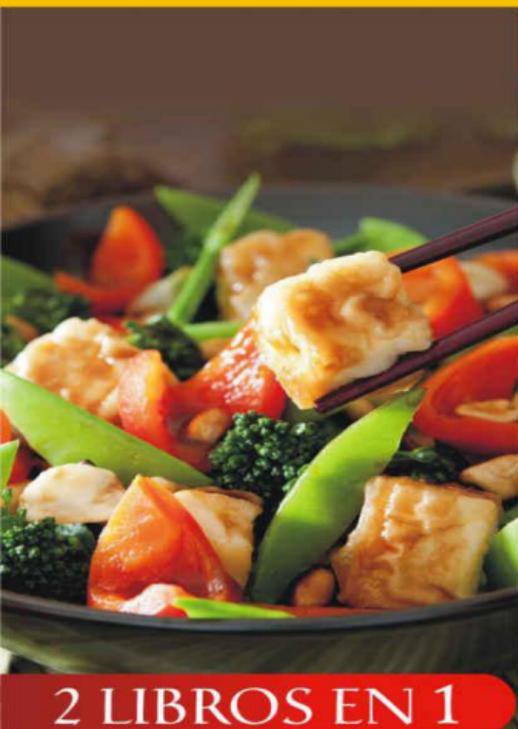


Mariano Orzola



eBook
KINDLE

168 Recetas VEGETARIANAS Y AFRODISÍACAS

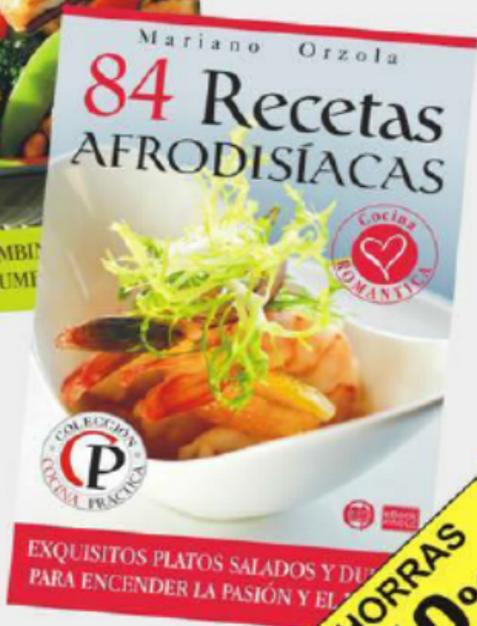
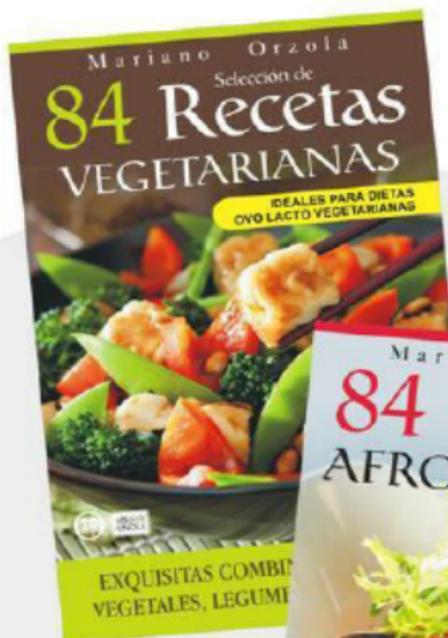


2 LIBROS EN 1

UNA VARIEDAD DE PLATOS SALUDABLES
PARA COMPARTIR Y DISFRUTAR

AHORRAS
40%

2 LIBROS EN 1



AHORRAS **40%**

168 RECETAS

VEGETARIANAS Y AFRODISÍACAS

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

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OP B-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: Marzo, 2015 (Edición en Español)

CDME: OP-CCP-2X1-168RVA-0018-08032015

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 Vegetarianas y Afrodisíacas 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 las “ dietas vegetarianas”](#)

[Ensaladas](#)

[Sopas](#)

[Platos calientes](#)

[Tartas](#)

[Sándwiches y pizzas](#)

[Platos bajas calorías](#)

[Postres](#)

[Principios de la comida afrodisiaca](#)

[Sopas y Aperitivos](#)

[Recetas con mariscos](#)

[Recetas con vegetales](#)

[Recetas agrídulces](#)

[Recetas intensas](#)

[Recetas con chocolate](#)

[Postres afrodisíacos](#)

[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 las “dietas vegetarianas”

Las razones por la cual una persona decide llevar una dieta vegetariana son diversas aunque a veces trasciende el aspecto nutritivo para convertirse en algo más profundo. Los vegetarianos, como así se definen, son individuos que además de no consumir alimentos de origen animal tienen un especial interés por el cuidado de su salud; en general, practican disciplinas como el Yoga, son amantes de la actividad física y tratan de vivir en armonía lejos del estrés y las preocupaciones. Tal es así, que la alimentación vegetariana es considerada un auténtico estilo de vida. Aunque como opción saludable también es interesante, sobre todo para aquellos que no quieren ajustarse a reglas estrictas de alimentación y tan sólo desean mejorar su calidad de vida.

Independientemente de los motivos por los cuales una persona se inclina por una dieta vegetariana, es preciso seguir las recomendaciones de los expertos en nutrición:

- Consultar al nutricionista para un mejor provecho de la dieta vegetariana.
- Combinar estratégicamente los nutrientes para aprovechar al máximo sus beneficios.
- En caso necesario, tomar suplementos vitamínicos para compensar carencias. Siempre deben estar prescritos por un médico.
- Evitar seguir una dieta vegetariana estricta durante los siguientes momentos biológicos: niñez, adolescencia, embarazo, lactancia y tercera edad. Asimismo recurrir al asesoramiento de un nutricionista.

Las ventajas de una alimentación vegetariana

En principio una ingesta mayor de vegetales, cereales y legumbres frente a un escaso consumo de carnes produce una serie de beneficios al organismo que redundan en un mejor funcionamiento digestivo. Las dietas vegetarianas aportan un alto contenido de fibra que previene ciertos trastornos como constipación, hemorroides, diverticulosis, cáncer de colon, colesterol alto en sangre y diabetes. La fibra se encuentra principalmente en los tallos, las hojas y la pulpa de las hortalizas, pulpa y cáscara de frutas, cáscara de cereales, frutas secas, legumbres y semillas. Por su parte, la fibra es casi inexistente en productos de origen animal. A su vez, el consumo de alimentos vegetales aporta un alto contenido en fitoquímicos, sustancias que se encuentran únicamente en cereales integrales,

legumbres, hortalizas, frutas frescas y secas, semillas, té y vino. En su mayoría son pigmentos y poseen un potencial para regular favorablemente el metabolismo humano actuando en la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes, hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

Por último, un variado consumo de hortalizas, frutas, legumbres y cereales aporta un alto contenido de vitaminas y minerales antioxidantes además de grasas insaturadas, ideales para retardar el envejecimiento y prevenir trastornos cardíacos y cerebro vasculares.

Seis tipos de dieta vegetariana

Pueden identificarse hasta seis tipos diferentes de dietas vegetarianas, caracterizadas cada una por la incorporación de determinados alimentos y la prohibición de otros. Sin embargo, algunas son muy estrictas y sacrifican el correcto balance de los nutrientes. Por eso es necesario tener en cuenta que muchas dietas denominadas vegetarianas en realidad no son tan saludables como aparentan.

DIETA SEMI VEGETARIANA

Es la más equilibrada de todas las dietas vegetarianas aunque muchas personas no la consideren como tal. Además del consumo de alimentos vegetales (hortalizas, frutas, cereales y legumbres) incluye lácteos desnatados, huevo, pollo desgrasado y pescados. No admite el consumo de carne roja por considerarla poco beneficiosa para el cuerpo. Es muy variada y no posee carencias nutricionales, lo que es ideal para conservar la salud y el peso corporal.

DIETA PESCO VEGETARIANA

Es una dieta bastante equilibrada y muy similar a la semi-vegetariana. Se basa en la incorporación de lácteos descremados, huevo y pescados a la alimentación, además de los alimentos vegetales. Es ideal para mantener el organismo sano y libre de toxinas (generadas por el consumo excesivo de carne roja y con grasa). Si el consumo de pescado es alto y variado no existen riesgos para la salud. Está recomendada para personas que desean bajar de peso sin perder nutrientes.

DIETA OVO LACTO VEGETARIANA

Muchas personas que llevan una vida sana y natural optan por este tipo de dieta. Es menos flexible que la dieta semi vegetariana pero no por ello deja de ser

equilibrada y nutritiva. Además del consumo de hortalizas, frutas, cereales y legumbres incluye al huevo y los lácteos principalmente desnatados. Si bien las necesidades de proteínas están cubiertas a través de la estratégica combinación de cereales y legumbres (además del huevo), se pueden registrar algunas carencias de hierro y vitamina B12. Sin el control adecuado, es posible que una persona que lleva esta dieta pueda padecer anemia. Todas las recetas de este libro responden a este tipo de dieta.

DIETA OVO VEGETARIANA

La mayoría de las personas vegetarianas sigue una dieta de este tipo. No es tan equilibrada ya que descarta por completo el consumo de alimentos de origen animal. Incluye sólo el huevo además del consumo de alimentos vegetales. Posee algunas posibles carencias nutricionales de calcio (por falta de lácteos), hierro y vitamina B12. Quienes llevan esta dieta sin el asesoramiento de un nutricionista pueden llegar a padecer anemia y osteoporosis.

DIETA LACTO VEGETARIANA

A diferencia de la ovo vegetariana esta dieta incorpora los lácteos desnatados en lugar del huevo, además de todos los alimentos de origen vegetal. Para quien sigue la dieta sin un control médico se puede registrar carencias de hierro y vitamina B12 con el riesgo de padecer anemia.

DIETA VEGETARIANA ESTRICTA O DIETA VEGANA

Quizá la dieta que más representa la filosofía de los vegetarianos ya que no admite el consumo de ningún tipo de alimento que sea de origen animal (huevos, pescados, lácteos, pollo o carne roja). Al ser estricta es poco balanceada y no está indicada para niños, adolescentes, embarazadas, mujeres que dan de mamar y personas mayores de 65 años. Si no es controlada por un nutricionista se puede registrar una carencia de hierro, vitamina B12, calcio y proteínas de alto valor biológico. Como consecuencia de esto, la persona que sigue una dieta vegetariana estricta puede padecer anemia u osteoporosis.

Esta dieta también considera a la cocción de los alimentos como una manera de alterar sus propiedades naturales, por lo que sugiere un mayor consumo de alimentos sin cocción. Los últimos avances respecto de súper alimentos como las semillas y la espirulina ha dado el sustento nutricional necesario para seguir la dieta sin aparentes carencias.

Ensaladas

ENSALADA MULTICOLOR

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- ½ 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 guisantes cocidos (arvejas)
- Media taza de brotes de alfalfa

PARA LA MEZCLA PARA CONDIMENTAR:

- 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.
- ½ cucharadita de ajo y cebolla en polvo
- 2 cucharaditas al ras de semillas integrales de sésamo tostado

Preparación rápida:

Mezclar las verduras. Batir bien todos los ingredientes de la “mezcla para condimentar” y añadir a la ensalada. 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 (optativo)
- 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 (optativo)
- ¼ taza de olivas (aceitunas), o bien varias rodajas de aguacate (palta) (optativo)
- ½ taza de judías, o bien ¼ taza de semillas crudas de girasol o de sésamo

(optativo)

- Aderezo ligero al gusto (ver receta abajo)

Preparación en un paso:

En una ensaladera grande, combinar todos los ingredientes. Agregar de $\frac{1}{4}$ de taza de aderezo ligero (la receta que sigue). Mezclar bien. Con esta ensalada se puede ser tan flexible como se desee 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, de cártamo (en tiendas dietéticas), o de girasol sin refinar
- 1 cucharada de zumo de limón fresco.
- $\frac{1}{4}$ cucharada de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal, que no contenga glutamato ni otros aditivos.
- Pimienta negra recién molida (optativo).

Preparación del aderezo:

Poner todos los ingredientes en una taza y dejar reposar durante 15 minutos o más, para que el ajo aromatice el aceite. Pinchar el ajo con un tenedor y con él batir todos los ingredientes. Retirar el ajo, verter el aderezo sobre la ensalada y remover a fondo para que todos los ingredientes se mezclen bien. Rinde una porción grande o 2 pequeñas.

ENSALADA CAMPESINA

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- $\frac{1}{2}$ cebolla.
- 3 patatas cocidas.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 1 tomate.
- 1 remolacha cocida.
- Aceite de oliva virgen.
- Vinagre.

- Sal.

Preparación en 3 pasos:

- 1) Hervir en una olla con agua las patatas, de ser posible con la piel. Cuando están hechas (pero no demasiado, para que no se deshagan), pelar y se cortar en dados. Colocarlas en una ensaladera o fuente grande y plana.
- 2) Cortar 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) Aliñar generosamente con aceite, vinagre y sal. Se puede comer de inmediato, pero está mejor si se deja reposar unos minutos, para que la patata absorba bien el líquido.

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
- Cebolla, cantidad necesaria
- Perejil, cantidad necesaria
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Vinagre y sal, al gusto

Preparación paso a paso:

Cortar las judías verdes en trozos cuadrados y cocinar destapadas en agua hirviendo y sal. Una vez cocidas, escurrir y reservar.

Separar la coliflor en cogollos pequeños, raspar los troncos, cocinar destapados en agua hirviendo y sal. Una vez cocida la coliflor, escurrir y, cuando esté fría, dividir en fragmentos reservar.

Raspar los espárragos, cortar en trocitos y cocinar en agua hirviendo y sal. Ya cocidos, escurrir y reservar.

Pelar el pepino, cortar en rodajas finas y colocar extendidas en un plato; espolvorear con sal fina y dejar durante media hora. Luego escurrir, secar con un paño y reservar.

Preparar una salsa vinagreta. Picar la lechuga fina y reservar. Poco antes de llevarlo a la mesa, mezcla en una ensaladera los espárragos, la coliflor, las judías verdes, los pepinos y la vinagreta. Bien mezclado todo, colocar en forma de cúpula, alisándolo con una cuchara y extender por encima la lechuga. Alrededor de la fuente colocar las rodajas de tomate, alternando con rodajas de huevo, formando cenefa.

ENSALADA FRÍA DE ARROZ

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de arroz cocido
- 4 tomates
- 1 pimiento morrón
- Zumo de un limón
- Perejil picado
- 1 huevo duro
- Vinagre, cantidad necesaria
- Aceite, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Trocear los tomates y reservar para que suelten el agua. En una ensaladera colocar el arroz mezclado con los trozos de tomate, el pimiento cortado en cuadraditos pequeños y el perejil. Preparar una vinagreta y rociar por encima, mezclando todo bien. En el momento de servir picar el huevo duro y espolvorear.

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
- Jugo de limón, cantidad necesaria.
- 100 cc de aceite

- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

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

2) Quitar las semillas a los tomates y pimientos y cortar todo a trozos pequeños. Mezclar bien y poner en una fuente. Cortar los ajos crudos en rodajitas y echar por encima. Aderezar con aceite y sal y con un chorrito 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:

Poner el ajo en un tazón grande y aplastar con el tenedor. Agregar el aceite y batir vivamente. Retirar el ajo. Agregar zumo de limón y mostaza, mezclando todo con el tenedor.

Tostar la hoja de nori sobre el quemador de la cocina (de gas o eléctrica) durante 1 o 2 segundos a cada lado, hasta que se tome verde, desmenuzar y agregar al aderezo. Añadir la sal y batir bien.

Lavar la lechuga y secar bien, trocear y descartar las partes duras. Agregar al tazón y mezclar bien con el aderezo. Agregar los croûtons al ajo y pimienta al gusto y volver a remover.

RECETA DE CROÛTONS 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:

Cortar el pan en cubitos. Derretir la mantequilla en un sartén pequeño y agregar el ajo, salteando rápidamente para aromatizar. Retirar el ajo, agregar el pan y saltear, removiendo hasta que esté dorado y crujiente. Agregar los daditos de pan a ensaladas, sopas o platos de verduras.

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.

ENSALADA DE ARROZ TIPO MEDITERRÁNEO

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 1 taza de arroz integral de grano largo cocido (o de arroz basmati)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 calabacines medianos, cortados en rodajas de ½ cm
- 1 a 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 4 tazas de lechuga, de una o más variedades, según prefieras
- 2 tazas de espinacas picadas gruesas
- 1 taza de brotes de alfalfa
- ½ taza de aceitunas rellenas, en rodajas

Preparación en un solo paso:

Calentar el aceite en un sartén grande. Agregar las rodajas de calabacín y remover en el aceite. Rociar con agua y seguir removiendo durante algunos minutos, hasta que los calabacines tomen un color más brillante. Agregar la albahaca y el orégano, remover suavemente y finalmente retirar del fuego. Mezclar luego en un bol los calabacines salteados con los demás ingredientes. Servir luego.

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS Y HUEVOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 espárragos en conserva
- 4 huevos cocidos
- Caldo de espárragos o agua
- ½ planta de lechuga
- 3 cucharadas de mayonesa
- Perejil picado. Cantidad necesaria
- 4 pepinillos
- 12 olivas negras
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Limpiar muy bien, bajo un chorro de agua fría, la lechuga. Después, colocarla cortada en juliana en el fondo de un plato o de una fuente. Colocar encima, alternando los ingredientes, los espárragos, los huevos cocidos y cortados en cuartos, las olivas y los pepinillos cortados en abanico.
- 2) Aligerar la mayonesa con un poco de caldo de los espárragos o con agua y

espolvorearla con un poco de perejil picado. Por último, sazonar la ensalada y aliñarla con la mayonesa.

ENSALADA DE GARBANZOS A LA CATALANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de garbanzos cocidos
- 2 huevos duros
- 2 tomates rojos maduros
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- Sal al gusto
- Perejil picado, cantidad necesaria

Preparación en un paso:

Colocar los garbanzos escurridos en una ensaladera. Trocear los huevos y los tomates y añadirlos a los garbanzos junto con la cebolla. Aliñar con sal, aceite y vinagre y salar al gusto. Servirlo espolvoreado con perejil.

