúcar para recubrirlas con el mismo. Ponga las peras, con las bases hacia arriba, en la fuente y coloque alrededor de ellas cualquier resto de azúcar depositado sobre el papel.

◆ Hornee las peras, rocíelas de vez en cuando con el almíbar de la fuente, entre 40 y 50 minutos, o hasta que parezcan tiernas al pincharlas con un tenedor. Deje que se entibien para servirlas calientes, o bien enfríelas por completo, tápelas y refrigérelas hasta 1 día. Recaliéntelas para servirlas calientes.

Cada ración: unas 170 calorías, 1 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (2 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 30 mg de sodio

Budines de arroz

Los budines de arroz, cremosos y suaves, se preparan con los ingredientes más sencillos; básicamente, arroz, leche y azúcar. El arroz de grano corto, como el italiano *arborio* o el español de Calasparra, proporcionan una textura cremosa, aunque también puede emplear arroz de grano largo. No utilice, sin embargo, el arroz de cocción fácil, porque no queda tan blando. Estos budines pueden servirse tanto fríos como calientes.

Budín de arroz con cerezas secas a la vainilla

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento
Cocción: 1½ horas
Para 12 raciones

½ vaina de vainilla o 1 cucharada de esencia de vainilla
1,3 litros de leche
150 g de azúcar
150 g de arroz *arborio* o de Calasparra, o arroz de grano largo
75 g de cerezas secas o uvas pasas
2 cucharadas de ron oscuro
¼ de cucharadita de sal
125 ml de crema de leche, espesa



1 Corte la vaina de vainilla por la mitad, a lo largo. Raspe y reserve las semillas del interior. Coloque las mitades y las semillas en un cazo de 4 litros (Si emplea esencia de vainilla, mézclela con el ron en el paso 3.)



2 Agregue la leche y el azúcar al cazo, y lleve a ebullición, a fuego moderado-alto; remueva de vez en cuando. Agregue el arroz y lleve de nuevo a ebullición. Baje el fuego.



3 Tape y cueza a fuego muy lento 1¼ horas, removiendo de vez en cuando, o hasta que el arroz esté muy cremoso. Tire las vainas. Traspase el arroz a un cuenco grande de servicio y mézclelo con las cerezas, el ron y la sal.

VAINAS DE VAINILLA

La vainilla es la vaina seca de una orquídea nativa de Centroamérica, que imparte su aroma familiar a un buen número de preparaciones dulces. La vaina se parte antes de emplearla y se raspan las semillas; tanto la vaina como las semillas se agregan al plato. La esencia pura de vainilla proporciona el mismo sabor y es más fácil de utilizar.
La vainillina es una imitación de la vainilla, y el sabor a vainilla se basa en la vainillina sintética, que tiene un sabor más pronunciado y puede dejar un regusto fuerte. Puede preparar azúcar de vainilla, colocando una vaina partida por la mitad en un recipiente con entre 200 y 400 g de azúcar; deje que repose 24 horas antes de utilizarlo. Recubra con azúcar cada vez que utilice un poco; la vaina dura hasta 1 año.



4 Deje que se entibie, tápelo y refrigérelo 4 horas, como mínimo. Unas 2 horas antes de servirlo, bata la crema hasta que forme picos blandos, y agréguela, la mitad cada vez, al budín de arroz.



CADA RACIÓN: UNAS 230 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 33 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 8 g DE GRASA TOTAL (5 g DE SATURADAS), 30 mg DE COLESTEROL, 110 mg DE SODIO

Budín de restos de arroz

Preparación: 15 minutos *Coccion: 25 minutos*
Para 4 raciones

450 ml de leche
200 g de arroz cocido
1 trozo de canela en rama (8 cm) o ⅛ de cucharadita de canela molida
2 cucharadas de azúcar
40 g de uvas pasas o cerezas secas (opcional)

◆ Ponga a hervir la leche, el arroz, la canela en rama y el azúcar en un cazo de 3 litros a fuego vivo. Baje el fuego a moderado-bajo y cueza lentamente durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Mezcle con las pasas, si las utiliza, durante los últimos 5 minutos de cocción.

◆ Retire del fuego y tire la canela. Sirva caliente, o tape y refrigere para servir frío más tarde.

Cada ración: unas 150 calorías, 5 g de proteínas, 23 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (3 g saturadas), 17 mg de colesterol, 60 mg de sodio

Budín de arroz y coco

Preparación: 5 minutos, más reposo *Cocción: 35 minutos*
Para 6 personas

40 g de arroz de grano largo
½ cucharadita de sal
425 ml de leche de coco, de lata
70 g de azúcar
copos de coco tostados (opcional)

Ponga a hervir el arroz, la sal y 450 ml de agua en un cazo de 3 litros a fuego moderado-alto. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento. Agregue la leche de coco y el azúcar. Cueza sin tapar 10 minutos más; remueva de vez en cuando. Retire del fuego y deje que repose 20 minutos. Sirva caliente, o tape y refrigere para servir frío más tarde. Antes de servir, esparza los copos de coco por encima si lo desea.

Cada ración: unas 280 calorías, 3 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (15 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 190 mg de sodio

LECHE DE COCO

La leche de coco en lata (no debe confundirse con el líquido lechoso del coco fresco) es una mezcla tamizada de carne de coco y agua reducida a pasta. Es un ingrediente básico en muchas cocinas orientales y aporta su sabor exótico y pronunciado a sopas, salsas, carnes y curries de mariscos y pescados. La crema de coco en forma de pasta se vende en tabletas y debe reconstituirse con agua hirviendo antes de emplearla. La crema de coco líquida, una mezcla de leche de coco con azúcar y estabilizantes, se emplea en postres y bebidas. Una vez abierta, la leche de coco en lata debe refrigerarse en un frasco hermético durante 1 semana o congelarse hasta 6 meses en la nevera.

Budín cremoso de arroz al cardamomo

Preparación: 5 minutos *Cocción: 1¼ horas*
Para 6 raciones

900 ml de leche
70 g de arroz de grano largo
70 g de azúcar
5 vainas de cardamomo
½ cucharadita de sal
2 yemas de huevo medianas
75 ml de crema de leche, espesa

◆ Ponga a hervir la leche, el arroz, el azúcar, el cardamomo y la sal en una cacerola de 5 litros a fuego moderado-alto; remueva de vez en cuando. Baje el fuego, tape y cueza 1 hora a fuego lento; remueva ocasionalmente.

◆ Bata las yemas con la crema en un cuenco mediano. Incorpore gradualmente 200 g de budín de arroz caliente y mezcle bien. Devuelva la mezcla a la cacerola y cueza unos 3 minutos a fuego lento, removiendo sin parar, o hasta que la mezcla empiece a burbujear. Vierta en un cuenco de servicio. Sirva caliente, o tape y refrigere para servir frío más tarde.

Cada ración: unas 245 calorías, 7 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (7 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 265 mg de sodio

Budín horneado de arroz y crema

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 1¼ horas*
Para 8 raciones

100 g de arroz de grano largo
4 tiras de corteza de naranja de 8 x 2 cm cada una
½ cucharadita de sal
3 huevos medianos
100 g de azúcar
675 ml de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Ponga a hervir el arroz, la corteza de naranja, la sal y 450 ml de agua en un cazo de 2 litros a fuego medio-alto. Baje el fuego; tape y cueza 15 minutos a fuego lento. Tire la corteza de naranja.

◆ Bata los huevos con el azúcar en un cuenco grande, hasta que estén bien mezclados, y agregue la leche y la esencia de vainilla sin dejar de batir. Añádalos al arroz caliente; mezcle y vierta la preparación en una fuente de servicio refractaria; reparta bien la mezcla. Póngala en una fuente grande para hornear y vierta cuidadosamente agua hirviendo en ella, hasta que alcance la mitad de la altura.

◆ Hornee 1¼ horas, o hasta que al insertar un cuchillo entre el centro y el extremo de la fuente salga limpio. Retire la fuente de la de mayor tamaño y deje que se enfríe 30 minutos sobre una rejilla. Sirva el budín caliente o tápelo, y refrigérelo para servirlo frío más tarde.

Cada ración: unas 180 calorías, 6 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (3 g de saturadas), 92 mg de colesterol, 205 mg de sodio

Budines horneados

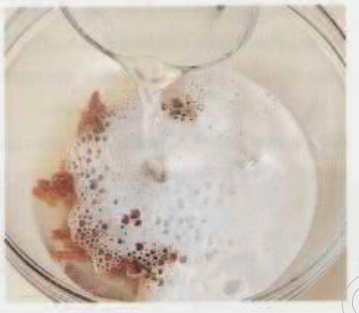
Los budines horneados deben gran parte de su encanto a su simplicidad. Hemos incluido un budín de *toffee* con una cobertura pegajosa de azúcar moreno; un budín de naranja delicado, que aporta su propia salsa, y un budín consistente de chocolate. Sírvalos calientes para realzarlos al máximo.



Budín de *toffee*

Preparación: 20 minutos, más reposo y enfriamiento
Horno: 30 minutos
Para 12 raciones

150 g de dátiles deshuesados, picados
1 cucharadita de bicarbonato sódico
150 g de mantequilla o margarina, ablandada
200 g de azúcar
1 huevo mediano
1 cucharadita de esencia de vainilla
300 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
225 g de azúcar moreno
60 ml de crema batida
crema batida (opcional)



1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una fuente de servicio refractaria de 33 x 20 cm. Mezcle los dátiles, el bicarbonato y 350 ml de agua hirviendo en un cuenco y deje que repose 15 minutos.



2 Bata en un cuenco la mantequilla con la batidora eléctrica, hasta que esté cremosa. Incorpore, batiendo, el azúcar, y luego el huevo y la esencia de vainilla; bata hasta que estén bien amalgamados.

3 Agregue, a continuación, batiendo a velocidad lenta, la harina y la levadura en polvo. Incorpore la mezcla de dátiles y bata hasta que todo esté bien mezclado (la preparación será un poco líquida). Viértala en la fuente y hornee 30 minutos, o hasta que esté dorada y al insertar un palillo en el centro salga limpio. Mientras, ponga a hervir el azúcar moreno, la crema y los 60 g restantes de mantequilla a fuego moderado en un cazo de 2 litros; hierva 1 minuto. Reserve y precaliente el *grill*.

QUÉ QUIERE DECIR?

La palabra «budín» describe a menudo un postre blando y cremoso preparado sobre el fuego con leche, azúcar y huevos, y espesado con una fécula, como harina, arroz o maicena. Se aplica también a un amplio espectro de platos dulces, como los budines de pan y los postres horneados o cocidos al vapor, como el budín de Navidad y el que presentamos en esta página. Algunos budines también son salados, como el budín de carne y riñones, y el budín de Yorkshire (*véase* pág. 184), el acompañamiento tradicional del rosbif.



4 Extienda uniformemente la mezcla de azúcar moreno sobre el budín caliente. Colóquelo lo más cerca posible del *grill* durante 30 segundos, o hasta que la superficie burbujee. Deje que la fuente se enfríe 15 minutos sobre una rejilla. Sirva caliente y acompañado con crema batida si lo desea.

CADA RACIÓN: UNAS 355 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 61 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 12 g DE GRASA TOTAL (7 g DE SATURADAS), 52 mg DE COLESTEROL, 270 mg DE SODIO

Budín de chocolate

Preparación: 25 minutos *Horno: 40 minutos*
Para 8 raciones

225 ml de leche
4 huevos medianos, separados
100 g, más 2 cucharadas, de azúcar
50 g de harina
90 g de chocolate derretido
1 cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal
azúcar lustre para decorar
helado de vainilla o crema batida (opcional)

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una fuente cuadrada de vidrio refractario de 20 cm de lado.

◆ Ponga a hervir la leche a fuego medio-alto en un cazo de 2 litros. Mientras, bata las yemas con 100 g de azúcar en un cuenco mediano, hasta que estén amalgamadas. Incorpore la harina, batiendo, y luego gradualmente la leche caliente.

◆ Devuelva la mezcla al cazo y lleve a ebullición, a fuego medio-alto; bata sin parar. Baje el fuego y cueza 1 minuto, batiendo. Retire del fuego e incorpore, batiendo, el chocolate derretido, la esencia de vainilla y la sal.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras hasta que formen picos firmes, e incorpore, batiendo, las 2 cucharadas de azúcar. Bata un tercio de las claras con la mezcla de chocolate, hasta que quede homogénea, y luego incorpore las claras restantes (la mezcla queda firme). Espárzala uniformemente dentro de la fuente.

◆ Coloque la fuente dentro de otra fuente grande para asar y vierta dentro de esta última el agua hirviendo suficiente como para alcanzar la mitad de la fuente que contiene el postre. Hornee 40 minutos, o hasta que la preparación esté firme. Tamice con azúcar lustre por encima. Sirva caliente y acompañado con helado si lo desea.

Cada ración: unas 190 calorías, 6 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (4 g de saturadas), 111 mg de colesterol, 115 mg de sodio

DERRETIR EL CHOCOLATE

Puede derretir el chocolate en un cazo de fondo grueso o un hervidor doble directamente sobre el fuego. El recipiente debe estar completamente seco, pues la humedad daría al chocolate una consistencia granulosa. Derrítalo a fuego lento, removiendo sin parar. Para derretirlo en el microondas, coloque entre 30 y 125 g de chocolate en un cuenco para microondas y cueza a temperatura media durante 1 minuto y medio o 2 minutos.



El chocolate derretido en el microondas mantiene su forma, por lo que no se derrite hasta que se remueve (superior).

Budín indio

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 2 horas*
Para 8 raciones

90 g de harina de maíz amarilla, molida gruesa
900 ml de leche
165 g de melaza clara o almíbar de melaza dorado
60 g de mantequilla o margarina, cortada a dados
50 g de azúcar
1 cucharadita de jengibre, molido
1 cucharadita de canela, molida
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de nuez moscada, molida
helado de vainilla

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una fuente de servicio refractaria de vidrio o cerámica de 1 litro y medio. Mezcle la harina de maíz y 225 ml de leche en un cuenco pequeño. Ponga a hervir los 675 ml de leche restantes a fuego vivo en un cazo de 4 litros. Agregue el maíz; mezcle y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza 20 minutos, removiendo a menudo. Retire del fuego y mezcle con la melaza y los 6 ingredientes siguientes.

◆ Vierta la preparación en la fuente y cúbrala con papel de aluminio. Ponga la fuente en otra fuente grande para asar y vierta agua hirviendo hasta que alcance la mitad de la altura de la fuente que contiene el postre. Hornee 1 hora. Retire el papel y prosiga el horneado otra hora. Retire la fuente del baño María y deje que se enfríe sobre una rejilla. Sirva el budín caliente y acompañado con helado.

Por ración (sin el helado): 245 calorías, 5 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (5 g de saturadas), 18 mg de colesterol, 265 mg de sodio

Budín de naranja

Preparación: 20 minutos *Horno: 40 minutos*
Para 6 raciones

150 g de azúcar
40 g de harina
⅛ de cucharadita de sal
225 ml de leche
3 huevos medianos, separados
60 ml de zumo de limón
60 g de mantequilla o margarina, derretida
60 ml de zumo de naranja
2 cucharaditas de corteza de naranja, rallada

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una fuente de servicio cuadrada de vidrio refractario. Bata el azúcar, la harina, y la sal en un cuenco grande, hasta que estén amalgamados. Incorpore batiendo, la leche, las yemas y los 4 ingredientes siguientes, hasta que la mezcla quede homogénea. Bata en un cuenco pequeño las claras hasta que formen picos blandos. Incorpore una cuarta parte de la mezcla de naranja a las claras y agregue éstas al resto de la preparación hasta que estén distribuidas homogéneamente.

◆ Vierta la preparación en la fuente y colóquela dentro de una fuente grande para asar; vierta cuidadosamente agua hirviendo en la segunda hasta alcanzar la mitad de la altura de la primera. Hornee 40 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y cuajada (el postre se separa formando capas). Sírvalo caliente.

Cada ración: unas 250 calorías, 5 g de proteínas, 33 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (5 g de saturadas), 133 mg de colesterol, 185 mg de sodio

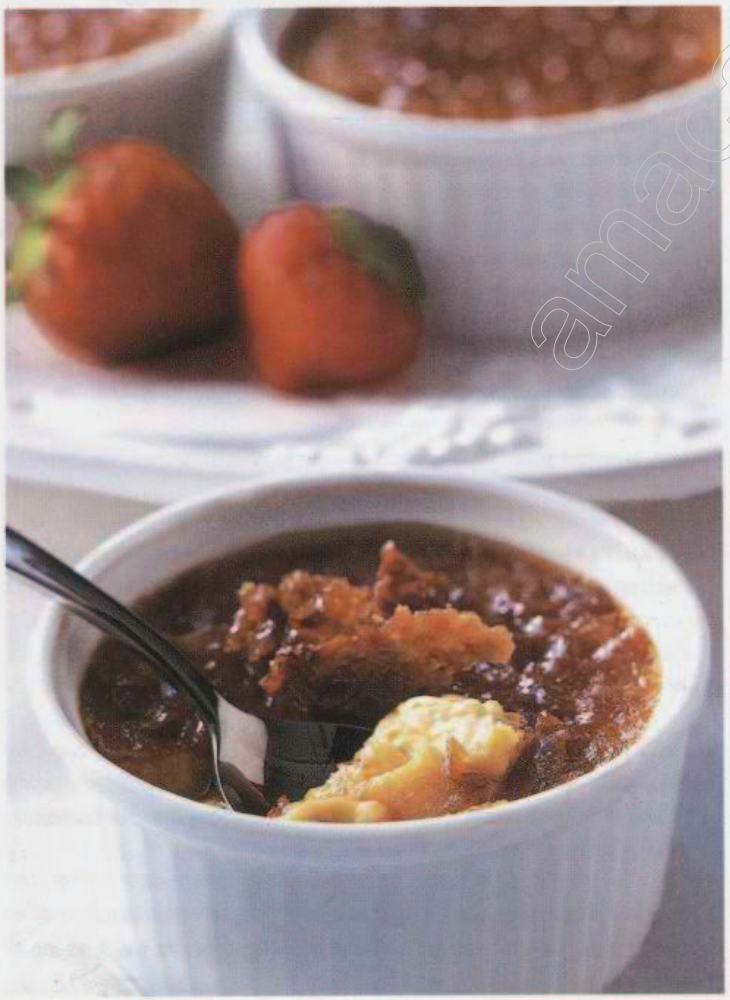
Cremas horneadas

La crema quemada y los flanes deben su textura sedosa a una crema base espesa. Puede obtener resultados deliciosos con relativa facilidad, pero debe cuidar que la preparación no se hornee en exceso, pues podría quedar aguada y empezar a separarse. Las cremas están listas cuando sus centros están ligeramente blandos (quedan firmes cuando se enfrían). Puede aportar a las cremas una amplia gama de sabores, aquí hemos empleado azúcar moreno, vainilla, chocolate y calabaza.

Crema quemada con azúcar moreno

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 1 hora*
Para 12 raciones

675 ml de crema de leche, ligera
60 g de mantequilla
150 g, más 2 cucharadas, de azúcar moreno claro
9 yemas de huevo medianas
1½ cucharaditas de esencia de vainilla
fresas para decorar





1 Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Caliente la crema en un cazo de 2 litros, hasta que aparezcan burbujas pequeñas.

2 Mientras, ponga a hervir la mantequilla y 150 g de azúcar moreno en un cazo de 3 litros a fuego medio; hierva 2 minutos, removiendo constantemente. Incorpore gradualmente la crema caliente sin dejar de batir, hasta que la mezcla quede homogénea. Retírela del fuego. Bata las yemas y la esencia de vainilla en un cuenco pequeño con una batidora de varillas.



3 Bata lentamente la mezcla de crema con la de yemas hasta que ambas estén bien amalgamadas. Vierta la mezcla en 12 moldes de 125 ml. Colóquelos en una fuente para asar.



4 Vierta cuidadosamente agua hirviendo en la fuente hasta llegar a la mitad de la altura de los moldes. Hornee 1 hora, o hasta que estén justo cuajados (la preparación queda blanda en el centro). Retire los moldes de la fuente y deje que se enfríen sobre una rejilla. Refrigérelos 2 horas, como mínimo.



5 Precaliente el *grill* hasta 4 horas antes de servir. Coloque las 2 cucharadas de azúcar moreno restantes en un tamiz pequeño y presione el azúcar con el dorso de una cuchara sobre las cremas enfriadas.

6 Coloque los moldes sobre la placa del *grill*, lo más cerca posible de la fuente de calor, por espacio de 3 o 4 minutos, o hasta que el azúcar se derrita. Refrigere la crema hasta el momento de servirla. El azúcar moreno derretido forma una costra crujiente sobre las cremas. Sirva en un plazo de 4 horas, o hasta que la costra haya perdido su textura crujiente. En el momento de servir, coloque los moldes en una fuente con las fresas.

amacarasco

CADA RACIÓN: UNAS 220 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 19 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 15 g DE GRASA TOTAL (7 g DE SATURADAS), 193 mg DE COLESTEROL, 80 mg DE SODIO

BAÑO MARÍA

Algunas preparaciones de textura delicada, como cremas y pasteles de queso, se hornean con frecuencia en un baño con agua caliente, denominado baño María. El agua difunde el calor del horno, de forma que la crema no se cuece en exceso ni se separa. Para preparar un baño María, coloque el molde o moldes en una fuente más grande, y llénela parcialmente con agua hirviendo. La fuente debe ser lo suficientemente amplia como para poder contener la preparación y que queden algunos centímetros por los lados; utilice una fuente grande para asar u hornear.

FLAN CON BAJO CONTENIDO EN GRASAS

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Horno: 30 minutos*
Para 8 raciones

300 g de azúcar
3 huevos medianos
3 claras de huevo medianas
900 ml de leche semidescremada
1 cucharadita de esencia de vainilla

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase 8 moldes refractarios de 225 ml. Caliente 200 g de azúcar y 2 cucharadas de agua a fuego medio, en un cazo de 2 litros hasta que el azúcar se derrita y adquiera un tono acaramelado. Viértalo enseguida en los moldes.

◆ Bata con un tenedor o una batidora de varillas los huevos, las claras y los 100 g de azúcar restantes hasta que estén bien amalgamados. Incorpore, batiendo, la leche y la esencia de vainilla, y vierta la mezcla en los moldes. Retire la espuma de la superficie. Coloque los moldes en una fuente grande para asar. Vierta cuidadosamente agua hirviendo hasta que alcance la mitad de la altura de los moldes. Hornee 30 minutos, o hasta que los centros estén justo cuajados. Retire los moldes de la fuente y deje que se enfríen sobre una rejilla. Refrigérelos 3 horas, o hasta que estén bien fríos.

◆ En el momento de servir, desmolde cuidadosamente los flanes, pasando antes un cuchillo-paleta por ellos e invirtiéndolos en platos de postre. Vierta el almíbar de los moldes sobre los flanes.

Cada ración: unas 235 calorías, 8 g de proteínas, 44 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 85 mg de colesterol, 110 mg de sodio

CREMAS DE CHOCOLATE

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Horno: 30-35 minutos*
Para 6 raciones

90 g de chocolate negro
600 ml de leche
2 huevos medianos
2 yemas de huevo medianas
50 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Derrita el chocolate y 60 ml de leche a fuego lento en un cazo de 3 litros; remueva con frecuencia. Retire del fuego. Ponga a hervir los 540 ml restantes de leche a fuego medio-alto en un cazo de 2 litros y mezcle con la preparación de chocolate. Bata los huevos, las yemas, el azúcar y la esencia de vainilla en un cuenco grande, hasta que estén bien amalgamados. Vierta gradualmente la mezcla de chocolate sin dejar de batir y repártalos en 6 moldes refractarios individuales de 175 ml. Póngalos en una fuente grande para hornear.

◆ Vierta agua hirviendo en la fuente hasta llegar a la mitad de la altura de los moldes. Cubra la fuente con papel de aluminio y tápela holgadamente. Hornee entre 30 y 35 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo entre el centro y los extremos del molde, la hoja salga limpia.

◆ Retire los moldes de la fuente y deje que se enfríen sobre una rejilla. Refrigérelos 3 horas, o hasta que estén bien fríos. Sirva las cremas en los recipientes.

Cada ración: unas 210 calorías, 7 g de proteínas, 22 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (6 g de saturadas), 156 mg de colesterol, 75 mg de sodio

FLAN DE CALABAZA

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Horno: 50 minutos*
Para 12 raciones

220 g de azúcar
8 huevos medianos
450 ml de leche
225 g de puré de calabaza, de lata
350 ml de leche evaporada
¾ de cucharadita de canela, molida
¼ de cucharadita de jengibre, molido
¼ de cucharadita de nuez moscada, molida

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Derrita 70 g de azúcar en una sartén de 26 cm a fuego medio, removiendo sin parar, hasta que adquiera un color acaramelado. Vierta inmediatamente en un molde para pan de 23 x 12 cm, y sacúdalo para que la base quede bien recubierta.

◆ Bata en un cuenco grande los huevos y los 150 g restantes de azúcar con un tenedor o batidora de varillas, hasta que estén bien amalgamados. Agregue la leche, la calabaza, la leche evaporada, la canela, al jengibre y la nuez moscada, hasta que todo esté bien mezclado. Vierta la mezcla en el molde.

◆ Coloque el molde en una fuente grande para hornear. Vierta cuidadosamente agua hirviendo en la fuente, hasta alcanzar la mitad de la altura del molde. Hornee unos 50 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro del flan, éste salga limpio.

◆ Retire el molde de la fuente y deje que se enfríe sobre una rejilla. Refrigere el flan unas 3 horas, o hasta que esté bien frío.

◆ En el momento de servir, pase un cuchillo-paleta por las paredes del flan para desprenderlo del molde, e inviértalo en una fuente de servicio grande fría; deje que el almíbar del molde caiga sobre el flan.

Cada ración: unas 190 calorías, 8 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 156 mg de colesterol, 95 mg de sodio

anaranjado

Suflés

Los suflés, servidos a modo de postre, resultan siempre presentaciones espectaculares, ya sean horneados en pequeños moldes individuales o en uno grande. A pesar de la fama que los acompaña, son sorprendentemente fáciles de preparar. Siga nuestras instrucciones y obtendrá resultados aéreos y ligeros. Sirva los suflés tan pronto como los haya retirado del horno, para que no se deshinchen.



Suflés de albaricoque

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Horno: 12-15 minutos
Para 6 raciones

175 g de orejones de albaricoques
175 ml de zumo de naranja
2 cucharadas, más 50 g, de azúcar
6 claras de huevo medianas
½ cucharadita de crémor tártaro
1 cucharadita de esencia de vainilla

1 Ponga a hervir los albaricoques y el zumo de naranja a fuego vivo en un cazo pequeño. Baje el fuego; tape y cueza 10 minutos a fuego lento, o hasta que los albaricoques se hayan ablandado. Bata los albaricoques con su líquido en el robot o batidora eléctrica hasta reducirlos a puré. Póngalos en un cuenco grande y deje que se enfríen a temperatura ambiente. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase 6 moldes para suflé o refractarios de 175 ml y espolvoréelos con 2 cucharadas de azúcar.



2 Bata las claras y el crémor tártaro en un cuenco, hasta que formen picos blandos. Incorpore, batiendo, la esencia de vainilla y, sin dejar de batir, a velocidad alta, los 50 g restantes de azúcar, hasta que la mezcla forme picos firmes.



3 Agregue un tercio de las claras a la mezcla de albaricoques; incorpórelas con una espátula de goma, con el fin de aligerar la mezcla. Agregue el resto de las claras, la mitad cada vez. Vierta la mezcla de suflé en los moldes.



4 Con ayuda de un cuchillo-paleta pequeño, colocado de modo que forme un ángulo de 45° sobre la mezcla, modele un pequeño domo sobre cada suflé. Coloque los moldes en una fuente para hornear. (Si no los va a servir enseguida puede refrigerarlos hasta 3 horas antes de hornearlos.) Hornee los suflés entre 12 y 15 minutos, hasta que estén hinchados y dorados. Sírvalos enseguida.

SUFLÉ DE PERAS FRESCAS

Prepare el suflé de albaricoques tal como se indica, pero en vez de la mezcla de albaricoques y naranja del paso 1, elabore un puré de peras. Pele y corte a trozos 5 peras maduras (650 g). Mézclelas con una cucharada de zumo de limón en un cazo de 2 litros y cuézalas 15 minutos, a fuego vivo, o hasta que estén muy tiernas. Destápelas y cuézalas entre 10 y 15 minutos más, removiéndolas de vez en cuando, hasta que casi estén secas. Traspáselas a un robot o batidora eléctrica provista de cuchilla metálica, y redúzcalas a puré. Póngalas en un cuenco grande y enfríelas a temperatura ambiente. Siga el resto de la receta como se indica.

Cada ración: unas 165 calorías, 4 g de proteínas, 39 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 55 mg de sodio

CADA RACIÓN: UNAS 150 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 34 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 0 g DE GRASA TOTAL, 0 mg DE COLESTEROL, 60 mg DE SODIO

Suflés de chocolate

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 30 minutos*
Para 6 raciones

50 g de harina
1 cucharada de café expreso instantáneo, en polvo
250 g, más 2 cucharadas, de azúcar
225 ml de leche
45 g de mantequilla, ablandada
6 huevos medianos, separados
175 g de chocolate negro, troceado
2 cucharaditas de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal
azúcar lustre para decorar

◆ Mezcle la harina, de café en polvo y 250 g de azúcar en un cazo de 3 litros, incorpore gradualmente la leche hasta que estén mezclados. Deje que cuezan a fuego medio, removiendo sin parar, hasta que la mezcla hierva y se espese; déjela hervir 1 minuto y retírela del fuego.

◆ Agregue a la preparación la mantequilla y el chocolate y mezcle para que se derritan. Incorpore las yemas de huevo y la esencia de vainilla sin dejar de batir. Deje que se entibie. Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase 6 moldes para suflé o refractarios de 225 ml, y espolvoréelos ligeramente con las 2 cucharadas de azúcar restantes.

◆ Bata las claras y la sal con la batidora eléctrica a velocidad alta, hasta que formen picos firmes. Incorpore ⅓ de las claras a la mezcla de chocolate, ayudándose con una espátula de goma, y a continuación agregue el resto de las claras. Vierta la mezcla en moldes para suflé y hornéela 30 minutos (los centros quedan esponjosos). Cuando estén cocidos, espolvoréelos con azúcar lustre y sírvalos enseguida.

Cada ración: unas 485 calorías, 11 g de proteínas, 60 g de hidratos de carbono, 27 g de grasa total (10 g de saturadas), 235 mg de colesterol, 240 mg de sodio

Suflés de frambuesas

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 20 minutos*
Para 4 raciones

45 g de mantequilla
3 cucharadas de harina
⅛ de cucharadita de sal
175 ml de leche
7 cucharadas de azúcar
3 yemas medianas
2 cucharadas de licor a la naranja
4 claras medianas
480 g de frambuesas
80 g de gelatina de grosellas
1 cucharadita de maicena
azúcar lustre para decorar

◆ Derrita la mantequilla a fuego lento en un cazo de 2 litros. Agregue la harina y la sal, y mezcle bien. Incorpore gradualmente la leche y cueza removiendo sin parar, hasta que la mezcla hierva y se espese ligeramente; hiérvala 1 minuto y retírela del fuego.

◆ Incorpore 3 cucharadas de azúcar, batiendo con una batidora de varillas, y a continuación las yemas. Deje que se entibie y agregue el licor de naranja. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase 4 moldes para suflé o refractarios de 300 ml, y espolvoréelos ligeramente con 2 cucharadas de azúcar. Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras en un cuenco grande, hasta que formen picos firmes. Incorpore ⅓ de las claras batidas a la mezcla de yemas con una espátula de goma o cuchara metálica, y a continuación el resto de las claras. Mezcle con 115 g de frambuesas. Vierta la preparación en los moldes y colóquelos en una fuente grande para hornear. Hornéelos 20 minutos, o hasta que, al insertar un cuchillo, la hoja salga limpia.

◆ Mientras, prepare la salsa de frambuesas; reserve 80 g para adornar. Tamice las restantes para retirar las semillas. Caliente el puré de frambuesas, la gelatina de grosellas y las 2 cucharadas restantes de azúcar en un cazo de 1 litro a fuego moderado, hasta que la mezcla hierva y se espese; deje que hierva 1 minuto. Reserve la salsa al calor. Una vez que los suflés estén cocidos, espolvoréelos con el azúcar lustre y sírvalos enseguida, acompañados con la salsa y las bayas reservadas.

Cada ración: unas 370 calorías, 9 g de proteínas, 50 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (6 g de saturadas), 190 mg de colesterol, 250 mg de sodio

Suflé de avellanas

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 45 minutos*
Para 6 raciones

75 g de avellanas, tostadas y peladas (*véase* pág. 522)
100 g, más 2 cucharadas, de azúcar
350 ml de leche
60 g de mantequilla
40 g de harina
4 yemas medianas
2 cucharadas de licor de avellanas
¼ de cucharadita de sal
6 claras medianas
azúcar lustre para decorar

◆ Muela las avellanas con 50 g de azúcar en un robot eléctrico con cuchilla metálica, hasta que estén finamente molidas.

◆ Ponga a hervir la leche a fuego medio-alto en un cazo de 1 litro. Mientras, derrita la mantequilla a fuego muy lento en un cazo de 3 litros; agregue la harina y cueza 2 minutos, removiendo sin parar. Incorpore la leche sin dejar de batir, y lleve a ebullición. Cueza 1 minuto, batiendo continuamente. Retire del fuego y agregue las yemas, 1 cada vez, mezclando bien. Mezcle con las avellanas, el licor y la sal, y entibie la mezcla. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase un molde para suflé de 2 litros y espolvoréelo ligeramente con 3 cucharadas de azúcar.

◆ Bata las claras en un cuenco grande con una batidora eléctrica a velocidad alta, hasta que se formen picos blandos. Espolvoree por encima con 50 g de azúcar y siga batiendo la mezcla hasta que forme picos al levantar las varillas. Agregue ¼ de claras a la mezcla de avellanas y mezcle, y luego remueva suavemente con el resto. Vierta la preparación en el molde. Hornee 45 minutos, o hasta que el suflé haya cuajado. Una vez que esté listo, espolvoréelo con el azúcar lustre y sírvalo enseguida.

Cada ración: unas 330 calorías, 9 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (7 g de saturadas), 171 mg de colesterol, 265 mg de sodio

lamaicarisco

Pastas *choux*

Esta pasta, tan especial y rica en huevos, se cuece dos veces: primero, se mezcla sobre el fuego y, a continuación, se mete en el horno, donde se hincha espectacularmente. La pasta crujiente obtenida, a la vez ligera y aérea, se rellena con cremas, nata o *mousses*.

Anillo de lionesas relleno de chocolate

Preparación: 40 minutos, más reposo y enfriamiento
Horno: 40 minutos
Para 12 raciones

pasta *choux* (*véase* pág. 464)
350 g de chocolate negro
60 ml, más 1½ cucharaditas, de leche
45 g de mantequilla o margarina
2 huevos medianos
450 ml de crema de leche, espesa
1½ cucharaditas de jarabe de melaza dorado
350 g de fresas

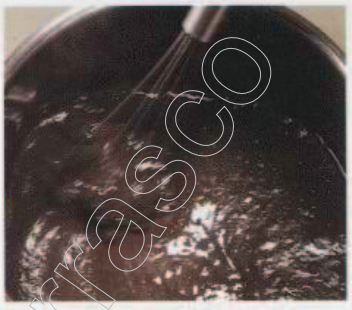


1 Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase y enharine ligeramente una placa para hornear. Invierta un plato de 17 a 18 cm de diámetro sobre la placa y trace un círculo en la harina. Prepare la pasta *choux*.



2 Con dos cucharas, deje caer 12 montoncitos de pasta *choux* dentro del círculo para formar un anillo. Alise las superficies con un dedo húmedo. Hornee 40 minutos, o hasta que la pasta esté dorada. Apague el horno y deje que el anillo repose dentro por espacio de 15 minutos. Sáquelo del horno y deje que se enfríe.

3 Mientras, prepare el relleno de *mousse* de chocolate. Caliente 250 g de chocolate negro (reserve los 100 g restantes para el glaseado), 60 ml de leche y 30 g de harina a fuego lento en un cazo de 3 litros, removiendo de vez en cuando, hasta obtener una mezcla lisa. Añada los huevos de uno en uno, removiendo constantemente con una batidora de varillas.



4 Continúe batiendo la mezcla de chocolate unos 5 minutos más, hasta que se haya espesado ligeramente. Traspáselas a un cuenco, cubra la superficie con película de plástico y refrigere 30 minutos para enfriarla.



5 Bata la crema de leche con la batidora eléctrica, hasta que forme picos blandos. Incorpore la crema batida a la mezcla de chocolate con una espátula de goma, agregando la mitad cada vez.



6 Con un cuchillo de sierra, corte el anillo enfriado por la mitad, en sentido horizontal. Distribuya el relleno de chocolate sobre la base del anillo. Cúbralo con la parte superior y refrigere hasta el momento de servir. Prepare el glaseado: caliente los 100 g de chocolate restantes, los 15 g de mantequilla restantes, 1½ cucharadas de leche y el jarabe de melaza, a fuego lento y removiendo ocasionalmente, hasta obtener una salsa homogénea que verterá sobre el anillo. Rellene el centro con las fresas.

amacarrasco

CADA RACIÓN: UNAS 445 CALORÍAS, 7 g DE PROTEÍNAS, 31 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 34 g DE GRASA TOTAL (15 g DE SATURADAS), 184 mg DE COLESTEROL, 235 mg DE SODIO

Lionesas rellenas de helado de vainilla y salsa *fudge*

Preparación: 30 minutos, más reposo y enfriamiento
Horno: 40-45 minutos *Para 8 raciones*

pasta *choux* (*véase* inferior, derecha)
salsa *fudge* caliente (*véase* pág. 482)
1 litro de helado de vainilla

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase y enharine una placa grande para hornear. Prepare la pasta *choux*. Deje caer la pasta, formando 2 montoncitos grandes y redondeados (de unas 4 cucharadas cada uno); sepárelos unos 8 cm uno de otro sobre la placa. Alise ligeramente la superficie con un dedo humedecido.

◆ Hornee las lionesas entre 40 y 45 minutos, o hasta que estén doradas. Retírelas del horno y practique con la punta de un cuchillo un agujero pequeño a un lado de cada lionesa, para que el vapor pueda escaparse. Apague el horno y vuelva a poner en él las lionesas durante 10 minutos. Traspáselas a una rejilla para que se enfríen.

◆ Córtelas, una vez frías, por la mitad, en sentido horizontal, con un cuchillo de sierra, y tire cualquier parte interna húmeda.

◆ Prepare la salsa *fudge* caliente. En el momento de servir, ponga una bola de 125 g de helado de vainilla en la mitad inferior de cada lionesa y coloque de nuevo las partes superiores. Vierta la salsa *fudge* caliente sobre las lionesas rellenas.

Cada ración: unas 610 calorías, 9 g de proteínas, 55 g de hidratos de carbono, 43 g de grasa total (21 g de saturadas), 209 mg de colesterol, 330 mg de sodio

Palos

Preparación: 1 hora, más reposo y enfriamiento *Horno: 40 minutos*
Para unas 24 unidades

675 ml de leche
6 yemas medianas
200 g de azúcar
30 g de maicena
4 cucharaditas de esencia de vainilla
pasta *choux* (*véase* derecha)
90 g de chocolate negro
3 cucharadas de crema de leche, espesa

◆ Prepare la crema pastelera. Ponga a hervir la leche a fuego vivo en un cazo de 4 litros. Mientras, bata las yemas con el azúcar en un cuenco grande, hasta que queden homogéneas, y agregue la maicena, sin dejar de remover. Vierta, gradualmente, la leche caliente sobre la mezcla de yemas y bata bien.

◆ Devuelva la mezcla al cazo y cuézala a fuego vivo, sin dejar de batir, hasta que hierva y espese. Baje el fuego y cueza 2 minutos.

◆ Retire el cazo del fuego y mezcle la crema con la esencia de vainilla. Vierta la crema en una fuente poco honda. Presione una película de plástico contra la superficie para evitar que se forme una capa mientras se enfría. Refrigere la crema 2 horas, como mínimo, o toda la noche. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Engrase y enharine una placa grande para hornear.

◆ Prepare la pasta *choux*. Introdúzcala en una manga pastelera provista de una boquilla redonda de 1 cm. Extienda la pasta formando tiras de 8 cm de largo y 2 cm de ancho, a una distancia de 2 o 3 cm unas de otras, sobre la placa para obtener 24 palos. Pase un dedo humedecido por los extremos de los palos para alisarlos. Hornéelos 40 minutos, o hasta que estén dorados, y traspáselos a una rejilla para que se enfríen.



◆ Con la ayuda de un cuchillo de sierra, córtelos, una vez fríos, por la mitad, en sentido horizontal, pero sin cortar el otro extremo, o practique con un cuchillo afilado un agujero a cada lado. Bata la crema pastelera e introdúzcala en una manga pastelera provista de una boquilla redonda de 5 mm. Llene los palos con la crema (reserve el resto para otro uso).

◆ Ponga el chocolate y la crema de leche en un cazo de 1 litro y derrítalos a fuego muy lento, removiendo con frecuencia; retire del fuego. Sumerja la cara superior de cada palo en la mezcla de chocolate y alísela con un cuchillo-paleta pequeño si es necesario. Deje reposar hasta que el chocolate cuaje.

Cada palo: unas 160 calorías, 4 g de proteínas 18 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (4 g de saturadas), 106 mg de colesterol, 95 mg de sodio

Pasta *choux*

125 g de mantequilla
¼ de cucharadita de sal
150 g de harina
4 huevos medianos



1 Caliente la mantequilla, la sal y 225 ml de agua en un cazo de 3 litros, a fuego moderado, hasta que la mantequilla se derrita y la mezcla hierva. Retire del fuego. Incorpore la harina, removiéndola vigorosamente con una cuchara de madera, hasta que la mezcla forme una bola que se separe de las paredes del cuenco.



2 Deje que se enfríe ligeramente. Agregue los huevos a la mezcla de harina, uno cada vez, batiendo bien tras cada adición, hasta que la mezcla quede homogénea y satinada. Déle forma y hornéela siguiendo las instrucciones de la receta que esté realizando.

enmacarrasco

Pastas hojaldradas

Docenas de hojas de pasta fina como el papel y mantequilla le confieren una consistencia aérea y un gran número de capas. La pasta hojaldrada se vende, tanto fresca como congelada, por lo que estas elegantes recetas pueden prepararse con rapidez. Esta pasta rica y delicada casa a la perfección con un relleno fragante de manzanas al estilo francés, y horneada en forma de pequeñas limosneras es un postre menos formal.

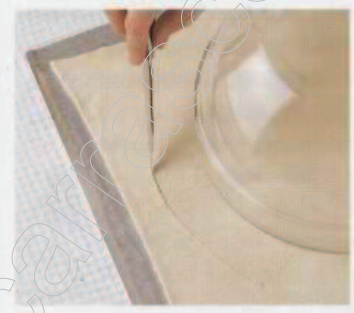


Hojaldre de manzanas y almendras

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 25-30 minutos
Para 10 raciones

1 huevo mediano
125 g de mazapán
2 cucharaditas de esencia de vainilla
450 g de manzanas Golden Delicious, peladas, descorazonadas y cortadas en rodajas finas
2 cucharaditas de harina
500 g de pasta hojaldrada fresca o congelada (descongelada)
2 cucharaditas de azúcar

1 Bata el huevo en un cuenco mediano con un tenedor. Traspase una cucharada de huevo a una taza y mézclelo con 1 cucharada de agua; resérvelo. Agregue el mazapán y la esencia de vainilla al huevo del cuenco y rompa el mazapán con un tenedor, a la vez que lo mezcla con el huevo. Mezcle las rodajas de manzana con la harina en un cuenco grande. Coloque la mitad de la pasta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Extiéndala con el rodillo, también enharinado, y forme un cuadrado de unos 32 cm de lado.



2 Invierta un cuenco redondo de 28 cm sobre la pasta para formar un círculo. Con un cuchillo afilado, corte la pasta dejando un borde de unos 2 cm alrededor; reserve los recortes. Traspase la pasta a una fuente grande para hornear.



3 Extienda por encima la mezcla de mazapán para recubrir un círculo de 28 cm y coloque en la parte superior las manzanas. Extienda el resto de la pasta sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada, córtela y entállela como en los pasos 1 y 2.



4 Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Pincele el extremo de la pasta con un poco de la mezcla de huevo. Coloque el segundo círculo de pasta sobre las manzanas y presione los extremos para sellarlos.



5 Corte triángulos de 1 cm a partir del extremo de la pasta con la punta de un cuchillo afilado; sepárelos unos 5 cm. Tire los triángulos.



6 Haga unas líneas curvadas en la superficie de la pasta; empiece por el centro y trabaje hacia el extremo (no corte la pasta por completo). Pincele la pasta con el resto de la mezcla de huevo y espolvoree con el azúcar. (El postre puede prepararse hasta este punto y refrigerarse hasta 4 horas antes de hornearlo.) Hornéelo entre 25 y 30 minutos, o hasta que la pasta esté dorada. Deje que se enfríe unos 30 minutos, como mínimo, sobre una rejilla antes de servir.

CADA RACIÓN: UNAS 335 CALORÍAS, 6 g DE PROTEÍNAS, 41 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 17 g DE GRASA TOTAL (3 g DE SATURADAS), 21 mg DE COLESTEROL, 170 mg DE SODIO



Limosneras de frutas

Preparación: 35 minutos, más enfriamiento *Horno: 20-25 minutos*
Para 8 raciones

125 g de ciruelas deshuesadas, picadas
125 g de orejones de albaricoques, picados
175 ml de zumo de manzana
1 cucharada de harina
½ cucharadita de canela, molida
1 manzana Golden Delicious mediana, pelada, descorazonada y cortada en trozos de 1 cm
50 g, más 1 cucharada, de azúcar
500 g de pasta hojaldrada congelada (descongelada)

◆ Ponga a hervir las ciruelas, los albaricoques y el zumo de manzana a fuego vivo en un cazo de 1 litro. Baje el fuego y cueza entre 8 y 10 minutos, con el líquido apenas agitándose, hasta que las frutas se ablanden y lo hayan absorbido. Deje enfriar por completo y traspase a un cuenco grande. Agregue la harina, la canela, los trozos de manzana y 50 g de azúcar, y mezcle.

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Extienda la mitad de la pasta con un rodillo enharinado y forme un cuadrado de 30 cm de lado, y refrigere el resto.

◆ Recorte los extremos de pasta con una rueda pastelera o cuchillo, y luego corte el cuadrado en cuatro de 15 cm de lado. Distribuya ⅛ de la mezcla de frutas en el centro de cada uno.

◆ Pincele los extremos de un cuadrado de pasta con un poco de agua. Lleve los extremos de la pasta sobre las frutas y retuérzalos, para sellar el relleno y obtener una limosnera. Lleve hacia el exterior los extremos de la pasta. Repita la operación para obtener otras.

◆ Repita las operaciones con la pasta restante, las frutas y más agua para preparar otras 4 limosneras. Colóquelas sobre 2 placas grandes de horno sin engrasar a una distancia de 5 cm. (Si lo desea, puede refrigerarlas para hornearlas más tarde el mismo día.)

◆ Pincele las superficies de las limosneras con agua y espolvoréelas con la cucharada de azúcar restante. Hornee entre 20 y 25 minutos, o hasta que las limosneras estén hinchadas y doradas. Sírvalas calientes o traspáselas a una rejilla para que se enfríen.

Cada ración: unas 415 calorías, 5 g de proteínas, 65 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (4 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 205 mg de sodio

POSTRES RÁPIDOS CON PASTA HOJALDRADA

Es interesante tener en casa pasta hojaldrada congelada, pues resulta ideal para preparar postres sorprendentes en un santiamén. Al trabajar con pasta hojaldrada, recuerde que debe cortar limpiamente los extremos para que suba bien. Utilice un cortapastas de extremos muy cortantes, un cuchillo muy afilado o una rueda para pasta a fin de cortarla limpiamente hacia abajo. Si fuese necesario, recorte los extremos de la pasta una vez extendida. El método que presentamos a continuación es fácil y se adapta a muchas ideas.

Extienda la pasta descongelada sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada. Con un cortapastas metálico, corte corazones, estrellas u otras formas o, utilizando un cuchillo afilado o rueda para pasta, recorte los extremos de pasta y luego córtela en cuadrados, rectángulos o triángulos. Colóquelos sobre una placa de horno sin engrasar y pínchelos varias veces con un tenedor.

Si lo desea, espolvoree la pasta con un poco de azúcar o unos pocos terrones de azúcar machacados. También puede pincelarla (pero sólo la parte superior) con una clara de huevo batida con una cucharada de agua (si la mezcla de huevo cae por los lados, la pasta no sube); luego espolvoréela con pistachos finamente picados u otros frutos secos. Hornee entre 10 y 15 minutos a 190 °C (gas 5), hasta que la pasta esté hinchada y dorada. Deje que se enfríe sobre una rejilla.

Con un cuchillo de sierra, corte cada pasta cuidadosamente por la mitad o a tercios. Llénelas con crema batida endulzada (aromatizada con un poco de licor o esencia de vainilla si lo desea), helado, bayas, otras frutas o queso crema al marsala (*véase* inferior). Puede acompañarlas con cualquiera de las salsas de la página 482.

Queso crema al marsala. Con una batidora eléctrica a velocidad lenta, bata en un cuenco mediano 225 g de queso crema ablandado con 60 g de azúcar lustre tamizado, hasta obtener una crema homogénea. Agregue, gradualmente, 60 ml de marsala; mezcle y reserve. Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata en un cuenco pequeño 225 ml de crema de leche espesa, hasta que forme picos firmes. Mezcle ambas cremas. Para unos 350 g.

Cada 100 g: unas 550 calorías, 7 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 48 g de grasa total (27 g de saturadas), 165 mg de colesterol, 205 mg de sodio



Corazones de pasta hojaldrada, rellenos con queso crema batido y acompañados con salsa *fudge* caliente

Rectángulos de pasta hojaldrada, recubiertos de frutos secos y rellenos con kiwis, rodajas de plátano y crema batida

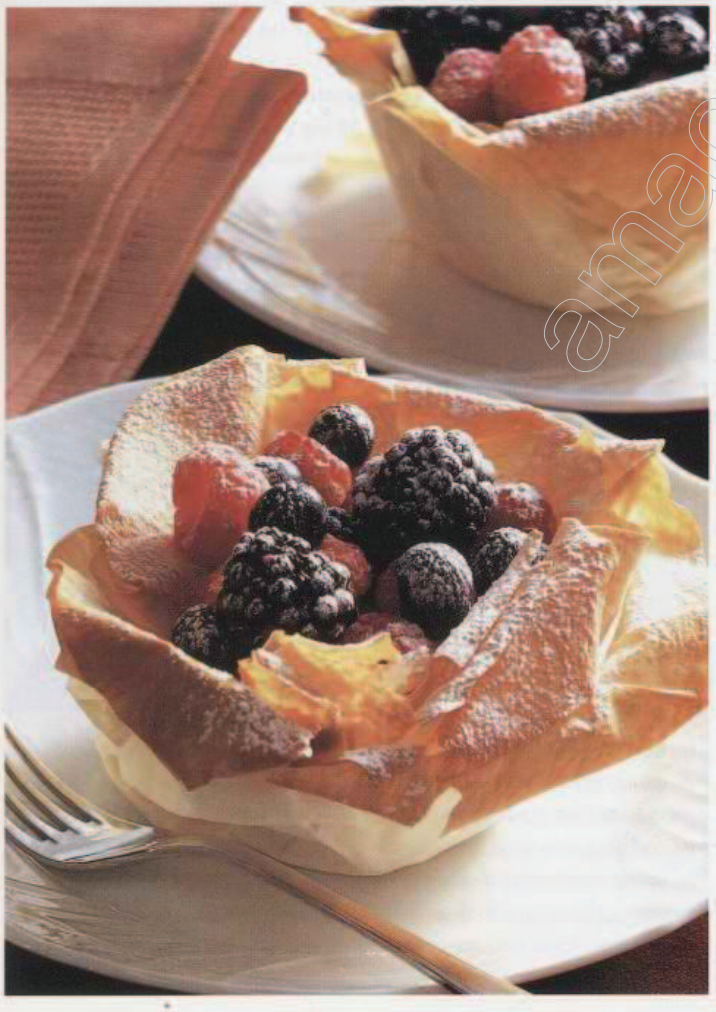
Pastas filo

La pasta filo, ya sea fresca o congelada, proporciona postres espectaculares, como nuestras delicadas tulipas de pasta filo, rellenas de bayas y Ricotta. Para nuestras recetas, son precisas unas láminas de pasta grandes; elija presentaciones de 30 cm de longitud, como mínimo. La pasta filo se seca enseguida, por lo que debe mantenerse tapada hasta el momento de ser empleada. Envuelva los restos y refrigérelos hasta 2 semanas; no recongele la pasta filo, pues quedará seca y quebradiza.

Tulipas de pasta filo rellenas de miel, Ricotta y bayas

Preparación: 45 minutos, más escurrido y enfriamiento
Horno: 12 minutos *Para 6 raciones*

900 g de queso Ricotta
6 láminas (de unos 40 x 30 cm) de pasta filo (unos 125 g), descongelada si es congelada
30 g de mantequilla o margarina, derretida
80 g de miel
1 cucharadita de corteza de naranja rallada
145 g de arándanos negros
125 g de frambuesas
145 g de moras
azúcar lustre para decorar



1 Bata el queso Ricotta en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica durante 1 minuto, o hasta que quede homogéneo. Doble una muselina o paño de cocina sobre un tamiz mediano colocado encima de un cuenco. Ponga el queso sobre la muselina, cubra con película de plástico y reserve en la nevera durante 2 horas, como mínimo, o toda la noche, para que escurra (el líquido caerá en el cuenco y el queso se espesará).

2 Mientras, precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Coloque las hojas de pasta, unas sobre otras, sobre la superficie de trabajo. Córtelas con un cuchillo por la mitad, a lo largo, y luego otra vez por la mitad, en sentido horizontal (obtendrá 24 piezas de 20 x 15 cm).



3 Mantenga la pasta cubierta con película de plástico para evitar que se seque mientras monta las tulipas. Pincele ligeramente 6 cuencos o moldes refractarios de porcelana, de 300 ml, con mantequilla derretida. Coloque 2 trozos de pasta filo, una encima de la otra, sobre la superficie de trabajo; pincele la superior con un poco de mantequilla derretida. Colóquelos en un molde refractario.

4 Repita la operación con 2 trozos más de filo colocándolos sobre la pasta anterior, pero en sentido contrario. Deje caer los extremos para que formen un borde decorativo. Repita la operación con el resto de pasta y mantequilla derretida para obtener 6 tulipas en total.



5 Ponga los moldes en una placa para hornear y hornee unos 12 minutos, o hasta que la pasta filo esté crujiente y dorada.

6 Deje enfriar las tulipas en los moldes y sobre rejillas unos 15 minutos, y luego retírelas con cuidado de los recipientes. (Las tulipas de pasta filo pueden prepararse con un día de antelación y guardarse en un contenedor herméticamente cerrado.) Inmediatamente antes de servir, retire el queso de la nevera y tire el líquido del cuenco.

7 Mezcle el queso con la miel y la corteza de naranja. Mezcle las frambuesas y las moras en un cuenco. Distribuya la mezcla de Ricotta en las tulipas y cubra con las bayas. Espolvoree con azúcar lustre y sirva enseguida.



CADA RACIÓN: UNAS 435 CALORÍAS, 19 g DE PROTEÍNAS, 36 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 25 g DE GRASA TOTAL (14 g DE SATURADAS), 97 mg DE COLESTEROL, 260 mg DE SODIO

Strudel de peras especiado

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento **Horno:** *40 minutos*
Para 16 raciones

800 g de peras grandes, peladas y finamente cortadas en rodajas
75 g de dátiles deshuesados, cortados a dados
70 g de azúcar
¼ cucharadita de canela, molida
¼ de cucharadita de jengibre, molido
⅛ de cucharadita de sal
90 g de migas de pan seco
12 láminas de pasta filo (cada una de unos 40 x 30 cm), descongeladas si son congeladas (unos 225 g)
125 g de mantequilla o margarina, derretida
azúcar lustre para decorar

◆ Engrase una placa grande para hornear. Mezcle las peras con los 5 ingredientes siguientes y 30 g de migas de pan en un cuenco grande.

◆ Recorte dos trozos de papel sulfurizado de 60 cm de longitud; encabalgue unos 5 cm dos extremos largos de papel. Coloque 1 lámina de pasta filo sobre el papel sulfurizado y pincélela con un poco de mantequilla derretida, luego espolvoréela con unas pocas migas de pan. (Mantenga tapado el resto de la pasta.) Continúe colocando capas de pasta, pincelando cada una con un poco de mantequilla y espolvoreando láminas alternas con las migas de pan.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Empezando por un lado alargado, distribuya las peras a 1 cm de los extremos para recubrir la mitad del rectángulo. Enrolle la pasta filo sobre sí misma; comience por el lado de las peras, como si se tratara de un brazo de gitano.

◆ Coloque el rollo de pasta, con la juntura hacia abajo, sobre la placa de horno y esconda los extremos por debajo. Pincélela con el resto de mantequilla. Haga 16 cortes diagonales en la superficie. Hornee 40 minutos, y tápelo con papel de aluminio durante los últimos 20 minutos, para evitar que se dore en exceso.

◆ Enfríe la pasta en una rejilla metálica por espacio de 30 minutos. Espolvoree el *strudel* enfriado con azúcar lustre. Sírvalo caliente o frío.

Cada ración: unas 175 calorías, 2 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (2 g de saturadas), 17 mg de colesterol, 195 mg de sodio

Baklava de miel y limón

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento **Horno:** *1¼ horas*
Para 24 raciones

450 g de nueces
1 cucharadita de canela, molida
¼ de cucharadita de clavos, molidos
200 g de azúcar
450 g de pasta filo (cada lámina de 40 x 30 cm), descongelada si es congelada
150 g de mantequilla o margarina, derretida
325 g de miel
1 trozo de canela en rama (7-8 cm)
4 cucharaditas de zumo de limón recién exprimido

◆ Engrase una fuente refractaria de 33 x 20 cm. Coloque los 3 primeros ingredientes y 100 g de azúcar en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica. Accione el aparato hasta que las nueces estén picadas; resérvelas. Precaliente el horno a 150 °C (gas 2).

◆ Corte las láminas de pasta filo en rectángulos de 33 x 20 cm, y tire los recortes. Coloque una lámina en la fuente y pincélela con mantequilla derretida (reserve el resto de pasta cubierta con película de plástico para evitar que se seque). Repita la operación con otras 5 láminas y espolvoréelas con unos 125 g de la mezcla de nueces.

◆ Coloque una lámina de pasta filo en la fuente sobre las nueces y pincele con un poco de mantequilla. Repita la operación con las otras 5 láminas de pasta y espolvoree con unos 125 g de la mezcla de nueces. Repita la operación 2 veces más; finalice con una capa de nueces. Coloque, al final, una capa de pasta filo sobre las nueces y pincélela con un poco de mantequilla. Repita hasta emplear todas las capas y el resto de mantequilla.

