

Mariano Orzola

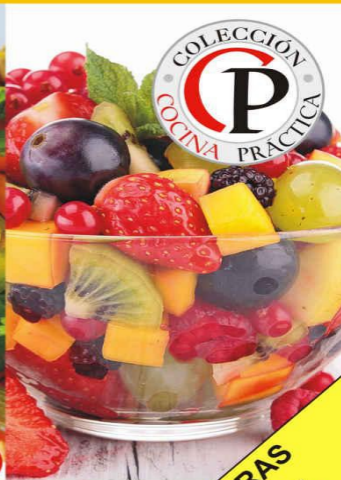


eBook
KINDLE

168 Recetas

para preparar con

VERDURAS Y FRUTAS

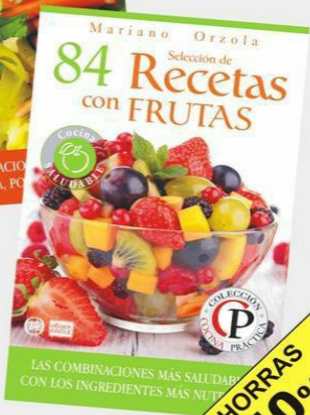


2 LIBROS EN 1

LAS OPCIONES MÁS VARIADAS PARA
PLATOS MÁS LIVIANOS Y SA...

AHORRAS
40%

2 LIBROS EN 1



AHORRAS
40%

168 RECETAS PARA PREPARAR CON VERDURAS Y FRUTAS

COLECCIÓN **COCINA PRÁCTICA** – EDICIÓN 2 EN 1 - EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR / Istock

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en "¡Hoy cocino yo!"

Primera Edición: Septiembre, 2015 (Edición en Español)

CDME: OP-CCP-2X1-168RVF-0053-03092015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 168 recetas para preparar con verduras y con frutas a base de diferentes combinaciones e ingredientes, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a una alimentación balanceada y nutritiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de "cocina casera" .



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



Contenidos

[Principios de la "cocina casera"](#)

[Recetas con Verduras en Ensaladas](#)

[Recetas con Verduras y Arroz](#)

[Recetas con Verduras y Pastas](#)

[Recetas con Verduras y Pollo](#)

[Recetas con Verduras y Mariscos](#)

[Recetas Variadas con Verduras](#)

[Recetas Rápidas con Verduras](#)

[La importancia de las frutas en la dieta](#)

[Tartas con Frutas](#)

[Budines con Frutas](#)

[Compotas de Frutas](#)

[Postres con Frutas](#)

[Helados con Frutas](#)

[Tortas con Frutas](#)

[Memeladas de Frutas](#)

[Ex tra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Ex tra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

Referencias Bibliográficas

Sobre el autor

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas "c/n" significan "cantidad necesaria"

Principios de la “cocina casera”

En principio la alimentación es una necesidad básica ya que ningún ser humano puede prescindir de alimentarse. Si tratamos en profundidad el tema es preciso hacer una diferenciación entre alimentarse y “comer”. Alimentarse es un aspecto intrínseco de la vida; para seguir viviendo hay que alimentarse aunque lo que comas no te guste. Y comer puede representar un acto más evolucionado que lo identificamos con el placer y el buen gusto. Lo ideal es que alimentarse se convierta en el proceso de comer lo que más nos agrada.

Por lo tanto, la comida ya sea casera o de “restaurante”, aparte de la función principal de alimentar y nutrir al cuerpo, debe cumplir y representar otro rol no menos importante que es el de brindar placer. La llamada “comida casera” puede encontrarse dentro de un grupo reducido de personas más o menos homogéneo, influenciados por una cultura y un régimen de vida. La segunda —comida de “restaurante”— debe complacer a un grupo mucho más amplio y cosmopolita, con culturas y gustos distintos. Ambas deben tener el mismo objetivo: satisfacer y complacer a sus miembros o clientes y por esto ninguna de las dos será superior a la otra.

Otra característica que tienen en común las dos cocinas es que un plato excelente de la una o de la otra, dejará siempre un recuerdo perdurable de satisfacción y agrado, permaneciendo en nosotros a través del tiempo el deseo de volver a comerlo y degustarlo.

Si buscásemos un aspecto diferenciador quizás deberíamos señalar el proceso de su elaboración.

Mientras que en la “cocina casera”, normalmente es la misma persona la que confecciona los platos de principio a fin y en el día o de un día para otro; en la comida de “restaurante” intervienen más de una persona y en muchas ocasiones los platos los tienen precocinados. Este punto suele influir sobre todo en el “sabor”, por lo que **la comida casera suele estar señalada como una comida más sabrosa e íntima que la del restaurante.**

Por último el término “cocina casera o doméstica”, designa a la comida sencilla y cuidadosamente elaborada que se hace y se sirve en las casas de familia que se preocupan y prestan atención a su preparación, no sólo desde el punto de vista alimenticio, sino para complacer el paladar de todos sus miembros cuidando siempre su excelencia, para gratificarlos. Es en cierto modo la cocina tradicional que se hace en las casas día a día y aun en días especiales. Podemos asociar como “cocina casera o doméstica” los términos franceses que por su significado resultan equivalentes, como son: “cuisine bourgeoise” (cocina burguesa); “cuisine de bistrot” (cocina de café en los cuales se expende, además, comida

sencilla y vinos); “cuisine du terroir” (cocina del terruño); o “cuisine familial” (cocina de familia); etc.

Recetas con Verduras en Ensaladas

ENSALADA MULTICOLOR

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- Media taza de zanahorias peladas y ralladas gruesas
- 1 remolacha mediana, pelada y rallada gruesa
- 1 manzana verde, pelada y cortada en cubitos
- Media taza de arvejas (chícharos) frescas cocidas
- Media taza de brotes de alfalfa

MEZCLA PARA CONDIMENTAR

Ingredientes:

- Medio pote de yogur natural desnatado (descremado)
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- 1 pizca de azafrán en polvo
- 1 pizca de estragón y romero
- Media cucharadita de ajo y cebolla en polvo
- Dos cucharaditas al ras de semillas integrales de sésamo tostado

Preparación paso a paso:

- 1) Mezclar las verduras.
- 2) Batir bien todos los ingredientes de la "mezcla para condimentar" y añadir a la ensalada.
- 3) Servir en el momento.

ENSALADA ENERGÉTICA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 tazas de lechuga (de diversas clases o de una sola), lavada y seca, en trozos pequeños
- 1 taza de espinacas crudas picadas gruesas
- 1 pepino pequeño, pelado y cortado en rodajas
- 1 a 2 tazas de brotes de soja, alfalfa, lentejas y otras semillas (o cualquier combinación de semillas)
- Cualquier verdura cruda que desees agregar: zanahorias, apio, champiñones, col blanca o roja, rábanos, remolachas, calabacines, o cualquier otra

- ¼ taza de olivas (aceitunas), o bien varias rodajas de aguacate (palta)
- ½ taza de judías, o bien ¼ taza de semillas crudas de girasol o de sésamo
- Aderezo ligero a gusto (ver receta abajo)

Preparación:

En una ensaladera grande, combina todos los ingredientes. Agrega de 1/4 a 1/3 de taza de aderezo ligero (la receta que sigue) o cualquier otro que prefieras. Mezcla bien. Con esta ensalada puedes ser tan flexible como desees y variar las cantidades de cualquier ingrediente según las preferencias. Los tomates y pepinos son importantes y útiles porque su gran contenido de agua ayudará a digerir las verduras más fibrosas.

RECETA DEL ADEREZO LIGERO

Ingredientes:

- 1 diente de ajo partido por la mitad
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- ¼ cucharada de sal marina
- Pimienta negra recién molida (optativo)

Preparación del aderezo:

Ponga todos los ingredientes en una taza y déjelos reposar durante 15 minutos o más, para que el ajo aromatice el aceite. Pinche el ajo con un tenedor y con él bata todos los ingredientes. Retire el ajo, vierta el aderezo sobre la ensalada y remueva a fondo para que todos los ingredientes se mezclen bien. Rinde una porción grande o 2 pequeñas.

ENSALADA TRICOLOR

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 gallina o pollo de 2 Kg.
- 1 ½ taza de mayonesa liviana (light o dietética)
- 2 tazas de patatas cocidas en cuadritos
- 1 taza de zanahoria cruda rallada
- ½ taza de apio (celery) picadito
- ½ taza de vainitas (judías verdes o habichuelas) cocidas y picaditas
- 2 pepinillos encurtidos picaditos
- ½ taza de aceitunas

- 2 huevos duros picaditos
- 1 cucharadita de sal
- 1 manzana picadita con su cascara
- ½ taza de petit pois (guisantes verdes)
- ½ taza de nueces picaditas (opcional)
- 1 lechuga

Preparación paso a paso:

- 1) Desgrasar por completo la gallina retirando la piel y la grasa visible.
- 2) Hervir la gallina hasta que este blanda.
- 3) Enfriar y desmenuzar toda la gallina.
- 4) Luego, junto a la mayonesa mezclar con los demás ingredientes.
- 5) Servir bien fría sobre las hojas de lechuga.

ENSALADA CAMPESINA

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- ½ cebolla
- 3 patatas cocidas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 remolacha cocida
- Aceite de oliva virgen, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Se cuecen las patatas, a ser posible con la piel. Cuando están hechas (pero no demasiado, para que no se deshagan), se pelan y se cortan en dados. Se ponen en una ensaladera o fuente grande y plana.
- 2) Se parten en tiras los pimientos y la cebolla. La remolacha (es mejor comprarla envasada al vacío y ya cocida), también en dados, al igual que el tomate.
- 3) Se aliña generosamente con aceite, vinagre y sal. Se puede comer de inmediato, pero está mejor si se deja reposar un poco, para que la patata absorba bien el líquido.

ESPÁRRAGOS CON TOMATE

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 1 lata de espárragos blancos
- 6 tomates frescos
- 1 cucharada de mayonesa
- ½ cucharada de mostaza
- 1 chomito de aceite
- 1 chomito de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cortar los tomates en gajos y los espárragos en trozos, con una tijera, y colocar en una ensaladera. Para hacer la salsa, en un bote de cristal que nos sobre, poner la cucharada de mayonesa, la mostaza, el vinagre y el aceite y batirlo bien. Salar la ensalada antes de verter la salsa.

ENSALADA PRIMAVERA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de judías verdes.
- 250 gr de coliflor.
- 250 gr de puntas de espárragos.
- 4 hojas de lechuga.
- Un pepino.
- 1 cogollo de lechuga.
- 2 huevos duros.
- 3 tomates.

PARA VINAGRETA (Cantidad necesaria):

- Cebolla.
- Perejil.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal al gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Se cortan las judías verdes en trozos cuadrados y se cuecen destapadas en agua hirviendo y sal. Una vez cocidas, se escurren y se reservan.
- 2) Se separa la coliflor en cogollos pequeños, se raspan los troncos, se cuecen destapados y se cuecen destapados en agua hirviendo y sal. Una vez cocida la

coliflor, se escurre y, cuando esté fría, se divide en fragmentos y se reserva.

3) Los espárgos se raspan, se cortan en trocitos y se cuecen en agua hirviendo y sal. Ya cocidos, se escurren y se reservan.

4) Se pela el pepino, se corta en rodajas finas y se colocan extendidas en un plato; se espolvorean con sal fina y se dejan durante media hora. Transcurrida ésta, se escurren, se secan con un paño y se reservan.

5) Se prepara una salsa vinagreta. Se pica la lechuga fina y se reserva.

6) Poco antes de llevarlo a la mesa, se mezclan en una ensaladera los espárgos, la coliflor, las judías verdes, los pepinos y la vinagreta. Bien mezclado todo, se coloca en forma de cúpula, alisándolo con una cuchara y se extiende por encima la lechuga. Alrededor de la fuente se colocan las rodajas de tomate, alternando con rodajas de huevo, formando cenefa.

ENSALADA MIXTA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 hojas de lechuga
- ½ escarola
- 1 endibia
- 2 huevos duros
- 100 grs. de atún en conserva
- 12 aceitunas
- 2 patatas cocidas
- Aceite y vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Limpiar bien las hojas de lechuga, la escarola y la endibia. Cortar las patatas peladas en rodajas y después colocarlas en una fuente de servir de forma alterna. A continuación decorar con los demás ingredientes. Poner a punto de sal y aliñar la ensalada con el aceite y el vinagre.

ENSALADA DE VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ kg de berenjenas
- ½ kg de tomates
- ½ kg de cebollas

- Un manojo de ajos tiernos
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- Limón, cantidad necesaria
- 100 cc de aceite
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

1) Se ponen en una bandeja para horno las berenjenas, los tomates, los pimientos, las cebollas y los ajos tiernos. Se embadurna todo con aceite con una brocha y se mete al horno a fuego lento durante 90 minutos, aproximadamente. Si se ha asado todo menos la cebolla, se deja ésta y se saca todo lo demás. Se deja enfriar un poco, pero no mucho porque es mejor para pelarlos.

2) Se quitan las semillas a los tomates y pimientos y se corta todo a trozos pequeños. Se mezcla bien y se pone en una fuente se cortan los ajos crudos en rodajitas y se echan por encima. Se adereza con aceite y sal y con un chomito de limón, al gusto.

ENSALADA CÉSAR

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 o 2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 hoja de nori (alga prensada que se consigue en las tiendas naturistas) (optativo)
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 lechuga romana pequeña
- 1 taza de croûtons al ajo (ver receta abajo)
- Pimienta negra recién molida

Preparación:

Pon el ajo en un tazón grande y aplástalo con el tenedor. Agrega el aceite y bátelo vivamente. Retira el ajo. Agrega zumo de limón y mostaza, mezclándolo todo con el tenedor. Tuesta la hoja de nori sobre el quemador de la cocina (de gas o eléctrica) durante 1 o 2 segundos a cada lado, hasta que de negra se tome verde, desmenúzala y agrégala al aderezo. Añádele la sal y bátelo bien. Lava la lechuga y sécala bien, trocéala y descarta las partes duras. Agrégala al tazón y

mézclala bien con el aderezo. Agrégale los croútons al ajo y pimienta a gusto y vuelve a removerla.

RECETA DE CROÚTONS AL AJO

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 diente de ajo, aplastado o cortado en 2 o 3 pedazos

Preparación:

Corta el pan en cubitos. Derite la mantequilla en una sartén pequeña y agrégale el ajo, salteándolo rápidamente para aromatizar. Retira el ajo, agrega el pan y saltéalo, removiéndolo hasta que esté dorado y crujiente. Agrega los daditos de pan a ensaladas, sopas o platos de verduras.

ENSALADA ALEMANA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 kg de patatas
- 250 gr de bacón (panceta)
- 50 cc de caldo de verduras
- 2 cebollas
- 100 cc de vinagre de vino
- 1 cuchara sopera de perejil picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 200 cc de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocer las patatas con piel en abundante agua. Una vez hechas, escurir, pelar cuando aún estén tibias y partir en rodajas. Reservar en un recipiente.
- 2) Por otro lado, cortar la cebolla muy fina y rehogar con el bacón y un poco de aceite. Cuando la fritura esté lista, rociar las patatas con ella, sazonar la mezcla, añadir la mitad del caldo caliente y el vinagre. Dejarlo macerar una hora y entonces añadir el aceite. Si aún estuviera demasiado seco, añadir un poco más de caldo.
- 3) Finalmente, antes de servirla, comprobar la sazón y espolvorear con perejil.

ENSALADA ARAGONESA

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- 1 lechuga
- 1 pimiento verde cortado en juliana
- 12 olivas negras
- 1 tomate
- 2 huevos duros
- 4 lonchas de jamón serrano
- Sal al gusto
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre de vino, cantidad necesaria

Preparación:

En primer lugar, limpiamos la verdura. En el fondo de una fuente colocamos las hojas de lechuga un poco troceada. A continuación, pelamos los huevos, los cortamos en cuartos, y los colocamos sobre lo anterior, junto con el pimiento en juliana. Añadimos las lonchas de jamón troceadas y las aceitunas. Por último, se aliña con sal, aceite y vinagre al gusto.

ENSALADA DE LA VEGA

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 3 pimientos rojos
- 4 tomates rojos medianos
- 4 cebollas medianas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 3 berenjenas
- 3 dientes de ajo
- 100 cc de aceite de oliva
- El zumo de un limón
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

1) Precalentar el horno a una temperatura de 200° C. Colocar en una bandeja de horno los pimientos, las berenjenas, las cebollas, los tomates y los ajos tiernos, dejar asar lentamente, dándoles vueltas a menudo. Cuando estén en su punto, con

la piel casi quemada, sacar los tomates y reservar. Los pimientos, cebollas y berenjenas, sacarlos y envolverlos en un paño y dejarlos un rato, para poder pelarlos mejor. Pasado un rato, cuando estén fríos, pelarlos y quitar las semillas.

2) En una bandeja grande, colocar ordenadamente formando grupos, los pimientos y berenjenas en tiras, los tomates enteros, las cebollas a gajos, los ajos tiernos enteros; salpicar por encima con los dientes de ajo picados pequeños. Sazonar, poner aceite y rociar con zumo de limón. Servir tibia.

Recetas con Verduras y Arroz

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 berenjenas
- 2 cucharadas grandes de aceite
- 1 zapallito
- 1 morrón verde picado
- ½ cucharadita de comino
- 3 cucharadas grandes de semilla de girasol tostado
- Pimienta negra
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de panir fresco
- ¼ taza de perejil fresco picado

Preparación:

Calentar el horno. Cortar a lo largo las berenjenas y sacar la pulpa. Calentar el aceite y saltar la pulpa, el pimiento, el zapallito y las especias por 15 minutos. Sacar del fuego y dejar enfriar; añadir el arroz, el perejil y las semillas de girasol. Mezclar bien.

Poner esta preparación dentro de la cáscara de las berenjenas y colocar en una fuente de horno tapada. Llevar al horno por espacio de 45 minutos. Luego destapar y cocinar otros 10 minutos.

HABAS CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 ½ Kg. de habas o arvejas cocidas
- 50 gr. de aceite o manteca
- 200 gr. de tomates picados y pelados
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharada de perejil picado fino
- 1 ¼ litros de caldo de verduras casero
- 2 tazas de arroz integral
- 6 papas medianas
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Desgranar las habas. Poner al fuego la manteca, agregar los tomates, el ají molido y el perejil. Incorporar al caldo las habas. Tostar el arroz e integrarlo. Dejar cocinar y luego agregar las papas cortadas en daditos. Sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos.

ARROZ CON ESPINACAS

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 350 gr. de arroz grano largo
- 1 cucharadita de sal
- 825 ml. de agua
- 225 gr. de espinacas frescas
- 1 cucharada de aceite vegetal (maíz o trigo)
- 2 hojas de laurel y pimienta negra

Preparación:

Lava cuidadosamente el arroz, déjalo en remojo y luego escúrelo.

Pon el agua y la sal en una cacerola a fuego fuerte. Quita los tallos duros de las espinacas, lava las hojas varias veces y escúrelas. Remoja las espinacas con agua hirviendo hasta que se ablanden, ponlas en un colador y acláralas con agua fría. Escúrelas y córtalas en trozos pequeños.

En una cacerola mediana, calienta el aceite vegetal y sumerge en él las hojas de laurel. Añade el arroz y saltéalo removiendo, hasta que los granos estén empapados de aceite y se tomen traslúcidos. Agrega las espinacas picadas, revuelve durante un minuto, añade el agua salada y ponlo a hervir. Tapa la olla y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos. Cuando esté cocido agrega la pimienta. Mezcla los ingredientes con un tenedor antes de servir. Puedes reemplazar la espinaca por alguna otra hoja verde que consideres apropiada como la acelga.

VERDURAS MEDITERRÁNEAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 100 gr de arroz de grano largo
- 250 gr de carne picada de temera
- 1 cebolla picada

- 4 pimientos
- 4 tomates grandes, maduros pero firmes
- 2 zucchinis pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 180 gr de hojas tiernas de espinaca
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 huevo, ligeramente batido
- Sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR:

- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Preparación en 4 pasos:

- 1) Cocinar el arroz en una cacerola de agua hirviendo durante 10-12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté tierno. Colar. Mientras el arroz se cocina, poner el cordero y la cebolla en una sartén antiadherente y saltear hasta que el cordero esté ligeramente dorado y bien cocido y la cebolla esté suave. Revolver para que la carne de cordero se dore uniformemente. Colocar un colador sobre un bol, y colocar adentro la carne de cordero salteada para que la grasa gotee y pueda ser desechada.
- 2) Cortar los pimientos por la mitad longitudinalmente a través del tallo y quitar el corazón y las semillas. Cortar la parte superior de los tomates y vaciar el interior. Ahuecar el tomate colocando la pulpa y el jugo en un bol. Cortar los zucchinis por la mitad longitudinalmente y vaciar la pulpa. Picar la pulpa retirada de los zucchinis y agregarla a la pulpa de tomates.
- 3) Precalentar el horno a 180 ° C (horno moderado). Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente, añadir el ajo y la pulpa de verduras picada y cocinar, revolviendo, hasta que se ablanden un poco. Agregar la espinaca y cocinar a fuego moderado durante un minuto o hasta que se ablande. Retirar del fuego y agregar la albahaca, el arroz y el cordero. Añadir el huevo, condimentar con sal y pimienta a gusto y mezclar bien.
- 4) Rellenar con la preparación, las mitades de pimientos, tomates y zucchinis. Acomodar los pimientos y zucchinis rellenos en una fuente para horno sin encimar demasiado. Cubrir con papel aluminio o una tapa y hornear durante 15 minutos. Añadir los tomates rellenos y continuar cocinando por 15 minutos o hasta que las verduras estén casi tiernas. Destapar las verduras y hornear unos 15-20 minutos más o hasta que estén tiernas y la parte superior se dore ligeramente. Servir caliente o frío, espolvoreado con albahaca fresca picada.

ARROZ INTENSO CON VEGETALES MIXTOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz basmati, enjuagado
- 200 gr de patatas chicas, lavadas y cortadas en cubos
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 150 gr de chauchas finas, cortadas y picadas
- 1 zucchini, cortado
- 150 gr de arvejas congeladas
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 50 gr de pasas de uva
- 200 gr de yogur griego
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 ramita de canela, partida por la mitad
- 8 granos de pimienta negra
- 6 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo verde, machacadas
- 1 cucharada de semillas de cilantro, ligeramente machacadas
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 pizca de azafrán

PARA DECORAR:

- 1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas
- Ramitas de cilantro fresco
- 3 huevos duros, cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:

Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12-15 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla.

Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. A continuación, agregar la canela, pimienta, clavo, cardamomo y semillas de cilantro y revolver durante 1 minuto.

Reducir el fuego a bajo. Agregar el comino, la pimienta y el ajo, y revolver por un período de 30-60 segundos, hasta que se suelte el aroma de las especias.

Agregar todas las verduras, y a continuación, añadir poco a poco el yogur, cocinando a fuego lento. Agregar 4 cucharadas de agua, tapar la cacerola herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Mientras tanto, poner el arroz en otra cacerola con el azafrán, 550 cc. de agua y una pizca de sal, revolver y dejar que hierva. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el líquido se absorba y el arroz esté casi al dente.

Incorporar el arroz a la preparación de verduras. Volver a tapar la olla herméticamente y cocinar a fuego lento durante otros 10-15 minutos hasta que tanto el arroz y como las verduras estén tiernos. Otra opción, es alternar capas de arroz y de verduras en una fuente para horno, tapar y hornear a 180 °C (horno moderado) durante 20-30 minutos. Decorar con las cebollas, las pasas de uva, almendras y cuartos de huevo por arriba. Esparcir cilantro picado y servir.

RISOTTO VERDE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz Arborio
- 125 gr de chauchas congeladas
- 125 gr de arvejas congeladas
- 1 cebolla colorada, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de rúcula
- 1,25 litros de caldo de verduras
- 30 gr de manteca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pesto comprado
- Queso pamesano rallado, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar la manteca y el aceite de oliva en una cacerola grande. Saltear la cebolla hasta que esté blanda. Agregar el ajo y el arroz. Revolver y cocinar 1 minuto. Agregar 1 litro de caldo caliente y reservar el resto. Condimentar con sal, pimienta, y dejar hervir. Volcar todo en la olla de cocción lenta y programar para cocinar 2 horas a temperatura baja.

2) Recalentar el resto de caldo y agregar a la olla de cocción lenta. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Poner las verduras encima del arroz, no hace falta agregar más líquido a la cacerola, tapar y cocinar 30 minutos más. Servir decorado con rúcula y queso rallado.

ZUCCHINIS CON ARROZ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 zucchini cortado en rodajas bien finitas
- 2 tazas de arroz grano largo
- 1 cebolla mediana picada
- 7 tazas de caldo de verduras
- 10 tomates secos
- 1 cucharadita de tomillo
- 6 cucharadas de queso pamesano rallado
- 2 hojas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de manteca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Colocar el caldo en una cacerola mediana a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que hirvió, bajar el fuego. Derretir la manteca en una olla a fuego mediano. Rehogar la cebolla por 2 minutos, hasta que se ponga transparente. Agregar el arroz y saltear por otros 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que se haya dorado. Agregar el caldo de verduras de a poco, mezclando constantemente. El arroz se volverá bien cremoso.