ENSALADA DE PASTA CON MOZZARELLA

Ingredientes (para 6-7 porciones):

- 400 gr de espárragos trigueros (solo la parte tierna)
- 500 gr de macarrones
- 250 gr de mozzarella fresca en daditos
- 2 cebolletas medianas cortadas en láminas muy finas
- 2 docenas de tomates chery maduros
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de 1 limón
- Un puñado de hojas de albahaca fresca picada

Preparación en 3 pasos:

1) Cortar los tomates chery por la mitad y dejarlos escurrir en un colador durante 20 minutos. Llevar a ebullición abundante agua hirviendo con sal para cocer la pasta. Añadir los espárragos y dejar que cuezan hasta que estén tiernos

(aprox imadamente 5 a 7 minutos). Sacarlos del agua con una espumadera, dejarlos escurir en un colador y pasarlos bajo el chorro de agua fría para evitar que se cuezan demasiado y para que conserven un bonito color verde. Escumir bien y reservar.

2) Volver a llevar a ebullición el agua y cocer la pasta hasta que esté al dente. Pasarla bajo el chorro de agua fría para que se enfríe rápidamente y escurir muy bien.

3) En una ensaladera grande mezclar la pasta, los espárragos y el resto de los ingredientes. Salpimentar y mezclar hasta que la pasta esté bien cubierta por el aliño. Servir a temperatura ambiente.

Sopas

CALDO DE VERDURAS

Ingredientes (para 2,5 litros de caldo):

- Agua, cantidad necesaria
- 2 cebollas, medianas, peladas y cortadas por la mitad
- 4 dientes de ajo, pelados y cortados por la mitad
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos grandes
- 2 tallos de apio, con sus hojas
- 1 ramita de perejil
- 1 puerro, cortado
- 50 gr de hongos secos, chilenos
- 1 zucchini, grande y cortado en tres partes
- 1 morrón verde, sin semillas y cortado en trozos grandes
- 1 morrón rojo, sin semillas y cortado en trozos grandes
- Romero, salvia, tomillo y estragón frescos, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Lavar bien todos los vegetales y cortar de acuerdo a las indicaciones. En una cacerola grande con capacidad para 5 litros, colocar todas las verduras. Introducir las hierbas frescas atadas en un bouquet. Cubrir con el agua y poner a hervir a fuego lento durante unas 2 horas. Agregar agua a medida que se evapora para mantener los ingredientes cubiertos.

Retirar de fuego, colar el caldo, reservar el líquido y descartar los otros ingredientes. Condimentar el caldo con sal y pimienta al gusto. Se puede consumir en el momento o congelar para utilizar más adelante. Sirve como ingrediente para todas las recetas de sopas.

SOPA FRAGANTE DE VERDURAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 cebolla roja picada
- 1 zanahoria picada
- 1 pimiento amarillo y 1 rojo pelados y picados
- 1 ají picado fino
- El jugo de 1 lima

- La ralladura de $\frac{1}{4}$ de lima
- 1 cucharadita de comino molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón molido
- 1,8 litros de caldo de verduras
- 500 gr de patatas peladas y cortadas en trozos
- 425 gr de tomate en lata bien escurridos y cortados en tiras
- 250 gr de maíz dulce en granos
- 2 calabacines y zuchinis, cortados en cubos
- 1 cucharada de puré de tomates
- El jugo de $\frac{1}{2}$ naranja grande
- 60 gramos de fideos para sopa
- Unas gotas de salsa de Tabasco (optativo)
- Sal y pimienta a negra molida
- Perejil picado para la guarnición

Preparación en 3 pasos:

- 1) Poner la cebolla, la zanahoria, el pimiento, el ají picante, la mitad del jugo de lima y la ralladura, las especias y 300 ml de caldo en una cacerola. Tapar y dejar que rompa el hervor a fuego lento 10 minutos.
- 2) Destapar y agregar 150 ml de caldo, la patata y dejar cocinar a fuego lento de 6 a 8 minutos, hasta que el líquido se haya casi consumido. Agregar los tomates, un poco más de caldo condimentar y cocinar a fuego lento 5 minutos y después agregar los granos de maíz y el zucchini. Cocinar 4 minutos más.
- 3) Colocar 3 cucharadas del caldo (sin la patata y el calabacín) con el puré en la licuadora; licuar hasta que quede sin grumos. Verter el puré en la sopa y cocinar a fuego lento. Luego se debe añadir el resto del caldo, el jugo y la ralladura de lima y naranja. Colocar los fideos y la salsa Tabasco. Cocinar a fuego lento de 7 a 10 minutos con la cacerola levemente tapada. Añadir el perejil. Salpimentar al gusto.

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, al gusto
- Sal marina, al gusto
- 4 cucharaditas de nata agria para decorar

Preparación en 2 pasos:

- 1) Pelar las zanahorias, a no ser que sean biológicas, en cuyo caso pueden raspase. Cortar en trozos. En una cacerola grande calentar el aceite y rehogar la zanahoria durante unos minutos.
- 2) Agregar el agua o el caldo, llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar el recipiente y dejar hervir a fuego lento por 15 minutos. Con una batidora o picadora trabajar 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 sazonar al gusto. Decorar 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.

SOPA SUIZA DE CEBOLLA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 500 gr de cebollas cortadas en finas rodajas
- ½ diente de ajo picado
- ½ cucharadita de azúcar moreno picado
- 1 litro de caldo de verduras
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- Sal marina al gusto
- 4 rebanadas de pan integral
- 25 gr de queso Parmesano recién rallado
- 25 gr de perejil fresco recién picado
- 150 ml de vino tinto (opcional)

Preparación en 3 pasos:

- 1) En una cacerola de fondo grueso se calienta el aceite y se le añaden las cebollas, que deberían formar una capa espesa; se cuecen sin tapar a fuego lento durante unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que se peguen o quemen.
- 2) Cuando las cebollas están doradas y transparentes, se les agregan el ajo y el azúcar. Mientras tanto, se lleva el caldo a ebullición en un cazo. Se vierte el caldo hirviendo sobre las cebollas, se remueve bien y, cuando empieza a borbotar, se baja el fuego, se tapa el recipiente y se deja hervir a fuego lento entre 20 y 30

minutos. Se sazona al gusto.

3) En cada tazón individual caliente se coloca una rebanada de pan espolvoreada con queso y perejil. Se calienta la sopa y se le añade opcionalmente el vino. Se vierte la sopa en los tazones y se sirve.

***Variantes:** Para incrementar el sabor de la sopa se pueden añadir 3 dientes de ajo, un vino tinto con mucho cuerpo y pan de ajo integral. También se puede reemplazar el queso por hierbas aromáticas frescas picadas.

SOPA DE BERRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 manojo de cebolletas picadas finas o 1 puerro
- 1 ½ patata o 2 pequeñas cortadas grandes
- 1 litro de agua o de caldo de verduras
- 3 manojos de berros
- 75 ml de nata agria
- Una pizca de nuez moscada molida
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- Sal marina, al gusto

Preparación paso a paso:

1) Calentar el aceite en una cacerola grande. Añadir las cebolletas (o el puerro) y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas, unos 10 minutos. Agregar las patatas y el agua o el caldo. Llevar todo a ebullición, bajar el fuego, tapar el recipiente y dejar hervir a fuego lento durante 10 minutos.

2) Lavar, escurrir y cortar los berros en trozos grandes. Añadir a la cacerola y llevar de nuevo a ebullición durante 2 minutos. Después, apagar el fuego y dejar reposar el contenido de la cacerola durante 5 minutos. Luego batir con una batidora hasta conseguir una pasta suave. Agregar la nata agria, sin dejar de remover, la nuez moscada y sazonar al gusto. Antes de servir, volver a calentar, sin que hierva.

SOPA COMBINADA DE TOMATE CON ALBAHACA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 cebolla, picada

- 1 zanahoria, rallada
- 50 gr de mantequilla
- 700 gr de tomates pelados y cortados en cuartos
- ¼ taza de hojas de albahaca fresca, cortadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de caldo de gallina
- 1 pizca de azúcar

Preparación rápida:

En una cacerola grande, derretir la mantequilla y saltear la cebolla y la zanahoria. Agregar los tomates, la albahaca, sal, pimienta y azúcar. Tapar la cacerola y dejar cocinar 15 minutos. Procesar la preparación hasta que no queden grumos. Agregar el caldo y calentar a fuego lento unos minutos antes de servir.

SOPA MIXTA DE PATATAS Y PUERRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de agua
- 2 patatas grandes, cortadas en cubos
- 1 puerro entero, cortado en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ cubos de caldo de verduras
- Pimienta fresca molida, al gusto
- 1 cucharadita de nata (crema de leche) para servir

Preparación en 2 pasos:

1) Derretir la mantequilla en una olla y agregar 1 cucharada de aceite de oliva. Agregar las patatas y cocinar a fuego mediano por 5 minutos, o hasta que se hayan dorado. Agregar el puerro picado, y luego cubrir con el agua. Añadir los cubos de caldo.

2) Dejar que hierva, y luego bajar el fuego a mínimo y cocinar por 5 a 10 minutos. Retirar del fuego, y licuar hasta que esté bien homogéneo. Servir con un chorrito de nata y un toque de pimienta.

SOPA INTENSA DE ZUCCHINIS

CON CILANTRO

Ingredientes (para 6 porciones):

- Agua, cantidad necesaria
- 1 kg de zucchinis, cortados en cubos
- ½ cebolla mediana
- 1 cucharada de nata (crema de leche)
- 1 patata grande, pelada y cortada en cubos
- 2 dientes de ajo
- 25 gr de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación rápida:

Colocar todos los ingredientes excepto la nata en una olla mediana y cubrir con agua. Dejar que hierva y se cocinen las verduras hasta que estén bien tiernas. Pasar luego el contenido por la licuadora. Agregar la nata y mezclar bien. Servir bien caliente con pan fresco o croutones.

SOPA AROMÁTICA DE HIERBAS CON VEGETALES

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litros de caldo de verduras
- 1 cebolla grande picada
- 2 puerros, picados
- 5 zanahorias, picadas
- 3 tallos de apio, picados
- 1 nabo picado
- 1 bouquet gami (tomillo, albahaca y perejil)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picadito, para espolvorear

Preparación en 2 pasos:

- 1) Rehogar las verduras en el aceite de oliva en una olla grande a fuego mediano durante 5 minutos. Salpimentar a gusto. Agregar el caldo y el bouquet gami, y cocinar a fuego bien bajo por 20 minutos.
- 2) Retirar el bouquet gami y colocar la sopa en la licuadora o usar una licuadora de

mano directamente en la olla. Servir inmediatamente y espolvorear con perejil picadito.

SOPA DE ZANAHORIAS CON HONGOS

Ingredientes (para 5 porciones):

- 6 tazas de agua
- 4 cubos de caldo de verduras
- 2 zanahorias finamente picadas
- ½ taza de hongos fileteados en finas rodajas
- 1 puñado de cebollitas de verdeo picadas
- 1 cebolla chica picada fina
- Sal y pimienta a gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner el agua con los cubos de caldo a hervir en una olla grande, y revolver ocasionalmente ayudando a disolver los cubos de caldo. Una vez que suelta el hervor, bajar el fuego a suave-mediano, y agregar la cebolla y la zanahoria picada en pequeños cubos. Cocinar destapado por 10 a 15 minutos, hasta que se hayan cocido las verduras.
- 2) Por último, agregar los hongos fileteados, y rectificar con sal y pimienta a gusto. Dejar cocinar por unos 3 minutos más y servir inmediatamente. Decorar cada plato con cebollita de verdeo picada.

SOPA JAPONESA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 ½ litro de caldo de verduras
- 150 gr de champiñones frescos, picados
- 100 gr de champiñones portobello, en rodajas
- ½ tallo de apio, picado
- 1 cebolla pequeña, picada
- ½ zanahoria, picada
- 1 trozo de raíz de jengibre, rallada
- 1 diente de ajo pequeño, machacado
- 2 cebollas de verdeo, picadas

Preparación en 3 pasos:

- 1) Combinar el apio, cebolla, zanahoria, jengibre, ajo y parte de los champiñones en una cacerola. Agregar el caldo de verduras. Dejar que suelte el hervor a fuego alto. Tapar, reducir el fuego a medio y cocinar durante 45 minutos.
- 2) Cuando el caldo de verduras esté listo, colar el caldo y reservar las verduras para otra receta. Colocar el resto de los champiñones en otra cacerola y agregar el caldo. Cocinar por 20 minutos.
- 3) Servir la sopa de champiñones en cazuelas individuales y espolvorear con las cebollitas de verdeo picadas.

MINISTRONE TRADICIONAL DE VERDURAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- Caldo de verduras, cantidad necesaria
- 1 diente de ajo, pelado y entero
- 2 zanahorias, peladas y en rodajas
- 4 patatas, peladas y cortadas en cuartos
- 2 zucchinis, cortados en rodajas
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 1 cebolla colorada, picada
- 150 gr de guisantes verdes
- 100 gr de tomates maduros, cortados en cuartos
- 150 gr de alubias blancas (de lata o previamente cocidas)
- 100 gr de queso Parmesano, rallado
- 1 manojo de albahaca, picada
- 1 manojo de perejil, picado
- Sal y pimienta, al gusto

PARA SERVIR:

- Croutons, al gusto
- Queso rallado, al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y dorar el ajo. Agregar las zanahorias, las patatas, los zucchinis, el apio, la cebolla y los tomates. Saltear todas las verduras unos minutos. Agregar los guisantes y las alubias.
- 2) Cuando las verduras estén tiernas, retirar el diente de ajo. Agregar un cucharón de caldo y el queso parmesano. Dejar cocinar a fuego bajo, agregando más caldo a medida que se ablandan las verduras y el minestrone se pone espeso.
- 3) Luego de 1 hora, agregar la albahaca y el perejil picados, y rociar la sopa con un chorrito de aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta. Servir el minestrone en

cazuelas individuales y decorar con croutons y abundante queso rallado por arriba.

Platos calientes

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 berenjenas
- 2 cucharadas grandes de aceite
- 1 zapallito redondo
- 1 morrón verde picado
- ½ cucharadita de comino
- 3 cucharadas grandes de semilla de girasol tostado
- Pimienta negra, al gusto
- 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 mantequilla
- 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
- 2 tazas de arroz integral
- 6 patata medianas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Desgranar las habas. Poner al fuego la mantequilla, 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 en 2 pasos:

1) Lavar cuidadosamente el arroz, dejar en remojo y luego escurrir. Poner el agua y la sal en una cacerola a fuego fuerte. Quitar los tallos duros de las espinacas, lavar las hojas varias veces y escurirlas. Remojar las espinacas con agua hirviendo hasta que se ablanden, poner en un colador y aclarar con agua fría. Escurrir y cortar en trozos pequeños.

2) En una cacerola mediana, calentar el aceite vegetal y sumergir en él las hojas de laurel. Añadir el arroz y saltear removiendo, hasta que los granos estén empapados de aceite y se tomen traslúcidos. Agregar las espinacas picadas, revolver durante un minuto, añadir el agua salada y poner a hervir. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos. Cuando esté cocido agregar la pimienta. Mezclar los ingredientes con un tenedor antes de servir. Se puede reemplazar la espinaca por alguna otra hoja verde que se considere apropiada, como la acelga.

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 guisantes congelados
- 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.

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 MAÍZ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 morrones grandes
- 5 mazorcas de maíz cocidas y desgranadas 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 en un paso:

Cortar una tapita de los morrones (del lado del tronco) y vaciarlos bien. Dorar el morrón bien picado en la mantequilla, agregar el maíz 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 CUBERTA: 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 paso a paso:

Pelar las patatas y colocarlas en una olla grande con agua fría, agregando el apio, el laurel y el ajo. Hacer hervir, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.

Mientras se cuecen, preparar el relleno. En un sartén grande y pesado, derretir la mantequilla. Agrega la cebolla, la escalonia, el apio y las cebollitas, y saltear hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añadir 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 mezclar bien todo. Disolver el cubo de caldo de verduras en 2 tazas de agua hirviendo, agregar el relleno y mezclar bien. Dejar cocer cubierto, a fuego muy bajo y removiendo con frecuencia, durante 15 minutos.

Precalentar el homo a 220 °C. Preparar el puré de patatas. En un sartén pequeño, derretir la mantequilla y agregar la nata. Calentar sin dejar que hierva. Quitar la hoja de laurel y el ajo y moler las patatas hasta obtener un puré, mezclándolo con la nata y la mantequilla. Agregar la sal marina y la pimienta al gusto y batir bien. Colocar el relleno en una fuente de homo, cubrir con el puré de patatas y homear durante 35 a 45 minutos, o hasta que el puré haya formado una costra dorada. Mientras tanto, preparar la salsa crema de setas (siguiente receta).

RECETA DE LA SALSACREMA DE SETAS

Ingredientes:

- 1 chalote picado
- ½ kilo de setas en rodajas (tipo champiñones)
- 4 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 2 pasos:

1) En una sartén grande, derretir 2 cucharadas de mantequilla. Agregar el chalote y las setas, y saltear hasta que éstos estén blandos y hayan soltado un zumo

marrón. Retirar del sartén con la espumadera y reservar el zumo en una taza.

2) En el mismo sartén, derretir 2 cucharadas de mantequilla. Agregar la harina y remover bien. Agregar el líquido de las setas y seguir removiendo a medida que se espesa. Sin dejar de revolver, agregar lentamente el caldo, disolviendo bien éste. Añadir 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 gramos de girgolas (hongos) cortadas en juliana
- 200 gramos de berros bien lavados y sin los troncos
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- Media cucharadita de ajedrea
- Una pizca de mostaza y curry suave en polvo

Preparación en un paso:

Colocar en un sartén de teflón los ajos, cebolla y ajíes y rehogar por unos minutos. Agregar las girgolas y, por último, los berros, dejando cocinar un poco más. Apagar el fuego e incorporar el limón, las hierbas y las especias. Servir tibio.

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:

Poner las patatas y las zanahorias enteras a cocer al vapor, durante 15 minutos. Cortar las zanahorias en rodajas de 1 cm, pelar las patatas y cortar en dados de 2 cm. Derretir la mantequilla en un sartén grande y pesada, agregar las patatas, las zanahorias, las cebollas, el apio, los brócoles, la sal y el caldo. Cuando comience a hervir, cubrir y dejar cocer lentamente, tapado, durante 5 minutos. Agregar los calabacines y los guisantes y dejar que hiervan suavemente durante 10 minutos, removiéndolos de vez en cuando. Servir caliente en platos individuales.