◆ Con la ayuda de un cuchillo afilado, corte las capas de pasta casi hasta llegar al final para obtener 24 porciones; para ello, corte 3 tiras longitudinales y cada una en sentido horizontal para conseguir 4 rectángulos. Luego corte diagonalmente cada rectángulo en 2 triángulos. Hornee 1¼ horas, o hasta que esté dorado.

◆ Prepare el almíbar. Unos 15 minutos antes de que el *baklava* esté cocido, ponga a hervir la miel, la canela, 1 taza de agua y los 100 g de azúcar restantes a fuego medio en un cazo pequeño; hierva 5 minutos, removiendo a menudo. Baje el fuego; agregue el zumo de limón y cueza 5 minutos más a fuego lento. Tire la canela y vierta el almíbar caliente sobre el *baklava* también caliente.

◆ Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla durante 1 hora, como mínimo. Deje que repose a temperatura ambiente hasta el momento de llevarlo a la mesa. Para servirlo, corte las capas hasta el final.

Cada ración: unas 305 calorías, 4 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (3 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 150 mg de sodio

MILHOJAS DE FILO



Apile 6 láminas (de 40 x 20 cm cada una) de pasta filo (fresca, o congelada y descongelada; unos 125 g), pincelando ligeramente las capas alternas con mantequilla derretida. Con una rueda para pizza o cuchillo, corte las láminas por la mitad, a lo largo, y luego, en sentido horizontal, en 6 tiras. Hornee a 190 °C (gas 5) durante 10 minutos.



Unte 4 rectángulos con la mitad de la receta de queso crema al marsala (*véase pág. 466*) o crema batida endulzada; cubra, con unas bayas mezcladas con confitura y otros 4 rectángulos, el resto del queso y más mezcla de bayas. Espolvoree los rectángulos restantes con azúcar lustre y colóquelos encima para obtener las milhojas.

Crêpes y *blintzes*

Las *crêpes* y los *blintzes* finos enrollados en torno a un relleno dulce resultan postres exquisitos. Puede congelar las *crêpes* hasta 4 meses, intercalándolas entre trozos de papel sulfurizado. Descongélelas 1 hora antes de utilizarlas. Los *blintzes*, una especie de panqueques, se rellenan con queso y frutas, y son, en realidad, *crêpes* que tan sólo se doran por una cara.



Crêpes de manzanas al Calvados

Preparación: 50 minutos, más enfriamiento de la masa
Horno: 5 minutos
Para 6 raciones

masa para *crêpes* básica (*véase* pág. 82)
75 g de mantequilla o margarina
750 g de manzanas Golden Delicious, peladas, descorazonadas y cortadas a dados
115 g de azúcar
60 g de Calvados u otro aguardiente de manzana



1 Prepare la masa básica para *crêpes*. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Derrita 60 g de mantequilla a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Mézclela con las manzanas y 100 g de azúcar; tape y cueza 10 minutos, o hasta que estén tiernas.



2 Destape y prosiga la cocción otros 10 minutos, hasta que las manzanas empiecen a caramelizarse. Mézclelas con el Calvados y retire del fuego.



3 Distribuya el relleno a lo largo del centro de cada *crêpe*. Enróllelas y póngalas en una fuente de hornear poco profunda. Esparza por encima los 15 g de mantequilla restantes y espolvoree con los 15 g de azúcar sobrantes. Hornee 5 minutos.

Crêpes rellenas de peras y ciruelas

Relleno de peras. Derrita 60 g de mantequilla o margarina a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue 750 g de peras Conferencia maduras, peladas y cortadas a dados (unas ocho), y cuézalas entre 10 y 15 minutos sin tapar; removiendo. Mézclelas con 50 g de azúcar moreno, ¼ de cucharadita de canela molida y 2 tiras (7-8 cm cada una) de corteza de limón; cuézalas otro minuto. Tire la corteza de limón. Rellene y hornee las *crêpes* tal como se indica en el paso 3. Para 6 raciones.

Cada ración, incluida la *crêpe*: unas 390 calorías, 7 g de proteínas, 56 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (8 g de saturadas), 146 mg de colesterol, 370 mg de sodio

Relleno de ciruelas. Derrita 45 g de mantequilla o margarina en una sartén de 30 cm a fuego moderado-alto. Agregue 1,1 kg de ciruelas maduras, deshuesadas y cuarteadas (unas diez), 150 g de azúcar y una pizca de clavo molido. Deje que cuezan entre 10 y 15 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que las ciruelas estén tiernas. Llene y hornee las *crêpes* tal como se indica en el paso 3. Para 6 raciones.

Cada ración, incluida la *crêpe*: unas 395 calorías, 8 g de proteínas, 60 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (7 g de saturadas), 141 mg de colesterol, 345 mg de sodio



CADA RACIÓN: UNAS 465 CALORÍAS, 7 g DE PROTEÍNAS, 65 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 19 g DE GRASA TOTAL (8 g DE SATURADAS), 152 mg DE COLESTEROL, 390 mg DE SODIO

CRÊPES SUZETTE





Prepare las *crêpes* básicas (*véase* pág. 82). Derrita 60 g de mantequilla o margarina con 75 ml de zumo de naranja, 2 cucharadas de azúcar y ¼ de cucharadita de corteza de naranja rallada en una sartén de 30 cm a fuego lento. Doble cada *crêpe* a cuartos y póngalos sobre la salsa dándoles la vuelta para cubrirlos. Cueza 10 minutos a fuego lento. Vierta 60 ml de licor a la naranja sobre ellas (pero no mezcle).

Caliente de 1-2 minutos. Con una cerilla larga, encienda el licor con cuidado. Cuando las llamas se hayan apagado, transfiera las *crêpes* a los platos.
Para 6 raciones

Cada ración: 275 calorías, 7 g de proteínas, 22 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (8 g de saturadas), 146 mg de colesterol, 365 mg de sodio

BLINTZES DE QUESO

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento *Cocción: 20 minutos*
Para 6 raciones

crêpes básicas (*véase* pág. 82)
450 g de queso crema, ablandado
225 g de requesón granulado
3 cucharadas de azúcar lustre
¾ de cucharadita de esencia de vainilla
1 huevo mediano
salsa de arándanos negros (*véase* pág. 482)
30 g de mantequilla o margarina (opcional)

◆ Prepare el relleno tal como se indica en los pasos 1 y 2 de las *crêpes* básicas. Mientras la mezcla se enfría, prepare el relleno: bata en un cuenco con la batidora eléctrica a velocidad media, el queso crema, el requesón, el azúcar lustre y la esencia de vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea. Tápela y refrigérela hasta el momento de servirla.

◆ Cueza las *crêpes* tal como se indica en los pasos 3 y 4 de las *crêpes* básicas, pero sólo la cara inferior. Apile las cocidas con la cara dorada hacia arriba entre capas de papel sulfurizado. Prepare la salsa. Distribuya el relleno en el centro de la cara dorada de cada *crêpe*. Doble los lados derecho e izquierdo sobre el relleno y solape los finales para obtener un paquete.

◆ Derrita 30 g de mantequilla a fuego moderado en una sartén de 26 cm. Agregue 6 *blintzes*, colocándolos con la juntura hacia abajo, y cuézalos hasta que ambas caras estén doradas. Traspáselos a los platos. Haga lo mismo con el resto de mantequilla y *blintzes*. Acompáñelos con la salsa de arándanos negros y crema agria, si lo desea.

Cada ración: unas 595 calorías, 18 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 42 g de grasa total (24 g de saturadas), 261 mg de colesterol, 715 mg de sodio

CRÊPES CON FRESAS Y CREMA

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Cocción: 20 minutos*
Para 6 raciones

crêpes básicas (*véase* pág. 82)
60 g de azúcar
350 g de fresas, sin los pedúnculos y cortadas en rodajas finas
1-2 cucharadas de licor de naranja
225 ml de crema de leche, espesa
1 cucharada de margarina o mantequilla, derretida
azúcar lustre para decorar

◆ Prepare las *crêpes* básicas, pero añada 15 g de azúcar a la mezcla en el paso 1. Mientras la preparación se enfría, mezcle las fresas, el licor y 30 g de azúcar en un cuenco mediano. Deje que repose 20 minutos, para que el azúcar se disuelva y las bayas se maceren.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata la crema con los 15 g de azúcar restantes, hasta que forme picos blandos. Viértala en un cuenco de servicio.

◆ Escurra el almíbar de las fresas en un cuenco pequeño. Mézclelo con la mantequilla derretida y pincele con ello las *crêpes*. Doble cada *crêpe* a cuartos y espolvoréelas ligeramente con azúcar lustre. Ponga las fresas en un cuenco de servicio pequeño. Sirva las *crêpes* acompañadas de las fresas y la crema batida.

Cada ración: unas 365 calorías, 8 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 25 g de grasa total (14 g de saturadas), 184 mg de colesterol, 315 mg de sodio

CRÊPES DE AZÚCAR MORENO

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Cocción: 3-6 minutos*
Para 6 porciones

crêpes básicas (*véase* pág. 82)
30 g de mantequilla o margarina
12 cucharaditas colmadas de azúcar moreno

◆ Prepare las *crêpes* básicas. Presione una cucharadita colmada de azúcar moreno a través de un tamiz dispuesto sobre una *crêpe*. Doble la *crêpe* a cuartos. Repita la operación con el resto de *crêpes* y azúcar moreno.

◆ Derrita 10 g de mantequilla a fuego medio-alto en una sartén de 26 cm; remueva la base de la sartén para recubrirla con la grasa. Agregue 4 *crêpes* y cuézalas entre 30 y 60 segundos por cara, hasta que estén calientes. Traspáselos a 2 platos de postre. Repita la operación con el resto de mantequilla y *crêpes* en otras 2 tandas.

Cada ración: unas 225 calorías, 7 g de proteínas, 22 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (6 g de saturadas), 136 mg de colesterol, 325 mg de sodio

Budines de pan

Los budines de pan son saciantes y fáciles de preparar; consisten simplemente en pan horneado con una crema de huevos, leche y azúcar. Los cocineros bien organizados los preparan con restos de pan de la vigilia, pues el pan seco se remoja mejor en la mezcla de huevos y presenta mejor sabor que el fresco. Nuestro budín de pan y mantequilla es un plato casero popular, pero hemos introducido unas variantes empleando diferentes tipos de pan e ingredientes adicionales. Por lo general, se les añade pasas y sultanas, aunque también pueden incorporarse otras frutas; en nuestros ejemplos, empleamos manzanas y cerezas secas. Para una presentación más lujosa, nuestro budín de pan blanquinegro transforma este antiguo postre en una fiesta para los amantes del chocolate.



Budín de pan blanquinegro

Preparación: 30-40 minutos, más reposo y enfriamiento
Horno: 1¼ horas *Para 16 raciones*

450 g de rebanadas de pan de molde blanco, seco
900 ml de leche
100 g de azúcar
1 cucharada de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
9 huevos medianos
90 g de chocolate negro, rallado
90 g de chocolate blanco, rallado
salsa de chocolate blanco (opcional, *véase* inferior)

Salsa de chocolate blanco

Ponga 90 g de chocolate blanco, finamente rallado en un cuenco grande, y resérvelo. Bata en un cuenco pequeño, con la batidora de varillas, 4 yemas medianas y 50 g de azúcar, hasta que estén bien amalgamados. Ponga a hervir, a fuego vivo, 225 ml de leche y 75 ml de crema de leche espesa en un cazo de 2 litros, de fondo grueso. Vierta una pequeña cantidad de la mezcla de leche caliente sobre los huevos. Vierta lentamente la mezcla de huevos sobre la leche del cazo, removiendo con rapidez para evitar la formación de grumos. Baje el fuego y cueza unos 5 minutos, removiendo sin cesar, o hasta que la mezcla se espese ligeramente y cubra bien el dorso de la cuchara. (La mezcla debe alcanzar los 67 °C aproximadamente, pero no debe hervir, pues se cortaría.) Vierta la mezcla sobre el chocolate blanco del cuenco y mezcle para combinarlo (el chocolate blanco no se derretirá por completo). Traspase la salsa a una jarrita o salsera y sírvala caliente, o refrigérela para servirla fría. Para unos 600 ml.

Cada 100 ml: unas 280 calorías, 5 g de proteínas, 20 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (12 g de saturadas), 191 mg de colesterol, 50 mg de sodio



1 Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Coloque las rebanadas de pan en una placa grande para hornear y tuéstelas ligeramente en el horno entre 20 y 30 minutos; déles una vuelta. Engrase una fuente refractaria de vidrio o cerámica.



2 Ponga las rebanadas de pan en la fuente, encabalgándolas. Bata en un cuenco, la leche, el azúcar, la esencia de vainilla, la sal y los huevos hasta que estén amalgamados. Incorpore, batiendo, los chocolates rallados.



3 Vierta la mezcla de leche sobre el pan y deje que repose 30 minutos; remójelo con el líquido. Hornee, con el recipiente tapado, durante 1 hora. Destape y hornee 15 minutos más. Deje que se enfríe 30 minutos sobre una rejilla. Prepare la salsa si la utiliza. Sírvalo caliente o refrigérelo para servirlo más tarde.

CADA RACIÓN: UNAS 240 CALORÍAS, 9 g DE PROTEÍNAS, 28 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 10 g DE GRASA TOTAL (5 g DE SATURADAS), 128 mg DE COLESTEROL, 285 mg DE SODIO

Budín de pan y mantequilla

Preparación: 15 minutos, más reposo y enfriamiento
Horno: 55-60 minutos *Para 6 raciones*

60 g de mantequilla o margarina, ablandada
12 rebanadas de pan blanco, seco
¾ de cucharadita de canela, molida
675 ml de leche
70 g de azúcar
1½ cucharaditas de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal
4 huevos medianos

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase una fuente cuadrada de vidrio refractario de 20 cm de lado. Extienda la mantequilla por el pan. Encabalgue ligeramente 4 rebanadas de pan, formando una capa en el molde, y espolvoréelas con ¼ de cucharadita de canela. Repita la operación y prepare 2 capas más.

◆ Bata el resto de los ingredientes en un cuenco pequeño con un tenedor o batidora de varillas. Vierta la mezcla sobre el pan y deje que repose 10 minutos. Hornee entre 55 y 60 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro del budín salga limpio. Deje que el budín se enfríe sobre una rejilla durante 30 minutos. Sírvalo caliente, o refrigérelo para servirlo frío más tarde.

Cada ración: unas 270 calorías, 9 g de proteínas, 30 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (5 g de saturadas), 135 mg de colesterol, 385 mg de sodio

Budín ligero de pan y cerezas

Preparación: 20 minutos, más reposo y enfriamiento
Horno: 1½ horas *Para 12 raciones*

125 g de cerezas secas
350 g de pan italiano
1,3 l de leche semidescremada
150 g de azúcar moreno claro
1 cucharada de esencia de vainilla
2 cucharaditas de canela, molida
4 claras de huevo medianas
3 huevos medianos
azúcar lustre para decorar

◆ Ponga a hervir las cerezas secas y 175 ml de agua en un cazo de 2 litros. Baje el fuego; tape y cueza 10 minutos a fuego lento.

◆ Mientras, engrase una fuente de servicio refractaria poco profunda de 3 litros de capacidad. Corte el pan en rebanadas de 2 o 3 cm de grosor. Bata la leche y los 5 ingredientes siguientes en un cuenco grande con la batidora de varillas. Escurra las cerezas y añada el líquido a la mezcla de huevos; reserve las cerezas. Agregue las rebanadas a la mezcla de huevos y deje que repose 10 minutos; déles la vuelta con cuidado para que se remojen uniformemente.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Cubra el fondo de la fuente, formando una capa de rebanadas de pan; esparza por encima las cerezas, de las que habrá reservado 40 g. Cubra con el pan restante, encabalgando las rebanadas, y vierta por encima el resto de la mezcla de huevos restante en el cuenco.

◆ Hornee el budín de pan durante 1½ horas, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro, éste salga limpio. Cubra holgadamente el budín con papel de aluminio durante los últimos 10 o 15 minutos de horno si la superficie se dora con demasiada rapidez.

◆ Esparza sobre el budín el resto de cerezas y espolvoree con el azúcar lustre. Deje que se enfríe sobre una rejilla por espacio de 30 minutos. Sírvalo caliente, o refrigérelo para servirlo frío más tarde.

Cada ración: unas 240 calorías, 10 g de proteínas, 42 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturada), 58 mg de colesterol, 270 mg de sodio

Budín de pan y manzanas

Preparación: 40 minutos, más reposo y enfriamiento
Horno: 1¼ - 1½ horas *Para 12 raciones*

225 g de pan de huevo como *brioche* o *challah*, cortado a dados de 2-3 cm
45 g de mantequilla o margarina
1,3 kg de manzanas Golden Delicious, peladas, descorazonadas y cortadas en rodajas
1 cucharadita de canela, molida
240 g, más 1 cucharada, de azúcar
2 cucharadas de maicena
125 ml, más 1 litro de leche
5 huevos medianos
1½ cucharaditas de esencia de vainilla

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Extienda los dados de pan en una placa para hornear y hornéelos entre 15 y 20 minutos, o hasta que estén ligeramente tostados. Mientras, derrita la mantequilla a fuego moderado-alto en una sartén de 30 cm. Agregue las mezclas y ½ cucharadita de canela; tape y cueza 10 minutos. Destape y mezcle con 100 g de azúcar. Cueza entre 5 y 10 minutos, removiendo a menudo, hasta que las manzanas estén ligeramente caramelizadas. Mezcle en una taza la maicena y 125 ml de leche, y amalgame con las manzanas. Baje el fuego y cueza 1 minuto, removiendo sin parar.

◆ Coloque la mitad del pan en una fuente de 33 x 20 cm, y cúbralo con la mezcla de manzanas; tape con el resto del pan. Bata en un cuenco grande los huevos, la esencia de vainilla, los 140 g de azúcar y el litro de leche restante con un tenedor o batidora de varillas, hasta que estén bien amalgamados; vierta sobre el pan. Deje que repose 10 minutos; presione el pan contra el líquido. Mezcle en una taza la cucharada de azúcar restante con la ½ cucharadita de canela sobrante, y espolvoree sobre el pan.

◆ Ponga la fuente en otra fuente grande para asar. Vierta agua hirviendo en la segunda hasta que alcance la mitad de la altura de la primera. Hornee entre 1¼ y 1½ horas, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro, éste salga limpio. Deje que se enfríe unos 30 minutos sobre una rejilla y sirva caliente.

Cada ración: 325 calorías, 8 g de proteínas, 53 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (5 g de saturadas), 120 mg de colesterol, 205 mg de sodio



amazon

Postres de cremas cocidas

Nuestras cremas cocidas pueden servirse como un postre sencillo o emplearse para formar la base de preparaciones festivas, como el *trifle* de peras y frambuesas realzado con licor de almendras. También presentamos una delicada crema de azúcar moreno, más un método infalible para preparar una crema básica. El secreto para obtener una crema perfecta consiste en cocerla suavemente a fuego lento; no deje que hierva, pues se cortaría.

Trifle de peras y frambuesas

Preparación: 1 hora, más enfriamiento *Cocción: 10 minutos*

Para 16 raciones

500 ml de leche
150 g, más 3 cucharadas, de azúcar
30 g de maicena
⅛ de cucharadita de sal
6 yemas medianas
60 ml de licor aromatizado con almendras (Amaretto)
1,3 kg de mitades de peras, enlatadas y en almíbar
300 g de frambuesas, frescas o congeladas (y descongeladas)
225 ml de crema de leche, espesa
300-350 g de bizcochos de soletilla, cortados a dados de 2-3 cm
8 almendrados desmenuzados
frambuesas frescas para decorar

1 Ponga a hervir 400 ml de leche y 150 g de azúcar a fuego medio en un cazo de 3 litros. Retire del fuego. Bata en un cuenco la maicena, la sal y los 125 ml de leche restantes, hasta obtener una mezcla homogénea, a la que incorporá las yemas de huevo.

2 Mezcle una pequeña cantidad de la mezcla de leche caliente con la de yemas; amalgame gradualmente la mezcla de yemas con la de leche. Cueza a fuego medio, removiendo sin parar, hasta que la mezcla hierva y se espese.

3 Retire la crema del fuego y mézclela con el licor. Vierta la crema en un cuenco limpio y presione con una película de plástico para evitar la formación de una capa sobre la crema mientras se enfría. Refrigérela 3 horas, como mínimo.



4 Escurra las mitades de pera y reserve 75 ml del almíbar. Bata, con la batidora eléctrica a velocidad lenta, las frambuesas y el almíbar de las peras en un cuenco. Bata la crema de leche con la batidora a velocidad media, e incorpore gradualmente las 3 cucharadas de azúcar restante, hasta obtener unos picos blandos. Reserve 225 ml de la crema de leche batida para decorar.





5 Mezcle suavemente el resto de la crema batida con la crema enfriada. Coloque la mitad de los dados de bizcocho de soletilla en el fondo de un cuenco y cúbralos con la mitad de la mezcla de frambuesas.



6 Coloque la mitad de las peras sobre la mezcla de frambuesas. Reserve 2 cucharadas de almendrados desmenuzados para decorar y esparza el resto sobre el cuenco.

7 Extienda la mitad de la crema sobre los almendrados desmenuzados. Repita las capas. Decore el postre con la crema de leche batida, las frambuesas frescas y las migas reservadas. Tape y refrigere 2 horas, como mínimo, o hasta 24 horas para amalgamar los sabores.



CADA RACIÓN: UNAS 370 CALORÍAS, 6 g DE PROTEÍNAS, 53 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 12 g DE GRASA TOTAL (5 g DE SATURADAS), 105 mg DE COLESTEROL, 105 mg DE SODIO

Crema de chocolate

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento *Cocción: 20 minutos*
Para 8 raciones

150 g de azúcar
40 g de maicena
½ cucharadita de salsa
845 ml de leche
5 yemas de huevo medianas
30 g de mantequilla o margarina
2 cucharaditas de esencia de vainilla
90 g de chocolate negro, derretido
crema de leche batida (opcional)

◆ Mezcle el azúcar, la maicena y la sal en un cazo de 3 litros y vierta la leche gradualmente, sin dejar de remover. Cueza a fuego medio, removiendo continuamente hasta que la mezcla hierva y se espese; hierva 1 minuto, removiendo. Bata ligeramente las yemas en un cuenco pequeño con un tenedor o batidora de varillas. Bata una pequeña cantidad de la mezcla de leche caliente con la de yemas.

◆ Vierta gradualmente la mezcla de yemas sobre la leche del cazo y remueva rápidamente, para que no se formen grumos. Cueza unos 2 minutos a fuego lento, removiendo constantemente, o hasta que la crema esté muy espesa (la mezcla deberá alcanzar los 67 °C).

◆ Retire del fuego y mezcle con la esencia de vainilla, la mantequilla y el chocolate derretido. Vierta la preparación en un cuenco poco profundo y presione con una película de plástico para evitar la formación de una capa durante el enfriado de la crema. Refrigérela 4 horas, como mínimo, hasta que esté bien cuajada. Acompáñela con crema de leche batida si lo desea.

Cada ración: unas 280 calorías, 6 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (6 g de saturadas), 157 mg de colesterol, 225 mg de sodio

LA CREMA PERFECTA

Esta salsa clásica, denominada crema inglesa, acompaña a la perfección tartas, empanadas, bizcochos o frutas. Ponga a hervir 300 ml de leche en un cazo de 2 litros. Mientras, bata 4 yemas medianas con 50 g de azúcar en un cuenco mediano, hasta obtener una preparación homogénea. Vierta gradualmente la leche caliente sobre la mezcla de yemas, sin dejar de batir. Devuelva la mezcla al cazo y cuézala a fuego medio, removiendo constantemente (no la deje hervir), hasta que la crema se espese ligeramente y cubra el dorso de la cuchara de madera. (Si desliza un dedo sobre la cuchara cubierta de crema, deberá dejar un trazo.)

Retire la crema del fuego y tamícela sobre un cuenco limpio. Mézclela con una cucharadita de esencia de vainilla, una cucharada de licor o brandy, o ½ cucharadita de corteza de limón rallada. Refrigérela si no la va a servir enseguida. Para 350 ml.



Crema de azúcar moreno

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento *Cocción: 1 hora*
Para 6 raciones

4 huevos medianos
100 g de azúcar moreno oscuro
2 cucharaditas de esencia de vainilla
una pizca de sal
675 ml de leche

◆ Bata los huevos con el azúcar, la esencia de vainilla y la sal en un cuenco grande con una batidora de varillas, hasta que el azúcar se disuelva. Incorpore la leche, batiendo.

◆ Doble por la mitad un lienzo de cocina para cubrir la base de una sartén de 30 cm; ponga 6 moldes cerámicos o de vidrio refractario de 175 ml en la sartén. Vierta la mezcla de leche en los moldes y ponga agua fría en la sartén hasta que alcance la mitad de altura de los moldes.

◆ Ponga a hervir el agua a fuego medio (precisará unos 45 minutos).Tape la sartén y retírela del fuego; deje que repose 15 minutos. Retire los moldes de la sartén y refrigérelos 2 horas, como mínimo, hasta que estén bien fríos, o desde la vigilia.

Cada ración: unas 200 calorías, 8 g de proteínas, 24 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (4 g de saturadas), 159 mg de colesterol, 145 mg de sodio

Crema de limón

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento *Cocción: 15 minutos*
Para 6 raciones

140 g de azúcar
30 g de maicena
1 cucharadita de corteza de limón, rallada
una pizca de sal
600 ml de leche
2 yemas de huevo medianas
75 ml de zumo de limón recién exprimidos
bayas variadas (opcional)

◆ Mezcle el azúcar, la maicena, la corteza de limón y la sal con la batidora de varillas en un cazo de 2 litros, hasta que estén bien amalgamados. Agregue un poco de leche, mezcle e incorpore el resto, removiendo.

◆ Cuézala a fuego medio-alto, batiendo sin cesar, hasta que hierva y se espese. Hiérvala 1 minuto, batiéndola. Retírela del fuego.

◆ Bata las yemas y el zumo de limón en un cuenco. Añada a las yemas la mitad de la leche caliente, batiendo. Vierta de nuevo la mezcla de yemas en la leche del cazo y remueva rápidamente para evitar la formación de grumos. Cueza unos 2 minutos a fuego lento, removiendo, hasta que la crema se espese (debe alcanzar los 67 °C).

◆ Vierta la crema en un cuenco poco profundo. Presione una película de plástico contra la superficie de la crema para evitar la formación de una capa mientras se enfría. Refrigere la crema 2 horas, como mínimo, hasta que esté fría y cuajada. Acompáñela con una mezcla de bayas si lo desea.

Cada ración: unas 190 calorías, 4 g de proteínas, 33 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (3 g de saturadas), 85 mg de colesterol, 90 mg de sodio

manantiales

Postres de gelatina

La gelatina es un ingrediente mágico, que tiene el poder de transformar cremas o mezclas de frutas en *mousses* aterciopeladas o atractivos postres moldeados. Hemos incluido una crema cocida italiana, delicadamente aromatizada; dos *mousses* muy diferentes, y una elegante carlota de frambuesas. Tenga siempre en cuenta las reglas de oro: disuelva siempre la gelatina por completo al calentarla y no deje que una mezcla de gelatina hierva.

Nata cocida con salsa de frambuesas

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento
Cocción: 15 minutos
Para 8 raciones

1 sobre (11 g) de gelatina en polvo
225 ml de leche
½ vaina de vainilla o 1½ cucharaditas de esencia de vainilla
400 ml de crema de leche, espesa
50 g de azúcar
1 tira (8 x 3 cm) de corteza de limón
1 trozo de canela en rama (7-8 cm)
300 g de frambuesas, frescas o congeladas (descongeladas)
2 cucharadas de gelatina de frambuesas
1 cucharadita de maicena
frambuesas y hojas de menta para decorar

1 Espolvoree la gelatina sobre la leche en una jarra medidora y deje que repose 5 minutos. Mientras, corte con un cuchillo la vaina de vainilla por la mitad, a lo largo, y raspe y reserve las semillas.

2 Ponga a hervir las mitades de vainilla y las semillas, la crema y los 3 ingredientes siguientes en un cazo de 1 litro a fuego vivo; remueva de vez en cuando. (Si utiliza esencia de vainilla, agréguela una vez que haya retirado la corteza de limón.) Baje el fuego y cueza 5 minutos a fuego muy lento, removiendo de vez en cuando.

3 Incorpore la mezcla de leche al cazo y caliente 2 o 3 minutos, removiendo sin parar, hasta que la gelatina se haya disuelto por completo (no deje que hierva). Retire la corteza de limón, la canela en rama y la vaina de vainilla. Vierta la mezcla en un cuenco mediano, dispuesto en otro más grande con agua helada.



4 Remueva la mezcla entre 10 y 12 minutos, o hasta que empiece a formar una especie de montículo cuando la deje caer de la espátula. Retírela enseguida del baño de agua helada.



5 Vierta la preparación en 8 moldes de cerámica o refractarios de 125 ml de capacidad. Refrigere 4 horas, como mínimo, o toda la noche.



6 Prepare la salsa. Pase las frambuesas por un tamiz, dispuesto sobre un cazo de 2 litros. Mezcle con la gelatina de grosellas y la maicena. Lleve a ebullición; remueva y hierva 1 minuto. Traspase la mezcla al cuenco; tape y refrigere.



7 Para desmoldar el postre, pase un cuchillo redondo alrededor de cada molde; luego golpee el molde para que el postre se desprenda; vuélquelo invertido sobre un plato de postre. Rodéelo con un poco de la salsa y decórelo.



amacarasco

CADA RACIÓN: UNAS 260 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 18 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 21 g DE GRASA TOTAL (13 g DE SATURADAS), 75 mg DE COLESTEROL, 35 mg DE SODIO

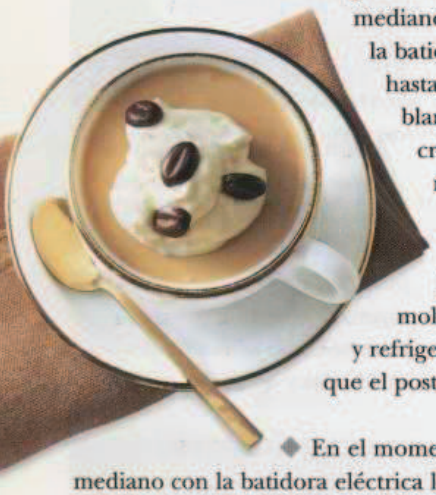
Mousse de capuchino

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Cocción: 2-3 minutos*
Para 8 raciones

1 sobre (11 g), más 1 cucharadita, de gelatina en polvo
200 ml de leche
225 ml de café expreso recién preparado, o 2 cucharadas de café expreso instantáneo, disuelto en 225 ml de agua hirviendo
100 g, más 1 cucharadita, de azúcar
2 cucharadas de licor de café
300 ml de crema de leche, espesa
granos de café recubiertos de chocolate para decorar

◆ Espolvoree la gelatina sobre 75 ml de leche en un cazo de 1 litro y deje que repose 5 minutos. Agregue luego el café y mezcle bien. Caliente la mezcla a fuego lento 2 o 3 minutos, removiendo sin cesar, hasta que la gelatina se haya disuelto por completo (no deje que hierva). Retírela del fuego y mézclela con 100 g de azúcar, hasta que se disuelva. Mezcle con el licor y los 125 ml de leche restantes. Traspase la mezcla a un cuenco grande.

◆ Coloque el cuenco en otro más grande con agua helada y remueva a menudo, hasta que la mezcla forme una especie de montículo cuando la deje caer de la cuchara. Retírela enseguida del baño de agua. Mientras, bata en un cuenco mediano 225 ml de crema de leche con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que la crema forme picos blandos. Agregue un tercio de la crema a la mezcla de expreso y remueva hasta que esté bien incorporada. Incopore el resto de crema batida. Distribuya la mezcla en 8 tazas de café o moldes de porcelana de 175 ml. Tape y refrigere 4 horas, como mínimo, para que el postre esté bien frío, o toda la noche.



◆ En el momento de servir, bata en un cuenco mediano con la batidora eléctrica los 75 ml de crema de leche restantes con la canela y la cucharadita de azúcar restante, y vierta una cucharada sobre cada *mousse;* decórela con los granos de café.

Cada ración: unas 220 calorías, 3 g de proteínas, 17 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (10 g de saturadas), 58 mg de colesterol, 30 mg de sodio

Mousse de mango

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Cocción: 3 minutos*
Para 8 raciones

1 sobre (11 g) de gelatina en polvo
2 mangos grandes, maduros
425 ml de leche de coco de lata
125 ml de zumo de lima

◆ Pele los mangos y córtelos en trozos pequeños. Espolvoree la gelatina sobre 60 ml de agua helada en un cazo de 1 litro y deje que repose 5 minutos. Mientras, mezcle los trozos de mango, la leche de coco y el zumo de lima en la batidora-mezcladora a velocidad media, hasta obtener una mezcla homogénea.

◆ Caliente la mezcla de gelatina a fuego lento; remueva sin cesar 2-3 minutos, o hasta que la gelatina se haya disuelto por completo (no deje que hierva). Agréguela a la mezcla de mango de la batidora-mezcladora y amalgámelas. Vierta la preparación en 8 moldes de porcelana o refractarios de 125 ml. Tape y refrigere las *mousses* 4 horas, o toda la noche.

Cada ración: unas 225 calorías, 3 g de proteínas, 16 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (16 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 5 mg de sodio

Carlota de frambuesas

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Cocción: 4 minutos*
Para 8 raciones

1 cucharada, más 50 g, de azúcar
2 cucharadas de licor de naranja
160 g de bizcochos de soletilla
1 sobre (11 g) de gelatina en polvo
3 cucharadas de zumo de limón
600 g de frambuesas, frescas o congeladas (descongeladas)
225 ml de crema de leche, espesa
frambuesas frescas para adornar

◆ Forre un molde para pan, de 23 x 12 cm con película de plástico. Ponga a hervir una cucharada de azúcar y 2 cucharadas de agua en un cazo de 1 litro, sin dejar de remover para que el azúcar se disuelva. Retire del fuego y mezcle con el licor de naranja.

◆ Pincele ligeramente las caras planas de los bizcochos de soletilla con la mezcla de licor. Forre la base y las paredes alargadas del molde con los bizcochos; coloque contra el molde las caras planas (no cubrirán la base por completo).

◆ Espolvoree la gelatina sobre 60 ml de agua fría dispuesta en un cazo limpio de 1 litro, y deje que repose 5 minutos. Caliéntela a fuego lento 2 o 3 minutos, removiendo sin cesar, hasta que la gelatina se haya disuelto por completo (no deje que hierva). Retírela del fuego y mézclela con el zumo de limón.

◆ Bata las frambuesas con la batidora eléctrica a velocidad media, y hágalas pasar a través de un tamiz dispuesto sobre un cuenco grande; mézclelas con la gelatina y los 50 g de azúcar restantes. Coloque el cuenco sobre otro más grande con agua helada. Remueva a menudo, hasta que la mezcla forme un pequeño montículo cuando la deje caer de la cuchara; retírela enseguida del baño de agua.

◆ Bata en un cuenco pequeño la crema de leche con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que forme picos blandos. Mezcle ⅓ de la crema con la mezcla de frambuesas, hasta que la haya incorporado por completo, y luego agregue suavemente el resto de la misma. Vierta sobre el molde forrado con los bizcochos. Tape y refrigere los moldes 4 horas, hasta que estén bien fríos.

◆ En el momento de servir, corte los bizcochos, nivelándolos con el relleno de frambuesas, y tire los recortes. Desmolde la carlota en una fuente de servicio y retire la película de plástico. Decore con frambuesas frescas.

Cada ración: unas 265 calorías, 4 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (7 g de saturadas), 41 mg de colesterol, 190 mg de sodio

MERENGUES

El merengue, una mezcla de claras de huevo batidas a punto de nieve y azúcar, puede hornearse de diferentes formas. Para asegurarse de que el azúcar se disuelve por completo –necesario para que sea homogéneo–, agréguelo gradualmente y continúe batiendo la mezcla hasta que al levantar las varillas los picos de merengue se mantengan firmes y de pie. Evite preparar el merengue un día húmedo, porque absorbería la humedad del aire. Si no lo va a usar enseguida, guárdelo hasta una semana en un recipiente herméticamente cerrado y a temperatura ambiente.

DACQUOISE DE AVELLANAS

Preparación: 1½ horas, más enfriamiento
Horno: 45 minutos, más secado en el horno *Para 12 raciones*

125 g de avellanas, tostadas y peladas (*véase* pág. 522)
2 cucharadas de maicena
180 g, más 4 cucharadas, de azúcar lustre
6 claras medianas
½ cucharadita de crémor tártaro
675 ml de crema de leche, espesa
1 cucharadita de esencia de vainilla
90 g de chocolate negro, derretido y ligeramente tibio
1 cucharada de café expreso instantáneo
virutas de chocolate para decorar (*véase* pág. 551)



1 Precaliente el horno a 150 °C (gas 2). Forre 2 placas de horno con papel de aluminio. Con un palillo y de un molde de 20 cm invertido, dibuje 2 círculos sobre cada papel. Pique las avellanas, la maicena y 90 g de azúcar lustre en el robot eléctrico provisto de cuchilla metálica, hasta que las avellanas estén molidas.

2 Con la batidora eléctrica a velocidad elevada, bata las claras y el crémor tártaro en un cuenco grande, hasta que formen picos blandos. Espolvoree por encima con 90 g de azúcar lustre, 2 cucharadas a la vez, batiendo bien tras cada adición, hasta que el azúcar se disuelva y las claras formen picos duros y brillantes.



3 Mezcle la preparación de avellanas y las claras con una espátula de goma. Extienda un cuarto del merengue dentro de cada círculo con un cuchillo-paleta. Hornee los merengues 45 minutos. Apague el horno y deje que se sequen dentro durante 1 hora.



4 Traspase los merengues con el papel sobre rejillas metálicas y deje que se enfríen por completo. Despréndalos cuidadosamente y retire el papel con el cuchillo-paleta.

5 Prepare la crema de chocolate. Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata 350 ml de crema de leche espesa, una cucharada de azúcar lustre y ½ cucharadita de esencia de vainilla en un cuenco pequeño, hasta que forme picos blandos. Incorpore la mitad de la crema al chocolate derretido tibio mediante una espátula de goma. Agregue el resto de la crema. Reserve 75 ml de crema de chocolate.

6 Prepare la crema de café. Disuelva el café instantáneo con 30 ml de crema de leche espesa en una taza. Bata los 295 ml de crema restantes y las 3 cucharadas de azúcar lustre sobrantes en un cuenco pequeño hasta que la crema forme picos blandos. Agregue la mezcla de café y bata hasta que forme picos duros.

7 Coloque una capa de merengue en una fuente y extienda por encima la mitad de la crema de chocolate. Cubra con otra capa de merengue y la mitad de la crema de café. Repita las capas; finalice con una de crema de café. Distribuya los 75 ml de crema de chocolate reservada por encima. Refrigere la *dacquoise* 5 horas, como mínimo, o toda la noche para que pueda cortarse con facilidad. Prepare las virutas de chocolate. Antes de servir, adórnela con las virutas.

CADA RACIÓN: UNAS 365 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 24 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 30 g DE GRASA TOTAL (16 g DE SATURADAS), 82 mg DE COLESTEROL, 50 mg DE SODIO

arinacarrasco

Nidos de merengue con fresas y limón

Preparación: 35 minutos, más enfriamiento
Horno: 2½ horas, más secado en el horno *Para 6 raciones*

3 limones grandes
1 cucharada de maicena
90 g de mantequilla
250 g de azúcar
4 huevos medianos, separados
1 cucharada de confitura de fresas
¼ de cucharadita de crémor tártaro
125 ml de crema de leche, espesa
350 g de fresas, sin los pedúnculos y cuarteadas

◆ Prepare la pasta de limón: ralle una cucharada de corteza y exprima 125 ml de zumo. Bata, en un cuenco mediano, la maicena, la corteza y el zumo de limón con la batidora de varillas, hasta obtener una mezcla homogénea. Agregue la mantequilla y 150 g de azúcar, y lleve a ebullición a fuego medio. Hierva 1 minuto sin dejar de remover.

◆ Bata ligeramente las yemas en un cuenco pequeño. Bata una pequeña cantidad de la mezcla de limón caliente con las yemas, y luego esta preparación con la de limón del cazo, sin dejar de remover. Baje el fuego a lento y cueza unos 5 minutos, removiendo sin cesar, o hasta obtener una pasta espesa (no deje que hierva). Viértala en un cuenco mediano y tape con una película de plástico. Refrigere la pasta 3 horas, como mínimo, o hasta 3 días.

◆ Mientras, prepare los nidos de merengue: precaliente el horno a 110 °C (gas ¼). Forre una placa grande de horno con papel de aluminio. Bata en un cuenco pequeño las claras y el crémor tártaro con la batidora eléctrica a velocidad elevada, hasta que se formen picos blandos. Espolvoree con los 100 g de azúcar restantes, 2 cucharadas a la vez, batiendo bien tras cada adición, hasta que el azúcar se disuelva y las claras formen picos duros y brillantes.

◆ Forme 6 montoncitos de merengue sobre la placa de hornear. Practique una depresión en el centro de cada uno con el dorso de una cuchara para formar un nido. Hornee 2½ horas. Apague el horno y deje dentro los nidos otra hora para que se sequen por completo.

◆ Traspase los nidos con el papel sobre una rejilla para que se acaben de enfriar. Despréndalos cuidadosamente del papel con un cuchillo-paleta. Guárdelos en un recipiente herméticamente cerrado y a temperatura ambiente hasta el momento de utilizarlos (hasta una semana).

◆ Justo antes de servir, bata la crema en un cuenco pequeño con una batidora eléctrica a velocidad media hasta que forme picos duros. Mézclela suavemente con la pasta de limón. Mezcle en un cuenco las fresas con la confitura. Distribuya esta mezcla entre los nidos y cubra con las fresas.

Cada ración: unas 415 calorías, 5 g de proteínas, 52 g de hidratos de carbono, 22 g de grasa total (13 g de saturadas), 200 mg de colesterol, 165 mg de sodio

Formar estrellas de merengue con la manga pastelera



Para un postre especial, forme unas estrellas con la manga pastelera. Precaliente el horno a 110 °C (gas ¼). Forre una placa de horno con papel de aluminio. Dibuje con un palillo los contornos de un cortapastas en forma de estrella de 8 cm. Introduzca ⅔ del merengue en una manga pastelera provista de una boquilla grande y en forma de estrella. Extienda el merengue por las estrellas marcadas en el papel de aluminio. Cambie la boquilla de la manga por otra de estrella mediana e introduzca el resto del merengue en la boquilla. Forme una estrella más pequeña sobre la superficie de las existentes. Con una cuchara, practique un pequeño agujero en el centro de cada una. Hornee 2½ horas. Traspase los merengues sobre una rejilla, para que se enfríen. Cúbralos con pasta de limón o crema batida y frutas.

Merengues de bayas y crema

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 45 minutos, más secado en el horno *Para 8 raciones*

4 claras de huevo, medianas
½ de cucharadita de crémor tártaro
150 g, más 1 cucharada, de azúcar
350 ml de crema de leche, espesa
¼ de cucharadita de esencia de vainilla
2 cucharadas de marsala o jerez dulce (opcional)
400 g de arándanos negros
160 g de frambuesas
145 g de moras
azúcar lustre

◆ Precaliente el horno a 110 °C (gas ¼). Forre 2 placas grandes para hornear con papel de aluminio. Bata en un cuenco pequeño las claras y el crémor tártaro con la batidora eléctrica a velocidad alta, hasta que formen picos blandos. Espolvoréelas con 150 g de azúcar, 2 cucharadas a la vez, batiendo bien tras cada adición, hasta que el azúcar se disuelva por completo y las claras estén firmes y brillantes.

◆ Extienda el merengue sobre las placas forradas con el cuchillo-paleta. Forme 8 redondeles de 13 cm, y sepárelas 1 cm unos de otros. Hornee 45 minutos. Apague el horno y deje que los merengues reposen dentro 1 hora, para que se sequen por completo.

◆ Traspase los merengues con el papel a una rejilla para que se enfríen por completo. Despréndalos con cuidado del papel con un cuchillo-paleta. Guárdelos hasta una semana en un recipiente herméticamente cerrado y a temperatura ambiente.

◆ Justo antes de servir, bata en un cuenco pequeño la crema, la esencia de vainilla y la cucharada de azúcar restante con la batidora eléctrica, hasta un punto en que la crema forme picos blandos. Incorpore el marsala sin dejar de batir. Extienda la crema sobre los merengues; cúbralos con la mezcla de bayas y espolvoree con el azúcar lustre.

Cada ración: unas 280 calorías, 3 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (10 g de saturadas), 61 mg de colesterol, 45 mg de sodio

@tacarbos

POSTRES HELADOS

Puede preparar postres espectaculares, a partir de helados y sorbetes comerciales. Utilícelos para rellenar brazos de gitano o recubrir fondos de tartas preparadas. Póngalos en el congelador y relájese.

BRAZO DE GITANO HELADO A LA CANELA

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento, congelación y reposo
Horno: 12-15 minutos
Para 16 raciones

80 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
40 g de cacao en polvo, más un poco para espolvorear
½ cucharadita, más 2 cucharadas, de canela, molida
4 huevos medianos, separados
150, más 2 cucharadas, de azúcar
¾ de cucharadita de esencia de vainilla
225 g de crema de leche, espesa
virutas de chocolate rápidas (*véase* pág. 551) para decorar

1 Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase un molde para brazo de gitano de 39 x 27 cm y fórrelo con papel sulfurizado. Tamice la harina, la levadura en polvo, la sal, el cacao y ½ cucharadita de canela por un tamiz de malla mediana, dispuesto sobre un cuenco pequeño. Bata en un cuenco pequeño las claras con una batidora eléctrica, hasta que formen picos blandos. Espolvoréelas gradualmente con 50 g de azúcar; bata hasta que éste se disuelva y las claras formen picos firmes.



2 Utilizando las mismas varillas y con la batidora a velocidad alta, bata las yemas, la esencia de vainilla y 100 g de azúcar en un cuenco grande, hasta que la mezcla esté muy espesa y amarillenta.



3 Mezcle las claras con la harina con una espátula de goma o la batidora de varillas. Extienda la preparación en el molde. Hornee entre 12 y 15 minutos, o hasta que la superficie ceda ligeramente al tacto.



4 Espolvoree un lienzo limpio con el cacao en polvo. Cuando el bizcocho esté cocido, inviértalo rápidamente sobre el lienzo y retire el papel. Si lo desea, recorte los extremos crujientes. Enrolle el bizcocho por uno de los extremos más largos. Deje que se enfríe por completo, con la juntura hacia abajo, sobre una rejilla metálica durante 1 hora.

5 Ponga el helado en un cuenco grande y déjelo un rato a temperatura ambiente, para que se ablande ligeramente. Mézclelo con las 2 cucharadas restantes de canela. Desenrolle el bizcocho y extienda el helado por encima. Enrróllelo de nuevo pero sin el lienzo. Coloque el brazo de gitano, con la juntura hacia abajo, en una fuente que pueda introducir en el congelador. Congélelo 4 horas, como mínimo, o hasta que esté firme. Bata la crema con las 2 cucharadas de azúcar restantes, con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que forme picos firmes.





6 Distribuya la crema batida sobre el brazo de gitano. (Si no lo va a servir enseguida, congélelo sin tapar. Envuélvalo y póngalo de nuevo en el congelador. Antes de servir, déjelo reposar 15 minutos a temperatura ambiente para cortarlo con facilidad.) Decórelo con virutas de chocolate rápidas.

arrarasco

CADA RACIÓN: UNAS 200 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 25 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 11 g DE GRASA TOTAL (6 g DE SATURADAS), 88 mg DE COLESTEROL, 145 mg DE SODIO



Pastel de sorbetes y helado

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento, congelación y reposo
Horno: 10 minutos *Para 20 raciones*

30 g de barquillos a la vainilla
60 g de mantequilla o margarina
½ cucharadita de corteza de lima, rallada
1 litro de helado de vainilla
500 ml de sorbete de fresas o frambuesas
500 ml de sorbete de mango
500 ml de sorbete de limón
1 mango maduro, pelado y cortado en trozos finos, para decorar
frambuesas o fresas frescas para decorar

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Reduzca a migas los barquillos en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica, o en una picadora eléctrica, hasta que formen migas finas.

◆ Derrita la mantequilla a fuego lento en un cazo pequeño y mézclela con la corteza de lima. Mezcle en un molde de base desmontable de 22 x 8 cm las migas y la mantequilla con un tenedor, hasta que las primeras se hayan humedecido. Presiónelas firmemente contra la base del molde, ayudándose con la mano; hornee 10 minutos y deje que se enfríen sobre una rejilla.

◆ Mientras la base se enfría, ponga 500 ml de helado de vainilla y los 3 sorbetes de frutas en la nevera, para que se ablanden un poco.

◆ Alterne bolas de helado de vainilla ablandado y de los sorbetes sobre la base del molde, formando 2 capas; presione la mezcla hacia abajo, para eliminar las bolsas de aire. Introduzca el molde en el congelador durante 30 minutos para endurecer la mezcla ligeramente.

◆ Mientras, coloque el resto de helado de vainilla en la nevera para ablandarlo ligeramente.

◆ Extienda uniformemente el helado de vainilla con un cuchillo-paleta sobre la capa congelada. Tape y congele 4 horas, como mínimo, o hasta que esté firme.

◆ Para desmoldar, envuelva el molde con paños húmedos y calientes durante 20 minutos, para ablandar el helado ligeramente. Retire las paredes del molde y coloque el pastel en una fuente. (Puede separar la base si lo desea.) Cúbralo y guárdelo en el congelador si no lo va a servir enseguida.

◆ Deje que repose a temperatura ambiente 15 minutos antes de servirlo para que pueda cortarlo con mayor facilidad. Adórnelo con los trozos de mango y las frambuesas antes de llevarlo a la mesa.

Cada ración: unas 160 calorías, 1 g de proteínas, 23 g de hidratos de carbono, 8 g de grasa total (2 g de saturadas), 21 mg de colesterol, 85 mg de sodio

Tarta helada de vainilla y pacanas

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento, congelación y reposo
Horno: 8 minutos *Para 16 raciones*

150 g de pacanas partidas por la mitad, tostadas y enfriadas
150 g de galletas de jengibre
2 cucharadas de azúcar
1,5 litros de helado de vainilla
45 g de mantequilla o margarina, derretida
2 cucharadas, más 1 cucharadita, de mezcla de especias molidas

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Reserve 16 mitades de pacanas para decorar. Ponga el resto, junto con las galletas de jengibre y el azúcar, en el recipiente de un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica y accione el aparato hasta que la mezcla esté finamente molida.

◆ Mezcle con un tenedor las migas y la mantequilla derretida en un molde de paredes desmontables de 23 x 8 cm, hasta que las migas estén humedecidas. Presione firmemente la mezcla sobre la base del molde, ayudándose con los dedos, y hornee 8 minutos. Deje que se enfríe por completo sobre una rejilla metálica.

◆ Deje que el helado repose a temperatura ambiente durante 20 minutos mientras la base de migas se enfría, para ablandarlo ligeramente. Mezcle el helado y la mezcla de especias en un cuenco, hasta que estén bien amalgamados, y extiéndalo sobre la base. Coloque las mitades de pacanas reservadas alrededor de la superficie de la tarta; tápela y congélela toda la noche, o hasta una semana.

◆ En el momento de servir, deje que la tarta repose unos 15 minutos a temperatura ambiente para cortarla mejor. Retire las paredes del molde.

Cada ración: unas 210 calorías, 3 g de proteínas, 22 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (4 g de saturadas), 28 mg de colesterol, 125 mg de sodio

HELADOS ESPECIALES

Para un postre casi instantáneo, extienda capas de helado, frutas y salsa, y cubra con frutos secos picados o migas de galletas:

- Helado de fresas y vainilla alternado con fresas en rodajas y recubierto con migas de almendrados.
- Helado de melocotón con frambuesas frescas, salsa de arándanos negros (*véase* pág. 482) y almendras tostadas fileteadas.
- Helado de canela (mezcle una cucharada de canela molida por cada 500 ml de helado de vainilla ablandado) con jarabe de arce caliente y pacanas.

Helados caseros

No existe dificultad alguna en la elaboración de helados caseros deliciosos, tanto si los prepara con una heladora antigua manual o su equivalente eléctrico. Nuestro clásico helado de vainilla a base de una crema es irresistible, así como las variantes fáciles que presentamos en la página 482. También puede preparar nuestro sencillísimo helado de vainilla sin cocer, que tan sólo debe removerse. Para proporcionarles una textura crujiente, agrégueles 225 g de guirlache picado inmediatamente después de batir el helado.

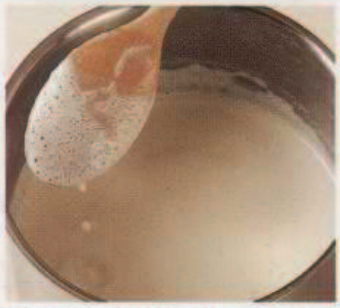
Helado de vainilla

Preparación: 5 minutos, más enfriamiento y congelación
Cocción: 15-20 minutos *Para 1,2 litros aproximadamente*

1 vaina de vainilla o 1 cucharada de esencia de vainilla
150 g de azúcar
675 ml de crema de leche, ligera
4 yemas medianas
⅛ de cucharadita de sal
225 ml de crema de leche espesa
salsa *butterscotch* (opcional, *véase* pág. 482)

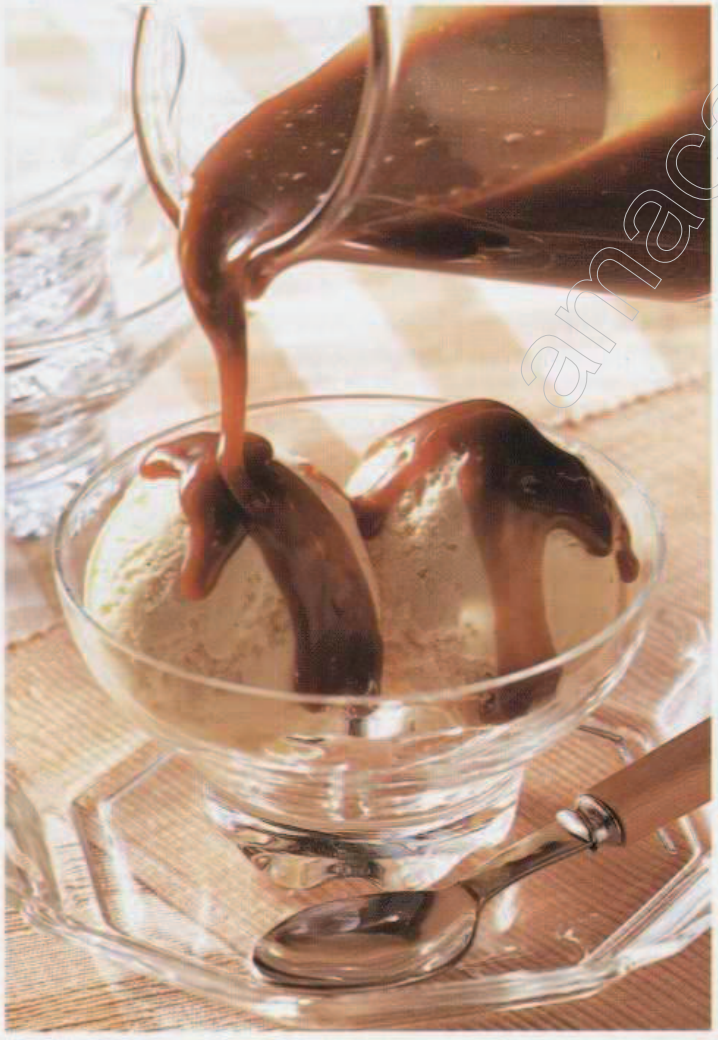
1 Pique la vaina de vainilla hasta obtener trozos de 5 mm. Póngalos en el recipiente de un robot eléctrico junto con el azúcar y muela finamente; reserve. (Si utiliza esencia de vainilla, mézclela con la crema de leche en el paso 4.) Prepare la crema; ponga a hervir la crema de leche ligera en un cazo de 3 litros. Mientras, bata en un cuenco las yemas, la sal y la mezcla de azúcar, hasta obtener una mezcla homogénea.





2 Agregue gradualmente la mezcla de crema caliente sobre las yemas, sin dejar de batir.

3 Devuelva la mezcla al cazo y cuézala a fuego medio, removiendo sin parar, hasta que cubra el dorso de la cuchara de madera (no deje que hierva, pues podría cortarse). Retírela del fuego.







4 Cuele la crema y póngala en un cuenco grande limpio. Incorpore la crema de leche espesa a la crema anterior sin dejar de remover y refrigere la preparación 2 horas, como mínimo.

5 Bata y congele la crema en la heladora siguiendo las instrucciones del fabricante. Prepare la salsa *butterscotch* si lo desea. Acompañe el helado con la salsa caliente.

HELADO DE VAINILLA SIN COCER

Mezcle 45 ml de crema de leche ligera, 450 ml de crema de leche espesa, 150 g de azúcar, una cucharada de esencia de vainilla y ⅛ de cucharadita de sal en un cuenco grande, hasta que el azúcar se haya disuelto por completo. Vierta la mezcla en la heladora, y bátala y congélela siguiendo las instrucciones del fabricante. Para 1,4 litros, aproximadamente.

Cada 100 ml: 215 calorías, 2 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (10 g de saturadas), 62 mg de colesterol, 50 mg de sodio

CADA 100 ML: UNAS 215 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 16 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 16 g DE GRASA TOTAL (9 g DE SATURADAS), 121 mg DE COLESTEROL, 60 mg DE SODIO

anacarasco

Helado de melocotones o fresas

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento y congelación
Cocción: 15-20 minutos *Para 1,4 litros aproximadamente*

helado de vainilla o helado de vainilla sin cocer (*véase* pág. 481)
8 melocotones medianos, pelados y cortados en rodajas, o 700 g de fresas, sin los pedúnculos
100 g de azúcar
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido

Prepare el helado de vainilla siguiendo las intrucciones de los pasos 1 al 4 o prepare el helado de vainilla sin cocer, pero prescindiendo de la esencia de vainilla y emplee solamente 100 g de azúcar. Aplaste los melocotones o fresones con el azúcar y el zumo de limón en un cuenco mediano; tape y refrigere 30 minutos. Antes de batir el helado, mezcle las frutas con la preparación de crema, y bata y congele en la heladora siguiendo las instrucciones del fabricante.

Cada 100 ml: unas 235 calorías, 3 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (8 g de saturadas), 103 mg de colesterol, 50 mg de sodio

Helado de chocolate

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento y congelación
Cocción: 15-20 minutos *Para 1,4 litros aproximadamente*

helado de vainilla o helado de vainilla sin cocer (*véase* pág. 481)
150 g de chocolate
1 cucharadita de esencia de vainilla

◆ Prepare el helado de vainilla siguiendo los pasos 1 al 4, o el helado de vainilla sin cocer, pero prescindiendo de la esencia de vainilla y reserve 60 ml de crema de leche espesa.

◆ Derrita el chocolate con los 60 ml de crema reservados en el recipiente superior de un hervidor doble, o en un cuenco refractario colocado sobre un recipiente con agua caliente; retire del fuego y mezcle con la esencia de vainilla.