Por último, agregar el zucchini, los tomates secos y el tomillo, agregando más caldo si fuese necesario. Agregar la albahaca y 3 cucharadas de queso justo antes de servir. Dividir el arroz en 6 cazuelas individuales y espolvorear con el resto del queso.

GUISADO DE ARROZ CON CALABAZA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 gr de arroz grano largo, previamente remojado
- 350 gr de calabaza, pelada y cortada en cubos chicos
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 450 cc de caldo de pollo o de verduras
- Un chorrito de vino blanco seco (opcional)
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 cucharada de aceite de oliva

PARA SERVIR:

- 50 gr de queso parmesano recién rallado
- ½ bolsa de hojas de espinaca

Preparación paso a paso:

Calentar aceite de oliva en una sartén. Añadir la cebolla y cocinar a fuego medio durante 5-8 minutos hasta que estén transparentes, no doradas. Agregar el ajo, la calabaza en cubos y el chorrito de vino. Tapar y cocinar a fuego medio durante un par de minutos hasta que ya no se puede oler el alcohol.

Añadir el arroz y revolver bien. Cocinar por un par de minutos. Si el arroz se pega añadir poco de caldo, de a un cucharón a la vez. A continuación, añadir las hierbas, sal y pimienta a gusto. Agregar el caldo restante (todo de una vez). Llevar a ebullición y luego reducir a fuego lento.

Cocinar durante unos 30 minutos hasta que todo el líquido se absorba y el arroz esté cocido, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo de la cacerola. Servir bien caliente.

GUISADO DE ARROZ CON ZANAHORIAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz grano largo
- 6 zanahorias medianas, peladas y en cubitos
- ½ cebolla, picada
- 1,25 litros de caldo de pollo o verduras
- 2 cucharadas de aceite
- 45 gr de manteca
- 1 cucharada de azúcar
- 125 cc de vino blanco, seco
- 60 gr de Mascarpone
- 250 gr de Parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta blanca al gusto

Preparación en 4 pasos:

1) En una cacerola mediana, calentar 1 cucharada de aceite y 15g de manteca. Agregar las zanahorias y mezclar con cuchara de madera. Incorporar 125cc de agua, sal y azúcar. Tapar todo y cocinar 5 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas.

- 2) Destapar y cocinar otros 4 minutos revolviendo constantemente hasta que el líquido se haya evaporado. Retirar las zanahorias y dividir las en dos porciones. Colocar una porción en la procesadora con 150 cc de agua caliente y procesar. Calentar el caldo de pollo o verduras en otra cacerola a calentar.
- 3) En la misma cacerola donde se cocinaron las zanahorias, calentar el resto del aceite y la manteca. Saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el arroz y revolver 1 minuto. Agregar el vino y mezclar. Incorporar el puré de zanahorias y cocinar revolviendo hasta que el guisado esté cremoso y no aguado como sopa.
- 4) Agregar 125cc de caldo y revolver hasta que se evapore casi completamente. Continuar agregando caldo de a poco hasta que el arroz esté al dente. Incorporar las zanahorias enteras y el Mascarpone, mezclar, agregar el resto de caldo y mezclar otra vez. Condimentar con sal y pimienta, pamesano y perejil. Servir bien caliente.

TOMATES RELLENOS AL HORNO

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ taza (90 gr) de arroz blanco
- 4 tomates firmes
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cebolla, pelada y finamente picada
- 1 puñado de perejil fresco, finamente picado
- ½ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Hervir suficiente agua como para cubrir el arroz en una cacerola pequeña a fuego alto. Agregar el arroz, tapar y retirar del fuego. Dejar reposar durante 5 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Colar y reservar.
- 2) Cortar la parte superior de cada tomate y retirar la pulpa con ayuda de una cuchara. Dejar un borde más o menos grueso para que no se rompa al rellenarlo. Reservar 3 cucharadas de la pulpa e invertir los tomates sobre papel de cocina para escurrir su líquido.
- 3) Picar la pulpa y colocarla en un bol mediano. Agregar el arroz, el pimiento verde, la cebolla, el perejil, sal, ajo y aceite de oliva. Mezclar bien. Rellenar los tomates con esta mezcla y llevar al horno. Hornear de 20 a 25 minutos.

CROQUETAS DE ACELGA CON ARROZ

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 taza de arroz blanco, cocido
- 2 tazas de acelga hervida, escurida y picada
- 1 cebolla, picada
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- Aceite, cantidad necesaria

Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Aceitar una placa para horno y reservar. En una sartén con 2 cucharadas de aceite, saltear la cebolla picada. Una vez blanda, agregar la acelga y condimentar con sal y pimienta. Retirar del fuego y volcar todo en un bol.

Agregar el queso rallado, la harina, el huevo batido, el arroz, y mezclar muy bien. Tomar porciones y formar croquetas del tamaño de una pelota de ping-pong. Ubicarlas en la placa. Rociar con aceite en aerosol y llevar al horno. Cocinar 40 minutos hasta que las croquetas estén ligeramente doradas.

BUDÍN DE VERDURAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 atado de espinacas (12 plantitas aprox.)
- 12 hojas grandes de acelga
- 4 zanahorias medianas
- 3 remolachas medianas
- 2 tazas de arroz
- 1 ½ tazas de leche en polvo
- Sal
- 100 gr. de manteca

Preparación:

Hervir las espinacas y acelgas en agua y sal. Escurirlas bien pasándolas luego por la procesadora. Raspar las zanahorias, hervirlas en agua salada con una pizca de azúcar hasta que se ablanden. Pasarlas por la procesadora. Hervir las remolachas hasta que estén tiernas. Pasarlas por la procesadora. Mantener todas estas verduras molidas cerca del fuego, de manera que estén calientes en el momento de amarrar el budín. Hervir el arroz en abundante agua salada durante 15 o 20 minutos. Colar, poner en un bol y mezclar con manteca y leche en polvo. Poner una fina capa de arroz en una budinera grande, luego las espinacas, encima otra capa de arroz, seguidamente las zanahorias, de nuevo una de arroz, luego las remolachas y finalmente una capa de arroz. Presionar ligeramente con el dorso de una cuchara. Desmoldar en una fuente. Cubrir con la siguiente salsa de tomates que se habrá preparado de antemano.

SALSA PARA CUBRIR EL BUDÍN

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 6 tomates bien maduros pasados por la licuadora
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: Calentar el aceite, echar el tomate y dejar cocinar lentamente hasta que se espese. Cebiar con media taza de agua hirviendo. Dejar espesar de nuevo. Cubrir con esta salsa el budín de verduras o servirla en una salsera.

Recetas con Verduras y Pastas

LASAÑA DE VERDURAS ASADAS CON SALSA ROJA INTENSA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de láminas de lasaña cruda (unas 9 láminas).
- Sal a gusto.
- 1 litro de salsa roja intensa (ver receta abajo).
- 2 berenjenas, en rodajas y asadas a la parrilla.
- 4 calabacines (zucchinis), en rodajas y asados a la parrilla.
- 3 cucharadas de perejil de hoja lisa picado y de albahaca desmenuzada.

Preparación paso a paso:

- 1) Blanquear las láminas de lasaña en un hervor rápido de agua y sal durante 3 minutos, revolviendo para mantener las láminas separadas. Refrescar bajo un chorro de agua fría, después retirar de la cacerola y disponer en una sola capa sobre repasadores o paños de cocina.
- 2) Cubrir con la salsa el fondo de una asadera. Poner encima tres láminas de lasaña. Cubrir con salsa. Cortar las verduras en trozos de 1,5 cm y esparcir con hierbas sobre la salsa. Cubrir con otras 3 láminas de lasaña. Poner más salsa y esparcir el resto de las verduras y las hierbas. Cubrir con 3 láminas de lasaña y luego el resto de la salsa.
- 3) Tapar la asadera con papel de aluminio, con el lado brillante hacia adentro. La asadera debe quedar cerrada herméticamente, pero el papel no debe tocar la lasaña.
- 4) Cocinar en horno caliente durante 15 minutos, después destapar y hornear otros 15 a 20 minutos hasta que la lasaña esté caliente en todas sus capas.
- 5) Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos, antes de cortar en cuadrados para servir. Esparcir hierbas picadas sobre cada plato.

SALSAROJA INTENSA

Ingredientes para 1 litro de salsa:

- 1 cebolla roja, picada grueso.
- 4 dientes de ajo, levemente machacados.
- 2 tomates secados al sol, picados.

- 2 aceitunas negras sin carozo (hueso).
- 250 gr de pimientos morrones rojos, pelados, sin semilla y picados grueso.
- 1 cucharadita de comino molido.
- ¼ cucharadita de coriandro molido.
- Una pizca de ají (chile) molido.
- 150 ml de caldo de verduras (preparado con media pastilla sabor verduras).
- 150 ml de vino tinto seco.
- 2 latas de 425 gr de tomate picado (triturado).
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto.
- Un pizca de azúcar
- El jugo (zumo) de media lima.
- Hierbas frescas picadas para la guarnición.

Preparación paso a paso:

- 1) Poner todos los ingredientes, hasta el vino tinto, en un wok o una sartén de base pesada. Tapar, dejar romper el hervor y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
- 2) Destapar y continuar la cocción lenta durante unos minutos hasta que el ajo, la cebolla y el pimiento estén tiernos y el líquido se haya reducido en gran medida. Cuidar que la mezcla no se seque: añadir un poco más de líquido si fuera necesario. Cuando estén tiernos, las verduras deberán freírse en su propio jugo.
- 3) Añadir el tomate, sal y pimienta y una pizca de azúcar. Cocinar a fuego lento durante 10 a 15 minutos, hasta que espese. Añadir el jugo de lima y más condimento si fuera necesario.
- 4) Verter la mezcla en una licuadora y hacer un puré. Probar una vez más el condimento.
- 5) Añadir suficientes hierbas frescas picadas, ya sea dejándolas como guarnición de la salsa o mezclándolas en ella.

ESPAGUETIS CON TOMATES, MENTA Y ALBAHACA

Ingredientes (para 8 porciones):

- ½ kg de espagueti
- 6 tomates, picados
- 10 hojas de menta fresca
- 20 hojas de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo, picados

- 60 gr de piñones
- 3 cucharadas de queso parmesano, rallado
- 2 cucharadas de queso crema (blanco tipo untable)
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación en un paso:

Colocar suficiente agua con sal en una olla grande. Dejar hervir y cocinar la pasta hasta que esté al dente. Colar y reservar ½ cucharada del agua donde hirvió para la salsa. Licuar los tomates, albahaca, menta, ajo, piñones, queso parmesano, queso blanco, aceite de oliva, sal, pimienta y el agua de los fideos. La salsa que resulta es cremosa y homogénea. Mezclar con los espaguetis y servir.

ENSALADA GRIEGA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 tazas de pasta penne
- 10 tomates chery, cortados a la mitad
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- ½ pepino, en rodajas
- ½ taza de aceitunas negras, en rodajas
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 ½ cucharaditas de orégano seco
- 1 pizca de sal y pimienta a gusto
- 2/3 taza aceite de oliva extra virgen

Preparación en 2 pasos:

1) Llenar una cacerola con agua ligeramente salada y colocar a hervir a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, agregar la pasta penne, y volver a hervir. Cocinar sin tapar, revolviendo ocasionalmente, hasta que la pasta esté al dente, aproximadamente 11 minutos. Enjuagar con agua fría y colar en un colador en la piletta de la cocina.

2) Mezclar el vinagre, el jugo de limón, el ajo, el orégano, sal, pimienta y el aceite de oliva. Reservar. Combinar la pasta, los tomates, la cebolla, los pimientos

verdes y rojos, el pepino, las aceitunas y el queso feta en un bol grande. Volcar la vinagreta sobre la pasta y mezclar. Cubrir y llevar a la heladera por 3 horas antes de servir.

MEZCLA INTENSA DE ESPAGUETIS CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 paquete de 500 gr de espaguetis
- 200 gr de champiñones, en rodajas
- 1 pimiento verde, cortado en rodajas y sin semillas
- ½ cebolla, picada
- 1 lata (400 gr) de puré de tomate
- 1 chorizo colorado o salchicha ahumada (opcional)
- 5 cucharaditas de manteca
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de ketchup
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal al gusto

Preparación:

En una cacerola con agua hirviendo, cocinar los espaguetis junto con 2 cucharadas de manteca y las hojas de laurel, Una vez al dente, colar y reservar.

En una sartén grande con el resto de la manteca, saltear la cebolla picada, el pimiento verde, el chorizo colorado, y los champiñones. Enseguida, agregar el puré de tomate, el ketchup, la mostaza, el orégano y revolver para incorporar todos los ingredientes. Cocinar 5 minutos.

Agregar finalmente los espaguetis, mezclar suavemente y servir.

GRATINADO DE ESPINACA CON PASTA Y MOZZARELLA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 250 gr de espinaca picada congelada, descongelada y exprimida
- 500 gr de pasta penne o rigatoni
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 750 gr de salsa de tomate preparada

- 1 taza de requesón (ricotta) magro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo, en rodajas finas
- Olivas negras (aceitunas) para decorar

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Cubrir una fuente para hornear con aceite en aerosol. En una cacerola grande con agua ligeramente salada, cocinar la pasta hasta que esté tierna, siguiendo las instrucciones del paquete.
- 2) Calentar el aceite en una sartén mediana antiadherente a fuego medio-bajo. Agregar el ajo. Saltear hasta que esté dorado, unos 5 minutos. Agregar la espinaca y calentar aproximadamente 5 minutos. Pasar todo a un bol grande. Agregar la salsa de tomate y la ricotta.
- 3) Colar la pasta y agregar al bol. Combinar bien. Colocar todo en la fuente para hornear. Cubrir con mozzarella. Cubrir con papel aluminio. Hornear por 25 minutos. Retirar el papel aluminio y hornear hasta que esté ligeramente dorado, aproximadamente 10 minutos. Adornar con las olivas (aceitunas).

SALTEADO ORIENTAL CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 nidos de fideos orientales
- 20 piñones
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento naranja, picado
- ½ pimiento amarillo, cortado
- 1 pimiento verde, picado
- 400 gr de champiñones de lata o frescos, escurridos
- 8 choclos desgranados
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de agua

Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo

hasta que suelte su aroma, 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar hasta que la cebolla esté tierna, 3-4 minutos. Agregar todos los pimientos, los champiñones y el choclo, cocinar durante 1-2 minutos.

2) Añadir la salsa hoisin, salsa de ostras y el agua. Revolver para mezclar. Añadir los nidos de fideos, o la pasta cocida al dente y mezclar. Cocinar unos 3 minutos. Espolvorear con los piñones y servir caliente.

LASAÑA VEGETAL AROMÁTICA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 láminas de lasaña frescas (unos 250 gr en total)
- 2 berenjenas grandes, en cubos de 1 cm
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 tallo de apio, en cubos
- 1 zanahoria, en cubos
- 100 gr de hongos, picados gruesos
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de tomates, picados
- 450 gr de queso cottage
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de mejorana fresca, picada, o 1 cucharada de orégano seco
- 6 hojas de salvia fresca, en hebras, o 1 cucharada de salvia seca
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Cáscara rallada de 1 limón
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- 100 ml de leche desnatada (descremada)
- Una pizca de nuez moscada, molida
- Pimienta a gusto
- 2 cucharadas de queso pamesano, rallado en el momento

Preparación en 4 pasos:

1) Calentar el aceite en una olla grande. Agregar las semillas de hinojo y la hoja de laurel, y cocinar unos segundos, presionando la hoja de laurel con una cuchara para extraer el aroma. Agregar la cebolla, el ajo, el apio, la zanahoria, los hongos, la mejorana y la salvia. Cocinar, revolviendo con frecuencia, 10 minutos o hasta que las verduras se ablanden un poco.

2) Incorporar la berenjena y la cáscara de limón, y mezclar bien. Cocinar 5

minutos, revolviendo con frecuencia. Vaciar los tomates con su jugo y agregar pimienta a gusto. Llevar a hervor; luego bajar el fuego y cocinar unos 15 minutos. Precalentar el horno a 180 °C. Mientras la salsa se cocina, sumergir las láminas de lasaña en agua hirviendo, de 3 a 5 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén al dente. Escurrir bien y acomodarlas sobre un paño de cocina limpio, para secar.

3) Procesar el queso cottage con harina y huevo en un procesador o una licuadora hasta homogeneizar. Agregar la leche y procesar brevemente. Condimentar al gusto con nuez moscada y pimienta. Verter la mitad de la salsa de berenjena en un refractario grande, cuadrado o rectangular. Quitar la hoja de laurel. Tapar con la mitad de las láminas de lasaña; luego agregar el resto de la salsa y cubrir con el resto de las láminas.

4) Vaciar la mezcla de queso cottage sobre la lasaña hasta cubrir por completo. Agregar el queso parmesano en forma pareja. Hornear 45 minutos o hasta que la cubierta esté cocida y bien dorada. Dejar reposar 10 minutos antes de servir. Esto permite que la pasta y la salsa se enfríen y se asienten un poco.

LASAÑA DE ESPINACA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 paquete (375 gr) de lasaña fresca (cruda)
- 350 gr de espinacas cocidas
- 250 gr de queso feta, desmoronado
- 350 gr de queso cottage bajas calorías
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 pizca pimienta

PARA LA SALSA DE TOMATE:

- 1 lata (de 400 gr) de puré de tomate
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de albahaca
- 1 pizca pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 taza de queso mozzarella rallado

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 30 cc de agua

Preparación paso a paso:

Para hacer la salsa de tomate: Rehogar la cebolla, el ajo y una pequeña cantidad de aceite en una cacerola a fuego lento hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregar todos los demás ingredientes para la salsa de tomate. Utilizar el agua para enjuagar el puré de tomate de la lata. Cocinar todo a fuego lento, revolviendo de vez en cuando. Dejar que se reduzca un poco el volumen de la salsa.

Para preparar el relleno: Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una fuente rectangular para horno de tamaño mediano. Combinar todos los ingredientes del relleno en un bol y mezclar bien. En la fuente, intercalar capas de espinaca y las hojas de lasaña. Terminar con la capa de lasaña y verter la salsa de tomate por encima. Espolvorear con queso rallado.

Llevar al horno durante 30 minutos. Retirar y dejar reposar 15 minutos antes de cortar y servir para que no se desarme.

MEZCLA DE PASTA CON VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de pasta rigatoni o penne
- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado a la mitad
- ½ cebolla morada, rebanada gruesa
- 1 berenjena rebanada a lo largo
- 1 zucchini, rebanado grueso
- 150 gr de champiñones, cortados a la mitad
- 200 gr de tomates cherry
- 100 gr de rúcula
- 40 gr de queso parmesano, rallado fino

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharadas de vinagre balsámico o jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de albahaca fresca, en tiras
- 1 cucharada de alcaparras, picadas
- 1 diente de ajo grande, machacado (opcional)
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Cocinar la pasta en agua hirviendo de 10 a 12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén al dente. Escurrir la pasta y enjuagar con abundante agua fría; volver a escurrir bien y dejar enfriar. Mientras la pasta se cocina, precalentar la parrilla del horno al máximo. Asar las mitades de pimiento rojo, con la piel hacia abajo, de 5 a 10 minutos o hasta que se amolde y se chamusque. Colocar las mitades de pimiento en una bolsa de polietileno y dejar hasta que se enfríe lo suficiente para trabajar.

Poner la cebolla, la berenjena, el zucchini y los champiñones en la plancha del asador y asar unos 5 minutos o hasta que estén apenas chamuscados. Dar vuelta para que se cocinen parejos. Agregar los tomates a la plancha y asar de 2 a 3 minutos más o hasta que todas las verduras estén tiernas.

Cortar la berenjena en tiras de 2 cm y poner en una ensaladera grande. Agregar la cebolla, el zucchini, los champiñones y los tomates. Pelar el pimiento rojo y cortar en tiras de 2 cm. Incorporar a la ensaladera con la pasta y mezclar.

Para hacer el aderezo, mezclar en un bol pequeño el vinagre balsámico o el jugo de limón con el aceite de oliva, la albahaca, las alcaparras, el ajo, si se usa, y la pimienta. Mezclar en la ensalada junto con la rúcula. Terminar con el queso parmesano y servir.

MIX INTENSO DE VERDURAS CON MACARRONES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de macarrones
- 150 gr de arvejas congeladas
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 250 gr de champiñones, cortados en cuartos si son grandes
- 30 gr de harina común
- 600 ml de leche desnatada (descremada)
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 60 gr de queso azul, picado
- 30 gr de queso cheddar reducido en grasa, rallado
- 60 gr de pan integral rallado
- Pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 220 °C. Cocinar la pasta en agua hirviendo de 10 a 12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté casi al dente. Agregar las arvejas en los últimos 2 minutos de cocción. Colar la pasta y las arvejas.
- 2) Calentar el aceite en una sartén de base pesada y cocinar el pimiento rojo 1 o 2 minutos. Agregar los hongos y cocinar 2 o 3 minutos más, o hasta que estén blandos, revolviendo de vez en cuando. Incorporar la harina; agregar la leche poco a poco y llevar a hervor, sin dejar de revolver. Cocinar a fuego bajo hasta que espese.
- 3) Agregar la mostaza, el queso azul y la pimienta al gusto; revolver hasta que el queso se haya derretido. Añadir la pasta y las arvejas, y mezclar por completo. Vaciar la mezcla en un molde refractario. Mezclar el queso cheddar con el pan rallado y añadir sobre la pasta. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que esté ligeramente dorado, caliente y burbujeante. Servir de inmediato.

SOPA JAPONESA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de caldo de verduras
- 4 cucharaditas de miso blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 atados de espárragos finamente picados
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de tofu (queso de soja) firme en cubitos
- 4 cucharaditas de mirin (vino de arroz)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de agua
- 250 gr de espinacas

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner el agua, la salsa soja y el vino de arroz en un vaso, de forma que lo pueda agregar al wok rápidamente. Disolver el miso en el caldo de verduras y reservar. Calentar el aceite en un wok o cacerola. Saltear los espárragos y las arvejas durante 2 minutos.
- 2) Agregar el tofu, el vino de arroz, la salsa soja y agua. Cocinar un minuto más. Agregar el caldo, el miso y las espinacas. Cocinar de 2 a 3 minutos, o hasta que las espinacas se hayan cocinado. Colocar en un plato hondo.

PASTA A LA TOSCANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de pasta corta tipo caracol
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 zanahoria pequeña, pelada y rallada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 latas (800 gr) de tomates picados
- 1 taza de caldo de verduras, caliente
- 400 gr de porotos cannellini de lata, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de queso parmesano
- 1 ½ taza (50 gr) de rúcula cortada en trozos grandes
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ½ taza de pan rallado
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocinar la pasta en una cacerola grande con agua hirviendo ligeramente salada, durante 10-12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente. Mientras tanto, calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregar la cebolla, la zanahoria y el ajo y saltear por 5 minutos hasta que estén tiernos.
- 2) Añadir los tomates, el caldo, los porotos y el parmesano. Condimentar a gusto con sal y pimienta y cocinar a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos.
- 3) Colar la pasta y colocar en una fuente para servir. Añadir la rúcula y la mitad de la albahaca a la salsa, y volcar sobre la pasta. Mezclar bien. Mezclar el pan rallado con el queso parmesano y la albahaca restante y esparcir por encima de la pasta.

Recetas con Verduras y Pollo

POLLO CON VERDURAS MEDITERRÁNEAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de pechuga de pollo, limpios

PARA LA MARINADA:

- 4 dientes de ajo, machacados
- 2 aceitunas negras sin carozo (hueso)
- El jugo (zumo) de una naranja grande
- 90 ml de jugo de limón
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 chorros de salsa Teriyaki

PARA LA INFUSIÓN CONDIMENTADA DE VERDURAS:

- 1 cebolla roja grande, cortada por la mitad y en rodajas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 4 aceitunas negras sin carozo (hueso)
- 1 ají (chile) rojo, sin semillas y picado
- 1 berenjena de 180 gr, pelada y cortada en cubos
- 2 cucharadas de pasas de uva y 2 de alcaparras
- 1 pimiento morrón rojo y 1 amarillo, sin semillas, pelados y cortados en tiras
- 300 ml de caldo de pollo (preparados con una pastilla sabor pollo)
- 300 ml de vino blanco seco
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- Aceite y agua para pulverizar

Preparación paso a paso:

- 1) Poner los filetes de pollo sin piel en un plato. Mezclar los ingredientes de la marinada y verter sobre el pollo. Dejar marinar.
- 2) Calentar los ingredientes de la infusión en una sartén, tapar y cocinar a fuego lento durante 5-7 minutos. Destapar y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
- 3) Calentar una plancha estriada, pulverizar con aceite y agua. Retirar y escurir los filetes de la marinada y cocinar en la plancha 3 minutos de cada lado.
- 4) En una sartén poner el pollo en una capa sobre las verduras, tapar y cocinar a fuego lento, dando vuelta durante 8 minutos hasta que esté cocido. Servir cortado en rodajas con guarnición de hierbas frescas si se desea.