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, cantidad necesaria
- 2 cucharada de mantequilla, derretida
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 200 gr harina blanca
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 100 ml de agua

Preparación paso a paso:

Preparar primero el relleno para que esté frío cuando esté lista la masa. Poner a hervir las patatas hasta que estén blandas. Desmenuzarlas 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 extender la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras se prepara la masa.

Para preparar la masa mezclar la harina, la cúrcuma, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Desmenuzar mezclando la mantequilla derretida en la harina, añadir el agua mientras se amasa. Colocar la masa sobre una superficie para extenderla y, allí, volver a amasar hasta que esté blanda y elástica. Si queda muy húmeda, añadir algo de harina. Enharinar la superficie donde se va a extender la masa, extender formando un rectángulo de 3 mm de grosor. Repartir el relleno de patatas por igual. Enharinar las manos y enrollar la masa, en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado cortar el cilindro en rebanadas de 1 cm, procurando que queden redondeadas. Colocar en una fuente. Calentar el aceite en una cacerola o sartén profundo. El aceite estará preparado cuando, al dejar caer un poco de masa, ésta vuelva a la superficie crepitando. Poner varias rebanadas en el aceite y dejar freír de 3 a 5 minutos, dándoles una vuelta a la vez, hasta que estén doradas. Servir 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, cantidad necesaria
- Nuez moscada, al gusto
- Sal al gusto
- Una pizca de polvo de hornear
- Aceite para freír, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

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

Calentar el aceite en un sartén profundo a fuego moderado. Tomar una cucharada de la mezcla. Verter en el aceite, con la ayuda de los dedos.

Proceder de igual forma hasta obtener 8 o 10 buñuelos cociéndose al mismo tiempo. Regular el fuego y revolver a menudo para que se doren por igual, lo que toma aproximadamente de 4 a 5 minutos. Retirar con una espumadera y escurrir en un colador o escurridor de verduras.

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

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 maíz amarillo
- 1 taza de guisantes verdes, escurridos
- 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 paso a paso:

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 los guisantes y granos de maíz 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.

Tartas

TARTA DE ZAPALLITOS CON REQUESÓN Y MOZZARELLA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gr de zapallitos redondos, en rodajas finas
- 175 gr de mozzarella, rallada
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 120 cc de nata (crema de leche)
- 3 huevos, ligeramente batidos
- ¾ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca fresca, picada
- Pimienta negra, al gusto
- Páprika o pimentón, a gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Forrar una tartera con el disco de masa y pinchar la base con un tenedor. Llevar al horno sin relleno, y hornear 7 minutos. Retirar y bajar la temperatura del horno a 180 °C (moderado).

En un sartén con aceite de oliva, saltear los zapallitos hasta que estén tiernos. Colar el exceso de líquido y ubicar la mitad de zapallitos en la base de la tartera. Salpicar con el queso mozzarella.

En un bol, mezclar el requesón, la nata, los huevos, sal, orégano, albahaca, y pimienta. Verter la preparación sobre los zapallitos. Cubrir encima con el resto de zapallitos y salpicar con pimentón. Llevar al horno. Hornear 45 minutos o hasta que el relleno esté firme y gratinado. Dejar entibiar antes de cortar y servir.

TARTA FORTE DE MAÍZ CON QUESO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 2 latas (480 gr) de maíz amarillo en grano entero

- 4 huevos
- 200 gr de queso emmental rallado
- 200 gr de yogur natural
- 3 cebollas medianas, cortadas en rodajas finas
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Forrar una tartera mediana con la masa de hojaldre. Reservar. Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar las cebollas durante 5 minutos, hasta que estén transparentes.
- 2) En un bol, batir los huevos con el yogur, el queso emmental rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar el maíz y las cebollas. Esparcir el relleno sobre la masa de hojaldre y llevar al horno durante 30 minutos o hasta que se haya dorado. Servir tibia.

TARTA COMBINADA DE BRÓCOLI CON AJÍES ROJOS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 125 gr de harina común
- 125 gr de harina integral
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- 125 gr de mantequilla fría, en cubitos

PARA EL RELLENO:

- 85 gr de brócoli, en ramitos chicos
- 1 ají rojo, picado
- 225 gr de cebollas, cortadas en rodajas finas
- 15 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 huevos
- 225 cc de leche desnatada
- 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- 125 gr de champiñones, en rodajas
- 115 gr de choclo desgranado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera.

PARA LA MASA: Tamizar ambos tipos de harina y mezclar con pimienta de Cayena. Agregar la mantequilla y desmenujar con los dedos hasta conseguir grumos finos. Rociar con 2 cucharadas de agua helada, amasar, y formar un bollo. Agregar otra cucharada de agua de ser necesario.

Formar un bollo y estirar sobre la mesada formando un disco de 28 cm y 3 mm de espesor. Forrar la tartera con la masa y pinchar la base con un tenedor. Llevar a la heladera y enfriar 30 minutos.

PARA EL RELLENO: Derretir mantequilla en un sartén y agregar aceite de oliva. Saltear la cebolla, tapar, y cocinar 30 minutos o hasta que esté muy tierna.

Mientras tanto, blanquear el ají en una cacerola con agua hirviendo durante 1 minuto. Retirar y colocar en un colador bajo agua bien fría. Repetir este paso con el brócoli y blanquear 30 segundos. Enfriar con agua fría y secar.

PARA EL ARMADO: Colocar un trozo de papel manteca sobre la masa de la tartera y rellenar encima con porotos crudos. Colocar en el horno y cocinar 20 minutos.

Retirar el papel con porotos y cocinar 5 minutos más. Retirar del horno y pincelar la base y lados de la masa de tarta con huevo batido. Hornear 2 minutos más y retirar. Reducir la temperatura del horno a 180 °C (moderado).

En un bol, batir la leche con los huevos, agregar las hierbas, y condimentar con sal y pimienta. Extender las cebollas en la base de la masa. Colocar encima los ajíes, el brócoli, los hongos, y el choclo. Verter la mezcla de huevos sobre las verduras y llevar al horno.

Hornear de 40 a 45 minutos o hasta que el relleno esté firme y dorado. Retirar del horno y dejar reposar 10 minutos antes de servir.

TARTA DE PUERRO CON CHAMPIÑÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 puerro picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 150 gr de champiñones fileteados
- 3 huevos
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

- 100 gr de queso Gruyere rallado

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Forrar una tartera con la masa de hojaldre. Reservar. Rehogar el puerro en una sartén a fuego mediano junto con la mantequilla hasta que se ponga transparente, más o menos 5 minutos. Agregar el aceite de oliva y los champiñones, y cocinar por otros 5 minutos.
- 2) Mientras tanto, en un bol, batir los huevos con la nata. Salpimentar a gusto y sazonar con la nuez moscada. Agregar el queso rallado y mezclar. Colocar el relleno sobre la masa de hojaldre y cubrir con la mezcla de huevo. Llevar al horno durante 30 minutos. Servir la tarta tibia.

TARTA SIMPLE DE BRÓCOLI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre
- 40 gr de mantequilla
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 tazas de brócoli fresco picado
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 4 huevos, bien batidos
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla, derretida

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar la tartera con el disco de masa. Reservar.
- 2) En una cacerola grande, derretir 40 gr de mantequilla a fuego medio-bajo. Agregar la cebolla, el ajo y el brócoli. Cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén blandas. Colocar la mezcla en la masa y espolvorear con el queso.
- 3) Combinar los huevos y la leche. Condimentar con sal y pimienta. Agregar la cucharada de mantequilla derretida. Volcar la mezcla de huevo sobre las verduras y el queso. Hornear en horno precalentado durante 30 minutos, o hasta que el centro esté firme.

TARTA MIXTA CON ALBAHACA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 cebolla grande, picada
- 1 zucchini, cortado al medio y en rodajas
- 7 champiñones limpios, cortados en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 100 gr de tomates secos, picados
- 3 cucharadas de albahaca, fresca y picada
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta, al gusto
- 200 gr de queso rallado (a elección)
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

1) Precalear el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar con el disco de masa y reservar. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva y la mantequilla.

2) Agregar la cebolla y saltear hasta que esté transparente. Agregar el ajo y condimentar con sal, pimienta, y tomillo. Cocinar 2 minutos y agregar los tomates secos picados y los zuchinis. Cocinar 5 minutos o hasta que larguen su jugo y estén tiernos. Incorporar los champiñones en rodajas y la albahaca, cocinar 5 minutos más y retirar del fuego.

3) En un bol grande, volcar toda la mezcla de vegetales salteados y dejar entibiar. Agregar la nata, el queso rallado, y los huevos ligeramente batidos. Mezclar bien y verter sobre la masa de tarta. Llevar al horno. Hornear 35-40 minutos o hasta que la masa esté dorada y la superficie esté bien gratinada. Retirar y dejar reposar 15 minutos antes de servir.

TARTA TRICOLOR

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 ½ kg de zapallo

- 2 clara de huevo
- 700 gr de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 250 gr de requesón (ricota) magro
- 60 gramos de queso magro rallado
- 30 gr de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos al 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 forrar una tartera enmantecada y enharinada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar el requesón (previamente condimentado con las especias) sobre la base de zapallo. Después verter la espinaca sobre el requesón y esparcir de en forma 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 PASCUALINA DE BERENJENA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 kg de berenjenas picadas en cubos chicos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 huevo batido
- ½ taza de queso Gruyere, en hebras
- 1 cucharadita de orégano
- ½ Morrón picado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de azúcar
- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano.

Rehogar las berenjenas, la cebolla y el morrón picado a fuego mediano por 10 minutos hasta que se estén tiernas. Agregar el azúcar y cocinar por otros 2 minutos. Salpimentar a gusto. Añadir el orégano y la nuez moscada. Reservar.

2) Batir el huevo en un bol junto con el queso rallado. Agregar las verduras a la preparación anterior y mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Cubrir con el segundo disco de masa, y sellar los bordes con un repulgue básico. Pintar con huevo batido la tapa y pinchar con tenedor en varios lugares. Llevar al horno por 40 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

TARTA PASCUALINA DE ACELGA CON CALABAZA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa hojaldre (para tarta)
- 400 gr de acelga (sólo las hojas sin los tallos)
- 400 gr de calabaza, cocida al horno
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 morrón rojo, picado
- 200 gr de queso gruyere, rallado
- 3 huevos
- 1 huevo batido, para pintar
- Sal y pimienta a gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalear el horno a 180 C (moderado). Hervir las hojas de acelga en agua con sal hasta que esté tierna. Colar y reservar. Enmantecar una tartera mediana. Forrar con el disco de masa, y reservar.
- 2) Calentar un chorrito de aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Incorporar el morrón picado, y cocinar hasta que esté tierno. Retirar del fuego y colocar en un bol. Incorporar el puré de calabaza, el queso rallado, y salpimentar a gusto. Incorporar la acelga, y los huevos batidos.
- 3) Verter la mezcla en la tartera, y cubrir con el otro disco de masa. Sellar bien los bordes, con un tenedor o haciendo un repulgue. Pintar la tarta con huevo batido. Llevar al horno durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Dejar enfriar y servir.

TARTA MIXTA DE PATATAS,

PUERRO Y RÚCULA

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 170 gr de harina común
- 2 chiles rojos, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de tomillo fresco, picado
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de agua

PARA EL RELLENO:

- 350 gr de patatas, limpias y cepilladas
- 250 gr de puerros, en rodajas
- 2 cucharadas de ciboulette, picada
- 55 gr de rúcula, picada gruesa
- 2 huevos
- 150 cc de leche desnatada
- 55 gr de queso Gruyere, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera de 3 cm de profundidad. Para hacer la masa, tamizar la harina y la sal en un bol. Agregar los chiles y el tomillo. Mezclar y hacer un hueco en el centro. Batir juntos el huevo, el aceite, y el agua. Agregar a los ingredientes secos y unir con un tenedor hasta formar un bollo.
- 2) Volcar la masa sobre la mesada y amasar unos segundos. Colocar el bollo en un bol y dejar descansar en la heladera 30 minutos. Mientras tanto, cocinar las patatas enteras en agua hirviendo de 10 a 12 minutos o hasta que estén casi tiernas pero no del todo. Colocar los puerros en un colador sobre el agua hirviendo de las patatas, y cocinar al vapor 7 minutos. Colar todo y dejar enfriar. Estirar la masa sobre la mesada y forrar la tartera. Esparcir la mitad del queso en la base.
- 3) Cortar las patatas en rodajas finas y mezclar con los puerros, el resto del queso, sal, pimienta, y ciboulette. Colocar la mitad del relleno en la tartera y esparcir. Cubrir con rúcula picada, y colocar encima el resto de relleno de patatas. Batir los huevos en un bol. Calentar la leche sin hervirla y mezclar con los huevos. Verter la mezcla sobre la tarta.
- 4) Llevar al horno y cocinar 10 minutos. Bajar la temperatura a 180 °C (moderado) y hornear 35 minutos más. Servir una vez tibia.

TARTA COMBINADA DE ESPINACA, CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre (para tarta)
- 100 gr de hojas de espinaca tierna
- 200 gr de champiñones, picados
- 2 tallos de brócoli, cortados en ramitos chicos
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado (opcional)
- 2 huevos
- 50 cc de leche desnatada
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso rallado (a elección)
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar con el disco de masa. En un sartén, saltear la cebolla, el ajo, el brócoli y los champiñones. Pasados 5 minutos, agregar la espinaca y dejar que se ablande. Retirar el exceso de agua que sueltan las verduras.

2) En un bol, batir los huevos, la nata, la leche, y el queso. Agregar las verduras salteadas y mezclar bien. Condimentar con sal y pimienta. Finalmente, extender en la tartera y llevar al horno. Hornear 30 minutos o hasta que esté dorada. Servir tibia.

TARTA PASCUALINA DE CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 350 gr de champiñones, en rodajas finas
- 1 zanahoria mediana, en rodajas
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 1 ½ tazas (375 cc) de caldo de verduras
- ¼ taza (65 cc) de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva

- 1 cucharada de aceto balsámico
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 huevo
- 1 cucharada de agua

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Cubrir con la masa. Calentar el aceite de oliva en un sartén a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y los champiñones y saltear hasta que esté todo bien dorado. Añadir la zanahoria y revolver. Agregar el caldo y dejar hervir. Tapar y bajar el fuego a mínimo. Cocinar entre 8-10 minutos a fuego suave hasta que las zanahorias estén tiernas.

2) Agregar la salsa de soja y el aceto balsámico. Rociar la sartén con harina, y revolver. Cocinar a fuego lento y revolver hasta que la salsa se espese (1-2 minutos). Retirar del fuego y agregar el tomillo. Agregar la preparación de vegetales a la masa, y extender uniformemente. Cubrir con el otro disco. En un bol, batir el huevo y el agua con un tenedor. Pintar con esta mezcla la superficie de la tarta. Llevar al horno y cocinar 35-40 minutos hasta que esté dorada. Servir tibia.

Sándwiches y pizzas

SÁNDWICH NATURAL

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas de pan integral ligeramente tostado
- 2 o 3 rodajas gruesas de tomate
- 3 o 4 rodajas de pepino, cortadas a lo largo
- Varias rodajas de aguacate
- Lechuga o brotes
- Mayonesa, mostaza o mantequilla

Preparación:

Para hacer el sándwich, para una persona, usar el pan, los condimentos y varias rodajas gruesas de palta, tomate y pepino, solas o en cualquier combinación, coronadas por un generoso puñado de brotes de alfalfa, con o sin el agregado de lechuga. Si deseas bajar de peso y no excederte, cuida de no comer más de uno de estos sándwiches por día.

*Para una versión con mayor cantidad de calorías se pueden incorporar una feta o rodaja de jamón cocido natural (York) y una feta o rodaja de queso duro dietético.

SÁNDWICH INTENSO DE BERENJENA

Ingredientes (para 1 unidad):

- 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 lonchas 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 lonchas de mozzarella. Tapar con la rebanada de pan untada en mostaza.

SÁNDWICH VEGANO

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas gruesas de pan integral (tipo casero)
- 2 cucharadas de queso crema, a temperatura ambiente
- 6 rebanadas de pepino
- 2 cucharadas de brotes de alfalfa
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 1 tomate, cortado en rodajas
- 1 hoja de lechuga
- 30 gr de pepinillos en vinagre, cortados en rodajas
- ½ aguacate (palta), hecho puré

Preparación:

Untar cada rebanada de pan integral con 1 cucharada de queso crema. Sobre una rebanada de pan, colocar las rodajas de pepinillos en una sola capa. Cubrir con brotes, luego rociar con aceite y vinagre. Colocar una capa de rodajas de tomate, lechuga y el resto de los pepinillos. Untar la otra rebanada de pan con el aguacate hecho puré. Cerrar el sándwich y servir de inmediato.

SÁNDWICH ÁRABE RELLENO

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 panes árabes de salvado
- 1 pepino
- 1 tomate grande
- 16 olivas (aceitunas) negras descarozadas
- ½ taza de puré de garbanzos con pimentón rojo
- 4 cucharadas de cebollas al malbec (opcional)

Preparación:

Pelar el pepino y cortar en rodajas finas. Cortar el tomate en rodajas finas. Cortar las olivas por la mitad, a lo largo. Con una tijera, cortar hasta la mitad el borde de cada pan árabe, para formar un bolsillo. Dividir los ingredientes en 4 porciones iguales. Untar el puré de garbanzos dentro de cada bolsillo y rellenar con los vegetales. Servir.

SÁNDWICH CON VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 4 unidades):

- 2 focaccias (de 10 cm x 15 cm), divididas horizontalmente
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- 1 taza de pimiento rojo en rodajas
- 1 zucchini pequeño, en rodajas
- 1 cebolla roja, pelada y en rodajas
- 1 zucchini amarillo pequeño, cortado
- 3 cucharadas de mayonesa
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol, mezclar la mayonesa, el ajo y el jugo de limón. Colocar en la heladera para usar más adelante. Precalentar la parrilla a fuego fuerte. Pincelar las verduras con aceite de oliva por ambos lados. Pincelar la parrilla con aceite. Colocar el pimiento y el zucchini en el centro de la parrilla, y colocar la cebolla y el zucchini amarillo alrededor. Cocinar durante 3 minutos, dar vuelta y cocinar durante otros 3 minutos. El pimiento puede tardar un poco más. Retirar de la parrilla y dejar a un lado.