◆ Mezcle 225 ml de helado con el chocolate derretido y agregue al resto del helado. Bata y congele en la heladora siguiendo las instrucciones del fabricante.



Cada 100 ml: unas 240 calorías, 3 g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (10 g de saturadas), 103 mg de colesterol, 45 mg de sodio

SALSAS PARA HELADOS

Nuestras salsas sin complicaciones son ideales para acompañar helados, y también pueden emplearse para nuestros helados especiales (*véase* pág. 480). Sirva una selección con diferentes helados y deje que los comensales monten su propio postre. Estas salsas quedan igualmente deliciosas con bizcochos, budines de pan, *crêpes* o lionesas.

Salsa *fudge* caliente



Salsa de arándanos negros

Salsa *fudge* caliente. Caliente 225 ml de crema de leche espesa, 150 g de azúcar, 125 g de chocolate negro picado y 2 cucharadas de jarabe de melaza dorado en un cazo de 2 litros de fondo grueso, hasta que la mezcla hierva; remueva de vez en cuando. Hiérvala 4 o 5 minutos más, o hasta que se espese ligeramente; remueva sin cesar. Retire del fuego y mezcle con 30 g de mantequilla o margarina y 2 cucharaditas de esencia de vainilla. Sirva caliente. O bien, enfríe la salsa por completo y refrigérela tapada (no la tape hasta que se enfríe, pues el agua de la condensación podría volverla granulosa); recaliéntela antes de servir. Para unos 400 ml.

Cada 100 ml: unas 575 calorías, 4 g de proteínas, 56 g de hidratos de carbono, 42 g de grasa total (22 g de saturadas), 98 mg de colesterol, 95 mg de sodio

Salsa de arándanos negros. Mezcle 70 g de azúcar, 2 cucharaditas de maicena y 60 ml de agua helada en un cazo de 2 litros. Agregue 300 g de arándanos negros frescos o congelados (y descongelados) y lleve a ebullición, removiendo. Baje el fuego y cueza 1 minuto más. Retire del fuego y mezcle con una cucharadita de zumo de limón. Sirva caliente. Para unos 400 ml.

Cada 100 ml: unas 114 calorías, 0 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 10 mg de sodio

Salsa *butterscotch*. Ponga a hervir en un cazo de 3 litros a fuego vivo 200 g de azúcar moreno, 125 ml de crema de leche espesa, 100 g de jarabe de maíz ligero o jarabe de melaza dorado, 30 g de mantequilla o margarina, una cucharadita de vinagre blanco destilado y ⅛ de cucharadita de sal; remueva de vez en cuando. Baje el fuego y cueza 2 minutos. Retire del fuego y mezcle con una cucharadita de esencia de vainilla. Sirva caliente. Para 300 ml.

Cada 100 ml: unas 631 calorías, 2 g de proteínas, 107 g de hidratos de carbono, 23 g de grasa total (14 g de saturadas), 59 mg de colesterol, 265 mg de sodio

aracanda

GRANIZADOS Y SORBETES

Sorbetes y granizados, afrutados, refrescantes y sin grasas, se preparan con mezclas similares de purés de frutas y almíbar de azúcar, pero los granizados tienen una textura más gruesa. Para prepararlos, no necesita siquiera una heladora; mezcle los sorbetes en un robot eléctrico o, en el caso de los granizados, congélelos en un recipiente metálico (el metal facilita que la mezcla se congele con mayor rapidez). Cualquiera de los sabores que aquí presentamos se convertirá en un delicioso postre ligero, ideal para el verano o para finalizar una comida demasiado rica en calorías. Acompáñelos con bizcochos o pastas para mimar a sus invitados.

GRANIZADO DE MELOCOTÓN

Preparación: 20 minutos, más congelación y reposo
Para unos 2 litros

200 g de azúcar
800 g de melocotones o nectarinas sin pelar, cortados en trozos
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
sequillos de almendras y anís (opcional; *véase* pág. 518)

1 Prepare el almíbar de azúcar; disuelva el azúcar en 300 ml de agua a fuego moderado en un cazo de 1 litro, y remueva de vez en cuando. Lleve a ebullición y cueza 1 minuto, removiendo. Traspase a un cuenco pequeño para que se enfríe. Reduzca el melocotón a puré en el recipiente de la batidora-mezcladora a velocidad media o en un robot eléctrico con la cuchilla metálica; pase el puré obtenido por un colador de malla fina dispuesto sobre un cuenco mediano.





2 Pase de nuevo el puré por el colador y presiónelo con una cuchara de madera; obtendrá unos 675 ml. Mézclelo con el zumo de limón y el almíbar. Viértalo en un molde cuadrado y metálico, de 22 cm de lado. Cubra con papel de aluminio. Congele 2 horas y remueva la mezcla.

3 Congele 3 horas más, como mínimo, hasta que la mezcla esté congelada por completo. Para servir, deje que repose 20 minutos a temperatura ambiente y raspe la superficie con un tenedor o cuchara para obtener un efecto granulado. Acompañe con bizcochos o pastas si lo desea.

MÁS GRANIZADOS DE FRUTAS

Granizado de frambuesas o moras. Prepare el granizado como en la receta anterior, pero sustituya los melocotones y zumo de limón por 1 kg de frambuesas o moras y 2 cucharadas de zumo de lima. Para unos 2 litros.

Cada 100 ml: unas 44 calorías, 0 g de proteínas, 11 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio

Granizado de frambuesas



Granizado de sandía. Prepare el granizado como arriba, pero sustituya los melocotones y el zumo de limón por 2,5 kg de sandía, sin pepitas y troceada, y 2 cucharadas de zumo de lima. Al preparar el almíbar de azúcar, utilice sólo 175 ml de agua, en vez de 300 ml. Para unos 2 litros.

Cada 100 ml: unas 63 calorías, 1 g de proteínas, 15 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio

Granizado de sandía



CADA 100 ml: UNAS 55 CALORÍAS, 0 g DE PROTEÍNAS, 14 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 0 g DE GRASA TOTAL, 0 mg DE COLESTEROL, 0 mg DE SODIO



Sorbete de limón al romero

Preparación: 25 minutos, más reposo y congelación
Para 1 litro aproximadamente

250 g de azúcar
80 g de jarabe de melaza dorado
2 cucharadas de romero fresco, finamente picado
300 ml de zumo de limón (exprimido de unos 7 limones)
2 cucharaditas de corteza de limón, rallada
ramitas de romero y rodajas de limón para adornar

◆ Disuelva en un cazo de 2 litros, el azúcar y el jarabe de melaza en 900 ml de agua. Lleve a ebullición y cueza 1 minuto, sin dejar de remover. Retire el cazo del fuego y mezcle el contenido con el romero picado. Tape y deje que repose 22 minutos.

◆ Cuele la mezcla y remuévala con la corteza y el zumo de limón. Vierta la preparacion en un molde metálico cuadrado de 22 cm de lado, y tápela con papel de aluminio o plástico. Congélela unas 3 horas, removiéndola de vez en cuando, hasta que esté parcialmente congelada.

◆ Bata la preparación con un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica hasta que quede homogénea, pero todavía congelada. Devuelva la preparación al molde, tape y congele 3 horas, como mínimo, o hasta que esté firme.

◆ Deje que el sorbete repose a temperatura ambiente entre 10 y 15 minutos para que se ablande ligeramente y sea más fácil extraer las bolas. Decore y sirva.

Cada 100 ml: unas 130 calorías, 0 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 6 mg de sodio

Sorbete de arándanos negros

Preparación: 10 minutos, más congelación y reposo
Para unos 800 ml

100 g de azúcar
2 cucharadas de zumo de limón
600 g de arándanos negros congelados, sin endulzar

◆ Prepare el almíbar de azúcar: ponga a hervir en un cazo de 1 litro el azúcar, el zumo de limón y 1 cucharada de agua. Cueza 1 minuto removiendo, hasta que el azúcar se disuelva y retire del fuego.

◆ Ponga los arándanos congelados en un robot eléctrico y accione el aparato hasta que la fruta tenga el aspecto de raspas de hielo; detenga el aparato para raspar las paredes. (Si la fruta no está finamente raspada, el sorbete no tendrá una consistencia lisa.)

◆ Con el aparato todavía funcionando, vierta gradualmente el almíbar de azúcar caliente en forma de chorro fino a través del tubo de alimentación y mezcle hasta que la preparación quede homogénea, pero todavía congelada. Viértala en un recipiente que pueda introducir en el congelador y congele hasta que la mezcla esté firme.

◆ Para sevir, deje que el sorbete repose a temperatura ambiente entre 10 y 15 minutos, para que pueda hacer las bolas con facilidad.

Cada 100 ml: unas 85 calorías, 0 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio

MÁS SORBETES DE FRUTAS

Sorbete de melocotón. Prepárelo como el sorbete de arándanos negros (inferior, izquierda), pero emplee 50 g de azúcar, una cucharada de zumo de limón y una de agua para el almíbar de azúcar, y añada ½ cucharadita de esencia de vainilla al almíbar cocido. En vez de los arándanos, utilice 600 g de cuartos de melocotón congelados, sin endulzar. Para unos 700 ml.

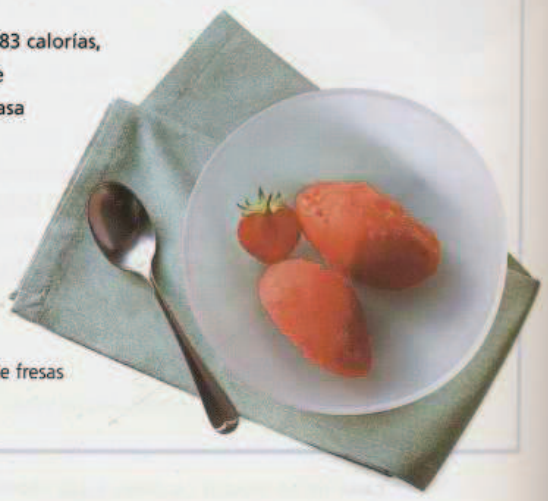
Cada 100 ml: unas 64 calorías, 0 g de proteínas, 17 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio

Sorbete de melón cantalupo. Prepárelo como el sorbete de arándanos negros (inferior, izquierda), pero utilice 100 g de azúcar, 2 cucharadas de zumo de limón y una cucharada de agua para el almíbar de azúcar. En vez de arándanos, emplee un melón cantalupo pequeño (unos 900 g), sin pepitas y cortado en trozos pequeños. Extienda la mezcla en una fuente para hornear poco profunda y congélela toda la noche. Para 1 litro.

Cada 100 ml: unas 66 calorías, 1 g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 18 mg de sodio

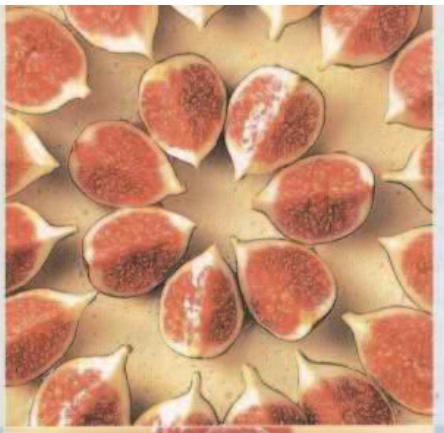
Sorbete de fresas. Prepárelo como el sorbete de arándanos negros (inferior, izquierda), pero use 70 g de azúcar, una cucharada de zumo de limón y una cucharada de agua para el almíbar de azúcar. En vez de los arándanos, utilice 600 g de fresas congeladas, sin endulzar. Para unos 550 ml.

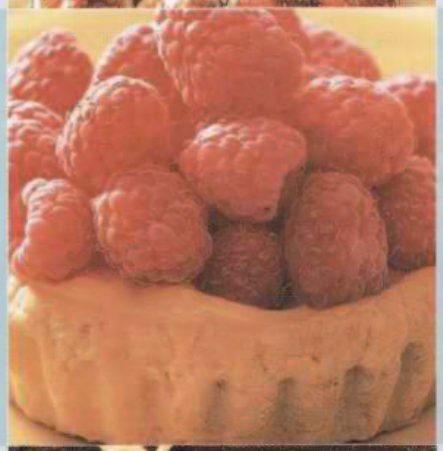
Cada 100 ml: unas 83 calorías, 22 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio



Sorbete de fresas

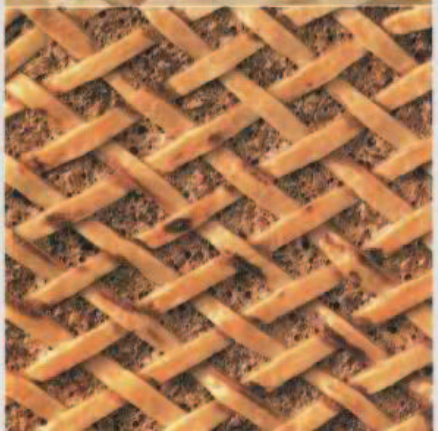
aracarlasso









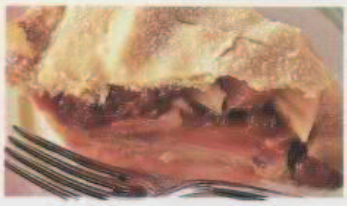


15

EMPANADAS Y TARTAS

anacarrasco

EMPANADAS Y TARTAS CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Las tartas y las empanadas, ya sean sencillas o elegantes, con frutas o rellenas de crema, son ideales para rematar cualquier comida. Una masa ligera y hojaldrada es sorprendentemente fácil de preparar, siempre y cuando utilice los ingredientes adecuados y siga nuestras sencillas técnicas de mezclado y extendido.

UNA MASA PERFECTA

- Trabaje con los ingredientes fríos (por ejemplo, mantequilla o margarina frías, agua helada). La cocina debe estar también fría.
- Manipule la masa el mínimo posible, pues podría desarrollar en exceso el gluten de la harina y quedaría dura.
- Para obtener los mejores resultados, utilice una mezcla de grasas: mantequilla o margarina para proporcionar sabor y color, y grasa blanca vegetal para obtener una pasta hojaldrada.
- Trabaje rápidamente al cortar la grasa con la harina, para que la grasa se mantenga firme y fría.
- Rocíela con agua helada, hasta que esté humedecida. Mézclela rápida y ligeramente con un tenedor; no la remueva. (Utilice una cantidad mínima de agua para evitar una pasta dura.)
- Enfríe la pasta un mínimo de 30 minutos para facilitar su extendido y evitar que se encoja. Envuélvala bien apretada, para que los contornos no se sequen y se cuarteen al extenderlos con el rodillo.
- Para evitar que se pegue, extiéndala sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada; espolvoree la superficie con harina adicional si es necesario. Extienda la pasta desde el centro hacia fuera y luego hágalo de nuevo; dé a la pasta un cuarto de vuelta y repita el extendido y la rotación para formar un círculo regular.
- Si la pasta se rompe, humedezca tan sólo los bordes y presiónelos. También puede pincelar una porción pequeña de pasta con agua, utilizándola a modo de parche.
- Al enfondar la pasta en el molde, presiónela cuidadosamente contra el fondo con los dedos o una bola pequeña de pasta, para evitar la formación de bolsas de aire. No estire la pasta para encajarla dentro del molde, pues podría encogerse durante el horneado.

LA ELECCIÓN DEL MOLDE

Unos fondos de tarta horneados, crujientes y hojaldrados no dependen sólo de una buena pasta, sino también de la tartera. Para obtener una pasta crujiente y bien dorada, elija un molde para empanadas de vidrio refractario, o metálico con un acabado mate (los moldes brillantes se utilizan para los fondos de tarta de migas). Emplee un molde normal (23 cm de diámetro), u hondo (24 cm de diámetro) para que el relleno no se derrame. Para las tartas, utilice una tartera de fondo desmontable para facilitar el desmoldado.



Molde normal para empanadas



Molde hondo para empanadas

HORNEAR A CIEGAS

Los fondos de tartas o empanadas se hornean parcial o totalmente antes de rellenarlos para obtener resultados más crujientes. Este proceso se denomina «hornear a ciegas». Forre la pasta con papel de aluminio y rellene el molde con pesos para hornear, legumbres secas o arroz crudo para evitar que se hinche o encoja durante el horneado. Enfríela por completo antes de disponer el relleno.



Para tartas y empanadas, retire el papel y las pesas antes de que la pasta esté firme; luego devuélvala al horno para dorarla.



Para las tartaletas, coloque un molde sobre otro antes de hornear. Para evitar que la pasta se hinche, pínchela con un tenedor.

HORNEAR MEJOR

- Para obtener empanadas con dos capas de pasta crujientes, practique unos cortes en la capa superior, para que el vapor pueda escaparse durante la cocción.
- Para facilitar la manipulación —y recoger cualquier desbordamiento—, hornee la empanada sobre un trozo de papel de aluminio, al que habrá levantado los extremos, o utilice una placa para hornear.
- Hornee en el tercio inferior del horno para que la base quede crujiente y la superficie no se dore en exceso (si la empanada se dora con demasiada rapidez, cúbrala holgadamente con papel de aluminio).
- Para comprobar si una empanada con un relleno de crema está cocida, inserte un cuchillo a 2 o 3 cm del centro; debe salir limpio. Una empanada de frutas ligada con fécula está lista cuando aparecen burbujas en el centro.
- Deje que las empanadas se enfríen antes de cortarlas, para que el relleno pueda cuajar.

FONDOS DE TARTA SIN PROBLEMAS

Para los fondos de tarta preparados con migas de galleta sólo necesita una mezcladora-batidora o un robot eléctrico. En su defecto, puede introducir las galletas en una bolsa y aplastarlas con un rodillo. Para aportar más sabor, sustituya parte de las galletas por frutos secos molidos. Para obtener un sabor especiado, agregue una pizca de jengibre molido, canela o nuez moscada.

arcangeles

Masas para tartas y empanadas

Una masa tierna y crujiente es una obra de arte; además, resulta fácil de preparar. Para obtener los mejores resultados, enfríe bien los ingredientes antes de mezclarlos y manipule la masa el mínimo posible (si la amasara demasiado, aparecería el gluten y se endurecería). Para glasearla, pincele la parte superior (pero no los extremos) con leche, crema de leche o clara de huevo ligeramente batida, y espolvoree con azúcar. Nuestras masas para tartas y empanadas se preparan en 10 minutos, más el tiempo de enfriamiento.

Masa para empanada de dos capas

340 g de harina
60 g de grasa blanca vegetal, cortada a dados
125 g de mantequilla o margarina fría, cortada a dados
½ cucharadita de sal



1 Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande. Con un mezclador para pasta o dos cuchillos a modo de tijeras, corte la grasa vegetal y la mantequilla hasta que la mezcla tenga el aspecto de unas migas gruesas.



2 Rocíe por encima con 4 y 6 cucharadas de agua helada, de una en una. Mezcle ligeramente con un tenedor al finalizar cada adición, hasta que la masa esté lo suficientemente humedecida para cohesionarse.

3 Forme 2 bolas con la masa, una ligeramente más grande que la otra. Envuélvalas y refrigérelas 30 minutos, o toda la noche (si las enfría desde la vigilia, deje que reposen 30 minutos a temperatura ambiente antes de extenderlas con el rodillo). Extienda la bola grande de masa con un rodillo enharinado; forme un círculo 5 cm más grande que un molde para empanadas o una tartera de 23 cm invertida.



4 Enrolle la pasta en torno al relleno y deje que caiga suavemente sobre el molde. Recorte los extremos, de manera que cuelguen 2 o 3 cm. Reserve los recortes para decorar si lo desea. Llene el molde.



5 Extienda la bola de masa pequeña formando un círculo de 25 cm de diámetro. Haga varios cortes en la superficie. Deje que cuelguen los extremos 2 o 3 cm, y dóblelos hacia abajo. Haga un borde decorativo (*véase* pág. 488).

Masa para empanada de una capa

165 g de harina
30 g de grasa blanca vegetal, cortada a dados
60 g de mantequilla o margarina fría, cortada a dados
¼ de cucharadita de sal

Prepare la masa tal como se indica en la receta para la empanada de dos capas, pero en el paso 2, rocíe con entre 3 y 5 cucharadas de agua helada, y en el paso 3, prepare sólo una bola de pasta.

Masa para tarta de 28 cm

225 g de harina
½ cucharadita de sal
30 g de grasa blanca vegetal
125 g de mantequilla o margarina fría, cortada a dados

Prepare la masa tal como se indica en la receta para la empanada de dos capas, pero en el paso 2, rocíela con 3 o 4 cucharadas de agua helada, y en el paso 3, prepare sólo una bola de masa. Una vez enfriada, extiéndala y forme un círculo de 35 cm. Forre con ella una tartera de fondo desmontable, de 28 x 3 cm; presione la masa contra el fondo y las paredes del molde, y recorte la parte colgante.

Masa para tarta de 23 cm

150 g de harina
15 g de grasa blanca vegetal, cortada a dados
90 g de mantequilla o margarina fría, cortada a dados
¼ de cucharadita de sal

Prepare la masa tal como se indica en la receta para la empanada de dos capas, pero en el paso 2, rocíela con sólo 2 o 3 cucharadas de agua helada, y en el paso 3, forme sólo una bola de masa. Una vez enfriada, extiéndala y forme un círculo de 28 cm. Enfonde con él una tartera de base desmontable, de 23 x 3 cm, como se señala en la receta para la tarta de 28 cm.

El método del robot

Mezcle en el robot eléctrico provisto de cuchilla metálica, la harina, la sal, la grasa vegetal y la margarina. Accione el aparato durante 1 o 2 segundos, hasta que la mezcla forme migas finas. Agregue una pequeña cantidad de agua helada de golpe, y accione el aparato 1 o 2 segundos más, hasta que la pasta se separe de las paredes del cuenco. Retire la masa del cuenco y déle forma de bola, ayudándose con las manos.

Bordes decorativos para empanadas

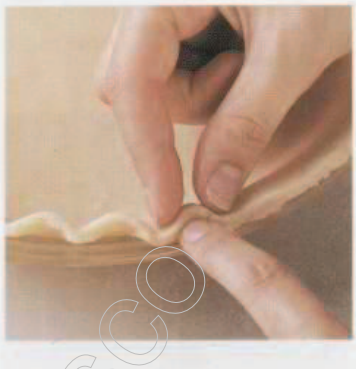
Nuestros bordes decorativos son clásicos y creativos, y resultan la forma ideal de aportar un acabado profesional a las empanadas caseras. Los 4 primeros son apropiados para cualquier empanada, ya sea de una o dos capas. Las hojas aplicadas quedan mejor en las empanadas de una capa (sin embargo, es necesario la misma cantidad de masa que para una empanada de dos capas). Para obtener unos resultados precisos, enfríe la masa para que quede firme.

Borde presionado con un tenedor. Recorte el borde de pasta tal como se indica en el paso 1 (inferior izquierda), al mismo nivel que el borde del molde. Presione la masa conun tenedor de 4 dientes enharinado; aprétela contra el molde. Siga hasta dibujar todo el contorno.





Borde acanalado. Ponga el dedo índice y el pulgar contra el borde externo de la masa; con el dedo índice y el pulgar de la otra mano, pellizque suavemente la masa para formar un pliegue. Repita la operación; deje un espacio de 5 cm entre pliegue y pliegue.





Borde en forma de estrella. Presione el dedo índice contra el borde interno de la masa; con el dedo índice y el pulgar de la otra mano, pince la masa firmemente para formar un borde en forma de estrella. Repita la operación a lo largo del molde; deje un espacio de 5 cm entre cada estrella.





Borde en forma de cuerda. Presione la masa con el pulgar, formando un ángulo; luego pince la masa entre el pulgar y el nudillo del índice. Coloque el pulgar en la acanaludura dejada por el dedo índice; pince como antes y repita la operación en todo el contorno.





Borde en forma de hoja. Prepare masa para empanada de dos capas (*véase* pág. 487). Enfonde el molde con la bola grande y recorte la masa contra el borde del mismo. Extienda la bola pequeña y déle 2 mm de grosor. Corte hojas con un cuchillo (*véase* pág. 489). Pincele el borde de la masa con agua. Presione las formas contra él.





PREPARAR LOS BORDES DE UNA EMPANADA



1 Recorte el extremo de masa (o la masa superior de una empanada de dos capas) con unas tijeras de cocina; deje que cuelgue 2 o 3 cm. (Para un borde presionado con un tenedor, recorte la masa a nivel del borde del molde y prescinda del paso 2.)



2 Doble el extremo colgante hacia abajo y píncelo para obtener un borde vertical. Déle la forma deseada (derecha).

emacarrasco

EMPANADAS DE DOS CAPAS

Una empanada de dos capas facilita la creación de bordes y adornos decorativos a partir de los restos de masa, y es un medio atractivo y delicioso para contener un relleno de frutas. Recuerde que debe practicar varias incisiones sobre la masa superior, para que el vapor pueda escaparse durante el horneado. Enfríe siempre brevemente la empanada, tal como se indica en la receta (incluso si la va a servir caliente), para que el relleno pueda asentarse y cortarse con mayor facilidad.

EMPANADA HONDA DE MANZANAS

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento *Horno: 50-55 minutos*
Para 10 raciones

masa para empanada de dos capas (*véase* pág. 487)
750 g de manzanas Golden Delicious, peladas, descorazonadas y cortadas en rodajas de 2 mm de grosor
100 g de azúcar
3 cucharadas de harina
2 cucharadas de jengibre cristalizado, picado
30 g de mantequilla o margarina, cortada a dados







1 Prepare la masa para la empanada de dos capas y enfríela. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle las rodajas de manzana con los 3 ingredientes siguientes.

2 Enfonde un molde hondo para empanadas, de 24 cm, con la bola grande de masa. Distribuya dentro el relleno de manzanas y esparza por encima la mantequilla.



3 Extienda la masa de la capa superior y forme un círculo de 28 cm. Colóquelo sobre el relleno y haga un borde decorativo (*véase* pág. 488). Prepare unas formas (*véase* inferior) y pincélelas con agua. Colóquelas sobre la empanada. Ponga una lámina de papel de aluminio bajo el molde y levante los extremos hacia arriba, para recoger los jugos que puedan escaparse durante el horneado.

4 Hornee entre 50 y 55 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas. Cubra la empanada con papel de aluminio al cabo de 30 minutos, para evitar que se dore en exceso. Enfríela durante 1 hora y sírvala tibia; o bien, enfríela por completo.

FORMAS DE PASTA DECORATIVAS



Manzana. Extienda los recortes de masa. Dibuje una forma de manzana con un cuchillo pequeño y pasado por harina.



Hojas. Vuelva a enharinar el cuchillo; corte hojas con la masa restante. Utilice el cuchillo para entallar unas nervaduras en las hojas.

CADA RACIÓN: UNAS 370 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 53 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 17 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 7 mg DE COLESTEROL, 240 mg DE SODIO

Empanada de fresas y ruibarbo

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 1¼ horas, aproximadamente *Para 10 raciones*

masa para empanada de dos capas (*véase* pág. 487)
30 g de maicena
200 g, más 1 cucharada, de azúcar
350 g de fresas, sin los pedúnculos y cortadas por la mitad, a lo largo
600 g de ruibarbo, cortado en trozos de 1 cm
30 g de mantequilla o margarina, cortada a dados

◆ Prepare la masa y enfríela. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle la maicena y 200 g de azúcar en un cuenco. Agregue las fresas y el ruibarbo, y mezcle bien. Enfonde con la bola grande de masa un molde para empanadas de 23 cm. Llénelo con las frutas y esparza por encima la mantequilla. Extienda el resto de la masa y colóquelo sobre el relleno, siguiendo las instrucciones: prepare un borde decorativo (*véase* pág. 488). Esparza por encima la cucharada restante de azúcar.

◆ Coloque una lámina de papel de aluminio debajo del molde y levante los extremos hacia arriba para recoger los jugos que pudieran escaparse durante la cocción. Hornee la empanada durante 15 minutos. Baje la temperatura del horno a 190 °C (gas 5); hornee entre 80 y 90 minutos más, o hasta que el relleno burbujee en el centro. Deje enfriar la empanada sobre una rejilla metálica durante 1 hora si la desea servir caliente, o bien, enfríela del todo para presentarla posteriormente.

Cada ración: unas 355 calorías, 4 g de proteínas, 49 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (4 g de saturadas), 7 mg de colesterol, 240 mg de sodio

Empanada de peras y arándanos rojos

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Horno: 80-90 minutos*
Para 10 raciones

masa para empanada de dos capas (*véase* pág. 487)
3 cucharadas de maicena
⅛ de cucharadita de canela, molida
150 g, más 1 cucharada, de azúcar
150 g de arándanos rojos, descongelados si estuvieran congelados, picados
750 g de peras maduras, peladas, descorazonadas y cortadas en rodajas
30 g de mantequilla o margarina, cortada a dados



◆ Prepare la masa y enfríela. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle la maicena, la canela y 150 g de azúcar en un cuenco grande. Agregue las frutas y mezcle bien.

◆ Enfonde con la bola grande de masa un molde para empanadas de 23 cm. Rellénelo con las frutas y esparza por encima la mantequilla. Extienda la capa de masa superior y colóquela sobre el relleno; haga un borde decorativo (*véase* pág. 488). Espolvoree la pasta con la cucharada restante de azúcar.

◆ Coloque una lámina de papel de aluminio debajo del molde y doble los bordes por encima para recoger los jugos de cocción durante el horno. Hornee la empanada 20 minutos. Baje la temperatura a 190 °C (gas 5) y hornee entre 60 y 70 minutos más, o hasta que el relleno burbujee en el centro. Deje enfriar la empanada sobre una rejilla durante 1 hora para servirla caliente, o bien enfríela por completo para presentarla posteriormente.

Cada ración: unas 400 calorías, 3 g de proteínas, 61 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (4 g de saturadas), 7 mg de colesterol, 240 mg de sodio

Empanada casera de guindas y melocotón

Preparación: 50 minutos, más enfriamiento *Horno: 1½ horas*
Para 10 raciones

masa para empanada de dos capas (*véase* pág. 487)
150 g de azúcar moreno claro
40 g de maicena
½ cucharadita de sal
1 kg de melocotones maduros, pelados, deshuesados y cortados en trozos finos
450 g de guindas, deshuesadas, o 300 g de guindas congeladas (descongeladas)
1 cucharada de leche
1 cucharada de azúcar

◆ Prepare la masa para la empanada de dos capas y enfríela. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Mezcle el azúcar moreno, la maicena y la sal en un cuenco grande. Agregue los melocotones y las guindas, y mezcle bien.

◆ Enfonde con la bola grande de masa un molde hondo para empanadas de 24 cm. Llénelo con las frutas. Extienda el resto de la masa, trabaje un círculo de 28 cm y forme una celosía (*véase* pág. 500). Pincele la pasta con leche y espolvoréela con azúcar.

◆ Coloque una lámina de papel de aluminio bajo el molde y levante los bordes hacia arriba para recoger los jugos durante el horneado. Hornee la empanada 1½ horas, o hasta que el relleno burbujee en el centro.

◆ Cubra holgadamente la empanada con papel de aluminio los últimos 40 minutos para evitar que se dore en exceso. Deje que se enfríe sobre una rejilla durante 1 hora para servirla caliente. O bien, enfríela por completo para presentarla posteriormente.

Cada ración: unas 375 calorías, 4 g de proteínas, 59 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (3 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 330 mg de sodio

amarcanasco

Empanadas de una capa

Una sencilla cobertura puede esconder una mezcla de frutas, una creación de chocolate y frutos secos, o una crema deliciosa. Repare cualquier grieta que pueda aparecer sobre la masa al extenderla con el rodillo; humedezca las partes desgarradas, coloque un parche de masa por encima y presiónelo cuidadosamente.



Empanada de frutas veraniegas

Preparación: 55 minutos, más enfriamiento
Horno: 1 hora
Para 10 raciones

masa para empanada de una capa (*véase* pág. 487)
1 naranja grande
1 limón grande
4 huevos medianos, separados
⅛ de cucharadita de sal
190 g de azúcar
50 g de harina
1,1 kg de nectarinas, peladas, deshuesadas y cortadas en trozos
160 g de frambuesas

1 Prepare la masa para la empanada de una capa y enfríela. Ralle 2 cucharaditas de corteza de naranja y exprima 75 ml de zumo. Ralle 1½ cucharaditas de corteza de limón y exprima el líquido suficiente como para que al añadirlo al zumo de naranja obtenga 126 ml de zumo en total. Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las yemas, la sal y 70 g de azúcar en un cuenco pequeño durante 3 minutos, o hasta que la mezcla se espese y amarillee. Incorpore el zumo de frutas y toda la corteza rallada sin dejar de batir.

2 Cueza a fuego lento la mezcla de yemas en un cazo de 1 litro, removiendo entre 8 y 10 minutos, o hasta que se espese (no deje que la mezcla hierva, pues podría cortarse). Viértala en un cuenco mediano y enfríela. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle la harina y 70 g de azúcar en un cuenco grande. Agregue las nectarinas y mezcle. Incorpore las frambuesas y remueva con cuidado. Enfonde con la masa un molde para empanada de 23 cm y prepare un borde decorativo (*véase* pág. 488).



3 Distribuya las frutas sobre la masa. Cubra con papel de aluminio y hornee 45 minutos, o hasta que la masa esté dorada y aparezcan burbujas en el centro. Retire del horno y baje éste a 180 °C (gas 4).

Rallar la corteza de los cítricos

Al rallar la corteza de naranjas, limones o limas, trabaje limpiamente y evite que los agujeros del rallador queden taponados presionando primero un trozo de película de plástico contra la cara fina del rallador. Cuando haya acabado, la corteza se separará de la película sin dificultad y podrá lavar el rallador fácilmente.





4 Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras hasta que formen picos blandos. Espolvoree los 50 g restantes de azúcar y bata hasta que las claras formen picos firmes. Agregue las claras a la mezcla de yemas enfriada, ⅓ cada vez.



5 Extienda la cobertura sobre el relleno. Póngalo al horno 15 minutos más, o hasta que la superficie esté cuajada y ligeramente dorada. Deje que la empanada se enfríe por completo sobre una rejilla metálica. Tape y refrigere los restos.

CADA RACIÓN: UNAS 295 CALORÍAS, 6 g DE PROTEÍNAS, 49 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 10 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 85 mg DE COLESTEROL, 160 mg DE SODIO



Tarta tatin de melocotones

Preparación: 1 hora, más enfriamiento
Horno: 25 minutos
Para 12 raciones

masa para empanada de una capa (*véase* pág. 187)
200 g de azúcar
90 g de mantequilla o margarina
1 cucharada de zumo de limón
1,6 kg de melocotones firmes, ligeramente maduros, deshuesados y cortados por la mitad

◆ Prepare la masa y enfríela.

◆ Ponga a hervir el azúcar, la mantequilla y el zumo de limón a fuego medio-alto en una sartén de mango refractario. Coloque los melocotones en la sartén, con la cara deshuesada hacia abajo, y cuézalos 10 minutos. Déles la vuelta con cuidado y cuézalos entre 8 y 12 minutos más, o hasta que el almíbar esté caramelizado y espeso.

◆ Mientras, precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Justo antes de que los melocotones estén cocidos, extienda la masa con el rodillo enharinado sobre una superficie también enharinada; forme un círculo de 35 cm. Póngala sobre los melocotones de la sartén y esconda los bordes debajo. Haga 6 incisiones de 5 mm en la masa, para que el vapor pueda escaparse durante el horneado. Hornee 25 minutos, o hasta que la masa esté dorada.

◆ Cuando la tarta esté cocida, coloque una fuente grande sobre la sartén e invierta cuidadosamente la tarta sobre la fuente. Deje que se enfríe durante 1 hora para servirla tibia, o bien, enfríela por completo para servirla más tarde.

Cada ración: unas 270 calorías, 2 g de proteínas, 42 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (4 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 155 mg de sodio

Empanada de chocolate y pacanas

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Horno: 65 minutos*
Para 12 raciones

masa para empanada de una capa (*véase* pág. 487)
60 g de mantequilla o margarina
60 g de chocolate
150 g de azúcar moreno oscuro
250 g de jarabe de melaza dorado
1 cucharadita de esencia de vainilla
3 huevos medianos
200 g de mitades de pacanas

◆ Prepare la masa y enfríela.

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Enfonde con la masa un molde para empanadas de 23 cm. Prepare un borde decorativo (*véase* pág. 488). Forre la masa con papel de aluminio y rellénela con pesos como legumbres secas o arroz crudo. Hornee la pasta 10 minutos. Retire el papel y los pesos, y hornee 10 minutos más, o hasta que esté dorada.

◆ Enfríe la masa sobre una rejilla un mínimo de 10 minutos. Baje la temperatura del horno a 180 °C (gas 4). Mientras, derrita a fuego lento la mantequilla y el chocolate en un cazo de 1 litro, de fondo de grueso; remueva a menudo. Enfríe ligeramente.

◆ Mezcle la preparación de chocolate, el azúcar moreno y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco grande y bátalos con una batidora de varillas hasta que estén bien amalgamados. Pique 125 g de pacanas y deje el resto aparte. Mezcle las pacanas picadas con el chocolate y vierta la preparación en el molde.

◆ Hornee 45 minutos, o hasta que los extremos hayan cuajado (el centro debe temblar ligeramente). Deje que se enfríe por completo sobre una rejilla metálica. Tape y refrigere las sobras.

Cada ración: unas 390 calorías, 5 g de proteínas, 42 g de hidratos de carbono, 24 g de grasa total (4 g de saturadas), 53 mg de colesterol, 170 mg de sodio

Empanada de boniatos

Preparación: 70 minutos, más enfriamiento *Horno: 40 minutos*
Para 10 raciones

masa para empanada de una capa (véase pág. 487)
900 g de boniatos, sin pelar, o 900-950 g de boniatos enlatados, escurridos
450 g de crema de leche, ligera
200 g de azúcar moreno oscuro
60 g de mantequilla o margarina, derretida
1 cucharadita de canela, molida
¾ de cucharadita de jengibre, molido
½ cucharadita de nuez moscada, molida
½ cucharadita de sal
3 huevos medianos

◆ Prepare la masa y enfríela. Si utiliza boniatos frescos, póngalos en una cacerola de 3 litros, cúbralos con agua fría y lleve a ebullición, a fuego vivo. Baje el fuego; tape y cueza 30 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernos al pincharlos con un cuchillo. Escúrralos. Enfríe los boniatos hasta que pueda manejarlos; pélelos y trocéelos.

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata los boniatos en un cuenco grande, hasta obtener una mezcla homogénea. Agregue la crema y el resto de ingredientes y bata hasta que estén bien amalgamados.

◆ Enfonde con la masa un molde hondo para empanadas de 23 cm. Haga un borde decorativo (*véase* pág. 488). Distribuya la mezcla de boniato sobre la masa.

◆ Hornee 40 minutos o hasta que al insertar un cuchillo a 2 o 3 cm de un extremo salga limpio. Enfríe 1 hora para servir tibio; o bien, enfríe ligeramente y refrigere para servir más tarde. Tape y refrigere los restos.

Cada ración: unas 400 calorías, 6 g de proteínas, 52 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (6 g de saturadas), 82 mg de colesterol, 320 mg de sodio

amarango

EMPANADAS DE MIGAS

Estos fondos de pasta son fáciles de preparar. Pique simplemente unas galletas en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica hasta reducirlas a migas; mézclelas, a continuación, con grasa derretida y azúcar, presiónelas contra el fondo de un molde y hornee para cohesionarlas. Para que pueda cortar limpiamente la empanada, refrigérela un mínimo de 3 horas antes de servirla una vez que la haya rellanado.

EMPANADA DE *MOUSSE* DE FRAMBUESAS Y RUIBARBO

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento **Horno:** *15 minutos*
Para 10 raciones

450 g de ruibarbo, cortado en trozos de 2-3 cm
200 g de azúcar
2 sobres de gelatina
350 g de fresas, sin los pedúnculos
1 cucharada de zumo de limón
90 g de mantequilla o margarina, derretida
400 g de galletas de mantequilla, reducidas a migas
225 ml de crema de leche, espesa
hojas de menta y mitades de fresa para decorar



1 Ponga a hervir el ruibarbo, el azúcar y 60 ml de agua en un cazo de 2 litros, a fuego vivo y sin dejar de remover. Baje el fuego a medio-bajo y cueza 10 minutos, o hasta que el ruibarbo esté tierno. Reduzca la mezcla a puré en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica y devuélvalo al cazo. Esparza la gelatina en un cuenco con 125 ml de agua fría y deje que repose 2 minutos para ablandarla.

2 Aplaste las fresas. Agregue la mezcla de ruibarbo con la gelatina y el zumo de limón, remueva y cueza 3 minutos a fuego lento, hasta que la gelatina se disuelva por completo.

3 Vierta la mezcla de ruibarbo en el cuenco y refrigérela, removiéndola de vez en cuando, unas 2½ horas, o hasta que la mezcla forme un ligero montículo al verterla de una cuchara. (Si desea cuajarla más deprisa, coloque el cuenco con la mezcla dentro de otro de mayor tamaño con agua helada, y remueva cada 10 minutos durante 1 hora aproximadamente.)



4 Mientras, precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Mezcle la mantequilla con las migas en un molde hondo para empanada, de 24 cm; presiónelas contra la base y las paredes del molde. Hornee 15 minutos y deje que la empanada se enfríe sobre una rejilla.

5 Bata la crema con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que forme picos blandos. Mezcle la crema batida con la mezcla de ruibarbo con una cuchara. Vierta sobre el fondo de empanada. Refrigere 3 horas, como mínimo. Decore.

BATIR LA CREMA DE LECHE

La crema de leche espesa dobla o triplica el volumen al ser batida, por lo que debe utilizarse un cuenco lo suficientemente grande. Los picos blandos (derecha), cuando la crema forma pliegues suaves, son adecuados para mezclar con otras preparaciones y añadir volumen, como en la empanada de *mousse* de fresas y ruibarbo. Los picos firmes (derecha), cuando la crema mantiene su forma, pueden usarse para recubrir empanadas a base de cremas o helados.



Picos blandos



Picos firmes

CADA RACIÓN: UNAS 445 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 51 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 25 g DE GRASA TOTAL (12 g DE SATURADAS), 43 mg DE COLESTEROL, 270 mg DE SODIO

Empanada de arándanos negros

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 8 minutos*
Para 10 raciones

225 g de galletas de jengibre
2 cucharadas, más 100 g, de azúcar
75 g de mantequilla o margarina, derretida
2 cucharadas de maicena
1,2 kg de arándanos negros
crema de leche batida (opcional)

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Reduzca a migas finas las galletas de jengibre y 2 cucharadas de azúcar mediante un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica.

◆ Mezcle con un tenedor y en un molde para empanada, de 23 cm, las migas obtenidas y la mantequilla derretida. Presione la mezcla contra la base y las paredes del molde. Hornee la pasta durante 8 minutos y deje que se enfríe sobre una rejilla metálica.

◆ Mientras, mezcle la maicena con 2 cucharadas de agua fría en un cazo de 2 litros, hasta que estén amalgamadas. Mezcle con la mitad de los arándanos y los 100 g de azúcar restantes, y hierva a fuego medio; presione los arándanos contra las paredes del cazo con el dorso de una cuchara. Hierva 1 minuto, sin dejar de remover. Retire el cazo del fuego y mézclelo con el resto de los arándanos.

◆ Vierta la mezcla de arándanos sobre la base de migas. Cubra con película de plástico y refrigere 5 horas, como mínimo. Acompañe con crema de leche batida si lo desea.



Cada ración: unas 260 calorías, 2 g de proteínas, 43 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (4 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 185 mg de sodio

Empanada de chocolate con crema

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 8 minutos*
Para 10 raciones

225 g de galletas digestivas
75 g de mantequilla o margarina, derretida
2 cucharadas de azúcar
crema de chocolate (*véase* pág. 474)
225 g de crema de leche, espesa

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Reduzca a migas finas las galletas en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica.

◆ Mezcle con un tenedor las migas, la mantequilla derretida y el azúcar en un molde para empanadas, de 23 cm. Presione la mezcla contra la base y las paredes del molde. Hornee 8 minutos y deje que se enfríe sobre una rejilla metálica.

◆ Prepare la crema de chocolate. Vierta la crema caliente sobre el fondo de empanada. Cúbrala con una película de plástico para evitar la formación de una capa en la superficie. Refrigere un mínimo de 4 horas, o toda la noche. En el momento de servir, bata la crema de leche en un cuenco mediano con la batidora eléctrica a velocidad media y distribúyala sobre la empanada.

Cada ración: unas 480 calorías, 7 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 32 g de grasa total (15 g de saturadas), 168 mg de colesterol, 415 mg de sodio

Empanada de plátanos a la crema

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 15 minutos*
Para 10 raciones

120 g de mantequilla o margarina
400 g de migas de galletas de mantequilla
150 g de azúcar
80 g de maicena
¼ de cucharadita de sal
845 ml de leche
5 yemas medianas
1¼ cucharaditas de esencia de vainilla
3 plátanos medianos, maduros
175 ml de crema de leche, espesa

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4).

◆ Derrita 90 g de mantequilla en un cazo pequeño a fuego lento. Mezcle las migas con la mantequilla derretida en un molde para empanada, de 23 cm. Presione la mezcla contra la base y las paredes del molde. Hornee 15 minutos, o hasta que el fondo esté dorado y deje que se enfríe sobre una rejilla metálica.

◆ Prepare el relleno. Mezcle el azúcar, la maicena y la sal en un cazo de 3 litros, y combine con la leche hasta obtener una preparación lisa. Cuézala a fuego medio, removiendo sin parar, hasta que la mezcla hierva y se espese; hiérvala 1 minuto. Bata ligeramente las claras en un cuenco pequeño y agregue una pequeña cantidad de la mezcla de leche caliente. Vierta lentamente la mezcla de huevo sobre la leche, removiendo rápidamente. Cueza a fuego lento, removiendo constantemente, durante 2 minutos o hasta que la crema se espese.

◆ Retirela del fuego y mézclela con 1½ cucharaditas de esencia de vainilla y los 30 g de mantequilla restantes. Corte 2 plátanos en rodajas. Vierta la mitad del relleno en el molde. Coloque encima las rodajas de plátano y recúbralas con el resto del relleno. Cubra éste directamente con una película de plástico y refrigere 4 horas, como mínimo, o durante toda la noche.

◆ En el momento de servir, bata en un cuenco pequeño la crema de leche y el resto de la esencia de vainilla con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que forme picos firmes, y extiéndala sobre el relleno. Corte en rodajas el plátano restante y colóquelo alrededor de la empanada. Tape y refrigere los restos.

Cada ración: unas 535 calorías, 8 g de proteínas, 58 g de hidratos de carbono, 31 g de grasa total (13 g de saturadas), 179 mg de colesterol, 395 mg de sodio



TARTAS DE FORMAS LIBRES

Nuestras tartas rústicas de formas libres nos transportan hasta los *bistros* provinciales franceses y las cenas caseras en el campo. La pasta se extiende sencillamente, formando un círculo, y luego, se dobla sobre el relleno de frutas. Para evitar que gotee, pince cualquier grieta que pueda formarse al doblar la pasta.



TARTA GRANJERA DE GUINDAS

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento
Horno: 45-50 minutos
Para 6 raciones

225 g de harina
40 g, más 1 cucharada, de harina de maíz amarilla, molida
140 g, más 1 cucharadita, de azúcar
sal
125 g de mantequilla o margarina fría, cortada a dados
2 cucharadas, más 1 cucharadita, de maicena
750 g de guindas, deshuesadas
1 clara mediana

¿QUÉ QUIERE DECIR?

Galette es el término francés que se utiliza para designar cualquier tarta redonda y plana, de forma libre, que se hornee en una placa. La masa puede prepararse con una masa levada o sin levar, como en las recetas que presentamos. Las *galettes* pueden ser dulces o saladas, y como cobertura pueden utilizarse confitura, frutos secos, carne o queso, así como frutas.

1 Mezcle la harina, 40 g de maicena, 70 g de azúcar y ½ cucharadita de sal en un cuenco mediano. Con un mezclador de masa o dos cuchillos a modo de tenedor, incorpore la mantequilla hasta que la mezcla tenga el aspecto de migas gruesas.

2 Rocíela con 4 o 5 cucharadas de agua helada, de una en una cucharada, mezclando ligeramente con la mano hasta que la masa se cohesione (la masa parece muy seca al principio). Forme con ella una bola.

3 Espolvoree una placa grande de horno con la cucharada restante de harina de maíz. Extienda la masa sobre una superficie de trabajo enharinada, y forme un círculo de 33 cm, coloque bajo la placa un paño húmedo para evitar que se mueva. Pase debajo de la masa un cuchillo-paleta para separarla de la placa. Mezcle, en un cuenco grande, 70 g de azúcar con la maicena.



4 Espolvoree la mitad del azúcar en el centro de la masa; deje a su alrededor un borde de 5 o 6 cm. Agregue las guindas al resto de la preparación de azúcar, y mezcle bien.





5 Esparza las guindas sobre el azúcar con que espolvoreó la masa. Levante la masa sobre las guindas, dejando una abertura de 10 cm en el centro. Pince la pasta para sellar cualquier desgarro.

6 Mezcle la clara y ⅛ de cucharadita de sal, y pincele con ello la pasta; espolvoréela con la cucharadita de azúcar restante. Refrigere 30 minutos, como mínimo. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7).

7 Coloque 2 láminas de papel de aluminio bajo la placa de horno y levante los bordes para recoger los jugos que pudieran escaparse durante el horneado. Hornee entre 45 y 50 minutos o hasta que esté dorada y el relleno burbujee; cubra la tarta con papel de aluminio durante los últimos 10 minutos de cocción para evitar que se dore en exceso. Una vez horneada, despréndala con una espátula larga metálica. Deje que se enfríe 10 minutos sobre la placa y deslícela, a continuación, sobre una rejilla metálica, para que se enfríe por completo.

CADA RACIÓN: UNAS 460 CALORÍAS, 6 g DE PROTEÍNAS, 74 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 17 g DE GRASA TOTAL (7 g DE SATURADAS), 45 mg DE COLESTEROL, 410 mg DE SODIO

Tarta de peras y frutos secos

Preparación: 35 minutos, más enfriamiento *Horno: 25-30 minutos*
Para 4 raciones

masa para empanada de una capa (*véase* pág. 487)
600 g de peras maduras, peladas, descorazonadas y cortadas en rodajas de 5 mm
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de pacanas picadas
2 cucharadas de uvas pasas o sultanas
4 cucharaditas de zumo de limón
½ cucharadita de canela, molida
70 g, más 1 cucharada, de azúcar
1 cucharada de leche

◆ Prepare la masa para la empanada de una capa y deje que se enfríe. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Mezcle las rodajas de pera con la harina, las pasas, el zumo de limón, la canela y 70 g de azúcar en un cuenco grande.

◆ Extienda la masa con el rodillo enharinado sobre una superficie de trabajo también enharinada; forme un círculo de 30 cm. Traspáselo a una placa para hornear ligeramente engrasada.

◆ Amontene el relleno de peras en el centro de la masa; deje un borde de 5 cm. Doble la masa alrededor de las peras; pléguela donde sea necesario y deje una abertura en el centro. Pincele la tarta con una cucharada de leche y espolvoréela con una cucharada de azúcar.

◆ Coloque 2 láminas de papel bajo la placa y lleve los bordes hacia arriba para formar un reborde que recoja los jugos que puedan escaparse durante la cocción.

◆ Hornee 10 minutos. Esparza las pacanas sobre el relleno del centro de la tarta; hornee entre 15 y 20 minutos más, o hasta que la masa esté dorada. Deje que la tarta se enfríe en la placa y sobre una rejilla durante 10 minutos si desea servirla caliente. O bien, deslícela sobre la rejilla al cabo de 10 minutos y enfríela por completo para presentarla posteriormente.

Cada ración: unas 515 calorías, 5 g de proteínas, 80 g de hidratos de carbono, 21 g de grasa total (4 g de saturadas), 1 mg de colesterol, 270 mg de sodio

Tarta de melocotones y arándanos negros

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 40 minutos*
Para 8 raciones

masa para empanada de una capa (*véase* pág. 487)
2 cucharadas de maicena
70 g, más 2 cucharadas, de azúcar
145 g de arándanos negros
2 cucharaditas de zumo de limón
6 melocotones grandes (unos 900 g), pelados, deshuesados y cortados en 6 trozos
15 g de mantequilla o margarina, cortada a dados

◆ Prepare la masa y deje que se enfríe. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Mezcle la maicena y 70 g de azúcar en un cuenco grande y agregue, removiendo, los arándanos, los melocotones y el zumo de limón.

◆ Extienda la masa en la superficie de trabajo ligeramente enharinada, con el rodillo también enharinado; forme un círculo de 35 cm. Recorte los extremos y reserve los recortes. Traslade la masa a una placa grande de horno. Esparza la mezcla de frutas con sus zumos sobre el centro de la masa; deje un reborde de 5 cm. Distribuya por encima la mantequilla. Doble la masa sobre las frutas. Pincele cualquier parte cuarteada con agua y, si hubiera alguna grieta, cúbrala con un parche de masa.

◆ Espolvoree la masa y las frutas expuestas con las 2 cucharadas de azúcar restantes. Coloque 2 láminas de papel de aluminio bajo la placa de horno y doble los extremos para recoger el jugo que pudiera desprenderse durante el horneado. Hornee 40 minutos, o hasta que la mezcla forme burbujas en el centro. Deje que la placa se enfríe sobre la rejilla metálica durante 30 minutos y sírvala caliente.

Cada ración: unas 270 calorías, 3 g de proteínas, 42 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (2 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 150 mg de sodio

Galette de manzanas

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento *Horno: 45 minutos*
Para 8 raciones

masa para una empanada de una capa (*véase* pág. 487)
900 g de manzanas Golden Delicious
50 g de azúcar
30 g de mantequilla o margarina
2 cucharadas de confitura de albaricoques, derretida

◆ Prepare la masa y deje que se enfríe. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Extienda la masa con el rodillo enharinado sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada y forme un círculo de 38 cm. Traspáselo a una placa grande de horno.

◆ Pele las manzanas y córtelas por la mitad. Descorazónelas con un vaciador de melón. Córtelas en rodajas de 5 mm de grosor. Forme círculos concéntricos de manzana alrededor de la masa; deje un borde de 4 cm. Espolvoréelas con azúcar y distribuya la mantequilla por encima. Doble la masa sobre las manzanas.

◆ Coloque 2 láminas de papel de aluminio bajo la placa de horno y doble los extremos hacia arriba para recoger los zumos que pudieran desprenderse durante la cocción. Hornee 45 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas. Coloque la placa sobre la rejilla. Pincele las manzanas con confitura y deje que se entibien ligeramente antes de servir.



Cada ración: unas 270 calorías; 2 g proteínas, 40 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (4 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 165 mg de sodio

TARTAS

Las tartas, ya sean rellenas de frutas coloridas, cremas, frutos secos o mezclas de chocolate, son siempre un postre excelente. A diferencia de las masas que se utilizan para preparar empanadas, las de tartas son lo suficientemente consistentes como para mantener la forma una vez desmoldadas.



TARTA DE CIRUELAS Y MAZAPÁN

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 70-85 minutos
Para 12 raciones

masa para tarta de 28 cm (*véase* pág. 487)
200-225 g de mazapán
100 g de azúcar
60 g de mantequilla o margarina, ablandada
¼ de cucharadita de sal
2 huevos medianos
2 cucharaditas de esencia de vainilla
40 g de harina
600 g de ciruelas (unas 5) grandes, maduras deshuesadas y cortadas en 6 trozos cada una



1 Prepare la masa y enfonde una tartera siguiendo las instrucciones. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7).

2 Cubra la tarta con papel de aluminio y llénelo con pesas, legumbres secas o arroz crudo. Hornee 15 minutos, retire el papel con las pesas y hornee entre 5 y 10 minutos más, o hasta que la masa esté dorada. (Si la masa se hincha durante el horno, presiónela suavemente hacia abajo con el dorso de una cuchara.) Retire el fondo de tarta del horno y baje la temperatura a 190 °C (gas 5).

3 Mientras, prepare el relleno; bata en un cuenco grande el mazapán, el azúcar, la mantequilla y la sal con la batidora eléctrica, hasta que obtenga unas migas. Aumente la velocidad a media-alta y bata 3 minutos; raspe las paredes del recipiente con una espátula de goma. (Quedarán algunos grumos pequeños.) Agregue los huevos y la esencia de vainilla, y bata hasta que la mezcla esté lisa. Incorpore la harina y remueva con una cuchara de madera.

TARTA DE ARÁNDANOS ROJOS Y ALMENDRAS

Prepare la receta anterior, pero prescinda de las ciruelas y hornee el relleno de mazapán sólo 20 minutos, hasta que esté dorado. Enfríe el molde sobre una rejilla. Ponga a hervir en un cazo grande los arándanos, 50 g de azúcar, 80 ml de agua y ½ cucharadita de corteza de naranja rallada. Baje el fuego a medio-bajo y cueza 5 minutos a fuego lento, hasta que la mezcla se espese ligeramente y los arándanos revienten. Agregue 200 g más de arándanos rojos. Deje que la mezcla se enfríe. Cuando la masa esté fría, retire con cuidado las paredes del molde y distribuya el relleno de arándanos sobre el mazapán. Para 12 personas.

Cada ración: unas 370 calorías, 5 g de proteínas, 46 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (3 g de saturadas), 36 mg de colesterol, 280 mg de sodio



4 Vierta el relleno en el fondo de la tarta caliente. Coloque las ciruelas de manera que formen círculos concéntricos sobre el relleno. Hornee la tarta entre 50 y 60 minutos, o hasta que esté dorada. Deje que se enfríe dentro del molde, colocado sobre una rejilla. Cuando la tarta esté fría, desmóldela. Tape y refrigere cualquier resto.

CADA RACIÓN: UNAS 335 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 36 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 19 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 47 mg DE COLESTEROL, 280 mg DE SODIO

Tarta de frambuesas

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 50-60 minutos*
Para 8 raciones

masa para tarta de 23 cm (*véase* pág. 487)
140 g de azúcar
40 g de harina
¼ de cucharadita de canela, molida
640 g de frambuesas
225 ml de crema de leche, espesa (opcional)

◆ Prepare la masa, pero enfóndela en un molde de fondo desmontable de 28 x 8 cm; deje que alcance una altura de 2 o 3 cm. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6).

◆ Mezcle el azúcar, la harina y la canela en un cuenco pequeño; espolvoree la mitad de la mezcla de azúcar sobre la masa. Cubra con 500 g de frambuesas y refrigere las restantes para el adorno. Esparza uniformemente el resto de la mezcla de azúcar sobre las frambuesas. Hornee la tarta en la parte inferior del horno entre 50 y 60 minutos, hasta que el relleno burbujee.

◆ Deje que la tarta se enfríe en una rejilla metálica. Cuando esté fría, retire cuidadosamente las paredes del molde y cubra con las frambuesas reservadas. En el momento de servir, vierta 2 cucharadas de crema batida en cada plato, o sobre la ración de tarta.