VERDURAS AL WOK CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 pechugas de pollo, cortadas en tiras de 1cm
- 2 ajíes colorados, cortados en tiras
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y picado
- 2 o 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tallos de apio, cortados en bastones
- 1 zanahoria, cortada en bastones
- 2 cucharadas de maicena
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de salsa de soja light
- ½ cucharadita de azúcar

Preparación en solo paso:

Espolvorear el pollo con maicena y sal. Cocinarlo en una cacerola con agua hirviendo durante 10 minutos. Retirar con espumadera y reservar. Calentar aceite en un wok y saltear los ajíes, el jengibre, y el ajo. Rápidamente agregar el apio y las zanahorias. Saltear 3 minutos y agregar el pollo cocido. Condimentar con la salsa de soja, sal, y azúcar. Servir.

ESPÁRRAGOS Y PIMIENTOS SALTEADOS CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 750 gr de espárragos, cortados en trozos de 5 cm de largo
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en tiras de 1 cm de ancho
- 400 gr de pechugas de pollo, cortadas transversalmente en tiras de 1 cm de ancho
- 3 cebollas de verdeo, cortadas en trozos de 2 cm de largo
- 3 dientes de ajo, picados finos
- 1 ½ cucharaditas de cáscara rallada de limón
- ½ cucharadita de romero fresco, picado
- 1 ½ cucharaditas de fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de nueces tostadas, picadas finas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

- 175 ml de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande o en un wok a fuego medio. Agregar el pimiento amarillo, el ajo y las cebollas de verdeo, y saltear, revolviendo, 2 minutos.

Agregar el pollo, los espárragos, la cáscara de limón y el romero. Saltear, revolviendo, unos 5 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y los espárragos, tiernos.

Agregar el caldo y dejar que hierva. Incorporar la mezcla de fécula de maíz y cocinar 1 minuto o hasta que la salsa haya espesado. Agregar las nueces y mezclar, luego servir.

CHOP SUEY DE POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de pechugas de pollo sin piel, cortadas en tiritas
- 1 cebolla chica picada
- 1 morrón amarillo, cortado en tiritas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 100 gr de brotes de soja
- 200 gr de bambú, cortado en cubos
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de sake
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de fécula de maíz
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar el aceite y el aceite de sésamo en el wok a fuego caliente. Saltear el pollo hasta que se haya dorado de ambos lados, más o menos por 2 minutos. Reservar. Agregar la cebolla, morrón y apio, y cocinar por 2 minutos. Incorporar los brotes de soja y bambú, y cocinar por 1 minutos. Luego, bajar el fuego.
- 2) Mientras tanto, en un bol mezclar la salsa de soja con el sake, vinagre de arroz, azúcar y maicena hasta que se hayan integrado bien. Verter en el wok y dejar que se espese. Salpimentar a gusto, y servir bien caliente.

TARTA VARIETÉ CON POLLO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre
- 60 gr de manteca
- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cubos de caldo de pollo
- 500 cc de agua
- 3 patatas, peladas y en cubos
- 225g de pollo, cocido y en cubos
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado

Preparación:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa. Reservar.

Derretir la mitad de la manteca en una sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva. Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén tiernas.

En una olla mediana, derretir el resto de la manteca. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor. Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180°C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

SOPA JAPONESA CON POLLO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 pechuga de pollo
- 6 champiñones

- 160 gr de fideos largos de arroz
- 2 huevos duros (cocidos)
- 1 cebollita de verdeo, en rodajas
- 1 ½ puerros, picados
- 1 zanahoria, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 trozo de 2cm de raíz de jengibre fresca, pelada y picada
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pizca de sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de maní
- 700 cc de caldo de pollo

Preparación en 3 pasos:

1) PARA EL CALDO: En una cacerola caliente, colocar el aceite de maní y saltar los puerros. Cocinar unos minutos y agregar las zanahorias, el ajo, y el jengibre. Cocinar 3 minutos e incorporar el caldo de pollo, la salsa de soja, sal y pimienta para dar sabor. Cocinar a fuego medio durante 15 o 20 minutos. Colar el caldo y colocarlo nuevamente en la cacerola. Descartar las verduras.

2) Colocar el pollo y los champiñones en el caldo y cocinar 7 minutos sin dejar que hierva para que el pollo no salga seco. Con una espumadera, retirar el pollo y reservar. Agregar los fideos al caldo y subir la temperatura. Cocinar 3 minutos.

3) Cortar la pechuga de pollo en rodajas muy finitas. Cortar los huevos duros por la mitad. Distribuir los fideos entre los platos para sopa y rellenar con caldo. Colocar los champiñones hacia un costado, luego el pollo, y salpicar con cebollita de verdeo. Servir.

GUISADO MARROQUÍ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 600 gr de filetes de pechuga de pollo sin piel, deshuesadas y en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 tallos de apio, picados
- 4 cm de raíz de jengibre fresco, pelado y rallado
- ½ cucharadita de pimentón (páprika)
- ¾ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de pimienta roja de Cayena

- ¼ de cucharadita de cúrcuma
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- 280 gr de puré de tomate
- 200 gr de arvejas, coladas
- 1 zucchini, en rodajas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Preparación en 1 paso:

Condimentar el pollo con sal y cocinar en una cacerola grande a fuego medio hasta que se haya dorado. Retirar del sartén y reservar. Agregar la cebolla, ajo, zanahorias y apio a la cacerola y cocinar hasta que se hayan ablandado. Agregar el jengibre, pimentón, comino, orégano, pimienta de Cayena y cúrcuma. Saltear las especias durante aproximadamente 1 minuto, luego incorporar el pollo nuevamente, caldo de pollo y puré de tomate. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 10 minutos. Agregar las arvejas y zucchini. Tapar y cocinar durante 15 minutos más o hasta que las verduras se hayan ablandado. Agregar el jugo de limón y servir.

ESTOFADO ESPAÑOL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 1 patata, pelada y cortada en cubos
- 3 cebollas moradas, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 800 gr de tomates en lata, picados
- 400 gr de arvejas en lata, coladas
- 4 muslos de pollo
- 125 gr de chorizo español en rodajas gruesas
- 2 cucharaditas de pimentón (páprika)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ají molido
- Sal y pimienta al gusto
- ½ litro de agua

Preparación en 3 pasos:

1) Calentar el aceite en una cacerola grande. Agregar las cebollas y el ajo. Freír

durante 5 minutos hasta que la cebolla esté tierna. Agregar los tomates, las arvejas y el agua. Incorporar el pimentón, el ají molido y condimentar con sal y pimienta. Agregar las zanahorias y las patatas. Finalmente, colocar los muslos de pollo sobre las verduras con la piel hacia arriba.

2) Dejar que hierva a fuego fuerte y reducir la temperatura. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté bien tierno, aproximadamente 25 minutos. Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

3) Retirar el pollo de la cacerola y reservar. Incorpora el chorizo y volcar todo en la fuente. Colocar las presas de pollo encima y llevar al horno. Hornear 15 minutos, hasta que el caldo se espese y la piel del pollo se haya dorado.

POLLO AL HORNO CON PANACHÉ DE VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 patatas medianas, peladas
- 2 cebollas, cortadas en rodajas
- Varias ramitas de tomillo fresco
- 20 tomates cherry
- 4 muslos de pollo con sus patas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina y pimienta al gusto
- ¼ litro de caldo de pollo o agua

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 °C (moderado). Cortar las papas en dos para luego cortar en rectángulos gruesos. Mezclar las papas, las cebollas y ramitas de tomillo en un bol junto con 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Pasar las verduras a una asadera y agregar el caldo o agua. Hornear durante 20 minutos.

2) Condimentar el pollo con sal, pimienta y tomillo en el mismo bol. Colocar el pollo sazonado en la asadera, junto con las papas y las cebollas. Llevar al horno durante otros 20 minutos. Agregar los tomates cherry y hornear por 20 minutos más.

3) Antes de servir, tomar un par de los tomates asados y machacar junto con unas 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva para crear una salsa instantánea y rociar sobre el pollo.

PASTEL DE POLLO

CON VERDURAS AL ROMERO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de pollo deshuesado y sin piel
- 1 cebolla, rebanada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 pimientos verdes, sin semillas y rebanados gruesos
- 170 gr de champiñones, cortados en cuartos
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de tomates, picados
- 2 cucharadas de jerez seco (opcional)
- 100 gr de aceitunas negras, descarazadas
- 2 ramitas de romero fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite de girasol
- Pimienta al gusto

PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de harina blanca
- 100 gr de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de romero fresco, picado
- 30 gr de margarina
- 100 ml de leche desnatada (descremada)

Preparación paso a paso:

Poner en una olla con agua el pollo junto con las ramitas de romero y la hoja de laurel. Tapar y llevar a hervor, luego bajar la llama y dejar cocinar por 1 hora o hasta que esté cocido y tierno.

Sacar el pollo del líquido de cocción. Una vez que esté suficientemente frío para manipularlo, quitarle la piel y despegar la carne del hueso. Partir la carne en pedazos y reservar.

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Calentar el aceite en una olla. Agregar la cebolla, el ajo, los pimientos y los champiñones, y cocinar por 5 minutos, mover ocasionalmente, hasta que la cebolla empiece a dorarse. Vaciar los tomates con su jugo, el jerez y las aceitunas. Condimentar con pimienta. Retirar del fuego.

Para hacer el scone de romero, mezclar en un bol las harinas, el polvo para hornear, el romero y pimienta a gusto. Con la margarina hacer que la mezcla adquiera consistencia. Incorporar la leche a la mezcla y mover hasta que quede una masa suave, pero no pegajosa, de ser necesario agregar más leche. Pasar la masa a una superficie enharinada y amasar un poco, luego formar con la masa un círculo

de 1cm de espesor y 18cm de diámetro. Cortar en seis pedazos triangulares. Agregar los pedazos de pollo a la mezcla de vegetales. Dejar cocinar a fuego medio la mezcla por 2 o 3 minutos, mover ocasionalmente. Vaciar en un molde para tarta de 2 litros.

Poner los scones sobre la mezcla de pollo y barnizarlos con un poco de leche, si lo desea. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que los scones se hayan esponjado y dorado. Servir de inmediato.

SALTEADO TAILANDÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 150 gr de champiñones en lata
- 2 zanahorias cortadas en tiritas
- 1 ají colorado cortado en tiritas
- 150 gr de judías verdes (chauchas) en trocitos

PARA LA SALSA DE CURRY:

- 1 lata (400 gr) de leche de coco
- 6 cucharadas de cilantro fresco, picado
- ½ cucharadita de semillas de coriandro, molidas
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 chorrito de salsa de soja
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 chiles verdes, sin semillas y picados
- 1 lima, exprimida y rallada

Preparación rápida:

Salsa de curry: Colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar. En una sartén grande, saltear las cebollas, el pollo, y los vegetales elegidos unos 5 minutos. Agregar la salsa licuada de curry y cocinar a fuego medio 20 minutos para que todos los sabores se combinen. Servir caliente sobre un colchón de arroz basmati (previamente hervido y colado).

SOPA DE PUERROS CON POLLO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de muslos de pollo
- 4 puerros, lavados y cortados en rodajas
- 1,5 litros de agua
- 1 cebolla pequeña, picada
- 30 gr de cebada
- 175 cc de caldo de pollo
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 1 ramita de tomillo, picada
- 1 puñado de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta fresca molida

Preparación en 2 pasos:

1) En una olla a fuego fuerte, combinar el pollo, agua, cebolla y cebada. Dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar durante 1 hora. Retirar los muslos, deshuesarlos, descartar la piel, y picar el pollo. Volver el pollo picado a la olla.

2) Agregar el caldo de pollo, el puerro, el apio, el perejil, el tomillo, y condimentar con sal y pimienta. Cocinar a fuego bajo por 30 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.

Recetas con Verduras y Mariscos

ESPÁRRAGOS CON ADEREZO CREMOSO DE LANGOSTINOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- Cáscara de un limón en tiras de 5 cm.
- 350 ml de caldo de pescado (preparado con media pastilla sabor pescado)
- 125 ml de vermut blanco seco (estilo Martini)
- 10 dientes de ajo, levemente machacados
- 6 cebollas de verdeo, cortadas y picadas
- Jugo de limón, a gusto
- Un chorro o dos de salsa Teriyaki y Worcestershire
- 500 gr de langostinos grandes, pelados
- 2 cucharadas de queso blanco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon con pimienta roja
- Unas gotas de salsa Tabasco
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- 3 cucharadas de albahaca y perejil
- 2 atados de espárragos, cortados, pelados y hervidos al vapor
- ½ pepino, pelado, sin semilla y cortados en rodajas finas en forma de media luna
- 300 gr de tomates Cherry, en mitades

Preparación paso a paso:

- 1) Poner la cáscara de limón, 300 ml de caldo, el vermut, el ajo, la cebolla de verdeo, unas gotas de jugo de limón y las salsas Teriyaki y Worcestershire en una cacerola. Dejar que rompa el hervor, revolviendo de vez en cuando, y cocinar hasta que el ajo esté tierno y se deshaga, y el líquido se reduzca y quede como un jarabe.
- 2) Quitar la cáscara de limón. Retirar la cacerola del fuego y con un pisapapas hacer un puré con la mezcla. Pasar a un tazón.
- 3) En la misma cacerola (no hay que lavarla) hacer hervir el resto del caldo con unas gotas de jugo de limón. Añadir los langostinos y cocinar, revolviendo, durante 2-3 minutos hasta que estén hechos. Escumir, poner bajo un chorro de agua fría y volver a escurir.
- 4) Batir el queso blanco con la mostaza. Añadir un chorro de salsa Tabasco y Worcestershire, la mezcla de ajo, los langostinos y los condimentos. Mezclar con

las hierbas.

5) Disponer los espárragos en una fuente. Acomodar los langostinos con crema sobre las puntas de los espárragos y luego el pepino, los tomates y las cáscara de limón alrededor.

EMPAREDADO HOJALDRE DE ESPINACAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 40 hojas de espinacas frescas
- 8 langostinos
- 4 hongos (setas calabaza)
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de albahaca
- 1 limón
- Romero, tomillo, pimienta negra
- Reducción de vinagre balsámico de Módena (aceto balsámico)
- Coulis de pimiento del piquillo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Limpiar los hongos frescos, pelar el pie y cortarlos en láminas un poco gruesas.
- 2) Colocar en un wok o sartén abundante aceite de oliva virgen extra y los dos ajos pelados, calentar suavemente e introducir los hongos para confitarlos. El aceite no debe burbujear y mantener una temperatura que no supere los 60° C.
- 3) Cuando las setas estén tiernas, retirar el wok del fuego.
- 4) Por otro lado preparar los langostinos, pelarlos y retirar las cabezas (se puede reservar para hacer la salsa), abrirlos por la mitad, limpiarlos bien y colocarlos en un plato o bandeja.
- 5) Aderezar con romero, tomillo, albahaca fresca, pimienta negra, sal, el zumo de limón y un poco de aceite de oliva virgen extra, cubrir con film transparente y reservar en el frigorífico hasta que estén a gusto, el cítrico cocinará levemente la carne del langostino.
- 6) Para preparar el coulis de pimiento de piquillo, triturar tres o cuatro unidades con un poco de aceite de oliva extra virgen, o incluso con un poco de aceite de confitar los hongos, añadir una pizca de sal y reserva.

PRESENTACIÓN DEL PLATO:

- 1) Disponer en los platos de servicio una cama con dos o tres hojas de espinacas, sobre ellas colocar una capa de hongos, a continuación un langostino extendido,

sazonar con unas escamas de sal y volver a colocar unas hojas de espinacas frescas, hongos y langostino.

2) Terminar el emparedado con unas hojas de espinacas aderezadas con un hilo de reducción de balsámico de Módena y acompaña con una cucharadita de coulis de pimiento del piquillo.

ENSALADA TEMPLADA DE LANGOSTINOS

Ingredientes:

- 400 gramos de langostinos.
- 1 puerro grande (o dos pequeños).
- 1 y ½ vasito de vino de leche evaporada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre.
- 50 gramos de nueces.
- 2 tomates.
- ½ vasito de vino blanco.
- 1 cebolla tierna.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Cortar los puerros en rodajas finas y sofreír en un poco de aceite. Añadir la leche evaporada y cocer.
- 2) Pelar los tomates, cortar en dados, regar con aceite y dejar durante 30 minutos.
- 3) Pelar los langostinos y saltear en aceite de oliva. Sacar los trozos y luego echar las cabezas y las cáscaras al mismo aceite, añadir el vino blanco y poner a fuego alto para reducir el líquido. Luego pasar por un colador y apartar el líquido.
- 4) Picar la cebolla tierna. Añadir el vinagre, el aceite y el jugo de los langostinos para hacer un aliño.
- 5) Colocar en un plato los puerros, los tomates, los langostinos y cubrir con el aliño. Espolvorear con nueces y servir.

LASAÑA VEGETAL CON MARISCOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 400 gr de masa de lasaña (no precocida)
- 125 gr de calamar preparado
- 125 gr de filete de salmón, cortado en trozos

- 125 gr de camarones crudos, pelados
- 125 gr de mariscos surtidos
- 1 zanahoria, picada gruesa
- 1 kg de tomates, en cubos
- 5 chauchas (judías), rebanadas
- 1 zucchini, cortado en cubos
- 250 gr de puntas de espárragos
- 150 gr de arvejas frescas o congeladas
- 1 bulbo pequeño de hinojo, en cubos
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados gruesos
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- ¼ cucharadita de semillas de hinojo
- ½ cucharadita de hierbas italianas secas surtidas
- Una pizca de ají molido
- 150 ml de vino blanco seco
- 150 ml de caldo de pescado bajo en sodio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Cáscara rallada de ½ limón
- 2 hojas de laurel
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 85 gr de queso parmesano, rallado
- Nuez moscada y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C. Calentar 2 cucharadas del aceite en una olla. Agregar el hinojo, la cebolla y la mitad del ajo. Cocinar hasta que la cebolla se ablande. Agregar el perejil, las semillas de hinojo, las hierbas italianas y el pimiento, y cocinar 1 o 2 minutos. Añadir el calamar y el salmón, y cocinar 1 minuto. Incorporar los camarones y los mariscos surtidos, y cocinar 30 segundos. Con una espumadera pasar los mariscos a un bol y reservar.

Agregar el vino, el caldo, la cáscara de limón, las hojas de laurel y la zanahoria a los jugos que quedan en la olla. Hervir hasta que el líquido se haya reducido a unos 100 ml. Añadir los tomates y cocinar a fuego alto 3 o 4 minutos, o hasta que la salsa se haya reducido. Agregar las chauchas y el resto del ajo. Tapar y cocinar 10 minutos. Añadir los zucchini, tapar y cocinar 5 minutos. Agregar los espárragos y arvejas y cocinar, tapado, otros 5 minutos.

Aceitar un recipiente para horno. Con una espumadera, retirar dos tercios de las

verduras de la salsa y colocarlas en el refractario; quitar las hojas de laurel. Cubrir con una capa de masa de lasaña, superponiendo apenas las láminas de masa. Agregar los mariscos y el pescado y una segunda capa de lasaña. Verter el resto de las verduras y la salsa. Terminar con una última capa de lasaña.

Mezclar la ricotta con los huevos y el queso pamesano. Condimentar con un poco de nuez moscada, pimienta y pimienta de Cayena, si lo desea. Verter en forma pareja sobre la lasaña y rociar con el resto del aceite de oliva. Homear 30 minutos o hasta que la lasaña burbujee y la superficie esté dorada. Servir de inmediato.

ENSALADA DE MARISCOS CON YOGUR

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 planta de lechuga iceberg, mediana
- 50 gr de hojas de espinaca
- 250 gr de tomates chery
- 150 gr de camarones cocidos y pelados
- 4 ramitas de eneldo, para adomar
- 4 rodajas delgadas de limón para decorar

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta blanca molida

PARA LA SALSA DE YOGUR:

- 1 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de vermut seco (Martini)
- 1 cucharada de jugo de lima
- Sal y pimienta blanca molida al gusto
- 1 pizca de pimienta de cayena

Preparación:

Cortar la lechuga en tiras. Cortar con la mano las hojas de espinaca. Colocar la lechuga y la espinaca en platos para servir. Cortar los tomates en cuartos y añadir a la ensalada.

Para hacer la vinagreta: mezclar el aceite y el jugo de limón hasta que se unan, añadir sal y pimienta a gusto. Rociar sobre la lechuga.

Para preparar el aderezo de yogur, mezclar el yogur, la mayonesa, el vermut y el jugo de limón hasta que quede cremoso. Condimentar bien con sal, pimienta blanca y pimienta de cayena.

Colocar la salsa de yogur sobre la ensalada y colocar encima los camarones.
Decorar con eneldo y rodajas de limón.

VERDURAS AL WOK CON CAMARONES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de camarones crudos, pelados y desnervados
- 250 g de ramilletes de brócoli
- 1 pimiento rojo grande, cortado en tiras
- 1 pimiento amarillo grande, cortado en tiras
- 125 gr de chauchas (judías verdes)
- 100 gr de maíz (choclo desgranado)
- 125 gr de castañas picadas
- 4 cebollas de verdeo, cortadas al sesgo en trozos de 5 cm
- 50 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 ½ cucharaditas de raíz de jengibre fresca, rallada
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 2 dientes de ajo, picados finos

Preparación en 3 pasos:

- 1) Mezclar la salsa de soja, el vino, la fécula de maíz y el jengibre con 150 ml de agua en un bol pequeño hasta homogeneizar. Reservar.
- 2) Calentar el aceite en un wok grande o en una sartén grande, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregar el ajo y saltear 30 segundos o hasta que esté tierno. Agregar los camarones y saltear unos minutos o hasta que estén rosados. Retirar los camarones con una espumadera y reservar. Agregar el brócoli al wok y saltear 2 minutos. Agregar las tiras de pimiento rojo y amarillo y las chauchas, y saltear 1 minuto más o hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, pero todavía crujientes.
- 3) Volver a poner los camarones en el wok. Agregar los granos de choclo, las castañas de agua y las cebollas. Revolver de nuevo la mezcla de salsa de soja y verter en el wok. Saltear 1 minuto o hasta que la salsa espese y hierva. Servir de inmediato.

ENSALADA DE AGUACATE CON CAMARONES Y PALMITOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 aguacates medianos (paltas)
- ½ kg de camarones, frescos, limpios y cocidos
- 1 lata grande de palmitos
- ½ taza de mayonesa
- ¼ taza de salsa Kétchup
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)

Preparación en dos pasos:

- 1) Cortar los palmitos en rodajas. Cortar la palta en cubos. Lavar los camarones ya hervidos (tienen que estar rosados) y secar bien con toallas de papel. Colocar en un bol grande y agregar la palta y los palmitos cortados. Mezclar bien.
- 2) En un bol chico, mezclar la mayonesa, la mostaza de Dijon, la crema de leche y kétchup. Mezclar hasta lograr una salsa de color rosa claro. Agregar la salsa a la mezcla de palmitos y combinar bien. Llevar a la heladera por 15 minutos. Retirar de la heladera y servir en copas individuales.

HOJALDRES DE VERDURAS CON LANGOSTINOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 hojas de masa filo (masa hojaldre), de 30 x 50 cm cada una (90 gr en total)
- 300 gr de langostinos o camarones crudos, pelados
- 1 zanahoria, cortada en juliana fina
- 75 gr de chauchas (judías verdes), cortadas al sesgo
- 1 cabeza pequeña de bok choy (repollo chino), picada
- 75 gr de brotes de soja
- 3 cebollas de verdeo, picadas finamente
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, picada finamente
- 1 cucharada de salsa de soja
- Ramitas de cilantro fresco para decorar

Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C (moderado-fuerte). Mezclar el aceite de girasol y el de sésamo. Desplegar las hojas de masa filo una arriba de la otra. Recortar la masa hasta formar un rectángulo de 30 x 40 cm (descartar el excedente). Cortar la masa a lo largo en tres y, luego, al través en cuatro, formando cuadrados de 10 cm. Se obtendrán 36 cuadrados de masa filo (hojaldre).

Colocar un cuadrado en cada uno de los 12 huecos de una bandeja antiadherente para muffins; untar con parte de la mezcla de aceites. Colocar otro cuadrado encima, acomodando las puntas para que no queden encimadas a las de la capa anterior. Untar con un poco más de aceite y colocar un tercer cuadrado de masa filo, de nuevo con las puntas desfasadas. Hornear las tartaletas de 5 a 7 minutos o hasta que estén doradas y crocantes.

Mientras tanto, calentar el resto de la mezcla de aceite en un wok o una sartén grande. Agregar el ajo, las cebollas y el jengibre, y saltear a fuego moderado unos 30 segundos. Añadir la zanahoria y saltear 2 minutos; incorporar los langostinos y saltear 2 minutos más o hasta que estén rosados. Agregar las chauchas, el bok choy y los brotes de soja. Saltear a fuego alto de 2 a 3 minutos o hasta que todas las verduras estén ligeramente tiernas y la mezcla esté bien caliente. Agregar salsa de soja y mezclar.

Colocar la mezcla de langostinos y verduras en las tartaletas de masa filo. Servir de inmediato, decoradas con ramitas de cilantro.