2) Untar un poco de la mezcla de mayonesa en ambos lados de la focaccia cortada y espolvorear con queso feta. Colocar la focaccia en la parrilla con el lado con queso hacia arriba. Cubrir con una tapa de cacerola y cocinar 2 o 3 minutos. Esto sirve para calentar el pan y derretir el queso. Cuidar que no se quemé la base del pan. Retirar de la parrilla y rellenar con las verduras. Disfrutar como sándwich abierto al plato.

SÁNDWICH DE VEGETALES

CON ALBAHACA

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 rebanada de pan focaccia, cortada por la mitad horizontalmente
- ¼ taza de pimientos rojos asados
- ½ taza de queso Feta desmenuzado
- ½ taza de hojas de albahaca fresca
- 2 cucharaditas de pesto de albahaca
- 2 cucharadas de pesto de tomates secos
- 1 cucharada de mayonesa

Preparación:

En un bol pequeño mezclar la mayonesa y el pesto de albahaca, luego untar en una mitad del pan. Untar la otra mitad del pan con el pesto de tomates secos. Colocar los pimientos asados en la parte inferior. Cubrir con queso feta y hojas de albahaca fresca. Cubrir con la rodaja de pan restante.

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 pueros 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 pizca 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).

PIZZA AL HUEVO LIVIANA

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 2 huevos grandes.
- 2 cucharadas de agua tibia.
- 50 g de queso blanco (tipo Petit Suisse).
- 75 g de queso rallado.
- 1 cucharada de leche en polvo desnatada.
- ¼ de cucharadita de sal de cebolla.

PARA LA SALSA y COBERTURA:

- 5 cucharadas (60 g) de tomate licuado o puré de tomates.
- Pimienta de Cayena.
- Orégano.
- Sal marina y pimienta, a gusto.
- Edulcorante líquido a gusto.
- 125 g de queso fresco magro o dietético.

Preparación:

PARA PREPARAR LA MASA, primero hay que batir los huevos con el agua tibia con la ayuda de la batidora eléctrica durante 8 minutos. Agregar el queso blanco, el queso rallado y la leche en polvo desnatada, mientras se mezcla con una espátula de goma y con movimientos envolventes. Condimentar con la sal de cebolla o cebolla en polvo.

A continuación, verter la preparación en un molde térmico de 24 cm de diámetro rociado con aceite vegetal. Hornear a temperatura moderada durante 10 minutos. Cubrir con la salsa y cocinar durante unos minutos más. Retirar, disponer sobre la salsa el queso fresco magro cortado en tajadas finas y continuar la cocción hasta que el queso se funda.

PARA PREPARAR LA SALSA, hay que condimentar el tomate licuado con la pimienta de Cayena, orégano, sal marina y pimienta a gusto. Añadir unas gotas de edulcorante para contrarrestar la acidez y cocinar durante 5 minutos.

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 duros. 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 tiras. 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.

PIZZA CLÁSICA LIVIANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de harina integral.
- 50 g de levadura.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de sal.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 750 ml de agua tibia.

Preparación paso a paso:

- 1) Tamiza la harina, agrega la sal y mezcla bien. En otro recipiente, disuelve la levadura con el agua y agrega el azúcar, deja reposar hasta que salgan burbujas. Coloca la harina en forma de corona y agrega en el centro la levadura y el aceite de oliva.
- 2) Agrega agua tibia a la harina y amasa hasta que esté consistente. Deja reposar unos minutos. Posteriormente, aplana con un rodillo hasta llegar al tamaño deseado.

RELLENO PARA LA PIZZA CLÁSICA LIVIANA:

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 lata de salsa para pizza.
- Orégano, cantidad necesaria.
- 1 cucharadita de Sal.
- 1 cebolla picada.
- 250 gr de queso Oaxaca.
- Rodajas de verduras grilladas (berenjena, calabacín, pimiento rojo).

Preparación en un paso:

Coloca en un sartén la salsa de tomate, agrega el orégano, sal y la cebolla. Cocina por diez minutos. Finalmente, distribuye la salsa de tomate sobre la masa, agrega tus verduras favoritas en mayores porciones para hacerla más nutritiva y añade el queso. Si no consigues queso Oaxaca, puedes reemplazarlo por un queso fresco magro o dietético (tipo Port Salut). Homea a fuego lento hasta que el queso se derita y las verduras se doren.

PIZZA DE BERENJENA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 175 gr de harina integral
- 125 ml de cerveza
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Una pizca de sal

PARA LA CUBERTA:

- 2 berenjenas medianas
- 50 gr de bonito salado (batata)
- 50 gr de tomate triturado o frito
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta, al gusto
- Orégano, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

PARA LA MASA: En un bol suficiente grande añadir la cerveza, la sal y el aceite y remover un poco. Añadir la harina poco a poco, reservando una parte para la encimera cuando se amasa a mano. Al principio se puede mover con una cuchara de madera, por ejemplo, hasta ver que se hace una masa más o menos dura que cueste trabajo de mover con la cuchara.

Llegados a este punto, pasar la masa sobre la encimera cubierta con un poco de harina y empezar a amasar con las manos, incorporando toda la harina hasta que se forme una masa que no se pegue en las manos. Reservar.

PARA LA PASTA DE BERENJENA: Lavar las berenjenas y poner en el horno microondas durante 5 minutos a máxima potencia. Si se observa que aún no están tiernas dejar un par de minutos más.

Cuando estén tiernas sacar y pasar a partir por la mitad y sacar la carne de la berenjena, desechando la piel. Incorporar en el vaso de la batidora o trituradora de alimentos junto con una cucharada sopera de aceite de oliva, el zumo de limón, pimienta, sal y un diente de ajo pequeño. Triturar hasta formar una pasta bien homogénea.

PARA EL ARMADO DE LA PIZZA: Estirar la masa sobre un papel de horno. Cubrir con la salsa de tomate y posteriormente con la pasta de berenjena. Añadir unos tacos de bonito salado, espolvorear con orégano y añadir una cucharada sopera de aceite de oliva en forma de hilo por encima. Meter en el horno precalentado a 220 °C, en la parte baja del horno, aproximadamente durante 20 minutos o hasta que la masa esté crujiente y dorada.

PIZZA DE REQUESÓN Y VEGETALES MIXTOS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA BASE:

- 400 gr de requesón desnatado (o ricotta magra)
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de almidón de maíz
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- Sal y pimienta, al gusto
- Tomillo, al gusto

PARA LA CUBERTA:

- 1 berenjena
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 1 cebolla
- 3 cebollas de verdeo
- 2 zapallitos (calabacín redondo)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto
- Tomillo fresco, al gusto
- 100 gr de queso fresco bajas calorías (tipo Port Salut)
- 8 olivas verdes
- Orégano, para espolvorear

Preparación rápida:

Mezclar la ricotta con la clara de huevo y el almidón de maíz, incorporar el tomillo, el polvo para hornear, salpimentar. Colocar en un molde con rocío vegetal, llevar a horno moderado, hasta que quede firme. Mientras tanto, cortar la berenjena, los morrones, las cebollas y los zapallitos finamente, y picar el ajo, volcar en una cacerola y cocinar unos minutos rociados con aceite de oliva (tipo vapor, hasta que estén algo tiernos), condimentar al gusto con sal, pimienta y tomillo. Volcar los vegetales sobre la base de requesón, colocar encima el queso cortado en lonjas y espolvorear con un poco de orégano. Decorar con las olivas y dar un golpe de horno. Servir caliente.

Platos bajas calorías

TORTILLA RÁPIDA DE ALCACHOFAS

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 en 2 pasos:

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

LASAÑA DE VERDURAS ASADAS CON SALSA ROJA INTENSA

Ingredientes (para 6 porciones):

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

Preparación paso a paso:

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.

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.

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.

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.

Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos, antes de cortar en cuadrados para servir. Esparcir hierbas picadas sobre cada plato.

SALSA ROJA 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 olivas negras sin carozo
- 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, al gusto
- Un pizca de azúcar
- El jugo (zumo) de media lima
- Hierbas frescas picadas para la guarnición

Preparación paso a paso:

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. 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 tiernas, las verduras deberán freírse en su propio jugo. 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.

Verter la mezcla en una licuadora y hacer un puré. Probar una vez más el condimento.

Añadir suficientes hierbas frescas picadas, ya sea dejándolas como guarnición de la salsa o mezclándolas en ella.

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 al gusto
- 100 gr de mantequilla

Preparación paso a paso:

Hervir las espinacas y acelgas en agua y sal. Escurrirlas 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 armar el budín. Hervir el arroz en abundante agua salada durante 15 o 20 minutos. Colar, poner en un bol y mezclar con mantequilla 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 salsaera.

TORTILLA DE HARINA DE GARBANZOS

A partir de esta receta es fácil hacer muchas variaciones succulentas añadiéndole verduras cocidas, o que se cuezan rápido, como brotes de soja, zanahorias ralladas, perejil picado o pequeños dados de papas.

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de harina de garbanzo.
- 50 gr de harina blanca.
- 1 cucharadita de comino molido.
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de cúrcuma.
- $1 \frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
- $\frac{1}{4}$ cucharada de pimienta.
- 1 cucharada de nuez moscada molida.
- 275 ml. de agua fría.
- 2 tomates medianos, cortados.
- 1 morrón verde picado.
- 3 cucharaditas de manteca.
- 3 cucharadas de zumo de limón.

Preparación en 2 pasos:

- 1) Mezclar juntos, en un gran bol, la harina de garbanzos, la harina blanca y los siguientes ingredientes: la cúrcuma, la sal, la pimienta, la nuez moscada, los tomates cortados y el morrón picado. Añadir el agua fría lentamente, al mismo tiempo ir removiendo hasta obtener una pasta para tortillas, bastante espesa. Si queda demasiado espesa, agregar tanta agua como sea necesario. Dejar reposar.
- 2) Derretir una cucharada de mantequilla en un sartén o panquequera a fuego moderado. Verter en ella la pasta suficiente para hacer tortillas que tengan un grosor uniforme. Cocinar lentamente, por ambos lados, hasta que se pongan bien doradas y crujientes (unos 4 o 5 minutos). Terminar la pasta siguiendo el proceso indicado. Rociar las tortillas con jugo de limón. Servir calientes.

CROQUETAS DE PATATA

EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LAS CROQUETAS:

- 1 coliflor mediana.
- 400 gr de patatas.
- 100 gr de harina de trigo o de garbanzos.
- 1 cucharada de perejil.
- 1 cucharada de albahaca picada.
- Orégano, cantidad necesaria.
- Sal al gusto.

PARA LA SALSA:

- 8 tomates picados
- ¼ litro de yogur natural
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ajíes picantes
- Romero, laurel

Preparación:

LA SALSA: Dorar los ajíes sobre el aceite, agregar los otros condimentos y luego los tomates, mezclar y cocinar a fuego lento.

LAS CROQUETAS: Mientras tanto, hervir las patatas con piel y la coliflor. Cuando estén bien cocidas, pelar las patatas y deshacerlas mezcladas con la coliflor. A este puré, agregar los demás ingredientes (también si se quiere variar, agregar queso fresco) y luego darle la forma de bolitas de unos 3 cm de diámetro. Dorar las bolitas fríendolas en abundante aceite.

Mezclar la salsa con el yogur y verter la mezcla sobre las bolitas recién doradas. Servir de inmediato, por que en contacto con la salsa tienden a deshacerse.

POROTOS NEGROS CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- ½ de porotos negros, lavados y escurridos
- 6 tazas de agua
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas aceite de oliva

- 1 taza de cebolla picada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 diente de ajo, machacado
- 4 tazas de arroz integral cocido, caliente
- 8 anillos de cebolla dulce, frescos

Preparación:

Colocar los porotos en una olla grande y agregar suficiente agua para cubrirlos. Calentar a fuego medio alto hasta que hierva. Hervir durante 2 minutos y quitar del fuego. Tapar la olla. Dejar reposar durante una hora y quitarles el agua. Agregarle a los porotos 6 tazas de agua, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Volver a hervir a fuego mediano. Reducir el fuego y tapar la olla. Hervir a fuego lento durante 2 horas, agregándole más agua si es necesario. Sacar las hojas de laurel. En una sartén pequeña, calentar el aceite de oliva a fuego muy bajo. Agregar la cebolla, el pimiento y el ajo. Saltear unos minutos. Combinar los vegetales fritos con los porotos. Servir el arroz en platos individuales y verter una porción de porotos encima. Decorar cada plato con un aro de cebolla.

ALCACHOFAS RELLENAS CON ACEITUNA Y HIERBAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 alcachofas (alcauciles)
 - 125 ml de caldo de verduras
- PARA EL RELLENO:
- 3 dientes de ajo, machacados
 - 1 cucharada de vinagre balsámico
 - El jugo de medio limón
 - 6 cucharadas de perejil fresco picado
 - 3 cucharadas de menta fresca picada
 - 60 gr de pan del día anterior
 - 5 olivas verdes descarozadas
 - 1 cucharadita de salmuera de las olivas
 - Pimienta negra recién molida, a gusto
 - 3 cucharadas de caldo de verduras
 - Aceite y agua para pulverizar

Preparación paso a paso:

Quitar las hojas exteriores de las alcachofas, también el cono de hojas violáceas del interior; usar una cucharadita para raspar y quitar las fibras pilosas no comestibles. Luego retirar la base dura, de manera que sólo quede el corazón (pulposo) de la alcachofa. Verter el caldo en una asadera no muy profunda.

Disponer los corazones de alcachofas en una capa sobre la asadera.

Para el relleno, poner el ajo, el vinagre y el jugo de limón en un tazón y dejar marinar durante 10 minutos.

Mezclar el perejil, la menta y el pan desmenuzado, las olivas y su salmuera.

Añadir revolviendo la mezcla de ajo y moler pimienta negra a gusto. Rociar con caldo de verduras y mezclar todo bien.

Poner una cantidad generosa de relleno en el centro de cada corazón de alcachofa. Rociar con caldo cada alcachofa y pulverizar levemente con aceite y agua por encima.

Cubrir las alcachofas con papel de aluminio pero sin apretar, y llevar al horno caliente durante 15 minutos. Retirar la cubierta de aluminio. Si el relleno parece seco, rociar un poco más de caldo y otra vez con aceite y agua.

Volver a poner las alcachofas en el horno otros 10 a 15 minutos. Verificar si están tiernas, pinchando la base de cada una con la punta de un cuchillo. Si aún está un poco dura, regresar al horno por unos minutos más o hasta que esté tierna.

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) Cortar la zanahorias en rodajas de 2 a 3 mm de espesor. Cocinarlas al vapor, hasta que estén blandas pero no desechas (aproximadamente 10 minutos). Retirar del fuego y dejar aparte.
- 2) En un sartén grande, derretir la mantequilla, a continuación agregar la miel, las zanahorias, la albahaca y la sal marina. Remover bien para que las zanahorias queden totalmente bañadas por la salsa de mantequilla. Servir caliente como guarnición.

CREMA DE COLIFLOR Y GUISANTES

Ingredientes (para 3 porciones):

- 5 tazas de agua
- 1 cebolla mediana, blanca, picada gruesa
- 1 tallo de apio picado
- 2 cebolletas (chalotes) picadas
- 1 coliflor mediana, sin las partes duras y cortadas en flores de 2,5 cm
- 1 cucharadita de sal marina (optativo)
- 1 cucharada de miso blanco, o bien 1 pastilla de caldo de verduras
- 2 tazas de guisantes frescos o congelados
- 1 cucharadita de eneldo seco, o bien 2 cucharadas de eneldo fresco
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de salvia seca
- 2 cucharaditas de mantequilla
- ½ cucharadita de sal con sabor o sustituto de sal (optativo)

Preparación en 2 pasos:

- 1) Hacer hervir el agua en una olla grande. Agregar la cebolla, el apio, las cebolletas, la coliflor, la sal y el miso. Cuando vuelva a hervir dejar cocer lentamente, tapado y a fuego bajo, durante 10 minutos.
- 2) Agregar los guisantes, el eneldo, el perejil, la albahaca, y la salvia. Volver a tapar y dejar hervir lentamente 10 minutos más. Destapar y enfriar un poco. Pasar por la licuadora hasta que quede cremoso. Volver a calentar y añadir la mantequilla, revolviendo bien. Rectificar el sabor, agregando sal si se desea.

ADEREZO CREMOSO DE MÁIZ SOBRE PAN ÁRABE TOSTADO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 lata de 375 gr de maíz amarillo, bien escurrido
- ½ ají (chile), sin semillas y picado fino
- 250 gr de quark
- 275 gr de requesón
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- La pulpa de una cabeza de ajo asado
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 3 cucharadas de cebollín fresco sin las puntas
- 1 pan árabe (negro o blanco)

Preparación paso a paso:

Poner el maíz y el ají picante en una procesadora y batir hasta obtener un puré de textura áspera.

Añadir el quark, el requesón, el pamesano, el ajo y los condimentos. Mezclar en la procesadora nuevamente hasta unir todos los ingredientes.

Agregar revolviendo las hierbas y batir un poco más. Tapar con película plástica (film) transparente y enfriar lo necesario. Reservar.

Cortar el pan árabe en cuartos y octavos. Separar cada trozo en dos. Poner los trozos en una sola capa sobre una asadera antiadherente. Llevar al horno calentado a 150 C/punto 2, durante 10 a 15 minutos o hasta que los trozos de pan estén secos y crocantes.

Disponer en una bandeja los trozos de pan árabe tostados y colocar en un bol el aderezo de maíz con una cucharita. Luego cada comensal se sirve el aderezo sobre los trozos de pan.

SALTEADO DE ZUCCHINIS CON MAÍZ Y POROTOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 zucchinis, cortados en cubos pequeños
- 1 taza de granos de maíz (hervidos)
- 2 tazas de porotos (alubias), cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharadita de sal y pimienta a gusto

Preparación en un paso:

Calentar el aceite de oliva en un sartén a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y el ajo, y rehogar hasta que esté transparente. Agregar los zucchinis, el pimentón y cocinar por otros 5 minutos. Incorporar los porotos y los granos de maíz. Salpimentar a gusto.