Cada ración: unas 250 calorías, 3 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (2 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 165 mg de sodio

Tarta de bayas

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 22-27 minutos*
Para 8 raciones

masa para tarta de 23 cm (*véase* pág. 487)
225 ml de leche
2 yemas medianas
70 g de azúcar
2 cucharadas de maicena
2 cucharaditas de licor de naranja
1 cucharadita de esencia de vainilla
450 g de bayas variadas, como frambuesas, moras y arándanos
azúcar lustre para decorar

◆ Prepare la masa para un molde 23 cm y enfonde una tartera siguiendo las instrucciones. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Cubra la masa con papel de aluminio y llénela con pesas para hornear, legumbres secas u arroz crudo. Hornee 15 minutos. Retire el papel con las pesas y hornee entre 7 y 12 minutos más, o hasta que la masa esté dorada. (Si se hinchara durante el horneado, presiónela suavemente hacia abajo con el dorso de una cuchara.) Deje que se enfríe completamente sobre la rejilla.

◆ Mientras, prepare la crema pastelera. Ponga a hervir la leche a fuego medio-alto en un cazo de 2 litros. Bata las yemas con el azúcar en un cuenco mediano, hasta que blanqueen, y mézclelas con la maicena. Vierta gradualmente la leche caliente sobre la mezcla de yemas. Devuelva al cazo y cueza, batiendo sin parar, hasta que la mezcla hierva y se espese. Baje el fuego y cueza 2 minutos sin dejar de batir. Retire la crema del fuego y mézclela con el licor y la esencia de vainilla.

◆ Vierta la crema en un cuenco limpio y presiónela con película de plástico para evitar que se forme una capa. Refrigérela 2 horas, como mínimo, o hasta que esté fría.

◆ Cuando la masa se haya enfriado, desmóldela cuidadosamente. Bata la crema pastelera y extiéndala por el fondo de la masa. Cubra con las bayas y tamice con el azúcar lustre. Tape y refrigere cualquier resto de tarta.

Cada ración: unas 250 calorías, 4 g de proteínas, 30 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (3 g de saturadas), 57 mg de colesterol, 185 mg de sodio

Tarta de higos y crema

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 34-42 minutos*
Para 8 raciones

masa para tarta de 23 cm (*véase* pág. 487)
350 ml de crema de leche agria
70 g de azúcar
2 cucharadas de harina
1 cucharada de esencia de vainilla
⅛ de cucharadita de sal
1 huevo mediano
6 higos grandes o 12 pequeños, o 450 g de bayas variadas
80 g de confitura de albaricoque

◆ Prepare la masa y enfonde una tartera siguiendo las instrucciones. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Cubra la masa con papel de aluminio y llénelo con pesas para hornear, legumbres secas o arroz crudo. Hornee 15 minutos. Retire el papel y las pesas; hornee entre 7 y 12 minutos más o hasta que esté dorada. (Si se hinchara durante el horneado, presiónela hacia abajo con el dorso de una cuchara.) Deje que se enfríe ligeramente sobre una rejilla metálica. Baje la temperatura del horno a 200 °C (gas 6).

◆ Bata en un cuenco mediano la crema agria, el azúcar, la harina, la esencia de vainilla, la sal y el huevo con un tenedor, hasta que la mezcla esté bien amalgamada; viértala en el fondo de la masa. Hornee entre 12 y 15 minutos, o hasta que la crema haya cuajado. Deje que la tarta se enfríe por completo en el molde y sobre una rejilla. Tape y refrigere 2 horas.

◆ Retire con cuidado las paredes del molde. Cuartee los higos o pártalos si son pequeños. Coloque los higos sobre la tarta. Derrita la confitura de albaricoque en un cazo pequeño a fuego lento. Pincele los higos con la confitura. Tape y refrigere las sobras.

Cada ración: unas 335 calorías, 4 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (8 g de saturadas), 46 mg de colesterol, 230 mg de sodio



Tarta de limón

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 52-57 minutos*
Para 8 raciones

masa para tarta de 23 cm (*véase* pág. 487)
4 limones grandes
4 huevos medianos
200 g de azúcar
75 ml de crema de leche espesa
azúcar lustre para decorar

◆ Prepare la masa y enfonde con ella una tartera, siguiendo las instrucciones. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Cubra la masa con papel de aluminio y póngale legumbres secas o arroz crudo.

◆ Hornee la masa 15 minutos. Retire el papel y las pesas, y hornee entre 7 y 12 minutos más, o hasta que esté dorada. (Si se hincha durante el horneado, presiónela suavemente hacia abajo con el dorso de una cuchara.) Enfríe la masa por completo sobre una rejilla. Baje el control del horno a 180 °C (gas 4).

◆ Ralle 1½ cucharaditas de corteza de limón y exprima 150 ml de zumo. Bata juntos los huevos, el azúcar, la corteza y el zumo de limón en un cuenco mediano, hasta que estén bien amalgamados. Incorpore la crema batida y mezcle. Vierta la mezcla con cuidado sobre el fondo de tarta enfriado.

◆ Hornee 30 minutos, o hasta que la crema casi se haya cuajado. Deje que se enfríe sobre una rejilla.

◆ Retire con cuidado las paredes del molde y, antes de servir, espolvoree con el azúcar lustre. Tape y refrigere cualquier resto.

Cada ración: unas 320 calorías, 5 g de proteínas, 39 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (5 g de saturadas), 120 mg de colesterol, 200 mg de sodio

Tarta de trufa

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 42-47 minutos*
Para 12 raciones

masa para tarta de 23 cm (*véase* pág. 487)
125 g de mantequilla o margarina
175 g de chocolate negro
50 g de azúcar
3 huevos medianos
1 cucharadita de esencia de vainilla
125 ml de crema de leche, espesa
corazones de chocolate blanco (*véase* pág. 552) para decorar

◆ Prepare la masa y enfonde una tartera siguiendo las instrucciones, pero corte la masa contra las paredes del molde. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Forre el molde con papel de aluminio y llénelo con pesas para tarta, legumbres secas o arroz crudo.

◆ Hornee 15 minutos. Retire el papel con las pesas y hornee entre 7 y 12 minutos más, o hasta que la masa esté dorada. (Si se hinchara durante el horneado, presiónela suavemente hacia abajo con el dorso de una cuchara.) Deje que se enfríe 15 minutos en el molde sobre una rejilla. Baje la temperatura del horno a 180 °C (gas 4).



◆ Mientras la masa se enfría, prepare el relleno. Derrita la mantequilla y el chocolate a fuego lento en un cazo de 1 litro de fondo grueso; no deje de remover. Agregue el azúcar y la esencia de vainilla, y mezcle fuera del fuego. Bata ligeramente en un cuenco la crema de leche y los huevos con una batidora de varillas. Mezcle un poco de la preparación de chocolate con la de huevos, y a continuación la de huevos con el resto del chocolate, hasta que estén bien amalgamados.

◆ Vierta la mezcla caliente en el fondo de tarta y hornee 20 minutos, o hasta que justo haya cuajado (el centro temblará). Mientras la masa se hornea, prepare los corazones de chocolate blanco. Retire con cuidado las paredes del molde y decore la tarta con los corazones. Tape y refrigere los restos.

Cada ración: unas 300 calorías, 4 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 24 g de grasa total (10 g de saturadas), 89 mg de colesterol, 220 mg de sodio

Tarta de frutos secos

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 48-55 minutos*
Para 12 raciones

masa para tarta de 28 cm (*véase* pág. 487)
100 g de azúcar moreno claro
145 g de jarabe de melaza dorado
45 g de mantequilla o margarina, derretida
2 cucharaditas de esencia de vainilla
2 huevos medianos
300-325 g de frutos secos salados, variados
crema de leche batida (opcional)

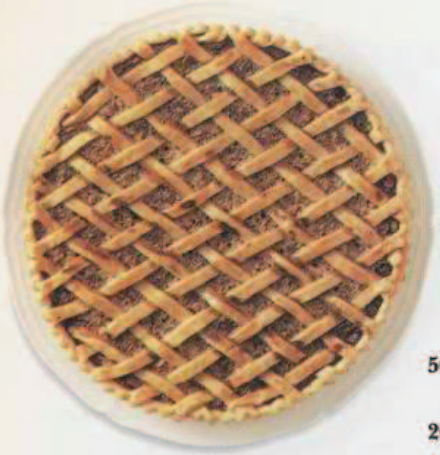
◆ Prepare la masa y enfonde una tartera, siguiendo las instrucciones. Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Cubra la masa con papel de aluminio y llénelo con pesas para hornear o legumbres secas.

◆ Hornee 15 minutos. Retire el papel y las pesas, y hornee entre 8 y 10 minutos más, o hasta que esté dorada. (Si se hincha durante el horneado, presiónela suavemente con el dorso de una cuchara.)

◆ Mientras, bata en un cuenco mediano el azúcar, el jarabe de melaza, la mantequilla, la esencia de vainilla y los huevos, hasta que la mezcla quede homogénea. Agregue los frutos secos y viértalo sobre el fondo de tarta. Hornee entre 25 y 30 minutos más, o hasta que haya cuajado y esté dorada. Deje que la tarta se enfríe dentro del molde, sobre una rejilla. Retire con cuidado las paredes del molde. Acompañe la tarta con crema batida si lo desea. Tape y refrigere los restos.

Cada ración: unas 405 calorías, 7 g de proteínas, 35 g de hidratos de carbono, 26 g de grasa total (6 g de saturadas), 45 mg de colesterol, 340 mg de sodio

amarraco



Tarta de pacanas con celosía

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 50-55 minutos
Para 16 raciones

masa para tarta de 28 cm (*véase* pág. 487)
45 g de mantequilla o margarina
500 g de jarabe de melaza dorado
200 g de azúcar
1½ cucharaditas de esencia de vainilla
4 huevos medianos
300 g de pacanas, picadas

◆ Prepare la masa y enfríela. Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Extienda la bola grande de masa con el rodillo enharinado; forme un círculo de 35 cm sobre una superficie de trabajo también enharinada. Enfonde con la masa una tartera de 28 x 4 cm de fondo desmontable. Derrita la mantequilla a fuego lento en un cazo de 3 litros y retírelo del fuego. Bata los 3 huevos restantes y la clara con la mezcla anterior, ayudándose con un tenedor o mediante una batidora de varillas. Mezcle con las pacanas picadas y vierta la preparación en el fondo de tarta.

◆ Mezcle la yema restante con 2 cucharaditas de agua en un cuenco pequeño. Extienda el resto de la masa y forme un círculo de 28 cm. Prepare una celosía (*véase* derecha) y pincele con la mezcla de yemas. Hornee entre 50 y 55 minutos, hasta que al insertar un cuchillo en el relleno a unos 2-3 cm de un extremo, salga limpio. Deje que la tarta se enfríe en el molde sobre una rejilla metálica. En el momento de servir, retire las paredes del molde. Tape y refrigere las sobras.

Cada ración: unas 430 calorías, 5 g de proteínas, 51 g de hidratos de carbono, 24 g de grasa total (4 g de saturadas), 59 mg de colesterol, 195 mg de sodio

Tarta de frutas con celosía

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Horno: 55-60 minutos*
Para 12 raciones

masa para empanada de dos capas (*véase* pág. 487)
600 g de manzanas Golden Delicious, peladas, descorazonadas y cortadas a dados de 1 cm
15 g de mantequilla o margarina
3 cucharadas, más 140 g, de azúcar
sal
200 g de arándanos rojos, descongelados si fuesen congelados
75 g de sultanas
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 cucharadas de harina
1 huevo mediano, ligeramente batido

◆ Prepare la masa y enfríela. Extienda la bola grande con un rodillo sobre una superficie enharinada; forme un círculo de 35 cm. Enfonde con la masa una tartera de 28 x 4 cm de fondo desmontable. Cubra con película de plástico y refrigere.

◆ Mezcle las manzanas, la mantequilla, 3 cucharadas de azúcar y ¼ de cucharadita de sal en una sartén de 26 cm. Tape y cueza 10 minutos, a fuego medio, o hasta que las manzanas estén muy tiernas; aplástelas de vez en cuando con un tenedor. Destape, aumente el fuego a medio-alto y cueza removiendo con frecuencia, hasta que todo el líquido se haya evaporado y las manzanas formen un puré espeso. Retire del fuego y enfríe por completo.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Mezcle los arándanos, las sultanas, la esencia de vainilla, la harina, los 140 g de azúcar restantes y ½ cucharadita de sal en un cuenco mediano. Extienda uniformemente el puré de manzanas sobre el fondo de tarta y cubra con los arándanos. Extienda el resto de la masa y forme un círculo de 28 cm. Prepare una celosía (*véase* inferior) y pincélela ligeramente con huevo batido.

◆ Hornee entre 55 y 60 minutos, o hasta que el relleno empiece a burbujear y la masa esté dorada. Tape con papel de aluminio durante los últimos 30 minutos de cocción, para evitar que la masa se dore demasiado. Enfríe la tarta dentro del molde dispuesto sobre una rejilla metálica. En el momento de servir, retire con cuidado las paredes del molde.

Cada ración: unas 315 calorías, 3 g de proteínas, 47 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (3 g de saturadas), 21 mg de colesterol, 285 mg de sodio

CELOSÍA

1 Con la ayuda de un cuchillo, corte el círculo de masa en 20 tiras de 1 cm de ancho. Coloque 10 tiras sobre el relleno de la tarta o empanada, a 1 cm de distancia unas de otras; no selle los extremos.

2 Doble una tira sí y otra no ¾ de su longitud. Coloque una tira en el centro, en sentido horizontal, formando un ángulo recto con las primeras (o en diagonal, si desea obtener un dibujo de rombos), y extienda por encima las partes de las tiras dobladas.





3 Repita la operación; coloque la segunda tira horizontal, situándola a 1 cm de distancia de la primera, y extienda por encima las partes de las tiras dobladas.



4 Repita el entramado hasta completar la celosía. Recorte los extremos de las tiras, y presiónelas contra el borde interno de la masa para sellarlas.

anacarasco

TARTALETAS

Estos atractivos postres individuales proporcionan un final festivo para cualquier comida. Los fondos de tartaletas son muy delicados, por lo que deben enfriarse en los moldes. No los llene con más de 4 horas de antelación, pues la masa podría humedecerse. Sin embargo, puede preparar los fondos con antelación y congelarlos (hornéelos congelados antes de rellenarlos).



TARTALETAS DE LIMÓN Y FRAMBUESAS

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento
Horno: 15 minutos
Para 6 tartaletas (12 raciones)

4 limones medianos
150 g de azúcar
175 g de mantequilla
1 cucharada de maicena
6 yemas de huevo medianas
masa para empanada de dos capas (*véase* pág. 487)
480 g de frambuesas

1 Prepare el relleno. Ralle una cucharada de corteza de limón y exprima 125 ml de zumo. Caliente la corteza, el zumo, el azúcar, la mantequilla y la maicena a fuego medio en un cazo de 2 litros, removiendo de vez en cuando, hasta que el azúcar se disuelva y la mantequilla se derrita. Bata ligeramente las yemas en un cuenco pequeño. Bata una pequeña cantidad de la mezcla de limón con las yemas; vierta lentamente la mezcla de yemas sobre la de limón. Cueza a fuego lento unos 5 minutos, removiendo constantemente, o hasta que la crema cubra el dorso de la cuchara.

2 Vierta el relleno en un cuenco y presione directamente un trozo de film de plástico para evitar que se forme una película. Refrigere 3 horas, o hasta que la mezcla esté bien fría. Mientras, prepare la masa, enfríela y divídala en 6 porciones antes de refrigerarla.



3 Presione la masa contra la base y las paredes de 6 moldes para tartaletas, de 10 cm y bases desmontables.



4 Ponga los moldes en una placa para manejarlos con facilidad. Pinche el fondo de las tartaletas con un tenedor. Refrigere 20 minutos. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Hornee 15 minutos, o hasta que la masa esté dorada.



5 Traspase los moldes a una rejilla para que se enfríen. Cuando los fondos de tartaletas estén fríos, despréndalos con cuidado de sus moldes. Distribuya dentro el relleno de limón y cubra con las frambuesas. Tape y refrigere las sobras.

MAICENA

La maicena se extrae de los granos de maíz y se utiliza para espesar empanadas de frutas jugosas, budines y salsas; también puede mezclarse con la harina de las masas, los pasteles y las galletas para obtener unos resultados muy tiernos. Los platos espesados con maicena quedan transparentes; en cambio, con harina, resultan opacos.

CADA ½ TARTALETA: UNAS 350 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 34 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 24 g DE GRASA TOTAL (10 g DE SATURADAS), 31 mg DE COLESTEROL, 295 mg DE SODIO

Tartaletas de chocolate

Preparación: 50 minutos, más enfriamiento y reposo
Horno: 9-12 minutos *Para 36 tartaletas*

masa para empanada de una capa (*véase* pág. 487)
3 cucharadas de confitura de albaricoque
60 g de chocolate negro
3 cucharadas, más 60 ml, de crema de leche espesa
15 g de mantequilla o margarina, cortada a dados
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de azúcar lustre
bayas variadas, naranjas enanas cortadas en rodajas muy finas o virutas de chocolate para decorar

◆ Prepare la masa y enfríela. Precaliente el horno a 220 °C (gas). Extienda la masa con un rodillo enharinado sobre una superficie de trabajo también enharinada; déle menos de 1 mm de grosor. Con un cortamasas redondo de 6 cm, corte 36 redondeles de masa (si es necesario, extienda los recortes). Llene 36 cavidades minis para *muffins* o 4 moldes para tartaletas.

◆ Hornee la masa entre 9 y 12 minutos, o hasta que esté dorada. Deje que los moldes se enfríen sobre una rejilla. Retire las tartaletas de los moldes y esparza ¼ de cucharadita de confitura en cada uno. Derrita el chocolate con 3 cucharadas de crema de leche en el recipiente superior de un hervidor doble; mantenga el inferior con agua apenas agitándose. Retire del fuego y mezcle con la mantequilla y la esencia de vainilla. Distribuya la mezcla en las tartaletas sobre la confitura. Deje que repose hasta que cuaje.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata los 60 ml restantes de crema con el azúcar lustre, hasta que formen picos firmes. Decore cada tartaleta con un poco de crema batida.

Cada tartaleta: unas 60 calorías, 1 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 35 mg de sodio

Tartaletas de avellana

Preparación: 1 hora, más enfriamiento *Horno: 15 minutos* *Para 36 tartaletas*

masa para empanada de una capa (*véase* pág. 487)
125 g de avellanas, tostadas y peladas (*véase* pág. 522)
120 g de azúcar lustre, y más para decorar
1 huevo mediano
45 g de mantequilla o margarina, ablandada
1 cucharadita de esencia de vainilla

◆ Prepare la masa y enfríela. Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Pique finamente las avellanas y 120 g de azúcar lustre en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica. Agregue el resto de los ingredientes y accione el aparato hasta obtener una mezcla homogénea.

◆ Extienda la masa con un rodillo enharinado sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada; déle menos de 1 mm de grosor. Corte 36 redondeles de masa con un cortamasas redondo de 6 cm (si es necesario, extienda el resto). Enfonde con la masa 36 moldes mini para *muffins* o 4 moldes para tartaletas.

◆ Distribuya dentro el relleno de avellanas. Hornee 15 minutos o hasta que las tartaletas estén doradas. Retírelas de los moldes y deje que se enfríen sobre una rejilla. En el momento de servirlas, espolvoréelas con azúcar lustre por encima. Tape y refrigere los restos.

Cada tartaleta: unas 70 calorías, 1 g de proteínas, 6 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 3 mg de colesterol, 40 mg de sodio

Tartaletas de frutas y queso crema

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Horno: 15 minutos*
Para 24 tartaletas

masa para tarta de 23 cm (*véase* pág. 487)
225 g de queso crema, blando
3 cucharadas de azúcar
1 cucharada de leche
¼ de cucharadita de esencia de vainilla
kiwis, fresas, gajos de mandarina en conserva o mitades de uvas verdes y negras sin pepitas
hojas de menta para decorar

◆ Prepare la masa y enfríela. Precaliente el horno a 220 °C (gas 7).

◆ Divida la masa por la mitad. Extienda una mitad formando una cuerda y córtela en 12 trozos de 2 o 3 cm. Repita la operación con la otra mitad de masa. Presione uniformemente cada trozo de masa contra la base y las paredes de 24 moldes mini para *muffins*. Pinche varias veces los fondos con un palillo. Hornee 15 minutos o hasta que las tartaletas estén doradas. Deje que se enfríen sobre rejillas. Desmolde las tartaletas y enfríelas por completo sobre las rejillas.

◆ Prepare el relleno. Bata con un tenedor el queso crema, el azúcar, la leche y la esencia de vainilla en un cuenco pequeño, y llene con ello las tartaletas. Cubra con las frutas. Refrigere hasta el momento de servir y decore con la menta.

Cada tartaleta: unas 100 calorías, 1 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 85 mg de sodio



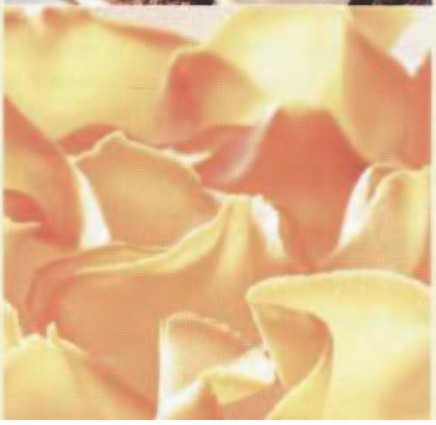
amacarraco











16

PASTAS Y PASTELES

amacarrasco

PASTAS CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Una hornada de pastas o galletas fragantes y recién cocidas es un placer al que pocos pueden resistirse. Las pastas se dividen en 6 tipos básicos: de formas libres, modeladas y prensadas, extendidas, refrigeradas y en forma de tiras y barras (incluidos los negritos). Las pastas y galletas de formas libres y en barras se preparan con una masa blanda. Todas las demás se elaboran con una masa más espesa, para que puedan modelarse mejor. Aunque no son complicadas, obtendrá mejores resultados si trabaja con ingredientes y equipo de calidad, además de aplicar los conocimientos básicos. Los siguientes consejos le ayudarán a conseguir pastas deliciosas.

PREPARARLAS Y MODELARLAS

• Evite añadir más harina de la necesaria a una mezcla, o batirla en exceso una vez que haya incorporado la harina, pues obtendrá pastas duras.
• Para que el horneado resulte uniforme, corte las pastas de manera que tengan el mismo grosor.
• En el caso de las pastas modeladas y prensadas, una masa enfriada es más fácil de manejar. Las masas preparadas con mantequilla, cuando se enfrían adquieren una consistencia más firme, a la vez que mantienen mejor la forma que las preparadas con margarina.
• Extienda sólo una pequeña cantidad de masa a la vez; mantenga el resto tapado para que conserve la humedad.



Las masas refrigeradas pueden modelarse, enfriarse y cortarse a conveniencia. Para hornearlas, corte el número de pastas deseado en porciones uniformes y espácielas sobre placas de horno.

SOBRE LAS PLACAS DE HORNEAR

• Las placas para hornear que tienen sólo uno o dos extremos levantados dejan circular mejor el aire. Si utiliza un molde para brazo de gitano, inviértalo y coloque la masa en el reverso.
• Las placas para hornear deben ser, como mínimo, 5 cm más pequeñas en cuanto a longitud y anchura que el horno, para que el aire pueda circular.
• Engrase sólo las placas de horno si la receta lo indica. Algunas masas tienen un elevado contenido en grasas, por lo que no es necesario engrasar las placas. Si deben engrasarse, hágalo ligeramente, extendiendo la grasa con papel sulfurizado arrugado.
• Las placas de horno pesadas y con un acabado mate proporcionan pastas homogéneamente doradas. El aluminio es ideal. Las placas muy oscuras pueden dorar en exceso las bases de las pastas.

HORNEAR MEJOR

• Si hornea con margarina, asegúrese de que contiene un 80 % de grasa. Las pastas para untar (cuya etiqueta puede indicar para dieta, batidas, líquidas o blandas) tienen un elevado contenido en agua, de modo que pueden adquirir una textura menos y mantecosa.
• Para facilitar el servicio de pastas en forma de barras o tiras, forre la placa con papel de aluminio antes de utilizarla; una vez horneadas, las pastas podrán desprenderse y cortarse a continuación.
• Para obtener los mejores resultados, hornee una placa de pastas en el centro del horno. Si hornea dos a la vez, intercambie la posición a media cocción, para que las pastas se cuezan uniformemente.
• Si hornea las pastas en varias tandas, enfríe la placa de horno a temperatura ambiente antes de colocar encima la masa. Una placa demasiado caliente derretiría la masa. Si la receta indica que la placa debe engrasarse, hágalo tras cada tanda.
• Para evitar que las pastas se cuezan en exceso, compruebe su punto cuando se cumpla el tiempo de cocción mínimo indicado en la receta, y luego vigílelas durante los últimos minutos de cocción en el horno.
• Una vez retiradas del horno, la mayoría de pastas resultan demasiado blandas para manejarlas. Deje que se enfríen ligeramente antes de traspasarlas a una rejilla.
• Para comprobar el punto de cocción de las barras o las tiras, inserte un palillo en el centro del molde; debe salir limpio (a no ser que se especifique lo contrario). Otras pastas están cocidas cuando se muestran firmes en los extremos.
• Las pastas en forma de barras o tiras deben enfriarse en el molde antes de cortarse, pues pueden desmenuzarse.

CÓMO CONSERVAR LAS PASTAS Y PREPARARLAS COMO REGALO

• Para guardar una masa para galletas, colóquela en un recipiente hermético o una bolsa de plástico (envuelva las barras para las pastas refrigeradas con película de plástico); enfríelas hasta una semana o congélelas hasta 6 meses (si es necesario, déjelas a temperatura ambiente hasta que puedan cortarse con facilidad).
• Para guardar pastas horneadas una vez enfriadas, colóquelas en el fondo de un recipiente hermético y cúbralas con papel sulfurizado. Repita la operación, formando tantos pisos como sean necesarios y cierre el recipiente. Guarde hasta 3 días a temperatura ambiente.
• Congele las pastas de formas libres no horneadas sobre las placas de horno. Una vez congeladas, traspáselas a bolsas de plástico grueso.
• Para congelar pastas horneadas, colóquelas en bolsas de plástico y expulse el aire de ellas. También puede ponerlas en recipientes herméticos; para que no se rompan, colóquelas entre capas de papel sulfurizado arrugado. Congele hasta 3 meses.
• Las pastas caseras son siempre regalos personalizados. Forre una caja (puede comprarla o prepararla usted mismo) con papel fino de color y blondas. Para conservar las pastas en buenas condiciones, envuélvalas una a una con película de plástico. Coloque las pastas de manera que formen capas e intercale papel entre ellas.

Pastas de formas libres

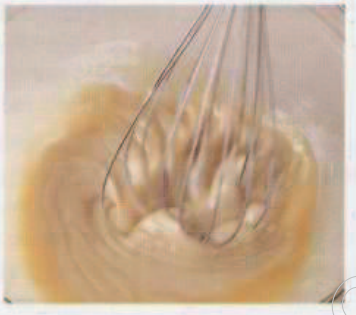
Estas pastas van de las barquitas de vainilla (derecha) a preparaciones horneadas sobre placa, como las pastas de avena. Estas pastas se forman dejando caer cucharadas de masa blanda, sin enfriar, sobre la placa de horno. Para una cocción uniforme, distribúyala en porciones iguales.



Barquitas de vainilla

Preparación: 1 hora, más enfriamiento
Horno: 5-7 minutos por tanda
Para unas 30 unidades

3 claras de huevo medianas
90 g de azúcar lustre
75 g de harina
90 g de mantequilla, derretida
¾ de cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal







1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una placa para hornear. Bata las claras, el azúcar lustre y la harina en un cuenco con la batidora de varillas, hasta que la mezcla esté bien amalgamada. Incorpore, batiendo, el resto de ingredientes.

2 Deje caer una cucharadita colmada de la mezcla sobre la placa de horno. Repita la operación hasta formar 4 pastas en total; sepárelas 7 u 8 cm unas de otras.

3 Extienda cada pasta con un cuchillo-paleta y forme un círculo de 7 cm. (No ponga más de 4 por placa, pues, una vez horneadas, las pastas deben modelarse rápidamente antes de que se endurezcan.)



4 Hornee las pastas entre 5 y 7 minutos, o hasta que los extremos estén dorados. Traspáselas con una espátula a una rejilla para que se enfríen. Déles forma de barquitas o tulipas, mientras todavía estén calientes, y déjelas sobre la rejilla para que se enfríen. (Si lo desea, puede mantenerlas planas y enfriarlas sobre la rejilla.)

5 Repita el modelado. Si las pastas quedan demasiado duras para ello, devuelva la placa al horno para ablandarlas ligeramente. Repita los pasos 2, 3 y 4 con el resto de la masa. (La masa se espesa ligeramente durante el reposo.) Conserve las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Tejas de almendra

Prepare la masa tal como se indica en los pasos 1, 2 y 3 de la receta anterior, pero sustituya la vainilla por ¼ de cucharadita de esencia de almendras. Antes de hornear, espolvoree generosamente cada pasta con una capa de almendras fileteadas; necesitará unos 75 g de almendras. Hornee tal como se indica en el paso 4, pero retire las pastas calientes de la placa y colóquelas enseguida sobre un rodillo, para que se curven. Una vez firmes, traspáselas a una rejilla para que se enfríen.

Cada pasta: unas 50 calorías, 1 g de proteínas, 4 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (2 g de saturadas), 6 mg de colesterol, 45 mg de sodio

CADA PASTA: UNAS 40 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 4 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 2 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 12 mg DE COLESTEROL, 45 mg DE SODIO

PICAR FRUTOS SECOS

Los frutos secos pueden desplazarse con facilidad al picarlos. La mejor manera de hacerlo consiste en sostener la hoja de un cuchillo de cocinero con una mano, mientras que con la otra se baja y levanta el mango. Trabaje hacia adelante y hacia atrás sobre la tabla de picar.



Pastas de avena con dátiles y pacanas

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 20-25 minutos por tanda
Para unas 24 unidades

225 g de mantequilla o margarina, ablandada
150 g de azúcar
150 g de azúcar moreno claro
225 g de harina
1 cucharadita de bicarbonato sódico
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de canela, molida
2 huevos medianos
240 g de copos de avena
300 g de dátiles deshuesados, picados
125 g de pacanas, picadas

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Bata en un cuenco grande la mantequilla y ambos azúcares con la batidora eléctrica a velocidad media durante 5 minutos, o hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Baje la velocidad; agregue la harina y los 5 ingredientes siguientes. Bata hasta que estén justo mezclados; raspe de vez en cuando las paredes del recipiente con una espátula de goma. Agregue los copos de avena, los dátiles y las pacanas, y mezcle con una cuchara de madera.

◆ Deje caer unas 4 cucharadas, espaciándolas unos 7 u 8 cm, sobre una placa grande para hornear. Hornee las pastas entre 20 y 25 minutos hasta que estén doradas. Traspáselas con una espátula a una rejilla metálica, para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 250 calorías, 4 g de proteínas, 35 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (4 g de saturadas), 38 mg de colesterol, 195 mg de sodio

Pastas de cacahuetes

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 15-20 minutos por tanda
Para unas 18 unidades

260 g de mantequilla de cacahuete, refinada
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
100 g de azúcar moreno claro
50 g de azúcar
1 cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal
1 huevo mediano
150 g de harina
225 g de guirlache de cacahuete, picado

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Bata en un cuenco grande los primeros 8 ingredientes con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que estén bien amalgamados; raspe de vez en cuando las paredes del recipiente con una espátula de goma. Baje la velocidad. Añada la harina y bata hasta que la mezcla esté justo amalgamada.

◆ Deje caer cucharadas colmadas de pasta sobre una placa grande y metálica, sin engrasar; sepárelas unos 5 cm. Cúbralas con trocitos de guirlache de cacahuete y presiónelas suavemente contra la masa.

◆ Hornee entre 15 y 20 minutos, hasta que las pastas estén ligeramente doradas. Deje que se enfríen 2 minutos sobre la placa de horno, después traspáselas sobre una rejilla metálica para que se enfríen por completo. Repita la operación con el resto de la masa y los cacahuetes. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 245 calorías, 6 g de proteínas, 26 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (4 g de saturadas), 27 mg de colesterol, 235 mg de sodio

Pastas de chocolate

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 25-30 minutos por tanda
Para unas 18 unidades

350 g de chocolate negro, picado
225 g de mantequilla o margarina, ablandada
140 g de azúcar moreno claro
70 g de azúcar
1 cucharadita de bicarbonato sódico
2 cucharaditas de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
1 huevo mediano
300 g de harina
225 g de nueces, picadas

◆ Derrita 175 g de chocolate en un cazo de fondo grueso a fuego lento; remueva con frecuencia hasta que el chocolate esté liso y se haya derretido. Retírelo del fuego y deje que se enfríe a temperatura ambiente.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Bata en un cuenco grande la mantequilla, ambos azúcares, el bicarbonato, la esencia de vainilla y la sal con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que la mezcla se desmenuce. Agregue el chocolate derretido y el huevo, y bata hasta que estén bien amalgamados; raspe de vez en cuando el cuenco con una espátula de goma. Incorpore la harina, las nueces y los 175 g restantes de chocolate a trozos; mezcle con una cuchara de madera.

◆ Deje caer unas 4 cucharadas de la mezcla sobre una placa grande de horno, sin engrasar; sepárelas unos 7 u 8 cm unas de otras. Hornee las pastas entre 25 y 30 minutos, o hasta que los extremos estén firmes y los centros todavía blandos. Traspase las pastas con una espátula sobre una rejilla para que se enfríen por completo. Repita la operación con el resto de la masa. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 360 calorías, 5 g de proteínas, 37 g de hidratos de carbono, 24 g de grasa total (5 g de saturadas), 39 mg de colesterol, 255 mg de sodio

Antarasco

Pastas de chocolate, nueces y café

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento **Horno:** *15 minutos por tanda*
Para unas 36 unidades

90 g de chocolate negro, derretido
150 g de harina
200 g de azúcar
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
1 cucharada de café expreso instantáneo en polvo
2 cucharaditas de esencia de vainilla
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de levadura en polvo
2 huevos medianos
450 g de nueces, picadas

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Mezcle todos los ingredientes, excepto las nueces, en un cuenco grande. Bátalos con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén bien mezclados; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula. Mezcle las nueces con una cuchara de madera.

◆ Deje caer cucharadas redondeadas de masa sobre una placa grande de horno, sin engrasar; sepárelas unos 2 o 3 cm unas de otras. Hornee 15 minutos, o hasta que se hayan cuajado. Traspase las pastas con una espátula a una rejilla metálica para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 160 calorías, 3 g de proteínas, 11 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (3 g de saturadas), 19 mg de colesterol, 100 mg de sodio

Pastas de frutas confitadas

Preparación: 50 minutos, más enfriamiento **Horno:** *12 minutos por tanda*
Para unas 66 unidades

225 g de harina
200 g de azúcar moreno oscuro
90 g de mantequilla o margarina, ablandada
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de esencia de almendras
2 huevos medianos
225 g de cerezas rojas confitadas, picadas
125 g de cerezas verdes confitadas, picadas
125 g de nueces, picadas

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Bata con la batidora eléctrica la harina y los 7 ingredientes siguientes en un cuenco, hasta que estén bien amalgamados; raspe de vez en cuando el recipiente.

◆ Reserve 125 g de cerezas rojas y verdes picadas. Mezcle el resto y las nueces con la masa. Deje caer cucharaditas colmadas de la masa sobre una placa grande de horno, sin engrasar; espácielas unos 2 o 3 cm. Decore la superficie de las pastas con las cerezas reservadas.

◆ Hornee las pastas 12 minutos, o hasta que estén doradas. Traspáselas cuidadosamente con una espátula a una rejilla para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa y las cerezas. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 60 calorías, 1 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (0 g de saturadas), 9 mg de colesterol, 45 mg de sodio

Pastas de avena y manzana

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento **Horno:** *20 minutos por tanda*
Para unas 48 unidades

300 g de azúcar
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
225 g de harina
1 cucharadita de bicarbonato sódico
1 cucharadita de canela, molida
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
2 huevos medianos
2 manzanas Granny Smith medianas, peladas, descorazonadas y cortadas a dados
240 g de copos de avena
150 g de pasas
90 g de nueces, picadas

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Bata en un cuenco grande el azúcar y la mantequilla 5 minutos con la batidora eléctrica, o hasta que la mezcla quede ligera y cremosa.

◆ Agregue la harina, el bicarbonato, la canela, la esencia de vainilla, la sal y los huevos. Bata hasta que estén amalgamados; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma. Incorpore a la mezcla las manzanas, los copos de avena, las pasas y la nueces, removiendo con una cuchara de madera.

◆ Deje caer cucharadas colmadas de la masa sobre una placa grande de horno sin engrasar; separe unos 7 u 8 cm unas de otras. Hornee las pastas 20 minutos, hasta que estén doradas. Traspáselas con una espátula a rejillas metálicas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 120 calorías, 2 g de proteínas, 16 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 15 mg de colesterol, 95 mg de sodio

Pastas de avena y manzana | Pastas de frutas confitadas | Pastas de chocolate, nueces y café



anaconda

Pastas crujientes de pacanas

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento *Horno: 6-8 minutos por tanda*
Para unas 60 unidades

170 g de mitades de pacanas
90 g de mantequilla, ablandada
100 g de azúcar moreno claro
110 g de jarabe de melaza dorado
115 g de harina
½ cucharadita de esencia de vainilla

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase una fuente grande de horno. Reserve 60 mitades de pacanas para decorar y pique finamente el resto.

◆ Ponga a hervir la mantequilla, el azúcar moreno y el jarabe de melaza a fuego medio en un cazo de 2 litros (no emplee margarina porque se separa del azúcar durante la cocción); retire del fuego. Incorpore las pacanas picadas, la harina y la esencia de vainilla, removiendo con una cuchara de madera.

◆ Deje caer una cucharadita colmada de la masa sobre la placa de horno y cubra con una mitad de pacana. Repita la operación para preparar 8 pastas; sepárelas 7 u 8 cm. Hornee las pastas entre 6 y 8 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

◆ Retire la placa del horno y deje que se enfríen ligeramente durante 30 segundos. Desprenda cuidadosamente las pastas con una espátula y traspáselas a una rejilla para que se enfríen por completo. Repita con el resto de la masa y las pacanas. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 45 calorías, 0 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 6 mg de colesterol, 15 mg de sodio



Almendrados de coco y almendras

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento
Horno: 20-25 minutos por tanda *Para unas 18 unidades*

200 g de coco seco
125 g de almendras, fileteadas
100 g de azúcar
¼ de cucharadita de sal
4 claras medianas
1 cucharadita de esencia de almendras

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase una placa grande de horno. Mezcle el coco, las almendras, el azúcar y la sal en un cuenco grande con una cuchara de madera, hasta que estén bien amalgamados. Amalgame con las claras y la esencia de vainilla.

◆ Deje caer cucharadas colmadas de la mezcla sobre una placa de horno, espácielas unos 5 cm. Hornee entre 20 y 25 minutos, o hasta que los almendrados estén dorados. Traspáselos a una rejilla para que se enfríen por completo. Repita la operación con el resto de la masa. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 110 calorías, 3 g de proteínas, 11 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 45 mg de sodio

Crujientes de sésamo

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 8 minutos por tanda*
Para unas 36 unidades

90 g de mantequilla, ablandada
140 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de levadura en polvo
1 huevo mediano
75 g, más 2 cucharadas, de harina
4 cucharaditas de semillas de sésamo blancas, tostadas (*véase* pág. 318)
4 cucharaditas de semillas de sésamo negras (disponibles en comercios especializados en productos orientales; o utilice semillas de sésamo blancas)

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una placa grande de horno. Bata en un cuenco grande los 5 primeros ingredientes con la batidora eléctrica a velocidad media. Agregue el huevo y bata hasta que esté bien incorporado. Añada la harina y remueva con una cuchara de madera.

◆ Traspase la mitad de la mezcla a un cuenco pequeño y agregue las semillas de sésamo blancas, tostadas. Mezcle el resto de la masa con las semillas de sésamo negras. Deje caer cucharaditas redondeadas de la masa sobre una placa de horno, espácielas unos 7 u 8 cm. Hornee las pastas unos 8 minutos, o hasta que estén firmes y los extremos dorados.

◆ Retire la placa del horno y deje que las pastas se enfríen unos 30 minutos. Traspáselas a una rejilla metálica y deje que se enfríen por completo. Repita la operación con el resto de la masa. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 45 calorías, 1 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 2 g de grasa total (1 g de saturadas), 16 mg de colesterol, 40 mg de sodio

anacarasco

PASTAS MODELADAS Y PRENSADAS

Para obtener un éxito seguro, la masa para estas pastas debe ser lo suficientemente firme como para que puedan ser moldeadas a mano y mantengan la forma en el horno. Si es demasiado blanda, refrigérela una hora y pruebe de nuevo. Por otra parte, la masa ha de ser lo bastante blanda como para pasar a través de una manga pastelera o una prensa mecánica.



MEDIASLUNAS DE NUECES

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento
Horno: 20 minutos por tanda
Para unas 72 unidades

125 g de nueces
100 g de azúcar
125 g de mantequilla, ablandada
300 g de harina
125 ml de crema agria
2 cucharaditas de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal
60 g de azúcar lustre



1 Tueste ligeramente las nueces a fuego medio en una sartén de 26 cm; sacúdalas con frecuencia. Resérvelas hasta que se enfríen.

2 Mezcle las nueces frías con 50 g de azúcar en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica, hasta que las nueces estén finamente picadas. Bata en un cuenco grande la mantequilla y los 50 g restantes de azúcar con la batidora eléctrica a velocidad lenta; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma.

3 Aumente la velocidad a alta y bata unos 5 minutos, hasta que la mezcla esté ligera y esponjosa. Reduzca la velocidad a baja e incorpore la harina, la crema agria, la vainilla, la sal y la mezcla de nueces. Divida la masa en dos y envuelva cada mitad con película de plástico. Refrigere 1 hora, o hasta que la masa esté lo bastante firme como para ser manipulada. (Puede dejarla en el congelador durante 30 minutos.) Mientras, precaliente el horno a 190 °C (gas 5).

VARIANTES

En vez de darles forma de mediaslunas en el paso 4, forme con la masa unas bolas de 2 o 3 cm; hornéelas y páselas por azúcar lustre tal como se indica. Si lo desea, puede sustituir las nueces por pacanas o almendras. También puede emplear avellanas tostadas y peladas (*véase* pág. 522), pero omita el paso 1 para tostarlas.



4 Con las manos ligeramente enharinadas y trabajando con la mitad de la masa, retire cucharaditas redondeadas de masa y déles forma de mediaslunas de unos 2 o 3 por 1 cm. Póngalas en una placa grande de horno sin engrasar; sepárelas unos 4 cm. Hornéelas unos 20 minutos, o hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Deje que las pastas se enfríen sobre la placa y en una rejilla durante 2 minutos. Ponga el azúcar lustre en un cuenco pequeño.



5 Cuando las pastas estén calientes, páselas de una en una por el azúcar. Deje que se enfríen por completo sobre rejillas. Repita la operación con el resto de la masa y el azúcar lustre. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

CADA PASTA: UNAS 55 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 5 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 12 mg DE COLESTEROL, 35 mg DE SODIO

Barritas de almendra

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 20-25 minutos por tanda *Para 24 unidades*

400-450 g de mazapán, cortado en trozos de 2-3 cm
40 g de azúcar lustre
2 claras de huevo medianas
225 g de almendras, fileteadas

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase y enharine una placa grande de horno. Bata el mazapán con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que quede desmenuzado. Agregue el azúcar lustre y las claras, y continúe batiendo hasta que estén amalgamados (la masa será húmeda y pegajosa). Ponga las almendras sobre una lámina de papel de pergamino. Con las manos enharinadas forme con una cucharada rasa de la masa una tira de 7 u 8 cm de longitud. Póngala sobre las almendras y presione para que se adhieran.

◆ Repita la operación hasta obtener 12 barritas; colóquelas sobre la placa de horno y espácielas unos 2 o 3 cm unas de otras. Hornéelas entre 20 y 25 minutos o hasta que estén firmes y doradas. Traspáselas a rejillas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa y las almendras. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 140 calorías, 4 g de proteínas, 13 g de hidratos de carbono, 8 de grasa total (1 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 10 mg de sodio

Pastas de jengibre

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento *Horno: 7-10 minutos por tanda*
Para unas 48 unidades

200 g de azúcar moreno
150 g de grasa blanca vegetal, ablandada
165 g de jarabe de melaza dorado
60 ml de leche
2 cucharaditas de levadura en polvo
1½ cucharaditas de jengibre, molido
1 cucharadita de canela, molida
¼ de cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de clavos, molidos
1 huevo mediano
525 g de harina
50 g de azúcar
40 g de jengibre cristalizado, cortado en trozos de 5 mm (opcional)

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Con la batidora eléctrica, mezcle los 11 primeros ingredientes y 300 g de harina, hasta que estén bien amalgamados. Agregue los 225 g de harina restantes sin dejar de remover. Coloque el azúcar en un cuenco. Extienda la masa, formando 4 bolas, y páselas por el azúcar. Coloque 12 bolas sobre una placa de horno, espaciándolas 5 cm unas de otras.

◆ Presione con suavidad un trozo de jengibre cristalizado, si lo utiliza, en el centro de cada bola; aplánelas ligeramente. Hornee entre 7 y 10 minutos, o hasta que las bases de las pastas estén ligeramente doradas. Traspase las pastas a rejillas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa y el jengibre cristalizado. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 85 calorías, 1 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 65 mg de sodio

Pastas rellenas de chocolate, frambuesas y almendras

Preparación: 50 minutos, más enfriamiento
Horno: 12-14 minutos por tanda *Para unas 30 unidades*

60 g de almendras enteras, blanqueadas
150 g de azúcar
340 g de harina
225 g de mantequilla, ablandada
1½ cucharaditas de esencia de almendras
¼ de cucharadita de sal
1 huevo mediano
60 ml, más 2 cucharadas, de crema de leche, espesa
175 g de chocolate negro, finamente picado
3 cucharadas de confitura de frambuesas, sin semillas

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Mezcle las almendras blanqueadas con el azúcar en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica; encienda el aparato y deténgalo repetidamente, hasta que las almendras estén finamente molidas. (También puede molerlas por tandas con el azúcar en la batidora-mezcladora.)

◆ Bata en un cuenco grande la mezcla de almendras, la harina y los 4 ingredientes siguientes con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén amalgamados; raspe de vez en cuando el recipiente con una espátula de goma. Introduzca la masa en una manga pastelera grande provista de una boquilla en forma de estrella (de unos 2 cm de diámetro).

◆ Deje caer formas de lágrima (de unos 5 x 4 cm), o deje pasar la masa a través de una prensa mecánica sobre una placa grande de horno sin engrasar. Hornee las pastas entre 12 y 14 minutos o hasta que los extremos estén dorados. Deje que se enfríen ligeramente en la placa. Traspáselas con una espátula sobre una rejilla para enfriarlas por completo. Repita la operación con el resto de la masa.

◆ Prepare el relleno: ponga a hervir la crema de leche en un cazo de 1 litro a fuego lento. Coloque el chocolate en un cuenco pequeño con la confitura. Vierta la crema caliente sobre la mezcla de chocolate y deje que repose 1 minuto. Mezcle hasta obtener una preparación homogénea y refrigere entre 15 y 18 minutos, o hasta que pueda extenderse. (Si la mezcla queda demasiado firme, deje que repose a temperatura ambiente hasta que se ablande ligeramente.)

◆ Extienda una cucharadita de relleno sobre el lado plano de la mitad de las pastas una vez enfriadas, con un cuchillo-paleta pequeño. Cubra con las pastas restantes, colocando la cara plana hacia abajo. Guarde las pastas rellenas en la nevera.

Cada pasta: unas 160 calorías, 2 g de proteínas, 17 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (7 g de saturadas) 44 mg de colesterol, 85 mg de sodio



Pastas extendidas

Estas pastas se extienden y cortan de diferentes formas con cortapastas decorativos, una rueda para pastas o un cuchillo afilado. Requieren una masa firme, que, a menudo, se refrigera (para relajar el gluten y obtener una pasta más tierna). Las pastas preparadas con mantequilla (en vez de margarina o pasta para untar) mantienen mejor la forma. Corte las pastas lo más cerca posible unas de otras, para reducir al mínimo el proceso de extender de nuevo los recortes.

Pastas de dos colores

Preparación: 1 hora, más enfriamiento *Horno: 12-15 minutos por tanda*
Para 36 unidades

175 g de mantequilla o margarina, ablandada
140 g, más 3 cucharaditas, de azúcar
1 cucharadita de levadura en polvo
1½ cucharaditas de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
1 huevo mediano
300 g de harina
30 g de cacao en polvo



1 Engrase y enharine dos placas para hornear. Bata la mantequilla y 140 g de azúcar. Bata hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Baje la velocidad, agregue la levadura en polvo, la esencia de vainilla, la sal, el huevo, 225 g de harina y 2 cucharadas de agua, hasta que todo esté bien amalgamado.

2 Mezcle en un cuenco la mitad de la masa con los 75 g restantes de harina con una cuchara de madera. Mezcle en otro cuenco el resto de la masa con el cacaco. Extienda la masa de vainilla con un rodillo enharinado, sobre una superficie enharinada; déle 2 mm de grosor.



3 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Con un cortapastas redondo de bordes festoneados, corte la pasta de vainilla de manera que obtenga el máximo número de piezas posibles. Reserve los recortes y coloque las formas sobre una placa de horno a 3 cm de distancia unas de otras. Repita la operación con la masa de chocolate.

4 Corte pequeños redondeles en el centro de cada pasta de chocolate y vainilla con un cortapastas redondo, de bordes festoneados de 4 cm.





5 Ponga un círculo pequeño de pasta de vainilla en el centro vaciado de cada pasta de chocolate y otro de chocolate en el centro de las de vainilla para obtener pastas de dos colores.

6 Espolvoree ligeramente las pastas con 2 cucharaditas de azúcar. Coloque las placas sobre dos rejillas de horno y hornee entre 12 y 15 minutos, o hasta que las pastas estén doradas; intercambie la posición de las placas a media cocción. Traspase las pastas sobre rejillas para que se enfríen. Reúna los recortes, extiéndalos y corte más pastas. Espolvoree las pastas con la cucharadita de azúcar restante y hornee como anteriormente. Guarde las pastas bien tapadas en un recipiente hermético.

CADA PASTA: UNAS 75 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 9 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 16 mg DE COLESTEROL, 90 mg DE SODIO

Surtido de pastas de azúcar clásicas

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento y decorado
Horno: 12-15 minutos por tanda *Para unas 48 unidades*

150 g de azúcar
150 g de mantequilla, ablandada
1 cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de leche
2 cucharaditas de esencia de vainilla
1 huevo mediano
300 g de harina
glaseado ornamental (opcional; *véase* inferior)

◆ Bata en un cuenco grande los 4 primeros ingredientes con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén bien amalgamados. Aumente la velocidad a alta y bata hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Baje la velocidad. Agregue la leche, la esencia de vainilla y el huevo, y bata hasta que estén bien incorporados. (La preparación puede parecer cortada.)

◆ Agregue la harina, incorporándola con una cuchara de madera. Forme 2 bolas con la pasta y aplánelas ligeramente. Envuelva cada una con película de plástico y refrigérelas 1 hora, o hasta que estén firmes. (Puede guardar la pasta 30 minutos en el congelador.)

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Con el rodillo enharinado, extienda un trozo de pasta sobre una superficie de trabajo también enharinada; déle 2 mm de grosor. Mantenga refrigerada el resto de la pasta.

◆ Haga el mayor número de pastas posibles con cortapastas variados de entre 7 y 10 cm, y enharinados. Refrigere los recortes. Ponga las pastas a una distancia de 2 o 3 cm en una placa grande de horno, sin engrasar.

◆ Hornee las pastas entre 12 y 15 minutos, o hasta que los extremos estén dorados. Traspáselos a rejillas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa. Extienda los recortes, corte más pastas y hornee tal como se indica.

◆ Cuando las pastas estén frías, prepare el glaseado ornamental si lo desea, y decórelas. Deje que las pastas reposen 1 hora como mínimo, para que el glaseado se seque por completo. Guárdelas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 55 calorías, 1 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (2 g de saturadas), 11 mg de colesterol, 60 mg de sodio

DECORAR PASTAS

Estas galletas (preparadas con la receta del surtido de pastas de azúcar clásicas de esta página y de las figuras de jengibre de la pág. 513) son lo suficientemente bonitas como para emplearlas como decoración. Si lo desea, practique 1 o 2 agujeros con un palillo o clavo en la parte superior de cada una antes de hornealas. Pase una cinta, un cordel o un hilo de nailon transparente, una vez que estén secas.

GLASEADO ORNAMENTAL. Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata 450 g de azúcar lustre, 3 cucharadas de merengue en polvo (producto comercial) y 75 ml de agua caliente en un cuenco grande durante 5 minutos, o hasta que el glaseado esté duro y, al pasar un cuchillo por el mismo, deje un rastro limpio.

Si lo desea, separe porciones de glaseado y tíñalas con colorantes a su gusto; tápelo con papel de aluminio para que no se reseque. Con un cuchillo-paleta pequeño, un pincel de artista o una manga pastelera provista de diversas boquillas, decore las pastas con el glaseado. (Alargue el glaseado con un poco de agua caliente si es necesario, para obtener la consistencia adecuada.) Para unos 450 g.

Cada 100 g: unas 425 calorías, 0 g de proteínas, 96 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 50 mg de sodio











Pastas de avellanas y especias

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento
Horno: 10-12 minutos por tanda *Para unas 24 unidades*

60 g de avellanas, tostadas y peladas (*véase* pág. 522), o nueces
100 g de azúcar moreno claro
190 g de harina
90 g de mantequilla o margarina, ablandada
½ cucharadita de canela, molida
½ cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de pimienta de Jamaica molida
¼ de cucharadita de sal
1 huevo mediano

◆ Mezcle las avellanas con el azúcar en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica y a velocidad alta, hasta que estén finamente molidas.

◆ Bata las avellanas con los ingredientes restantes en un cuenco grande con la batidora eléctrica, hasta que estén bien mezclados; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma. Divida la masa por la mitad y forme con ambas 2 círculos de 2 o 3 cm de grosor. Envuélvalos con película de plástico y refrigérelos 1 hora, o hasta que estén lo suficientemente firmes como para extenderlos. (También puede reservar la pasta 30 minutos en el congelador.)

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una placa grande de horno. Extienda la mitad de la masa sobre una superficie de trabajo bien enharinada, con el rodillo también enharinado; déle 2 mm de grosor. Corte el mayor número posible de pastas con varios cortapastas de 7 u 8 cm; reserve los recortes.

◆ Coloque las pastas, separándolas unos 2 o 3 cm sobre la placa de horno. Hornéelas entre 10 y 12 minutos, o hasta que los extremos estén dorados. Traspáselos a rejillas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa. Guarde las pastas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 80 calorías, 1 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (2 g de saturadas), 17 mg de colesterol, 60 mg de sodio

Pastas de nueces crujientes

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 20 minutos*
Para unas 16 unidades

225 g de nueces
200 g de harina
120 g de azúcar lustre
2 cucharadas de maicena
¼ de cucharadita de sal
175 g de mantequilla o margarina, cortada a dados
1 cucharada de esencia de vainilla
1 cucharada de leche
1 cucharada de azúcar

◆ Reserve 40 g de nueces para adornar. Tueste las restantes en una sartén de 30 cm a fuego medio; sacúdalas con frecuencia hasta que estén doradas. Enfríelas y píquelas.

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Mezcle en un cuenco grande las nueces picadas, la harina, el azúcar lustre, la maicena y la sal. Amase la mantequilla y la esencia de vainilla con la preparación de harina, hasta que la masa se cohesione. Amásela suavemente 5 o 6 veces sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada con las manos también enharinadas; espolvoree con harina extra si es necesario.

◆ Extienda la pasta con un rodillo enharinado; déle 5 mm de grosor. Haga el mayor número posible de redondeles con un cortapastas redondo de 7 u 8 cm, y reserve los recortes. Coloque las pastas a una distancia de 2 o 3 cm entre sí sobre una placa de horno grande y sin engrasar.

◆ Extienda los recortes y corte más pastas. Pincele las pastas con leche y espolvoréelas con azúcar. Presione una nuez sobre cada una. Hornéelas 20 minutos, o hasta que se doren. Traspáselas a rejillas para que se enfríen. Guárdelas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 240 calorías, 3 g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 18 g de grasa total (5 g de saturadas), 24 mg de colesterol, 135 mg de sodio

Figuras de jengibre

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento y decorado
Horno: 12 minutos por tanda *Para unas 36 unidades*

100 g de azúcar
165 g de jarabe de melaza dorado
1½ cucharaditas de jengibre, molido
1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
1 cucharadita de canela, molida
1 cucharadita de clavos, molidos
2 cucharaditas de bicarbonato sódico
125 g de mantequilla o margarina, troceada
1 huevo mediano, batido
525 g de harina
glaseado ornamental (opcional, *véase* pág. 512)

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Ponga a hervir los 6 primeros ingredientes a fuego medio en un cazo de 3 litros; remueva de vez en cuando. Retírelo del fuego y mezcle el contenido con el bicarbonato (la mezcla formará espuma). Agregue la mantequilla y mezcle hasta que se derrita. Incorpore el huevo y, a continuación, la harina, removiendo con un tenedor.

◆ Amase la preparación sobre una superficie de trabajo enharinada, hasta que esté bien mezclada. Divídala por la mitad. Envuelva una parte con película de plástico, y reserve. Extienda la otra mitad con un rodillo enharinado; déle menos de 5 mm de grosor. Con unos cortapastas variados, de entre 7 y 10 cm, recorte el mayor número posible de pastas y reserve los recortes. Coloque las pastas a una distancia de 2 o 3 cm sobre una placa grande de horno.

◆ Hornee las pastas 12 minutos, o hasta que los extremos se doren. Traspáselas a rejillas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de pasta. Reúna los recortes y corte más pastas.

◆ Cuando las pastas estén frías, prepare el glaseado ornamental, si lo desea, y decórelas. Deje que reposen 1 hora, como mínimo, para que el glaseado se seque. Guárdelas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 90 calorías, 1 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (2 g de saturadas), 13 mg de colesterol, 100 mg de sodio

Coronas de Linz

Preparación : 45 minutos, más enfriamiento
Horno: 10-12 minutos por tanda *Para unas 20 unidades*

125 g de almendras enteras, blanqueadas
140 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
340 g de harina
½ cucharadita de bicarbonato sódico
225 g de mantequilla o margarina, ablandada
30 g de azúcar lustre
215 g de confitura de frambuesas, sin semillas

◆ Amalgame las almendras, 70 g de azúcar y la esencia de vainilla en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica o en una batidora-mezcladora a velocidad media, hasta que las almendras estén finamente molidas.

◆ Mezcle las almendras con la harina, el bicarbonato y los 70 g de azúcar restantes en un cuenco grande. Corte la mantequilla sobre la masa con un mezclador de pastas o dos cuchillos a modo de tijeras, hasta que tenga el aspecto de migas gruesas. Amásela hasta que forme una bola. Divídala en dos trozos y envuelva cada uno con película de plástico. Refrigere durante 1 hora, o hasta que pueda extenderla. (También puede reservala 30 minutos en el congelador.)