SALTEADO DE ESPÁRRAGOS CON VIEIRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 15 espárragos, cortados en trozos de 3 cm
- 8 vieiras congeladas, descongeladas
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 chalote, finamente picado
- ½ pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo
- 1 cucharada de ajo picado
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Fécula de maíz, cantidad necesaria
- 1 cucharadita de fécula de maíz, mezclada en 2 cucharaditas de agua
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 125 cc de agua
- Sal y pimienta, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

- 1) Blanquear los espárragos en agua hirviendo y 1 cucharadita de aceite durante 3 minutos. Reservar a un lado. Condimentar las vieiras con sal y pimienta, a continuación, pasarlas ligeramente por fécula de maíz.
- 2) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el echalotte hasta que estén perfumados, unos 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar durante 3-4 minutos. Agregar las vieiras y dorar por ambos lados, alrededor de 3-4 minutos. Bajar el fuego a medio, agregar el agua y el caldo de pollo en polvo y cocinar durante 2 minutos.
- 3) Agregar el pimiento rojo y subir el calor de la homalla. Añadir los espárragos, fécula de maíz disuelta en agua, aceite de sésamo y sal a gusto. Revolver hasta que la salsa esté ligeramente espesa. Servir.

AGUACATE RELLENO CON KANIKAMA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 aguacate (palta) deshuesado y cortada al medio
- 100 gr de carne de centolla (kanikama)
- 2 cucharadas de pepino pelado y cortado en cubos
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de pimentón

Preparación en dos pasos:

- 1) En un bol, combinar la carne de centolla picada con el pepino, mayonesa y perejil. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Tapar y dejar enfriar antes de servir.
- 2) Cortar la palta por la mitad y descascararla. Retirar un poco de la palta para hacer un agujero un poco más grande para colocar el relleno. Rellenar la palta con la preparación de centolla y espolvorear con pimentón. Decorar con perejil y servir.

CAZUELITA DE GAMBAS

Ingredientes:

- 4 tomates de ensalada grandes.
- 300 gr de gambas.
- 1 cebolla tierna.
- 4 pepinillos en vinagre.

- 2 huevos duros.
- 100 gramos de aceitunas sin hueso.
- 1 lechuga.
- 1 limón.
- 1 cucharadita de mostaza.
- Aceite y sal.

Preparación paso a paso:

- 1) Quitar a los tomates un trocito pequeño de la parte de arriba y vaciarlos, con cuidado dejar boca abajo para que se escurran, y sobre un paño.
- 2) Mientras hervir las gambas con agua y sal 3 minutos colar y reservar un poco de agua de la cocción.
- 3) Pelar las gambas y picar las colas junto con los pepinillos la cebolla y las claras de huevo duro.
- 4) Pasar las cabezas de gamba por la batidora colar y mezclar con aceite, las yemas, el zumo de limón, la pulpa de los tomates, una cuchara de agua de hervir las gambas y la mostaza.
- 5) Batir hasta que quede una crema; añadir el picadillo de las gambas y mezclar picar y la lechuga y colocarla como fondo en una fuente.
- 6) Poner encima los tomates y rellenarlos con la pasta preparada, adomar con las aceitunas y servir bien frío.

PAPINES FRITOS CON VIEIRAS A LA CREMA

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de papines (patatas pequeñas)
- 8 vieiras frescas
- 1 bolsa de hojas de espinaca
- 1 limón, exprimido
- 5 hebras de azafrán
- 150 cc de aceite de oliva
- 50 gr de nata (crema de leche)

Preparación en 2 pasos:

- 1) Lavar y cortar los papines en rodajas. Calentar 50 cc de aceite en una sartén y freírlos a fuego medio durante 20 minutos. Retirar y reservar. En otra sartén, calentar 50 cc de aceite y saltear la espinaca. Tapar y cocinar 5 minutos, destapar

y cocinar 3 minutos más.

2) Calentar los 50 cc de aceite restantes en otra sartén y dorar las vieiras 1 minuto por cada lado. Retirar y reservar. En esta misma sartén, agregar el jugo de limón, la nata y el azafrán. Pasar la salsa por un colador y reservar. Servir las vieiras con las patatas fritas, la espinaca y la salsa de azafrán.

Recetas Variadas con Verduras

TARTA TRICOLOR

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa para tarta
- 1 ½ kg de zapallo
- 2 clara de huevo
- 700 g de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 250 gr de ricota magra (requesón)
- 60 gr de queso magro rallado
- 30 gr de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos a gusto)

Preparación:

Lavar y pelar el zapallo y cocinarlo al vapor. Preparar un puré y agregar una clara de huevo. Sazonar con sal y nuez moscada. Por otro lado, lavar la espinaca, escurrir y picar. Rehogarla con ajo en una sartén untada con aceite vegetal y agregarle la otra clara. Mezclar bien. Luego forar una tartera enmantecada y enharinada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar la ricota (previamente condimentada con las especias) sobre la base de zapallo. Después verter la espinaca sobre la ricota y esparcir de manera pareja, de manera que se forme el tercer piso sobre la masa. Pincelar con un huevo batido y cocinar a homo moderado durante 45 minutos. Esperar a que entibie, cortar en porciones y servir.

TARTA CLÁSICA DE PUERROS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de manteca
- 1 kg de puerros cortados en rodajas finas
- 2 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- ½ taza de queso gruyere en hebras (rallado grueso)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de té de orégano

- 50 gr de jamón crudo (ibérico), cortado en fetas más gruesas
- ½ cucharadita de té de nuez moscada

Preparación:

Precalentar el horno a 230 C (Fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la manteca a fuego mediano. Rehogar el puerro por 5 minutos hasta que se cocine bien. Añadir el jamón crudo cortado en tiritas y cocinar por otros 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Mezclar en un bol los huevos junto con la crema de leche.

Agregar el puerro y jamón crudo a la preparación de huevo, junto con el queso rallado. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Rociar por último con algunas hebras de queso para gratinar. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

LASAÑA DE ZUCCHINIS

Ingredientes (para 5 porciones):

- 2 zucchini cortados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de puré de tomates
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado

Preparación:

Precalentar el horno a 165 C (Suave). Aceitar una fuente rectangular para horno y reservar.

En una olla con agua y sal, cocinar los zucchini por 5 a 10 minutos hasta que estén tiernos pero no blandos. Mientras tanto, rehogar la cebolla y el ajo en 2 cucharadas de aceite hasta que se pongan transparentes. Añadir los zucchini y mezclar bien. Salpimentar a gusto.

Colocar la mitad preparación de zucchini en la fuente rectangular. Cubrir con la mitad de la salsa de tomate. Repetir el paso. Terminar cubriendo con el queso mozzarella y espolvorear con el queso parmesano. Llevar al horno por 25 minutos hasta que el queso se haya derretido y esté bien doradito. Dejar enfriar unos minutos antes de servir.

MORRONES RELLENOS CON CHOCLO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 morrones grandes
- 5 choclos cocidos y desgranados con cuchillo
- 1 morrón
- 100 gr de mantequilla
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cucharadas de leche en polvo
- Queso fresco bajo en grasa (dietético)
- 1 cucharada de harina

Preparación:

Cortar una tapita de los morrones (del lado del tronco) y vaciarlos bien. Dorar el morrón bien picado en la mantequilla, agregar el choclo con un poquito de caldo y saltear. Añadir la harina y remover hasta que se espese. Agregar el perejil y retirar del fuego e incorporar el queso y la leche en polvo. Condimentar a gusto. Rellenar los morrones. Colocarlos en una fuente para horno, rociarlos con aceite, agregar una taza de agua y cocinar en horno moderado.

PASTEL DE PATATAS

Ingredientes (para 4-6 porciones):

PARA EL RELLENO:

- ½ taza de mantequilla
- 1 cebolla blanca mediana, picada fina
- 1 escalonia picada fina
- 1 taza de apio picado fino
- ¼ taza de cebolletas, picadas finas
- 8 tazas de cubos de pan integral (1,5 cm.), preferiblemente de varios días
- 2 cucharaditas de salvia molida
- ½ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida a gusto

- 1 cucharada de perejil fresco picado
 - 1 cubito de caldo de verduras
 - 2 tazas de agua hirviendo
- PARA LA CUBIERTA: PURÉ DE PATATAS:**
- 8 a 10 patatas pequeñas, peladas y cortadas en cubos
 - 1 tallo de apio con hojas
 - 1 hoja de laurel
 - 1 diente grande de ajo
 - 3 cucharadas de mantequilla
 - ¼ taza de nata natural o batida
 - ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
 - Pimienta blanca recién molida a gusto

Preparación:

Pela las patatas y colócalas en una olla grande con agua fría, agregando el apio, el laurel y el ajo. Haz hervir, tapa y deja cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.

Mientras se cuecen, prepara el relleno. En una sartén grande y pesada, derite la mantequilla. Agrega la cebolla, la escalonia, el apio y las cebollitas, y saltea hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añade los cubos de pan, la salvia, la mejorana, el tomillo, las semillas de apio, la pimienta de Cayena, la sal marina y la pimienta, y mezcla bien todo. Disuelve el cubo de caldo de verduras en 2 tazas de agua hirviendo, agrega el relleno y mezcla bien. Deja cocer cubierto, a fuego muy bajo y removiendo con frecuencia, durante 15 minutos.

Precalienta el horno a 220 °C. Prepara el puré de patatas. En una sartén pequeña, derite la mantequilla y agrega la nata. Calienta sin dejar que hierva. Quita la hoja de laurel y el ajo y muele las patatas hasta obtener un puré, mezclándolo con la nata y la mantequilla. Agrega la sal marina y la pimienta a gusto y bate bien. Coloca el relleno en una fuente de horno, cubre con el puré de patatas y hornea durante 35 a 45 minutos, o hasta que el puré haya formado una costra dorada. Mientras, prepara la salsa crema de setas (siguiente receta).

RECETA DE LA SALSA CREMA DE SETAS

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 chalote picado
- ½ kilo de setas en rodajas (tipo champiñones)

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 y ½ taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de sal de ajo

Preparación:

En una sartén grande, derite 2 cucharadas de mantequilla. Agrega el chalote y las setas, y saltéalos hasta que éstos estén blandos y hayan soltado un zumo marrón. Retíralos del sartén con la espumadera y reserva el zumo en una taza.

En la misma sartén, derite 2 cucharadas de mantequilla. Agrega la harina y remueve bien. Agrega el líquido de las setas y sigue removiendo a medida que se espesa. Sin dejar de revolver, agrega lentamente el caldo, disolviendo bien éste. Añade la nata (crema), la sal y el ajo. Las setas se pueden volver a agregar a la salsa, o bien cubrir con ésta sola, el pastel de patatas.

CAZUELA AROMÁTICA DE VERDURAS Y LEGUMBRES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 6 dientes de ajo bien picados
- 1 cebolla chica bien picada
- Medio ají rojo, medio ají verde y medio ají amarillo, picados
- 300 gr de gírgolas (hongos) cortadas en juliana
- 200 gr de berros bien lavados y sin los troncos
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- ½ cucharadita de ajedrea
- Una pizca de mostaza y curry suave en polvo

Preparación paso a paso:

Colocar en una sartén de teflón los ajos, cebolla y ajíes y rehogar por unos minutos.

Agregar las gírgolas y, por último, los berros, dejando cocinar un poco más.

Apagar el fuego e incorporar el limón, las hierbas y las especias. Servir tibia o fría.

GUISADO PARA DOS

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- 8 patatas nuevas pequeñas
- 3 zanahorias grandes
- 2 a 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado
- 4 tallos de brécol, sin las flores, cortados en trozos de poco más de 1 cm.
- 2 calabacines pequeños en rodajas
- 1 taza de habas (optativo)
- ½ taza de guisantes (optativo)
- ¼ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de salvia seca
- ¼ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- 1 a 2 tazas de caldo de verduras

Preparación:

Pon las patatas y las zanahorias enteras a cocer al vapor, durante 15 minutos. Corta las zanahorias en rodajas de 1 cm, pela las patatas y córtalas en dados de 2 cm. Derite la mantequilla en una sartén grande y pesada, agrega las patatas, las zanahorias, las cebollas, el apio, los brécoles, la sal y el caldo. Cuando comience a hervir, cúbrelos y deja cocer lentamente, tapado, durante 5 minutos. Agrega los calabacines y los guisantes y deja que hiervan suavemente durante 10 minutos, removiéndolos de vez en cuando. A los niños les encanta mojar tostadas de pan integral, untadas con mantequilla, en este delicioso guisado. Rinde 2 porciones y su tiempo de preparación es de 40 minutos.

PASTEL DE VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 Kg de papas
- 200 gr de chauchas
- 3 tomates grandes
- ½ taza de queso fresco en trocitos
- 100 gr de mantequilla
- 250 gr de arvejas (guisantes)

- ½ taza de salsa blanca

Preparación:

Enmantecar un molde y se acomodar las chauchas previamente hervidas. Preparar una salsa con los tomates, sal y pimienta. Colocar primero la salsa de tomate, luego la salsa blanca. Con las papas hechas puré cubrir la superficie, espolvorear luego con el queso y rociar con la mantequilla. Cocinar a homo regular hasta que las papas queden doradas.

ARROLLADOS DE PATATA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 patatas medianas
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharaditas de sésamo (optativo)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 ají picado fino
- 1 cucharada de hojas de perejil
- aceite para freír
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 200 gr. harina blanca
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 100 ml. de agua

Preparación:

Prepara primero el relleno para que esté frío cuando tengas lista la masa. Pon a hervir las papas hasta que estén blandas. Desmenúzalas en una fuente con un tenedor junto con el coco rallado y el sésamo, el azúcar, el ají, el perejil, la sal y el limón. Luego extiende la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras preparas la masa.

Para preparar la masa mezcla la harina, la cúrcuma, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Desmenuza mezclando la manteca derretida en la harina, añade el agua mientras amasas. Coloca la masa sobre una superficie para extenderla y, allí, vuelve a amasar hasta que esté blanda y elástica. Si queda muy húmeda, añade algo de harina. Enharina la superficie donde vas a extender la masa,

extiéndela formando un rectángulo de 3 mm. de grosor. Reparte el relleno de papas por igual. Enharina tus manos y enrolla la masa, en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado corta el cilindro en rebanadas de 1 cm., procurando que queden redondeadas. Colócalas en una fuente. Calienta el aceite en una cacerola o sartén profunda. El aceite estará preparado cuando, al dejar caer un poco de masa, ésta vuelva a la superficie crepitando. Pon varias rebanadas en el aceite y déjalas freír de 3 a 5 minutos, dándoles una vuelta a la vez, hasta que estén doradas. Sírvelas calientes como plato de acompañamiento en una comida, o como aperitivo.

PASTELITOS DE ZANAHORIA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 ó 5 zanahorias medianas lavadas y ralladas
- 100 gr de harina de garbanzos o común
- 1 cucharada de coco
- Hojas de albahaca, c/n
- Nuez moscada, c/n
- Sal al gusto
- Una pizca de polvo de hornear
- Aceite de oliva, cantidad para freír

Preparación:

Ralla las zanahorias y colócalas, junto con el resto de los ingredientes, en un recipiente. Añade el agua necesaria para formar una pasta lo suficientemente firme como para que no se abra al freírla.

Calienta el aceite en una sartén profunda a fuego moderado. Toma una cucharada de la mezcla. Viértela en el aceite, con la ayuda de los dedos.

Procede de igual forma hasta obtener 8 o 10 buñuelos cociéndose al mismo tiempo. Regula el fuego y revuelve a menudo para que se doren por igual, lo que toma aproximadamente de 4 a 5 minutos. Sácalas con una espumadera y escúrrelas en un colador o escurridor de verduras.

Sirve los pastelitos calientes con hortalizas en salsa, ensalada o con yogur natural.

PASTEL DE MAÍZ CON QUESO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 tazas de choclo desgranado

- 2 tazas de tomates hervidos
- 1 morrón picante
- ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharada grande de aceite de oliva
- 150 gr de queso fresco en trozos

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes con excepción del queso. En una fuente enmantecada se coloca una capa de verduras, encima una capa de queso y otra de verduras, terminando con otra de queso. Se coloca al horno por 25 minutos.

CUSCÚS CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 taza de cuscús (sémola de trigo duro)
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 ¼ tazas de agua hirviendo
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de choclo en granos
- 1 taza de arvejas, escurridas
- ½ taza de cebolla, picada finamente
- ¼ de taza de perejil fresco, picado
- 1 morrón chico, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco, opcional

Preparación:

Mezclar el cuscús, el comino, y la sal en una olla grande. Agregar el agua hirviendo, cubrir con papel film y dejar reposar por 10 minutos.

Mientras tanto, rehogar la cebolla, el morrón y el ajo, con una cucharada de aceite de oliva por 5 minutos. Agregar las arvejas y granos de choclo y cocinar por otros 3 minutos. Enfriar un poco.

Incorporar a la preparación de cuscús, agregar el perejil picado y el jugo de limón. Mezclar y servir caliente o frío.

Recetas Rápidas con Verduras

TORTILLA DE ALCACHOFAS (ALCAUCILES)

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gramos de alcachofas (alcauciles) limpias.
- 40 gramos de aceite de oliva extra virgen.
- Una pizca de pimienta.
- 4 huevos.

Preparación paso a paso:

- 1) Utilizar sólo el corazón de las alcachofas, sin ningún tipo de hoja.
- 2) Cocinar en sartén de teflón el corazón alcachofas cortadas bien finas con una parte del aceite.
- 3) De tanto en tanto, bañarlos con un poco de agua hasta que al pinchar estén blandas.
- 4) Batir los huevos y agregar a la mezcla una pizca de pimienta.
- 5) Unir la preparación a las alcachofas cocidas y freír en el aceite restante.
- 6) Cocinar a fuego lento de ambos lados.

PIZZA VEGANA RELLENA

Ingredientes (para 6 porciones):

- Una taza y media de arroz integral.
- Dos tazas y media de agua.
- 1 cucharada colmada de cebolla rallada.
- 2 dientes de ajo bien picados.
- 1 cucharadita al ras de semillas de hinojos.
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de arroz.
- 2 cucharadas colmadas de perejil bien picado.
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar el arroz, colar y cocinar con el agua, la cebolla, el ajo y las semillas de hinojo a fuego fuerte hasta que hierva. En ese momento llevar a fuego de temperatura mínima y terminar la cocción con el recipiente tapado, aproximadamente durante 50 minutos.
- 2) Dejar entibiar, colocar en un bol, agregar el perejil, la harina y el aceite.

3) Amasar con las manos para unir y colocar la masa en una pizzera previamente aceitada y enharinada de 30 centímetros de diámetro.

4) Cubrir con el siguiente relleno y llevar a horno de temperatura media por 20 minutos.

RELLENO PARA LA PIZZA VEGANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 3 puerros picados con su parte verde tierna.
- 1 blanco de apio picado.
- 1 ají rojo chico picado.
- 2 hinojos cortados en cubitos.
- 2 tomates peritas (jitomates) sin piel y sin semillas, triturados.
- 100 gramos de tofu (queso de soja).
- 1 cuchara colmada de albahaca picada.
- 1 pizza de estragón y de salvia.

Preparación paso a paso:

1) Rehogar en el aceite las verduras, las especias y las hierbas por espacio de 4 minutos.

2) Agregar el tofu hecho puré.

3) Mezclar y cubrir la pizza vegana. Continuar con el último paso de la preparación de la pizza (ver más atrás).

ZANAHORIAS DULCES CON ALBAHACA

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 12 zanahorias medianas, peladas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de miel de romero
- 1 o 2 cucharadas de albahaca fresca
- ¼ cucharadita de sal marina

Preparación en dos pasos:

1) Corta la zanahorias en rodajas de 2 a 3 mm de espesor. Cocínalas al vapor, hasta que estén blandas pero no desechas (aproximadamente 10 minutos). Retira del fuego y deja aparte. (También puede preparar con anticipación las zanahorias y combinarlas con los otros ingredientes inmediatamente antes de servir).

2) En una sartén grande, dermite la mantequilla, a continuación agrega la miel, las zanahorias, la albahaca y la sal marina. Remueve bien para que las zanahorias queden totalmente bañadas por la salsa de mantequilla. Sirve caliente (puede acompañar algún plato a base carnes).

PIZZA CON VEGETALES SALTEADOS

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 200 gr de harina de fuerza.
- 50 g de harina de centeno.
- ½ cubo de levadura fresca.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de miel.
- 1 y ½ cucharaditas de sal marina.
- Agua templada, cantidad necesaria.

PARA LA COBERTURA:

- Unas cucharadas de salsa de tomate espesa casera.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento verde.
- ½ calabacín blanco.
- ½ berenjena pequeña.
- 125 g de queso fresco magro o dietético.
- Aceite de oliva virgen extra, un chorro.

Preparación:

Para preparar la masa, tamizar las harinas, hacer un hueco y frotar la harina con la levadura, incorporar algo de agua, luego el aceite, la miel, más agua y casi al final la sal. Luego amasar en la encimera enharinada y dejar reposar hasta que suba.

En una sartén dorar con muy poco aceite el calabacín y la berenjena, apartar.

Añadir otro poco de aceite y saltear los pimientos cortados en tiras largas, durante unos 3 minutos, que aún queden duritos. Apartar y dejar enfriar un poco.

Desgasificar la masa amasando brevemente y la extender luego en la encimera. Colocarla en la placa del horno, enaceitada.

Cubrir con unas cucharadas de salsa de tomate, luego disponer las rodajas de calabacín y berenjena y los pimientos en tiritas. Cortar el queso en 6 rodajas y disponer simétricamente por encima de las verduras. Para terminar, salpicar un chorro de aceite en espiral.

Colocar al horno a tope hasta que esté dorada la cobertura.

SÁNDWICH TOSTADO DE VERDURAS

Puedes prepararlo con uno de esos tostadores dobles metálicos, pesados, hechos de dos piezas articuladas entre las cuales se coloca el bocadillo y una doble manija larga que permite cerrarlos y ponerlos al fuego, de un lado y de otro, hasta que estén hechos, o bien envolviendo el bocadillo en papel de aluminio y colocándolo al fuego sobre un tostador común de pan.

Ingredientes:

- 1 taza de verduras mezcladas, cocidas al vapor (judías verdes, zanahorias y coliflor, por ejemplo)
- 1-2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de mantequilla vegetal
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ taza de brotes de alfalfa

Preparación:

Haz un puré con las verduras cocidas, la mayonesa y los condimentos. Unta el pan con la mantequilla. Haz un sándwich con las verduras, los brotes y las rebanadas de pan, con el lado enmantecado hacia afuera. Colócalo en el tostador, ciérralo y colócalo sobre el fuego fuerte, unos tres minutos de cada lado.

SÁNDWICH TOSTADO DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 taza de coliflor, cocida al vapor
- 1 o 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- 1 cucharadita de apio picado (optativo)
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de brotes de alfalfa, o lechuga cortada fina
- 1 cucharada de zanahorias ralladas

Preparación:

Aplasta la coliflor agregándole la mayonesa, la mostaza y la sal marina. Añade el apio y mezcla bien. Unta el pan con la mantequilla y esparce la mezcla de coliflor sobre el lado sin enmantecar el pan. Cubre con la lechuga o alfalfa y con la zanahoria. Cierra la segunda rodaja de pan, dejando el lado enmantecado hacia afuera. Coloca el sándwich en el tostador y cocina a fuego fuerte aproximadamente durante 3 minutos de cada lado, hasta que el pan se dore.

SÁNDWICH CLÁSICO DE AGUACATE

Ingredientes:

- Medio aguacate en puré (mezclado con jugo de limón)
- 1 o 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- Medio tomate en rodajas
- 2 hojas de lechuga (de cualquier tipo) escumidas
- 4 olivas negras sin hueso (aceitunas sin carozo)
- 1 anchoa en aceite o salmuera picada
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o pan multicereal)

Preparación:

Mezclar el aguacate con la mayonesa y la sal marina. Añade las olivas y la anchoa. Tostar ligeramente el pan. Aún tibias, untar las rebanadas del pan con la mostaza; en una colocar hojas de lechuga, luego las rodajas de tomate, y en la otra rebanada esparcir la mezcla de aguacate. Cerrar y servir. Consumir de inmediato.

SÁNDWICH INTENSO DE BERENJENA

Ingredientes:

- 3-4 rodajas finas de berenjena en escabeche
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 hojas de lechuga
- Medio tomate en rodajas
- 1 huevo cocido picado fino
- 2 fetas de mozzarella
- Orégano al gusto

- Sal al gusto
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o de centeno)

Preparación:

Tostar ligeramente las dos rodajas de pan. Luego untar una con mayonesa y la otra con mostaza. Disponer las hojas de lechuga y las rodajas de tomate sobre la rebanada con mayonesa. Salar al gusto y espolvorear el tomate con orégano. Disponer luego encima del tomate las rodajas de berenjena en escabeche (se preparan cocinando dos o tres berenjenas en agua con vinagre, hojas de laurel, orégano, ajo picado y media cebolla; y luego se conservan frías en aceite). Espolvorear con huevo picado y cubrir con las fetas de mozzarella. Tapar con la rebanada de pan untada en mostaza.

GAJOS CROCANTES DE CÁSCARA DE PATATA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 6 patatas (papas) grandes.
- Aceite y agua para pulverizar.
- Pimentón, a gusto.
- Sal entrefina, a gusto.