CANELONES DE VERDURAS

Ingredientes (para 3 porciones):

- 1 cebolla, picada
- 1 morrón verde o rojo, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 5 champiñones, frescos y cortados por la mitad
- 1 zapallito redondo, picado
- 1 zanahoria, picada
- 1 mazorca de maíz (choclo), desgranada
- 1 huevo, batido
- 1 cucharada de mezcla de semillas de chía, sésamo y quinoa
- 1 taza de salsa blanca espesa
- ¾ taza de salsa de tomate
- 6 panqueques (tipo Rapiditas de Bimbo® o similar)
- 1 cubito de caldo de verduras
- 6 cucharadas de queso rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar o aceitar ligeramente 3 fuentes individuales.

En una cacerola a fuego medio, calentar un chorrito de aceite de oliva y colocar la cebolla, el morrón, el ajo y la zanahoria. Revolver y tapar. Bajar el fuego a mínimo y dejar cocinar 5 minutos. Agregar las semillas, los champiñones, los zapallitos y los granos de maíz. Agregar 1 taza de agua y un cubito de caldo. Cocinar por 20 minutos. Retirar del fuego, agregar el huevo batido y ½ taza de salsa blanca. Mezclar bien.

Colocar sobre el borde de cada fuente individual un panqueque o similar, con la mitad dentro de la fuente. Colocar una cuchara abundante de relleno sobre la parte que está dentro de la fuente y 1 cucharada de queso rallado. Doblar la otra mitad sobre ésta y repetir del otro lado de la fuente (son 2 canelones por fuente). Cubrir los canelones con salsa blanca y salsa de tomate. Espolvorear con queso rallado. Cubrir cada fuente con papel aluminio. Llevar al horno precalentado y cocinar 25 minutos. Servir caliente.

Postres

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.

COPA FRÍA DE NATA CON MANGO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 mangos maduros, picados
- 500 cc de nata batida a punto chantilly
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharada de cáscara de limón rallada
- 1 cucharada de miel
- 8 cucharadas de migas de galletas dulces

Preparación rápida:

En un bol, mezclar la crema batida con la nuez moscada, la ralladura de limón y la miel. Colocar 8 vasos o copas altas. Comenzar a rellenar con una capa de la mezcla de crema fresca, luego ½ cucharada de migas de galletita, luego una capa de mango picado. Repetir las capas una vez más. Llevar a la heladera hasta la hora de servir.

TRIFLE DE CHANTILLY CON MANZANAS

Ingredientes (para 5 porciones):

- 250 cc de nata (crema de leche)
- 300 gr de compota de manzanas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de azúcar
- 15 vainillas trituradas (galletas)
- 7 cucharadas de dulce de leche

Preparación en 3 pasos:

- 1) En un bol, batir la nata con el azúcar y la esencia de vainilla hasta que forme picos suaves.
- 2) En la base de una ensaladera de vidrio, colocar una capa de vainillas trituradas. Colocar encima una capa de crema Chantilly y luego una capa de compota de manzanas.
- 3) En un bol apto para el microondas, colocar 4 cucharadas generosas de dulce de

leche y calentar 30 segundos. Usar para salsear el trifle y espolvorear con vainillas molidas. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

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 flambear 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.

COMPOTA DE MELOCOTÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de melocotones (duraznos) sin pelar.
- 2 ½ cucharadas de azúcar impalpable (fina).
- 1 cucharada de maicena (fécula de maíz).
- 3 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido.
- Trocitos muy finos de cáscara de ½ limón mediano.
- Trocitos muy finos de cáscara de ½ naranja mediana.
- ½ cucharadita de extracto de vainilla.
- Una pizca de sal.

Preparación en dos pasos:

- 1) Quitar los carozos y cortar los melocotones en trozos en un tazón para no perder los jugos. Poner la pulpa y el jugo junto con los otros ingredientes en una cacerola de base pesada, de acero o cerámica.
- 2) Cocinar lentamente hasta que espese el líquido. En la cocción se puede agregar una pequeña tacita de agua. La fruta debe quedar tierna, pero sin perder la forma. Dejar enfriar la compota antes de servir. Conservar en refrigerador si no se consume de inmediato.

COMPOTA DE ALBARICOQUE Y ARÁNDANOS ROJOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 g de albaricoques secos.
- 250 g de arándanos encamados (rojos) frescos o congelados.
- 1 cucharada de miel (opcional).
- La piel de un limón para decorar.

Preparación paso a paso:

- 1) Se colocan los albaricoques en una cacerola, se cubren de agua y se hierven a fuego lento durante 5 minutos. Se escurren y se añade agua limpia y fría a la cacerola hasta cubrirlos.
- 2) Se ponen a hervir de nuevo los albaricoques a fuego lento con el recipiente tapado durante 20 minutos, hasta que estén cocidos.
- 3) Se añaden entonces los arándanos rojos a la cacerola y se sigue cocinando todo a fuego moderado durante 6 a 8 minutos, hasta que los arándanos hayan

reventado.

4) Se vierte la compota en una fuente de servir con la cantidad suficiente del líquido de la cocción para cubrir la fruta. Se añade la miel al gusto y se decora con la ralladura del limón.

5) Se deja reposar unos minutos para que los sabores se mezclen. Este postre puede servirse caliente o frío.

TARTA IRRESISTIBLE DE MANZANA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 200 gr de harina
- 125cc 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.

Españar 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
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- ½ manzana, en trozos
- ½ taza de avena arrollada (no instantánea)
- 3 cucharadas salvado de avena
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 banana pequeña (o ½ 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 jarra 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) Escurir el yogur toda una noche en un cedazo forrado con muselina. El yogur perderá la mitad del volumen.
- 2) Mezclar el yogur escurrido 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.

Principios de la comida afrodisíaca

Desde las ostras y el chocolate hasta el clavo de olor y la cebolla pueden generar tentadores efectos en la llama del sexo y el amor. Se llama comidas afrodisíacas a los alimentos que estimulan el erotismo y pueden aumentar el deseo sexual.

Mito o científicamente probados, los alimentos considerados afrodisíacos siguen ganando terreno en el mundo culinario. La antigua técnica para estimular la sexualidad consumiendo hierbas, plantas, frutas y dulces siempre ha atraído la atención de los curiosos.

La palabra "afrodisíaco" proviene del griego "aphrodisiakos" y hace referencia a la Diosa griega del amor, Afrodita. En la gastronomía, la Diosa da nombre a una serie de ingredientes y recetas, que según algunos expertos, aumentan el apetito sexual, o por lo menos son visualmente interesantes.

Pero no todo es leyenda. Algunos afrodisíacos suelen funcionar estimulando algunos sentidos (vista, tacto, olfato y oído) y otros se toman en forma de comida ó bebida. Los alimentos cuya apariencia se asemeja a los genitales, poseen efectos afrodisíacos al crear estimulaciones de tipo visual. Ejemplos de alimentos visualmente eróticos son las zanahorias, los higos, espárragos y las ostras.

Si bien no existen pruebas que demuestren científicamente que ciertas comidas estimulan el deseo y mejoran el desempeño sexual, se sabe que existen alimentos que se caracterizan por contener una alta proporción de calorías y elementos energéticos que, en combinación con algún ambiente especial y una propuesta tentadora, pueden extraer lo mejor de los dos mayores placeres terrenales: el sexo y las ricas comidas.

La comida, los sabores y las texturas de un buen plato pueden exaltar nuestra pasión al máximo y aportar ese fuego tan necesario para redescubrir y estimular la sexualidad en la pareja. Los denominados alimentos o ingredientes afrodisíacos amplían la vitalidad y el erotismo y ayuda a crear una mayor conexión afectiva. Y, aún más, cuando se sirven en un ambiente bello y romántico, con la luz adecuada, aromas agradables, flores y una ropa sensual.

En el Antiguo Egipto los usaban; también en Roma y la India. Hay testimonio de sus efectos en los libros sagrados y hasta en el Kamasutra. Es allí, en todas las tradiciones antiguas en las que la sexualidad se vivía como un arte, donde

surgieron una infinidad de recetas afrodisíacas naturales de panes, aperitivos, ensaladas, platos elaborados, cremas, postres, chocolates, licores... Y más, mucho más. Sólo una adecuada combinación de sabores y texturas pueden encender el fuego de la pasión y el placer sexual. El ámbito para degustar una comida afrodisíaca deber ser siempre íntimo, y la cocina debe formar parte de un juego sexual en sí mismo. Ello potencia notablemente los efectos de los ingredientes más energéticos.

Condimentos del amor

Las hierbas aromáticas y especias son las estrellas de la comida afrodisíaca. Espolvoreamos un poquito por allá y agregamos una pizca por acá y todo toma otro color. Por ejemplo, la cultura más tradicional de Haití alberga una leyenda en relación a la albahaca. Según cuenta la historia, la diosa del amor enamoró a más de mil hombres gracias a esta planta aromática.

Por su parte, el cacao contiene elementos que resultan altamente estimulantes, como teobromina y feneletiamina y sus efectos se producen, sobre todo, en lo relacionado con las facultades mentales, ya que ayuda a combatir la fatiga y tonifica el sistema nervioso. En este sentido, también la zanahoria —además de ser buena para la piel— reconstituye el sistema nervioso y estimula los impulsos nerviosos, activando la reacción sexual.

Entre las frutas secas, la más conocida es la nuez, ya que, según dicen ayuda a retrasar la eyaculación en el hombre. Además, las almendras son un símbolo tradicional de fertilidad y se cree que inducen la pasión en las mujeres.

Algunos ingredientes afrodisíacos para mujeres

- **Azafrán:** Este condimento mejora la circulación sanguínea y, al estimular al útero, también aumenta el deseo sexual.
- **Canela:** Es un gran estimulante, especialmente, cuando se combina con arroz y leche.
- **Chocolate:** Contiene feniletilamina, un estimulante que provoca una sutil sensación de bienestar y excitación.
- **Espárragos:** La vitamina E que contienen estos vegetales verdes, ayuda al cuerpo a producir hormonas, el estrógeno y la progesterona que estimulan ciertas respuestas sexuales.
- **Menta:** Es común escuchar que el principal afrodisíaco es la mente y, en especial, en las mujeres. Y, en este sentido, esta planta —una de las primeras

utilizadas como estimulante— actúa como un suave estimulante del sistema nervioso.

- **Ostras:** Tienen un alto contenido de minerales que ayudan a un mejor rendimiento sexual, generando cierta dilatación de la vagina.
- **Pimienta:** Tanto la blanca como la negra, son condimentos muy excitantes. Sus efectos se acentúan sobre los órganos genitales, gracias a su acción vasodilatadora.
- **Salmón:** Posee gran cantidad de ácidos grasos omega 3, que elevan la producción de las hormonas sexuales. Las semillas de calabaza y linaza también son ricas en estas grasas.
- **Variedades de especias:** Pueden ser utilizadas para estimular el apetito sexual debido a la producción de olores estimulantes del apetito. Como por ejemplo: nuez moscada, jengibre, tomillo, apio, mostaza, cilantro, jazmín y almizcle.

Algunos ingredientes afrodisíacos para hombres

- **Aguacate (palta):** Su efecto afrodisíaco se centra en sus semillas. Se recomienda dejarlas ablandar en leche para luego comerlas, ya que mejora la potencia viril.
- **Cacahuete (maní):** Contiene la vitamina B3 que estimula el proceso de vasodilatación, facilitando la irrigación de la sangre en los órganos genitales.
- **Calabaza:** También son las semillas de esta planta las que contienen los principales ingredientes que afectan la libido y aumentan el deseo sexual. Para los hombres con problemas de próstata, se dice que las hormonas contenidas en las semillas (que es mejor utilizar verdes) puede tener un muy buen efecto.
- **Cebolla:** Esta planta se recomienda ante casos de impotencia y debilidad sexual. Además, se dice que ayuda a mantener la erección.
- **Chiles picantes:** La capsaicina, un químico que se encuentra en los ajís picantes, incrementa la circulación de la sangre y estimula las terminaciones nerviosas. Así se favorece una óptima erección en el hombre.
- **Clavo de olor:** Entre sus múltiples propiedades, se sabe que genera la sensación de calor. En la India, se suele masticar sus semillas para suavizar el aliento y, además, hay una tradición que dice que combate la impotencia.
- **Frutas frescas:** Especialmente las amarillas y los cítricos son ricas en vitamina C que tienen una función antioxidante que protege el semen, restaurando la fertilidad.
- **Germen de trigo:** Es muy rico en zinc, un mineral que aumenta la producción

de testosterona, vinculada con un mayor deseo sexual.

- **Polen:** Este ingrediente es altamente energizante y aumenta el deseo sexual y la libido. Si el hombre consume polen diariamente, se dice que, luego de una semana, su cuerpo producirá mayor cantidad de espermatozoides.
- **Sandia y melón:** Contiene el fitonutriente llamado citulina que eleva el ácido nítrico. Este aumento causa que los vasos sanguíneos se relajen acelerando así la circulación.
- **Vino tinto:** Contiene resveratrol, un antioxidante que estimula el flujo sanguíneo y mejora la circulación.

Sopas y Aperitivos

CALDO DE CAMARONES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 ½ tazas de caldo de pollo
- ½ taza de arroz
- 3 cucharaditas de té de páprika
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de tomates enteros picados
- ¾ taza de morrones verdes picados
- ½ taza de cebollas picadas
- 500 gr de camarones, pelados y limpios
- El jugo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un olla poner el caldo y dejar que hierva. Una vez que soltó hervor, agregar el arroz, bajar el fuego y tapar. Cocinar el arroz por otros 15 a 20 minutos. Agregar los tomates, morrones y cebolla. Tapar nuevamente cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
- 2) Agregar por último los camarones y el jugo de limón, las especias; tapar y cocinar a fuego bien bajo por otros 3 a 4 minutos. Salpimentar al gusto. Los camarones deben estar bien rosados.

SOPA CREMA DE ZANAHORIAS CON JENGIBRE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 tazas de caldo de verduras
- 4 tazas de zanahoria rallada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jengibre picado
- 100 gr de mantequilla

- 1 cucharada de jengibre
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

En una olla mediana a fuego fuerte, poner a hervir el caldo junto con la zanahoria rallada, el ajo, eneldo, mantequilla en cubos y sal. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego a suave y cocinar por 30 minutos o hasta que las zanahorias estén bien tiernas. Pasar todo por la licuadora hasta lograr un puré suave sin grumos. Volver la preparación a la olla, y cocinar por otros 20 minutos a fuego suave. Salpimentar si fuese necesario y agregar el jengibre.

SOPA CREMA DE ZAPALLO Y PUERRO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 100 gr de mantequilla
- ½ taza de puerros picados
- 2 tazas de zapallo en cubos
- 2 cucharadas de harina común
- 500 cc de nata (crema de leche)
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 250 gr de queso fresco en trozos

Preparación paso a paso:

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar los puerros picados, junto con el zapallo. Agregar la harina y mezclar bien. Agregar la nata y cocinar por 4 minutos.

Pasar la preparación a una olla con agua hirviendo, y condimentar con sal y pimienta a gusto y nuez moscada. Agregar también la hoja de laurel. Hervir por unos 30 minutos. El zapallo estará tan cocido que se deshace solo. Servir inmediatamente en cazuelas individuales, y agregar cubos de queso fresco.

SOPA CREMA DE AGUACATE CON CILANTRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 aguacates (paltas) picados en cubos
- 4 cebollas de verdeo finamente picadas
- 3 ½ tazas (825 ml) de caldo de pollo frío
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharadita de salsa picante (Tabasco)
- 1 cucharada de jugo de limón fresco o al gusto
- 1 cucharada de tequila (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso crema, tipo Mendicrim®

Preparación paso a paso:

En una licuadora, combinar los aguacates, las cebollas de verdeo, el caldo de pollo, el puré de tomate, la salsa picante, el jugo de limón y el tequila. Reservar un poco del cilantro para utilizarlo como decoración, y licuar hasta lograr una crema suave y homogénea.

Sazonar con sal y pimienta a gusto. Agregar más caldo o agua para lograr la consistencia deseada. Llevar a la heladera por 2 horas como mínimo.

Para servir, colocar la sopa entre 4 platos hondos fríos. Rociar una cucharada de queso crema en el centro de cada plato y decorar con una hojita de cilantro y algunas tortillas o nachos.

CANAPÉS DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 12 rodajas de pan baguette
- 1 cucharada de salsa horseradish (rábano picante)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 3 rodajas de salmón ahumado
- 6 alcaparras para decorar
- Perejil fresco picado, para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Cortar las rodajas de salmón en 12 rectángulos para que entren sobre las rodajas de pan. Batir la nata con batidora eléctrica y luego añadir el horseradish, jugo de

limón, sal y pimienta. Tostar ligeramente el pan de ambos lados. Untar la crema sobre cada tostada y luego colocar la rodaja de salmón. Colocar un copete de la crema sobre el salmón y decorar con las alcaparras y perejil fresco picado.

GAZPACHO INTENSO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 4 tazas de tomates, cortados en cubos
- 1 taza de puré de tomate
- 1 taza de caldo de carne
- ¾ taza de morrón verde picado
- ¾ taza de apio picado
- ¾ taza de pepino picado
- 1/3 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de albahaca picada
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de salsa picante
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire

Preparación en un paso:

En un bol grande, mezclar los tomates, el jugo de tomate, el caldo, los morrones, cebollas, apio, pepinos, ajo, aceite de oliva, jugo de limón y el vinagre tipo aceto balsámico. Por último, salpimentar y agregar la salsa picante y la salsa Worcestershire. Cubrir y llevar la heladera por lo menos por 8 horas, pero mejor si es toda la noche. Servir frío.

OSTRAS AROMÁTICAS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 8 ostras frescas
- 2 granos de pimienta verde
- 2 granos de pimienta colorada
- 4 chalotes, picados

- 2 dientes de ajo, aplastados
- 4 limas, exprimidas y la ralladura de una lima
- Albahaca fresca picada, a gusto
- Cilantro fresco picado, a gusto
- 50 cc de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Pedir en la pescadería una muestra de cómo abrir las ostras frescas. Abrirlas y reservar las conchas. Moler los granos de pimienta en un mortero.