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Extienda un trozo de masa con un rodillo enharinado sobre una superficie enharinada hasta que tenga 2 mm de grosor; reserve el resto en la nevera. Corte la pasta de manera que obtenga el mayor número posible de redondeles con un cortapastas redondo, enharinado, de 7 u 8 cm; reserve los recortes. Con un cortapastas redondo, enharinado, de 4 cm, corte el centro de la mitad de las pastas. Ponga las pastas en una placa grande de horno, sin engrasar, a una distancia de 2 o 3 cm entre sí con una espátula.

◆ Hornee las pastas entre 10 y 12 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas. Páselas a una rejilla metálica para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa. Reúna los recortes y recorte los centros; vuelva a extender la masa y corte más pastas.

◆ Espolvoree las pastas con azúcar lustre. Derrita la confitura a fuego lento y pincele con ella pastas enteras y después cúbralas con las pastas recortadas. Para guardarlas, forme capas entre láminas de papel sulfurizado en un recipiente que cierre hérmeticamente.

Cada pasta: unas 220 calorías, 3 g de proteínas, 27 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (5 g de saturadas), 24 mg de colesterol, 140 mg de sodio



Coronas de Linz

Nudos de albaricoque y frambuesa

Triángulos de albaricoque y frambuesa

Preparación: 1 hora, más enfriamiento *Horno: 30-35 minutos*
Para 48 unidades

225 g de mantequilla o margarina, ablandada
225 g de queso crema, ablandado
1 cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal
300 g de harina
150 g de azúcar
125 g de nueces, picadas
75 g de orejones de albaricoque, picados
50 g de azúcar moreno claro
1½ cucharaditas de canela, molida
165 g de confitura de frambuesas sin semillas
1 cucharada de leche

◆ Bata en un cuenco grande la mantequilla y el queso crema con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén bien amalgamados. Incorpore, batiendo, la esencia de vainilla, la sal, 150 g de harina y 50 g de azúcar, hasta que estén bien mezclados. Agregue los 150 g de harina restantes, removiendo con una cuchara.

◆ Divida la masa en 4 porciones iguales. Envuelva cada una con película de plástico y refrigérelas 2 horas, como mínimo, o toda la noche, hasta que estén lo suficientemente firmes como para extenderlas.

◆ Prepare el relleno. Mezcle las nueces, los albaricoques, el azúcar moreno, 115 g de azúcar y ½ cucharadita de canela en un cuenco mediano, hasta que estén bien amalgamados. Forre dos placas grandes de horno con papel de aluminio y engráselas.

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Extienda un trozo de masa con un rodillo enharinado sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada; forme un círculo de 23 cm y conserve el resto de la masa refrigerada. Cubra la masa con 2 cucharadas de confitura. Esparza ¼ del relleno y presiónelo suavemente contra la masa.

◆ Con una rueda pastelera o cuchillo afilado, corte la pasta en 12 triángulos iguales. Empezando por un extremo curvado, enrolle cada uno como si se tratara de un brazo de gitano. Coloque las pastas sobre la placa de horno separándolas 1 cm, y con el extremo de la punta hacia abajo. Repita la operación con el resto de la masa, la confitura y el relleno.

◆ Mezcle en una taza los 35 g restantes de azúcar con la cucharadita de canela sobrante. Pincele las pastas con leche y espolvoréelas con la mezcla de canela y azúcar.

◆ Hornee sobre dos placas entre 30 y 35 minutos, o hasta que estén doradas, intercambie la posición de las placas a media cocción. Traspáselas enseguida sobre rejillas para que se enfríen. Guárdelas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 115 calorías, 1 g de proteínas, 12 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 15 mg de colesterol, 70 mg de sodio

Pastas refrigeradas

Lo mejor de estas pastas es que puede disfrutarlas recién preparadas siempre que lo desee. Prepare la masa simplemente y guárdela tapada y sin cortar en el congelador hasta 2 meses (o en la nevera hasta 1 semana). Termine las pastas y hornéelas cuando quiera degustarlas. Guárdelas en un recipiente herméticamente cerrado.



Botones de coco

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento
Horno: 20-25 minutos por tanda
Para unas 78 unidades

225 g de mantequilla, ablandada
100 g de azúcar
2 cucharadas de leche
1 cucharadita de esencia de coco
¾ de cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
400 g de harina
150 g de coco rallado
125 g de chocolate
1 cucharada de grasa blanca vegetal

CONSEJO

Aunque la margarina y la mantequilla son apropiadas para la mayoría de preparaciones, para algunas recetas, como la anterior, es preferible utilizar sólo mantequilla, ya que la masa se extiende demasiado durante el horneado si se prepara con margarina. Emplee únicamente mantequilla si la receta lo indica de manera específica.

1 Bata en un cuenco grande la mantequilla, el azúcar, la leche, la esencia de coco, la levadura en polvo y la sal con la batidora eléctrica a velocidad media. Incorpore la harina y el coco, mezclando con una cuchara (la masa será friable). Exprímala con las manos y divídala en 4 porciones iguales. Forme con cada porción una tira de 25 x 2 o 3 cm. Envuélvalas con película de plástico y colóquelas sobre una placa pequeña. Refrigere la pasta toda la noche o congélela 2 horas, como mínimo, hasta que esté lo suficientemente firme como para cortarla en rodajas.



2 Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Corte una tira en rodajas de 1 cm de grosor (mantenga el resto refrigeradas). Coloque las rodajas a una distancia de 2 o 3 cm sobre una placa sin engrasar. Con un palillo, haga 4 incisiones en cada pasta para imitar los agujeros de un botón.



3 Hornee las pastas entre 20 o 25 minutos, o hasta que estén doradas. Traspáselas a rejillas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa. Cuando las pastas estén frías, derrita el chocolate con la grasa vegetal a fuego lento en un cazo de fondo grueso; mueva con frecuencia.



4 Sumerja la base de cada pasta, una vez fría en el chocolate derretido, de forma que éste cubra ligeramente los lados de la pasta.



5 Raspe con un cuchillo-paleta pequeño el exceso de chocolate de la base de cada pasta; deje una capa fina. Coloque las pastas con la cara del chocolate hacia abajo sobre papel de pergamino y deje que el chocolate se enfríe por completo. Guarde las pastas acabadas en un recipiente herméticamente cerrado.

CADA PASTA: UNAS 55 CALORÍAS, 1 g DE PROTEÍNAS, 6 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 3 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 6 mg DE COLESTEROL, 45 mg DE SODIO

Espirales de semillas de amapola

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento
Horno: 8-10 minutos por tanda *Para unas 84 unidades*

375 g, más 3 cucharadas, de harina
325 g de azúcar
3 huevos medianos
175 g de margarina o mantequilla, ablandada
1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de esencia de vainilla
175 ml de leche
3 cucharadas de semillas de amapola
100 g de almendras, molidas
75 g de sultanas, finamente picadas

◆ Bata en un cuenco, con la batidora eléctrica, 375 g de harina, 200 g de azúcar, 2 huevos y los 4 ingredientes siguientes; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco. Divida la masa en 2 partes, envuélvalas con película de plástico, refrigérelas 1 hora o congélelas 30 minutos. Mientras, prepare el relleno. Caliente la leche con los 125 g de azúcar restantes hasta que el azúcar se disuelva. Agregue las 3 cucharadas de harina sobrantes, las semillas de amapola, las almendras y las sultanas. Cueza hasta que se espese. Incorpore el huevo y deje que se enfríe.

◆ Extienda la mitad de la masa con un rodillo enharinado sobre una lámina de papel sulfurizado también enharinado. Forme un rectángulo de 30 x 20 cm, y cúbralo con la mitad del relleno. Enrolle la masa por el lado alargado, como si se tratara de un brazo de gitano. Repita la operación con el resto de la masa y el relleno. Envuelva con película de plástico y refrigere toda la noche o congele 1 hora, hasta que se endurezca y pueda cortarse.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase dos placas de horno. Corte una tira en rodajas de 5 mm de grosor (conserve el resto refrigerado), y póngalas a una distancia de 2 cm en las placas. Hornee entre 8 y 10 minutos hasta que los extremos se doren; intercambie la posición de las placas a media cocción. Traspase las pastas a rejillas metálicas para que se enfríen por completo. Repita la operación con el resto de la pasta.

Cada pasta: unas 60 calorías, 1 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (0 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 55 mg de sodio

Pastas de almendra especiadas

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 10-12 minutos por tanda *Para unas 78 unidades*

525 g de harina
225 g de margarina o mantequilla, ablandada
200 g de azúcar
150 g de azúcar moreno oscuro
1 cucharada de canela, molida
1 cucharadita de bicarbonato sódico
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de clavos, molidos
½ cucharadita de nuez moscada, molida
2 huevos medianos
225 g de almendras blanqueadas, fileteadas

◆ Bata con la batidora eléctrica 300 g de harina y los 9 ingredientes siguientes. Añada las almendras y los 225 g de harina restantes. Divídala por la mitad y forme con cada parte un rectángulo de 25 x 8 x 3 cm; envuélvalos con película de plástico. Refrige toda la noche.

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Corte un rectángulo en lonchas de 5 mm de grosor (conserve el resto refrigerado). Coloque las lonchas sobre dos placas de horno sin engrasar, a una distancia de 2 o 3 cm entre sí. Hornéelas entre 10 y 12 minutos, o hata que los extremos estén dorados. Traspáselas a rejillas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la pasta.

Cada pasta: unas 75 calorías, 1 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 4 g de grasa total (1 g de saturadas), 5 mg de colesterol, 45 mg de sodio

Cuadrados de pacanas

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 12-15 minutos por tanda *Para unas 60 unidades*

150 g de azúcar moreno oscuro
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
1 huevo mediano
2 cucharadas de leche
2 cucharaditas de esencia de vainilla
375 g de harina
½ cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
150 g de pacanas, tostadas y picadas

◆ Bata en un cuenco grande con la batidora eléctrica a velocidad media el azúcar moreno y la mantequilla, hasta que la mezcla quede ligera y esponjosa. Añada el huevo, la leche y la esencia de vainilla, y bata hasta que la mezcla quede uniforme. Agregue la harina, el bicarbonato y la sal. Cuando la harina casi esté incorporada, añada las pacanas. (La pasta queda dura.)

◆ Divídala por la mitad. Extienda cada mitad de pasta sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada y forme una barra de 20 x 4 cm; utilice una espátula para aplanar los lados. Envuelva cada barra con película de plástico y deslícelas sobre una placa pequeña de horno para facilitar el manejo. Refrigere la pasta toda la noche o congélela 2 horas, como mínimo, hasta que esté muy firme.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una placa grande de horno. Corte la barra en porciones de menos de 5 mm de grosor (guarde el resto refrigerado). Coloque las porciones sobre dos placas de horno, separándolas unos 4 cm unas de otras. Hornee entre 12 y 15 minutos, o hasta que los extremos estén dorados. Traspase las pastas sobre rejillas para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la masa.

Cada pasta: unas 60 calorías, 1 g de proteínas, 7 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (0 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 50 mg de sodio

CUADRADOS DE PACANAS GLASEADOS

Prepare los cuadrados de pacana tal como se indica arriba. Mezcle 240 g de azúcar lustre y 2 cucharadas, más 2 cucharaditas, de leche en un cuenco mediano para preparar un glaseado espeso; añada más leche si es necesario. Extienda un poco del glaseado con un cuchillo-paleta pequeño sobre cada pasta enfriada; cubra cada una con la mitad de una pacana tostada (necesitará unos 175 g de mitades de pacanas tostadas). Deje que el glaseado se seque.

Cada pasta: unas 90 calorías, 1 g de proteínas, 11 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa total (1 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 50 mg de sodio

Sequillos

Los sequillos son unas pastas irresistibles que se preparan siguiendo un proceso de horno único. La pasta se hornea 2 veces, primero en forma de pan y, a continuación, en rebanadas. El resultado es una pasta seca y crujiente, perfecta para remojar en café o en vino dulce. Los sabores oscilan desde los clásicos de almendras y anís a las variantes modernas, con chocolate, jengibre o frutas secas.

Sequillos de arándanos y avellanas

Preparación: 1 hora, más enfriamiento *Horno: 45-55 minutos*
Para unas 54 unidades

560 g de harina
400 g de azúcar
1 cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
5 huevos medianos
2 cucharaditas de esencia de vainilla
165 g de avellanas, tostadas, peladas (*véase* pág. 522), y picadas
50 g de arándanos rojos secos o de pasas



1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine dos placas de horno. Mezcle los 4 primeros ingredientes en un cuenco. Separe un huevo y reserve la clara para el glaseado. Bata con un tenedor 4 huevos enteros, una yema, la esencia de vainilla y una cucharada de agua en un cuenco pequeño. Vierta la mezcla de huevo sobre la de harina, y mezcle bien.

2 Amase la pasta con las manos hasta que se cohesione (la pasta queda muy dura). Amásela con las avellanas picadas y los arándanos rojos secos. Divida la pasta en 4 porciones iguales.





3 Forme con cada trozo de pasta un cilindro de 28 x 5 cm sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada y con las manos también enharinadas. Coloque 2 cilindros, separándolos unos 10 cm, sobre cada placa.

4 Ponga la clara restante en un cuenco pequeño y bátala con un tenedor. Pincele los cilindros con la clara batida. Hornee los cilindros entre 35 y 40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio; intercambie la posición de las placas a media cocción (los cilindros se extienden durante el horneado y adquieren la forma de un pan). Deje que se enfríen 10 minutos en placas colocadas sobre rejillas.



5 Traspase los panes a una tabla para picar. Corte cada uno en rebanadas diagonales de 7 mm de grosor con la ayuda de un cuchillo dentado.

6 Coloque las rebanadas con el lado cortado hacia arriba, sobre la misma placa. Hornee las rebanadas en dos estantes del horno entre 10 y 15 minutos, o hasta que estén doradas; déles una vuelta e intercambie la posición de las capas a media cocción. Traspase los sequillos a rejillas metálicas para que se enfríen. (Los sequillos se endurecen al enfriarse.) Guárdelos en un recipiente herméticamente cerrado.

CADA PASTA: UNAS 85 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 15 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 2 g DE GRASA TOTAL (0 g DE SATURADAS), 20 mg DE COLESTEROL, 35 mg DE SODIO

Sequillos de chocolate

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento
Horno: 45-50 minutos *Para unas 48 unidades*

200 g de azúcar
225 g de margarina o mantequilla, ablandada
375 g de harina
120 g de cacao en polvo
1 cucharada de levadura en polvo
1 cucharadita de gránulos de café instantáneo
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
4 huevos medianos
225 g de chocolate negro
30 g de almendras fileteadas, tostadas

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Bata el azúcar y la margarina en un cuenco grande con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Incorpore, batiendo a velocidad lenta, 150 g de harina y los 6 ingredientes siguientes. Agregue los 225 g de harina restantes y mézclelas con una cuchara de madera. Divida la pasta por la mitad. Forme con las manos enharinadas 2 panes de 30 x 7 cm, y colóquelos a una distancia de 7 u 8 cm sobre una placa de horno sin engrasar. Hornéelos entre 25 y 30 minutos, o hasta que estén firmes. Deje que se enfríen sobre una rejilla durante 20 minutos.

◆ Traspase los panes a una tabla para picar. Córtelos en rodajas diagonales, de 1 cm de grosor, con un cuchillo de sierra. Coloque las rodajas sobre dos placas de horno grandes, con el lado cortado hacia abajo, de manera que formen un solo nivel. Ponga las placas sobre dos rejillas de horno e intercambie la posición a media cocción. Trasládelas sobre rejillas metálicas para que se enfríen por completo.

◆ Derrita el chocolate a fuego muy lento en un cazo de fondo grueso, y sin dejar de remover, hasta obtener una mezcla homogénea. Pincele la superficie de cada sequillo con un poco de chocolate derretido y esparza unas almendras filetadas por encima. Refrigere los sequillos 30 minutos, o hasta que el chocolate haya cuajado. Guarde los sequillos en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 110 calorías, 2 g de proteínas, 13 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 18 mg de colesterol, 105 mg de sodio

Sequillos de almendras y anís

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 55 minutos *Para unas 84 unidades*

125 g de almendras enteras
1 cucharadas de semillas de anís, machacadas
1 cucharada de anís o licor de anís
300 g de harina
200 g de azúcar
1 cucharada de levadura en polvo
⅛ de cucharadita de sal
3 huevos medianos

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Coloque las almendras en un molde para brazo de gitano. Hornéelas 10 minutos, o hasta que estén ligeramente tostadas. Enfríelas y píquelas. Mientras, mezcle las semillas de anís y el licor en un cuenco mediano, y deje que reposen 10 minutos.

◆ Engrase una placa grande de horno. Mezcle la harina, el azúcar, la levadura en polvo, la sal y las almendras en un cuenco grande. Bata los huevos con la mezcla de anís. Mezcle las preparaciones de huevos y harina con una cuchara de madera. Divida la masa por la mitad.

◆ Extienda la masa con las manos enharinadas (resultará pegajosa), forme 2 cilindros de 28 cm y colóquelos a una distancia de 7 u 8 cm sobre una placa de horno.

◆ Hornee los cilindros 40 minutos, o hasta que estén dorados y, al insertar un palillo en el centro, salga limpio. Deje que la placa se enfríe sobre una rejilla durante 10 minutos.

◆ Traspase los cilindros a una tabla de picar. Corte cada uno en rodajas diagonales, de 5 mm de grosor, con un cuchillo de sierra.

◆ Coloque las rodajas sobre dos placas de horno, sin engrasar, y con la parte cortada hacia abajo; forme una sola capa. Póngalas sobre dos rejillas del horno y hornee 15 minutos; déles una vuelta e intercambie la posición de las placas a media cocción. Traspase a rejillas para que se enfríen por completo. Guarde en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 30 calorías, 1 g de proteínas, 5 g de hidratos de carbono, 1 g de grasa total (0 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 15 mg de sodio

Sequillos de jengibre

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 48-50 minutos
Para unas 42 unidades

450 g de harina
1 cucharada de jengibre, molido
2 cucharaditas de levadura en polvo
¼ de cucharadita de sal
125 g de margarina o mantequilla, ablandada
100 g de azúcar
100 g de azúcar moreno
3 huevos medianos
90 g de jengibre cristalizado, muy finamente picado

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase una placa grande de horno. Mezcle los 4 primeros ingredientes en un cuenco mediano.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata en un cuenco grande la margarina con ambos azúcares, hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Incorpore los huevos, de uno en uno, sin dejar de batir. Agregue la mezcla de harina, batiendo a velocidad lenta. Añada el jengibre cristalizado, removiendo con una cuchara de madera. Divida la masa por la mitad.

◆ Forme con las manos enharinadas 2 cilindros de 30 cm y colóquelos a una distancia de 7 u 8 cm sobre una placa de horno.

◆ Hornee 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del cilindro, salga limpio. Deje enfriar la placa sobre una rejilla metálica durante 10 minutos. Traspase los cilindros a una tabla para picar. Córtelos con un cuchillo de sierra en rodajas diagonales de 1 cm de grosor.

◆ Coloque las rodajas con la parte cortada hacia abajo, sobre dos placas de horno sin engrasar; forme una sola capa. Coloque las placas sobre dos rejillas de horno y cueza entre 18 y 20 minutos, o hasta que las pastas estén doradas; déles una vuelta e intercambie la posición de las placas a media cocción. Enfríe los sequillos sobre rejillas metálicas. Guárdelos en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada pasta: unas 80 calorías, 1 g de proteínas, 13 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 15 mg de colesterol, 70 mg de sodio

Negritos

El clásico negrito americano (*brownie*), llamado así por su tradicional sabor a chocolate, ha extendido su popularidad a muchos otros países. La atracción que despierta estriba probablemente en su consistencia: pueden ser densos y pegajosos, o ligeros y con textura de bizcocho; pueden llevar frutos secos o haber sido glaseados. Si no los va a utilizar en el plazo de 3 días, tápelos bien y congélelos.



Negritos de queso y almendras

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento
Horno: 40-45 minutos

175 g de margarina o mantequilla
250 g de chocolate troceado
400 g de azúcar
6 huevos medianos
2¼ cucharaditas de esencia de vainilla
225 g de harina
¾ de cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
350 g de queso crema, ligeramente ablandado
¾ de cucharadita de esencia de almendras

1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Forre un molde metálico de 33 x 20 cm con papel de aluminio y engráselo ligeramente. Derrita a fuego muy lento la margarina y el chocolate en un cazo de 3 litros, de fondo grueso; remueva con frecuencia. Retire del fuego. Incorpore, batiendo, 300 g de azúcar y, a continuación, 4 huevos y 2 cucharaditas de esencia de vainilla. Mezcle con la harina, la levadura en polvo y la sal, hasta que estén bien amalgamados, y reserve.

2 Bata el queso crema con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que esté liso. Incorpore poco a poco los 100 g de azúcar restante. Bata con la esencia de almendras, los 2 huevos sobrantes y la ½ cucharadita de esencia de vainilla, hasta que estén amalgamados.



3 Extienda uniformemente 350 g de la mezcla de chocolate en la base del molde.



4 Deje caer la mezcla de queso crema sobre la de chocolate y forme 4 montoncitos (recubrirá gran parte de la de chocolate). Después deje caer el resto de la preparación de chocolate formando 6 montoncitos sobre los de queso.



5 Pase la punta de un cuchillo por ambas mezclas para obtener un efecto amarmolado. Hornee entre 40 y 45 minutos, o hasta que, al insertar un palillo a 5 cm del centro, salga limpio. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla. Una vez frío, corte la preparacion en 4 tiras longitudinales y, luego, en sentido horizontal, para obtener 6 porciones.

CADA NEGRITO: UNAS 260 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 27 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 16 g DE GRASA TOTAL (7 g DE SATURADAS), 69 mg DE COLESTEROL, 185 mg DE SODIO

Negritos de chocolate y mantequilla de cacahuete

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 25-30 minutos*
Para 24 unidades

120 g de chocolate negro, troceado
375 g de harina
1½ cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
125 g de margarina o mantequilla, ligeramente ablandada
350 g de azúcar moreno claro
260 g de mantequilla de cacahuete, refinada
3 huevos medianos
2 cucharaditas de esencia de vainilla
175 g de pepitas de chocolate negro

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Derrita el chocolate a fuego muy lento en un cazo de fondo grueso; remueva con frecuencia. Retire del fuego. Mezcle la harina, la levadura en polvo y la sal en un cuenco mediano.

◆ Bata en un cuenco grande y con la batidora eléctrica a velocidad media la margarina, el azúcar moreno y la mantequilla de cacahuete unos 2 minutos o hasta que la mezcla quede homogénea. Baje la velocidad. Incorpore, batiendo, los huevos y la esencia de vainilla. Agregue, a continuación, la mezcla de harina, hasta que estén amalgamados (la masa queda dura).

◆ Coloque ⅓ de la masa en otro cuenco grande. Agregue el chocolate negro derretido y, a continuación, 130 g de pepitas de chocolate.

◆ Extienda la mitad de la mantequilla de cacahuete restante en un molde metálico de 33 x 20 cm, sin engrasar. Deje caer al azar la mezcla sobrante de mantequilla de cacahuete y de chocolate; alise la superficie con la mano. Esparza, por encima, el resto de las pepitas de chocolate.

◆ Hornee los negritos entre 25 y 30 minutos, o hasta que, al insertar un palillo en el centro, salga limpio. Deje que se enfríe sobre una rejilla metálica. Cuando estén fríos, córtelos en 4 tiras longitudinales y, luego, cada tira en sentido horizontal, para obtener 6 porciones.

Cada negrito: unas 265 calorías, 5 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (3 g de saturadas), 27 mg de colesterol, 185 mg de sodio

NEGRITOS GLASEADOS CON PRALINÉ

Prepare unos negritos clásicos (derecha). Mientras se enfrían, elabore la cobertura: caliente 75 g de margarina o mantequilla y 75 g de azúcar moreno claro en un cazo de 2 litros, a velocidad media, unos 4 minutos, o hasta que la mezcla se derrita y forme burbujas. Retírela del fuego e incorpore batiendo con la batidora de varillas 3 cucharadas de brandy (o una cucharada de esencia de vainilla más 2 cucharadas de agua); luego agregue 240 g de azúcar lustre hasta que quede incorporado. Extienda la cobertura sobre los negritos en el molde y a temperatura ambiente con un cuchillo-paleta. Esparza por encima 60 g de pacanas tostadas y picadas. Corte los negritos en 8 tiras longitudinales y, después, cada una en sentido horizontal, para obtener 8 trozos. Para 64 unidades.



Cada negrito: unas 115 calorías, 1 g de proteínas, 15 g de hidratos de carbono, 6 g de grasa total (2 g de saturadas), 20 mg de colesterol, 65 mg de sodio

Negritos de chocolate

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento *Horno: 25 minutos*
Para 16 unidades

125 g de margarina o mantequilla
200 g de azúcar
2 huevos medianos
1 cucharadita de esencia de vainilla
75 g de harina
60 g de cacao en polvo
¼ de cucharadita de levadura en polvo
¼ de cucharadita de sal
125 g de nueces, picadas

Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde metálico de 22 cm. Derrita la margarina a fuego medio en un cazo de 3 litros. Retírelo del fuego y mezcle con el azúcar. Agregue los huevos, uno cada vez, y la esencia de vainilla, hasta que estén bien amalgamados. Mezcle la harina y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco y agréguelos a la mezcla del cazo; remueva. Añada las nueces si las utiliza. Hornee 25 minutos, o hasta que, al insertar un palillo a 5 cm del centro, casi salga limpio. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla. Cuando la preparación esté fría, corte los negritos en 4 tiras y luego, en sentido horizontal, en 4 cuadrados.

Cada negrito: unas 130 calorías, 2 g de proteínas, 17 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (1 g de saturadas), 27 mg de colesterol, 115 mg de sodio

Negritos clásicos

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 35 minutos*
Para 24 unidades

225 g de margarina o mantequilla
250 g de chocolate negro, troceado
450 g de azúcar
6 huevos medianos
2 cucharaditas de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
190 g de harina

Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Forre un molde metálico de 33 x 20 cm con papel de aluminio y engráselo. Derrita a fuego lento la margarina y el chocolate en un cazo de 3 litros de fondo grueso, remueva con frecuencia. Retire del fuego. Incorpore, batiendo, el azúcar y luego los huevos con la batidora de varillas, hasta que estén bien incorporados. Agregue la esencia de vainilla, la sal y la harina hasta que estén amalgamados. Extienda uniformemente la mezcla en el molde. Hornee 35 minutos, o hasta que, al insertar un palillo a 5 cm del centro, salga casi limpio con unas pocas migas adheridas. Deje que se enfríe sobre una rejilla. Una vez frío, córtelo a lo largo en 4 tiras, y cada una, en sentido horizontal, en 6 trozos.

Cada negrito: unas 230 calorías, 3 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (4 g de saturadas), 53 mg de colesterol, 150 mg de sodio

Pastas en forma de barras

Si desea preparar unas pastas deliciosas para el té o el almuerzo, las pastas en forma de barras son las más fáciles de preparar. Extienda simplemente la masa en el molde, hornéela y corte las pastas según el tamaño deseado, tan grandes o pequeñas como prefiera. Nuestra selección incluye unas barras de cítricos agridulces, unas mantecadas tradicionales enriquecidas con avellanas y unos cuadrados de dátiles y pacanas muy jugosos.

Barras de cítricos

Preparación: 35-40 minutos, más enfriamiento
Horno: 30 minutos
Para 32 unidades

260 g de harina
60 g de grasa blanca vegetal
60 g de margarina o mantequilla, cortada a dados
250 g de azúcar
sal
3 limas
2 limones
125 ml de crema agria
5 huevos medianos
azúcar lustre para decorar

1 Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Mezcle la harina, la grasa vegetal, la margarina, 50 g de azúcar y ¼ de cucharadita de sal en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica; encienda y pare el aparato hasta que se formen unas migas finas. Agregue 2 o 3 cucharadas de agua fría, de una en una, a través del tubo de alimentación con el motor todavía en marcha; pulse y pare el robot hasta que la masa se cohesione.



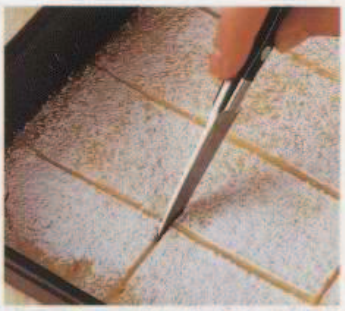
2 Presione la masa contra la base y las paredes de un molde metálico para hornear de 33 x 20 cm. Pinche uniformemente la masa con un tenedor. Hornee entre 20 y 25 minutos, o hasta que esté dorada, y retire del horno. Baje la temperatura a 190 °C (gas 5).



3 Exprima 75 ml de zumo de las limas. Ralle 2 cucharaditas de corteza y exprima 60 ml de zumo de los limones. Bata la crema agria con los huevos, los 200 g restantes de azúcar y ⅛ de cucharadita de sal en un cuenco. Mézclelos con la corteza y el zumo de limón.



4 Vierta la mezcla de cítricos sobre la pasta caliente y hornee 15 minutos, o hasta que haya cuajado (no la cueza en exceso, pues la crema podría cuartearse). Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla metálica y refrigere hasta que esté bien frío.



5 Una vez frío, espolvoree con el azúcar lustre. Corte, a lo largo, en 4 tiras, y luego cada una, en sentido horizontal, en 8 piezas. Guárdelas en una lata y refrigérelas.



Barras de naranja

Para obtener una variante sencilla, prepare las barras de limón como se indica, pero en el paso 1 añada una cucharadita de corteza de naranja rallada a la masa. En el paso 3, sustituya la cucharadita de corteza de limón por una de naranja y los 75 ml de zumo de lima por zumo de naranja.

arancarasco

CADA BARRA: UNAS 100 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 13 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 5 g DE GRASA TOTAL (1 g DE SATURADAS), 35 mg DE COLESTEROL, 55 mg DE SODIO

PREPARAR AVELLANAS

Si tuesta las avellanas, realzará su sabor y será más fácil pelarlas. Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Extienda las avellanas en un molde para brazo de gitano o placa de horno y hornéelas 10 minutos, o hasta que estén ligeramente tostadas y las pieles empiecen a cuartearse. Póngalas sobre un paño, cúbralas y hágalas rodar entre las manos para retirar las pieles. Deje que se enfríen antes de usarlas.

MANTECADAS DE AVELLANA

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Horno: 50-60 minutos*
Para 36 unidades

125 g de avellanas, tostadas y peladas (*véase* superior)
340 g de harina
225 g de mantequilla, ablandada
100 g de azúcar
½ cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de sal

◆ Precaliente el horno a 150 °C (gas 6). Pique finamente las avellanas tostadas y peladas con 40 g de harina en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica.

◆ Bata la mantequilla y el azúcar con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que la mezcla quede ligera y esponjosa. Incorpore, batiendo, la esencia de vainilla, la sal, la mezcla de avellanas y los 300 g restantes de harina, hasta que estén amalgamados. Extienda la masa sobre un molde metálico no engrasado de 33 x 20 cm. Pinche la masa uniformemente con un tenedor.

◆ Hornee la mantecada entre 50 y 60 minutos, o hasta que esté ligeramente dorada. Córtela todavía tibia en 3 tiras, a lo largo, y luego cada tira, en sentido horizontal, en 12 porciones. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla durante 10 minutos y retire los trozos. Enfríe la mantecada sobre una rejilla. Guárdela en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada barra: unas 100 calorías, 1 g de proteínas, 9 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (3 g de saturadas), 14 mg de colesterol, 65 mg de sodio

Barras de nueces a la vainilla (inferior, izquierda), mantecadas de avellana (inferior, derecha), y cuadrados de dátiles y pacanas (inferior)



CUADRADOS DE DÁTILES Y PACANAS

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Horno: 30-35 minutos*
Para 16 unidades

200 g de azúcar moreno claro
125 g de margarina o mantequilla
200 g de harina
1 cucharadita de bicarbonato sódico
125 g de pacanas, picadas
150 g de dátiles deshuesados, picados
2 huevos medianos

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde metálico de 22 cm de lado. Caliente el azúcar moreno y la margarina a fuego medio-bajo en un cazo de 3 litros, removiendo de vez en cuando, hasta que esté liso. Retírelo del fuego.

◆ Incorpore los ingredientes siguientes, batiendo constantemente con una cuchara de madera. Extienda la pasta de manera uniforme en el molde. Hornee entre 30 y 35 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que se enfríe sobre una rejilla. Cuando esté fría, corte 4 tiras verticales y luego, cada una, en sentido horizontal, en 4 cuadrados. Guárdelos en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada barra: unas 220 calorías, 3 g de proteínas, 30 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (2 g de saturadas), 27 mg de colesterol, 160 mg de sodio

BARRAS DE NUECES A LA VAINILLA

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Horno: 35 minutos*
Para 12 unidades

120 g de nueces, nueces de macadamia o pacanas, picadas
190 g de harina
100 g de azúcar
100 g de azúcar moreno claro
½ cucharadita de sal
2 huevos medianos
90 g de margarina o mantequilla, ablandada
1¼ cucharaditas de levadura en polvo
1½ cucharaditas de esencia de vainilla

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde cuadrado y metálico, de 22 cm de lado. Reserve 60 g de nueces picadas.

◆ Bata en un cuenco grande, con la batidora eléctrica a velocidad lenta, la harina, los demás ingredientes y los 60 g restantes de nueces, hasta que la mezcla esté bien amalgamada; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma.

◆ Extienda uniformemente la mezcla en el molde y esparza por encima las nueces reservadas. Hornee 35 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que se enfríe sobre una rejilla.

◆ Una vez fría, corte en 3 tiras longitudinales, y luego cada una, en sentido horizontal, en 4 porciones. Guárdelas en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada barra: unas 240 calorías, 4 g de proteínas, 29 g de hidratos de carbono, 13 g de grasa total (2 g de saturadas), 36 mg de colesterol, 220 mg de sodio

arabescos

DULCES

La preparación de dulces caseros es una vieja tradición. Pueden destinarse tanto a la familia como para agasajar a los invitados; además, envueltos o envasados constituyen un regalo ciertamente personal.

TOFFEE DE ALMENDRAS CRUJIENTE

Preparación: 1 hora, más enfriamiento y reposo
Cocción: 30 minutos
Para unos 800 g

375 g de azúcar
110 g de jarabe de melaza dorado
125 g de mantequilla o margarina
225 g de almendras blanqueadas, ligeramente tostadas, peladas y picadas
120 g de chocolate negro
1 cucharadita de grasa blanca vegetal

1 Engrase ligeramente un molde para brazo de gitano de 39 x 27 cm. Ponga a hervir a fuego medio el azúcar, el jarabe de melaza y 60 ml de agua en un cazo de 2 litros, de fondo grueso, removiendo la mezcla de vez en cuando hasta que el azúcar se disuelva. Mezcle con la mantequilla. Introduzca el termómetro para azúcar y prosiga la cocción, removiendo, durante unos 20 minutos, o hasta que la temperatura alcance los 150 °C o el punto de bola dura. (La temperatura sube rápidamente a más de 147 °C, vigile con atención.) Retire el cazo del fuego.



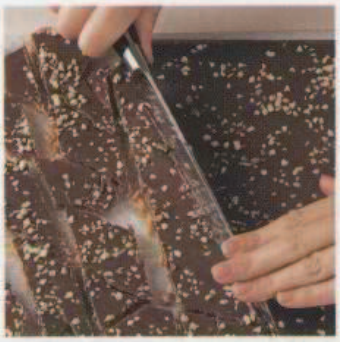


2 Reserve 40 g de almendras para cubrir el glaseado de chocolate. Mezcle los 185 g restantes con el almíbar caliente. Vierta enseguida en el molde y extienda la preparación con rapidez con un cuchillo-paleta (el molde estará muy caliente).

3 Deje que la mezcla se enfríe en el molde sobre una rejilla. Mientras, prepare el glaseado: pique el chocolate. Derrítalo a fuego muy lento junto con la grasa vegetal en un cazo de 1 litro, sin dejar de remover. Retire del fuego y deje que se enfríe ligeramente.

4 Traspase la preparación en una sola pieza del molde a la tabla de picar. Extienda por encima el chocolate derretido y espolvoree con las almendras reservadas; presiónelas suavemente contra el chocolate. Deje que repose 1 hora, aproximadamente.

5 Corte la preparación una vez endurecida con un cuchillo para separarla en trozos. Guárdelos formando pisos, separados por papel sulfurizado, en un recipiente herméticamente cerrado hasta 1 mes. (Este dulce también es delicioso sin la capa de chocolate.)





COMPROBAR LA COCCIÓN DE UN ALMÍBAR

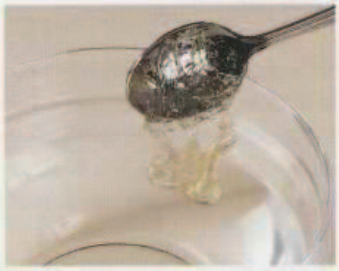
Si no tiene un termómetro para azúcar, siga la prueba del agua fría. Retire el almíbar del fuego y deje caer una cucharada del mismo en una taza o cuenco con agua muy fría. Deje que repose 30 segundos.

Hebra (102-104 °C). El almíbar forma un hilo fino en el aire al caer de la cuchara.

Bola blanda (104-107 °C). El almíbar forma una bola blanda, que se aplana al sacarla del agua.

Bola firme (109-111°C). El almíbar forma una bola firme, que no se aplana al retirarla del agua.

Bola dura (112-120 °C). El almíbar se separa en hebras duras, pero no quebradizas.



Cuarteado duro (137-142 °C). El almíbar se separa en hebras duras y quebradizas (superior).

amacarago

CADA 100 g: UNAS 645 CALORÍAS, 7 g DE PROTEÍNAS, 66 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 45 g DE GRASA TOTAL (13 g DE SATURADAS), 34 mg DE COLESTEROL, 280 mg DE SODIO

Fudge de nueces y chocolate

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Para unas 36 unidades, 1 kg aproximadamente

450 g de chocolate negro, picado
400 ml de leche condensada
125 g de nueces, picadas
1 cucharadita de esencia de vainilla
⅛ de cucharadita de sal

◆ Forre un molde metálico cuadrado de 20 cm de lado con una película de plástico; alísela al máximo. Caliente a fuego moderado el chocolate y la leche condensada en un cazo de 2 litros, de fondo grueso, removiendo sin cesar, hasta que el chocolate se derrita.

◆ Retire del fuego y mezcle con el resto de los ingredientes. Vierta la mezcla de chocolate en el molde y extiéndala uniformemente. Refrigere 3 horas, o hasta que esté firme.

◆ Retire el dulce del molde. Córtelo en 6 tiras, y luego, cada una, en sentido horizontal, en 6 porciones. Guarde hasta 2 meses a temperatura ambiente en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada uno: unas 120 calorías, 3 g de proteínas, 10 g de hidratos de carbono, 10 g de grasa total (5 g de saturadas), 4 mg de colesterol, 20 mg de sodio

Caramelos crujientes de almendras y pacanas

Preparación: 10 minutos, más enfriamiento *Cocción: 35 minutos*
Para unos 750 g

300 g de azúcar
330 g de jarabe de melaza dorado
½ cucharadita de sal
30 g de mantequilla o margarina
2 cucharaditas de esencia de vainilla
1 cucharadita de bicarbonato sódico
175 g de cacahuetes al natural
125 g de almendras blanqueadas, fileteadas
125 g de pacanas

◆ Engrase una fuente grande de horno. Ponga a hervir en un cazo de 3 litros, de fondo grueso, el azúcar, el jarabe, la sal y 125 ml de agua a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que el azúcar se disuelva.

◆ Sumerja en el cazo el termómetro para azúcar y prosiga la cocción unos 30 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que la temperatura alcance los 137 °C, o el punto de cuarteado duro (*véase* pág. 523).

◆ Retire el recipiente del fuego y mezcle el contenido con la mantequilla, la esencia de vainilla, el bicarbonato sódico, los cacahuetes, las almendras y las pacanas. Vierta enseguida en el molde preparado, y con la ayuda de 2 tenedores, levante y extienda la preparación, hasta que forme un rectángulo de unos 35 x 30 cm.

◆ Deje que se enfríe por completo sobre una rejilla. Rompa el caramelo en trozos pequeños con las manos. Guárdelo hasta 1 mes en un recipiente herméticamente cerrado.

Cada 100 g: unas 625 calorías, 10 g de proteínas, 83 g de hidratos de carbono, 32 g de grasa total (4 g de saturadas), 9 mg de colesterol, 385 mg de sodio

Trufas de chocolate y avellana

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Para 32 unidades

225 g de chocolate negro, troceado
45 g de mantequilla, ablandada y cortada a dados
2 cucharadas de licor de almendras o naranja (opcional)
40 g de avellanas, tostadas, peladas (*véase* pág. 522), y finamente picadas
3 cucharadas de cacao en polvo
125 ml de crema de leche, espesa

◆ Forre un molde metálico para pan de 21 x 11 cm con película de plástico. Pique finamente el chocolate en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica.

◆ Ponga a hervir la crema a fuego medio alto en un cazo de 1 litro. Agregue la crema al chocolate del robot y mezcle. Incorpore la mantequilla y el licor, si lo utiliza, y mezcle hasta que estén incorporados.

◆ Esparza uniformemente la mezcla de chocolate en el molde y refrigérela 3 horas, o hasta que esté lo suficientemente firme como para ser manipulada.

◆ Extienda las avellanas y el cacao sobre dos láminas separadas de papel de pergamino. Retire la mezcla de chocolate del molde, levantando los extremos de la película de plástico e invirtiéndolo sobre la tabla de picar; retire el papel. Corte la mezcla de chocolate en 32 cuadrados y forme enseguida una bola con cada uno de ellos.

◆ Pase la mitad de las trufas por las avellanas picadas y el resto por el cacao. Refrigere las trufas hasta 1 semana. (O bien, congélelas en un recipiente herméticamente cerrado hasta 1 mes y retírelas del congelador 5 minutos antes de servirlas.)

Cada trufa: unas 65 calorías, 1 g de proteínas, 3 g de hidratos de carbono, 7 g de grasa total (4 g de saturadas), 8 mg de colesterol, 0 mg de sodio



PASTELES CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Pocos postres proporcionan un aire tan festivo como un pastel preparado en casa. Un pastel casero es un medio excelente de poner a prueba la propia energía creativa, a la vez que resulta divertido de preparar y se convierte en todo un placer en el momento de servir. Siga siempre las instrucciones para obtener resultados fiables y deliciosos.

FORRAR UN MOLDE

Si engrasa y enharina el molde, se evita que el pastel se pegue a él; pero, algunas preparaciones requieren que se forre con papel sulfurizado.



Coloque el molde sobre papel sulfurizado. Siga el contorno de la base del molde con un lápiz y recorte el círculo que obtenga.



Ponga el papel en la base del molde engrasado. Enharínelo ligeramente y retire el exceso de harina.

PASTELES CREMOSOS Y BATIDOS

Los pasteles se dividen en dos grandes grupos: los cremosos y los batidos. Los pasteles mezclados deben su cremosidad y textura a la grasa y son estimados por su sabor y su consistencia aterciopelada. Los pasteles de chocolate, a capas y los cuatro cuartos son las variedades más comunes de este grupo. En estas preparaciones es esencial batir la mantequilla y el azúcar hasta que formen una crema pálida y esponjosa. Para asegurarse de que todos los ingredientes secos estén homogéneamente distribuidos, mézclelos bien antes de incorporarlos a la mezcla cremosa.

Los pasteles batidos, ligeros y aéreos, como los bizcochos y el pastel del ángel, dependen de los huevos o las claras batidos para obtener su volumen y textura delicada. Los bizcochos contienen tanto claras como yemas y pueden llevar aceite vegetal, margarina o mantequilla; los pasteles del ángel usan sólo claras y no llevan grasa. Si añade crémor tártaro a las claras antes de batirlas, les proporcionará más estabilidad. Al mezclar los ingredientes, hágalo con cuidado, para que las claras no pierdan volumen. No engrase nunca el molde para un pastel del ángel, pues la mezcla debe adherirse a las paredes para subir. Antes de hornear, corte la mezcla en el molde con una espátula de goma para romper cualquier burbuja de aire.

INGREDIENTES ESENCIALES PARA LOS PASTELES

Grasa. La margarina constituye una elección económica apropiada, pero la mantequilla proporciona a los pasteles un sabor y un color más pronunciados.
Azúcar. El azúcar blanquilla es preferido por sus finos gránulos.
Huevos. Retire los huevos de la nevera 30 minutos antes de emplearlos, para evitar que las mezclas se corten.
Harina. Puede utilizar harina común para todos los pasteles. Añada los agentes levantadores indicados.

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA HORNEAR

- Antes de empezar a preparar una receta, tenga a mano todos los ingredientes y mídalos si es preciso.
- Los huevos a temperatura ambiente proporcionan más volumen, pero por motivos de seguridad no deben dejarse más de 30 minutos fuera de la nevera. También puede calentarlos en un cuenco con agua caliente durante 5 minutos antes de utilizarlos.
- Use mantequilla ablandada (no derretida), pues es más fácil de mezclar.
- Aunque los pasteles cremosos pueden mezclarse a mano, las batidoras eléctricas proporcionan una mezcla uniforme. Raspe a menudo las paredes del cuenco, para que los ingredientes se mezclen bien.
- Para evitar la formación de burbujas de aire, golpee suavemente los moldes contra la superficie de trabajo antes de llenarlos con la mezcla.
- Hornee los pasteles en el centro del horno. Si prepara más de dos capas, intercambie la posición de los moldes a media cocción.
- Para evitar que un pastel quede hundido, déjelo en el horno con la puerta entreabierta durante los primeros 15 minutos del horneado.

TAMAÑOS Y FORMAS DE LOS MOLDES

El tamaño y forma de un molde en relación con la cantidad de mezcla influye en el modo de hornearse. Idealmente, el molde debería tener la misma altura que la alcanzada por el pastel en el punto más álgido del horno. Las mezclas de pasteles no horneadas deben subir la mitad de la altura del molde.

EQUIVALENTE DE MOLDES

MOLDE INDICADO	SUSTITUCIÓN
molde cuadrado de 15 cm	molde redondo de 18 cm
molde cuadrado de 18 cm	molde redondo de 20 cm
molde cuadrado de 20 cm	molde redondo de 23 cm
molde cuadrado de 23 cm	molde redondo de 25 cm
molde cuadrado de 25 cm	molde redondo de 28 cm
dos moldes de bizcocho de 18 cm	18 moldes de papel

COMPROBAR EL GRADO DE COCCIÓN

Los pasteleros profesionales estiman el grado de cocción de un pastel por su aspecto, el olor y la respuesta al tacto, además del tiempo de cocción estimado. Empiece a comprobar el punto de cocción 10 minutos antes de que finalice el tiempo recomendado. Una pastel perfectamente horneado debe desprender aroma a tostada y, excepto en el caso de los pasteles de chocolate, una superficie bien dorada; cualquier grieta en la superficie debe parecer seca. La mayoría de pasteles empezarán a separarse de las paredes del molde; un palillo insertado en el centro del pastel debe salir limpio y seco, a no ser que la receta especifique lo contrario. También puede utilizar la prueba siguiente.

El secreto está en el tacto; puede comprobar el grado de cocción de la mayoría de los pasteles presionando ligeramente la superficie con un dedo. Cuando el pastel está horneado por completo, la superficie vuelve a su posición original.



DESMOLDAR Y ENFRIAR

• Antes de desmoldar un pastel cremoso, debe dejar que se enfríe en su molde durante unos 10 minutos. No acorte este tiempo de reposo, pues ayuda a estabilizar el pastel y a que se separe de las paredes del molde, además, el vapor que se forma a los lados del pastel facilita el vaciado.

• Después de que un pastel cremoso haya reposado en el molde, desmóldelo sin dilación, para que el aire circule libremente a su alrededor; de esta forma, se enfría más rápidamente y no queda húmedo.

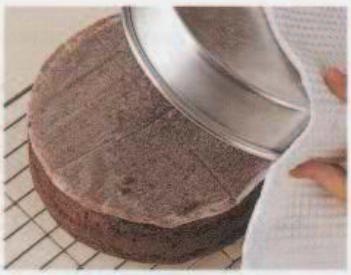
• Para desmoldar un pastel cremoso, pase cuidadosamente un cuchillo pequeño alrededor de él, para separarlo de las paredes del molde. Cubra el pastel con una rejilla para enfriar metálica. Sostenga el molde y la rejilla (si es necesario protéjase las manos con un paño o guantes de hornear), e invierta el pastel sobre la rejilla. Retire el molde cuidadosamente y cubra el pastel con una segunda rejilla; dé la vuelta al pastel sobre la segunda rejilla y déjelo cara arriba.

• Los pasteles batidos precisan otro enfoque. Los pasteles del ángel son demasiado delicados y deben retirarse del molde una vez que se hayan enfriado por completo. Además, han de enfriarse boca abajo en el molde, el cual debe invertirse contra el cuello de una botella o embudo. Esta posición evita que el pastel se encoja en el recipiente, mientras que la botella o embudo permite que el aire circule uniformemente alrededor del pastel y evita que éste toque la superficie de trabajo si ha subido por encima del borde del molde. Los bizcochos son más pesados y pueden enfriarse simplemente en el molde, sobre una rejilla.

• Para desmoldar un pastel batido, despréndalo cuidadosamente de las paredes del molde con un cuchillo-paleta. Presione firmemente contra el lado del recipiente (para no romper el pastel) y desmóldelo sobre una fuente.



Antes de desmoldar el pastel, pase con cuidado un cuchillo pequeño a su alrededor para separarlo del molde.



Para desmoldar un pastel, coloque una rejilla sobre el mismo e inviértalo. Desmolde y déle la vuelta con la ayuda de otra rejilla.

CONSERVAR LOS PASTELES

• Todos los pasteles deben enfriarse por completo antes de glasearse o guardarse.

• Debido a su contenido en grasas, los pasteles cremosos se conservan frescos 2 o 3 días. Los pasteles batidos quedan mejor si se consumen el mismo día en que se preparan o el siguiente, pues contienen poca grasa y, en consecuencia, se secan rápidamente.

• Conserve los pasteles en un molde ligeramente tapado. Los pasteles a capas y los bizcochos glaseados se mantienen mejor bajo un cuenco grande invertido.

• Refrigere siempre los pasteles rellenos o glaseados preparados con crema de leche batida, queso crema, crema agria, yogur o huevos.

• Congele los pasteles glaseados, sin envolver, hasta que estén firmes, y luego envuélvalos con película de plástico o papel de aluminio, y congélelos hasta 2 meses.

• Congele los pasteles cremosos no glaseados en una placa de horno, hasta que estén firmes. Envuélvalos con capas de película de plástico y después de aluminio, y congélelos hasta 4 meses.

• Congele los pasteles batidos en una bolsa para congelar durante 3 meses como máximo.

¿QUÉ FALLÓ?

Mezcla cortada. Los huevos no se incorporaron a fondo con la mezcla, o bien estaban demasiado fríos cuando se añadieron. Este problema se corrige por sí mismo al agregar los ingredientes secos.

El pastel sobrepasó el molde. Molde demasiado pequeño; demasiada levadura.

Textura densa, dura y pesada. Demasiado líquido; demasiada grasa; demasiada harina; mezcla demasiado o poco batida.

Centro hundido. Mezcla batida en exceso; se creó una excesiva aireación y el pastel no pudo contenerla; demasiado azúcar, líquido o levadura incorporados a la mezcla; puerta del horno abierta antes de que el pastel haya cuajado, o cerrada con demasiada fuerza.

Centro en forma de pico o cuarteado. La mezcla se batió en exceso al incorporar la harina (esto activa el gluten de la harina y origina un pastel duro). El horno estaba demasiado caliente y provocó que el pastel subiera con demasiada rápidez.

El pastel no subió correctamente. Demasiado líquido o grasa; el molde era excesivamente grande o el horno estaba demasiado frío.

Migas secas. Demasiada levadura en polvo; tiempo de horno excesivo.

Textura desmenuzable. Masa poco batida, o bien demasiada grasa.

Color pálido. Poco azúcar, o tiempo de horno demasiado corto.

Túneles en la pasta. Exceso de huevo; poco azúcar; mezcla pobre; horno demasiado caliente.

Pasteles a capas

Sorprendentemente fáciles de preparar y a la vez impresionantes, nada es igualable a un pastel de capas para una ocasión especial. Su consistencia tierna y gusto casero no pueden compararse con las preparaciones comerciales. Para un pastel especial, elabore nuestro intrigante pastel dámero, o el suntuoso pastel de chocolate blanco, decorado con virutas de chocolate blanco.

Pastel dámero

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento *Horno: 25-30 minutos*

Para 16 raciones

225 g de mantequilla o margarina, ablandada
400 g de azúcar
415 g de harina
300 ml de leche
1 cucharada de levadura en polvo
1 cucharada de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
8 claras de huevo medianas
225 g de chocolate negro, derretido y enfriado
crema de chocolate y mantequilla (*véase* pág. 550)

Equipo especial:
2 mangas pasteleras grandes, cada una con una abertura de 1 cm o provista de una boquilla para dibujar de 1 cm (o utilice bolsas de plástico, con las esquinas cortadas, para obtener una abertura de 1 cm)



1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase tres moldes redondos para bizcocho de paredes rectas de 20 cm. Forre las bases con papel sulfurizado y engráselas. Enharine los moldes. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata la mantequilla y 300 g de azúcar en un cuenco grande, hasta que estén amalgamados. Bátalos a velocidad alta durante 5 minutos, hasta que la mezcla resulte ligera y cremosa. Incorpore a velocidad lenta la harina y los 4 ingredientes siguientes, y bátalos hasta que estén combinados. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco.

2 Con la batidora, bata las claras en otro cuenco, hasta que formen picos blandos. Espolvoréelas con los 100 g restantes de azúcar y siga batiendo, hasta que formen picos firmes al levantar las varillas. Incorpore las claras, ⅓ a la vez, a la mezcla anterior.



3 Traspase la mitad de la mezcla a otro cuenco. Agregue el chocolate derretido; mezcle e introduzca en la manga pastelera o una bolsa de plástico con el extremo recortado. Coloque la mezcla de pastel no aromatizada en una segunda manga pastelera o bolsa de plástico.

4 Con la manga de la mezcla de chocolate haga una banda de 4 cm de ancho a todo alrededor del borde de 2 moldes. Extienda, a continuación, junto a la de chocolate, otra banda de 4 cm de ancho con la mezcla no aromatizada y llene el centro con la de chocolate.



5 Haga lo mismo con el tercer molde; alterne las mezclas, pero empiece con la mezcla no aromatizada contra las paredes del molde. Coloque los moldes en dos rejillas del horno, 2 en la rejilla superior y 1 en la inferior; intercambie la posición de los moldes tras los primeros 15 minutos.



6 Hornee entre 25 y 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en los centros, salga limpio. Deje que los moldes se enfríen sobre rejillas durante 10 minutos. Pase un cuchillo pequeño por los extremos para desprender los pasteles, e inviértalos sobre rejillas. Retire el papel sulfurizado y déjelos enfriar. Prepare la crema de chocolate y mantequilla. Ponga uno de los dos pasteles idénticos en una fuente y extienda por encima 125 g de la crema. Cubra con el reverso de la capa de diseño. Extienda por encima 125 g de crema y cubra con la capa restante. Glasee los lados y la superficie del pastel con el resto de la crema. Guarde cualquier resto del pastel en la nevera.

CADA RACIÓN: UNAS 550 CALORÍAS, 6 g DE PROTEÍNAS, 72 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 29 g DE GRASA TOTAL (11 g DE SATURADAS), 33 mg DE COLESTEROL, 430 mg DE SODIO



Pastel de chocolate blanco

Preparación: 1¼ horas, más enfriamiento *Horno: 25 minutos*
Para 16 raciones

250 g de chocolate blanco
350 ml de leche
250 g de azúcar
175 g de mantequilla o margarina, ablandada
385 g de harina
1½ cucharaditas de levadura en polvo
1½ cucharaditas de esencia de vainilla
¾ de cucharadita de sal
3 huevos medianos
virutas de chocolate rápidas, preparadas con chocolate blanco (opcional, *véase* pág. 551)
crema de limón y mantequilla (*véase* pág. 550)
220 g de confitura de frambuesas, sin semillas

◆ Derrita el chocolate blanco con la leche a fuego lento en un cazo de 2 litros, hasta que la mezcla esté lisa. Retire del fuego y enfríe.

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine tres moldes para bizcocho de paredes rectas, de 20 cm de diámetro.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el azúcar y la mantequilla en un cuenco, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad y bata unos 5 minutos, hasta que la mezcla resulte ligera y esponjosa. Baje la velocidad a lenta e incorpore, batiendo, la harina, la levadura en polvo, la esencia de vainilla, la sal, los huevos y el chocolate enfriado, hasta que estén bien amalgamados; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma. Suba la velocidad a media, y bata.

◆ Divida la mezcla homogéneamente entre los moldes. Coloque 2 en la rejilla superior del horno y 1 en la inferior. Hornee unos 25 minutos; intercambie la posición de los moldes al cabo de 15 minutos. Inserte un palillo en el centro, debe salir limpio. Deje que los moldes se enfríen sobre rejillas metálicas durante 10 minutos. Pase un cuchillo pequeño por los bordes para desprender los pasteles, desmóldelos sobre rejillas y deje que se enfríen por completo.

◆ Mientras, prepare las virutas de chocolate rápidas, si lo desea, y refrigérelas. Elabore la crema de limón y mantequilla.

◆ Corte cada pastel por la mitad, en sentido horizontal, con un cuchillo de sierra para obtener 6 capas. Coloque una capa, con el lado cortado hacia arriba, sobre una fuente grande para pastel. Extienda por encima 75 g de crema de limón y mantequilla. Cubra con la segunda capa y extienda por encima 110 g de confitura de frambuesas. Repita la operación para obtener en total 3 capas de crema de limón y mantequilla, y 2 capas de confitura. Acabe la sexta capa.

◆ Extienda el resto de la crema sobre los lados y la superficie del pastel. Presione suavemente las virutas de chocolate contra la crema con un palillo, de forma que recubran el pastel por completo. Guarde cualquier resto de pastel en la nevera.

Cada ración: unas 550 calorías, 6 g de proteínas, 70 g de hidratos de carbono, 28 de grasa total (11 g de saturadas), 72 mg de colesterol, 425 mg de sodio

Pastel de chocolate exquisito

Preparación: 50 minutos, más enfriamiento *Horno: 30 minutos*
Para 16 raciones

200 g de harina
120 g de cacao en polvo
2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
300 ml de leche
2 cucharaditas de esencia de vainilla
400 g de azúcar
225 g de mantequilla o margarina, ablandada
4 huevos medianos
glaseado blanco blando (*véase* pág. 550) u otro glaseado

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase 3 moldes para bizcocho de paredes rectas, de 20 cm de diámetro. Forre las bases con papel sulfurizado y engráselo. Enharine los moldes. Mezcle la harina, el cacao, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal en un cuenco mediano, y resérvelos. Mezcle la leche y la esencia de vainilla en una jarra medidora.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el azúcar y la mantequilla en un cuenco grande, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a alta y bata unos 2 minutos, o hasta que la mezcla quede cremosa. Baje la velocidad a media-baja y añada los huevos de uno en uno; bata bien tras cada adición. Alternativamente, añada la mezcla de harina y la de leche; empiece y termine con la de harina. Bata hasta obtener una mezcla homogénea; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco con una espátula de goma.