Preparación paso a paso:

- 1) Lavar bien las patatas, secar y cortar en mitades a lo largo.
- 2) Vaciar las patatas, dejando unos 5 mm de pulpa. (Guardar la patata retirada para otro uso; puré o sopa de patatas). Cortar longitudinalmente cada cáscara por la mitad.
- 3) Pulverizar una asadera antiadherente, salar a gusto y espolvorear con pimentón la parte de la pulpa. Poner los cuartos de cáscara de patata boca abajo, sobre la asadera y pulverizar con aceite y agua.
- 4) Homear en horno calentado a 200°C punto 6, durante 25 a 35 minutos, hasta que estén doradas y muy crocantes. Servir de inmediato. Acompañar con alguna salsa a base de queso blanco con finas hierbas.

SOPA QUICK CLÁSICA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 ramitas de apio, lavadas y picadas.
- 2 puerros bien lavados y picados.

- 2 zanahorias ralladas.
- 1 ramito de perejil picado.
- 2 patatas grandes, peladas y cortadas en cubos.
- 150 gramos de fideos para sopa a gusto.
- Sal marina.
- Queso rallado (tipo Pamesano).
- Cubo de caldo de verduras.

Preparación paso a paso:

- 1) Se ponen todas las verduras en una olla con 2 1/2 de agua, se tapa y cuando comienza a hervir, se le agrega 1 cubo de caldo de verduras.
- 2) Dejamos cocinar a fuego suave hasta que estén a punto las verduras.
- 3) Agregamos sal marina a gusto y 150 gramos de fideos de sémola para sopa.
- 4) Dejamos cocinar hasta que estén a punto los fideos y servimos enseguida, espolvoreando con queso rallado.

SOPA INTENSA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 6 puerros con hojas verdes tiernas.
- 1 cebolla blanca pequeña bien picada.
- 2 cucharadas de hongos secos remojados en agua y picados.
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de arroz.
- Una pizca de jengibre, de mostaza y de nuez moscada molida.
- Un litro y medio de agua.
- 250 gramos de champiñones fileteados.

Preparación paso a paso:

- 1) Rehogar en el aceite los puerros, la cebolla y los hongos secos.
- 2) Licuar todo con 3/4 litro de agua y dejar entibiar.
- 3) Agregar el resto del agua con la harina disuelta y las especias, e incorporar el agua de remojo de los hongos.
- 4) Cocinar a fuego mínimo unos minutos revolviendo con una espátula.
- 5) Agregar los champiñones y hervir por 3 minutos más.
- 6) Servir caliente.

SOPA DE ZANAHORIA Y CILANTRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kg de zanahorias.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1,2 litros de agua o de caldo de verduras.
- 4 cucharaditas de cilantro fresco picado.
- Pimienta negra recién molida.
- Sal marina.
- 4 cucharaditas de nata agria para decorar.

Preparación paso a paso:

- 1) Se pelan las zanahorias, a no ser que sean biológicas, en cuyo caso pueden raspase. Se cortan en trozos.
- 2) En una cacerola grande se calienta el aceite y se rehoga la zanahoria durante unos minutos.
- 3) Se agrega el agua o el caldo, se lleva a ebullición, se baja el fuego, se tapa el recipiente, y se deja hervir a fuego lento por 15 minutos.
- 4) Con una batidora o picadora se trabaja la zanahoria y el líquido de la cocción con el cilantro (se reservan unas hojas de cilantro para decorar) hasta conseguir una crema suave y se sazona al gusto. Se decora cada plato con un poco de nata agria.

***Variantes:** Se siguen los mismos pasos para preparar sopa de hinojo o de remolacha. También se puede sustituir el cilantro por otras hierbas frescas como el eneldo, el cebollino, el tomillo o el hinojo.

La importancia de las frutas en la dieta

Las frutas desempeñan un papel muy importante en el equilibrio de la dieta humana, especialmente porque su composición difiere de un modo acusado de las de otros alimentos de origen vegetal o animal. Las frutas constituyen en definitiva un grupo de alimentos indispensable para el equilibrio de la nutrición, especialmente por su gran aporte de fibra y vitaminas.

En ciertos experimentos nutricionales, se han observado indicios de que el ácido ascórbico de origen natural es aparentemente mejor que el ácido ascórbico sintético. Recientemente, se ha comprobado que este fenómeno se debe a la presencia en las frutas de ciertos compuestos flavonoides que influyen en la circulación sanguínea, aumentando la permeabilidad y elasticidad de los capilares.

Las frutas maduras son ricas en azúcares, y contienen glucosa, fructosa y sacarosa en proporciones diversas. Este es un hecho que habrá de tenerse en cuenta en la elaboración de dietas destinadas a pacientes y personas diabéticos. La presencia de fibra en la fruta hace que la ingestión de este tipo de alimentos sea recomendable para aliviar el estreñimiento crónico. Proporciona una matriz no digerible que estimula la actividad intestinal y ayuda a mantener los músculos intestinales en forma. Ahora bien, gran parte de la fibra de las frutas con hueso se pierde al pelarlas. De conocido efecto laxante son también las ciruelas (por su contenido en sorbitol) y en derivados de la hidroxifenilxantina, que estimula los músculos lisos del colon.

La gran diversidad de especies, con sus distintas propiedades organolépticas y la distinta forma de prepararlas, hacen de ellas productos de una gran aceptación por parte de los consumidores.

Definición y clasificaciones

El Código Alimentario Español otorga la denominación genérica de frutas al "fruto, infrutescencia, la semilla o las partes carnosas d órganos florales que hayan alcanzado un grado adecuado de madurez y sena propias para el consumo humano". Asimismo, el C.A.E. clasifica las frutas atendiendo a dos criterios:

Por su naturaleza:

- **Carnosas:** aquellas cuya parte comestible posee al menos un 50% de agua.
- **Secas:** aquellas cuya parte comestible posee en su composición menos de un 50% de agua.
- **Oleaginosas:** aquellas que son empleadas para la obtención de fraldas y para el consumo humano.

Por su estado:

- **Frescas:** destinadas al consumo inmediato sin sufrir tratamiento alguno que afecte a su estado natural.
- **Desecadas:** el producto obtenido a partir de frutas frescas, cuya proporción de humedad se ha reducido por la acción natural del aire y del sol.
- **Deshidratadas:** productos obtenidos a partir de frutas carnosas frescas cuya proporción de humedad ha sido reducida mediante procesos apropiados y autorizados. El grado de humedad residual será tal que impida toda alteración posterior.

Composición y aspectos nutritivos

La composición química de las frutas depende en gran medida del tipo de fruto y de su grado de maduración. En relación con las frutas el componente mayoritario en todos los casos es el agua, que constituye en general entre un 75-90% del peso de la parte comestible.

Hidratos de carbono

La sacarosa es el oligosacárido dominante en las frutas, aunque se ha demostrado la presencia de otros: maltosa, rafinosa. Los principales monosacáridos de las frutas son la glucosa y la fructosa, cuya concentración varía notablemente de unas especies a otras.

Así, por ejemplo, ciertas especies de frutas no contienen sacarosa (cereza, uvas), mientras que en albaricoques, melocotones o piña el contenido en sacarosa es superior al de azúcares reductores. En general, en las frutas con hueso es mayor la proporción de glucosa que la de fructosa. Esta relación se invierte en frutas como la pera o la manzana.

Hablando de los polisacáridos, hay que decir que las frutas no maduras contienen almidón en cantidades que oscilan entre un 0.5 y 2%. A lo largo de la maduración, en la mayor parte de ellas va disminuyendo su concentración hasta casi desaparecer.

En relación a los azúcares-alcohol, destacamos que en las ciruelas y peras se

encuentran cantidades relativamente elevadas de sorbitol, de conocido efecto laxante.

Lípidos

El contenido lipídico de la fruta suele ser muy bajo, del orden de 0.1-0.5% del peso fresco, y está constituido en su mayor parte por fosfolípidos. Entre los ácidos grasos, los más abundantes son el palmítico, oleico y linoleico.

Otros lípidos importantes son las ceras, que cubren la piel de algunas frutas, sobre todo de las manzanas, y que influyen en los cambios de humedad de los tejidos, además de ser una protección frente al ataque por hongos, insectos y bacterias.

Compuestos nitrogenados

Las frutas contienen entre un 0.1 y 1.5% de compuestos nitrogenados, de los cuales las proteínas constituyen un 35-75%. Así pues, desde el punto de vista de la nutrición proteica, las frutas tienen poco valor.

Vitaminas

Las frutas aportan a la dieta una proporción relativamente importante de vitaminas C y A. En general, existe un gradiente del contenido en vitamina C desde la piel, que es la parte más rica en esta vitamina, hasta la porción carnosa próxima al hueso, el contenido en vitamina C de la piel es de tres a cinco veces mayor que el de la pulpa. La provitamina A se encuentra en grandes cantidades en albaricoques, cerezas, melones y melocotones. En algunas frutas (albaricoques, cítricos, higo, etc...) existen vitaminas del grupo B, como biotina y ácido pantoténico. Las vitaminas D y los tocoferoles, entre otras, están prácticamente ausentes. En general, son más ricas en vitaminas las variedades coloreadas, las frutas de verano y las frutas expuestas al sol. Como curiosidad, se puede decir que, dentro de un mismo árbol, los frutos situados al sur son más ricos en vitaminas que los orientados al norte, los de la cúspide más ricos que los de las faldas y los exteriores más ricos que los interiores.

El uso de técnicas inadecuadas en el procesamiento de las frutas puede provocar una disminución de su contenido en vitaminas, de modo que, para evitar en la medida de lo posible, pérdidas que afecten al valor nutritivo de las frutas, conviene tener en cuenta algunos detalles prácticos:

- Elegir frutas bien coloreadas.
- Consumirlas lo antes posible tras la recolección o al menos tras la compra.
- Emplear utensilios de materiales inoxidables para su pelado o troceado.

- Lavar las frutas enteras sin dejar que permanezcan en el agua.
- En preparaciones de tipo macedonia, añadir zumo de limón.

Fuente: frutasmanuela.com

Tartas con Frutas

TARTA DE MORA CON CREMA DE LIMA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA DE HOJALDRE:

- 215 gr de harina común
- 1 pizca de sal
- 100 gr de mantequilla fría, cortada en cubos
- La ralladura de 1 limón

PARA LA CREMA DE LIMA:

- El jugo de 2 limas
- 80 gr de azúcar
- 2 yemas

PARA EL RELLENO:

- 500 gr de moras frescas o congeladas
- 215 gr de azúcar
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharada de jugo de lima

Preparación paso a paso:

Pasar la harina, mantequilla, sal y ralladura de limón por la procesadora hasta que se formen una masa tipo grumosa gruesa. Agregar 3 a 4 cucharadas de agua, y procesar hasta que se forme una masa.

Estirar la masa con palote entre 2 horas de papel manteca. Forrar una tartera desmontable mediana. Guardar en la heladera por 15 minutos. Precalentar el horno a 190°C (moderado).

Tapar la masa con papel aluminio y cubrir con porotos. Llevar al horno por 15 minutos, luego retirar los porotos y cocinar por otros 10 a 15 minutos hasta que se haya dorado. Dejar enfriar.

En una olla chica, calentar el jugo de lima con el azúcar y yemas a baño maría. Revolver durante 10 minutos hasta que obtener una crema bastante espesa. Retirar del fuego y dejar enfriar. Rellenar la tarta con la crema.

Colocar las moras con el azúcar en una olla y dejar que hierva. Incorporar la fécula con 4 cucharadas de agua y revolver bien hasta que no queden grumos. Añadir el

jugo de lima. Dejar que hierva revolviendo constantemente hasta que la mezcla se haya espesado. Retirar del fuego y dejar enfriar sobre un bol con hielo. Verter la crema de moras sobre la crema de lima, cuidando que no se mezclen. Llevar a la heladera por varias horas antes de servir.

TARTA DE FRUTAS CON CHOCOLATE BLANCO

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA LA MASA:

- 170 gr de mantequilla, ablandada
- 60 gr de azúcar glas (impalpable)
- 190 gr de harina

PARA EL RELLENO:

- 275 gr de chocolate blanco de buena calidad, picado
- 60 cc de nata (crema de leche)
- 225 gr de queso crema Filadelfia®
- 1 cucharadita de ralladura de limón

PARA LA COBERTURA:

- 350 gr de frutos rojos frescos (fresas, frambuesas, moras, arándanos)
- 2 kiwis
- 1 mango, cortado en cubitos

PARA EL BAÑO:

- 120 gr de mermelada de albaricoques (damascos)
- 2 ½ cucharaditas de agua
- ½ cucharadita de jugo de limón

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150 °C (bajo).

Para la base: en un bol chico, batir la mantequilla y el azúcar glas (impalpable) hasta que esté suave y cremosa. Volcar la preparación en una tartera sin enmantecar y presionar con las manos para cubrir la base y los lados. Hornear 25 a 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Enfriar sobre una rejilla.

Mientras tanto, preparar el relleno: derretir el chocolate blanco en el microondas a potencia media, en cortos intervalos de 30 segundos, revolviendo en cada intervalo. Una vez derretido, batir el chocolate blanco junto con la crema, añadir el queso crema a temperatura ambiente y batir hasta lograr una crema suave.

Una vez que la masa se haya enfriado, cubrir con la mezcla de chocolate blanco

de manera uniforme. Enfriar en la heladera durante 30 minutos.

Mientras tanto, preparar la fruta: quitar el cabo a las fresas y cortar en mitades o en rodajas. Pelar los kiwis y cortar en rodajas, o círculos y o medio círculos. Pelar y cortar el mango en dados. Organizar la fruta sobre el relleno frío, decorando en círculos concéntricos.

Para el baño: Calentar la mermelada de damascos, el jugo de limón y el agua en una cacerola pequeña, a fuego medio, revolviendo hasta que se unan todos los ingredientes. Pasar la preparación por un colador para eliminar los grumos de fruta. Utilizar la reducción de mermelada para pintar suavemente la fruta, y llevar a la heladera 1 hora antes de servir.

TARDALETAS “TROPICALES”

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 huevo
- 2 cucharaditas de agua
- 1 masa rectangular de hojaldre
- 125 gr de mermelada de frutillas
- 400 gr de fresas frescas, cortadas en rodajas
- 4 kiwis pelados y sin semillas
- 2 cucharadas de miel
- 125 ml de nata (crema de leche)
- 2 cucharaditas de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Batir el huevo y el agua en un bol. Reservar. Estirar las dos masas de hojaldre y cortarlas con corta pasta 24 círculos de 6 cm de diámetro. En 12 de los círculos cortar en el centro con un corta-pasta de 4 cm de diámetro (quedará como una arandela). Pintarlas con el huevo batido y superponer los anillos cortados en los círculos enteros. Pintar nuevamente con el huevo batido y llevar al horno hasta que se doren ligeramente y se inflen. Sacar del horno y dejar que se enfríen completamente.

Derretir la mermelada en una cacerola a fuego bajo. Retirar la cacerola del fuego y agregar las fresas en rodajas.

En la procesadora, mezclar el kiwi y la miel hasta que quede suave. En un bol grande, batir la nata y el azúcar para hacer chantilly.

Rellenar cada tartaleta de hojaldre con las fresas y rociar un poco de la salsa de kiwi. Por último, decorar cada tartaleta con crema batida antes de servir.

TARTA CREMOSA DE FRESAS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 300 gr de harina común
- 80 gr de azúcar
- 1 pizca de sal
- 125 gr de mantequilla
- 1 yema
- 150 cc de agua

PARA EL RELLENO:

- 500 cc de leche
- ½ chaucha de vainilla, cortada a lo largo
- 130 gr de azúcar
- 4 huevos
- 4 cucharadas de harina común
- 1 cajita de fresas, sin cabito y cortadas al medio

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera de 23cm de diámetro.

En un bol, combinar la harina, el azúcar, la sal y la mantequilla. Desamar con los dedos o dos tenedores hasta lograr un arenado fino. Agregar la yema y un poquito de agua. Unir hasta lograr un bollo liso. Formar una pelota, estirar y forrar la tartera. Pinchar la base con un tenedor. Cubrir la masa con un círculo de papel manteca y colocar encima porotos crudos. Llevar al horno y cocinar 20 minutos.

Mientras tanto, en una cacerola calentar la leche con la chaucha de vainilla. En un bol, batir juntos el azúcar y los huevos hasta lograr una crema de color pálido.

Tamizar la harina e incorporar despacio con cuchara de madera.

Retirar la chaucha de vainilla. Agregar un cucharón de la leche caliente a la preparación de huevos y mezclar. Agregar un segundo cucharón y revolver. Luego, verter todo en la cacerola con el resto de leche y cocinar a fuego medio, revolviendo hasta que espese. Verter la crema en la tartera y dejar asentar hasta que la crema se entibie.

Decorar con las fresas cubriendo la totalidad de la superficie. Llevar a la heladera por lo menos 1 hora. Servir fría.

TARTA DELICIA DE MORAS CON MERENGUE

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA LA MASA DE HOJALDRE:

- 280 gr de harina
- 140 gr de mantequilla
- 140 gr de azúcar
- 1 huevo
- La ralladura y jugo de 1 limón

PARA EL RELLENO:

- 375 gr de moras frescas
- 3 huevos
- 3 cucharadas de agua fría
- 150 gr de azúcar
- 3 cucharadas de agua caliente
- 40 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Con ayuda de las manos, trabajar la harina con la mantequilla hasta formar grumos bien gruesos. Mezclar el azúcar, huevo, ralladura de limón y jugo de limón en la mezcla y amasar hasta formar una masa suave. Guardar en la heladera por 30 minutos. Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Enmantecar una tartera de 25 cm de diámetro. Estirar la masa con palote y forrar la tartera, incluyendo los bordes. Pinchar la base de tarta con un tenedor varias veces y llevar al horno por 20 minutos. Dejar enfriar.

Mientras tanto, lavar las moras y secarlas bien con una toalla de papel. Colocar las moras en la tarta. Batir 3 claras a nieve con el agua fría y azúcar. Reservar. En otro bol, batir las yemas hasta que estén bien espumosas, y luego agregar el agua tibia hasta que se pongan bien cremosas. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente.

Mezclar la harina con el polvo para hornear, e incorporar a la preparación anterior. Estirar el merengue sobre las moras dejándolo liso y homogéneo.

Llevar al horno por otros 15 a 20 minutos hasta que el merengue esté dorado. Dejar enfriar la tarta antes de desmoldar. Espolvorear con azúcar glas (impalpable).

TARTA EXPRES

DE FRESAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre dulce, ya lista
- 500 cc de crema pastelera
- 500 gr de fresas, sin el cabito y cortadas al medio
- Mermelada de fresas, para pintar

Preparación en 2 pasos:

- 1) Rellenar la masa tarta de tarta ya lista con la crema pastelera. Decorar con las fresas, cortadas por la mitad.
- 2) Calentar la mermelada en el microondas por unos segundos, para que sea más fácil usarla. Pintar las fresas con la mermelada para darle este toque brillante. Servir fría.

TARTA DE MANZANA CON PERA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 110 gr de mantequilla, fría
- 110 gr de queso crema tipo Filadelfia®
- 200 gr de harina
- 2 manzanas peladas, sin semillas y en rodajas finas
- 1 pera, pelada, sin semillas y en rodajas
- 4 cucharadas de jugo de naranja
- 70 gr de azúcar moreno
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 cucharadita de cardamomo molido
- 1 ½ cucharadas de fécula de maíz
- 125 gr de mermelada de albaricoques, caliente

Preparación paso a paso:

Cortar la mantequilla fría y el queso crema con un cuchillo y mezclar con la harina hasta lograr una mezcla grumosa. Se puede hacer en una procesadora. Procesar la mantequilla fría con la harina hasta lograr migas. Añadir el queso crema y procesar hasta lograr grumos del tamaño de arvejas. Cuando se aprieta un puñado de la mezcla, debe formarse una bola. Amasar la masa formando un disco redondo,

envolverlo en papel film y llevar a la heladera por lo menos 1 hora.

Mezclar las manzanas y peras en rodajas con el jugo de naranja. Mezclar el azúcar moreno, la canela, la nuez moscada, el cardamomo y la fécula de maíz.

Mezclar la fruta con la mezcla de azúcar y especias y dejar de lado.

Precalentar el horno a 190 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera de 20 cm, o si se desea hacer una tarta sin molde (galette), tener a mano una placa para horno.

Estirar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada hasta formar un círculo de 25 cm. Transferir la masa a la tartera o placa para horno. Distribuir las frutas decorativamente sobre la masa. Si se está preparando la tarta en una placa para horno, dejar un borde de 5 cm de masa y doblar a lo largo del borde de la fruta, haciendo un repulgue.

Hornear la tarta en el horno hasta que la masa esté dorada y el relleno esté burbujeando, unos 30 minutos. Retirar la tarta del horno y con un pincel, pintar con la mermelada de damascos. Servir una vez fría.

TARTA FÁCIL DE CIRUELA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr ciruelas (no maduras)
- 2 manzanas
- 1 masa de hojaldre
- 250 gr de miel
- 300 cc de agua
- Azúcar moreno, para espolvorear

Preparación paso a paso:

Preparar las ciruelas. Cortar en cuartos y quitar el carozo. En una cacerola, agregar agua y miel, y llevar a un fuego fuerte. Disolver la miel. Agregar las ciruelas y dejar hervir para cocinar 5-10 minutos hasta que las ciruelas estén ligeramente tiernas.

No necesitan ablandarse mucho, ya que luego se cocinarán en el horno. Escurrir y colocar en una bandeja para enfriar.

Preparar las manzanas. Pelar, quitar las semillas y cortar en trozos pequeños. En una cacerola, colocar las manzanas y un vaso de agua. Cocinar hasta que las manzanas estén totalmente blandas. A continuación, pisarlas ligeramente con un tenedor.

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Enmantecar y enharinar el molde de

tarta. Sobre una superficie enharinada, estirar la masa con un palo de amasar. Cubrir la tartera y dejar que la masa sobresalga 2 cm. Pinchar la superficie con un tenedor para que la masa no leve. En este punto, se puede hornear ligeramente la masa sin el relleno, o se puede hornear todo junto al final de la receta. Para armar la tarta: Colocar la compota de manzana sobre la masa, tanta cantidad como se desee. Luego colocar las ciruelas en un círculo, con la cáscara hacia abajo. Cocinar la tarta en el horno, de 20 a 30 minutos, hasta que la masa esté dorada. Si lo cocina de más, las ciruelas se desamararán. Servir una vez fría.

TARDALETAS DE FRESAS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 225 gr de masa de hojaldre
- 250 gr de fresas (frutillas)
- 2 cucharadas azúcar glas (impalpable)
- 150 gr queso crema tipo Filadelfia®
- ½ cucharadita esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Estirar la masa sobre una superficie enharinada, con un cortante redondo de 9mm cortar 12 círculos. Colocar los círculos en un molde para muffins, cubriendo los 12 huecos, presionar con los dedos para cubrir bien, y luego pinchar con un tenedor.

Arreglar pedazos de papel aluminio, colocar sobre la masa en cada hueco de muffin, y hornear durante 10 minutos. Retirar el papel aluminio y volver al horno por 3 a 4 minutos más. Dejar enfriar y luego desmoldar sobre una rejilla.

Picar la mitad de las fresas y colocarlas en una procesadora de alimentos con el azúcar glas (impalpable). Procesar hasta obtener un puré, luego pasar por un tamiz. Batir el queso crema y la vainilla y a continuación, agregar 2 cucharadas del puré de fresas. Mezclar.

Rellenar las tartaletas con la mezcla de fresas. Cortar las fresas restantes y usar para decorar la parte superior. Servir fría.

TARTA DE FRAMBUESA CON CREMA DE VAINILLA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 120 gr de harina

- 1 pizca de sal
- 60 gr de mantequilla fría
- ½ chaucha de vainilla
- 425 cc de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 2 yemas
- 4 cucharadas de mermelada de frambuesa
- 1 bol de frambuesas (400 gr)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Mezclar la mantequilla fría con la harina y la sal, hasta formar una masa gruesa con grumos. Colocar la masa entre 2 hojas de papel manteca, y estirla con palote. Forrar una tartera mediana, incluyendo los bordes de la tartera. Llevar al freezer por unos minutos.

Cubrir la masa con papel aluminio enmantecado y llevar al horno por 20 minutos. Retirar y desmoldar inmediatamente, descartar el papel aluminio.

Mientras tanto, raspar las chauchas de vainilla, y agregarlas a la leche y azúcar, y dejar que hierva. Mezclar la fécula con las yemas, e incorporarlas a la mezcla de la leche, batiendo constantemente con batidor de alambre, hasta que quede liso y se hayan integrado bien. Volver al fuego, y cocinar a fuego mediano, batiendo constantemente hasta que se forme una crema pastelera. Retirar del fuego, y revolver frecuentemente para que no se forme una capa superior.

Untar la masa con la mermelada de frambuesas, y luego verter la crema de vainilla, esparciéndola bien. Colocar las frambuesas por arriba. Llevar a la heladera durante 2 horas, hasta el momento de servir.