En un bol, colocar los chalotes picados, el ajo picado, y la ralladura de 1 lima. Agregar el jugo de lima, las hierbas picadas, y el aceite de oliva. Dejar reposar 30 minutos.

Colocar las ostras abiertas en una fuente. Justo antes de servir, salsear cada ostra con 1 cucharada de la marinada de hierbas. No hacer este paso con anticipación, porque el jugo de lima va a cocinar las ostras.

CEVICHE DE MERO CON MANGO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 680 gr de mero sin piel, sin espinas y cortado en cubos de 1,5 cm
- 5 cucharadas de jugo de lima fresco
- 4 cucharadas de jugo de limón fresco
- 4 cucharadas de tequila
- 3 jalapeños o pimientos verdes, sin semillas y picados
- 2 mangos pelados, sin carozo y cortados en cubitos
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado finamente
- 1 cebolla pequeña o chalote, finamente picada
- 1 cebolla morada pequeña, finamente picada
- 25 gr de cilantro fresco, picado
- 4 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Combinar el mero en cubos, el jugo de limón, el jugo de lima, el tequila, los chiles picados y un mango cortado en cubitos en un recipiente no metálico. Cubrir y llevar a la heladera por 1 ½ horas.

Después de que el ceviche se ha marinado por 1 ½ horas, añadir el pimiento verde, la cebolla y la cebolla morada. Mezclar bien y volver a cubrir. Llevar a la

heladera otros 30 minutos.

Incorporar el mango picado restante, el cilantro y el perejil y condimentar a gusto con sal antes de servir en copas individuales.

BOCADILLO FRITOS DE OSTRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 huevos
- 60 cc de leche
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 125 gr de galletitas de agua (crackers)
- 20 ostras frescas
- Aceite de girasol, cantidad para freír

Preparación paso a paso:

Para la pasta para rebozar: Mezclar los huevos con la leche y salpimentar a gusto. Lavar y abrir las ostras con un cuchillo especial. Colarlas bien y luego agregar a la mezcla de huevos. Mientras tanto, moler las galletitas de agua en la procesadora. Deben tener el tamaño de un pan rallado fino.

Colocar las galletitas molidas en un bol o bolsa de plástico, y agregar las ostras de a 2 a la vez. Rebozar bien con las galletitas.

Calentar el aceite en una sartén honda para freír. Una vez bien caliente, agregar las ostras y freírlas por 3 minutos. Deben estar doradas y crocantes por fuera. Servir inmediatamente con salsa tártara.

APERITIVO DE CAMARONES EN MARINADA EXÓTICA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 ½ cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 ½ cucharadas de jugo de limón, ex primido en el momento
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta
- 24 camarones, pelados y desnervados

Preparación paso a paso:

Para hacer la salsa de mostaza: Mezclar la mostaza, el jugo de limón, ½ cucharadita de cilantro, ½ cucharadita de comino y ¼ cucharadita de pimienta en un bol pequeño. Reservar.

Combinar las 1 ½ cucharadita de cilantro, 1 ½ cucharadita de comino y ¼ cucharadita de pimienta restantes en un bol grande. Agregar los camarones y revolver para que se cubran bien.

Prender la parrilla. Insertar los camarones en cuatro brochetas largas de metal. Colocarlos en la parrilla y cocinar 1 minuto de cada lado o hasta que estén opacos. Servir calientes o a temperatura ambiente, con la salsa de mostaza para mojar.

APERITIVO DE LANGOSTINOS CON CILANTRO Y JENGIBRE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de langostinos, limpios y cocidos
- 80 gr de cilantro fresco
- El jugo de 2 limones
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de ajo picado

Preparación rápida:

En un bol mediano, agregar todos los ingredientes y mezclar bien. Tapar con papel film y llevar a la heladera por lo menos 2 horas. Servir fríos.

CROCANTES DE CAMEMBERT

Ingredientes (para 4 porciones):

- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 250 gr de harina
- 2 huevos
- 200 cc de sidra
- 3 cucharadas de aceite
- 1 rueda de queso Camembert

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén para freír. Mientras tanto, mezclar en un bol la

harina, huevos, sidra y 3 cucharadas de aceite. Reservar.

Cortar el queso en 8 triángulos y pasarlos por la mezcla de sidra, haciendo que se cubran muy bien. Freír los triángulos de queso en aceite bien caliente por 5 minutos o hasta que estén bien dorados.

Retirar del aceite y dejar que se drene el excedente de aceite sobre una toalla de papel de cocina. Servir de inmediato.

Recetas con mariscos

BROCHETAS DE CAMARONES

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ taza (125 cc) de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 3 dientes de ajo, machacados
- El jugo de 1 limón
- El jugo de 1 naranja
- 1 cucharadita de albahaca, o a gusto
- 2 cucharadas de vino blanco (opcional)
- 30 camarones crudos, pelados y limpios

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol de vidrio, mezclar el aceite de oliva, la mostaza, el ajo, el jugo de limón, jugo de naranja, la albahaca y el vino blanco. Incorporar los camarones y revolver bien. Cubrir y dejar marinar durante 1 hora.
- 2) Calentar la parrilla a fuego alto. Pinchar los camarones en palitos de brochetas y cocinar 3 a 5 minutos, dando vuelta una sola vez, hasta que cobren un color rosa.

LINGUINIS CON MARISCOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 375 gr de pasta linguini
- 75 ml de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cebolla morada, finamente picada
- 250 gr de camarones, pelados y limpios
- 250 gr de ostiones
- 6 tomates, picados
- ½ manojo de albahaca fresca, picada
- 50 gr de queso parmesano rallado

Preparación paso a paso:

Cocinar los fideos linguini al dente en una cacerola grande con agua salada hirviendo (unos 10 minutos). Mientras tanto, calentar el aceite a fuego medio-alto en una sartén profunda o wok.

Cocinar el ajo, la cebolla, los camarones y los ostiones de 2 a 4 minutos o hasta que el color de los camarones sea rosa y los ostiones se hayan opacado. Colar los fideos y agregar al sartén. Mezclar bien. Agregar los tomates y albahaca. Revolver bien. Espolvorear con queso parmesano y servir de inmediato.

AGUACATE RELLENO CON CENTOLLA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 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
- 1 aguacate (palta) descarozado y cortado al medio

Preparación paso a paso:

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. Retirar un poco de pulpa del aguacate para hacer un agujero un poco más grande para colocar el relleno. Rellenarlo con la preparación de centolla y espolvorear con pimentón. Decorar con perejil y servir.

ENSALADA FRESCA DE KANIKAMA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de kanikama, cortada en cubos
- 120 gr de apio picado
- 1 zanahoria mediana rallada
- ½ aguacate, picado
- 2 huevos duros
- 180 gr de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera grande. Por último, añadir el kanikama y mezclar con cuidado. Salpimentar al gusto. Llevar a la heladera hasta

antes de servir. Decorar con gajos de limón y perejil.

CAZUELA EXPRÉS DE MARISCOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 filetes de salmón, cortados en cubos
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 400 gr de vieiras
- 8 langostinos grandes
- Pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Colocar las vieiras en un bol con agua, luego colar y secar bien. Derretir la mantequilla en el wok. Incorporar el salmón, vieiras y langostinos. Cocinar por 5 minutos a fuego mediano. Salpimentar a gusto. Añadir la nata, bajar el fuego y cocinar durante 3 a 4 minutos. Servir caliente.

ENSALADA DELICIA DE LANGOSTINOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de langostinos limpios y cocidos
- 120 gr de apio picado
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 cebolla mediana picada
- 2 huevos duros
- 180 gr de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Preparación rápida:

Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera grande. Por último, añadir los langostinos y mezclar con cuidado. Salpimentar a gusto. Llevar a la heladera hasta antes de servir. Decorar con gajos de limón y perejil.

CAMARONES PASIONALES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 230 gr de mantequilla, cortada en trocitos

- 2 cabezas de ajo mediana, pelada y picada
- 800 gr de salsa de tomates
- 900 gr de camarones grandes, sin piel y cortados en dos
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Derretir la mitad de la mantequilla en una olla a fuego bajo. Añadir la cabeza de ajo picada y rehogar durante 2 a 3 minutos hasta que se hayan dorado. Agregar la salsa de tomates y dejar que hierva. Dejar que se cocine por 1 hora hasta que se haya puesto espesa la salsa.

En un sartén aparte, derretir el resto de la mantequilla a fuego y saltear la otra cabeza de ajo, más o menos de 2 a 3 minutos. Rociar los camarones con la mantequilla y mezclarlos bien. Colocar los camarones en una asadera y llevarlos al horno hasta que se hayan puesto rosados. Tener cuidado de no cocinar de más. Colocar la salsa de tomates sobre el plato. Cubrir con los camarones y espolvorear con el perejil fresco.

RISOTTO DE LANGOSTINOS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 bouquet garni
- 300 gr de arroz tipo Arborio
- 1 pizca de azafrán
- 1 morrón picado
- 50 gr de arvejas
- 100 cc de vino blanco
- 300 cc de caldo de pescado
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de queso Pamesano rallado
- 6 langostinos pelados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en un sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla, ajo y bouquet garni y cocinar hasta que estén transparentes.

Saltear el arroz. Mezclar y dejar que se cocine, empapándose con el aceite hasta que también se ponga medio transparente. Agregar el azafrán, el morrón y las arvejas.

Añadir el vino blanco y dejar que se reduzca el líquido casi completamente.

Agregar la mitad del caldo de pescado. Una vez que se redujo a la mitad, incorporar el resto del caldo. Una vez que se absorbió totalmente, agregar la nata y el queso rallado.

Pinchar los langostinos con un palito de brocheta y sazonar con sal, pimienta y un chomito de aceite de oliva. Precalentar la parrilla y cocinar por 3 minutos, dando vuelta la brocheta una sola vez. Servir sobre el risotto.

TARTELETAS DE VIEIRAS CON HONGOS Y QUESO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre
- 4 champiñones porcini
- 16 vieiras
- 100 gr de pamesano en hojas
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Estirar la masa de hojaldre rectangular sobre una placa para horno y cocinar durante 10 minutos. Dejar enfriar y cortar en rectángulos de 2 x 6 cm.

Limpiar los champiñones, cortarlos en tiritas finitas. Derretir una cucharada de mantequilla en una sartén a fuego mediano y rehogarlos durante 2 minutos. Retirar y reservar.

Dorar las vieiras en 1 cucharada de mantequilla en la sartén durante 2 minutos de ambos lados. Retirarlos del fuego y cortarlos en finas rodajas. Mezclar las vieiras fileteadas con los porcini.

Distribuir la preparación anterior sobre los rectángulos de masa. Cubrir con las hojas de pamesano y espolvorear con pimienta a gusto. Servir inmediatamente. Se puede decorar el borde del plato con aceto balsámico para darle un toque gourmet.

CAZUELA DEL CARIBE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de agua
- ½ kg de langostinos, pelados y limpios
- 1 bouquet gami
- 1 zanahoria, cortada en rodajas
- 1 cebolla chica picada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chile seco picado

PARA LA SALSA:

- 3 dientes de ajo picados
- ½ cebolla picada
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- ¼ pepino, cortado en cubos
- ½ morrón, cortado en cubos
- El jugo de 2 limas
- 1 pizca de páprika
- 10 clavos de olor
- 200 cc de aceite con achiote

Preparación paso a paso:

En un sartén, calentar el agua a fuego mediano junto con la sal, pimienta, el bouquet gami, zanahoria y chile. Agregar los langostinos limpios y cocinar por 4 minutos. Colarlos y colocarlos en un bol.

Mientras tanto, en un bol aparte, mezclar el ajo con la cebolla, zanahoria, pepino, pimienta, jugo de lima, páprika y clavo de olor. Agregar los langostinos y luego rociar con el aceite con achiote. Mezclar bien y dejar reposar marinando durante toda la noche en la heladera.

Servir bien fríos con patatas hervidas o arroz.

LANGOSTINOS AL JEREZ**Ingredientes (para 4 porciones):**

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita ají molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 450 gr langostinos medianos, pelados y sin venas
- 2 cucharadas de jerez seco o jugo de limón
- Sal y pimienta recién molida, al gusto

- 2 cucharadas de perejil italiano

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite de oliva, el ajo, el ají molido y el pimentón en un sartén grande a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté caliente y el ajo se haya dorado, aumentar el fuego a alto y añadir los langostinos. Cocinar hasta que los langostinos tomen un color rosado opaco, unos 3 minutos.

Desglasar el sartén con el jugo de limón o el jerez y condimentar con sal y pimienta a gusto. Servir adornado con perejil picado.

MEJILLONES AL VAPOR CON VINO BLANCO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 500 gr de mejillones frescos
- 2 tomates cortados en cubos
- 3 ramitas de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- 100 cc de vino blanco

Preparación en 2 pasos:

1) Rehogar la cebolla picada en el aceite en un sartén a fuego mediano durante 5 minutos. Añadir el tomate y el tomillo, y luego salpimentar al gusto. Agregar el vino blanco y cocinar durante 5 minutos.

2) Agregar los mejillones (en varias tandas si la sartén no alcanza), tapar y cocinar durante 3 minutos. Si los mejillones no se abrieron, tapar nuevamente y cocinar por 2 minutos más. Retirar y descartar cualquier mejillón cerrado. Servir de inmediato.

Recetas con vegetales

TARTA DE BRÓCOLI CON PARMESANO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 atado de brócoli
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 200 gr de queso Parmesano, en hebras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina
- 1 cebolla mediana picada

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230 °C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. Limpiar y cortar los tallos del brócoli, y cocinarlos en agua hirviendo con sal por 5 minutos. Luego colar, y pasarlos por un bol con agua fría. Reservar.

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Añadir los brócolis por 3 minutos. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto.

Agregar el brócoli y cebollas a la preparación, el queso parmesano y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación.

Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

QUICHE LORRAINE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande, cortada en finas rodajas
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)

- 150 gr de queso Gruyere, en hebras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina

Preparación paso a paso:

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 mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto.

Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

TARTA DE CEBOLLAS CON QUESO AZUL

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande, cortada en finas rodajas
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso azul (gorgonzola o roquefort), en grumos
- 1 cucharadita de harina
- ½ taza de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

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 mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto. Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado.

Rellenar la tartera con la preparación. Distribuir el queso roquefort en la superficie. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

ENSALADA DE LA PASIÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- ¾ taza de castañas de cajú, cortadas al medio
- 4 fetas de bacón (panceta)
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de azúcar moreno
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 planta de lechuga arrollada
- ½ pera cortada en cubitos
- ½ taza de uvas sin semillas, cortadas al medio

PARA EL ADEREZO:

- 3 cucharadas de vinagre de vino
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

En un sartén a fuego medio, tostar las castañas hasta que se hayan dorado, más o menos por 5 minutos. Retirar las castañas y dejar enfriar.

Poner el sartén nuevamente al fuego y cocinar el bacón hasta que esté crocante y dorado, más o menos por 7 minutos. Dejar enfriar sobre una toalla de papel para que drene el exceso de grasa. Picar el bacón una vez frío.

En un bol mediano, mezclar la mantequilla, el romero, el curry en polvo, el azúcar moreno, sal, pimienta y las castañas tostadas. Reservar.

En un bol aparte, mezclar los ingredientes para el aderezo y batir con un batidor para que se integren bien los ingredientes.

En una ensaladera, colocar la lechuga, los cubos de pera, las uvas, el bacón y añadir las castañas. Por último, rociar con el aderezo.

BOCADILLOS DE HINOJO

CON MIEL Y VINO BLANCO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 4 hinojos cortados en cuartos
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de miel
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada mostaza de Dijon
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Colocar los hinojos en cuartos en un sartén con el centro hacia arriba a fuego mediano. Rociarlos con aceite de oliva, y luego añadir el vino y la miel. Disolver la mostaza en el caldo y agregarla al sartén. Salpimentar a gusto. Tapar y cocinar a fuego bajo por 45 minutos, dando vuelta los hinojos de vez en cuando.

ENSALADA SUPREMA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 radicchio
- 1 corazón de lechuga francesa
- 50 g de berros
- 12 huevos de codorniz
- ¼ de manojo de rabanitos
- 4 cucharadas de mayonesa
- 4 cucharadas de caviar, o un sustituto
- Berros de jardín para adomar

PARA EL ADEREZO:

- 3 cucharadas de aceite de semillas de uva
- 2 cucharadas de vinagre de champaña
- 1 pizca de mostaza
- 1 pizca de azúcar
- Sal al gusto
- Pimienta negra, recién molida

Preparación paso a paso:

Lave bien el radicchio, el corazón de lechuga francesa y los berros; luego seque

todo con el escurridor centrífugo para ensaladas. Corte las hojas en piezas del tamaño que guste.

Hierva los huevos de codorniz hasta que estén duros, unos 4 ó 5 minutos.

Sáquelos y páselos bajo el chorro de agua fría. Luego deje que se enfríen.

Lave bien los rabanitos, séquelos y córtelos en rebanadas finas. Pele los huevos y córtelos en mitades. Acomode en una ensaladera las hojas de lechugas.

Para el aderezo, ponga en un bol el aceite, el vinagre y la mostaza, y revuelva vigorosamente con un batidor de alambre. Sazone con sal, pimienta y azúcar.

Vierta sobre la ensalada, luego distribuya las rebanadas de rabanitos.

Ponga en cada mitad de los huevos un poco de mayonesa y luego el caviar.

Asiente los huevos sobre las hojas de lechugas y luego adorne la ensalada con los berros. Combina bien con pan tostado untado con mantequilla.

***Ideas para sustituir el caviar:** No siempre se tiene que usar caviar auténtico.

Se pueden ensayar otras posibilidades; por ejemplo, hacer la prueba con caviar de salmón, de truchas o incluso uno elaborado con algas. Todos servirán para adomar los huevos de codorniz. En caso de no encontrar caviar, sustituirlo por filetes de anchoas cortadas en pequeñas tiras.

ENSALADA EXPRÉS SUGESTIVA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 huevo duro picado
- 1 planta de lechuga
- ½ taza de queso crema, sabor queso azul (roquefort)
- ¼ taza de almendras tostadas, cortadas al medio
- 40 gr de queso azul, en grumos

Preparación paso a paso:

En un bol mediano, combinar la lechuga cortada, el huevo duro picado, el aderezo, las almendras y por último espolvorear con el queso azul en grumos. Mezclar bien y servir sobre una rodaja de pan de campo tostado.