◆ Divida la mezcla entre los moldes. Póngalos en dos rejillas del horno; coloque 2 en la superior y 1 en la inferior. Hornee unos 30 minutos; intercambiando la posición de los moldes al cabo de 15 minutos. Los pasteles están cocidos cuando, al insertar un palillo en el centro, sale casi limpio. Deje que se enfríen sobre rejillas durante 10 minutos. Pase un cuchillo pequeño alrededor de las paredes del molde para desprender los pasteles e inviértalos sobre rejillas. Retire cuidadosamente el papel sulfurizado y enfríelos por completo.

◆ Prepare el glaseado. Coloque un pastel sobre una fuente y extienda por encima una sexta parte del glaseado. Cubra con el segundo pastel y otra sexta parte de glaseado. Ponga encima el último pastel. Cubra los lados y la superficie del pastel con el resto del glaseado.

Cada ración: unas 345 calorías, 5 g de proteínas, 54 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (5 g de saturadas), 86 mg de colesterol, 375 mg de sodio

Pastel Ambrosía

Preparación: 1½ horas, más enfriamiento *Horno: 35-40 minutos*
Para 20 raciones

4 naranjas grandes
1 cucharada de zumo de limón
3 cucharadas de maicena
500 g de azúcar
280 g de mantequilla o margarina, ablandada
6 yemas de huevo medianas
300 g de harina
1½ cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de bicarbonato sódico
¼ de cucharadita de sal
2 cucharaditas de esencia de vainilla
3 huevos medianos
225 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)
glaseado blanco blando (*véase* pág. 550)
125 g de copos de coco
tiras de corteza de naranja para decorar

◆ Ralle una cucharada de corteza de naranja y exprima 300 ml de zumo. Mezcle el zumo y la corteza de naranja con el zumo de limón, la maicena y 200 g de azúcar en un cazo de 3 litros, de fondo grueso. Añada 120 g de mantequilla y lleve a ebullición, a fuego medio, sin dejar de remover. Hierva 1 minuto. Bata ligeramente las yemas en un cuenco pequeño. Agregue una pequeña cantidad de la mezcla de naranja y bata la preparación con la de naranja del cazo. Cueza a fuego muy lento, removiendo sin parar, durante 3 minutos, o hasta que esté muy espeso. Vierta el relleno en un cuenco mediano, cubra la superficie con película de plástico para evitar la formación de una capa. Refrigere 2 horas, o hasta que esté bien frío.

◆ Mientras, precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine un molde de 33 x 20 cm. Mezcle la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato sódico y la sal en un cuenco mediano.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata los 300 g de azúcar y los 160 g de mantequilla restantes, hasta que estén bien amalgamados. Aumente la velocidad y bata 5 minutos, o hasta que la mezcla resulte ligera y cremosa; raspe a menudo las paredes del cuenco con una espátula de goma. Baje la velocidad, añada la esencia de vainilla y los huevos enteros, de uno en uno, hasta que estén amalgamados. Añada, alternándolos, la mezcla de harina y el suero; empiece y termine por la harina. Bata hasta que la preparación esté bien amalgamada; raspe de vez en cuando las paredes del cuenco.

◆ Extienda la mezcla en el molde. Hornee entre 35 y 40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel salga limpio. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla 10 minutos. Pase un cuchillo pequeño de hoja roma alrededor de las paredes del molde para desprender el pastel, e inviértalo sobre una rejilla para que se enfríe por completo.



◆ Prepare el glaseado blanco blando. Corte el pastel por la mitad, en sentido horizontal, con un cuchillo de sierra. Para retirar la capa superior, deslice cuidadosamente la placa de horno entre las capas cortadas y levante la superior. Deslice la inferior sobre la fuente de servicio y, con un cuchillo-paleta, extienda el relleno frío. Traspase con cuidado la capa superior sobre la inferior. Cubra los lados y la superficie del pastel con el glaseado. Espolvoree por encima con el coco y decore con las tiras de corteza de naranja. Refrigere hasta el momento de servir.

Cada ración: unas 360 calorías, 4 g de proteínas, 52 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (6 g de saturadas), 126 mg de colesterol, 300 mg de sodio

Pastel amarillo

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Horno: 23-28 minutos*
Para 16 raciones

355 g de harina
1 cucharada de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
225 ml de leche
2 cucharaditas de esencia de vainilla
400 g de azúcar
225 g de mantequilla o margarina, ablandada
4 huevos medianos
crema de naranja y mantequilla (*véase* pág. 550) u otro glaseado

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase tres moldes redondos de paredes rectas, de 20 cm de diámetro, y fórrelos con papel sulfurizado; engrase también el papel. Enharine los moldes. Mezcle la harina, la levadura en polvo y la sal en un cuenco mediano, y resérvelo. Mezcle la leche y la esencia de vainilla en una jarra para medir.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el azúcar y la mantequilla en un cuenco grande, hasta que estén amalgamadas. Aumente la velocidad y bata 2 minutos, o hasta que la mezcla resulte cremosa. Reduzca la velocidad a media-baja; añada los huevos, uno tras otro, y bata bien tras cada adición. Incorpore las mezclas de harina y leche, alternándolas; empiece y termine por la de harina. No deje de batir hasta que la preparación quede homogénea. Raspe las paredes del cuenco con una espátula de goma de vez en cuando.

◆ Reparta la mezcla entre los moldes. Coloque 2 en la rejilla superior del horno y el otro en la inferior. Hornee entre 23 y 28 minutos; intercambie la posición de los moldes al cabo de 15 minutos. Los pasteles están cocidos cuando, al insertar un palillo en el centro, sale casi limpio, con unas pequeñas migas húmedas adheridas.

◆ Enfríe los moldes en rejillas durante 10 minutos. Pase un cuchillo de hoja redonda alrededor de las paredes de los moldes para separar los pasteles e inviértalos sobre rejillas. Retire el papel sulfurizado y deje que se enfríen por completo.

◆ Prepare la crema. Coloque un pastel en una fuente y extienda por encima una sexta parte de la crema. Cubra con el segundo pastel y una sexta parte de la crema. Recubra con el último pastel y el resto de la crema. Guarde cualquier resto de pastel en la nevera.

Cada ración: unas 475 calorías, 5 g de proteínas, 58 g de hidratos de carbono, 25 g de grasa total (15 g de saturadas), 120 mg de colesterol, 425 mg de sodio

Pastel de chocolate y suero

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 30 minutos*
Para 16 raciones

95 g de cacao en polvo
340 g de harina
350 g de azúcar
350 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)
225 ml de aceite vegetal
2 cucharaditas de bicarbonato sódico
1½ cucharaditas de esencia de vainilla
1½ cucharaditas de sal
3 huevos medianos
crema de chocolate y mantequilla (*véase* pág. 550)

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase dos moldes redondos de paredes rectas, de 23 cm de diámetro. Forre las bases con papel sulfurizado y engrase el papel. Espolvoree los moldes con cacao. Ponga el cacao y los 8 ingredientes siguientes en un cuenco grande. Bátalos con la batidora eléctrica, raspe el cuenco de vez en cuando con una espátula de goma.

◆ Divida la mezcla entre los moldes y hornee 30 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que los pasteles se enfríen en rejillas metálicas durante 10 minutos. Pase un cuchillo de hoja redonda entre los extremos de los moldes para desprender los pasteles. Inviértalos sobre rejillas y deje que se enfríen por completo. Prepare la crema de chocolate y mantequilla.

◆ Coloque un pastel con la parte superior contra la base de una fuente y extienda por encima ⅓ de la crema. Cubra con la segunda capa. Recubra los lados y la superficie del pastel con el resto de la crema. Guarde cualquier sobra en la nevera.

Cada ración: unas 475 calorías, 5 g de proteínas, 56 g de hidratos de carbono, 28 g de grasa total (7 g de saturadas), 41 mg de colesterol, 465 mg de sodio

Pastel de especias

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Horno: 28-30 minutos*
Para 16 raciones

265 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
¾ de cucharadita de canela, molida
½ cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de jengibre, molido
½ cucharadita de nuez moscada, molida
una pizca de clavos, molidos
200 g de azúcar
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
2 huevos medianos
1 cucharadita de esencia de vainilla
175 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)
crema de mantequilla a la vainilla (*véase* pág. 550) u otro glaseado

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase tres moldes redondos de paredes rectas, de 20 cm de diámetro. Forre las bases con papel sulfurizado y engráselo. Enharine los moldes. Mezcle la harina y los 7 ingredientes siguientes en un cuenco, y resérvelos.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata el azúcar y la mantequilla durante 5 minutos, o hasta que la mezcla esté ligera y cremosa. Añada los huevos, de uno en uno, y bata bien tras cada adición. Incorpore, batiendo, la esencia de vainilla y luego, a velocidad lenta, la mezcla de harina y el suero, alternándolos; empiece y termine con la harina. Remueva hasta obtener una mezcla lisa. Divídela entre los moldes. Coloque 2 en la rejilla superior del horno y el restante en la inferior.

◆ Hornee entre 28 y 30 minutos, intercambie la posición de las placas al cabo de 15 minutos. Inserte un palillo en el centro, si sale limpio estará cocido. Deje que los moldes se enfríen durante 10 minutos, e invierta los pasteles sobre rejillas. Retire el papel y enfríe por completo. Prepare la crema de mantequilla a la vainilla. Extienda sobre un pastel una sexta parte de la crema de mantequilla. Cubra con el segundo pastel, una sexta parte de la crema y el último pastel. Cubra el pastel con el resto de la crema. Guarde cualquier sobra en la nevera.

Cada ración: unas 340 calorías, 4 g de proteínas, 40 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (5 g de saturadas), 47 mg de colesterol, 365 mg de sodio

Pastel de plátano

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento *Horno: 30 minutos*
Para 16 raciones

2-3 plátanos muy maduros (225 g), aplastados
60 ml de suero o leche agria (*véase* pág. 392)
1 cucharadita de esencia de vainilla
335 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato sódico
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de nuez moscada, molida
250 g de azúcar
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
2 huevos medianos
glaseado de queso crema (*véase* pág. 550)

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase tres moldes redondos de paredes rectas, de 20 cm de diámetro. Forre las bases con papel sulfurizado y engrase el papel. Enharine los moldes. Mezcle los plátanos, el suero y la esencia de vainilla en un cuenco, y resérvelo. Mezcle la harina y los 4 ingredientes siguientes.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata el azúcar y la mantequilla durante 5 minutos, o hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Agregue los huevos, de uno en uno, bien incorporados tras cada adición. Añada a velocidad lenta las mezclas de harina y plátano; empiece y acabe por la de harina. Divida la preparación entre los moldes. Ponga 2 en la rejilla superior del horno y el restante en la inferior.

◆ Hornee 30 minutos; intercambie la posición de las placas al cabo de 15 minutos. Los pasteles están cocidos cuando al insertar un palillo en el centro sale limpio. Enfríe los moldes en rejillas metálicas durente 10 minutos. Pase un cuchillo contra las paredes de los moldes e inviértalos sobre rejillas. Retire el papel y deje que se enfríen por completo. Prepare el glaseado. Extienda sobre un pastel una sexta parte del glaseado. Cúbralo con otro pastel, otra sexta parte del glaseado y el último pastel. Recubra la superficie y los lados del pastel con el resto del glaseado. Guarde cualquier sobra en la nevera.

Cada ración: unas 335 calorías, 3 g de proteínas, 49 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (6 g de saturadas), 56 mg de colesterol, 265 mg de sodio

Tortas y pasteles de chocolate

Estos postres vistosos podrían proceder perfectamente de una pastelería exquisita, pero si sigue nuestras instrucciones los preparará sin dificultad. Los amantes del chocolate se deleitarán con estos pasteles, que además de un sabor intenso tienen una personalidad distintiva. La torta de moca lleva capas de crema de café expreso y almendras tostadas. El pastel trufado de chocolate tiene una textura densa y decadente, mientras que la torta de ciruelas y frutos secos es afrutada y jugosa. Recuerde que el chocolate puede quemarse con facilidad una vez caliente, por lo que debe derretirse con cuidado, a fuego muy lento y removiendo a menudo.

Torta de moca y almendras de tres capas

Preparación: 45 minutos, más enfriamiento *Horno: 45-50 minutos*
Para 16 raciones

175 g de chocolate negro
1 cucharada, más 2 cucharaditas, de café expreso instantáneo, en polvo
350 g de almendras enteras, blanqueadas
220 g de azúcar
30 g de harina (sí, 30 g)
1 cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
6 huevos medianos, separados
½ cucharadita de esencia de almendras
600 ml de crema de leche, espesa



1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde desmontable de 23 x 6 cm. Forre la base con papel sulfurizado, engráselo y enharínelo. Derrita el chocolate con una cucharada de chocolate expreso en polvo y 60 ml de agua a fuego lento en un cazo; remueva hasta que la mezcla esté lisa. Retire del fuego.

2 Muela 225 g de almendras con 50 g de azúcar en un robot eléctrico. (Los frutos secos deben molerse finamente, pero no reducirse a pasta.) Traspase la mezcla a un cuenco mediano y agregue la harina, la levadura en polvo y la sal; mezcle bien y reserve.



3 Bata las claras en un cuenco grande, con la batidora eléctrica a velocidad elevada, hasta que formen picos blandos al levantar las varillas. Bata en un cuenco pequeño y a velocidad media las yemas de los huevos, la mezcla de chocolate y la esencia de almendras durante 3 minutos; raspe con frecuencia las paredes del recipiente. Mezcle las almendras y el chocolate con las claras batidas, hasta que estén amalgamados.

4 Extienda uniformemente la preparación en el molde. Hornee entre 45 y 50 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel salga limpio. Deje que se enfríe 10 minutos sobre una rejilla. Retire las paredes y la base del molde, saque el papel y deje que se enfríe por completo sobre la rejilla.

5 Mientras, pique los 125 g restantes de almendras. Tuéstelas en una sartén pequeña a fuego medio, hasta que estén doradas, y enfríelas. Corte el pastel en 3 capas horizontales con un cuchillo de sierra. Disuelva 2 cucharaditas del café en polvo con una cucharada de agua en una taza.

6 Con la batidora eléctrica, bata la crema de leche, los 70 g de azúcar restantes y la mezcla de expreso, hasta que formen picos firmes. Ponga una capa de pastel sobre una fuente y recúbrala con 225 g de crema. Ponga encima la segunda capa y cubra con los 225 g de crema adicionales.



7 Cubra la tercera capa. Extienda el resto de la crema por los lados y la superficie de la torta. Reserve una cucharada de almendras; presione las almendras tostadas contra los lados de la torta. Decore con las almendras reservadas. Refrigere hasta el momento de servir.



CADA RACIÓN: UNAS 380 CALORÍAS, 9 g DE PROTEÍNAS, 27 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 29 g DE GRASA TOTAL (12 g DE SATURADAS), 131 mg DE COLESTEROL, 135 mg DE SODIO



Pastel trufado de chocolate

Preparación: 1 hora, más enfriamiento desde la vigilia y reposo
Horno: 35 minutos *Para 24 raciones*

225 g de mantequilla (no emplee margarina)
460 g de chocolate negro
9 huevos medianos, separados
100 g de azúcar
¼ de cucharadita de crémor tártaro
azúcar lustre para decorar

◆ Precaliente el horno a 150 °C (gas 2). Retire la base de un molde desmontable de 23 x 8 cm y fórrela con papel de aluminio; envuelva también el reverso (de esta forma, se retira con mayor facilidad el pastel). Ponga la base en su sitio. Engrase y enharine la base y las paredes del molde.

◆ Derrita a fuego lento la mantequilla y el chocolate en un cazo de 2 litros de fondo grueso; remueva con frecuencia. Vierta la mezcla de chocolate en un cuenco grande y resérvela.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad elevada, bata las yemas y el azúcar en un cuenco durante 5 minutos, o hasta que estén muy espesas y de color limón. Mezcle con una espátula de goma los huevos y la preparación de chocolate, hasta que estén bien amalgamados.

◆ Bata en otro cuenco grande, con las varillas limpias y la batidora a velocidad alta, las claras y el crémor tártaro, hasta que formen picos blandos. Con una espátula de goma o batidora de varillas, incorpore suavemente las claras batidas a la mezcla de chocolate; agregue ⅓ cada vez. Extienda uniformemente la mezcla en el molde.

◆ Hornee 35 minutos. (No hornee en exceso, pues el pastel quedará firme al enfriarse.) Deje que se enfríe por completo en el molde y sobre una rejilla. Refrigérelo toda la noche en el molde.

◆ Para retirar el pastel del recipiente, pase un cuchillo de hoja roma alrededor del molde y desmóldelo. Invierta el pastel sobre una fuente de servicio; desenvuelva el papel de la base y retírela. Quite cuidadosamente el papel de aluminio del pastel. Deje que el pastel repose durante 1 hora a temperatura ambiente antes de servirlo.

◆ Justo antes de llevarlo a la mesa, espolvoréelo con azúcar lustre a través de un tamiz de malla fina sobre una blonda o un estarcido en forma de estrella (*véase* pág. 552), u homogéneamente. Guarde cualquier resto en la nevera.

Cada ración: unas 200 calorías, 4 g de proteínas, 15 g de hidratos de carbono, 16 g de grasa total (9 g de saturadas), 100 mg de colesterol, 100 mg de sodio

Torta de chocolate, ciruelas y pacanas

Preparación: 1 hora, más enfriamiento desde la vigilia
Horno: 35 minutos *Para 12 raciones*

250 g de chocolate negro
6 claras de huevo medianas
100 g de azúcar lustre
½ cucharadita de esencia de vainilla
325 g de ciruelas deshuesadas, cortadas a dados
175 g de pacanas, picadas
1 cucharada de azúcar lustre

◆ Engrase un molde de paredes desmontables de 25 x 6 cm, y forre la base con papel de pergamino.

◆ Ralle finamente el chocolate. (O muélalo finamente en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica.)

◆ Precaliente el horno a 220 °C (gas 7). Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras en un cuenco grande, hasta que formen picos blandos. Aumente la velocidad e incorpore el azúcar; agregue 2 cucharadas cada vez y bata bien tras cada adición. Continúe batiendo hasta que las claras formen picos firmes al levantar las varillas. Incorpore, batiendo, la esencia de vainilla.

◆ Mezcle las claras batidas con las ciruelas y las pacanas y, a continuación, suavemente pero a fondo, el chocolate rallado. Vierta la mezcla en el molde y alise la superficie. Hornee 35 minutos, o hasta que la superficie de la torta haya adquirido un tono marrón oscuro y los lados se separen de las paredes del molde.

◆ Deje que la torta se enfríe sobre una rejilla metálica durante 15 minutos; retire las paredes del molde. Invierta la torta sobre una rejilla y separe la base del molde; saque el papel. Deje que la torta se enfríe por completo sobre la rejilla. Tápela y refrigérela toda la noche.

◆ Justo antes de servir, corte 6 tiras de 30 x 1 cm de papel de pergamino. Colóquelas sobre la torta a una distancia de 2 o 3 cm. Espolvoree el pastel con el azúcar lustre y luego retire cuidadosamente el papel. Guarde cualquier resto en la nevera.

Cada ración: unas 305 calorías, 6 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 21 g de grasa total (7 g de saturadas), 0 mg de colesterol, 30 mg de sodio

oriacarlaco

TRONCOS Y BRAZOS DE GITANO

Los troncos y brazos de gitano, con sus atractivas espirales de bizcocho y relleno, son algunos de los postres más atractivos. Quedan mejor si se preparan con antelación, por lo que resultan perfectos para cualquier ocasión festiva.

TRONCO DE CHOCOLATE BLANCO

Preparación: 70 minutos, más enfriamiento
Horno: 10-15 minutos

10 huevos medianos, separados
200 g de azúcar
3 cucharaditas de esencia de vainilla
150 g de harina
30 g de azúcar lustre, más extra para espolvorear
crema de chocolate blanco y mantequilla (*véase* pág. 550)
40 ml de crema de leche, espesa
30 g de cacao en polvo
½ cucharadita de canela, molida
hojas de chocolate (*véase* pág. 551) y arándanos rojos para decorar

1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase dos moldes para brazo de gitano de 39 x 27 cm, y fórrelos con papel sulfurizado. Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras en un cuenco grande, hasta que formen picos blandos. Espolvoréelas gradualmente con 100 g de azúcar, de 2 en 2 cucharadas, y siga batiendo hasta que se formen picos blandos al levantar las varillas.

2 Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las yemas, los 100 g restantes de azúcar y 2 cucharaditas de esencia de vainilla, hasta que la mezcla quede muy espesa y de color limón; agregue la harina a velocidad lenta, hasta que esté amalgamada. Mezcle las yemas con las claras mediante una espátula de goma.

3 Extienda uniformemente la mezcla en los moldes. Hornee en dos rejillas entre 10 y 15 minutos, o hasta que los bizcochos vuelvan a su posición original al presionarlos ligeramente; intercambie la posición de los moldes a media cocción.



4 Espolvoree un lienzo con azúcar lustre. Cuando los pasteles estén cocidos, pase un cuchillo-paleta por los extremos de los moldes para que se desprendan; inviértalos sobre el lienzo y solape ligeramente un lado largo de cada pastel.



5 Extraiga el papel. Enrolle los pasteles sobre sí mismos; empiece por un extremo alargado. Deje que se enfríen sobre una rejilla con la unión hacia abajo. Mientras, prepare la crema de chocolate blanco y mantequilla, y resérvela.



6 Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata la crema, el cacao, la canela, 30 g de azúcar lustre y la cucharadita restante de vainilla, hasta que formen picos firmes. Desenrolle el pastel y extienda por encima la crema; deje un borde de 1 cm.



7 Enrolle el pastel por el mismo extremo, pero sin el lienzo. Corte una rodaja diagonal de 5 cm de grosor a cada extremo del cilindro y recórtelas, para darles 6 cm de diámetro. Ponga el pastel en una fuente con la juntura hacia abajo.



8 Extienda parte de la crema de chocolate y mantequilla sobre el cilindro. Coloque los extremos finales recortados por encima, de forma que parezcan ramas de árboles cortadas. Extienda el resto de la crema sobre el tronco y las ramas. Entalle la crema con un tenedor de cuatro dientes, de modo que parezca la corteza de un árbol. Refrigere el pastel 2 horas, como mínimo, antes de servirlo. Decórelo con hojas de chocolate y arándanos rojos. Guarde cualquier resto en la nevera.

CADA RACIÓN: UNAS 360 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 33 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 23 g DE GRASA TOTAL (14 g DE SATURADAS), 166 mg DE COLESTEROL, 145 mg DE SODIO



Brazo de gitano de suflé de chocolate

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 15 minutos*
Para 16 raciones

180 g de chocolate negro
1 cucharadita de café expreso instantáneo en polvo, disuelto en 3 cucharadas de agua caliente
6 huevos medianos, separados
150 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de canela, molida
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de clavos, molidos
350 g de crema de leche, espesa
60 ml de licor de café
40 g de azúcar lustre, más extra para espolvorear

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde para brazo de gitano de 39 x 27 cm. Fórrelo con papel sulfurizado; engráselo y espolvoréelo con harina.

◆ Derrita el chocolate y la mezcla de café en la parte superior de un hervidor doble dispuesto sobre agua apenas agitándose; remueva la mezcla a menudo y resérvela.

◆ Bata las claras en un cuenco grande con la batidora eléctrica a velocidad alta, hasta que formen picos blandos. Aumente la velocidad, espolvoréelas gradualmente con 50 g de azúcar, de una en una cucharada, y bata bien tras cada adición, hasta que las claras formen picos firmes al levantar las varillas.

◆ Bata en un cuenco pequeño con la batidora eléctrica a velocidad alta las yemas con los 100 g restantes de azúcar, hasta que estén muy espesas y amarilleen. Baje la velocidad a lenta e incorpore, batiendo, la esencia de vainilla, la canela, la sal y los clavos.

◆ Mezcle la preparación de chocolate con la de yemas con una espátula de goma. Mezcle suavemente ⅓ de las claras con la mezcla de chocolate y, a continuación, las claras restantes.

◆ Extienda uniformemente la mezcla en el molde. Hornee 15 minutos, o hasta que esté firme al tacto. Cubra el pastel con un lienzo limpio húmedo y deje que se enfríe en el molde y sobre una rejilla metálica durante 30 minutos.

◆ Bata la crema en un cuenco grande con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que forme picos blandos. Incorpore, batiendo, el licor de café y 25 g de azúcar, hasta que forme picos firmes.

◆ Retire el lienzo del pastel y tamice por encima 15 g de azúcar lustre. Pase un cuchillo de hoja roma por los extremos del molde. Cubra el pastel con una lámina de papel de aluminio y una placa grande de horno; invierta el pastel sobre la placa de hornear.

◆ Extienda la crema sobre el pastel; deje un borde de 1 cm. Empezando por un extremo alargado y utilizando el papel para levantar el pastel, enróllelo formando un cilindro (el pastel podría cuartearse). Colóquelo con la juntura hacia abajo sobre una fuente alargada. Refrigérelo 1 hora como mínimo o hasta el momento de servirlo. Justo antes de llevarlo a la mesa, espolvoréelo con azúcar lustre.

Cada ración: unas 215 calorías, 4 g de proteínas, 21 g de hidratos de carbono, 14 g de grasa total (8 g de saturadas), 110 mg de colesterol, 65 mg de sodio

Brazo de gitano de arándanos y jengibre

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 15 minutos*
Para 8 raciones

150 g de harina
100 g de azúcar
2 cucharaditas de jengibre, molido
1 cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de canela, molida
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de nuez moscada, rallada
90 g de mantequilla o margarina, derretida
80 g de jarabe de melaza dorado
1 huevo mediano
25 g de azúcar lustre, más extra para espolvorear
225 ml de crema de leche, espesa
1 cucharadita de esencia de vainilla
300 g de arándanos negros

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde para brazo de gitano de 39 x 27 cm. Fórrelo con papel sulfurizado; engrase el papel y enharine el molde.

◆ Mezcle la harina y los 7 ingredientes siguientes en un cuenco grande, y resérvelo. Bata juntos la mantequilla, el jarabe de melaza, el huevo y 75 ml de agua caliente en un cuenco mediano. Bata la mezcla de jarabe con la de harina, y extiéndala uniformemente en el molde. Hornee 15 minutos, o hasta que la superficie vuelva a su posición original al presionarla ligeramente.

◆ Mientras, espolvoree el azúcar lustre sobre un lienzo limpio. Pase un cuchillo de hoja roma por los extremos del molde; invierta el pastel caliente sobre el lienzo. Pele el papel. Recorte 5 mm de los extremos del pastel. Empezando por un lado alargado, enrolle el pastel en forma de cilindro y deje que se enfríe sobre una rejilla.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata la crema con la esencia de vainilla y 25 g de azúcar lustre en un cuenco mediano, hasta que formen picos firmes. Incorpore los arándanos con una espátula de goma. Desenrolle el brazo enfriado (puede cuartearse) y extienda la crema batida por encima, dejando un borde de 1 cm. Empezando por el mismo extremo alargado, enrolle el pastel y traspáselo a una fuente grande, colocando la juntura hacia abajo. Refrigere hasta el momento de servir.

Cada ración: unas 350 calorías, 3 g de proteínas, 40 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (11 g de saturadas), 91 mg de colesterol, 375 mg de sodio

PASTELES Y BIZCOCHOS

Estos pasteles americanos comparten una textura ligera y esponjosa. Los pasteles del ángel, en principio, no llevan grasa, y son los más ligeros y aéreos. Su composición tradicional puede enriquecerse con chocolate u otros aromatizantes, y su textura delicada es el resultado de unas claras perfectamente batidas. Ambos tipos de pasteles se enriquecen con yemas; además, los bizcochos preparados con aceite, en vez de grasa vegetal, son más consistentes. Todos son deliciosos y se presentan un poco glaseados o simplemente espolvoreados con azúcar lustre y acompañados con fruta fresca.

PASTEL DE CHOCOLATE

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento *Horno: 30-35 minutos*
Para 16 raciones

180 g de harina
60 g de cacao en polvo
12-14 (400 ml) de claras de huevo medianas
1½ cucharaditas de crémor tártaro
¾ de cucharadita de sal
1½ cucharaditas de esencia de vainilla
400 g de azúcar
125 g de chocolate negro
10 g de grasa blanca vegetal



1 Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Pase la harina y el cacao a través de un tamiz de malla media, dispuesto sobre un cuenco. Resérvelo. Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras, el crémor tártaro y la sal en un cuenco grande, hasta que formen picos blandos. Incorpore, batiendo, la esencia de vainilla. Con la batidora a velocidad elevada, agregue gradualmente el azúcar, 2 cucharadas a la vez, y bata bien tras cada adición, hasta que las claras formen picos firmes al levantar las varillas.



2 Mezcle la preparación de harina y las claras batidas hasta que la harina desaparezca, y no lo haga en exceso. Vierta la preparación en un molde de corona o para pastel del ángel sin engrasar.





3 Hornee entre 30 y 35 minutos, o hasta que el pastel ceda ligeramente a la presión del dedo. Invierta el molde sobre un embudo metálico o botella y deje que el pastel se enfríe completamente en el molde.

4 Pase cuidadosamente un cuchillo-paleta alrededor de las paredes del molde para desprender el pastel. Desmolde el pastel y póngalo en una fuente.

5 Prepare el glaseado de chocolate. Derrita en un cazo pequeño el chocolate negro con la grasa blanca vegetal a fuego muy lento y remueva con frecuencia hasta que esté liso. Extiéndalo sobre el pastel y deje que caiga por los lados.

CONSEJOS PARA LOS PASTELES DEL ÁNGEL

- Use un molde especial para pastel del ángel, que encontrará en tiendas especializadas.
- Las claras se baten mejor si están a temperatura ambiente. El cuenco en que vayan a ser batidas debe estar perfectamente seco y sin grasa o cualquier resto de yema.
- Un batido tanto en exceso como por defecto provocará una pérdida de volumen.
- No engrase nunca el molde. La mezcla debe adherirse a él durante el horneado y enfriamiento. Al enfriarse, invierta el molde sobre un embudo o botella para que el aire circule libremente por todos los lados; de este modo, se evita que el pastel se encoja.

CADA RACIÓN: UNAS 190 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 39 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 3 g DE GRASA TOTAL (2 g DE SATURADAS), 0 mg DE COLESTEROL, 145 mg DE SODIO

amacarasco

Pastel
con azúcar y especias

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 30-35 minutos*
Para 16 raciones

120 g de harina
120 g de azúcar lustre
1 cucharadita de canela, molida
1 cucharadita de jengibre, molido
¼ de cucharadita de pimienta de Jamaica molida
sal
12-14 claras de huevo medianas (400 ml)
1 cucharadita de crémor tártaro
1 cucharadita de esencia de vainilla
150 g de azúcar
50 g de azúcar moreno oscuro

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Pase la harina, el azúcar, la canela, el jengibre, la pimienta de Jamaica y ¼ de cucharadita de sal a través de un tamiz de malla fina, dispuesto sobre un cuenco mediano. Reserve.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad elevada, bata las claras, el crémor tártaro y ½ cucharadita de sal en un cuenco, hasta que formen picos blandos; incorpore, batiendo, la esencia de vainilla. Espolvoree por encima ambos azúcares, 2 cucharadas a la vez, bata hasta que las claras formen picos firmes al levantar las varillas.

◆ Incorpore la preparación de harina y mezcle con una espátula de goma o una batidora de varillas, justo hasta que la harina desaparezca. No mezcle en exceso. Vierta la mezcla en un molde para pastel, de 25 cm, sin engrasar.

◆ Hornee entre 30 y 35 minutos, o hasta que el pastel recupere su posición original al tocarlo ligeramente. Invierta el molde sobre un embudo o botella y deje que se enfríe por completo en el molde. Pase cuidadosamente un cuchillo-paleta alrededor de las paredes para desprender el pastel. Desmóldelo y póngalo en una fuente para pasteles.

Cada ración: unas 115 calorías, 3 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 145 mg de sodio

Bizcocho a la vainilla

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 1¼ horas* *Para 16 raciones*

265 g de harina
1 cucharada de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
300 g de azúcar
125 ml de aceite vegetal
5 yemas de huevo medianas
1 cucharada de esencia de vainilla
7 claras medianas
½ cucharadita de crémor tártaro
azúcar lustre para decorar

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Mezcle la harina, la levadura en polvo, la sal y 200 g de azúcar en un cuenco grande. Haga un hueco en el centro y agregue el aceite, las yemas, la esencia de vainilla y 60 ml de agua fría; bata hasta que la mezcla de harina quede uniforme.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras y el crémor tártaro en otro cuenco, hasta que formen picos blandos. Suba la velocidad y añada gradualmente los 100 g restantes de azúcar, 2 cucharadas cada vez y bata bien tras cada adición, hasta que las claras formen picos firmes al levantar las varillas. Agregue ⅓ de claras a la mezcla de yemas con una espátula de goma y luego añada el resto de las claras. Vierta la preparación en un molde para pastel de 25 cm, sin engrasar.

◆ Hornee 1¼ horas, o hasta que el pastel vuelva a su posición original al presionarlo ligeramente. Invierta el molde sobre un embudo o botella y deje que el pastel se enfríe por completo. Pase cuidadosamente un cuchillo espátula alrededor del molde para desprender el pastel; desmóldelo y póngalo en una fuente. Justo antes de servir, tamice por encima el azúcar lustre.

Cada ración: unas 220 calorías, 4 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 9 g de grasa total (2 g de saturadas), 67 mg de colesterol, 250 mg de sodio

Bizcocho dorado

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 15-20 minutos*
Para 8 raciones

115 g de harina
2 cucharadas de maicena
3 huevos medianos
100 g de azúcar
15 g de mantequilla o margarina, derretida
crema de leche batida o fruta fresca (opcional)

◆ Precaliente el horno a 190 °C (gas 5). Engrase y enharine un molde metálico cuadrado, de 22 cm de lado. Mezcle la harina y la maicena en un cuenco, y reserve. Con la batidora eléctrica a velocidad alta, bata los huevos y el azúcar unos 10 minutos, hasta que se espesen y adquieran un color amarillo limón; raspe el cuenco de vez en cuando con una espátula de goma. Añada la mezcla de harina, hasta que esté bien incorporada; agregue la mantequilla derretida y mezcle. Vierta la preparación en el molde.

◆ Hornee entre 15 y 20 minutos, o hasta que el pastel esté dorado y vuelva a su posición original al tocarlo ligeramente.

◆ Deje que el pastel se enfríe sobre una rejilla durante 10 minutos. Pase un cuchillo de hoja redonda alrededor de los extremos del molde para desprender el pastel, e inviértalo sobre una rejilla para enfriarlo por completo. Acompañe el pastel con crema batida y fruta si lo desea.

Cada ración: unas 135 calorías, 3 g de proteínas, 23 g de hidratos de carbono, 3 g de grasa total (1 g de saturadas), 84 mg de colesterol, 40 mg de sodio



anagarrido

Pasteles decorados

Estos espectaculares pasteles están indicados para las grandes celebraciones. Requieren unas técnicas de glaseado especiales, que deben aplicarse con mano firme y un poco de paciencia. Su trabajo se verá recompensado por los resultados espectaculares, que sus invitados apreciarán sin duda alguna.



Pastel suizo de almendras punteado

Preparación: 1 hora, más enfriamiento *Horno: 35 minutos*
Para 24 raciones

375 g de harina
2½ cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
225 g de mazapán, cortado a dados
300 g de azúcar
5 claras de huevo medianas
1 cucharada de esencia de vainilla
300 ml de leche
crema de mantequilla al Amaretto (*véase* pág. 550)
6 cucharadas de confitura de fresas, sin semillas

Equipo especial:
1 manga pastelera con acoplador
1 boquilla para escribir (con una abertura de 2 mm)
1 boquilla para escribir (con una abertura de 6 mm)

1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase dos moldes cuadrados, de 20 cm de lado. Forre las bases con papel sulfurizado y engrase el papel. Enharine los moldes. Mezcle la harina, la levadura y la sal en un cuenco y resérvelo. Con la batidora eléctrica, bata la mantequilla, el mazapán y el azúcar en un cuenco, durante 2 o 3 minutos, o hasta que estén amalgamados; raspe las paredes del cuenco.

2 Aumente la velocidad a media y bata unos 2 minutos, o hasta que estén bien mezclados; raspe el cuenco a menudo (la mezcla puede parecer granulosa). Incorpore gradualmente las claras y la esencia de vainilla hasta que estén amalgamadas. Reduzca la velocidad a baja, y agregue, alternándolas, la mezcla de harina y leche a la de mazapán; empiece y termine por la harina. Bata hasta que estén amalgamadas.

3 Vierta la mezcla en moldes. Hornee 35 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de los pasteles salga limpio. Deje que se enfríen en los moldes y sobre rejillas durante 10 minutos. Pase un cuchillo alrededor de las paredes de los moldes para separar los pasteles, e inviértalos sobre rejillas. Prepare la crema de mantequilla. Introduzca 225 g de crema de mantequilla en una manga pastelera provista de una boquilla para escribir de 2 mm.



4 Corte cada pastel por la mitad en sentido horizontal con un cuchillo. (Utilice una regla y unos palillos para marcar los puntos centrales.)



5 Cubra una de las mitades inferiores con 2 cucharadas de la confitura, y a continuación extienda unas 5 cucharadas de crema de mantequilla sobre la confitura.



6 Repita la operación colocando 2 capas y recubra, finalmente, con la última capa de pastel. Extienda el resto de la crema de mantequilla por la superficie y los lados del pastel.



7 Con la ayuda de la manga pastelera, deje caer pequeños puntitos de crema de mantequilla sobre el pastel, agrupándolos en tríos.



8 Con la boquilla de 6 mm extienda hileras de puntos alrededor de la base y los bordes superiores del pastel. Guarde cualquier resto en la nevera.

CADA RACIÓN: UNAS 370 CALORÍAS, 4 g DE PROTEÍNAS, 40 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 22 g DE GRASA TOTAL (12 g DE SATURADAS), 54 mg DE COLESTEROL, 180 mg DE SODIO

Pastel de cesta de fresas

Preparación: 1¼ horas, más reposo y enfriamiento
Horno: 23-28 minutos **Para** *20 raciones*

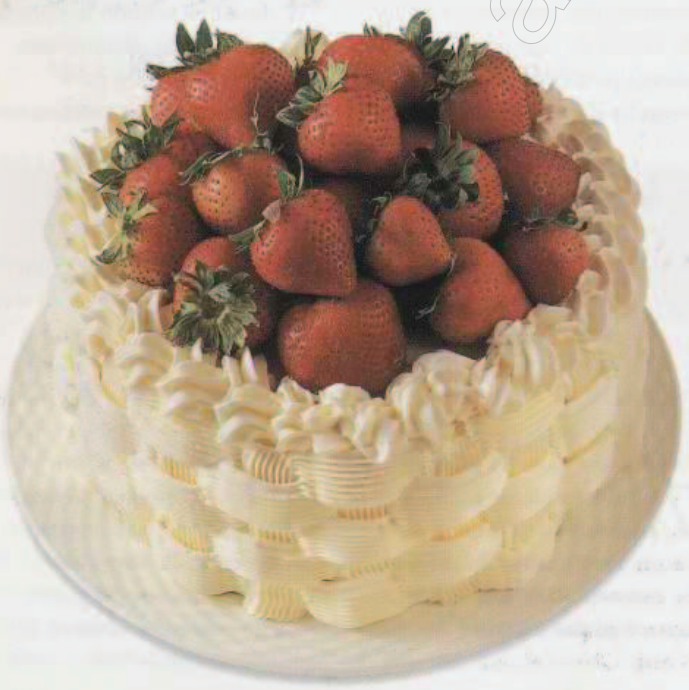
capas del pastel amarillo (*véase* pág. 529)
900 ml de crema de leche, espesa
1 cucharada de esencia de vainilla
1 sobre de gelatina en polvo
80 g de azúcar lustre
165 g de confitura de fresas
600 g de fresas
Equipo especial:
2 mangas pasteleras
1 boquilla mediana en forma de estrella (1 cm de abertura)
1 boquilla mediana para trama de rejilla (2 cm de abertura)

◆ Prepare el pastel amarillo. Mientras las capas del pastel se enfrían, elabore el glaseado; mezcle la crema y la esencia de vainilla en un cuenco grande. Espolvoree la gelatina sobre 3 cucharadas de agua fría en un cazo pequeño; deje que repose 2 minutos para que se ablande. Cueza a fuego medio-bajo unos 3 minutos, removiendo con frecuencia, o hasta que la gelatina se disuelva por completo. (No deje que hierva.)

◆ Retire el cazo del fuego. Con la batidora eléctrica a velocidad media-alta, empiece a batir enseguida la crema de leche durante 2 minutos, o hasta que se espese y comience a formar picos blandos. Incorpore, batiendo, el azúcar y luego la gelatina, disuelta en forma de chorrito fino constante. Bata la mezcla de crema hasta que forme picos firmes, pero todavía esté blanda y lisa; no la bata en exceso.

◆ Coloque una capa de pastel en una base para pasteles. Extienda por encima la mitad de la confitura y luego 225 g de glaseado. Cubra con la segunda capa de pastel, la confitura restante y 225 g de glaseado. Coloque la última capa por encima. Cubra los lados y la superficie del pastel con una capa fina (de unos 2 mm de grosor) de glaseado.

◆ Introduzca unos 300 g de glaseado en la manga pastelera con una boquilla mediana en forma de estrella de 1 cm y resérvelo. Introduzca unos 450 g del resto de glaseado en la boquilla mediana para trama de rejilla de 2 cm. Extienda el diseño de trenzado por los lados del pastel (*véase* inferior). Agregue el resto del glaseado a la manga, si es necesario, para completar el diseño.



◆ Utilice la manga con la boquilla en forma de estrella para dibujar un borde decorativo alrededor del extremo superior del pastel. Refrigere el pastel hasta el momento de servir. Antes de llevarlo a la mesa, coloque encima las fresas. Retire éstas al cortar el pastel y colóquelas a un lado.

Cada ración: unas 445 calorías, 5 g de proteínas, 46 g de hidratos de carbono, 28 g de grasa total (13 g de saturadas), 110 mg de colesterol, 270 mg de sodio

GLASEADO EN TRAMA DE REJILLA

La obtención de un glaseado en trama de rejilla para nuestro pastel de cesta de fresas es más fácil de lo que parece, y además se obtienen unos resultados espectaculares. Si no está seguro de sus habilidades con la manga pastelera, practique primero sobre una lámina de papel sulfurizado antes de abordar el pastel.



1 Con la boquilla para trama de rejilla, y con el lado serrado frente a usted, extienda una tira vertical de glaseado sobre las paredes del pastel.



2 Extienda después 3 barras horizontales, espaciadas, sobre la tira vertical, de manera que sobresalgan 2 cm a la izquierda y 2 cm a la derecha de la tira vertical.



3 Extienda otra tira vertical de glaseado a la derecha de la primera, de forma que solape ligeramente los extremos de las barras horizontales.



4 Empezando por el extremo derecho de la primera tira vertical, extienda barras horizontales a lo ancho de la segunda tira vertical en los espacios situados entre las barras de la primera hilera; extiéndalas 2 cm a la derecha de la segunda tira vertical. Repita la operación para crear un efecto de trama de rejilla.

anagarrido

Pasteles infantiles

Estas creaciones mágicas deleitarán, sin duda alguna, a los niños. Los pasteles básicos se preparan con nuestra recetas de pasteles a capas, y luego se modelan y adornan con glaseados y dulces. A los niños les encanta ayudar a decorar los pasteles. Procúreles unos cuencos con peladillas, dulces y pepitas para que su imaginación haga el resto.



Pastel serpiente

Preparación: 80 minutos, más enfriamiento
Horno: 30 minutos
Para 24 raciones

2 capas del pastel amarillo (*véase* pág. 529)
450 g de azúcar lustre
225 g de mantequilla, ablandada
5 cucharadas de crema de leche ligera
colorante verde alimentario
selección de dulces: gelatinas de frutas, grageas de chocolate de diferentes colores, peladillas de piñones y 1 dulce azul pequeño

1 Prepare y enfríe las capas del pastel amarillo, tal como se indica entre los pasos 1 y 3 de la correspondiente receta (pág. 529). Guarde la capa restante en un recipiente herméticamente cerrado para consumirla en el espacio de 3 días, o envuélvala y refrigérela para emplearla al cabo de 3 meses.

2 Mientras los pasteles se enfrían, prepare el glaseado. Bata el azúcar lustre, la mantequilla, la crema de leche ligera y la esencia de vainilla en un cuenco grande con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén amalgamadas. Aumente la velocidad a media y siga batiendo; raspe con frecuencia las paredes del cuenco con una espátula de goma, hasta que el glaseado quede liso y pueda extenderse con facilidad. Agregue las gotas suficientes de colorante verde alimentario para que adquiera un color verde vivo; resérvelo.



3 Corte un redondel de 6 cm en el centro de cada capa de pastel. Sin retirar el círculo, corte cada capa por la mitad para obtener 4 figuras en forma de C y 4 pequeños semicírculos.



4 Coloque sobre una tabla para picar o un trozo de cartón grueso, cubierto con papel de aluminio, las piezas en forma de C; alterne las direcciones para obtener una forma de serpiente curvada. El pastel acabado mide unos 70 x 23 cm.



5 Coloque el lado cortado de un semicírculo de pastel contra el lado cortado de un extremo de la serpiente para formar la cola. Repita la operación en el otro extremo para la cabeza. Coloque los 2 semicírculos restantes de forma que parezca una boca abierta. Glasee el pastel.

6 Decore el pastel. Corte las gelatinas de frutas por la mitad, excepto una. Coloque las mitades de gelatinas de frutas sobre el extremo superior del pastel para formar las escamas. Ponga una gelatina entera en la cabeza para obtener el ojo, con un dulce azul en el centro para similar la pupila. Utilice grageas de chocolate rojas y negras para las pestañas y peladillas de piñones para la boca. Coloque una gragea de chocolate marrón a modo de nariz. Guarde cualquier resto en la nevera.

CADA RACIÓN: UNAS 280 CALORÍAS, 2 g DE PROTEÍNAS, 38 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 14 g DE GRASA TOTAL (8 g DE SATURADAS), 63 mg DE COLESTEROL, 215 mg DE SODIO

Tren del circo

Preparación: 2 horas, más enfriamiento *Horno: 35-45 minutos*
Para 15 raciones

mezcla para pastel de plátano (*véase* pág. 530)
glaseado de queso crema (*véase* pág. 550)
palillos
4 pajas para beber
decoraciones dulces: granillo de colores, ositos de gelatina y tiras de regaliz rojas y negras

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine 5 moldes mini para pan (350 ml de capacidad cada uno), o un molde para pan de 23 x 12 cm. Prepare la mezcla del pastel de plátano. Extienda uniformemente la preparación en los moldes minis. Hornee 35 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de los pasteles salga limpio. Deje que los moldes se enfríen sobre rejillas durante 10 minutos. Pase un cuchillo-paleta alrededor de los moldes para desprender los pasteles; inviértalos sobre una rejilla y deje que se enfríen por completo. (O, si utiliza un molde para pan de 23 x 12 cm, hornéelo 45 minutos y enfríe como arriba. Corte el pastel enfriado en 5 porciones horizontales de 4 cm de grosor.) Mientras, prepare el glaseado de queso crema y corte las pajitas por la mitad.

◆ Para montar el tren, corte con un cuchillo de sierra las superficies redondeadas de 3 pasteles y resérvelas. (No las corte demasiado finas.) Para la locomotora, corte una rodaja horizontal de 1 cm de grosor de uno de los pasteles. Recorte la rebanada, redondeando 2 esquinas en un lado corto y sujétela a un extremo del pastel con un palillo para formar la parte posterior de la locomotora. Corte una rebanada redondeada por la mitad en sentido horizontal. Sujete la mitad al extremo inferior frontal de la locomotora con un palillo. Corte un semicírculo de 5 cm de la segunda mitad para formar la parte frontal de la locomotora; ajústela al frente con palillos. Reserve las restantes rebanadas redondeadas para los doseles.

◆ Con un cuchillo-paleta pequeño, glasee la locomotora, los vagones y las superficies y lados de los doseles. Espolvoree los doseles con granillo. Decore la locomotora y los vagones; emplee espirales de regaliz para formar las ruedas; trozos de regaliz negro para el vagón del carbón; trozos de regaliz rojos para la carga; dulces de colores surtidos para la locomotora y ositos de gelatina para los vagones de pasajeros. Contornee la locomotora y los vagones de pasajeros con tiras negras de regaliz. Sujete los doseles a los vagones de pasajeros con pajas recortadas. Monte el tren sobre una fuente alargada y utilice trozos de regaliz rojos para unir los vagones. Reserve cualquier resto en la nevera.

Cada ración: unas 355 calorías, 3 g de proteínas, 53 g de hidratos de carbono, 15 g de grasa total (5 g de saturadas), 41 mg de colesterol, 280 mg de sodio



Pelotas de juego

Preparación: 1½ horas, más enfriamiento *Horno: 25 minutos por tanda*
Para 36 unidades

mezcla para pastel de chocolate exquisito (*véase* pág. 528)
crema de mantequilla a la vainilla (*véase* pág. 550)
colorantes alimentarios rojo, naranja y amarillo
Equipo especial:
3 mangas pasteleras pequeñas
3 boquillas para escribir (de 1 mm de abertura cada una)



◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Forre tres moldes para *muffin* de 12 agujeros, de tamaño estándar, con moldes rizados de papel. (Si no tiene los moldes suficientes, hornee las pelotas por tandas.) Prepare la mezcla de pastel; viértala en los moldes. (Hornee sólo los moldes que puedan caber sobre una rejilla situada en el centro del horno.) Hornee 25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga casi limpio. Deje que los moldes se enfríen sobre rejillas durante 10 minutos. Retire los moldes de papel de los metálicos y deje que se enfríen por completo sobre rejillas metálicas. Repita la operación con el resto de la mezcla.

◆ Prepare la crema de mantequilla. Retire 300 g de la misma y divídala en 3 tazas. Coloree una porción con colorante negro y otra con rojo; deje la última al natural. Tápelas con película de plástico y resérvelas. Divida el resto de la crema de mantequilla en otras 3 tazas. Tiña ⅓ de color naranja y ⅓ de amarillo; deje uno al natural. Glasee 12 balones con la crema de mantequilla naranja, 12 con la crema de mantequilla amarilla y 12 con la crema de mantequilla blanca.

◆ Introduzca la crema de mantequilla reservada de color negro, rojo y natural en 3 mangas pasteleras con boquilla para escribir de 1 mm de abertura. Extienda la crema de mantequilla negra sobre los balones para dibujar los balones de baloncesto. Extienda la crema de mantequilla roja sobre los balones blancos para obtener las pelotas de béisbol. Extienda la crema de mantequilla blanca sobre los balones amarillos para obtener las pelotas de tenis. Guarde cualquier resto en la nevera.

Cada pelota: unas 210 calorías, 3 g de proteínas, 25 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (3 g de saturadas), 26 mg de colesterol, 225 mg de sodio

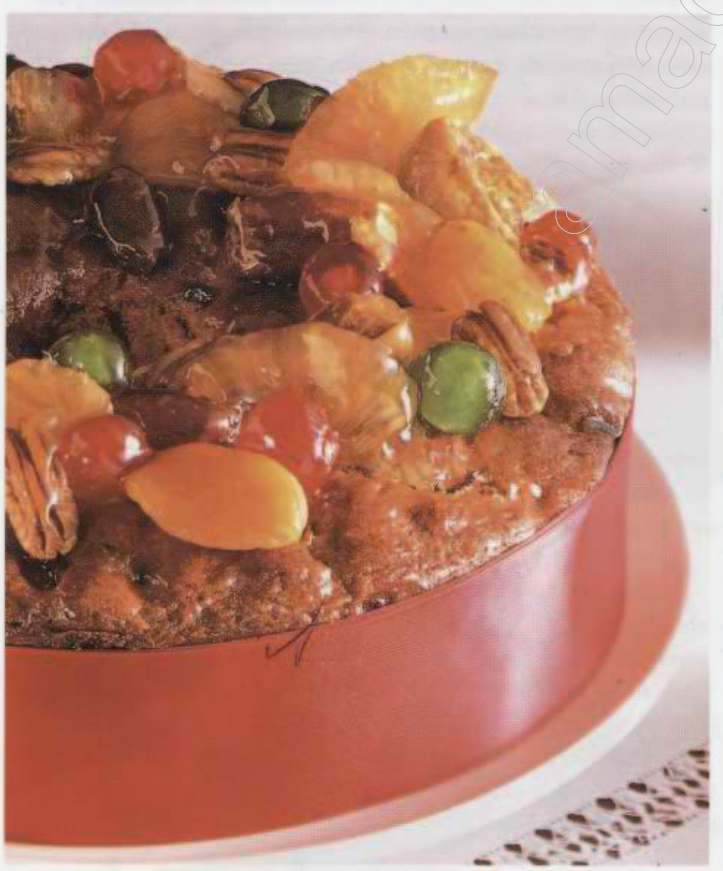
Pasteles de frutas y frutos secos

Aunque algunos pasteles de frutas se preparan tradicionalmente, todos pueden disfrutarse durante todo el año como merienda o para acompañar el café del desayuno. Estos pasteles, especiados y llenos de frutas secas, confituras y frutos secos, tienen una textura densa y jugosa, así como un sabor concentrado que mejora con el tiempo. Si utiliza brandy los enriquecerá aún más y obtendrá resultados si cabe más jugosos.

Pastel de frutas

Preparación: 30 minutos, más enfriamiento **Horno:** *1½ horas*
Para 36 raciones

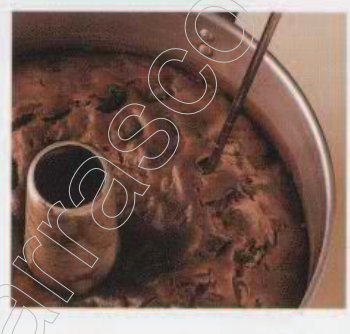
160 g de ciruelas deshuesadas, cortadas por la mitad
300 g de higos secos, picados
175 g de orejones de albaricoques, picados
150 g de dátiles, deshuesados
225 g de pacanas
225 g de cerezas verdes confitadas
225 g de cerezas rojas confitadas
125 g de piña confitada
125 g de corteza de limón confitada
200 g de azúcar
225 g de mantequilla o margarina
300 g de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de esencia de vainilla
5 huevos medianos
60 ml de brandy (opcional)
80 g de confitura de albaricoque, derretida
frutos secos, cerezas verdes y rojas confitadas y pacanas para decorar
cinta ancha para decorar



1 Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase un molde de 25 cm para pastel. Forre la base con papel de aluminio y engrásela. Mezcle en un cuenco los 9 primeros ingredientes. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata la mantequilla y el azúcar, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Incorpore la harina, la levadura en polvo, la sal, la esencia de vainilla y los huevos, y bátalos lentamente hasta que estén justo amalgamados; raspe las paredes del cuenco con frecuencia.



2 Mezcle la preparación de harina con la de frutas, hasta que éstas estén uniformemente repartidas. Vierta la mezcla en el molde. Hornee 1½ horas, o hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel salga limpio.



3 Retire el pastel del horno. Practique con una broqueta unos agujeros en el pastel caliente y vierta el brandy por encima si lo utiliza. Deje que el pastel se enfríe por completo sobre una rejilla metálica.

4 Pase un cuchillo de hoja redonda por los extremos del molde para desprender el pastel; desmóldelo y retire el papel con cuidado. Envuelva el pastel, bien apretado, con película de plástico y refrigérelo toda la noche para que quede firme y pueda cortarse con facilidad. Guárdelo en la nevera hasta 4 semanas.



5 En el momento de servir, pincele el pastel de frutas con la mitad de la confitura derretida; decore con los frutos secos, las cerezas confitadas y las pacanas. Pincele los frutos secos y las pacanas con el resto de la confitura. Si lo desea, envuelva el pastel con una cinta, que tendrá que asegurar. Corte el pastel en porciones finas.

PASTELES DE FRUTAS MINI

Prepare el pastel de frutas como se indica, pero distribuya la mezcla en 6 moldes de 13 x 8 cm, y hornee entre 50 y 60 minutos. Agujeree los pasteles calientes con una broqueta y vierta por encima 60 ml de brandy, si lo utiliza. Pincele los pasteles con confitura derretida y adórnelos con las frutas y pacanas, tal como se indica.

CADA RACIÓN: UNAS 255 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 42 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 10 g GRASA TOTAL (3 g DE SATURADAS), 43 mg DE COLESTEROL, 155 mg DE SODIO

macarrasco

ENHARINAR FRUTAS Y FRUTOS SECOS

Si recubre las frutas y los frutos secos con una pequeña cantidad de harina, los mantendrá separados y suspendidos en la mezcla del pastel. De lo contrario, estos ingredientes tienden a cohesionarse y pueden quedar depositados en la base del molde al hornear el pastel.



PASTEL DE ALBARICOQUES Y PACANAS

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 70-80 minutos*
Para 24 raciones

425 g de orejones de albaricoques, cortados en trozos de 1 cm
225 g de pacanas, picadas, más 90 g de mitades de pacanas
1 cucharada, más 300 g, de harina
250 g de azúcar
225 g de mantequilla o margarina, ablandada
5 huevos medianos
125 ml de brandy
1 cucharada de esencia de vainilla
2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
110 g de confitura de albaricoques, derretida y tamizada

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase un molde de 25 cm para pastel.

◆ Mezcle en un cuenco el albaricoque y las pacanas con una cucharada de harina hasta que estén bien recubiertos. Resérvelos.

◆ Bata el azúcar y la mantequilla en un cuenco grande con la batidora eléctrica a velocidad lenta, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a alta y bata unos 2 minutos más, hasta que la mezcla quede ligera y cremosa; raspe frecuentemente las paredes del cuenco con una espátula de goma.

◆ Baje la velocidad. Agregue los huevos, el brandy, la esencia de vainilla, la levadura en polvo, la sal y los 300 g restantes de harina y bata hasta que la mezcla esté bien amalgamada; raspe las paredes del cuenco de vez en cuando. Agregue la mezcla de albaricoques y remueva.

◆ Vierta la mezcla en el molde; extiéndala uniformemente con el dorso de una cuchara. Distribuya 90 g de mitades de pacanas sobre la superficie del pastel nivelado para obtener 2 círculos concéntricos. Hornee el pastel entre 70 y 80 minutos, o hasta que al insertar un palillo cerca del centro salga limpio.

◆ Deje que el pastel se enfríe sobre una rejilla durante 10 minutos. Pase un cuchillo de hoja roma alrededor del pastel para desprenderlo; desmolde el pastel y deje que se enfríe por completo sobre una rejilla.

◆ En el momento de servir, pincele la superficie con la confitura de albaricoque derretida. O bien, envuélvalo y refrigérelo hasta una semana, y pincélelo con confitura antes de servirlo.