TARTA DE MELOCOTÓN

Ingredientes (para 8 porciones):

- 215 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 150 gr de azúcar
- 115 cc de aceite de girasol
- 2 cucharadas de leche
- Unas gotitas de extracto de almendras
- 5 melocotones (duraznos), descaroizados y cortados por la mitad
- 2 cucharadas de azúcar moreno

- 30 gr de mantequilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (moderado). Enmantecar una tartera mediana.

Reservar.

Mezclar harina, sal y azúcar en un bol. En un bol aparte, mezclar la leche con el extracto de almendras. Verter sobre la mezcla de harina, y mezclar bien hasta que se forme una masa húmeda y sin grumos.

Estirar la masa con las manos en el molde, y cubriendo los bordes hasta 2 cm.

Cortar los melocotones en rodajas, y colocarlos, que se superpongan un poco.

Espolvorear con el azúcar moreno, y colocar cuadraditos de mantequilla por arriba.

Llevar al horno durante 25 a 30 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir tibia o fría.

TARTA DE ARÁNDANOS

Ingredientes (para 24 porciones):

PARA LA MASA:

- 315 gr de harina común
- 1 cucharadita de sal
- 170 gr de mantequilla, cortada en cubos
- Agua fría, c/n

PARA EL RELLENO:

- 225 gr de queso crema
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)
- 125 cc de agua
- 6 cucharadas de fécula de maíz
- 300 gr de azúcar
- 900 gr de arándanos
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 30 gr de mantequilla

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina con la sal. Colocar harina con la mantequilla en la procesadora, agregando de a 1 cucharada de agua fría por vez, hasta que la masa se forme, y se desprege de los bordes.

Dividir la masa en 2 partes iguales. Estirar con palote entre 2 hojas de papel

manteca en 2 círculos de 23 cm de diámetro. Llevar a la heladera por 15 minutos. Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Forrar 2 tarteras desmontables con los discos de masa, y pinchar la base con un tenedor. Tapar con papel aluminio y cubrir con porotos. Llevar al horno por 10 minutos. Luego bajar la temperatura a 180°C (moderado), y cocinar por otros 10 minutos. Retirar del horno, descartar el papel aluminio y porotos. Dejar enfriar completamente antes de rellenar. Para el relleno, batir con batidora eléctrica el queso crema con la esencia de vainilla y crema, hasta lograr una crema. Esparcir la crema sobre las tartas. Mezclar unas cucharadas de los 125 cc de agua con la fécula y hasta que se disuelva.

Colocar los arándanos en una olla con el resto del agua, azúcar y sal y dejar que hierva. Añadir la fécula y dejar que hierva nuevamente, revolviendo de vez en cuando, hasta que la mezcla esté bien espesa y clara.

Retirar los arándanos del fuego. Agregar el jugo de limón y mantequilla, hasta que la mantequilla se haya derretido completamente. Añadir el resto de los arándanos y verter con cuidado sobre la crema en las tartas. Dejar reposar por 1 hora sin mover. Guardar en la heladera, y retirar 30 minutos antes de servir.

Budines con Frutas

BUDÍN CLÁSICO DE NARANJA

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 4 tazas de harina leudante
- 2 $\frac{3}{4}$ tazas de azúcar
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo para hornear
- 2 naranjas, ralladas y exprimidas
- 8 huevos, a temperatura ambiente
- 330 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar un molde de budín inglés. Forrar la base con papel mantequilla.

En un bol mediano, batir con batidora eléctrica la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema. De a uno, incorporar los huevos, batiendo bien luego de cada adición. Agregar lentamente la harina, un poco a la vez, intercalando con el jugo de naranja y la ralladura de naranjas.

Colocar la preparación en el molde y hornear 1 hora y 15 minutos, o hasta que esté dorado y al insertar un cuchillo en el centro del budín, éste salga limpio.

BUDÍN TRADICIONAL DE FRUTAS MIXTAS

Ingredientes (para 2 budines grandes):

- 450 gr de harina común
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 280 gr de azúcar
- 4 huevos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de naranja
- 225 ml de jugo de naranja

- 240 gr de arándanos secos
- 140 gr de orejones, picados
- 140 gr de pasas de uvas
- 180 gr de fruta abrigantada picada
- 115 ml de brandy

PARA LA COBERTURA:

- Azúcar glas (impalpable), cantidad necesaria
- Jugo de naranja, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precaletar el homo a 160°C (moderado). Enmantecar 2 budineras medianas. Reservar.

Mezclar los arándanos, orejones picados, pasas de uva y fruta abrigantada con el brandy. Calentar en el microondas por 1 a 2 minutos. Dejar reposar y que se enfríen.

Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremosa. Incorporar los huevos, de una a la vez, batiendo bien después de cada adición. Agregar el extracto de naranja.

En un bol aparte, mezclar los ingredientes secos: harina, polvo para hornear, sal y jugo de naranja. Incorporar gradualmente a la mezcla anterior.

Añadir la fruta remojada y el resto del brandy a la mezcla. Dividir la mezcla en los dos moldes. Llevar al horno por 80 a 90 minutos, o hasta que al introducir el palillo, éste salga limpio. Si se dora demasiado, cubrir con papel aluminio.

Mientras tanto, hacer la cobertura mezclando el azúcar glas con el jugo de naranja. Pintar los budines y dejar enfriar.

Una vez bien fríos y secos, envolver en papel aluminio y dejar reposar por 1 minutos, hasta el momento de cortar.

BUDÍN DE PERA

Ingredientes (para 2 budines):

- 1 taza de azúcar
- ¼ taza de puré de manzana
- ¼ taza de aceite
- 3 huevos
- 3 ¼ tazas de harina común
- 3 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de bicarbonato

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 1 pizca de sal
- 2 latas de peras en almíbar, coladas y hechas puré

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol grande, combinar las peras, el azúcar, el puré de manzanas, el aceite y los huevos. En otro bol, combinar la harina, canela, bicarbonato, polvo para hornear, clavo de olor y sal. Agregar de a poco a la preparación de las peras hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.

Colocar la preparación en dos budineras grandes previamente enmantecadas.

Llevar al horno por 50 a 60 minutos, hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Dejar enfriar por 10 minutos antes de desmoldar.

BUDÍN DE CIRUELA

Ingredientes (para 12-16 porciones):

- 125 cc de leche tibia
- 3 cucharadas de levadura
- 1 pizca de sal
- 450 gr de harina
- 2 huevos
- 75 gr de mantequilla
- 75 gr de azúcar
- 6 ciruelas frescas y maduras
- 75 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 pizca de canela en polvo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para budín.

Disolver la levadura en la leche tibia y agregar 1 cucharadita de azúcar. Dejar reposar de 10 a 20 minutos o hasta que esté espumosa.

En un bol grande, colocar todos los ingredientes a excepción de las ciruelas. Agregar la mezcla de levadura y amasar hasta formar un bollo. Dejar levar hasta que alcance el doble de su tamaño.

Cortar las ciruelas por la mitad y descartar el carozo.

Una vez que la masa haya levado, amasar nuevamente y formar un pan. Colocarlo en el molde e incrustar las ciruelas de forma que salgan un poco de la masa.

Llevar al horno.

Hornear 30 a 45 minutos. Después de 30 minutos, hacer la prueba del palillo para asegurarse de que está listo. Retirar y dejar entibiar.

Mezclar el azúcar glas con una pizca de canela y espolvorear sobre el budín aún caliente.

BUDÍN DE FRESAS CON NUECES

Ingredientes (para 10 porciones):

- 250 gr de fresas (frutillas)
- 375 gr de harina
- 350 gr de azúcar
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 300 cc de aceite vegetal
- 4 huevos batidos
- 150 gr de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Enmantecar y enharinar dos moldes para budín.

Cortar las fresas en rodajas y colocarlas en un bol mediano. Espolvorear ligeramente con una cucharada de azúcar y reservar mientras preparas la masa.

Mezclar la harina, el azúcar, la canela, sal y bicarbonato de sodio en un bol grande. Revolver bien y agregar el aceite y los huevos. Incorporar las frutillas con azúcar y mezclar para distribuir. Agregar las nueces, mezclar y distribuir la preparación entre las dos budineras. Llevar al horno.

Hornear de 45 a 50 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Dejar enfriar en los moldes sobre una rejilla durante 10 minutos. Desmoldar y dejar enfriar completamente antes de servir.

BUDÍN CLÁSICO DE BANANA CON PASAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 110 gr de mantequilla
- 110 gr de azúcar
- 2 huevos
- 4 bananas
- 225 gr de harina
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- 140 gr de pasas de uva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y forrar con papel manteca una budinera grande.

Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema más bien clara. Agregar los huevos batidos. Pisar 3 bananas, y cortar 1. Incorporar a la mezcla de azúcar. Tamizar la harina, bicarbonato, canela y pasas.

Llevar al horno por 45 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de servir.

BUDÍN DE PERA CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 huevos
- 140 gr de azúcar glas (impalpable)
- 140 gr de harina
- 140 gr de mantequilla, derretida
- 50 gr de chocolate negro, picado
- 2 peras en almíbar, coladas y picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una budinera alargada.

En un bol, batir los huevos con el azúcar. Tamizar la harina y agregar junto con la mantequilla. Incorporar el chocolate picado y las peras. Mezclar todo sin batir de más y volcar en el molde. Emparejar y llevar al horno.

Homear 35 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Retirar y dejar enfriar por completo antes de servir.

BUDÍN DE ALBARICOQUES CON NUECES

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 huevo batido
- 175 gr de azúcar
- 25 gr de mantequilla derretida
- 225 gr de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 170 cc de jugo de naranja
- 115 gr de nueces tipo pecan picadas gruesas
- 175 gr de albaricoques secos (damascos secos/orejones)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una budinera. Reservar.

Batir el huevo con el azúcar hasta lograr una crema bien esponjosa. Agregar la mantequilla. Mezclar la harina, bicarbonato, polvo para hornear y sal en un bol, y tamizar la crema de huevo. Agregar el jugo de naranja y batir con batidora eléctrica hasta que quede bien liso, sin grumos.

Lavar bien los orejones y picarlos bien chicos. Mezclar los orejones con las nueces picadas. Incorporar en forma envolvente a la preparación anterior.

Verter la mezcla en la budinera y llevar al horno por 1 hora o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Dejar enfriar unos minutos antes de desmoldar.

BUDÍN CLÁSICO DE BANANA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Una pizca de sal
- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de azúcar moreno
- 2 huevos batidos
- 500 gr de puré de bananas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar ligeramente un molde para budín de 23 x 13 cm.

En un bol grande, combinar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. En un bol aparte, batir la mantequilla y el azúcar moreno. Agregar los huevos y el puré de bananas hasta que esté bien mezclado. Incorporar la mezcla de bananas en la mezcla de harina, y mezclar solo hasta humedecer todos los ingredientes. Verter en el molde.

Hornear durante 60 o 65 minutos, hasta que un cuchillo insertado en el centro del budín salga limpio. Dejar enfriar en el molde durante 10 minutos, luego desmoldar sobre una rejilla metálica.

Cortar y servir. Es delicioso para acompañar una taza de té de menta.

BUDÍN DE BANANA CON MANZANA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 200 gr de harina común
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 140 gr de azúcar glas (impalpable)
- 170 gr de mantequilla
- 1 ¼ cucharaditas de polvo para hornear
- 225 gr puré de bananas maduras
- 2 claras de huevo
- 4 cucharadas de puré de manzanas
- 120 gr nueces picadas (opcional)
- ½ cucharadita de canela

Preparación paso a paso:

Enmantecar y espolvorear con cacao un molde de budín inglés. Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol, mezclar la harina, azúcar, polvo para hornear, bicarbonato de sodio y canela. Agregar las claras a nieve, bananas y puré de manzanas. Mezclar bien hasta que se hayan integrado.

Verter en el molde y llevar al horno por 50 a 55 minutos, o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Servir una vez que haya enfriado.

BUDÍN DE LIMÓN

CON COCO

Ingredientes (para 10 porciones):

PARA LA MASA:

- 120 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón, recién exprimido
- 2 huevos
- 200 gr de harina leudante
- 1 pizca de sal
- 120cc de leche desnatada
- 4 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharaditas de ralladura de limón (cáscara)

PARA LA COBERTURA:

- 3 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Coco rallado extra, para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una budinera.

En un bol, batir juntos la mantequilla, el azúcar, y el jugo de limón. Agregar los huevos de a uno a la vez, batiendo bien con cada adición.

Tamizar la harina y la sal, agregar de a poco a la preparación y alternar con la leche. Incorporar el coco y la ralladura de limón. Unir todo y colocar en la budinera.

Llevar al horno y cocinar 60 a 70 minutos o hasta que al pinchar el centro con un palillo, este salga limpio. Colocar sobre una rejilla y dejar enfriar.

Mezclar el jugo de limón con el azúcar glas (impalpable) hasta lograr una crema espesa pero que se pueda chorrear. Rociar sobre el budín y salpicar con coco rallado. Dejar secar y servir.

BUDÍN DE LIMÓN CON MANZANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 manzanas rojas
- 200 gr de azúcar
- La ralladura de un limón
- 3 huevos

- 1 vaso de leche (sin lactosa)
- 50 gr de mantequilla (margarina mejor)
- 1 cucharada de Maicena® (fécula de maíz)
- 100 gr de harina

Preparación paso a paso:

Lavar, pelar y cortar las manzanas en dados. Colocar en un cazo junto con el azúcar, agua y la ralladura del limón y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Reservar.

En un bol batir los huevos y añadir la leche, la mantequilla fundida, la fécula disuelta en un poquito de agua y la harina tamizada. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea, agregar las manzanas cocidas y remover.

Untar con mantequilla un molde de budín y verter la preparación. Hornear durante 30 minutos a 160°C. Dejar enfriar y servir.

Compotas de Frutas

La compota es una técnica de cocción que consiste en hervir las frutas en abundante agua (generalmente con azúcar) lo que permite conservarlas durante un tiempo prolongado. También las compotas pueden conservarse en frascos herméticos en el freezer por un par de meses.

COMPOTA DE ALBARICOQUES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharadita de mantequilla
- 12 albaricoques (damascos) frescos descarozados y picados
- 2 cucharaditas de brandy o licor de albaricoques
- 80 gr de azúcar

Preparación en 2 pasos:

- 1) Derretir la mantequilla en una sartén a fuego mediano. Agregar los albaricoques, el brandy y el azúcar. Tapar, bajar el fuego y dejar que se cocine durante 10 minutos.
- 2) Retirar del fuego y colocar en un frasco. Dejar que se enfríe totalmente a temperatura ambiente antes de guardar en la heladera. Consumir fría.

COMPOTA DE MELOCOTONES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de melocotones (duraznos) maduros, descarozados
- 100 gr de azúcar
- 100 cc de agua

Preparación en 2 pasos:

- 1) En una olla mediana, calentar el agua a fuego bien bajo y agregar los duraznos. Cocinar durante 20 minutos.
- 2) Añadir el azúcar antes de retirar la olla del fuego. Dejar que enfríe bien por lo menos por 30 minutos antes de servir. Si se desea se puede pasar por la licuadora y hacer memelada agregando unos 10 gramos de pectina.

COMPOTA DE CEREZAS

Ingredientes (para 20 porciones):

- 2 litros de vino tinto
- 400 gr de azúcar
- 2 kg de cerezas
- 1 ramita de canela
- Clavo de olor, enteros
- Frascos esterilizados, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar el vino tinto en una olla, sin dejar que hierva. Disolver el azúcar en el vino. Agregar las cerezas previamente lavadas (enteras, no descarazadas), y dejar que cocinen a fuego mediano, sin dejar que hierva.
- 2) Colocar la ramita de canela y clavos de olor en cada frasco y cubrir con la compota, mientras esté caliente. Cerrar con la tapa, dar vuelta el frasco, y dejar que se enfríe completamente. Dejar que se aromatice la compota por 2 semanas en un lugar fresco.

COMPOTA DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de frutos rojos mixtos, frescos o congelados
- 60 cc de jarabe de cerezas (opcional)
- Azúcar, al gusto
- 60 gr de fécula de maíz (tipo Maicena®)
- 4 cucharadas de agua fría

PARA LA SALSA DE VAINILLA:

- 3 yemas
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 350 cc de leche
- 1 chaucha de vainilla

Preparación paso a paso:

PARA LA COMPOTA: colocar las frutas a hervir en una cacerola grande hasta que se abran y suelten su jugo. Quitar el cabito a las frutillas y cortarlas en cuartos, luego agregarlas a la cocción. Incorporar las frambuesas al final para que no se

desamen tanto. Por último, agregar el azúcar y el jarabe a su gusto. Disolver la maicena en 4 cucharadas de agua fría. Retirar la cacerola del fuego, agregar la maicena y mezclar. Cocinar nuevamente revolviendo sin parar. Una vez que la compota se espesa y el líquido se pone nuevamente transparente, retirar del fuego. Revolver 2 minutos para entibiar y volcar la mezcla en una fuente de vidrio o compoteras individuales sentadas sobre un repasador húmedo para que no se quiebren al contacto con el calor. Llevar a la heladera un mínimo de 30 minutos hasta que se asiente.

PARA LA SALSA DE VAINILLA: batir las yemas con el azúcar y la maicena. Agregar la leche y revolver. Abrir la chaucha de vainilla a lo largo, retirar las semillitas con un cuchillo y agregarlas a la mezcla. Cocinar la salsa a fuego bajo, revolviendo hasta que espese pero sin hervir. Colocar en una salsera y llevar a la heladera hasta el momento de servir.

COMPOTA DE ARÁNDANOS CON QUINOTOS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 16 quinotos
- 175 cc de agua
- 150 gr de azúcar
- 3 piezas de jengibre cristalizado
- 450 gr de arándanos frescos
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Pinchar los quinotos en 2 a 3 lugares diferentes con un tenedor. Ponerlos en agua fría en una olla y dejar que hiervan. Una vez que hirvió, colarlos y enjuagarlos con agua fría. Repetir este proceso 2 veces.

Colocar los quinotos en una olla con 175 cc de agua y el azúcar. Dejar que hierva, y una vez que soltó el hervor, bajar el fuego y cocinar por 15 minutos con la olla destapada. Retirar los quinotos del jarabe y reservar.

Picar bien finito el jengibre y agregar a los arándanos. Verter esta mezcla en la olla con el jarabe. Cocinar por 10 a 12 minutos a fuego bajo-mediano, revolviendo de vez en cuando, hasta que los arándanos exploten y se forme una salsa bien cremosa.

Mientras tanto, cortar los quinotos en cuartos, y retirar el centro. Luego cortarlos en tiritas bien finitas y añadir a los arándanos. Guardar en envases de vidrio bien, y

luego en la heladera.

COMPOTA DE PERAS CON ALBARICOQUES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 330 cc de jugo de naranja
- 1 limón rallado y exprimido
- 2 cucharadas de miel clara
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 clavo de olor entero
- 8 albaricoques (damascos) frescos, cortados por la mitad
- 2 peras firmes pero maduras, cortadas en cuartos
- 2 cucharadas de pasas de uva

Preparación paso a paso:

En una cacerola, combinar el jugo de naranja, la ralladura de limón y el jugo, la miel, la esencia de vainilla y el clavo de olor. Hacer hervir, reducir el calor y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

Añadir los damascos y peras y hacer hervir nuevamente. Bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 5-8 minutos o hasta que la fruta esté tierna.

Añadir las pasas, a continuación, retirar la cacerola del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente en su jugo. Retirar el clavo de olor antes de servir.

CIRUELAS EN COMPOTA AL VINO TINTO

Ingredientes (para 20 porciones):

- 2 litros de vino tinto
- 400 gr de azúcar
- 2 kg de ciruelas
- Ramitas de canela, al gusto
- Clavo de olor, al gusto
- Frascos esterilizados, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Calentar el vino tinto en una sartén, pero no dejar que hierva. Disolver el azúcar completamente en el vino. Añadir las ciruelas lavadas (pero aún sin descarosar), y

cocinar a fuego mediano, siempre cuidando que no hierva.

Agregar una ramita de canela y 1 clavo de olor a cada frasco. Colocar las ciruelas en los frascos aún en caliente, y cerrar el frasco inmediatamente.

Guardar en un lugar fresco y dejar reposar por varias semanas.

COMPOTA DE FRUTAS SECAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 150 gr de ciruelas secas sin carozo
- 150 gr de melocotones secos u orejones
- 100 gr de arándanos secos
- 100 gr de pasas de uvas
- 500 ml de zumo natural de naranja
- El zumo de 1 limón
- La ralladura de 1 naranja
- 3 cucharadas de miel
- 4 clavos de olor
- 1 ramita de canela
- ½ limón

Preparación paso a paso:

En una cacerolita pequeña poner a calentar hasta que suelte el hervor el zumo y la ralladura de naranja, la miel, la canela y los clavos de olor.

Mientras tanto, colocar en un bol las frutas secas y bañarlas con el zumo de limón.

Añadir rebanadas finas de limón cortadas en forma de medias lunas.

Cubrir las frutas con el almíbar ligero de naranja y miel hirviendo. Dejar enfriar a temperatura ambiente y después en la nevera toda la noche.

Servir la compota fría en copas o compoteras individuales acompañada de muesli.

COMPOTA DE MANZANAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de manzanas
- 250 gr de azúcar
- 30 ml de miel (según el gusto se puede suprimir)
- 1 canela en rama o vaina de vainilla
- La corteza de limón o de naranja (según se prefiera)

Preparación paso a paso:

Pelar, quitar el corazón y cortar en gajos gruesos las manzanas.

Poner en un recipiente junto con el azúcar, la miel, la canela y la corteza de limón, cubrir al ras de agua y dejar cocer bien.

Retirar del fuego y dejar enfriar en un bol. Servir fría acompañada de yogur y pasas remojadas en licor.

COMPOTA DE PLÁTANOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 cc de jugo de naranja (colado)
- El jugo de 6 limones
- 250 gr de azúcar
- 3 plátanos (bananas)

Preparación paso a paso:

Llevar al fuego una cacerola con los jugos con el azúcar.

Pelar los plátanos y cortar rodajas de 2 cm de grosor, colocarlos en un recipiente, y reservar.

Una vez que el jugo hierva, verterlo en caliente sobre los plátanos. Mezclar y dejar enfriar.

Colocar en compoteras y acompañar con nata montada, dulce de leche o helado de crema.

COMPOTA DE MEMBRILLOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1,5 kg de membrillo pelado y troceado
- 1 limón y su cáscara
- 1,4 litros de agua
- 5 clavos de olor
- 2 ramitas de canela

Preparación paso a paso:

En una olla, verter el agua, el azúcar, los trozos de membrillo pelados y troceados, la cáscara de limón, el limón partido en dos, los clavos y por último la canela en rama.

Hervir todo el conjunto a fuego flojo hasta que el membrillo esté blando (según el

gusto de cada uno, al dente o más pasadito).

Una vez listo dejar reposar y enfriar unos 20 minutos, transcurrido este tiempo ya estará listo para comer. Se puede comer templado o frío, según el gusto de cada uno.

COMPOTA NAVIDEÑA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 membrillo
- 1 kg de manzanas para cocinar
- 50 gr de ciruelas secas
- 50 gr de orejones de albaricoques
- 50 gr de nueces de macadamia
- 50 gr de almendras
- 1 taza de azúcar
- 2 palitos de canela
- 1 trocito de raíz de jengibre
- 1 limón
- 6 bayas de enebro
- 4 semillas de cardamomo
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Lavar y secar bien el membrillo. Partir por la mitad y poner en una perola con poco agua, unas gotas de limón y 2 cucharadas de azúcar. Cocer durante 20'. Dejar enfriar en el líquido de cocción durante toda la noche.

Al día siguientes pelar las manzanas y trocearlas pequeñas. Rociar con unas gotas de limón. Pelar los membrillos, quitarles las semillas y trocear. Reservar el líquido.

En una olla, mejor de hierro o de fondo grueso, poner las manzanas, el membrillo, el jengibre pelado y picado finito y el resto de los ingredientes. Añadir el líquido de cocción de los membrillos.

Cocinar a fuego bajo durante unos 20' o hasta que la manzana casi se deshaga. Envasar inmediatamente en botes de cristal esterilizados y dejar boca abajo para hacer el vacío hasta que se enfríen.

Postres con Frutas

BOMBONES DE MANZANA Y MANÍ

Ingredientes:

- 1 kilogramo de manzanas
- 500 g de miel
- Ralladura de 1 limón
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada al ras de canela molida
- 1 taza de maní pelado y triturado
- 50 g de pasas de uva sin semilla

Preparación:

Pelar y rallar grueso la manzana. Hidratar las pasas de uva en una taza de agua tibia por espacio de 10 minutos y luego agregarlas al puré de manzanas, junto con la ralladura de limón y la canela. Echar la miel y el jugo de limón en una cacerolita y colocar a fuego lento, revolviendo constantemente con cuchara de madera. A los 5 minutos incorporar la preparación de manzanas. Continuar revolviendo hasta obtener un caramelo de manzanas. Colocar los maníes pelados y triturados en un plato hondo para utilizarlos en el rebozado. Tomar cucharadas de la preparación de manzanas y pasarlas por el maní. Una vez logrados los bombones, guardar en la heladera.