ENSALADA EXPRÉS INTENSA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 100 gr de lechuga arropollada
- 50 gr de nueces, picadas

- ½ manzana, pelada, sin semillas y cortada en rodajas finas

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharaditas de jugo de limón

- 4 cucharaditas de azúcar

- 2 cucharaditas de aceite de semillas de calabaza

- 2 cucharaditas de aceto balsámico

Preparación en un paso:

Lavar y secar las hojas de lechuga. Mezclar el jugo de limón con el azúcar, hasta que se haya disuelto. Agregar el aceite y el aceto balsámico. Colocar la lechuga, manzanas y nueces en un bol, y cubrir con el aderezo. Mezclar bien antes de servir.

RISOTTO DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 300 gr de espárragos, cortados en trozos de 2 cm

- 1 litro de caldo de pollo

- 2 chalotes, finamente picados

- 40 cc de aceite de oliva

- 450 gr de arroz Arborio

- 160 cc de vino blanco seco

- 1 cucharada de mantequilla

- 30 gr de queso Parmesano, rallado

- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande, colocar 2 cm de agua y poner a hervir. Colocar los espárragos, bajar el fuego, y cocinar 3 minutos hasta que estén apenas tiernos.

Colar y reservar. En la misma cacerola, hervir el caldo. Bajar la temperatura, tapar, y mantener caliente.

En un sartén grande y profunda, calentar el aceite de oliva. Agregar los chalotes y cocinar unos minutos hasta que estén tiernos pero sin que se pongan dorados.

Incorporar el arroz y revolver para que se cubra bien con aceite. Agregar vino y cocinar hasta que se absorba.

Agregar 200 cc de caldo caliente y dejar cocinar hasta que se absorba. Revolver frecuentemente y agregar más caldo de a un cucharón por vez hasta que el risotto esté al dente y cremoso. Toda la cocción lleva unos 20 minutos. Agregar los

espárgagos, retirar del fuego y mezclar con mantequilla, pamesano y pimienta. Servir con queso rallado.

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

Preparación en un paso:

En una ensaladera grande, combinar todos los ingredientes. Agregar de ¼ de taza de aderezo ligero (la receta que sigue). Mezclar bien. Con esta ensalada se puede ser tan flexible como se desee 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, de cártamo (en tiendas dietéticas), o de girasol sin refinar
- 1 cucharada de zumo de limón fresco.
- ¼ cucharada de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal, que no contenga glutamato ni otros aditivos.
- Pimienta negra recién molida (optativo).

Preparación del aderezo:

Poner todos los ingredientes en una taza y dejar reposar durante 15 minutos o

más, para que el ajo aromatice el aceite. Pinchar el ajo con un tenedor y con él batir todos los ingredientes. Retirar el ajo, verter el aderezo sobre la ensalada y remover a fondo para que todos los ingredientes se mezclen bien. Rinde una porción grande o 2 pequeñas.

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 gramos de girgolas (hongos) cortadas en juliana
- 200 gramos de berros bien lavados y sin los troncos
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- Media cucharadita de ajedrea
- Una pizca de mostaza y curry suave en polvo

Preparación en un paso:

Colocar en un sartén de teflón los ajos, cebolla y ajíes y rehogar por unos minutos. Agregar las girgolas y, por último, los berros, dejando cocinar un poco más. Apagar el fuego e incorporar el limón, las hierbas y las especias. Servir tibio.

ENSALADA WALDORF

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 manzanas verdes
- 1 apio blanco (las ramitas del centro)
- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 100 gr de nueces peladas
- El jugo de ½ limón
- ½ cucharada de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Pelar las manzanas, cortarlas en rodajas finas y luego en cuadraditos. Rociar

las manzanas con el jugo de limón y mezclar. Lavar el apio y cortarlo en trocitos pequeños.

2) Aderezar la crema con sal y vinagre. Mezclar la crema y la mayonesa.

3) Picar las nueces (no mucho). Luego mezclar todos los ingredientes. Mantener $\frac{1}{2}$ hora la ensalada Waldorf en la heladera y luego servir.

Recetas agridulces

SALMÓN GRILLADO CON SALSA DE SOJA Y AZÚCAR MORENO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 700 gr de filete de salmón
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharada de ajo picado
- Pimienta fresca molida, al gusto
- 5 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 5 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de aceite vegetal

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol, mezclar la ralladura de cáscara de limón con la pimienta, el azúcar, la salsa de soja, agua y aceite vegetal hasta que el azúcar se haya disuelto. Colocar el pescado en una bolsa de plástico de cierre hermético junto con la marinada. Cerrar bien, y llevar a la heladera por 2 horas.
- 2) Calentar bien la parrilla. Colocar el salmón con la piel hacia abajo, y descartar la marinada. Cocinar el salmón durante 6 a 7 minutos, de cada lado, o hasta que se desame con un tenedor.

SALMÓN AL HORNO CON MERMELADA DE NARANJA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 filetes de salmón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de mermelada de naranja
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Colocar los filetes de salmón con la piel hacia abajo sobre un rectángulo de papel aluminio (la parte brillante hacia arriba). Rociar con aceite de oliva y salpimentar a gusto. Pintar con abundante mermelada

de naranja. Cerrar el paquete del papel aluminio para que quede bien sellado. Colocar el paquetito en una fuente para horno y cocinar por 20 minutos. Servir caliente.

SALMÓN AGRIDULCE PASIONAL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 750 gr de filetes de salmón
- Sal y pimienta al gusto
- 80 gr de miel
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 docenas de almendras peladas
- 12 ciruelas, descaroizadas
- 60 ml de aceto balsámico
- 225 ml de agua
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de jengibre
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 cucharada de jarabe de granadina
- 1 atado de cebollas de verdeo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Enjuagar los filetes de salmón en agua fría y secarlos bien con una toalla de papel. Salpimentar a gusto. Colocar los filetes en la asadera. Reservar.

Mezclar la miel con la mostaza, y untar el salmón con la mitad de la mezcla. Colocar en el horno, en la parte de la parrilla, y dorar el salmón, más o menos por 7 minutos. Mientras tanto, tostar las almendras en un sartén hasta que se hayan dorado, y luego molerlas con la procesadora. Picar las ciruelas.

Mezclar el resto de la mezcla de mostaza con 225 ml de agua y el aceto balsámico. Dejar que suelte hervor, y ahí añadir el resto de los ingredientes, salvo la cebolla de verdeo. Mezclar bien. Cocinar por 3 minutos, y rectificar la sazón con sal y pimienta al gusto.

Retirar el salmón del horno, y cubrir con la salsa caliente, y llevar al horno por 20 minutos, o hasta que el salmón se desarme con un tenedor. Finalmente, picar la cebolla de verdeo bien finita, y esparcir sobre el salmón.

SALMÓN EN SALSA DE COCO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de salmón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 puñado de hojas de cilantro picado
- 400 cc de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de harina
- 80 gr de mantequilla
- 40 gr de coco rallado
- 1 cucharadita de curry en polvo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado).

Colocar el salmón en una asadera y espolvorearlo con el ajo picado, jengibre y cilantro. Verter la leche de coco sobre el salmón. Salpimentar al gusto.

En un bol, mezclar la harina con la mantequilla, coco rallado y curry hasta formar grumos. Salpimentar al gusto.

Colocar los grumos sobre el salmón y llevar al horno por 25 minutos, hasta que el salmón se haya cocido y los grumos de mantequilla estén dorados.

FILET MIGNON CON JENGIBRE Y MIEL

Ingredientes (para 6 porciones):

- 3 filetes mignon (o solomillo de ternera)
- 350 gr de jengibre rallado
- 4 dientes de ajo picados
- 6 cucharadas de miel
- 5 cucharaditas de adobo para carne
- 3 cucharaditas de salsa de soja
- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Rallar el jengibre. Pelar y picar los ajos. Reservar.

En un bol, mezclar la miel, las especias, la salsa de soja y el aceite de maíz.

Añadir el jengibre y los ajos picados. Colocar los filetes en una bolsa tipo Ziploc® (bolsa con cierre hermético) junto con la salsa. Dejar que se marinen bien la carne, por lo menos durante 2 horas en la heladera.

En un sartén mediano a fuego mediano, calentar el aceite de oliva. Saltear los filetes mignon. Rociar la marinada sobre los filetes y dejar que se cocinen a fuego bajo por otros 30 minutos. Servir caliente.

PECHUGAS DE PATO CON SALSA DE PIÑA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pato
- Sal y pimienta al gusto
- 50 gr de jengibre rallado
- 1 chalote picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ piña (ananá), pelada y cortada en cubos
- El jugo de medio limón
- 1 cucharadita de miel

Preparación en 2 pasos:

1) Colocar las pechugas en un sartén a fuego mediano con un chorrito de aceite. Salpimentar al gusto. Una vez que las pechugas largaron un poco de su jugo, añadir el chalote. Cocinar por 15 minutos.

2) En otro sartén, derretir la mantequilla. Saltear el jengibre con los cubos de piña durante 5 minutos. Rociar con el jugo de limón. Añadir la miel a la salsa. Servir de inmediato con las pechugas.

PECHUGAS DE PATO A LA NARANJA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 pechugas de pato con piel
- 3 naranjas
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 50 ml de licor Grand Marnier®
- 200ml de nata (crema de leche)

- 1 cucharada de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceto balsámico

Preparación paso a paso:

Lavar bien las pechugas, secarlas con papel de cocina. Hacer un corte en forma de rombos sobre la piel con un cuchillo bien filoso, cuidando de no cortar la carne. Lavar las naranjas con agua caliente y rallar la cáscara hasta tener 1 a 2 cucharadas de ralladura de cáscara. Luego pelar las naranjas y cortarlas en rodajas. Retirar las semillas. Exprimir y obtener el jugo de 2 naranjas.

Calentar aceite en un sartén a fuego mediano/alto y dorar las pechugas, con la piel hacia abajo. Cocinarlas por 8 minutos. Dar vuelta las pechugas, rociarlas con el licor y cocinar por otros 5 minutos. Retirar las pechugas del sartén, salpimentarlas al gusto, y colocarlas en un plato, cubiertas con papel aluminio.

PARA LA SALSA: Mezclar el jugo de naranja con la nata. Añadir el caldo de pollo y el aceto balsámico, y cocinar por otros 5 minutos. Agregar las rodajas de naranja y la ralladura, y salpimentar al gusto. Por último, agregar el resto del jugo de cocción de las pechugas a la salsa. Servir la salsa sobre las pechugas.

SALMÓN CON SALSA DE CÍTRICOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de salmón con piel
- 100 gr de hojas de lechuga mixta
- 2 limones pequeños
- 2 naranjas medianas
- 1 lima grande
- 100 cc de jugo de limón, recién exprimido
- 1 cajita de tomates chery, cortados a la mitad
- 100 cc de jugo de naranja
- 2 dientes de ajo grande, divididos
- Pimienta recién molida y sal marina a gusto
- 50 cc de jugo de limón, recién exprimido
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 4 cucharadas de aceto balsámico, divididas
- 2 cucharaditas de eneldo fresco, picado

Preparación paso a paso:

Lavar bien el salmón y secar. Rociar con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Moler sal y pimienta sobre la piel del pescado y frotar. Colocar en la heladera

durante 30 minutos.

Pelar la naranja, el limón y la lima. Cortar los gajos de cada cítrico, cuidando de remover el pellejo. Recoger los jugos en un recipiente. Mezclar todos los gajos de fruta con un poco de aceite de oliva, ½ diente de ajo machacado y llevar a la heladera.

Combinar el eneldo picado, 1 diente de ajo machacado, lima, jugo de limón y naranja, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.

Colocar el salmón en un recipiente poco profundo con tapa, o en una bolsa tipo Ziploc®, y cubrir con la marinada de eneldo. Llevar a la heladera un máximo de 2 horas. Retirar el salmón de la heladera 20 minutos antes de cocinar.

Preparar la parrilla y las brasas. Mientras tanto, combinar los gajos de cítricos, el jugo de los cítricos, los tomates cherry partidos por la mitad, la mezcla de lechugas y 1 cucharada de aceto balsámico.

Con mucho cuidado, frotar la parrilla con un diente de ajo. Poner el salmón con la piel hacia abajo sobre la parrilla caliente. Cubrir con una tapa de cacerola bien grande. Una vez que el salmón está en la parrilla, no tocarlo ni moverlo.

Cuando el salmón esté medio cocido, darlo vuelta con cuidado ya que la piel estará ligeramente crujiente y frágil. Taparlo nuevamente con la tapa de cacerola por 2 minutos más. En este punto, el salmón se cocinará muy rápido. Retirar de la parrilla cuando aún esté de color rosado, y colocar sobre una fuente precalentada. Dejar descansar 3 minutos.

Colocar una base de lechugas mixtas en la base de la fuente (sin gajos de cítricos). Colocar el salmón sobre las lechugas, con la piel hacia arriba. Decorar con gajos de cítricos y tomates cherry. Rociar un poco de balsámico alrededor de la fuente como decoración.

SALMÓN AROMÁTICO AL LIMÓN CON MENTA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 750 gr de filetes de salmón, con la piel
- El jugo y la ralladura de 1 limón
- 1 rodaja de pan lacteado con salvado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 6 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de menta
- 1 pizca de pimienta de cayena

- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (moderado/fuerte). Rociar el salmón con el jugo de limón.

Pasar por la procesadora el pan de salvado, sal, pimienta, ajo, menta y ralladura de limón.

Calentar el aceite de oliva y freír el salmón, con la piel hacia arriba por 3 a 5 minutos, a fuego fuerte. Colocar luego en una fuente para horno, con la piel hacia abajo. Cubrir con la mezcla de pan rallado y presionar. Llevar al horno por 15 a 20 minutos, hasta que el salmón se desarme al pincharlo con el tenedor, y se haya dorado. Si se doraron, pero todavía no están cocidos, cubrir con papel aluminio. Servir caliente.

VIEIRAS INTENSAS AGRIDULCES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cebolla morada
- ½ lechuga escarola
- 2 pomelos
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta negra molida, al gusto
- 12 vieiras
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 20 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de jerez seco

Preparación paso a paso:

Pelar y picar finamente la cebolla. Lavar y secar la lechuga. Reservar.

Pelar los pomelos y quitar con cuidado la piel blanca. Con un cuchillo muy filoso separar los gajos del pomelo tratando de no romperlos.

Preparar el aderezo en un recipiente con vinagre, aceite, mostaza, miel, sal y pimienta. Batir bien hasta que la vinagreta se ponga ligeramente espesa. Repartir las hojas de lechuga en 4 platos y rociarlas con el aderezo. Distribuir sobre la hoja de lechuga la cebolla picada y adomar con los gajos de pomelo.

Rociar las vieiras con el jugo de limón y espolvorear con una pizca de sal y

pimienta. Calentar en una sartén la mantequilla y dorar las vieiras de ambos lados durante 2 minutos. Verter el jerez y servir sobre las hojas de lechuga. Servir de inmediato.

SALTEADO AGRIDULCE DE CERDO CON MANGO

Ingredientes (para 4 -6 porciones):

- 6 costillas de cerdo sin hueso, cortado en trozos pequeños

PARA EL ADOBO:

- 1 cucharada sopera de salsa de pescado
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz
- 1 cucharada sopera de ajo finamente picado
- 1 cucharada de postre de aceite de maní

PARA LA SALSA:

- 3 cucharadas de jugo de mango
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de ketchup
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de aceite de maní
- 1 chalote picado
- 2 pimientos rojos, cortados
- 2 mangos, pelados, sin carozo y cortados en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación paso a paso:

Hacer el adobo mezclando la salsa de pescado, salsa de soja, azúcar, fécula de maíz, el ajo y el aceite en un bol mediano. Añadir los trozos de carne de cerdo y mezclar para cubrir bien la carne. Dejar reposar durante 15 minutos.

Licuar el jugo de mango con 25 gr de mango cortado en cubos en una licuadora o procesadora hasta que quede cremoso.

En un bol mediano, mezclar el jugo de mango, el agua, el vinagre, el azúcar, el ketchup, el jugo de limón y la salsa de pescado y reservar a un lado.

Calentar un sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear los chalotes y el pimiento rojo hasta que suelten su aroma, alrededor de 3-4 minutos. Agregar la carne de cerdo y saltear hasta que esté dorada, 3-4 minutos. Reducir el fuego a medio. Continuar cocinando hasta que la carne esté completamente cocida, 3-4 minutos.

Incorporar la salsa y mezclar bien. Una vez que la salsa ha llegado a punto ebullición, apagar el fuego. Incorporar los cubos de mango y el cilantro, servir caliente.

SALTEADO INTENSO DE POLLO CON LIMA Y COCO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 20 cc de aceite
- 2 pechugas de pollo, sin piel ni hueso, cortadas en cubos
- 1 chile verde, sin semillas y picado
- 1 lima, rallada y exprimida
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de páprika o pimentón
- 1 cucharada de harina
- 150 cc de leche de coco
- 20 cc de salsa Thai de pescado
- 1 puñado de cilantro fresco, picado
- 4 cebollitas de verdeo, picadas

Preparación paso a paso:

Calentar un wok grande, agregar aceite y saltear el pollo. No dar vuelta el pollo los primeros 5 minutos para permitir que se dore bien y forme una capa crocante.

Agregar el chile y saltear unos minutos para que suelte su sabor.

Una vez dorado, retirar el pollo y reservar en un bol. Agregar encima el jugo de lima, la ralladura, sal, pimienta, y páprika. Dejar marinar 1 hora. Colocar nuevamente en el wok y salpicar con harina, mezclar, y dejar cocinar 1 minuto.

Agregar la leche de coco de a poquito para que la salsa se espese. Agregar la salsa de pescado, la mitad del cilantro y las cebollitas de verdeo. Cocinar 1 o 2 minutos, y salpicar con el resto de cilantro. Servir de inmediato.