Cada ración: unas 295 calorías, 4 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 17 g de grasa total (4 g de saturadas), 64 mg de colesterol, 235 mg de sodio

PASTEL DE NUECES Y ESPECIAS

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 50-60 minutos*
Para 12 raciones

cacao en polvo para espolvorear
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
100 g de azúcar moreno oscuro
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 huevos medianos
450 g de harina
225 ml de suero, leche agria (*véase* pág. 392) o yogur desnatado
250 g de jarabe de melaza dorado
1 cucharada de jengibre, molido
2 cucharaditas de bicarbonato sódico
1½ cucharaditas de canela, molida
1 cucharadita de sal
¾ de cucharadita de pimienta de Jamaica molida
175 g de nueces, picadas
160 g de ciruelas pasas, deshuesadas y picadas
azúcar lustre para decorar

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde de corona o para *kugelhopf* de 25 cm y espolvoréelo con el cacao. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata la mantequilla y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco grande, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad y bata unos 5 minutos, hasta que la mezcla quede ligera y esponjosa.

◆ Baje la velocidad; agregue la harina y los 7 ingredientes siguientes. Bata hasta que estén bien amalgamados; raspe el cuenco a menudo con una espátula de goma. Agregue las nueces y las ciruelas.

◆ Vierta la mezcla en el molde y espárzala uniformemente con el dorso de una cuchara. Hornee el pastel entre 50 y 60 minutos, o hasta que al insertar un palillo cerca del centro, salga limpio.

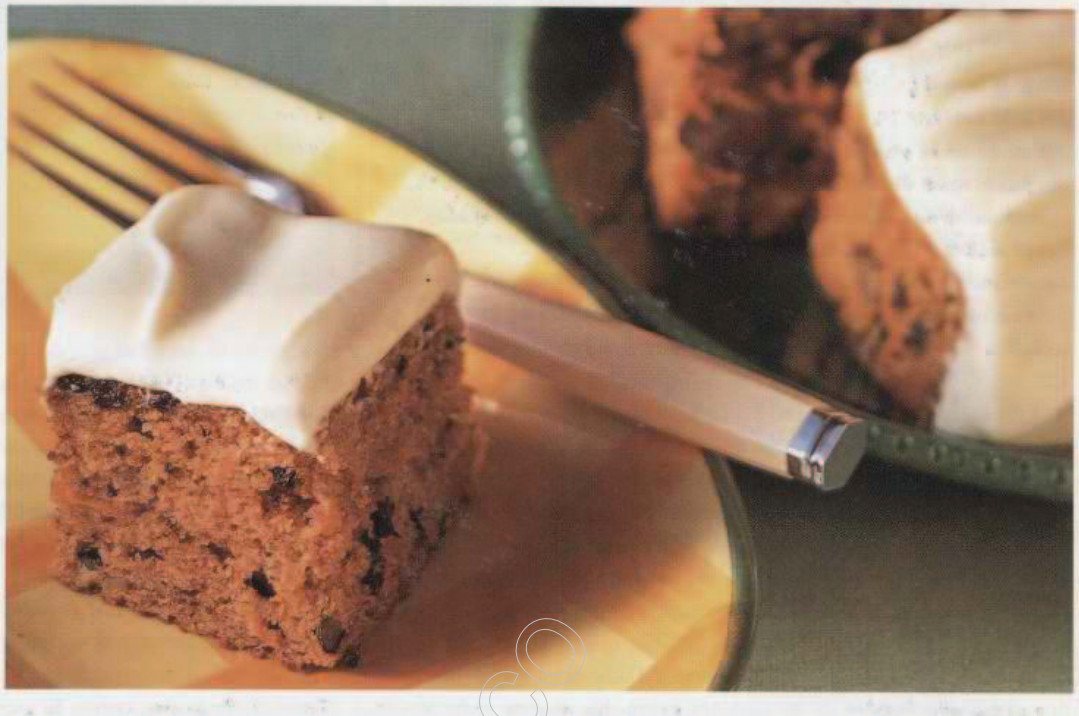
◆ Deje que el pastel se enfríe 10 minutos sobre una rejilla. Desmóldelo y enfríelo por completo sobre una rejilla. Antes de servirlo, tamícelo con el azúcar lustre.

Cada ración: unas 480 calorías, 7 g de proteínas, 57 g de hidratos de carbono, 26 g de grasa total (6 g de saturadas), 58 mg de colesterol, 605 mg de sodio



Pasteles de manzana, zanahoria y especias

Las frutas y algunas hortalizas ralladas o picadas aportan una dulzura sutil y una textura jugosa a estos pasteles. Todos se conservan bien, aunque el de manzana invertido queda mejor si se saborea tibio.



Pastel de zanahorias

Preparación: 40 minutos, más enfriamiento
Horno: 55-60 minutos

450 g de harina
2 cucharaditas de bicarbonato sódico
2 cucharaditas de canela, molida
1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de nuez moscada, molida
4 huevos medianos
200 g de azúcar
150 g de azúcar moreno claro
225 ml de aceite vegetal
1 cucharada de esencia de vainilla
330 g de zanahorias, ralladas
125 g de nueces, picadas
115 g de pasas
225 g de piña triturada, enlatada al natural
glaseado de queso crema (*véase* **pág. 550**)

1 Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase un molde metálico de 33 x 20 cm. Forre la base con papel sulfurizado y engráselo. Enharine el molde. Mezcle la harina, el bicarbonato, la canela, la levadura en polvo, la sal y la nuez moscada en un cuenco mediano.

2 Con la batidora eléctrica a velocidad media-alta, bata los huevos, hasta que estén amalgamados. Incorpore gradualmente el azúcar común y luego el moreno; bata durante 2 minutos y raspe el cuenco con frecuencia con una espátula de goma. Incorpore el aceite y la esencia de vainilla. Baje la velocidad, agregue la mezcla de harina y bata 1 minuto más, o hasta que la preparación quede homogénea; raspe el cuenco de vez en cuando.



3 Agregue a la mezcla las zanahorias, las nueces, las pasas y la piña triturada con su zumo.



4 Vierta la mezcla en el molde. Hornee entre 55 y 60 minutos, o hasta que, al insertar un palillo en el centro, salga limpio y con unas pocas migas húmedas pegadas. Deje que el pastel se enfríe 10 minutos sobre una rejilla metálica. Desmóldelo sobre una rejilla y pele el papel. Deje que se enfríe por completo sobre la rejilla.

5 Prepare el glaseado. Traspase el pastel a una fuente grande o bandeja. Extienda el glaseado por los lados y la superficie del pastel con un cuchillo-paleta. Guarde cualquier resto de pastel en la nevera.

PASTEL DE CALABACINES

Prepare el pastel de zanahorias como anteriormente, pero sustituya las zanahorias por 375 g de calabacines rallados, y añada ⅛ de cucharadita de clavos molidos a la mezcla de harina. Omita la piña. Decore con nueces picadas

Cada ración: unas 415 calorías, 5 g de proteínas, 51 g de hidratos de carbono, 22 g de grasa total (5 g de saturadas), 52 mg de colesterol, 340 mg de sodio



CADA RACIÓN: UNAS 425 CALORÍAS, 5 g DE PROTEÍNAS, 54 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 22 g DE GRASA TOTAL (5 g DE SATURADAS), 52 mg DE COLESTEROL, 345 mg DE SODIO

Pastel de manzanas y nueces

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 1¼ horas*
Para 16 raciones

450 g de harina
250 g de azúcar
225 ml de aceite vegetal
125 ml de zumo de manzana
1 cucharadita de bicarbonato sódico
1 cucharadita de canela, molida
2 cucharaditas de esencia de vainilla
¾ de cucharadita de nuez moscada, molida
¾ de cucharadita de sal
3 huevos medianos
600 g de manzanas Golden Delicious o Granny Smith, peladas, descorazonadas y picadas
125 g de nueces, picadas
150 g de sultanas
azúcar lustre para decorar

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Engrase y enharine un molde de corona o para *kugelhopf*, de 25 cm. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata la harina con los 9 ingredientes siguientes, hasta que estén bien mezclados; raspe el cuenco a menudo con una espátula de goma. Aumente la velocidad a media y bata 2 minutos; raspe a menudo el cuenco. Mezcle la preparación con las manzanas, las nueces y las pasas.

◆ Vierta la mezcla en el molde. Hornee 1¼ horas o hasta que el pastel se separe de las paredes del molde. Enfríe el molde sobre una rejilla metálica durante 10 minutos. Desmolde el pastel y deje que se enfríe por completo sobre la rejilla. Justo antes de servir, espolvoréelo con azúcar lustre.

Cada ración: unas 405 calorías, 5 g de proteínas, 55 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (3 g de saturadas), 40 mg de colesterol, 195 mg de sodio

Pastel invertido de manzanas y salsa de manzanas

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 35-40 minutos*
Para 8 raciones

175 g de mantequilla o margarina, ablandada
60 g de manzanas Granny Smith, peladas, descorazonadas y cortadas cada una en 8 trozos
100 g de azúcar moreno
300 g de harina
1½ cucharaditas de bicarbonato sódico
1 cucharadita de canela, molida
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de nuez moscada, molida
una pizca de clavos, molidos
140 g de azúcar
2 huevos medianos
245 g de salsa de manzanas

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Derrita a fuego medio-alto 60 g de mantequilla en una sartén de 26 cm y mango refractario (o bien, envuelva el mango con papel de aluminio doblado). Agregue las manzanas y el azúcar moreno, y cueza 8 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que las manzanas estén tiernas. Retire del fuego.

◆ Mezcle la harina, el bicarbonato, la canela, la sal, la nuez moscada y los clavos en un cuenco mediano, y reserve. Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata los 115 g restantes de mantequilla con el azúcar, hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Incorpore los huevos de uno en uno. Con la batidora a velocidad lenta, vaya agregando la mezcla de harina y la salsa



de manzanas, alternándolas; empiece y termine con la de harina y bata bien la preparación hasta que quede homogénea. Vierta la preparación y distribúyala bien sobre la sartén. Hornee entre 35 y 40 minutos, o hasta que el pastel vuelva a su posición original si se toca ligeramente y, al insertar un palillo en el centro, salga limpio.

◆ Cuando el pastel esté cocido, invierta una fuente sobre el mismo. Invierta rápidamente la sartén para desmoldar el pastel y coloque encima cualquier resto de manzanas que hubiera quedado en la sartén. Deje que se enfríe 30 minutos y sírvalo tibio.

Cada ración: unas 455 calorías, 5 g de proteínas, 70 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (8 g de saturadas), 100 mg de colesterol, 590 mg de sodio

Pan de jengibre

Preparación: 15 minutos, más enfriamiento *Horno: 55 minutos*
Para 9 raciones

100 g de azúcar
125 g de mantequilla o margarina, ablandada
300 g de azúcar
330 g de jarabe de melaza dorado
1 cucharada de jengibre, molido
1 cucharadita de canela, molida
½ cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de clavos, molidos
1 huevo mediano

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase un molde metálico cuadrado de 22 cm de lado. Fórrelo; engrase y enharine.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el azúcar y la mantequilla hasta que estén amalgamados. Bata 1 minuto a velocidad elevada, o hasta que la mezcla quede cremosa. Incorpore, batiendo, a velocidad lenta, la harina, los ingredientes restantes y 175 ml de agua caliente, hasta que estén bien amalgamados. Siga batiendo a velocidad elevada durante 1 minuto; raspe las paredes del cuenco de vez en cuando. Vierta la mezcla en el molde.

◆ Hornee 55 minutos o hasta que al insertar un palillo en el pan de jengibre salga limpio. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla metálica durante 10 minutos. Inviértalo sobre la rejilla. Retire el papel sulfurizado. Sírvalo caliente o deje que se enfríe por completo.

Cada ración: unas 325 calorías, 4 g de proteínas, 55 g de hidratos de carbono, 11 g de grasa total (5 g de saturadas), 74 mg de colesterol, 345 mg de sodio

Pasteles cuatro cuartos

Densos y aterciopelados, y provistos de unas migas finas, los cuatro cuartos tradicionales suben gracias a la incorporación de aire en la masa. Los cuatro cuartos originales se preparaban con una libra de mantequilla, azúcar, harina y huevos. Las versiones más modernas incorporan líquido y levadura en polvo y tienen una textura más ligera. Pruebe nuestro cuatro cuartos al whisky y azúcar moreno, el cuatro cuartos de harina de maíz al estilo italiano o el de vainilla. Los cuatro cuartos se conservan bien; de hecho, quedan mejor al día siguiente de haber sido horneados.

Cuatro cuartos al whisky y al azúcar moreno

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 80-85 minutos
Para 24 personas

450 g de harina
¾ de cucharadita de sal
½ cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato sódico
175 ml de leche
2 cucharaditas de esencia de vainilla
60 ml, más 2 cucharadas, de whisky escocés o bourbon
300 g de azúcar moreno oscuro
170 g de azúcar
225 g de mantequilla o margarina, ablandada
5 huevos medianos
2 cucharadas de zumo de naranja



1 Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase y enharine un molde de corona o para *kugelhopf*, de 25 cm. Mezcle la harina, la sal, la levadura en polvo y el bicarbonato sódico en un cuenco mediano, y reserve.

2 Mezcle la leche, la esencia de vainilla y 60 ml de whisky en una jarra para medir. Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata el azúcar y 100 g de azúcar, hasta que no queden grumos. Incorpore la mantequilla y bata 5 minutos, o hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Añada los huevos de uno en uno; bata bien tras cada adición. Baje la velocidad, y añada, alternándolas, las mezclas de harina y leche; empiece y acabe por la de harina.

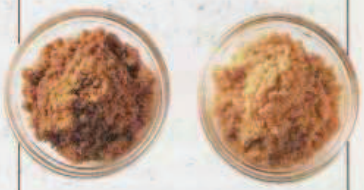
3 Vierta la mezcla en el molde. Hornee entre 80 y 85 minutos, o hasta que al tocar ligeramente el pastel vuelva a su posición original, y al insertar un palillo cerca del centro, salga limpio. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla durante 10 minutos y luego desmóldelo.



4 Vierta el zumo de naranja, las 2 cucharadas restantes de whisky y los 70 g sobrantes de azúcar en un cuenco pequeño; pincele con esta mezcla el pastel cuando todavía esté caliente. Deje que se enfríe por completo sobre una rejilla. Sírvalo cortado en lonchas finas.

AZÚCAR MORENO CLARO Y OSCURO

Tradicionalmente, el azúcar moreno era una forma de azúcar blanco menos refinada, que contenía melaza del proceso de refinado. En la actualidad, se prepara generalmente mezclando azúcar blanco con melaza, aunque algunas variedades, como el azúcar mascabado, no se refinan. El azúcar moreno se vende en presentaciones claras y oscuras; el color lo determina el contenido en melaza. El azúcar moreno claro es excelente para pasteles, bizcochos, merengues y *fudges*, mientras que el sabor más pronunciado del azúcar moreno oscuro está especialmente indicado para pasteles muy aromatizados, tales como los de frutas, café y chocolate.





amacarao

CADA RACIÓN: UNAS 230 CALORÍAS, 3 g DE PROTEÍNAS, 32 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 9 g DE GRASA TOTAL (4 g DE SATURADAS), 65 mg DE COLESTEROL, 215 mg DE SODIO

Cuatro cuartos de vainilla

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 60-70 minutos*
Para 16 raciones

450 g de azúcar
350 g de mantequilla o margarina, ablandada
1 cucharada de esencia de vainilla
¾ de cucharadita de sal
6 huevos medianos
355 g de harina
azúcar lustre para decorar

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase y enharine un molde de corona o para *kugelhopf*. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata el azúcar y la mantequilla en un cuenco grande, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad y bata unos 5 minutos, o hasta que la mezcla quede ligera y cremosa.

◆ Agregue la esencia de vainilla, la sal y los huevos. Reduzca la velocidad y bata hasta que todo esté bien amalgamado; raspe con frecuencia el cuenco con una espátula de madera. Incorpore la harina con la batidora de varillas hasta que la mezcla quede lisa.

◆ Traspase la preparación al molde y hornee entre 60 y 70 minutos, o hasta que al insertar un palillo cerca del centro del pastel salga limpio. Deje que se enfríe sobre una rejilla 10 minutos. Desmolde y enfríe por completo sobre la rejilla. Espolvoree con azúcar.

Cada ración: unas 365 calorías, 4 g de proteínas, 45 g de hidratos de carbono, 19 g de grasa total (8 g de saturadas), 127 mg de colesterol, 320 mg de sodio

Cuatro cuartos de harina de maíz

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento *Horno: 65 minutos*
Para 10 raciones

150 g de harina
60 g de harina de maíz amarilla gruesa
½ cucharadita de levadura en polvo
¼ de cucharadita de sal
200 g de azúcar
225 g de mantequilla o margarina, ablandada
4 huevos medianos
1 cucharadita de corteza de naranja, rallada
1 cucharadita de esencia de vainilla

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase y enharine un molde para pan de 23 x 12 cm, o un molde de corona o para *kugelhopf* de 25 cm. Mezcle la harina y los 3 ingredientes siguientes en un cuenco mediano. Bata con la batidora eléctrica el azúcar y la mantequilla a velocidad media durante 5 minutos, o hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Añada los huevos de uno en uno; bata bien tras cada adición. Incorpore, batiendo, la corteza de naranja y la esencia de vainilla. Baje la velocidad y agregue la mezcla de harina hasta que estén bien mezclados.

◆ Vierta la preparación en el molde. Hornee 65 minutos, o hasta que el pastel se separe de las paredes del molde y al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que el pastel se enfríe sobre una rejilla 10 minutos. Retírelo del horno y enfríelo por completo sobre una rejilla. Córtelo en porciones finas.

Cada ración: unas 340 calorías, 4 g de proteínas, 35 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (8 g de saturadas), 133 mg de colesterol, 315 mg de sodio

SEMILLAS DE AMAPOLA

Las semillas azul grisáceas de una planta de la familia de las amapolas aportan un sabor a nueces y una textura crujiente a diferentes pasteles, panes, pastas, aliños cremosos, ensaladas y platos de pasta. Debido a su alto contenido en aceite, las semillas de amapola pueden enranciarse con rapidez, por lo que es preferible guardarlas en un recipiente herméticamente cerrado y en el congelador.



Cuatro cuartos de limón y semillas de amapola

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento *Horno: 1½ horas*
Para 16 raciones

300 g de harina
2 cucharadas de semillas de amapola
½ cucharadita de levadura en polvo
¼ de cucharadita de bicarbonato sódico
¼ de cucharadita de sal
3 limones grandes
175 g de mantequilla o margarina, ablandada
350 g de azúcar
4 huevos medianos
1 cucharadita de esencia de vainilla
125 ml de crema agria

◆ Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Engrase y enharine un molde para pan de 23 x 12 cm, o un molde de corona o para *kugelhopf* de 25 cm. Mezcle la harina y los 4 ingredientes siguientes en un cuenco. Ralle una cucharada de corteza de limón y exprima 3 cucharadas de su zumo.

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata la mantequilla con 300 g de azúcar durante unos 5 minutos, o hasta que quede ligera y cremosa. Agregue los huevos de uno en uno; bata bien tras cada adición. Incorpore, batiendo, la corteza de limón y la esencia de vainilla. Baje la velocidad y añada, alternándolas, la mezcla de harina y la crema agria; empiece y termine por la de harina.

◆ Vierta la mezcla en el molde. Hornee 1½ horas, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla metálica 10 minutos. Desmóldelo. Mezcle el zumo de limón y los 50 g restantes de azúcar en un cuenco pequeño. Pincele la mezcla por la superficie y los lados del pastel caliente. Deje que se enfríe por completo sobre una rejilla. Córtelo muy fino en el momento de servir.

Cada ración: unas 255 calorías, 4 g de proteínas, 34 g de hidratos de carbono, 12 g de grasa total (5 g de saturadas), 79 mg de colesterol, 190 mg de sodio



Panacanasco

Pasteles de queso

Pocos postres hay tan populares como un exquisito y cremoso pastel de queso, por lo que hemos incluido una receta apropiada para cualquier ocasión. El pastel de queso y calabaza es una elección obvia para el día de Todos los Santos, aunque es lo suficientemente original como para ser degustado en cualquier época del año. El pastel de queso clásico americano emplea un fondo de pasta con una textura mantecosa, que combina perfectamente con su cobertura de queso clásica. El pastel de queso y lima, de sabor agridulce, es cremoso y refrescante. Para aportar una dimensión especial a cualquiera de ellos, prepare nuestra cobertura de migas y pacanas.



Pastel de queso con remolinos de calabaza

Preparación: 30 minutos, más reposo y enfriamiento
Horno: 70 minutos *Para 16 raciones*

200 g de galletas digestivas o galletas aromatizadas a la canela
60 g de mantequilla o margarina, ablandada
750 g de queso crema, ablandado
200 g de azúcar
75 ml de brandy
2 cucharaditas de esencia de vainilla
4 huevos medianos
450 g de calabaza en lata
2 cucharadas de maicena
1 cucharadita de canela, molida
½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
½ cucharadita de sal
225 ml de crema agria

1 Precaliente el horno a 170 °C (gas 3). Reduzca a migas las galletas en un robot eléctrico provisto de cuchilla metálica o en la batidora-mezcladora. Mezcle con un tenedor las migas y la mantequilla derretida en un molde de paredes desmontables de 23 x 8 cm, hasta que las migas estén bien humedecidas. Presione la mezcla contra la base del molde. Hornee la base del pastel durante 10 minutos. Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla.

2 Mientras, bata con la batidora eléctrica a velocidad media el queso crema en un cuenco grande hasta que esté liso, e incorpore gradualmente el azúcar sin dejar de batir. Baje la velocidad y agregue el brandy, la esencia de vainilla y los huevos hasta que estén bien amalgamados; raspe a menudo las paredes del cuenco con una espátula de goma. Mezcle la calabaza, la maicena, la canela, la pimienta de Jamaica y la sal en un cuenco mediano. Incorpore la mitad de la peparación de queso crema a la de calabaza y mezcle bien. Mezcle el resto de la preparación de queso crema con la crema agria.



3 Reserve 125 g de la mezcla de calabaza.Vierta el resto de la mezcla de calabaza sobre la base del molde. Deje caer cuidadosamente la mezcla de queso crema sobre la capa de calabaza.



4 Deje caer cucharaditas de la mezcla de calabaza reservada sobre la capa de queso crema. Corte con un cuchillo a través de la capa de queso crema para obtener un efecto de remolinos.

5 Hornee el pastel durante 1 hora, o hasta que los extremos hayan cuajado (el centro temblará). Apague el horno y deje que el pastel repose en el interior durante 1 hora. Retire el pastel del horno. Pase un cuchillo de hoja redonda por el extremo del molde para desprender el pastel (esto ayuda a que no se agriete). Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla metálica. Tape y refrigere el pastel durante 6 horas, como mínimo, o hasta que esté bien frío. En el momento de servirlo, retire las paredes del molde.

CADA RACIÓN: UNAS 350 CALORÍAS, 6 g DE PROTEÍNAS, 26 g DE HIDRATOS DE CARBONO, 23 g DE GRASA TOTAL (14 g DE SATURADAS), 110 mg DE COLESTEROL, 320 mg DE SODIO

Pastel de queso clásico americano

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento y reposo
Horno: 50 minutos *Para 20 raciones*

175 g de mantequilla o margarina, ablandada
190 g, más 2 cucharadas, de harina
250 g de azúcar
5 huevos medianos
2 cucharaditas de corteza de limón, rallada
900 g de queso crema, ablandado
3 cucharadas de leche

◆ Bata en un cuenco pequeño la mantequilla, 190 g de harina, 50 g de azúcar, 1 yema de huevo y una cucharadita de corteza de limón con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que estén bien amalgamados. Forme una bola con la pasta y envuélvala con película de plástico. Refrigere 1 hora.

◆ Precaliente el horno a 200 °C (gas 6). Presione ⅓ de la pasta sobre la base de un molde de paredes desmontables, de 25 x 6 cm. Hornee 8 minutos, o hasta que la pasta esté dorada; deje que se enfríe sobre una rejilla. Baje la temperatura del horno a 240 °C (gas 9).

◆ Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata el queso crema en un cuenco grande, hasta que quede liso y añada los 200 g restantes de azúcar. Baje la velocidad a lenta e incorpore batiendo la clara de huevo restante y los 4 huevos, la leche, las 2 cucharadas de harina restantes y la cucharadita de corteza de limón reservada. Bata 5 minutos. Presione el resto de la pasta contra los lados del molde, cubriendo 3 cm de su altura. Vierta el relleno sobre la pasta.

◆ Hornee 12 minutos. Baje la temperatura del horno a 150 °C (gas 2) y hornee 20 minutos más, o hasta que los extremos hayan cuajado (el centro temblará). Baje la temperatura del horno y enfríe dentro el pastel durante 30 minutos. Enfríelo sobre una rejilla. Refrigérelo 6 horas, como mínimo, o hasta que esté bien frío. En el momento de servir, retire con cuidado las paredes del molde.

Cada ración: unas 320 calorías, 6 g de proteínas, 20 g de hidratos de carbono, 24 g de grasa total (14 g de saturadas), 123 mg de colesterol, 230 mg de sodio

Pastel de queso y lima

Preparación: 25 minutos, más enfriamiento
Horno: 50 minutos *Para 16 raciones*

100 g de galletas digestivas
60 g de nueces, muy finamente picadas
75 g de mantequilla o margarina, derretida
¼ de cucharadita de canela, molida
3 limas medianas
450 g de queso crema, ablandado
4 huevos medianos
450 ml de crema agria
250 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
rodajas de lima para decorar

◆ Precaliente el horno a 180 °C (gas 4). Pique finamente las galletas en un robot eléctrico con la cuchilla metálica, o en el recipiente de la batidora-mezcladora hasta obtener migas finas.

◆ Mezcle las migas, las nueces picadas, la mantequilla derretida y la canela en un molde de paredes desmontables de 23 x 6 cm, hasta que estén bien amalgamadas. Presione la mezcla contra la base y 4 cm de la altura de las paredes del molde. Reserve.

◆ Ralle una cucharada de corteza de lima y exprima 75 ml de su zumo en un cuenco pequeño, y reserve. Bata el queso crema y los huevos en un cuenco grande con la batidora eléctrica a velocidad media, hasta que la mezcla quede homogénea. Baje la velocidad e incorpore, batiendo, la crema agria, el azúcar, la esencia de vainilla, la sal, el zumo de lima y la corteza de lima rallada, hasta que estén bien amalgamados. Vierta la mezcla de queso crema sobre la costra del molde.

◆ Hornee el pastel durante 50 minutos. (El centro puede temblar ligeramente.) Deje que el molde se enfríe sobre una rejilla. Refrigere el pastel 6 horas, como mínimo, o hasta que esté bien frío. En el momento de servir, retire cuidadosamente las paredes del molde y decore con rodajas de lima.

Cada ración: unas 315 calorías, 5 g de proteínas, 22 g de hidratos de carbono, 24 g de grasa total (12 g de saturadas), 107 mg de colesterol, 250 mg de sodio

PASTEL DE QUESO CON COBERTURA DE MIGAS Y PACANAS

Prepare la cobertura: mezcle con los dedos 125 g de pacanas picadas, 100 g de harina, 100 g de azúcar moreno, 90 g de mantequilla o margarina, 2 cucharadas de azúcar y ½ cucharadita de esencia de vainilla, hasta que la mezcla forme migas. Prepare un pastel de queso clásico americano tal como se indica arriba, pero antes de hornearlo esparza la cobertura por encima. Hornee según se especifica (si la superficie se dora con demasiada rapidez, cúbrala holgadamente con papel de aluminio). Deje que repose en el horno y que se enfríe. En el momento de servir, retire con cuidado las paredes del molde. Bata con la batidora eléctrica a velocidad media 125 ml de crema de leche espesa, una cucharada de azúcar moreno y ½ cucharadita de esencia de vainilla, hasta que forme picos firmes. Introduzca la crema batida en una manga pastelera con una boquilla en forma de estrella, de 1 cm, y forme un diseño alrededor del extremo del pastel de queso. Decore con mitades de pacanas si lo desea.

Cada ración: unas 445 calorías, 7 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 33 g de grasa total (18 g de saturadas), 140 mg de colesterol, 275 mg de sodio



amcarpo

DECORAR Y GLASEAR

Con la ayuda de una manga pastelera y una selección de boquillas, podrá extender con facilidad glaseados o crema batida, dándoles diferentes diseños y formas atractivas. Puede practicar primero sobre un trozo de papel de pergamino antes de decorar el pastel.

LLENAR UNA MANGA PASTELERA



1 Coloque un acoplador en la base de la manga pastelera. Sujete la boquilla con el anillo.



2 Ponga la manga sobre una jarra de medir o vaso pesado. Doble el extremo de la manga para formar una bocamanga; llene la manga hasta la mitad.



3 Deje caer el glaseado hacia abajo y retuerza la abertura de la manga. Guíe la boquilla con una mano y con la otra mantenga la manga cerrada.

BOQUILLAS PARA ESCRIBIR



Puntos. Sostenga la manga con una boquilla pequeña para escribir formando un ángulo de 90°, justo por encima del pastel. Exprima suavemente la manga sobre el glaseado, hasta que consiga un punto. Interrumpa la presión y levante la boquilla.



Alisar puntos. Si la boquilla deja una pequeña cola en la parte superior del punto, alíselo suavemente con el dedo previamente manchado de azúcar lustre o maicena.



Espirales y letras. Utilice un glaseado alargado para obtener un caudal más uniforme. Con la boquilla formando un ángulo de 45°, inicie el glaseado y levante la boquilla para componer espirales; interrumpa la presión y levante la boquilla.

BOQUILLAS EN FORMA DE ESTRELLA



Estrellas. Con la boquilla formando un ángulo de 90° sobre el pastel, exprima la manga para conseguir una estrella y luego levántela manteniendo la boquilla sobre el glaseado. Deje de presionar y levante la boquilla.



Rosetas. Coloque la boquilla como en el caso de las estrellas, pero a medida que exprima la manga, mueva el extremo de la boquilla de manera que cree un movimiento circular. Interrumpa la presión y levante la boquilla.



Cuerdas. Sostenga la manga pastelera formando un ángulo de 45° y dibuje una C. Coloque el extremo de la boquilla bajo la porción inferior de la C, y repita la operación, solapando las curvas.

UNA SELECCIÓN DE BOQUILLAS

ESTRELLA DE CINCO PUNTAS. Utilice esta estrella pequeña para dibujar pequeñas rosetas y bordes decorativos.



CESTA. Con esta boquilla se obtienen las líneas acanaladas que forman el diseño trenzado de nuestro pastel de cesta de fresas.



PÉTALO. Las boquillas de pétalo, con una abertura más grande en un extremo, se utilizan para conseguir pétalos, cintas y lazos.



HOJA. La abertura en forma de V de esta boquilla forma hojas, nervaduras y puntas.



GLASEADOS FÁCILES

GLASEADO BLANCO BLANDO. Bata con la batidora eléctrica a velocidad alta 2 claras de huevo medianas, 200 g de azúcar, 60 ml de agua, 2 cucharaditas de zumo de limón, una cucharadita de jarabe de melaza dorado y ¼ de cucharadita de crémor tártaro sobre el recipiente superior de un hervidor doble colocado sobre agua apenas agitándose, entre 7 y 10 minutos, o hasta que se formen picos blandos. Retire la parte superior del hervidor, separándola de la base. Bata entre 7 y 10 minutos más, o hasta que se formen picos firmes. Para unos 500 g.

Cada 100 g: unas 145 calorías, 0 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 0 g de grasa total, 0 mg de colesterol, 50 mg de sodio

GLASEADO DE QUESO CREMA. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata 360 g de azúcar lustre, 175 g de queso crema ablandado, 90 g de mantequilla o margarina ablandada y 1½ cucharaditas de esencia de vainilla, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad a media, y bata 1 minuto, o hasta que la preparación quede lisa y esponjosa; raspe las paredes del cuenco con una espátula de goma. Para unos 600 g.

Cada 100 g: unas 400 calorías, 0 g de proteínas, 53 g de hidratos de carbono, 20 g de grasa total (10 g de saturadas), 65 mg de colesterol, 235 mg de sodio

CREMA DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata en un cuenco grande 240 g de azúcar lustre, 175 g de mantequilla o margarina ablandada y una cucharadita de esencia de vainilla, hasta que casi estén mezclados. Añada 185 g de chocolate derretido, enfriado. Aumente la velocidad y bata 1 minuto más, o hasta que la mezcla quede ligera y esponjosa. Para unos 600 g.

Cada 100 g: unas 470 calorías, 0 g de proteínas, 47 g de hidratos de carbono, 33 g de grasa total (18 g de saturadas), 63 mg de colesterol, 270 mg de sodio

CREMA DE CHOCOLATE BLANCO Y MANTEQUILLA. Con la batidora eléctrica a velocidad lenta, bata en un cuenco grande 225 g de mantequilla ablandada (no utilice margarina), 3 cucharadas de leche, 240 g de azúcar lustre y 175 g de chocolate blanco, derretido y enfriado, hasta que estén amalgamados. Aumente la velocidad y bata 2 minutos, o hasta que la preparación quede ligera y esponjosa; raspe a menudo las paredes del cuenco con una espátula de goma. Para unos 600 g.

Cada 100 g: unas 570 calorías, 0 g de proteínas, 53 g de hidratos de carbono, 40 g de grasa total (27 g de saturadas), 87 mg de colesterol, 335 mg de sodio

CREMA DE MANTEQUILLA A LA VAINILLA. Mezcle 200 g de azúcar y 75 g de harina en un cazo de 2 litros, hasta que estén bien amalgamadas. Incorpore gradualmente 300 ml de leche, removiendo con una cuchara de madera, hasta que la mezcla quede lisa. Cueza a fuego medio, removiendo a menudo, hasta que la mezcla hierva y se espese. Baje el fuego y cueza 2 minutos, removiendo constantemente. Retire del fuego y enfríe por completo. Con la batidora eléctrica a velocidad media, bata 225 g de mantequilla o margarina ablandada en un cuenco grande, hasta que quede cremosa. Incorpore gradualmente la mezcla de leche. Añada una cucharada de esencia de vainilla y remueva. Para unos 725 g.

Cada 100 g: unas 395 calorías, 0 g de proteínas, 36 g de hidratos de carbono, 29 g de grasa total (12 g de saturadas), 74 mg de colesterol, 325 mg de sodio

CREMA DE LIMÓN Y MANTEQUILLA. Prepare la crema de mantequilla como anteriormente, pero sustituya la esencia de vainilla por una cucharadita de corteza de limón rallada.

CREMA DE NARANJA Y MANTEQUILLA. Prepare la crema de mantequilla como anteriormente, pero sustituya la esencia de vainilla por una cucharadita de corteza de naranja rallada.

CREMA DE MANTEQUILLA AL AMARETTO

Preparación: 20 minutos *Cocción: 10 minutos*
Para unos 900 g

200 g de azúcar
4 claras de huevo medianas
450 g de mantequilla, ablandada (no utilice margarina)
60 ml de licor Amaretto o ½ cucharadita de esencia de almendras

◆ Ponga a hervir 150 g de azúcar y 75 ml de agua a fuego vivo en un cazo de 1 litro, sin remover. Tape y cueza 2 minutos más. Destape; introduzca el termómetro para azúcar y prosiga la cocción, sin remover, hasta que la temperatura alcance los 111 o 112 °C o el punto de bola dura (*véase* pág. 523). Retire del fuego.

◆ Justo antes de que el almíbar esté listo (la temperatura será de unos 97 °C), bata en un cuenco grande las claras con la batidora eléctrica a velocidad alta, hasta que estén esponjosas. Incorpore, batiendo, los 50 g restantes de azúcar y siga batiendo hasta que se formen picos blandos.

◆ Con la batidora a velocidad lenta, vierta el almíbar caliente en forma de chorrito fino sobre las claras batidas. Aumente la velocidad y bata 15 minutos más, o hasta que la mezcla forme picos firmes y esté fría al tacto.



◆ Cuando la mezcla se haya enfriado, baje la velocidad a media. Incorpore gradualmente la mantequilla ablandada, unos 15 g a la vez, y bata bien tras cada adición. (Si parece que la crema va a cortarse, aumente la velocidad a elevada y bátala hasta que quede lisa; luego reduzca la velocidad a media y prosiga batiendo mientras añade la mantequilla ablandada.) Cuando la crema de mantequilla esté lisa, baje la velocidad e incorpore, batiendo, el Amaretto y la sal.

Casa 100 g: unas 460 calorías, 0 g de proteínas, 28 g de hidratos de carbono, 43 g de grasa total (28 g de saturadas), 114 mg de colesterol, 70 mg de sodio

amacarraco

Decoraciones para pasteles

Estos elegantes toques finales transforman cualquier pastel casero en un postre distintivo. Colóquelos formando un borde o diseño, o espárzalos simplemente sobre la superficie del pastel. Las decoraciones de chocolate pueden realizarse con antelación y guardarse entre capas de papel sulfurizado en la nevera. Los estarcidos con azúcar lustre deben realizarse justo antes de servirse, pues la humedad del pastel podría disolver el azúcar.

Virutas de chocolate



1 Derrita 175 g de chocolate negro troceado y 30 g de grasa blanca vegetal (*véase* pág. 552).



2 Extienda la mezcla uniformemente sobre una placa de horno sin paredes. Refrigere 10 minutos, o hasta que quede firme pero no quebradiza.



3 Coloque la placa sobre un paño húmedo (para que no se desplace). Sosteniendo el dorso de una espátula, forme un ángulo de 45° y raspe el chocolate en forma de virutas (si se ablanda o pega a la espátula, enfríelo algunos minutos). Traspase a otra placa y refrigere hasta el momento de servir.



Virutas de chocolate rápidas



Sostenga durante 5 minutos un trozo de 30 g de chocolate blanco o negro entre las palmas de la mano para ablandarlo. Pase lenta y firmemente un mondador de hortalizas a lo largo de la base lisa del cuadrado para obtener virutas anchas, o por los extremos para obtener virutas cortas. Refrigérelas en una placa de horno hasta el momento de servir. Traspáselas sobre el pastel con palillos.



HOJAS PARA DECORAR

Las hojas de las siguientes plantas son inofensivas y lo suficientemente fuertes como para preparar hojas de chocolate: gardenia, uva, limón, naranja, magnolia, rosa y capuchinas. Lave estas hojas no tóxicas con agua caliente jabonosa y enjuáguelas y séquelas bien antes de usarlas.

No utilice las siguientes hojas ni deje que entren en contacto con el chocolate o cualquier otro alimento porque son tóxicas: amarilis, azalea, caladio, narciso, diafembaquia, hiedra, hortensia, delfinium, acebo, junquillo, espuela de caballero, muérdago, lirio de los valles, narciso, adelfa, flor de pascua y rododendro.

Hojas de chocolate

1 Derrita 90 g de pepitas de chocolate negro y 2 cucharaditas de grasa blanca vegetal (*véase* pág. 552). Mientras, enjuague y seque 6 hojas medianas no tóxicas (*véase* superior).





2 Utilice un pincel limpio de repostería o un cuchillo-paleta pequeño para extender una capa de chocolate sobre cada hoja.

3 Refrigere las hojas bañadas de chocolate durante 30 minutos o hasta que estén firmes. Separe cuidadosamente cada hoja del chocolate con las manos frías.

Chocolate rallado



Para preparar una decoración fácil con la que recubrir las paredes o la superficie de un pastel, pase un trozo de chocolate negro sobre los agujeros grandes de un rallador.

almadrasco

Chocolate derretido

Derrita chocolate negro (con grasa blanca vegetal, si se indica) en el recipiente superior de un hervidor doble, dispuesto sobre agua apenas agitándose; remueva sin parar. También puede derretirlo en un cazo de fondo grueso, a fuego muy lento. El chocolate blanco debe derretirse siempre sobre el recipiente superior de un hervidor doble colocado sobre agua apenas agitándose; remueva constantemente hasta que esté liso.

Preparar un cono de pergamino





1 Haga un cuadrado de 30 cm de lado; córtelo luego por la mitad y forme 2 triángulos. Extienda un triángulo sobre una superficie plana, con el lado ancho arriba. Doble la punta izquierda sobre la inferior.

2 Sostenga la punta derecha y envuélvala por completo alrededor de la punta izquierda doblada; forme un cono. Ambas puntas deben encontrarse en el extremo inferior del triángulo original.



3 Agarre todos los grosores de papel donde se encuentran las tres puntas originales y asegúrelas, formando un cono. No lo llene más de ⅔ y doble el extremo superior sobre el relleno. Corte la punta, de manera que obtenga la abertura deseada.

Plumas





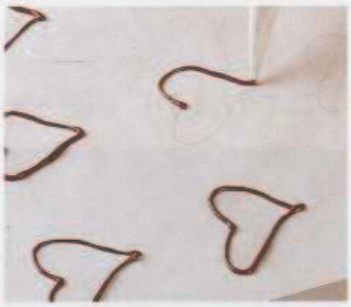
1 Glasee el pastel. Antes de que el glaseado esté firme, derrita 60 g de chocolate negro (*véase* superior). Viértalo en un cono de papel de pergamino, manga pastelera pequeña con boquilla para escribir o en una bolsa de plástico, y trace una espiral; trabaje desde el centro hacia los extremos.

2 Pase enseguida la punta de un cuchillo, vaya del centro al extremo del pastel. Repita la operación, trabajando desde el centro, para dividir el pastel en 8 segmentos. Divida de nuevo cada segmento, del extremo hacia el centro para obtener un efecto de plumas.

Formas de chocolate

1 Dibuje con un lápiz el contorno de 12 corazones u otras formas, a una distancia de 3 cm, sobre un trozo de papel de pergamino. Coloque el papel sobre una placa de horno y sujételo a ésta con una cinta adhesiva. Derrita 40 g de chocolate negro o blanco.

2 Introduzca el chocolate caliente en el cono de pergamino, manga pastelera pequeña con boquilla para escribir, o bolsa de plástico (corte una esquina). Deje caer el chocolate, formando una línea continua (no demasiado fina, pues la forma sería muy frágil) sobre cada calca para obtener 12 formas en total.



3 Refrigérelas 15 minutos, como mínimo, o hasta que estén firmes. Pele las formas con cuidado y traspáselas al pastel. (Cree sus propios diseños, preparando otras formas, tales como hojas, flores o palabras.)



MANGA PASTELERA RÁPIDA

Si no tiene una manga pastelera, utilice una bolsa de plástico, a la que cortará una esquina. Con una espátula de goma introduzca el chocolate derretido en la bolsa. Selle la bolsa y luego corte una esquina con las tijeras para practicar una abertura pequeña.



Estarcido

1 Corte una cartulina ligera o portadocumentos de papel, de manera que tenga, como mínimo, 3 cm más que el contorno del pastel. Con la ayuda de una cuchilla o escalpelo, corte estrellas, triángulos o cualquier otra forma; déles tamaños diferentes.

2 Coloque la plantilla sobre el pastel no glaseado. Tamice por encima cacao en polvo, azúcar lustre o azúcar a la canela. Una vez que la decoración se haya dispersado en los agujeros, levante cuidadosamente la plantilla para descubrir el diseño.



amigarasa

ÍNDICE

◆◆◆◆◆ A ◆◆◆◆◆

Aceite
  de oliva, 353
  de sésamo, 327
  salsa
    de ajo y –, 354
    para pastas, 353-354
  Scones de romero y, 404
Aceitunas, 342
  palitos de –, 49
  pan
    de nueces y –, 411
    de tomate y –, 412
    y pimiento rojo, 408
  pasta de, 49
  salsa de – y tomates secados al sol, 354
Acelgas, salteadas a la oriental, 280
Achicoria de Treviso, 315
Adobos, 22
  consejos, 264
  para cordero, 251
Aerosoles para cocinar, 152
Afilar un cuchillo, 180
Aguacates
  deshuesar, 39
  ensalada de – y judías negras, 334
  guacamole, 34
  sopa especiada californiana de – y hortalizas, 70
Aguaturmas, 270, 296
  asadas, 296
Ajo, 351
  aplastador, 101
  judías con gambas al ajillo, 101
  mojo de calabaza y – asado, 34
  patatas asadas con –, 298
  salsa de – y aceite, 354
  sopa de patatas y –, 60
  tostadas de –, 36
Albahaca
  fresca. 153
  Pesto, 354
  pizza de – aceitunas y tomate, 420
  salsa, 147
  sopa de tomates frescos y –, 60
Albaricoques
  espiral de – y pacanas, 427
  limosneras de frutas, 466
  pan de –, 393
  pastel de – y pacanas, 542
  secos, 393
  suflés de –, 461
  triángulos de – y frambuesas, 514
Albóndigas (albondiguillas)
  broquetas de – a las hierbas, 54
  con salsa de tomate, 207
  dar forma, 208
  de espinacas y arroz horneadas, 278
  de espinacas y Ricotta, 277
  italianas clásicas, 208
  mexicanas. 208
  sopa de – y escarola, 66
  suecas, 208
  turcas, 266
Alcachofas, 269
  con pimientos rojos asados y salsa de albahaca, 282
  ensalada de *tortellini* con – y pimientos, 328
  mini braseadas con aceitunas, 282
  pizza de queso y –, 417
  preparar y cocer, 281
  rellenas
    al estilo césar, 281
    de cuscús, 282
  rösti de patatas y –, 298
Alcaparras, 226
    blando con salsa de limón y –, 106
Alimentos
  etiquetas, 20
  pirámide, 18
  seguridad y conservación, 16
Aliños para ensaladas, 316
  ajo y cebollinos, 345
  César cremoso, 346
  de lima y miel, 346
  de limón, 346
  de perejil, 346
  de suero y cebollinos, 346
  tahina, 346
  vinagreta
    balsámica, 345
    de mostaza y escalonias, 345
    de queso azul, 345
    japonesa al miso, 345
Almendrados de coco y almendras, 508
almendras
  almendrados de coco y –, 508
  barritas de –, 510
  coronas de Linz, 514
  negritos de queso y –, 519
  pastas de – especiadas, 516
  pastel suizo de – punteado, 537
  rellenos para pastas danesas, 423
  sequillos de – y anís, 518
  tarta
    de arándanos rojos y mazapán, 497
    de ciruelas y mazapán, 497
  tejas de –, 505
Amasar, 405
Ambrosía, 445
Anís
  estrellado, 448
  sequillos de almendras y –, 518
Apio, 269
  braseado con Gruyère, 283
  y chirivías con mantequilla marrón, 284
Apio nabo, 270, 294
  coleslaw de –, 325
  puré de hortalizas de raíz, 294
  rémoulade, 294
Arándanos
  aspic de – rojos, 336
  brazo de gitano de – y jengibre, 534
  empanada
    de – negros, 494
    de peras y – rojos, 490
  ensalada de mango y –, 446
  mantecadas de melocotón y –, 449
  muffins de –, 398
    de arándanos y maíz, 398
  pan de – y limón, 394
  relleno de avellanas y – rojos, 230

salsa de – negros, 482
sequillos de – y avellanas, 517
sorbete de –, 484
tarta
de – rojos y mazapán, 497
de – y melocotón, 496
y peras encurtidos, 138
Arroz
al comino con judías de careta, 375
al limón y al parmesano, 376
budines
con cerezas a la vainilla, 455
cremoso al cardamomo, 456
de restos de arroz, 456
horneado de – y crema, 456
y coco, 456
con berros, 241
con cilantro y naranja, 376
con coco, 376
con limón y perejil, 376
con nueces y perejil, 376
con queso Cheddar, 376
con sésamo y soja, 376
conocimientos básicos, 370
ensalada
blanco y – silvestre con uvas y arándanos rojos secos, 330
de mango y arroz integral, 330
japonesa, 330
y maíz a la crema, 329
frito chino, 374
Hoppin' John, 386
indio especiado, 375
Jambalaya, 374
paella vegetal, 373
pilaf de – persa, 375
risotto
de calabaza a la salvia, 378
de setas, 378
primavera, 377
variedades, 241
verde, 376
véase también arroz silvestre
Arroz silvestre, 145, 371
ensalada de arroz blanco y – con uvas y arándanos rojos secos, 330
sopa de champiñones y –, 58
Asados
aguaturmas, 296
ajo, 302
alcachofas con pimientos rojos – y salsa de albahaca, 282
ensalada de patatas y judías verdes – con queso azul, 323
hinojo, 284
judías verdes – con vinagreta de eneldo, 291
mojo de berenjenas –, 34
oca – con relleno de arroz silvestre y castañas, 140
patatas
con ajo, 298
rellenas, 299
troceadas, 299
pimientos – con mojo de nueces, 310
sándwiches de pimientos – y Mozzarella con puré de albahaca, 42
sopa de patatas y ajo –, 60
succotash asado en mazorcas de maíz, 287
tomates
quiche de queso y –, 86
salsa de –, 351
zanahorias y chirivías –, 295
Asar
pimientos, 310
Avellanas
dacquoise de –, 477
mantecada de –, 522
pastas de – y especias, 513
preparación, 522
sequillos de arándanos y –, 517
suflé de –, 462
tartaletas de –, 502
Avena
pan batido de –, 422
pastas
con dátiles y pacanas, 506
y manzanas, 507
scones de –, 402
Azafrán, 373
Azúcar moreno claro y oscuro, 545
crema de moreno –, 474
crêpes de moreno –, 470
cuatro cuartos al whisky y al – moreno, 545

B

***B**aklava* de miel y limón, 468
Baño María, 460

amacarrasco

Barbacoa, 22-23
ensalada de champiñones asados, 418
equipo, 213
hortalizas asadas a la vinagreta, 420
maíz con hierbas a la –, 288
pizza asada a la –, 418
preparar un papillote, 23
véase también grill
Básicos de cocción, 14
Batir crema de leche, 493
Bayas
merengues de – y crema, 478
pastel de – y crema, 450
tarta de –, 498
tulipas de pasta filo rellenas de miel, Ricotta y –, 467
véase también arándanos; frambuesas; fresas; moras
Berenjenas, 272, 308
asadas, 308
con ajo a la italiana, 307
lasaña de –, 308
mojo de – asadas, 34
sándwich caliente de – y Mozzarella, 433
tomates cereza rellenos de –, 37
Berros
arroz con –, 241
ensalada
espárragos fríos con mayonesa de –, 286
de – naranja y remolacha, 319
sándwiches de pepinos y – para el té, 438
Berza, 269
empanada griega de espinacas y judías, 387
red snapper con berza, 118
salteada a la oriental, 280, 382
Bisque, 56
de bogabante, 108
Bizcocho dorado, 536
Bocaditos
de queso rápidos, 42
conocimientos básicos, 92
curry de – con leche de coco, 108
ensalada de mango y –, 344
hervir, 92
relleno, 107
Bok choy, 269
salteado oriental, 280
Bollos
de pasas, 424
pegajosos a la antigua, 424
Boniatos, 270
al praliné, 300
cazuela
de patatas y –, 300
de –, 300
empanada de –, 492
pan de maíz y –, 400
patatas y – Ana, 297
scones de –, 402
Borscht, 62
Braseado(s)
alcachofas mini – con aceitunas, 282
apio – con Gruyère, 283
hinojo – con dos quesos, 282
Brazo de gitano
de arándanos y jengibre, 534
de suflé de chocolate, 534
helado a la canela, 479
Brécoles
bruschetta de –, 43
coleslaw de – y berros, 326
ensalada tibia de – y patatas, 276
sopa de –, 60
utilizar los tallos, 33
vinagreta de hortalizas, 276
y pimiento rojo con almendras, 276
Broquetas
de albondiguillas a las hierbas, 54
de bambú, remojar las, 54
Brotes
de alfalfa, 234
de judías mungo, 440
Brunch de huevos y *brioche* horneados, 75
Bruschetta
de brécoles, 43
de Ricotta, 44
de tomate y pepino, 261
Budín
de arroz
al cardamomo, 456
con cerezas secas a la vainilla, 455
de restos de –, 456
horneado de – y crema, 456
y coco, 456
de chocolate, 474
de limón, 474
de pan
blanquinegro, 471
ligero de – y cerezas, 472
y mantequilla, 472
y manzanas, 472
de Yorkshire, 184
horneados
de chocolate, 458
de naranja, 458
de *toffee*, 457
indio, 458

amacarteco

al jengibre, 202
albóndigas
broquetas de – a las hierbas, 54
con salsa de tomate, 207
dar forma a las –, 208
italianas clásicas, 208
mexicanas, 208
sopa de – y escarola, 66
suecas, 208
broquetas
al chile, 216
especiadas, 215
saté de – con salsa de cacahuetes, 215
cazuela
de – al pimentón, 192
chile
al estilo de Texas, 195
chile verde guisado con tomatillos, 196
relleno de – para patatas asadas, 299
verde guisado con tomatillos, 196
conocimientos básicos, 181
guisos
a la campesina, 194
a la escandinava, 194
cazuela de – al pimentón, 192
con cebada y naranja, 193
con setas, 191
guisado con especias chinas, 194
rabo de –, 193
«ropa vieja», 193
Sauerbraten, 192
hamburguesas
al estilo cajun con salsa *rémoulade*, 206
con crema agria al raiforte, 206
de roquefort, 205
recubiertas con champiñones y cebollas, 206
redondo de – con hortalizas primaverales, 188
rollitos de – especiados, 202
«ropa vieja», 193
rosbif con dos salsas, 184
sándwiches
con salsa barbacoa, 432
cacahuetes, 215
Sauerbraten, 192
Bufé, 26
Bulgur, 371
pilaf de –, 384
tabulé de menta y tomate, 332

◆◆◆◆◆ C ◆◆◆◆◆

Cacahuetes
ensalada de fideos y – de sichuan, 327
negritos de chocolate y mantequilla de –, 520
pastas de –, 506
Calabacines, 271
canelones de queso y –, 363
cintas de – a la menta, 304
pastel de –, 543
sopa, 56
tortitas vegetales, 303
tres calabazas salteadas, 304
Calabacines amarillos, *véase* calabacín(es)
Calabaza, 271
flan de, 460
mojo de – y ajo asado, 34
pastel de queso con remolinos de –, 545
sopa de – y manzana, 59
tortitas vegetales, 303
tres – salteadas, 304
véase también calabaza de bellota; calabaza de invierno; calabaza de verano; calabaza espagueti; calabacines
Calabaza bonetera, 271
Calabaza de bellota
con pacanas caramelizadas, 304
Calabaza de invierno, 271
sopa de – y manzana, 59
véase también calabaza de bellota; calabaza de Roque; calabaza espagueti
Calabaza de Roque, 271
asada al romero, 304
hortalizas horneadas recubiertas con pasta, 294
risotto de – a la salvia, 378
sopa de – y manzana, 59
Calabaza espagueti, 271
tres calabazas salteadas, 304

amacarasco

Caldo, 56
con ravioles y hortalizas, 58
de menudillos, 141
de ternera, 218
Cardamomo, 257
Caramelos crujientes de almendras y pacanas, 529
y berenjenas, 265
y judías, 256
de frutos de mar de Luisiana, 128
de hortalizas
boniatos, 300
boniatos y patatas, 300
horneadas, 293
de las tres judías, 386
Cebada, 371
berenjenas rellenas de –, 310
ensalada
de – con nectarinas, 331
de –, maíz y habas, 332
pilaf de – y champiñones, 384
sopa de champiñones y –, 61
Cebolla(s)
agridulces, 206
caramelizadas, 302
col y – a la alcaravea, 274
familia, 271, 301
focaccia de –, 415
glaseadas, 302
pan batido de – al eneldo, 415
pan de – grande, 407
picar, 15
pizza de Gruyère y – caramelizadas, 420
Celosía
tarta de frutas con –, 500
tarta de pacanas con –, 500
recubiertas con hierbas y chile, 246
denominaciones, 227
guisos
caribeña, 234
chile de – y judías negras, 233
chile estilo adobo, 234
goulash de – húngaro, 234
ahumado glaseado con albaricoque, 247
cocinar los codillos de –, 66
recalentar, 228
la cacerola de las tres judías, 386
Lo Mein, 242
pastel de fideos a la cantonesa, 367
picado
empanadillas chinas, 239
rollitos de col rellenos al eneldo, 240
salado, 227
kielbasa con col y frutas, 250
torta rústica, 249
salteado a la oriental
al sésamo, 241
con espinacas y setas *shiitake*, 242
Lo Mein, 242
saté de –, 54
broquetas de – y ciruelas al chile, 244
cazuela de – caribeña, 234
con hortalizas salteadas, 244
Lo Mein, 242
salteado al sésamo, 241

amacarrasco

salteado con espárragos y setas *shiitake*, 242
CEREALES Y LEGUMBRES, 369-390
conocimientos básicos, 370
véase también arroz; arroz silvestre; cebada, cuscús, quinoa; granos de trigo
Cerezas
clafoutis de –, 454
deshuesador, 454
postre de nectarinas y – recubiertas con pasta de avena crujiente, 452
tarta granjera de –, 495
Cerveza
pan de –, 404
Cestillo para cocer al vapor, 13
de bambú, 122
Champiñones
castaña, 272, 305
empanadillas de –, 52
ensalada de – asados, 306
pizza de – y queso, 420
planos, 305
salsa de, 306
con los fondos de cocción, 231
sopa
de – y arroz silvestre, 58
de champiñones y cebada, 61
triángulos de –, 48
Chile(s), 195, 272
al estilo de Texas, 195
goulash de – húngaro, 234
y judías negras, 232
con judías negras, 233
con queso fiesta, 42
en polvo, 195
estilo adobo, 234
habanero, 272
jalapeño, 177, 272
rellenos, 76
para patatas asadas, 299
secos, 173
serrano, 272
tailandés, 272
verde guisado con tomatillos, 196
Chirivías, 270, 295
apio y – con mantequilla marrón, 284
hortalizas horneadas, 293
recubiertas con pasta, 294
puré
de –, 298
de hortalizas de raíz, 294
zanahorias
y – asadas, 295
y – gratinadas, 295
Chocolate
blanco
crema de – y mantequilla, 550
crema de mantequilla, 550
derretir, 552
pastel, 528
salsa, 471
tronco, 533
budín, 474
crema de mantequilla y –, 550
cremas de –, 460
empanada de – con crema, 494
fudge de – y nueces, 524
negritos
clásicos, 520
de cacao, 520
de – con mantequilla de cacahuete, 520
de queso y almendras, 519
glaseados con praliné, 520
pastas, 506
rellenas de – almendras y frambuesas, 510
pasteles
anillo de lionesas relleno de –, 463
brazo de suflé de –, 534
budín de –, 458
damero, 527
de – blanco, 528
de – ciruelas y pacanas, 532
de – negro y café, 507
de – y suero, 530
de suero, 530
decoraciones, 551
empanada de – y pacanas, 492
exquisito, 528
fudge de nueces y –, 524
helado, 482
muffins de pepitas, 398
salsa de – blanco, 471
torta de moca y almendras de 2 capas, 531
tronco de – blanco, 533
trufado de –, 532
trufas de – y avellanas, 524
sequillos de –, 518
suflés, 464
tarta de trufa, 499
tartaletas, 502
trenza de – y almendras, 426
Chowder, 46
de bacalao de Nueva Inglaterra, 68
de maíz, 68
vegetal, 68
con brotes de brécol, 236
con chucrut, 248
con manzanas a la crema 236
empanadas, 238
rellenas a la siciliana, 235
romano, 238
Cinco especias chinas, 114
Ciruela(s)
chile, 244
crêpes rellenas de –, 469
horneadas con migas de almendras, 454
postre de –, 452
tarta de – y mazapán, 497
Ciruelas pasas
limosneras de frutas, 466
tarta de chocolate, – y pacanas, 532
Cítricos
barras de –, 521
exprimir, 169
guarniciones de – a la parrilla, 178
rallar la corteza –, 491
Clafoutis, 454
Coberturas para *focaccia*, 415
Cocina pobre en grasas, 21
Coco
almendrados de – y almendras, 515
ambrosía, 445
arroz con –, 558
botones de –, 515
budín de arroz y –, 456
leche de –, 456
pastel, 529
tostar, 262
Col, 269
china, 269
rellena vegetariana, 273
salteada al estilo oriental, 280
y cebolla a la alcaravea, 274
y guisantes salteados, 274

amacarabe

coleslaw
asiático, 326
de – y espinacas, 326
de apio nabo, 325
quiche de – y mostaza de Dijon, 86
roja con manzanas, 274
rollitos de – rellenos al eneldo, 240
variedades, 269
Coles de Bruselas, 269
preparación, 275
salteadas, 275
Coliflor, 269
con patatas y guisantes al curry, 275
vinagreta de hortalizas, 276
Colinabo, 270, 293
con zanahorias y eneldo, 274
hortalizas horneadas, 293
puré de hortalizas de raíz, 294
Colmenillas, 272, 305
Comer bien, 18
Compota de frutas otoñales, 448
Condimentos
arándanos y peras encurtidos, 138
pimientos, 260
maíz especiado encurtido, 118
Old Bay, 105
Congelador, 17
Consomé, 56
cazuela
cazuela de – y judías, 256
de – y berenjenas, 265
guisos
a la provenzal, 258
cazuela de – y judías, 256
con marsala a la romana, 258
curry de –, 257
picado
albóndigas turcas, 266
cazuela de – y berenjenas, 265
empanada del pastor, 266
en pan *pitta* con salsa de yogur, 266
con cuscús de coco, 262
adobada con yogur, 262
con cuscús de coco, 262
rellena de cebollas, 254
Coronas de Linz, 514
Crema (de leche)
batir, 493
lionesas rellenas de helado de vainilla con salsa *fudge*, 464
Crema de mantequilla
a la vainilla, 550
al Amaretto, 550
de chocolate, 550
de chocolate blanco, 550
de limón, 550
Crema(s) (postres)
budín horneado de arroz y –, 456
de azúcar moreno, 474
de chocolate, 460, 474
de limón, 474
horneadas, 442
quemada con azúcar moreno, 459
salsa
de chocolate blanco, 471
perfecta, 474
tarta de higos y –, 456
Crêpes
básicas, 82
con fresas y crema, 470
con relleno de *pipérade*, 81
de azúcar moreno, 470
de manzana y Gruyère, 82
de manzanas al calvados, 469
rellenas de ciruelas, 469
rellenas de peras, 469
rellenos, 81
Suzette, 470
Crostini
tostadas
Crostini y *bruschetta*, 43
Crudités, cestillo de, 33
Cuatro cuartos
al whisky y al azúcar moreno, 545
de harina de maíz, 546
de limón y semillas de amapola, 546
de vainilla, 546
Cuchillos, 13
Curar una parrilla o sartén de hierro colado, 10
Curry
empanada de – al –, 189
en polvo, 129
sopa de zanahoria al –, 69
Cuscús, 371
a la lima, 380
alcachofas rellenas de –, 282
braseados con –, 255
de cebolla tierna y tomate, 380
y tomates secos, 380
fragante de hortalizas, 380
ensalada
de – con rabanitos, 380
de – y frutos secos, 379
fragante de hortalizas, 380
marroquí, 380