CROCANTE DE ALMENDRAS Y PERAS

Ingredientes:

- 300 g de almendras tostadas
- 1 taza de cubitos de peras
- 6 cucharadas de miel
- ½ taza de copos de arroz
- 4 cucharadas de coco rallado

Preparación:

Tostar las almendras en seco en una sartén. Luego triturarlas. Hacer un caramelo con la miel y agregar las almendras tostadas y los cubitos de peras. Unir bien,

mezclando constantemente. Retirar la olla del fuego y agregar los copos de arroz, mezclando bien todos los ingredientes. Aceitar una asadera pequeña y rectangular y verter la preparación presionando bien con una cuchara de madera humedecida. Llevar a la heladera por espacio de 4 horas. Una vez fría, desmoldar y cortar en porciones. Espolvorear con coco rallado.

PASTEL DE FRUTAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- Aceite y agua para pulverizar.

PARA LA MASA:

- 105 gr de harina común ligera.
- 105 gr de azúcar negra (morena) ligera.
- 3 cucharadas de leche en polvo desnatada (descremada).
- Una pizca de nuez moscada rallada.
- 300 ml de leche desnatada.
- 6 cucharadas de yogur natural de muy bajo contenido graso.
- 4 claras de huevo.
- 2 cucharaditas de extracto (esencia) de vainilla.

PARA LA MEZCLA DE FRUTAS:

- 625 gr de duraznos (melocotones), sin carozo (hueso) cortados en trozos, reservar el jugo.
- 3 cucharadas de azúcar.
- 2 cucharadas de jugo (zumo) de naranja.
- Unas gotas de jugo de limón.
- 1 cucharada de mermelada de damascos.

Preparación en 3 pasos:

1) Para la masa, tamizar la harina, el azúcar, la leche en polvo y la nuez moscada en un tazón. Batir la leche, el yogur, las claras de huevo y la vainilla. Echar en la mezcla de harina y batir hasta que esté uniforme. Verter la preparación en un molde preparado.

2) Para la mezcla de frutas, mezclar los duraznos con su jugo, el azúcar y los jugos cítricos. Extender la mezcla sobre la preparación de masa, hasta 2,5 cm del borde.

3) Llevar a horno caliente y cocinar durante 30 a 40 minutos hasta que la masa esté firme, ligeramente dorada e hinchada. Cuando comience a burbujear, pasar pinceladas rápidas de mermelada de damascos alrededor del borde. Retirar del horno y dejar reposar sobre una rejilla de alambre.

VARIANTES: Utilizar pelones (nectarinas) en lugar de duraznos o una mezcla de cerezas y damascos, cortándolos, primero por la mitad para quitar los carozos, y luego en trozos. También se pueden utilizar rodajas de manzanas verdes y pasas de uva.

PLÁTANOS ASADOS CON JENGIBRE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 plátanos grandes y firmes, cortados a lo largo por la mitad.
- 2 trozos de rizoma de jengibre en conserva, a rodajas finas.
- 25 g de sultanas (opcional).
- 2 cucharaditas de mantequilla.
- 1 cucharada del jarabe del rizoma de jengibre en conserva.
- 2 cucharadas de zumo de naranja.
- 2 cucharadas de ron.
- 12 a 15 trozos de piel de naranja.

Preparación paso a paso:

- 1) Se pone a calentar el horno a 200 °C. Si se utilizan las sultanas, se colocan en un vaso y se cubren de agua hirviendo. Se dejan en remojo durante 5 minutos y se escurren.
- 2) Mientras, se coloca la mantequilla en una fuente de horno llana con los plátanos en una sola capa, y se hornea hasta derretir la mantequilla. Se retira, se incorporan las mitades de plátano y, con un cepillo, se untan con la mantequilla derretida. Se reparten las sultanas (en caso de utilizarse), por encima de los plátanos; se añaden el jengibre, el jarabe, el ron, el zumo y la piel de naranja.
- 3) Se hornea todo durante 15 minutos y se rocía con el jugo 2-3 veces. Este plato se sirve caliente.
- 4) Para flambeear los plátanos se utiliza sólo 1 cucharada de ron al hornear. Antes de servir, se calienta el ron restante en un cucharón de metal, sobre una llama suave. Se vierte sobre los plátanos y se enciende con una cerilla.

MANJAR DEL CARIBE (POSTRE DULCE)

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 6 rodajas de ananá (piña) fresco.
- 3 bananas no muy maduras.

- 3 cucharadas de pistacho tostado.
- 3 cucharadas al ras de coco rallado fresco o seco.
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo de primera prensada en frío.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- Media cucharadita de jengibre en polvo.
- 200 ml de yogurt natural desnatado (descremado).
- Pan integral rallado, cantidad necesaria.

Preparación paso a paso:

- 1) En una fuente para horno de 20 x 35 centímetros, aceitar y esparcir algo de pan rallado.
- 2) Colocar las rodajas de ananá y luego esparcir encima los pistachos y el coco.
- 3) Tapar con las bananas (plátanos) cortadas al medio.
- 4) Esparcir la canela mezclada con el jengibre.
- 5) Cubrir toda la preparación con el yogurt.
- 6) Llevar a horno fuerte hasta que esté tierno.
- 7) Servir tibio.

KISSEL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 g de bayas frescas o congeladas variadas, como grosellas negras, arándanos azules, arándanos rojos, y cerezas sin hueso.
- 250 g de fruta de verano, como melocotones (duraznos), albaricoques (damascos) o nectarinas, sin hueso y a trocitos.
- 150 ml de agua.
- 1 a 3 cucharadas de miel, al gusto.
- 2 cucharadas de arumuz o de fécula de patata.

Preparación paso a paso:

- 1) En una cacerola grande, se lleva la fruta con el agua a ebullición. Se baja el fuego, se tapa el recipiente y se deja hervir a fuego lento durante unos 5 minutos, hasta que la fruta esté un poco cocida. La cantidad de líquido de la cacerola aumentará.
- 2) Se retira el preparado del fuego y se le añade la miel al gusto, sin dejar de remover.
- 3) Se mezcla el arumuz con un poco de agua para formar una pasta suave, que se añade a la fruta mientras se remueve constantemente.
- 4) Se vuelve a llevar el preparado a ebullición, removiendo, y se deja hervir a

fuego lento durante 2-3 minutos, hasta que el líquido se espesa y se vuelve claro.
5) Se vierte en una fuente de servir y se enfría hasta que adquiera consistencia 1-2 horas. Debe servirse antes de las 24 horas.

TARTA IRRESISTIBLE DE MANZANA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 200 gr de harina
- 125 cc de aceite vegetal
- 2 cucharadas de leche
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal

RELLENO:

- 150 gr de azúcar
- 3 cucharadas de harina
- ¾ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 60 gr de harina
- 6 manzanas, peladas y cortadas en rodajas

CRUMBLE (COBERTURA):

- 100 gr de azúcar
- 125 gr de manteca

Preparación:

Precalentar el horno a 180C (moderado).

Para la masa: En un bowl grande, mezclar 200g de harina, aceite, leche, azúcar y sal, hasta que se hayan integrado bien. Estirar y forrar una tartera mediana, incluyendo los bordes. Reservar.

Para el relleno: Mezclar el azúcar, harina, canela y nuez moscada. Espolvorear sobre las manzanas y dejar que se cubran bien. Colocar sobre la masa.

Para el crumble: Mezclar la manteca fría con el azúcar hasta lograr un granulado. Esparcir sobre las manzanas.

Llevar la tarta al horno durante 45 minutos.

COPA DE FRUTAS AL YOGUR

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pera

- 1 naranja
- 1 melocotón (durazno)
- 1 pote de yogur natural
- 1 taza de queso crema
- 2 cucharadas de miel
- 1 litro jugo de naranja

Preparación en 3 simples pasos:

- 1) Batir el yogur, el queso, la miel y el jugo durante 5 minutos.
- 2) Pelar las frutas y cortarlas en cubos.
- 3) Colocarlas en copas y mezclar con el batido de yogur.

AVENA CON FRUTA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2/3 taza de agua
- 2/3 taza de leche descremada
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de sal (opcional)
- 1/2 manzana, en trozos
- 1/2 taza de avena arrollada (no instantánea)
- 3 cucharadas salvado de avena
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 banana pequeña (o 1/2 grande)

Preparación en un paso:

Calentar el agua y la leche sin hervir. Agregar la canela, la sal, la manzana, la avena y el salvado de avena. Cocinar sin tapar durante aproximadamente 5 minutos o hasta que la mayoría del líquido se absorba. Agregar el azúcar morena y la banana en rodajas. Es una excelente alternativa para el desayuno.

PERAS AL CARAMELO CON CREMA BATIDA DE YOGUR

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 naranjas.
- 2 limones.
- 8 peras maduras y firmes.

- 600 ml de vermut rojo (tipo Martini Rosso).
- 2 ramas de canela.
- 2 vainas de vainilla.
- 2 cucharadas de azúcar impalpable (fina).
- 2 cucharadas de licor de naranjas.

Preparación paso a paso:

- 1) Exprimir el jugo (zumo) de un limón y una naranja en un tazón. Pelar las peras y poner en el jugo cítrico para que no cambien su color. Cortar por la mitad y quitar el corazón, después volver a sumergir. Cortar las mitades en cubos.
- 2) Poner los cubos de pera en una sartén de base pesada junto con el jugo cítrico del tazón, la cáscara de media naranja y medio limón cortadas en finos trozos, el vermut, la canela, la vainilla, el azúcar y el licor.
- 3) Hacer que la pera y el líquido rompan el hervor y hervir, destapado, revolviendo con frecuencia, hasta que la fruta esté tierna. Retirar de la sartén con una espumadera, dejando el líquido, y poner en un tazón.
- 4) Retirar la canela y la vainilla. Hervir el líquido de la sartén hasta que espese y adquiera consistencia de jarabe. Verter en una jara pequeña.
- 5) Volver a poner la pera en la sartén, junto con el jugo del resto de un limón y de una naranja. Revolver y cocinar rápido (aunque a fuego bajo de modo que la fruta no se deshaga) hasta que la pera esté glaseada. Verter vermut rojo en la sartén y mezclar.
- 6) Conservar en la nevera para servir frío sobre una base de crema batida de yogur.

CREMA BATIDA DE YOGUR

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de yogur natural (o sabor vainilla) desnatado.
- ¼ cucharadita de extracto (esencia) de vainilla.
- 2 claras de huevo, a temperatura ambiente.
- Una pizca de crémor tártaro.
- 2 cucharadas de azúcar impalpable (fina).

Preparación paso a paso:

- 1) Escumir el yogur toda una noche en un cedazo forrado con muselina. El yogur perderá la mitad del volumen.
- 2) Mezclar el yogur escumido con el extracto de vainilla.
- 3) En un tazón perfectamente limpio, batir las claras de huevo con el crémor tártaro hasta que estén espumosas. Añadir el azúcar, un poco cada vez, y continuar

batiendo hasta que las claras de huevo estén brillantes y a punto de nieve.
4) Mezclar las claras batidas lentamente con el yogur y usar de inmediato.

RUGELACH DE FRAMBUESA Y ALBARICOQUE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 tazas de harina común
- 1 pizca de sal
- 1 taza de mantequilla, a temperatura ambiente
- 225 gr de queso crema tipo Filadelfia®
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 50 gr de azúcar rubia
- 150 gr de azúcar
- 115 gr de nueces, picadas
- ¾ taza de albaricoques desecados (orejones), picados
- ½ taza de dulce de frambuesas
- 1 cucharada de leche
- 1 ½ cucharaditas de canela en polvo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar dos asaderas redondas o pizzeras con papel manteca y aceitarlo o enmantecar por encima.

En un bol grande, batir la mantequilla con el queso crema hasta conseguir una consistencia homogénea y cremosa. Agregar la esencia de vainilla, la sal, toda el azúcar menos 2 cucharadas y mezclar. Agregar el resto de la harina y unir con cuchara de madera. Dividir la masa en 4 bollos y envolver cada uno con film transparente. Llevarlos a la heladera 2 horas o mejor aún toda la noche.

Para el relleno: En un bol mediano, mezclar con cuchara las nueces, el azúcar rubia, los albaricoques (damascos), 2 cucharadas de azúcar y ½ cucharadita de canela.

Estirar un bollo sobre la mesada enharinada usando palo de amasar enharinado. Conservar los otros bollos en la heladera. Untar con 2 cucharadas de dulce de frambuesas. Salpicar con la mezcla de damascos y nueces. Presionando suavemente contra la masa para que se peguen en el dulce. Cortar en 12 porciones como si fuera una pizza. Comenzando por el lado más ancho, enrollar cada porción hacia la punta formando una media luna rellena de dulce. Colocar las media lunitas sobre la asadera dejando 3cm entre una y otra. Repetir con el resto de

masa.

En una taza, mezclar 2 cucharadas de azúcar con el resto de canela. Pincelar las rugelach con leche y salpicar con la mezcla de azúcar.

Homear de 30 a 35 minutos o hasta que estén doradas. Rotar las asaderas para que se cocinen parejo. Retirar y colocarlos sobre una rejilla para enfriar.

GATEAU DE GROSELLAS

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA EL BIZCOCHO:

- 250 gr de mantequilla, ablandada
- 225 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 4 huevos, separados
- 250 gr de harina
- 2 cucharaditas de polvo para homear
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de azúcar
- 100 gr de almendras, peladas y picadas

PARA EL RELLENO:

- 1 sobre (7g) de gelatina sin sabor
- 500 cc de queso crema
- 125 gr de azúcar impalpable
- 500 gr de grosellas rojas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de 3 torteras desmontables con círculos de papel manteca.

Para el bizcocho: Batir la mantequilla con 225 gr de azúcar hasta que esté bien cremosa. Agregar las yemas y la esencia de vainilla. Tamizar la harina con el polvo para homear y agregarlos a la mezcla. Distribuir la mezcla entre las 3 torteras y esparcir parejo.

Batir las claras y 1 cucharadita de azúcar a punto nieve. Dividir entre las 3 torteras y extender sobre la mezcla anterior.

Mezclar la canela con 2 cucharadas de azúcar y espolvorear sobre cada torta. Salpicar cada una con almendras y llevar al horno. Homear 15 minutos. Retirar y dejar enfriar. Desmoldar.

Hidratar la gelatina de acuerdo a las instrucciones del paquete. Batir el queso

crema con el azúcar impalpable, incorporar la gelatina y finalmente las grosellas. Llevar a la heladera 15 minutos para que tome cuerpo.

Fornar el interior de una torera limpia con film transparente que sobresalga hacia afuera. Colocar la primera capa de bizcocho adentro y rellenar con la mitad de la crema de grosellas. Colocar encima el siguiente bizcocho y rellenar nuevamente con la mitad de relleno. Ubicar encima el tercer bizcocho y cubrir con el resto de relleno.

Llevar a la heladera y dejar enfriar 12 horas antes de retirar de la torera y servir.

Helados con Frutas

HELADO DE BANANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 bananas medianas
- 2 cucharadas de miel
- El jugo de 2 naranjas
- La ralladura de cáscara de 1 naranja
- El jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de nueces picadas

Preparación paso a paso:

En un recipiente apto para congelador o freezer, colocar las bananas cortadas en rodajas gruesas. Rociar las bananas con el jugo de naranja y el jugo de limón. Combinar la ralladura de la cáscara de naranja con la miel. Verter sobre las bananas. Sin necesidad de mezclar los ingredientes llevar al congelador hasta que se haya solidificado.

Retirar y colocar en una batidora hasta homogenizar y obtener una preparación cremosa. Servir en copas heladas y espolvorear con nueces picadas. No se debe volver a congelar, ya que se cristaliza y pierde su cremosidad.

HELADO DE FRUTOS ROJOS (para máquina de helados)

Ingredientes (para 8 porciones):

- 500 gr de frutos rojos (a elección)
- 200 gr de azúcar
- 400 gr de queso crema
- 115 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Hervir los frutos rojos en su propio jugo, hasta que hayan explotado. Pasar por un colador, obteniendo más o menos 350 cc de jugos de frutos rojos bien concentrado. Dejar enfriar.

Mezclar la preparación anterior con el azúcar, luego añadir el queso crema y la nata (crema de leche). Mezclar bien y dejar en la heladera por unas horas. Preparar el helado de acuerdo a las instrucciones de la máquina de helado. Una vez listo, guardarlo en un envase sellado en el freezer.

HELADO DE FRAMBUESA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- ¼ kg de frambuesas, lavadas
- ¼ litro de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande, hervir la leche con el azúcar. Dejar enfriar e incorporar las frambuesas.

En un bol, batir la nata hasta que espese. Agregar la leche con frambuesas y mezclar con cuchara de madera hasta integrar bien. Colocar la preparación en una fuente y llevar al congelador por 45 minutos o hasta que empiece a escarchar. Retirar del congelador y volcar la preparación en la licuadora. Licuar durante 2 minutos y colocar nuevamente en la fuente. Llevar al congelador por 1 hora y 45 minutos.

HELADO DE FRESA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 250 cc de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 4 cucharadas de fresas frescas (frutillas), picadas
- 4 cucharadas grandes de hielo
- 4 cucharadas de sal gruesa

Preparación paso a paso:

Combinar la nata (crema de leche) con el azúcar, la esencia de vainilla y fresas en una bolsa hermética de 1 litro. Colocar la bolsa en una más grande también de sello hermético (tipo Ziploc®). Llenar la bolsa grande con el hielo y la sal gruesa. Presionar y sacar todo el aire, y cerrar la bolsa.

Envolver la bolsa con un repasador. Sacudir la bolsa continuamente hasta que la crema se transforme en una crema más consistente, tipo helado, más o menos por 5 a 10 minutos.

Retirar la bolsa chica y enjuagar inmediatamente, lavando la sal. Colocar la bolsa con helado plana. Con el mango de una cuchara de madera, empujar el helado hasta la punta de la bolsa. Cortar la punta con una tijera, y presionar el contenido de la bolsa en un bol. Servir bien frío.

HELADO DE PERA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 tazas de leche
- 2 tazas de nata dulce para batir
- 1 rama de canela
- 6 peras
- 6 yemas de huevo
- ½ taza azúcar

PARA ACOMPAÑAR:

- 6 peras
- ¾ taza de azúcar
- 1 cucharada de canela molida

Preparación paso a paso:

En una olla mezclar la leche, la nata y la canela, colocar a fuego medio hasta que empiece a hervir, retirar y tapar, dejar reposar 30 minutos.

Pelar, descorazonar y cortar las peras en cuadritos, colocar en una sartén a fuego medio hasta que estén suaves, retirar del fuego y dejar enfriar, colocar en la licuadora hasta que se forme un puré.

Batir las yemas con el azúcar hasta que se aclaren. Volver a calentar la leche, una vez que hierva retirar la canela; agregar una taza de la leche caliente a las yemas hasta que se integren, regresar las yemas a la leche hirviendo y continuar sin dejar de mover hasta que se espese un poco, aproximadamente 5 minutos, retirar del fuego, agregar el puré de pera.

Vaciar en el tazón de la batidora, dejar enfriar por completo, batir hasta que esponje. Congelar hasta que se le empiecen a hacer hielos. Retirar del congelador y volver a batir hasta que se esponje, congelar nuevamente, cuando otra vez se le empiecen a hacer hielos, retirar y batir nuevamente; congelar hasta que esté firme.

Para acompañar: Pelar, descorazonar y cortar las peras en rebanadas delgadas, cubrir con el azúcar y la canela, dejar macerar hasta que suelten jugo. Servir el

helado acompañado de las peras.

HELADO DE COCO **(para la máquina de helado)**

Ingredientes (para 6 porciones):

- 90 gr de coco rallado
- 5 huevos grandes
- 275 cc de leche desnatada
- 170 gr de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 475 cc de nata doble (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Colocar la sartén a fuego mediano-alto. Agregar el coco rallado, y revolver constantemente hasta que se haya tostado. Retirar del fuego, y reservar. Combinar la nata (crema de leche), leche, sal y la mitad del azúcar en una olla a fuego mediano-alto. Revolver hasta que la mezcla empiece a burbujear en los bordes, y luego agregar 2/3 del coco rallado tostado. Calentar nuevamente hasta que comience a burbujear otra vez, y luego retirar del fuego, dejándolo reposar por 20 minutos.

Mientras tanto, en un bol grande, batir las yemas hasta que estén bien cremosas. Agregar el resto del azúcar y batir hasta lograr una crema suave y clara. Colocar la crema de coco por un colador y descartar el coco rallado, o reservar para otro uso. Volver la crema a la olla, y al fuego, y calentar hasta que se vean las burbujas nuevamente.

Incorporar lentamente una cucharada grande de la crema caliente a la mezcla de huevos, batiendo constantemente. Repetir con 1 o 2 más cucharadas grandes hasta que la mezcla de huevos también esté caliente, y luego verter la crema de huevos gradualmente en el resto de la mezcla de crema en la olla, a fuego mediano-bajo. Batir constantemente. Continuar cocinando hasta que la crema esté espesa.

Colocar la crema caliente en un bol sobre otro bol con cubos de hielo. Revolver ocasionalmente hasta que se haya enfriado. Retirar del baño de hielo, y cubrir con film. Llevar a la heladera hasta que esté completamente frío, más o menos por 12 horas.

Colocar la crema fría en la máquina de hacer helado. Prenderlo y freezar de acuerdo a las instrucciones del manual. Una vez que se hizo el helado, agregar el

1/3 restante de coco rallado, y mezclar hasta que se integre bien. Retirar de la máquina y colocar en un recipiente de plástico. Llevar al freezer por 2 horas, o hasta el momento de servir.

HELADO DE GROSELLAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de grosellas
- 100 gr de azúcar
- 300 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Colocar en el freezer un recipiente de plástico para que se enfríe.

Enjuagar las grosellas y secar con toallas de papel. Colocarlas en una cacerola a fuego medio y cocinar hasta que se abran y suelten su jugo.

Colar las grosellas por un colador fino y mezclar con el azúcar. Enfriar en el freezer.

En un bol, batir la crema hasta que forme picos firmes. Mezclar con la preparación de grosellas. Verter en el recipiente de plástico pre enfriado y colocar en el freezer 2 horas o hasta que esté firme.

HELADO DE VAINILLA Y FRESAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de fresas (frutillas)
- 3 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 1 chorrito de vino blanco
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Unas fresas enteras para decorar

Preparación paso a paso:

Mezclar las fresas con el azúcar glas y el vino blanco. Hacer un puré con la licuadora de mano.

Pasarlo por un colador fino, y luego ponerlo en una bolsa para freezer. Sellar bien la bolsa y llevarlo al freezer por 1 a 2 horas.

Justo antes de servir, batir la crema con la esencia de vainilla, hasta punto chantilly. Colocar la crema en 4 cazuelas individuales. Romper las frutillas congeladas sobre la crema y servir inmediatamente. Decorar con algunas fresas y

hojitas de menta.

HELADO DE NARANJA Y LIMA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 naranja
- 2 limas
- 175 gr de azúcar glas (impalpable)
- 550 cc de nata (crema de leche)

Preparación en 2 pasos:

- 1) Rallar la naranja y 1 lima. Exprimir la naranja y las 2 limas. Colocar todo en un bol y agregar el azúcar batiendo hasta disolver.
- 2) Agregar la nata y batir hasta conseguir picos firmes. Colocar en un recipiente hermético y llevar al freezer de 3 a 5 horas.

SEMIFREDDO DE ARÁNDANOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 4 tazas de arándanos
- ½ taza de azúcar
- 3 cucharaditas de harina
- 1 taza de leche desnatada
- 500 gr de requesón magro (ricotta magra)
- 1/3 taza de queso crema bajas calorías
- ¼ taza de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

En una cacerola mediana, combinar los arándanos y el azúcar, y dejar hervir a fuego moderado durante 5 minutos o hasta que espese un poco. Enfriar a temperatura ambiente.

Mientras tanto, en una cacerola pequeña, batir la harina con la leche. Cocinar revolviendo durante 5 minutos o hasta que la mezcla se espese un poco. Enfriar a temperatura ambiente, luego colocar en una procesadora. Agregar el requesón, el queso crema, la miel y la esencia de vainilla, y procesar hasta que quede suave. Pasar a un bol y combinar suavemente con 2 tazas de salsa de arándanos. (Colocar la salsa de arándanos restante en la heladera, hasta el momento de

servir.)

Forrar un molde de vidrio de 23 x 13 cm con film transparente, dejando un borde saliente de 5cm. Volcar la mezcla de arándanos en la fuente y alisar la parte superior. Cubrir con film transparente y congelar durante 4 horas.

Para servir, dejar reposar durante 10 minutos a temperatura ambiente, luego desmoldar en una fuente para servir. Cortar el semifreddo en rodajas y servir con la salsa de arándanos reservada.

HELADO DE CEREZA CON YOGUR GRIEGO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de cerezas maduras
- 250 gr de yogur griego natural sin azúcar
- 4 cucharadas de fructosa o 6 de azúcar
- 100 ml de nata líquida baja en grasas
- ½ cucharadita de vainilla en polvo

Preparación paso a paso:

Lavar bien las cerezas y quitarles el hueso (carozo). Colocar las cerezas en un recipiente alto y hacer un puré con la batidora de mano. Añadir la fructosa y la nata y mezclar bien.

Poner los yogures y la vainilla. Mezclar muy bien hasta obtener una crema lisa. Verter en los moldes elegidos y llevar una hora al congelador.

Pasado ese tiempo retirar y colocar los palitos. Llevar de nuevo al congelador y dejar unas horas hasta que el helado esté duro. Sacar de los moldes y guardarlos en bolsas herméticas en el congelador hasta el momento de consumir.

HELADO DE KIWI Y FRESA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 100 gr de azúcar
- 100 ml de agua
- 100 gr de fresas (frutillas)
- 1 kiwi
- Unas gotitas de zumo de limón

Preparación paso a paso:

Con una licuadora triturar las fresas (reservar 4 de ellas), junto con el azúcar, el agua y un chorrito de zumo de limón. Probablemente quede espumoso, pero luego se disuelve.

En unos moldes para helados verter a la mitad, lavar, pelar y trocear en rodajas el kiwi y luego a la mitad. Lavar y partir y las fresas por la mitad. Colocar la fruta troceada dentro de los moldes de helado, de manera tal que quede visible la parte cortada de las fresas hacia el exterior (así quedará más vistoso).

Rellenar los moldes de helado con el líquido restante (si hace falta), colocar las tapas y cerrar. Conservar en el congelador durante unas 3 horas antes de servir.

Tortas con Frutas

TORTA DE MELOCOTÓN

Ingredientes (para 10 porciones):

- 400 gr de melocotones en lata (en almíbar)
- 2 cucharadas de brandy
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 100 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- La ralladura de 1 limón
- 100 gr de azúcar
- 2 huevos
- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

Colar bien los melocotones, y descartar el almíbar. Rociar con el brandy y 4 cucharadas de jugo de limón, y dejar reposar por unos minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 220° C (fuerte), y enmantecar una tortera desmontable. Reservar.

Batir con batidora eléctrica la mantequilla hasta que esté bien cremosa. Agregar la sal y ralladura de limón, y luego incorporar de a poco el azúcar y huevos. Mezclar el polvo para hornear con la harina, y luego incorporar en forma envolvente a la preparación anterior.

Colocar la mezcla en la tortera y luego cubrir con los melocotones en orden. Llevar al horno por 50 minutos. Una vez lista, retirar del horno y espolvorear con azúcar glas.

TORTA DE FRESAS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA EL BIZCOCHO:

175 gr de mantequilla

175 gr de azúcar

3 huevos

175 gr de harina leudante

PARA EL RELLENO Y COBERTURA:

- 284 cc de nata montada (crema de leche batida)

- 1 taza de fresas, sin cabo y cortadas a la mitad

Preparación paso a paso:

Enmantecar, enharinar y forrar con papel mantequilla, 2 moldes para torta de 20 cm de diámetro. Precalentar el horno a 180 °C (horno medio).

Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema suave y aireada.

Incorporar los huevos, uno a la vez, y batir bien. Añadir 1 cucharada de harina al agregar cada huevo. Incorporar el resto de la harina.

Verter la mezcla uniformemente en ambos moldes y alisar la parte superior. Hornear de 18 a 20 minutos, o hasta que al presionar ligeramente con un dedo en el centro de la torta, ésta ofrezca resistencia. Dejar enfriar en los moldes durante 2 minutos, luego desmoldar sobre una rejilla.

Cuando los bizcochos estén fríos, colocar con una cuchara, $\frac{3}{4}$ de nata montada en la parte superior y cubrir con las fresas, reservando algunas. Colocar el otro bizcocho por encima, y cubrir con la nata restante. Decorar con las fresas. Servir.

TORTA HÚMEDA CON FRAMBUESAS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 440 gr de azúcar

- 250 gr de margarina vegetal

- 1 cucharadita de esencia de vainilla

- 6 huevos, separados

- 150 gr de harina común

- 2 cucharadas de fécula de maíz

- 2 cucharadas de polvo para hornear

- 250 cc de leche

- 200 gr de frambuesas o frutas a elección

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera. En un bol grande, batir la margarina con el azúcar hasta que estén cremosas y aireadas. Agregar la esencia de vainilla y las yemas de a una. Batir muy bien.

Tamizar la harina con el polvo para hornear y la fécula de maíz. Incorporar a la masa alternando con la leche. Batir las claras a punto nieve e incorporar despacio

en la preparación.

Volcar en el molde y acomodar la fruta elegida en la superficie. No preocuparse si se hunde un poco. Llevar al horno. Hornear durante 1 hora o hasta que al pincharla con un palillo, éste salga limpio.

PASTEL DE PLÁTANO CON UVAS PASAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 plátanos grandes, maduros (unos 400 gr en total)
- 250 gr de harina blanca leudante
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 50 gr de azúcar negra
- 6 cucharadas de aceite de girasol
- 6 cucharadas de leche desnatada
- 2 huevos
- 115 gr de uvas pasas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar un molde tipo budinera y cubrir el fondo con papel manteca. Pelar los plátanos y pisarlos con un tenedor. Cernir la harina y el polvo para hornear sobre un bol grande e incorporar el azúcar. Mezclar juntos el aceite, la leche y los huevos en otro bol, y agregar a la mezcla de harina. Incorporar las uvas pasas sultanas y el puré de plátanos; vaciar la mezcla en el molde.

Hornear de 50 a 55 minutos o hasta que el pastel esté bien esponjoso y al insertar un palillo éste salga limpio. Dejar enfriar 15 minutos, aflojar los bordes con un cuchillo y desmoldar sobre una rejilla para enfriar por completo. Servir frío.

TORTA HÚMEDA DE PIÑA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 175 gr de mantequilla, derretida
- 175 gr de azúcar moreno
- $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de piña, sin azúcar
- 1 piña fresca pequeña, pelada, sin semillas y cortada en anillos
- 1 $\frac{2}{3}$ tazas de harina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 100 gr de azúcar

- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 3 huevos separados
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C. Enmantecar y enharinar una tortera mediana.

Mezclar 75 gr de mantequilla con el azúcar moreno y 4 cucharadas de jugo de piña. Esparcir esta mezcla en el fondo del molde preparado. Colocar las rodajas de piña por encima de la mezcla formando un patrón decorativo. Reservar.

Mezclar la harina, la sal, el azúcar y el polvo para hornear. Batir las claras a nieve en un bol con una batidora eléctrica. Dejarlas a un lado. En otro recipiente, batir dos de las yemas de huevo hasta que se pongan cremosas de color pálido. Ahora incorporar la vainilla, el jugo de piña restante y la mantequilla derretida. Incorporar esto con la mezcla de harina hasta que apenas se combinen. Añadir las claras de huevo suavemente a la mezcla, en forma envolvente. Verter todo encima del ananá en el molde.

Hornear durante 30 minutos. Dejar que enfríe la torta durante unos 10 minutos.

Luego tapar el molde firmemente con un plato grande y dar vuelta para desmoldar y que la piña quede hacia arriba.

TORTA DE NARANJA CON CHOCOLATE Y NUECES

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 tazas de harina
- 2/3 tazas de azúcar
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de jugo de naranja exprimido o de caja
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
- ½ taza de aceite
- 2 huevos
- Nueces y almendras picadas, cantidad al gusto
- 2/3 taza de chocolate derretido (o un sobre de chocolate para baño comprado)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera mediana. Reservar. Colocar en un bol la harina, azúcar y polvo de hornear, mezclar y dejar un hueco en el medio. Por otro lado, batir los huevos, y agregar el aceite y

el jugo de naranja.

Incorporar a la primera preparación de a poco y batir (con batidora eléctrica preferiblemente) hasta que quede sin grumos. Agregar la ralladura y mezclar. Verter en un molde de 25 cm de diámetro enmantecado, y llevar al horno por 50 minutos, a 1 hora, o al insertar un palillo en el centro, éste sale limpio.

Dejar enfriar antes de desmoldar. Cubrir con el baño de chocolate (cantidad a gusto), y antes de que el baño enfríe colocar las nueces y almendras picadas por arriba.

TORTA DE CIRUELAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 100 gr de mantequilla
- 1 taza de harina leudante tamizada
- 3 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 8 ciruelas rojas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180C (horno moderado). Enmantecar y enharinar un molde para torta desmontable.

Con batidora eléctrica, batir en un bol la mantequilla con el azúcar, hasta formar una crema. Agregar las yemas y continuar batiendo. Agregar la esencia de vainilla y batir. Incorporar la harina tamizada con el polvo de hornear, alternando con la leche.

Colocar la preparación de torta en la tortera y nivelar la superficie. Aparte, cortar las ciruelas por la mitad y retirar el carozo. Colocar las mitades de ciruela boca abajo sobre la torta, y espolvorear con azúcar. Hornear 35 minutos y pinchar con un cuchillo, si sale limpio, está lista.

TORTA INVERTIDA DE MANZANA

Ingredientes (para 2 tortas):

- 125 gr de harina leudante (se prepara mezclando 1½ cucharadita de polvo para hornear y ¼ cucharadita de sal por cada 125 gr de harina común)

- 125 gr de mantequilla
- 125 gr de azúcar
- 2 huevos batidos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 6 manzanas medianas, peladas y cortadas en finos gajos
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de oporto
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Enmantecar dos moldes rectangulares medianos. Tamizar la harina en un bol y reservar.

Con una batidora o cuchara de madera, mezclar el azúcar y los huevos durante 10 minutos o hasta que la mezcla sea homogénea. Agregar la harina poco a poco con una cuchara de madera, mezclando lentamente en forma de ochos, hasta que quede una mezcla bien homogénea. Reservar.

Mientras tanto, en un sartén a fuego mediano, derretir la mantequilla. Agregar las manzanas en gajos, la canela y el azúcar morena. Dejar que se doren y se cocinen por 5 minutos. Agregar la miel y el oporto, bajar el fuego a mínimo y dejar que se cocinen por 10 minutos, hasta que estén blandas pero que no se rompan. Colocar los gajos de manzana en los moldes de vidrio en forma ordenada, es decir, los gajos uno al lado del otro. Rociar el resto del jugo sobre las manzanas. Cubrir las manzanas con la mezcla del bizcocho (dividir la mitad para cada torta) y llevar al horno durante 20 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo, éste salga limpio. Dejar enfriar sobre una rejilla durante 10 minutos, antes de desmoldar. Ayudarse con un cuchillo, pasándolo por los bordes para aflojar la torta antes de desmoldarla. Servirla tibia con copete de nata montada o helado de vainilla.

TORTA MOUSSE DE LIMÓN

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA EL BIZCOCHO:

- 3 huevos, separados
- 3 cucharadas de agua tibia
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 125 gr de harina

- ½ cucharadita de polvo para hornear
- PARA EL RELLENO:**
- 500 gr de queso crema, tipo Mendicrim®
 - 2 huevos
 - La ralladura de 1 limón
 - 200 gr de azúcar
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla
 - El jugo de 5 limones (225 cc de jugo)
 - 375 cc de nata (crema de leche)
 - 2 sobres de gelatina sin sabor
 - 12 cucharadas de agua
 - Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Enmantecar una tartera desmontable mediana.

Batir las 3 yemas con el agua tibia hasta lograr una crema bien esponjosa. Agregar 2/3 del azúcar y la esencia de vainilla. Batir las claras a nieve con el resto del azúcar. Incorporar en forma envolvente a las yemas. Añadir la harina y polvo para hornear. Verter la preparación en la tartera y llevar al horno por 15 minutos, o hasta que al pincharla con un palillo, éste salga limpio.

Mientras tanto, para el relleno: batir el queso crema con las yemas, azúcar, esencia de vainilla, nata y jugo de limón, hasta lograr una crema bien suave. Batir las claras a nieve, e incorporar en forma envolvente. Disolver la gelatina de acuerdo a las instrucciones del paquete en el agua. Añadir a la mezcla anterior. Una vez fría, cortar la torta en 2 capas. Forrar la tartera con papel film. Colocar la base de la torta, con el corte hacia arriba. Cubrir con la mousse. Luego cortar la capa restante de torta en 12 a 16 piezas, y colocarlas sobre la mousse. Llevar a la heladera, por lo menos por 4 a 6 horas. Espolvorear con azúcar glas antes de servir.

TORTA TROPICAL DE MANGO Y MACEDONIA DE FRUTAS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 450 gr de mango, cortado en rebanadas
- 400 gr de cóctel de frutas, en lata
- 2 cucharadas de ron

- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 huevo, batido
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 taza (125 gr) de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (bajo). Enmantecar y enharinar un molde rectangular mediano.

En una cacerola mediana, mezclar el mango y su jugo con el cóctel de frutas, el ron, y las especias. Revolver sobre fuego lento durante 10 minutos o hasta que esté caliente. Retirar del fuego y dejar enfriar.

En un bol grande, mezclar las frutas con el huevo y la esencia de vainilla.

Incorporar la harina previamente tamizada y el polvo para hornear. Verter la mezcla en el molde preparado y llevar al horno.

Hornear de 55 a 60 minutos o hasta que un palillo introducido en el centro de la torta salga limpio. Dejar enfriar en el molde durante 10 minutos, luego pasar a una rejilla para que se enfríe completamente.

TORTA TROPICAL DE PIÑA CON PLÁTANO

Ingredientes (para 16 porciones):

- 3 tazas de harina
- 1 ½ tazas de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ tazas de aceite de girasol
- 3 huevos
- 250 gr de piña de lata, picado y sin almibar
- 2 tazas de puré de plátanos (3-4 plátanos)
- 1 taza de nueces picadas

PARA LA COBERTURA:

- 250 gr de queso crema
- 50 gr de mantequilla, blanda
- ½ kilo de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Enmantecar y enharinar 2 torteras redondas de 22 cm.

Tamizar juntos la harina, el azúcar, el bicarbonato de sodio y la sal. Reservar.

En un bol grande, mezclar el aceite, los huevos, la piña, el puré de plátanos y las nueces. Agregar la mezcla de harina y batir manualmente.

Distribuir la preparación entre las dos torteras y llevar al horno. Hornear 1 hora, o hasta que al introducir un palillo en el centro, salga limpio. Retirar del horno y dejar enfriar.

Preparar la cobertura mezclando el queso crema, la mantequilla, el azúcar glas y la vainilla hasta lograr una consistencia cremosa y suave. Untar la superficie de la torta y los lados.

TORTA FÁCIL DE CEREZAS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 125 gr de mantequilla
- 225 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 4 huevos
- 100 gr de harina
- 2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 100 gr de pan rallado
- 500 gr de cerezas, descarozadas
- Azúcar glas (impalpable) para servir

Preparación en 2 pasos:

1) Batir la mantequilla con el azúcar, esencia de vainilla y huevos hasta lograr una mezcla bien suave y cremosa. Añadir la harina, mezclada con el polvo para hornear, en forma gradual. Por último, agregar el pan rallado.

2) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una tortera desmontable. Verter la preparación en el molde. Desparar las cerezas por arriba en forma uniforme, presionando levemente. Llevar al horno por 1 hora. Espolvorear con azúcar glas antes de servir.

Mermeladas de Frutas

MERMELADA DE MORAS

Ingredientes (para 50 porciones):

- 750 gr de moras
- 900 gr de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 160 cc de agua
- 13 gr de pectina
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande, colocar las moras y aplastarlas con una cuchara. Agregar el azúcar y el jugo de limón. Dejar reposar 10 minutos para que suelten el jugo.

En otra cacerola al fuego, colocar el agua y la pectina, y dejar hervir 1 minuto revolviendo constantemente. Agregar la fruta y revolver 3 minutos.

Colocar el dulce en frascos limpios y esterilizados mientras aún está caliente.

Cerrar y dejar enfriar a temperatura ambiente por 30 minutos. Guardar en la heladera o en el freezer.

*La pectina se compra en farmacias o dietéticas.

MERMELADA DE CIRUELAS

Ingredientes (para 70 porciones):

- 1,8 kg de azúcar
- 1 kg de ciruelas peladas y picadas
- 150 cc de agua
- 100 cc de jugo de limón
- 2 sobres (13 gr) de pectina
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

- 1) En una cacerola grande, mezclar el azúcar, las ciruelas, el agua, y el jugo de limón. Dejar hervir revolviendo constantemente. Agregar la pectina y dejar que vuelva a hervir. Hervir 1 minuto revolviendo sin parar y retirar del fuego.
- 2) Quitar la espuma que se forma en la superficie y colocar el dulce en frascos mientras aún está bien caliente. Dejar 6mm del frasco despejado y cerrar con la tapa. Colocar los frascos cerrados en una cacerola con suficiente agua hirviendo como para cubrir los frascos y hervir así durante 10 minutos.

MERMELADA DE FRAMBUESAS

Ingredientes (para 80 porciones):

- 1,75 kg de frambuesas
- 2 kg de azúcar
- 3 cucharadas de pectina en polvo
- 1 cucharada de mantequilla
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar las frambuesas en una cacerola grande de fondo pesado y aplastarlas con el prensa puré.
- 2) Agregar azúcar y la pectina. Cocinar a fuego bajo revolviendo cada tanto para disolver el azúcar. Agregar la mantequilla, subir la temperatura y dejar hervir hasta que haga burbujas grandes. Hervir fuerte por 4 minutos y retirar del fuego. Dejar enfriar 1 minuto y envasar en frascos limpios y esterilizados. Guardar en la heladera.

MERMELADA DE CEREZAS

Ingredientes (para 48 porciones):

- 875 gr de cerezas ácidas, sin carozo y picadas
- 1 kg de azúcar
- 13 gr de pectina
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

- 1) En una cacerola, mezclar las cerezas y el azúcar. Dejar hervir hasta que haga burbujas grandes revolviendo constantemente. Agregar la pectina y dejar hervir nuevamente. Hervir 1 minuto y retirar del fuego. Quitar la espuma con una cuchara

grande o espumadera.

2) Colocar el dulce en frascos limpios y esterilizados mientras aún está bien caliente. Llenarlos dejando 6mm libres en la boca del frasco. Cerrar ajustando las tapitas y colocar los frascos cerrados en una cacerola con agua hirviendo (los frascos deben quedar cubiertos con agua hirviendo) Hervir así 10 minutos para cerrar al vacío.

MERMELADA DE FRESAS

Ingredientes (para 1 a 2 frascos):

- 1 kg de fresas (frutillas)
- 700 gr de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación (en 2 pasos):

- 1) Lavar muy bien las fresas(en varias aguas) y luego quitarles el cabito y trozarlas groseramente. Agregar el azúcar y jugo de limón y dejar reposar.
- 2) Colocar en una olla una vez que hayan soltado líquido y el azúcar haya desaparecido. Cocinar a fuego muy bajo hasta alcanzar la consistencia justa de mermelada. Envasar en uno o dos frascos esterilizados (tibios), cerrar bien herméticamente.

***Nota:** Cerrado herméticamente al vacío (sin aire), la duración de esta mermelada es de 6 meses o 1 año aproximadamente manteniéndolo en un lugar fresco, seco y oscuro, y una vez abierto, 15 días en la heladera.

MERMELADA DE ARÁNDANOS

Ingredientes (para 4 frascos):

- 1 kg de arándanos
- 1 kg de azúcar
- 1 limón, exprimido
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande, colocar los frascos limpios y sus tapas, cubrir con agua y hervir 5 minutos. Retirar los frascos con ayuda de una espumadera, apoyar sobre

un repasador limpio y dejar secar.

En la misma cacerola vacía, agregar la fruta, el azúcar y el jugo de limón. Ubicar un termómetro para repostería en el borde de la cacerola y dejar cocinar a fuego medio.

El dulce está listo cuando alcanza una temperatura de 105°C. Apagar el fuego.

Llenar los frascos mientras el dulce está bien caliente, cerrar con la tapa a rosca y dejar reposar sobre la mesada hasta enfriar completamente.

MERMELADA DE ALBARICOQUES

Ingredientes (para 4 frascos):

- 1 kg de albaricoques (damascos) frescos, cortados por la mitad y sin carozo
- 1 limón, exprimido
- 750 gr de azúcar
- 200 cc de agua
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Colocar los frascos y tapas en una cacerola grande, cubrir con agua y dejar hervir 5 minutos. Retirar con espumadera y dejar secar sobre un repasador limpio.

En una cacerola grande, colocar los damascos, el jugo de limón, el azúcar y el agua.

Colgar un termómetro de repostería en el borde de la cacerola, tocando el dulce. Dejar cocinar todo a fuego alto. Cuando el dulce comienza a espumar, agregar la esencia de vainilla. Retira y descartar la espuma con una espumadera.

El dulce está listo cuando alcanza una temperatura de 105°C. Apagar el fuego.

Con ayuda de un cucharón, llenar los frascos y cerrar en caliente. Dejar enfriar sobre la mesada.

MERMELADA DE MELOCOTONES

Ingredientes (para 3-4 frascos):

- 1 kg de melocotones (duraznos), pelados y cortados en cuadraditos
- 1 kg de azúcar
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

En un recipiente poner los duraznos cortaditos con el azúcar, tapar y llevar a la heladera, dejar toda la noche para que largue su jugo.

Poner en una olla grande y cocinar a fuego suave (no debe rebasar ojo no lo descuides) de 1 hora 30 a casi 2 horas, revolver con cuchara de madera y con la espumadera ir retirando la espuma que se forma en la superficie.

Para saber el punto una vez que empieza a espesar (cuando revolvemos alcanzamos a casi ver el fondo) probamos un poquito sobre un platito y dejamos enfriar, si ya está en el punto que nos gusta listo.

Para envasar tener los frascos esterilizados calientes esperando en el horno, envasa la mermelada sin dejar enfriar, casi hasta el borde, tapa con fuerza y luego de unos minutitos vas a escuchar el clic de la tapa que nos avisa que ya se formó el vacío, de esta manera nuestra mermelada nos va a durar en perfecto estado por mucho más tiempo.

MERMELADA DE HIGOS

Ingredientes (para 6 frascos):

- 1 kg de higos, limpios y cortados en cubos
- 700 gr de azúcar
- 2 limones, el jugo solamente
- 1 chaucha de vainilla, cortada al medio
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

1) Al día siguiente, poner la olla a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego y dejar que se cocine durante 40 minutos. Retirar la chaucha de vainilla, retirar las semillas y volverlas a la olla. Mezclar bien.

2) Rellenar los frascos previamente hervidos en agua caliente. Limpiar bien el borde y cerrarlos bien fuerte.

MERMELADA DE NARANJA

Ingredientes (para 20 porciones):

- 1 kg de naranja, peladas
- El zumo de medio limón
- Una vaina de vainilla (opcional)
- La piel de una naranja (opcional)
- 800 gr de azúcar

- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

1) Pelar las naranjas retirando todo lo blanco, lavar la piel retirar lo blanco y picar en trocitos pequeños. Cortar las naranjas en trozos pequeños pasar por la batidora un minuto. Abrir la vaina y retirar la vainilla.

2) En una cazuela profunda mezclar todos los ingredientes, poner al fuego sin dejar de mover hasta que quede el espesor que guste. Retirar y envasar en caliente nada más hecha en botes de cristal con cierre hermético, poner los botes cerrados boca abajo unas 6 horas que este bien frío, para que quede envasado al vacío.

MERMELADA DE PERA

Ingredientes (para 3-4 frascos):

- 1 kg de peras de la variedad conferencia
- Jengibre fresco rallado, pequeña cantidad
- ½ manzana
- 8 gotas de vainilla líquida
- La pulpa de medio limón
- La piel de medio limón
- 1 kg de azúcar integral de caña
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Poner en un cazo sin agua las peras en trocitos, la manzana y añadir la piel del limón cortada en lascas muy finas, que no lleven parte alguna blanca.

Añadir la pulpa del limón, sin la envuelta dura que la rodea, las gotas de vainilla, el jengibre fresco rallado y el azúcar.

Remover bien y dejar cocer alrededor de 20 a 30 minutos, dándole vueltas con frecuencia. Entre tanto hervir los frascos de cristal y dejar escurrir.

Una vez en su punto la mermelada introducir en los frascos de cristal, cerrar bien y dejar boca abajo hasta que se enfríen para luego guardar en el frigorífico.

DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 kg de membrillo

- 120 cc de agua
- Azúcar, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Pelar y descarozar los membrillos. Picarlos gruesos y colocarlos en una olla con agua. Dejar que hierva, y una vez que hirvió, bajar el fuego. Tapar y cocinar por 30 minutos. Al final de la cocción, vas a obtener un puré bastante espeso. Licuar y hacer un puré, y pasarlo por un colador o chino.

Pesar el puré, y agregar 250 gr de azúcar por cada 500 gr de puré. Colocar los 2 en la olla, y cocinar por otros 45 minutos más, a fuego bien bajo, destapado.

Colocar el puré en una placa de 2,5 cm de alto, y dejar enfriar. Una vez frío, cortar en rectángulos, y envolver en papel manteca.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
- **Espicias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina. La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en " más saludables" y en " menos saludables" . No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas " bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y

algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las

vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldrada, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para homeado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.
- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.
- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es

el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.
- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.
- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrigantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotos de Soja
Brotos de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Bero

Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Aroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candéal

Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Came de cerdo
Came de cordero
Came de novillo (sin grasa)
Came de temera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada

Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el

bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros " *Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), " *Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), " *Las 5 leyes infalibles del amor*" (2013) y " *¿Sabes que estás comiendo?*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