D

Dátiles
cuadrados de – y pacanas, 522

amaquiasso

roscón de – y nueces, 424
sándwiches de – y nueces para el té, 438
Datos sobre nutrición, 20
Decorar
empanadas, 489
pastas, 512
pasteles, 538, 549, 551-552
Dulces
caramelos crujientes de almendras y pacanas, 524
fudge de nueces y chocolate, 524
toffees de almendras crujientes, 523
trufas de chocolate y avellana, 524

◆◆◆◆◆ E ◆◆◆◆◆

Eglefino
con ensalada de endivias y naranja, 118
empanado al ajo y al limón, 124
Empanada(s), dulces
casera de guindas y melocotones, 490
de arándanos negros, 494
de boniatos, 492
de chocolate con crema, 494
de chocolate y pacanas, 492
de *mousse* de frambuesas y ruibarbo, 493
de peras y arándanos rojos, 490
de plátanos a la crema, 494
honda de manzanas, 489
veraniega, 491
véase también tarta(s) dulces; tartaletas
Empanada(s) saladas
al chile con pasta Cheddar, 190
al curry, 189
de escarola, 279
del pastor, 266
griega de judías y espinacas, 387
EMPANADAS Y TARTAS, 458-502
bordes decorativos, 488
conocimientos básicos, 486
pasta, 486, 487
Empanadilla(s)
chinas, 239
de champiñones, 52
de patatas especiadas, 52
pasta hojaldrada para –, 52
Empanaditas a la mexicana, 51
Endibia roja, 315
Endibias, 315
braseadas, 279
ensalada de hinojo, peras y –, 319
salteadas a la oriental, 280
Eneldo, 291
ENSALADAS, 313-346
aliños, 316, 345-346
César cremoso, 346
de lima y miel, 346
de limón, 346
de perejil, 345
de suero y cebollinos, 346
panzanella con vinagreta de tomates, 322
tahina, 346
vinagreta
balsámica, 345
de hortalizas, 276
de mostaza y escalonias, 345
de queso azul, 345
japonesa al miso, 345
arroz
de – y maíz a la menta, 329
de – blanco y – silvestre con uvas y arándanos secos, 330
de – japonesa, 330
de mango y – integral, 330
aspic de arándanos rojos, 336
nizarda de – fresco, 342
toscana de judías y –, 342
cereales
de cebada con nectarinas, 331
de cebada, maíz y habas, 332
de menta y tomate, 332
de trigo con espinacas, 332
col *coleslaw*
asiático, 326
de apio nabo, 325
de brécoles y berros, 326
de col y espinacas, 326
de zanahorias y manzana con dátiles, 326
de berros, naranja y remolacha, 319
de champiñones asados, 276
de espinacas y tangerinas, 319
de fideos y cacahuetes de Sichuan, 327
de hinojo, peras y endibias, 319
de hortalizas
asadas a la vinagreta, 320
troceadas, 318
de judías verdes con semillas de sésamo tostadas, 318
de maíz y arroz a la menta, 329
de mango y arroz integral, 330
de patatas y judías verdes asadas con queso azul, 323
de remolacha y pera asiática, 317
eglefino con – de endibias y naranja, 118
frutas
ambrosía, 445
cesto de – veraniego, 446
con crema de marsala y tortillas, 446
de mango y arándanos, 446
guarniciones, 316
ponche de vino y –, 446
legumbres
caviar tejano, 386
de aguacate y – negras, 334
de dos judías y tomates, 334
de garbanzos, 334
de judías de careta, 334
fiesta, 333
moldeadas
aspic
de arándanos rojos, 336
de frutas y vino especiado, 335
de remolachas y vino tinto, 336
de tomate, 336
montar, 315
pasta
de fideos y cacahuetes de Sichuan, 327
de macarrones, 328
de *orzo* con queso Feta, 328
de *tortellini* con alcachofas y pimientos, 328
patatas
asadas a la griega, 323
clásica, 324
de – con cebollinos al limón, 324
de – con judías verdes asadas y queso azul, 323
mediterránea, 324

alacarta.co

de – con fideos al sésamo, 340
de – y mango al curry, 339
tibia de –, espinacas y Feta, 340
quesadilla, 338
rápidas, 316
de – y espárragos, 341
tibia de –, 342
tibia
de brécoles y patatas, 276
de guisantes y zanahorias, 318
de lentejas, 390
de setas, 305
de tomates pera, 220
tomate(s)
aspic de –, 336
de – cereza y limón, 322
de dos –, 322
panzanella con vinagreta de –, 322
pelar, 314
secos, queso de cabra y oruga, 321
verde con vinagreta
de frambuesas, 320
de pomelo, 320
ENTRANTES Y TENTEMPIÉS, 31-54
broquetas de albondiguillas a las hierbas, 54
de Mozzarella ahumada, 42
bruschetta
de brécoles, 43
de Ricotta, 44
champiñones
empanadillas de –, 52
rellenos de *caponata*, 38
triángulos de, 48
chiles con queso fiesta, 42
conocimientos básicos, 32
crostini, 43
crudités, cestillos de, 33
dátiles rellenos de Gorgonzola, 42
empanaditas a la mexicana, 51
espirales de tortilla, 46
milhojas de Stilton y manzana, 50
mojos
de berenjenas asadas, 34
de calabaza y ajo asado, 34
de judías blancas y atún, 32
de mostaza y miel, 34
de parmesano, 34
guacamole, 34
marroquí de garbanzos especiados, 34
rápidos, 32
nachos, 46
palitos
de aceitunas, 49
de queso especiados, 50
pasta de tabasco a la lima, 36
patatas(s)
empanadillas de – especiadas, 52
sombreros de –, 38
patés
campesino, 240
pimientos asados
con mojo de nueces, 310
sándwiches de – y Mozzarella con puré de albahaca, 42
pizza rápida, 32
quesadillas
de maíz y pimientos, 45
ensalada –, 338
rápidas, 32
de tomate y queso de cabra, 46
queso
broquetas de Mozzarella ahumada, 42
bruschetta de Ricotta, 44
chiles con – fiesta, 42
dátiles rellenos de Gorgonzola, 42
de cabra macerado, 41
limosneras de – griego, 48
milhojas de Stilton y manzana, 50
mojo de parmesano, 34
palitos de – especiados, 50
quesadilla de tomate y – de cabra, 45
rulo de cabra recubierto con hierbas y especias, 42
sándwiches de pimientos asados y Mozzarella con puré de albahaca, 42
tostadas
de – a la mediterránea, 44
de – azul, 44
rollitos de primavera minis, 47
salsa súper, 32
servir. 32
tomates
cereza rellenos de berenjena, 37
quesadillas de – y queso de cabra, 46
tostadas de queso azul, 44
Envolver los alimentos, 16
Equipo, 10
barbacoa, 312
cuidado y limpieza, 11
decorar
boquillas, 549
llenar una manga pastelera, 549
manga pastelera de pergamino, 552
manga pastelera rápida, 552
deshuesador de cerezas, 454
fuentes para gratinar, 286
moldes en forma de mazorcas de maíz, 400
moldes para *muffins*, 397
rallador, 297, 325
sartenes, 155
antiadherentes, 77
vaporera de bambú, 122
Equivalencias de volumen, 15
Escalonias, picar, 200
Escarola, 315
empanada de –, 279
salteado oriental, 280
sopa de albondiguillas y –, 66
Espaguetis *véase* pasta
Espárragos, 269
con vinagreta al parmesano, 285
fríos con mayonesa de berros, 286
frittata de –, tomate y queso, 79
gratinados, 286
preparación, 285
salteados con sésamo, 286
strudel de champiñones, – y Gruyère, 306
Especiado(s)
aspic de frutas y vino, 335
espinacas – a la crema, 278
maíz – encurtido, 118
palitos de queso, 50
pastas de almendras, 516

amacarroso

Especias
chinas
pastel de –, 530
pastel de nueces y –, 542
pastel con azúcar y –, 536
Espinacas
albóndigas de – y arroz horneadas, 278
albondiguillas de – y Ricotta, 277
coleslaw de col y –, 326
con champiñones 279
con pasas y garbanzos a la italiana, 278
empanada griega de judías y –, 387
ensalada de – y tangerinas, 319
ensalada de trigo con –, 332
especiadas a la crema, 278
pasta, 361
relleno de – y Feta para patatas asadas, 299
salsa de –, garbanzos y pasas, 354
salteadas a la oriental, 280
sándwiches abiertos de – y queso de cabra, 434
sopa de –, 56
tortilla de –, Cheddar 78
Espirales
de sándwiches, 437
de semillas de amapola, 516
de tortilla, 46
Estragón, vinagre casero, 289

F

Fideos *véase* pasta
Filet mignon con salsa de jerez, 197
Flan de calabaza, 464
Focaccia
de cebollas, 415
de pimientos, 415
de sémola con hinojo y sultanas, 416
de tomates secos y aceitunas, 415
Frambuesas
carlota de –, 476
granizado de –, 483
muffins de –, 398
nata cocida con salsa de –, 475
suflés de –, 462
tarta de –, 498
tartaletas de limón, 501
trifle de peras y –, 473
fresas
empanada de – y ruibarbo, 490
empanada de *mousse* de – y ruibarbo, 493
frutas con crema de marsala y tortillas, 446
helado de –, 482
mantecada de – clásica, 450
nidos de merengue con – y limón, 478
pastel de cesta de –, 538
ponche de vino y frutas, 446
y ruibarbo horneados con *scones* especiados, 451
Fríjoles, 372
Fritatta
de espárragos, tomate y queso, 79
de hortalizas con bajo contenido en grasas, 80
de patatas, 80
Frutas
a la barbacoa, 216
ambrosía, 445
cesto de – veraniegas, 446
cocinar con –, 442
compota de – otoñales, 448
con crema de marsala y tortillas, 446
ensaladas, 445-446
escalfadas y compotas, 447-448
horneadas con coberturas de migas y *scones*, 451-452
kielbasa con col y –, 250
limosneras de –, 466
pautas alimentarias, 19
postre de vino y –, 446
postres horneados, 453-455
secas
compota de – otoñales, 448
limosneras de –, 466
tartaletas de – y queso crema, 502
tartas, tartas con celosía, 500
véase también frutas secas; frutas específicas
Frutos secos
ensalada de cuscús y –, 379
picar, 506
tarta, 499
tarta de peras y –, 496
Fudgde de nueces y chocolate, 524

G

Garbanzos
ensalada de –, 335
espinacas con pasas y – a la italiana, 278
salsa de espinacas, – y pasas, 354
sándwich saludable, 440
Gelatina, 443
de menta, 260
véase también postres; ensalada(s), moldeadas
Glaseado, platos dulces
blanco blando, 550
crema de mantequilla, 550
cuadrados de pacanas, 516
de chocolate blanco y mantequilla, 550
de limón y mantequilla, 550
de mantequilla a la vainilla, 550
de naranja y mantequilla, 550
de naranja y romero, 246
de queso crema, 550
en trama de rejilla, 538
Glaseado, platos salados
aplicar, 394
cebollitas –, 302
de manzanas, 139
nabos, 296

Marcarasco

Glosario, 28-30
Granizado
de frambuesas o moras, 483
de melocotón, 483
de sandía, 483
Granos de trigo, 371
ensalada de – con espinacas, 332
y pacanas con mantequilla avellana, 384
Grill
al estilo barbacoa, con anillos de cebolla, 211
al limón y la pimienta, 209
fajitas de – y pimiento, 212
sobre un lecho de verduras, 210
Guacamole, 34
Guarniciones
cítricos a la barbacoa, 178
crema (para sopas), 60
frutas a la barbacoa, 216
hojas (no tóxicas), 551
limón, 130
para ensaladas, 316
para sopas, 56
para sopas consistentes, 61
Guindas
empanada casera de – y melocotones, 490
Guindilla
pan de queso y –, 412
pizza de pimiento y –, 420
Guisantes, 270
dulces de verano, 289
ensalada tibia de – y zanahorias, 318
partidos, 372
rigatoni y – horneados, 364
salteados con cebollas tiernas, 290
sopa de –, 56
tirabeques, 270
y judías salteados, 290
véase también guisantes de azúcar; tirabeques
Guisantes de azúcar
y judías salteados, 290
preparación, 290
y pimientos amarillos, 290
véase también guisantes; tirabeques
Guisos
berenjenas, 308

◆◆◆◆◆ H ◆◆◆◆◆

Habas, 372
Habas (secas), 372
Hamburguesas
con crema agria al raiforte, 206
de Roquefort, 205
recubiertas con champiñones y cebollas, 206
rellenas tex-mex, 205
Harina
de maíz, 371
budín indio, 458
cuatro cuartos de –, 546
pan de cuchara, 382
pasta, 172
polenta a los tres quesos, 382
polenta con setas, 381
triángulos de polenta al romero, 382
harina de maíz, 118
véase también pan de maíz
de trigo integral
pan de miel, 409
pittas, 416
scones – al sésamo, 402
sémola, 416
variedades, 405
Helado(s) comerciales, 444
Helado(s) especiales, 480
postres
brazo de gitano – a la canela, 479
caseros, 444
de chocolate, 482
de melocotón o fresas, 482
de vainilla, 481

amacarrasco

de vainilla sin cocer, 481
pastel de sorbete y –, 480
tarta – de vainilla y pacanas, 480
salsas, 482
véase también granizados; sorbetes
Héroes de *antipasto*, 436
Hidratos de carbono, 19
Hierba de los canónigos, 315
Hierbas
broquetas de albondiguillas a las –, 54
conservar – frescas, 17
cuadrados de –, 362
maíz con – a la barbacoa, 288
melocotones escalfados a las –, 448
preparar un pincel de –, 288
ramillete de – aromáticas, 385
vinagre de –, 345
véase también hierbas específicas
Hígado y coral, 107
Hinojo, 269
asado, 284
braseado con dos quesos, 283
ensalada de –, peras y endibias, 319
palitos de –, 414
preparación, 284
semillas de –, 186
y patatas gratinados, 284
Hoja de roble, 315
Hojas chinas, salteadas a la oriental, 280
Hojas de laurel, 164
Hojas no tóxicas para guarniciones, 551
Horneado
albóndigas de espinacas y arroz –, 278
budín – de arroz y crema, 456
ciruelas – con migas de almendras, 454
cremas, 442
hortalizas – recubiertas con pasta, 294
peras – con marsala, 454
plátanos – del Caribe, 454
rigatoni y guisantes –, 364
Hornear
a ciegas, 486
empanadas y tartas, 486
equipo, 10-11
levadura en polvo, 392
véase también empanadas, dulces y saladas; panes de levadura; panes y pasteles rápidos; pastas; pasteles; tartas, dulces y saladas
HORTALIZAS, 267-312
asadas a la vinagreta, 320
caldo con ravioles y –, 58
chowder vegetal, 68
conocimientos básicos, 268
cuscús fragante de –, 380
de hoja, 269
salteadas a la oriental, 280
de raíz, 270
puré de –, 294
ensalada de – troceadas, 318
frittata de hortalizas con bajo contenido en grasas, 80
horneadas, 293
horneadas recubiertas con pasta, 294
juliana, 268
orgánicas, 268
paella vegetal, 373
picadillo de judías pintas y –, 388
puré de – de raíz, 294
ragú
sopa de lentejas y –, 62
sopa especiada californiana de aguacates y –, 70
tortitas de –, 303
vinagreta de –, 276
HUEVOS Y QUESO, 71-86
Huevos
brunch de – y *brioche* horneados, 75
chiles rellenos, 76
claras
batir, 444
incorporar, 442
conocimientos básicos, 72
duros, 73
escalfados, 72
fritos, 73
hervidos, 73
panqueque
de manzana hinchado, 76
de peras hinchado, 76
revueltos, 72
separar, 73
tortilla(s)
básica, 78
de *ratatouille*, 78
gigante, 77
ligera de tomates, 78
y queso horneados, 76
véase también cremas; *crêpes*; *frittata*; merengues; tortillas; suflés

I

Integral
pan, 409
pan de soda, 403
véase también harina de avena; harina de maíz; harina de trigo integral

J

Jambalaya, 374
barquitas de – y queso, 38
de Parma, 225
ensalada de – y peras con parmesano y pacanas, 338
frittata de patatas y –, 80
recalentar, 228
relleno de – y huevo para patatas rellenas, 299
rollitos de queso de cabra y – serrano, 42
sopa de guisantes partidos con – ahumado, 66
suflé de – y espinacas, 84
sustitutivo, 15
tortelli de – y queso, 361
Jarabe de arce
salsa de – y plátanos, 75
zanahorias y pistachos glaseados con –, 295
Jengibre
brazo de gitano de arándanos y –, 534
encurtido, 120
figuritas de –, 513
pan de –, 544
pastas de –, 510
pastel de melocotón y –, 396
pelar, 69

rallar el – fresco, 202
sequillos de –, 518
Judías arriñonadas, 372
burritos de maíz, arroz y –, 388
la cacerola de las tres –, 386
Judías blancas
alargadas, 372
empanada griega de – y espinacas, 387
cassoulet, 385
empanada griega de – y espinacas, 387
ensalada de, – y tomates, 334
la cacerola de las tres –, 386
Judías de careta
arroz al comino con –, 375
ensalada de –, 334
Judías mantequeras, 372
Judías negras, 372
ensalada de aguacates y –, 334
Judías pintas, 372
la cacerola de las tres –, 386
picadillo de – y hortalizas, 388
Judías verdes, 270, 291, 292
a la romana, 292
al sésamo, 292
asadas con vinagreta de eneldo, 291
con avellanas, 292
con semillas de sésamo tostadas, 318
ensalada de dos – y tomates, 334
Juliana, 15
de hortalizas, 268

◆◆◆◆◆ K ◆◆◆◆◆

Kielbasa con col y frutas, 250

◆◆◆◆◆ L ◆◆◆◆◆

La cena de la cosecha, 160
Lasaña
de berenjenas, 308
de champiñones, 366
rollito de – a los tres quesos, 365
Leche agria, 392
Lechuga, 314
arrepollada, 315
frutos de mar envueltos con –, 128
romana, 315
Legumbres secas, 370
Legumbres, secas y enlatadas, 272
Lentejas
a la india, 389
brotes, 440
con escalonias y brandy a la francesa, 390
ensalada tibia de –, 390
sopa de – y hortalizas, 62
variedades, 372
y pasta, 390
Levadura, 408
empleo, 405
tipos de –, 405
Lima
barras de cítricos, 521
corteza de –, 70
pasta de tabasco a la –, 36
pastel de queso y –, 548
Limón
aliño de –, 346
arroz al – y parmesano, 375
arroz con – al perejil, 376
baklava de miel y –, 468
barras de cítricos, 521
corteza del, 70
crema de – y mantequilla, 550
crema de –, 474
eglefino empanado al ajo y al –, 124
ensalada de patatas con cebollinos al –, 324
guarniciones, 130
pappardelle al – y la pimienta, 362
peras escalfadas al – y anís, 448
scones de nueces y –, 404
sorbete de – al romero, 484
tarta de –, 499
tartaletas de – y frambuesa, 501
Limosneras de queso griego, 48
Linguine
con brécoles y anchoas, 353
Lo Mein, 242
Lombarda con manzanas, 274

◆◆◆◆◆ M ◆◆◆◆◆

Macarrones
ensalada de –, 328
y queso con bajo contenido en grasas, 364
Machacar pimienta en grano, 199
Maíz (en lata)
burritos de –, arroz y judías arriñonadas, 388
ensalada de judías fiesta, 333
suflé de queso y –, 84
Maíz (mazorcas de), 270
con hierbas a la barbacoa, 288
cremoso horneado, 288
chowder de –, 68
ensalada de cebada, – y habas, 332
especiado y encurtido, 118

amacarriego

fresco salteado, 288
quesadillas de – y pimientos, 45
quinoa con –, 388
succotash asado en –, 287
Manga pastelera, 13
llenar, 549
rápida, 552
Mango
ensalada de – y arándanos, 446
mousse de –, 476
pelar, 339
Mantecada(s)
de avellanas, 522
de fresas clásica, 450
de melocotones y arándanos, 449
pastel de bayas y crema, 450
Mantequillas saladas, selección de, 209
Manzana(s)
budín de pan y –, 472
coleslaw de zanahorias y – con dátiles, 326
crêpes de – al calvados, 469
crêpes de – y Gruyère, 82
empanada honda de –, 489
envueltas con pasta a la antigua, 453
galette de –, 496
glaseado de –, 139
hojaldre de – y almendras, 465
lombarda con manzanas, 274
milhojas de Stilton y –, 50
muffins de – y suero, 397
pan de avena y –, 508
panqueque de – hinchado, 76
pastel de – y nueces, 544
pastel de – y nueces con *streusel*, 395
pastel invertido de – y salsa de –, 544
postre de –, 452
sopa de calabaza y –, 59
tarta de frutas con celosía, 500
trenza de –, 426
Marsala
frutas con crema de – y tortillas, 446
queso crema al –, 466
Mediaslunas de patatas especiadas, 52
Medir, 14
moldes y fuentes, 11
Melocotón(es)
empanada casera de guindas y –, 490
escalfados a las hierbas, 448
frutas con crema de marsala y tortillas, 446
granizado de –, 483
helado de –, 482
mantecadas de – y arándanos, 449
pastel de – y jengibre, 396
pelar, 449
ponche de vino y frutas, 446
sopa de melón y –, 70
sorbete de –, 484
tarta de – y arándanos, 496
tarta tatin, 492
Menús, 21
para fiestas, 24
Merengues, 444
dacquoise de avellanas, 477
de bayas y crema, 478
estrellas de –, 478
nidos de – con fresas y limón, 478
Mezze mediterráneos, 32
Microondas
consejos, 12
seguridad, 12
Miel, 447
aliño de lima y –, 346
baklava de – y limón, 468
mojo de mostaza y –, 34
pan de –, 409
peras y naranzas escalfadas con –, 447
Milhojas
de pasta filo, 468
de Stilton y manzana, 50
Minestrone
con *pesto*, 62
Miso, 58
sopa –, 58
Mojo marroquí de garbanzos especiados, 34
véase entrantes y tentempiés
Moldes, 11
Moras
granizado de –, 483
Mortero y mano de mortero, 13
Mostaza, 86
brotes de –, 440
mojo de – y miel, 34
quiche de col y – Dijon, 86
vinagreta de – y escalonias, 345
Mousse
de capuchino, 476
de mango, 476
Mozzarella
broquetas de – ahumada, 42
salsa veraniega de tomates y –, 352
sándwiches
de pimientos asados y – con puré de albahaca, 42
abiertos de berenjenas y –, 433
Muffins
básicos, 398
de arándanos o frambuesas, 98
de arándanos y maíz, 398
de manzana y suero, 397
de naranja, 398
de nueces y pacanas, 398
de zanahoria y cereales, 398
de pepitas de chocolate, 398

N

Nabos, 270
glaseados, 296
puré de hortalizas de raíz, 294
Nachos, 46
Naranja(s)
ambrosía, 445
arroz con cilantro y –, 376
barras de cítricos, 521
budín de –, 458
corteza, 70
crema de – y mantequilla, 529
ensalada de berros, – y remolacha, 319
muffins de –, 398
pan dulce de – al cardamomo, 428
pastel ambrosía, 529
peras y – escalfadas con miel, 447
Nata cocida con salsa de frambuesas, 180
Nectarinas
empanada de frutas veraniega, 452

amacarlago

ensalada de cebada con –, 331
postre de – y cerezas recubiertas con pasta de avena crujiente, 452
Negritos
clásicos, 520
de cacao, 520
de chocolate y mantequilla de cacahuete, 520
de queso y almendras, 519
glaseados con praliné, 520
Nueces
barras de – a la vainilla, 522
mediaslunas de –, 509
muffins de –, 398
pan de – y aceitunas, 411
pan de – y avena, 408
pastas de chocolate, – y café, 506
salsa de – y queso azul, 356
scones de – y limón, 404

Ñ

Ñames *véase* boniatos

O

Orellanas, 272, 305
Oruga, 315
tomates secos, queso de cabra y –, 321
Orzo
ensalada de – con queso Feta, 328
pasta confeti, 235
glaseadas con puerros y zanahorias, 96
horneadas a la crema, 96

P

Pacanas
calabaza de bellota con – caramelizadas, 304
cuadrados de –, 516
cuadrados de – glaseados, 516
empanada de chocolate y –, 492
muffins de –, 398
pastas crujientes de –, 508
pastas de avena con dátiles y –, 506
tarta de – con celosía, 500
tarta de peras y frutos secos, 496
Pad Thai, 368
Paella vegetal, 373
Palitos
de aceitunas, 49
de hinojo, 414
de queso especiados, 50
Pan
agrio, 410
batido con dos quesos, 422
de avena, 422
de cebolla al eneldo, 421
de pasas, 422
de aceitunas y pimiento rojo, 408
de cuchara, 382
de cebolla grande, 407
de levadura
agrio, 410
batido con dos quesos, 422
batido de avena, 422
batido de cebolla al eneldo, 421
batido de pacanas, 422
bollos de pasas, 424
comprobar la cocción, 406
conocimientos básicos, 405
de aceitunas y pimiento rojo, 408
de cebolla gigante, 407
de miel, 409
de nueces y aceitunas, 411
de nueces y avena, 408
de queso y guindilla, 412
de suero, 410
de tomate y aceitunas, 412
dulce de naranja al cardamomo, 428
espiral de albaricoque y pacanas, 427
espirales de queso crema, 428
focaccia
de cebollas, 415
de sémola con hinojo y sultanas, 416
integral, 409
palitos de hinojo, 414
pastas danesas fáciles, 423
pittas integrales, 416
roscón de dátiles y nueces, 425
trenza
de chocolate y almendras, 426
de manzana, 426
véase también bollos; panes y pasteles rápidos; Pizza Pan
de maíz
batido de cebolla al eneldo, 421
con Cheddar y chiles verdes, 399
en sartén, 400
sureño, 400
y boniato, 400
de miel, 409
de nueces
y aceitunas, 411
y avena, 408
y dátiles, 394
de queso y guindilla, 412
de suero
de tomate y aceitunas, 412
dulces
de naranja al cardamomo, 428
espiral de albaricoque y pacanas, 427
espirales de queso crema, 428
formar una trenza, 426
pastas danesas, 423
roscón de dátiles y nueces, 425
trenza de manzana, 426
trenzas de chocolate y almendras, 426
para el té *véase* panes y pasteles rápidos
planos
focaccia
de cebollas, 415
de pimientos, 415
de sémola con hinojo y sultanas, 416
de tomates secos y aceitunas, 415
pittas integrales, 416
véase también pizzas integral, 409
véase también panes batidos; bollos dulces; pan de maíz; *muffins*; pizzas; pasteles y panes rápidos; panecillos: *scones*; panes de levadura
Panecillos
de patata, 414
de semillas de amapola, 413
en forma
de caracola, 413
de nudo, 413
Panqueque
de manzana hinchado, 76
de peras hinchado, 76
véase también crêpes
Pasas
espinacas con – y garbanzos a la italiana, 278
pan batido de –, 422
PASTA, 347-368
básica, 362
canelones de queso y calabacín, 363
casera, 348
choux
anillo de lionesas relleno de chocolate, 463
conocimientos básicos, 443

Almacarasco

lionesas rellenas de helado de vainilla con salsa *fudge* caliente, 464
palos, 464
confeti, 235
conocimientos básicos, 348
de espinacas, 361
de harina de maíz , 172
ensalada(s)
de fideos y cacahuetes de Sichuan, 327
de macarrones, 328
de *orzo* con queso Feta, 328
de *tortellini* con alcachofas y pimientos, 328
estilo tex-mex, 364
filo
baklava de miel y limón, 468
conocimientos básicos, 443
empanada griega de judías y espinacas, 387
limosneras de queso griego, 48
milhojas de –, 468
rollitos de primavera minis, 47
strudel de champiñones, espárragos y gruyere, 306
strudel de peras especiado, 468
toques decorativos con la –, 48
trabajar con –, 48
triángulos de champiñones, 48
tulipas de – rellenas de miel, Ricotta y bayas, 467
fresca, 348
hojaldrada, 443
hojaldre de manzanas y almendra, 465
limosneras de frutas, 466
milhojas de Stilton y manzana, 50
palitos de aceitunas, 49
palitos de queso especiados, 50
para empanadillas, 52
postres rápidos, 466
lasaña
de champiñones, 366
lentejas y –, 390
macarrones y queso con bajo contenido en grasas, 364
oriental, 350
Pad Thai, 368
papardelle al limón y a la pimienta, 362
para tartas y empanadas, 486
al perejil, 189
choux, 464
formas decorativas, 489
hojaldrada, 52
para empanada de, una capa, 487
para empanada de, dos capas, 487
para tarta de 23 cm, 487
para tarta de 28 cm, 487
pastel de fideos a la cantonesa, 367
platos rápidos, 350
rigatoni y guisantes horneados, 364
rollitos de lasaña a los tres quesos, 365
salsas
amatriciana, 360
boloñesa clásica, 359
cremosa de tomates con guisantes, 352
de aceitunas y tomates secados al sol, 354
de ajo y aceite, 354
de champiñones, 356
de espinacas, garbanzos y pasas, 354
de nueces y queso azul, 356
de tomate a la salvia, 352
de tomates asados, 351
linguine con brotes de *marinara*, 352
pesto, 354
veraniega de tomates y Mozzarella, 352
sopa de fideos japonesa, 368
PASTAS Y PASTELES, 503-552
Pastas
barras de cítricos, 521
barras de naranja, 521
conocimientos básicos, 504
coronas de Linz, 514
crujientes de pacanas, 508
crujientes de sésamo, 508
cuadrados
de dátiles y pacanas, 522
de pacanas, 516
de pacanas glaseados, 516
danesas
fáciles, 423
relleno de almendras, 423
relleno de queso, 423
sobres, 423
de almendras
barritas de –, 510
especiadas, 516
sequillos de – y anís, 518
tejas, 505
de avellanas
mantecada –, 522
y especias, 513
de avena
con dátiles y pacanas, 506
y manzana, 507
de cacahuetes, 506
de chocolate, 506
nueces y café, 507
rellenas de –, frambuesas y almendras, 510
sequillos de –, 518
rellenas de –, frambuesas y almendras, 510
sequillos de –, 518
de coco
almendrados de – y almendras, 508
botones de, 515
de dos colores, 511
de dos tonos, 511
de frutas confitadas, 507
de jengibre, 510
figuras –, 513
sequillos –, 518
de nueces
crujientes, 513
mediaslunas –, 509
de vainilla
barquitas –, 505
barras de nueces a la –, 522
decorar, 512
espirales de semillas de amapola, 516
negritos
clásicos, 520
de cacao, 520
de chocolate y mantequilla de cacahuete, 520
de queso y almendras, 519
glaseados con praliné, 520
nudos de albaricoque y frambuesa, 514
refrigeradas, 504, 515-516
sequillos de arándanos y avellanas, 517
surtido de – de azúcar clásicas, 512
Pastel(es)
amarillo, 529
ambrosía, 529
bizcocho dorado, 536
comprobar el punto de cocción, 526
conocimientos básicos, 525
conservación, 526
cremosos, 525
cuatro cuartos
al whisky y al azúcar moreno, 545
de harina de maíz, 546
de limón y semillas de amapola, 546
de vainilla, 546
dámero, 527
de albaricoques y pacanas, 542
de calabacines, 543

Fotocopiadero

de cesta de frutas, 538
de chocolate
blanco, 528
brazo de gitano de suflé de –, 534
exquisito, 528
pastel de –, 535
torta de –, ciruelas y pacanas, 532
torta de moca y almendras de dos capas, 531
tronco de – blanco, 533
trufado, 532
y suero, 530
de especias, 530
de fideos a la cantonesa, 367
de frutas
de albaricoques y pacanas, 542
de nueces y especias, 542
de frutas y frutos secos
de albaricoques y pacanas, 542
de manzanas y nueces, 544
de nueces y especias, 542
mini, 541
de jengibre, 544
de nueces y especias, 542
de plátano, 530
de queso
clásico americano, 548
con cobertura de migas y pacanas, 548
con remolinos de calabaza, 547
y lima, 548
de vainilla
bizcocho a la –, 536
cuatro cuartos de –, 546
de zanahorias, 543
decorar, 538, 551, 552
hornear, 525, 526
invertido de manzanas y salsa de manzanas, 544
pelotas de juego, 540
serpiente, 539
suizo de almendras punteado, 537
torta de moca y almendras de dos capas, 531
tren del circo, 540
véase también panes y pasteles rápidos
Pasteles y panes rápidos
conocimientos básicos, 392
de albaricoque, 393
de arándanos y limón, 394
de cerveza, 404
de chocolate y cerezas, 396
de manzanas y nueces con *streusel*, 395
de melocotón y jengibre, 396
de nueces y dátiles, 394
de plátano, 394
de ruibarbo, 395
véase también muffins; pan de maíz; panes: *scones*
Patata(s)
asadas
con ajo, 298
rellenas, 299
troceadas, 299
empanadillas de – especiadas, 52
ensalada(s)
clásica de –, 324
con cebollinos al limón, 324
griega de – asadas, 323
mediterránea, 324
perfectas, 324
y judías verdes asadas con queso azul, 323
fritas caseras, 299
hinojo y – gratinados, 284
hortalizas horneadas recubiertas con pasta, 294
panecillos de –, 414
puré
con ajo y limón, 298
con raiforte, 298
de – clásico, 298
especiales, 298
y chirivía, 298
rellenos para – asadas, 299
rösti de – y alcachofas, 298
sombreros de –, 38
sopa de –, 56
– y ajo asado, 60
tortilla de – a la española, 80
y boniatos Ana, 297
Pautas alimentarias, 18
ensalada de – ahumado, espinacas y garbanzos, 340
relleno
de arroz con salsa al oporto, 139
de pan glaseado con manzana, 139
sándwiches
California, 432
Club – de – del suroeste, 440
Pelotas de juego, 540
Pepino
retirar las semillas, 121
sándwich de – y berros para el té, 438
Pera(s)
asiática, 317
crêpes rellenas de –, 469
empanada de – y arándanos rojos, 490
ensalada de hinojo, – y endibias, 319
escalfadas al limón y anís, 448
horneadas con marsala, 454
panqueque de – hinchado, 76
sopa de – y vino tinto, 70
strudel de – especiado, 468
suflé de –, 461
tarta de – y frutos secos, 496
y naranjas escalfadas con miel, 447

anacarrasco

Perejil
aliño de –, 346
arroz con nueces y –, 376
pasta al –, 189
scones de – y cebollinos, 401
***P**esto*, 354
minestrone con –, 62
Picar, 15
cebolla, 15
hortalizas, 268
tablas, 12
***P**ilaf*
de arroz persa, 375
de *bulgur*, 384
de cebada y champiñones, 384
Pimiento(s), 272
amarillo
guisantes de azúcar y –, 290
y rojo y salteados, 310
asar, 310
ensalada de – y berenjenas, 310
quesadillas de maíz y –, 45
rellenos de cebada, 310
rojo
pan de aceitunas y –, 408
y amarillos salteados, 310
sándwiches de – asados y Mozzarella con puré de albahaca, 42
Piña, 445
ambrosía, 445
cesto de frutas veraniegas, 446
Piñones, 261
Pipérade, relleno para *crêpes*, 81
***P**itta(s)*
de yogur, 266
integrales, 416
tostadas de –, 36
Pizza
a la barbacoa, 418
bases
aromatizadas, 417
instantáneas, 419
pasta básica para –, 418
bistro, 418
de albahaca, aceitunas tomate, 420
de champiñones y queso, 420
de Feta y albahaca, con cobertura de ensalada, 419
de Gruyère y cebollas caramelizadas, 420
de pimiento y guindilla, 420
de queso y alcachofas, 417
del huerto, 418
pronto, 32
Plátanos
empanada de – a la crema, 494
horneados del Caribe, 454
pan de –, 394
pastel de –, 530
Polenta
a los tres quesos, 382
con setas, 381
perfecta, 381
triángulos de – al romero, 382

amacarlago

a las hierbas, 150
agridulce especiado, 161
al estilo Tandoori, 150
al estragón, 166
alas de – agridulces, 178
albóndigas de – al chile, 168
arroz con –, 374
broquetas
de – a la jamaicana, 176
de – al sésamo, 53
bullabesa de –, 164
burritos de –, 174
cazuela campestre, 164
comprobar el punto de cocción, 143
con aceitunas y tomillo, 160
con berenjenas, 170
con pimientos, 158
con salsa de limón y alcaparras, 157
con salsa de nueces a la turca, 166
con salsa de tomates y aceitunas, 157
crêpes de – y hortalizas, 82
crujiente con tomates al parmesano, 152
crujiente recubierto con patatas, 158
cuscús a la –, 380
de las islas con frutas, 175
deshuesar y pelar, 134
empanada de – con costra de maíz, 171
empanadas de – recubiertas, 172
ensalada
de – con judías al sésamo, 170
de – y mango al curry, 339
tibia de – espinacas y Feta, 340
especiado con mantequilla de cacahuetes, 162
fideos y – a la tailandesa, 368
frito, 152
frito empanado con maíz, 152
horneado a la lima, 150
la cena de la cosecha, 160
minestrone de –, 66
mole, 161
al chile, 176
bullabesa de –, 164
con aceitunas al tomillo, 160
con naranjas y romero, 160
glaseados con jengibre y albaricoque, 178
la cena de la cosecha, 160
ragú, 162
relleno
con queso, 154
de calabacín, 154
sándwiches
saltimbocca, 431
sopa americana de – latino, 57
tortilla de tres pisos, 174
trocear, 134
y fideos a la tailandesa, 368
y hortalizas
a la china, 170
con albondiguillas de romero, 163
Poner la mesa, 26
POSTRES, 441-484
ambrosía, 445
arándanos
ensalada de mango y –, 446
mantecadas de melocotón y –, 449
sorbete, 484
avellanas
dacquoise de –, 477
suflé de –, 462
baklava de miel y limón, 468
bayas
merengues de – y crema, 478
pasteles de – y crema, 450
blintzes de queso, 470
brazo de gitano helado a la canela, 479
budín
de naranja, 458
de pan blanquinegro, 471
de pan y mantequilla, 472
de pan y manzanas, 472
de *toffee*, 457
indio, 458
ligero de pan y cerezas, 472
budín de arroz
con cerezas secas a la vainilla, 455
cremoso de – al cardamomo, 456
de restos de –, 456
horneado de – y crema, 456
y coco, 456
cesto de frutas veraniegas, 446
chocolate
anillo de lionesas relleno de –, 463
budín de –, 458
budín de pan blanquinegro, 471
crema de –, 474
cremas de –, 460
dacquoise de avellanas, 477
helado, 482
suflés de –, 462
ciruelas, 452
crêpes rellenas de –, 454
horneadas con migas de almendras, 454
clafoutis, 454
conocimientos básicos, 442
crema quemada con azúcar moreno, 459
crêpes
con fresas y crema, 470
de azúcar moreno, 470
de manzanas al calvados, 469
rellenas de ciruelas, 469
rellenas de peras, 469
Suzette, 470
de nectarinas y cerezas recubiertas con pasta de avena crujiente, 452
flan
con bajo contenido en grasas, 460
de calabaza, 460
frambuesas
carlota de –, 476
granizado de –, 484
suflés de –, 462
trifle de peras y –, 473
y ruibarbo horneados con *scones* especiados, 451
fresas
helado de –, 482
mantecada de – clásica, 484
nidos de merengue con – y limón, 478
sorbete, 484
frutas
ambrosía, 445
cesto de – veraniegas, 446
compota de – otoñales, 448
con crema de marsala y tortillas, 446
ponche de vino y –, 446
granizado de frambuesas, 483

amacarrasco

granizado de sandía, 483
helados
brazo de gitano – a la canela, 479
de chocolate, 482
de melocotones o fresas, 482
de vainilla, 481
de vainilla sin cocer, 481
especiales, 480
pastel de sorbetes y helado, 480
tarta helada de vainilla y pacanas, 480
véase también granizados; sorbetes
limón
crema de –, 474
sorbete de – al romero, 484
manzana
budín de pan y –, 472
crêpes de – al calvados, 469
hojaldre de – y almendras, 465
envueltas con pasta a la antigua, 453
postre de –, 452
melocotón(s)
escalfados a las hierbas, 448
granizado de –, 483
helado de –, 482
sorbete de –, 484
mousse
de capuchino, 476
de mango, 476
nata cocida con salsa de frambuesas, 475
palos, 464
pasta filo
baklava de miel y limón, 468
milhojas, 468
strudel de peras especiado, 468
tulipas de pasta – rellenas de miel, Ricotta y bayas, 467
pera(s)
crêpes rellenas de –, 469
escalfadas al limón y anís, 448
horneadas con marsala, 454
strudel de – especiado, 468
suflé de – frescas, 461
y naranjas escalfadas con miel, 447
plátanos horneados del Caribe, 454
rápidos con pasta hojaldrada, 466
sorbete(s)
de arándanos negros, 484
de fresas, 484
de limón al romero, 484
de melocotón, 484
de melón cantalupo, 484
pastel de – y helado, 484
strudel de peras especiado, 458
suflés de albaricoque, 461
vainilla
budín de arroz con cerezas secas a la –, 455
helado de –, 481
tarta helada de – y pacanas, 480
véase también empanada(s), dulces; tarta(s), dulces; pastel(es)
Praliné
boniatos al –, 300
negritos glaseados con –, 520
Preparar un cono de papel de pergamino –, 552
Puerros
al *grill*, 301
ostras glaseadas con – y zanahorias, 96
Puré
de hortalizas de raíz, 294
de patatas
al raiforte, 298
clásico, 298
de ajo y limón, 298
de raiforte y chirivía, 298

◆◆◆◆◆ Q ◆◆◆◆◆

Quesadilla(s)
de maíz y pimiento, 45
de tomate y queso de cabra, 46
ensalada de –, 338
rápidas, 32
Quesos
bocaditos de – rápidos, 42
azul
salsa de nueces y –, 356
tostadas de –, 44
vinagreta de, 345
véase también Gorgonzola; Stilton
Cheddar
empanada de buey al chile con pasta de –, 190
tortilla de espinacas, – 78
conocimientos básicos, 73
crema
al marsala, 466
espirales de –, 428
glaseado, 550
tartaletas de frutas y –, 502
de cabra
macerado, 41
pizza de alcachofas y –, 417
quesadillas de tomate y –, 46
rulo de – recubierto con hierbas y especias, 42
sándwiches abiertos de espinacas y –, 434
tarta de queso y tomate, 311
tomates secos, – y oruga, 321
Feta
ensalada de orzo con –, 328
espinacas y –, 340
frittata de espárragos, tomate y –, 79
limosneras de – griego, 48
relleno de espinacas y – para patatas asadas, 299
Gruyère
apio braseado con –, 283
crêpes de manzana y –, 82
strudel de champiñones, espárragos y Gruyère, 306
parmesano
espárragos con vinagreta de –, 285
tomates asados al –, 312
rallado, 74
suflé de – y maíz, 84
véase también Ricotta; Roquefort
Quiche
de col y mostaza de Dijon, 86
de queso y setas, 85
de queso y tomates asados, 86
Quingombó, 270
Quinoa, 371
con maíz, 383

◆◆◆◆◆ R ◆◆◆◆◆

Rabanitos, 270
Raciones (pirámide alimentaria), 19
Rallar la corteza de los cítricos, 491
Ratatouille, tortilla de, 78
Ravioles
caldo con – y hortalizas, 58
Recibir en casa, 24-26
Red snapper
a la papillote, 126
con aceitunas, 124
con berza, 118
relleno, 130

anacarraso

Relleno(s)
alcachofas – al estilo César, 281
alcachofas – de cuscús, 282
de avellanas y arándanos rojos, 230
red snapper, 130
rollitos de col – al eneldo, 240
Remolacha(s), 270
asadas con mantequilla de cardamomo especiada, 296
aspic de – y vino tinto, 336
borscht, 62
con vinagreta de albahaca, 296
ensalada de – y pera asiática, 317
ensalada de berros, naranja y –, 319
salteado oriental, 280
Ricotta
albondiguillas de espinacas y –, 277
bruschetta de –, 44
tulipas de pasta filo rellenas de miel, – y bayas, 467
Risotto
de calabaza a la salvia, 378
de setas, 378
primavera, 377
Rollitos
de col rellenos al eneldo, 240
de primavera minis, 47
Romero
albondiguillas de –, 163
calabaza de roque asada al –, 304
triángulos de polenta al –, 382
«**R**opa vieja», 193
Roquefort
hamburguesas de –, 205
Rouille, 64
Ruibarbo
empanada de fresas y –, 490
fresas y – horneados con *scones* especiados, 451
pastel de –, 396

S

Sal gema, 95
cazuela de polenta y –, 250
cassoulet, 385
jambalaya, 374
kielbasa con col y frutas, 250
salsa de – y calabaza, 360
sopa italiana de – y judías, 65
torta rústica, 249
a las cinco especias, 114
ahumado
barquitas de –, 38
pizza de –, 420
salsa de – a la crema, 355
sándwiches de – y queso crema con eneldo y alcaparras, 434
terrina de, 36
con salsa de eneldo y alcaparras, 113
con salsa de tomate y maíz, 114
ensalada de – y espárragos, 341
ensalada tibia de –, 342
frío escalfado con pepinos salteados, 121
hamburguesas de, 120
papillotes de – y hortalizas, 125
pastelillos de – con salsa de alcaparras, 120
salsa de – a la crema, 355
Teriyaki con calabacines, 130
Salsa(s) postres
butterscotch, 482
de arándanos negros, 482
de chocolate blanco, 471
de *fudge* caliente, 482
de plátano y arce, 75
helado, 482
nata cocida con – de frambuesas, 475
Salsa(s), saladas
balsámica, 117
boloñesa clásica, 369
con los fondos de cocción, 144
de albahaca, 147
de champiñones, 231
de cilantro, 53
de menudillos, 138
de soja, 201
de tomate, 207, 382
de tomate y pepino, 151
jardín, 45
jarrita para colar –, 144
rémoulade, 106
súper, 32
tabasco, 233
tártara, 119
Teriyaki, 245
véase también pasta, salsas; condimentos;
Salteado oriental
hortalizas
brécoles y pimiento rojo con almendras, 276
de hoja, 280
espárragos – al sésamo, 286
guisantes de azúcar y pimientos amarillos, 290
y judías –, 290
Salteados
col y guisantes, 274
coles de bruselas, 275
guisantes – con cebollas tiernas, 290
guisantes y judías, 290
maíz fresco, 288
setas variadas, 306
véase también salteado oriental
Saltear con poca grasa, 211
Sandía
cesto de frutas veraniego, 446
granizado de –, 483

SÁNDWICHES, 429-440
abiertos
de berenjena y Mozzarella, 433
de espinacas y queso de cabra, 434
crema con eneldo y alcaparras, 434
aportar sabor, 431
bocadillo italiano, 439
California, 432
de Cheddar y *chutney* para el té, 438
de dátiles y nueces para el té, 438
de huevos y eneldo, 438
de pepino y berros para el té, 438
de pimientos asados y Mozzarella con puré de albahaca, 42
espirales de –, 437
reubens, de lujo, 432
saludable, 440
Sauerbraten, 192
Scones
a la crema, 404
consejos para su preparación, 401
de avena, 402
de boniato, 402
de Cheddar, 401
de nueces y limón, 404
de pasas, 404
de perejil y cebollinos, 401
de romero y aceite de oliva, 404
de suero, 401
fresas y ruibarbo horneados con – especiados, 451
integrales al sésamo, 402
Semillas de amapola, 546
cuatro cuartos de limón y –, 546
espirales de –, 516
panecillos de –, 413
Sémola
focaccia de – con hinojo y sultanas, 416
harina, 416
Sequillos
de almendras y anís, 518
de arándanos y avellanas, 517
de chocolate, 518
de jengibre, 518
Sésamo
aceite, 327
crujientes de –, 508
espárragos salteados al –, 286
judías verdes al –, 292
tostar semillas de –, 318
Setas, 272, 305
calabaza, 272, 305
polenta con –, 381
risotto de –, 378
champiñones rellenos de *caponata*, 38
empanadillas de –, 52
ensalada
de champiñones asados, 306
tibia de –, 305
lasaña de champiñones, 366
pilaf de cebada y champiñones, 384
pizza de champiñones y queso, 420
polenta con –, 381
quiche de queso y –, 85
risotto de –, 378
salsa
de champiñones, 306
de champiñones con los fondos de cocción, 231
shiitake, 272, 305
ensalada tibia de setas, 305
sopa
de champiñones y arroz silvestre, 58
de champiñones y cebada, 61
strudel de champiñones, espárragos y Gruyère, 306
triángulos de, 48
variadas salteadas, 306
véase también Champiñones
Soja
arroz con sésamo y –, 376
salsa, 201, 239
Solla al vapor, 122
SOPA(s), 55-70
borscht, 62
caldo con ravioles y hortalizas, 58
chowder
de maíz, 68
vegetal, 68
conocimientos básicos, 56
de albondiguillas y escarola, 66
de brécoles, 60
de calabaza y manzana, 59
de champiñones y arroz silvestre, 58
de champiñones y cebada, 61
de fideos japonesa, 368
de lentejas y hortalizas, 62
de melón y melocotón, 70
de patatas y ajo asado, 60
de peras y vino tinto, 70
de tomates frescos y albahaca, 60
de zanahorias al curry, 69
especiada californiana de aguacates y hortalizas, 70
india de lentejas, 389
italiana de salchichas y judías, 65
minestrone
con *pesto*, 62
miso, 58
rápidas y caseras, 56
Sorbete(s)
de arándanos negros, 484
de fresas, 484
de limón al romero, 484
de melocotón, 484
de melón cantalupo, 484
pastel de – y helado, 480
Stilton, milhojas de – y manzana, 50
Streusel
postre de manzanas y nueces con –, 395
Strudel
de champiñones, espárragos y Gruyère, 306
de peras especiado, 468
Suflé(s)
conocimientos básicos, 442
consejos, 84

dar forma de sombrero, 83
de albaricoques, 461
de avellanas, 462
de chocolate, 462
de frambuesas, 462
de peras, 461
de queso y maíz, 84
de tomate, 84
Sustitutos, 15
bajos en grasas, 21

T

Tapenade (pasta de aceitunas), 49
Tarta(s) dulces
de bayas, 498
de ciruelas y mazapán, 497
de frambuesas, 498
de frutas con celosía, 500
de frutos secos, 499
de higos y crema, 498
de limón, 499
de melocotones y arándanos negros, 496
de pacanas con celosía, 500
de peras y frutos secos, 496
de trufa, 499
galette de –, 496
granjera de guindas, 495
tatín de melocotones, 492
véase también empanada(s), dulces; tartaletas
Tarta(s) saladas
de tomate, 311
véase también quiche
Tartaletas
de avellana, 502
de chocolate, 502
de frutas y queso crema, 502
de limón y frambuesas, 501
caldo de –, 218
guisada
cazuela de – y *spaetzle*, 223
con setas, 224
con *gremolata* de naranja, 224
ragú de – y hortalizas, 224
Tirabeques
guisantes y judías salteados, 290
preparación, 290
Tostadas de queso a la mediterránea, 44
Toffee
budín de –, 457
de almendras crujiente, 523
Tofu variante (pastel de fideos a la cantonesa), 367
Tomate(s), 272
asados al parmesano, 312
aspic de –, 336
bruschetta de – y pepino, 261
caseros secos, 321
cereza
ensalada de – y limón, 322
ensalada de dos tomates, 322
gratinados, 312
rellenos de berenjena, 37
ensalada
de dos, 322
panzanella con vinagreta de –, 322
tibia de – pera, 220
pan de – y aceitunas, 412
pelar, 314
pizza de albahaca, aceitunas y –, 420
quesadillas de – y queso de cabra, 46
quiche de queso y – asados, 86
salsa, 207, 382
a la salvia, 352
albóndigas con –, 207
amatriciana, 360
cremosa de – con guisantes, 352
de – y pepino, 151
de aceitunas y – secados al sol, 354
veraniega de – y Mozzarella, 352
sándwiches de – fritos, 312
secados al sol, 197
secos
caseros, 321
focaccia de – y aceitunas, 415
queso de cabra y oruga, 301
véase también tomate(s) secos; tomates secado(s) al sol
sopa de – frescos y albahaca, 60
suflé de –, 84
tarta de queso y –, 311
tortilla ligera de –, 78
variedades, 312
Tomatillo(s), 196
chile verde guisado con –, 196
Torta
de chocolate, ciruelas y pacanas, 532
de moca y almendras de tres capas, 531
rústica, 249
Tortilla(s)
básica, 78
burritos de maíz, arroz y judías arriñonadas, 388
de maíz y harina, 46
de patatas a la española, 80
de *ratatouille*, 78
de tres pisos, 174
ensalada de quesadilla, 338
espirales de –, 46
gigante, 77
ligera de tomates, 78
nachos, 46
quesadillas
de tomate y queso de cabra, 46
de maíz y pimienta, 45
Tostadas
de ajo, 36
de pan *pitta*, 36
de queso azul, 44
a la mediterránea, 44
italianas, 36
para patés y terrinas, 36
triángulos Melba, 36
Tostas caseras, 41
Triángulos Melba, 36
Trifle de peras y frambuesas, 473

amacarago

Trufas de chocolate
y avellana, 524

V

Vainilla
barquitas de –, 505
barras de nueces a la –, 522
bizcocho a la –, 536
budín de arroz con cerezas secas a la –, 455
crema de mantequilla a la –, 550
helado de – sin cocer –, 481
helado de, 481
tarta helada de – y pacanas, 480
vaina de –, 455
Vaporera de bambú, 122
Vinagre(s)
balsámico, 259
de estragón casero, 289
preparación de – de hierbas, 345
Vinagreta
balsámica, 345
véase aliños para ensalada
Vino
aspic de frutas y – especiado, 335
cocinar con, 27, 156
conocimientos básicos, 27
ponche de – y frutas, 446
sopa de peras y – tinto, 70

W

Whisky
azúcar moreno, 545

Y

Yogur
con salsa de –, 266
pan agrio, 410

Z

Zanahorias, 270
coleslaw
asiático, 326
de apio nabo, 325
de – y manzana con dátiles, 326
colinabos con – al eneldo, 274
ensalada tibia de guisantes y –, 318
hortalizas horneadas, 293
muffins de – y cereales, 398
pastel de –, 453
sopa de –, 56
de – al curry, 69
tortitas vegetales, 303
y chirivías asadas, 295
y chirivías gratinadas, 295
y pistachos glaseados con jarabe de arce, 295

amacarasco

Agradecimientos

Preparación de los alimentos Eric Treuillé, Kathy Man, Maddalena Bastianelli
Dirección artística Cherry Ramsayer
Asistente de fotografía Margaret-Ann Hugo
Jefe de IT John Clifford
Mecanografía Sue Hill
Asistente editorial Jennifer Rylaarsdam
Consejera de nutrición Antonina Smith
Lectura de pruebas Pamela Ellis
Índice Madeline Weston

Valores nutritivos

Todas las recetas de este libro proporcionan información sobre el contenido por ración en calorías, proteínas, hidratos de carbono, grasa, colesterol y sodio. Las cifras indicadas sirven como orientación para que los lectores puedan realizar comparaciones entre recetas, y deben tomarse sólo como una guía.
La mayoría de las recetas de este libro se publicaron por primera vez en la revista norteamericana *Good Housekeeping*, por lo que se han realizado algunos pequeños ajustes para convertir las medidas al sistema métrico decimal. Además, pueden presentarse diferencias en algunos ingredientes o alimentos, ya sea en la utilización de distintos cortes de carne o en alimentos manufacturados. Aunque hemos intentado que las cifras proporcionadas sean lo más exactas posibles, deben tomarse sólo como una guía.

1026 RECETAS

de cocina internacional

Familiarizarse con la milenaria cocina oriental, disfrutar con la aparente sencillez de la cocina mediterránea o descubrir exóticos sabores estará a su alcance con *1026 recetas de cocina internacional.* Una guía completa que, además de ilustrar paso a paso el modo de preparar deliciosas y sugerentes recetas, le enseñará a comprar los alimentos en su mejor momento, elegir los utensilios adecuados y saber utilizar las técnicas básicas del arte de guisar.

anacrasso

BLUME

amacarrasco