Recetas intensas

POLLO CUATRO ESTACIONES

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 kg de pechuga de pollo sin hueso, sin piel y picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana pelada y picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 pieza de 2 cm de jengibre, fresco y rallado
- 1 cucharadita de canela
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 6 clavos enteros
- 6 vainas de cardamomo entero
- 1 cucharadita de chile en polvo (o 1 chile serrano picado)
- 10 granos enteros de pimienta negra
- 2 cucharadas de polvo de curry o al gusto
- 1 ½ tazas de agua o lo necesario
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 125 ml de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en un wok o un sartén grande a fuego medio y cocinar la cebolla hasta que esté ligeramente dorada. Agregar el ajo, el jengibre, la canela, las hojas de laurel, el azúcar, el cilantro, los clavos, el cardamomo, el chile y la pimienta recién molida. Cocinar, e ir revolviendo ocasionalmente, durante 3 minutos.

Colocar el pollo en el wok y cocinarlo hasta que esté ligeramente dorado. Agregar el polvo de curry y mezclar bien. Verter el agua y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar la temperatura, tapar el wok y cocinar 30 minutos a fuego lento. Agregar más agua según sea necesario para mantener el pollo cubierto.

Agregar el jugo de limón, sazonar con sal y pimienta y continuar la cocción por lo menos 15 minutos más. Añadir la crema de leche y revuelve bien. Retirar las hojas de laurel antes de servir.

SOLOMILLO WELLINGTON

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1,5 kg de solomillo de ternera
- 4 cucharadas de mantequilla blanda
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- ½ taza de champiñones fileteados
- 60 gr de paté
- 2 cucharadas de mantequilla blanda
- Sal y pimienta a gusto
- 2 masas de hojaldre cuadradas
- 1 yema de huevo batida
- 375 ml de caldo de carne
- 2 cucharadas de vino tinto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230 °C (muy fuerte). Cortar en trozos el solomillo y colocarlos en una asadera, y bañarlos con 2 cucharadas de mantequilla blanda. Cocinar por 10 a 15 minutos, o hasta que estén dorados. Retirar de la asadera, dejar enfriar y juntar los jugos de la cocción y reservar.

Derretir 2 cucharadas de mantequilla en un sartén a fuego mediano. Saltear las cebollas con los champiñones por 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Mezclar el paté con la mantequilla restante, y salpimentar a gusto. Untar los trozos de solomillo con la mezcla de paté. Cubrirlos con las cebollas y champiñones cocidos.

Estirar la masa de hojaldre y colocar la carne en el centro, doblar la masa y cerrar los bordes. Asegurarse que los bordes no sean muy grandes ni gruesos. Colocar el bollo en una placa para horno con papel manteca. Hacer unos pequeños cortes en la masa de hojaldre en forma diagonal y pintar con la yema de huevo batida. Cocinar en el horno precalentado por 10 minutos, y luego bajar el horno a 200 °C (Moderado/Fuerte) por 10 a 15 minutos más, o hasta que la masa esté bien dorada. Colocar en un sartén a fuego mediano/fuerte los jugos de la cocción de la carne que se había reservado anteriormente. Agregar el caldo de carne y el vino tinto. Dejar hervir por 10 a 15 minutos. Pasar por un colador y servir con la carne.

POLLO TAI**Ingredientes (para 4 porciones):**

- 2 cucharaditas de aceite de oliva

- ½ kg de pechugas de pollo sin piel, cortadas en cubos de 1 cm
- 1 cucharada de pasta de curry rojo tailandés
- 2 zucchinis medianos, cortados en rodajas
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado en tiras
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas
- 1 cebolla partida en cuartos y luego a la mitad
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de albahaca tailandesa picada

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dejar que se cocine por unos 3 minutos. Agregar la pasta de curry, los zucchinis, el pimiento, la zanahoria y la cebolla. Revolver bien mientras se cocina por unos minutos.

Disolver la fécula de maíz en la leche de coco, y luego verter al sartén. Dejar que hierva, y luego bajar el fuego y cocinar por unos minutos. Antes de servir, añadir las hojas de albahaca.

TORRE DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 150 gr de queso de cabra
- 1 puñado de ciboulette picada
- 1 paquete de galletitas de agua, tipo obleas saladas para copetín
- Sal y pimienta al gusto
- 4 lonjas de salmón ahumado

Preparación en 2 pasos:

1) Picar y mezclar 3 lonjas de salmón ahumado con el queso de cabra a temperatura ambiente hasta que se hayan mezclado bien. Si tiene una procesadora, mejor todavía. Salpimentar al gusto.

2) Añadir la ciboulette picada y mezclar con un tenedor. Colocar la mousse intercalándola con las galletitas y decorar por arriba con la última tiritita de salmón ahumado y ciboulette. Lista para servir.

ALITAS DE POLLO CARIBEÑAS

Ingredientes (para 5 porciones):

- 10 alitas de pollo, separadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de polvo de Colombo (o curry)
- 1 cucharadita de jengibre, rallado
- 1 puñado de perejil, finamente picado
- 1 chalote, picado
- 1 cucharada de mostaza tipo Dijon
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite

Preparación rápida:

Mezclar todos los ingredientes en un bol. Marinar las alitas de pollo en la preparación por lo menos durante 1 hora. Calentar el aceite en un sartén a fuego mediano y dorar las alitas de ambos lados, más o menos durante 10 minutos. Servir con una buena cerveza.

POLLO A LA GRIEGA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- 250 ml de aceite de oliva extra virgen
- El jugo de 1 limón
- 2 cucharaditas de ajo, machacado
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de pimienta negra
- 1/3 de cucharadita de pimentón

Preparación paso a paso:

Cortar 3 rendijas en cada pechuga de pollo para permitir que penetren los sabores al marinar. En un tazón pequeño, agitar el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal, la pimienta y el pimentón durante unos 30 segundos.

Poner el pollo en un tazón grande, y verter el adobo por encima. Utilizar las manos para marinar bien el pollo. Tapar el tazón y refrigerar toda la noche.

Precalentar el asador a fuego medio y ligeramente aceitar la parrilla. Cocinar el pollo en la parrilla hasta que la carne ya no esté de color rosa y los jugos salgan claros, unos 10 minutos por cada lado. Servir caliente.

PASTA SOBA CON OSTIONES Y JENGIBRE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 350 gr de hongos planos
- 250 gr de ostiones
- 200 gr de pasta soba (fideos de trigo sarraceno)
- 125 gr de akusay (repollo chino), en tiras
- 170 gr de germinado (brotes) de soja
- 4 cebollas de verdeo, en rodajas
- 4 cucharadas de cilantro, picado
- 1 lámina de alga nori (unos 20 x 18 cm), tostada y cortada en tiras finas

PARA EL JUGO DE SOJA Y AJO:

- 2 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 2 cucharaditas de azúcar

PARA EL ADEREZO DE SOJA:

- El jugo de 1 limón grande
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado en el momento
- 1 cucharada de salsa de soja, reducida en sodio
- ½ pimiento rojo pequeño, sin semillas y picado fino

Preparación paso a paso:

Forrar con papel aluminio la plancha de la parrilla del horno y una bandeja para hornear. Para hacer el jugo, mezclar el ajo, el aceite, la salsa de soja y el azúcar. Reservar un tercio en un bol grande. Untar con parte de lo que queda ambos lados de los hongos y colocarlos en la plancha del asador. Untar los ostiones con el resto y colocar en la bandeja para hornear.

Poner una olla grande con agua a hervir y cocinar los soba unos 6 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén ligeramente tiernos. Escurrir bien. Mientras tanto, para hacer el aderezo, agregar todos los ingredientes al jugo en el bol y revolver hasta homogeneizar.

Agregar los fideos escurridos al aderezo y mezclar. Añadir el akusay y los brotes de soja, las cebollas y el cilantro. Mezclar de nuevo. Repartir en cuatro platos poco profundos.

Precalentar el asador al máximo. Asar los hongos 10 minutos o hasta que estén

tiempos, dando vuelta una vez. Retirar y, luego, asar los ostiones 2 minutos o hasta que estén cocidos. Rebanar los hongos y ponerlos sobre la ensalada con los jugos de cocción. Agregar los ostiones y el alga nori, y servir.

FILETE DE TERNERA CON SALSA DE HONGOS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 60 gr de hongos tipo shiitake
- 15 gr de estragón fresco
- 350 gr de ternera magra, en dos filetes (bifes)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal, cantidad para freír
- 1 diente de ajo, pelado
- ½ chalote, en rodajas
- 75 cc de vino blanco
- 75 cc de caldo de carne
- 60 gr de mantequilla, en cubos

Preparación paso a paso:

Separar los cabos de los hongos. Picar los hongos. Separar las hojas de estragón de las ramas. Reservar. Salpimentar los filetes de ambos lados.

Calentar un sartén de hierro a fuego bien caliente. Una vez bien caliente (una gota de agua enseguida tiene que evaporarse), agregar bastante aceite. Colocar los filetes y cocinar por 4 minutos, dándolo vuelta una sola vez. Retirar del sartén y reservar. Cubrir con papel aluminio para mantenerlo caliente. Descartar el resto del aceite.

En el mismo sartén, y bajando el fuego, rehogar el ajo, chalote y hongos. Cocinar hasta que estén tiernos, revolviendo bien para que no se quemen.

Incorporar el vino blanco, y cocinar unos minutos más hasta que se haya reducido. Luego, añadir el caldo de carne. Bajar el fuego a mínimo, y comenzar a agregar la mantequilla, de a trocitos. Mezclar bien después de cada adición. Finalmente, incorporar el estragón y mezclar bien. Servir la salsa de hongos sobre cada filete en platos individuales.

KORMA (Pollo a la crema estilo hindú)

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 ramas de canela
- 10 clavos de olor enteros
- 10 semillas de cardamomo
- 1 cebolla, en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 filetes de pechuga de pollo, sin hueso y sin piel
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chiles secos, triturados
- ½ cucharadita de cilantro, molido
- ½ cucharadita de comino, molido
- ½ taza de puré de tomate
- ½ taza de agua tibia
- ½ taza de queso crema
- 1 puñado de perejil fresco, picado

Preparación paso a paso:

En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Cocinar las ramitas de canela, los clavos de olor y las semillas de cardamomo durante 3 minutos para que suelten su perfume. Agregar la cebolla y el ajo, y cocinar hasta que se hayan ablandado.

Cortar cada pechuga de pollo en 4 trozos y agregar a la sartén. Cocinar de 5 a 8 minutos. Sazonar con la sal, chiles, cilantro y comino. Agregar el puré de tomate y el agua. Cocinar otros 10 minutos.

Finalmente agregar el queso crema y cocinar de 5 a 8 minutos más. Mezclar el perejil justo antes de servir.

SALMÓN GRILLÉ A LA MOSTAZA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 65 gr de mantequilla derretida
- 3 cucharadas de mostaza tipo Dijon
- 1 ½ cucharadas de miel
- 30 gr de pan rallado
- 30 gr de nuez, picada
- Un puñado de perejil fresco, picado

- 4 filetes de salmón (aprox imadamente 125 gr cada uno)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón para adomar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 C (moderado/fuerte). Mezclar la mantequilla, la mostaza y la miel en un bol chico. En otro bol, mezclar el pan rallado con las nueces y el perejil picado. Reservar.

Untar cada filete de salmón con la mezcla de mostaza y espolvorear la parte superior de cada filete con la mezcla de pan rallado.

Poner el salmón a cocinar en el horno precalentado unos 12 a 15 minutos o hasta que se desarme fácilmente con un tenedor. Para servir, sazonar cada filete con sal y pimienta y adomar con gajos de limón.

CREPÉS DE SALMÓN, AGUACATE Y SALSA WASABI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 aguacate, cortado en rodajas
- 1 cucharadita de wasabi
- 100 gr de queso crema
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 3 cucharadas de vodka
- 4 crepés o panqueques (tipo Rapiditas de Bimbo®)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 rodajas de salmón
- Caviar para decorar (opcional)
- Hojas de apio para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Mezclar el queso crema con el wasabi, vodka, sal y pimienta. Tapar y llevar a la heladera.

Marinar el salmón con el aceite de oliva y jugo de limón por 1 a 2 minutos.

Calentar los crepés en un sartén por unos minutos. Colocar rodajas de aguacate, salmón y una cucharadita de crema de wasabi. Decorar con el caviar y las hojas de apio. Servir.

LASAÑA DE SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de filete de salmón, sin piel
- ½ litro de caldo de pescado casero o comprado
- Un pequeño manojo de eneldo fresco
- 6 granos de pimienta negra
- 1 limón, rallado y exprimido
- 750 gr de espárragos, con las puntas duras recortadas
- 25 gr de mantequilla
- 35 gr de harina
- 300 cc de leche desnatada
- 65 gr de queso crema
- 300 gr de láminas frescas de lasaña
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Colocar el filete de salmón en una cacerola de poca altura y no más grande que el salmón. Añadir el caldo, los tallos del eneldo (reservar las hojas para la salsa), los granos de pimienta y el jugo de limón. Cuando empiece a hervir, cocinar a fuego lento durante 8 a 10 minutos hasta que esté apenas cocinado. Retirar el pescado del caldo y, cuando se haya enfriado lo suficiente como para manejar, desmenuzar en trozos medianos. Colar el caldo y desechar las hierbas y especias. Reservar a un lado.

Cocinar los espárragos recortados al vapor, por unos 3 minutos hasta que estén apenas tiernos. Cortar y reservar las puntas, a continuación, cortar los tallos en trozos cortos. Picar las hojas de eneldo reservadas.

Para hacer la salsa, derretir la mantequilla en una cacerola y agregar la harina. Poco a poco agregar el caldo reservado y la leche. Hacer hervir, revolviendo constantemente, hasta obtener una salsa suave. Cocinar a fuego lento durante 1 minuto, luego retirar del fuego. Añadir la ralladura de limón, las hojas de eneldo picado, el queso crema y condimentar a gusto. Agregar el salmón y los tallos picados de los espárragos.

Colocar suficientes láminas de lasaña como para cubrir el fondo de una fuente enmantecada grande y poco profunda, de alrededor de 1,5 litros de capacidad. Colocar una cuarta parte de la mezcla de salmón en la fuente y extender bien. Repetir las capas dos veces más, luego cubrir con las láminas de lasaña restantes. Cubrir con las puntas de los espárragos reservadas y presionar hacia

abajo suavemente por todas partes. Cubrir con la mezcla de salmón restante.
Espolvorear con queso pamesano y hornear durante 30 a 35 minutos hasta que la mezcla esté burbujeante y la superficie esté dorada.

Recetas con chocolate

TORTA DELICIAS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 12 porciones):

- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 175 gr de mantequilla
- 175 gr de azúcar
- 3 huevos, medianos
- 150 gr de harina leudante (se prepara mezclando 1½ cucharadita de polvo para hornear y ¼ cucharadita de sal por cada 125 g de harina regular)
- 2 cucharadas de chips de chocolate
- 25 gr de cacao en polvo

PARA EL MERENGUE:

- 220 gr de mantequilla
- 450 gr de azúcar glas (impalpable)
- Cacao en polvo, cantidad necesaria
- Chocolate extra para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar 2 moldes cuadrados de 20 cm. Batir la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema de consistencia suave. Agregar los huevos y la harina al mismo tiempo. Añadir también el polvo para hornear. Mezclar bien e incorporar los chips de chocolate. Verter la mitad de la mezcla en uno de los moldes. Agregar el cacao a la otra mitad de preparación y batir bien. Colocar esta mezcla en el otro molde y llevar ambos moldes al horno. Hornear 20 minutos o hasta que al pinchar con un escarbadientes, este salga limpio. Mientras tanto, batir los ingredientes del merengue hasta lograr picos firmes.

Dejar reposar las tortas por algunos minutos en el molde antes de desmoldarlas sobre una rejilla para que se enfríen totalmente. Una vez frías, esparcir un poco del merengue sobre la superficie de una de las tortas y colocar la segunda torta por encima. Cubrir con el merengue sobre los lados antes de cubrir la superficie superior para evitar que se desparece por todos lados. Si se desea, espolvorear con chocolate rallado.

BROWNIES EXPRES CLÁSICOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ taza de cacao en polvo
- ½ taza de harina
- ¼ taza de mantequilla derretida
- 2 huevos
- 1/3 taza de almendras picadas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Enmantecar una fuente rectangular para microondas y reservar. Mezclar cacao, harina y azúcar en otro bol.

En un bol, batir los huevos junto con la esencia de vainilla y la mantequilla derretida. Incorporar los ingredientes secos de a poco y hasta que se vayan integrando bien. Por último, agregar las almendras picadas y verter la preparación en el molde reservado.

Llevar al microondas y cocinar en 100% (máxima potencia) por 5 minutos y luego 2 minutos al 80%. Dejar enfriar antes de servir. Se los puede decorar con chocolate derretido.

FRESAS AL CHOCOLATE

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 450 gr de chocolate semiamargo
- 25 gr de mantequilla
- 500 gr de fresas frescas con sus cabitos
- Palitos de brochetas, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Pinchar las fresas con palitos de brochetas en la parte del cabito de las frutillas.

En una olla a baño María, derretir el chocolate y la mantequilla, mezclando ocasionalmente hasta que esté bien suave y homogéneo. Sosteniendo las fresas del palito de brocheta, bañarlas en el chocolate.

Dar vuelta las fresas, pinchar los palitos en un telgopor para que se enfríen y el chocolate se asiente.

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE Y CAFÉ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 350 gr de galletitas de chocolate (tipo Chocolinas de Bagley®)
- 300 gr de mantequilla, a temperatura ambiente y cortada en cubitos
- 1 taza de copos de arroz inflado
- 100 cc de café bien concentrado
- 6 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 1 pizca de sal

PARA LA COBERTURA:

- 150 gr de chocolate
- 120 gr de aceite de maíz
- Papel manteca (encerado/parafinado), cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Enmantecar un molde de torta en forma de corazón. Forrar el fondo y bordes laterales con papel mantequilla.

En un sartén a fuego bajo, mezclar el café con el chocolate, revolviendo ocasionalmente hasta que se haya derretido bien. Agregar los cubos de mantequilla de a poco, integrándola bien después de cada adición. Retirar el sartén del fuego y agregar las yemas de a una a la vez, mezclando bien. Agregar los copos de arroz.

Batir las claras con la sal a punto nieve. Incorporar en forma envolvente las claras a la preparación anterior. Volcar la preparación en el molde y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas.

Preparar la cobertura al día siguiente. A fuego bajo, derretir el chocolate con el aceite, y mezclar bien. Desmoldar la torta mousse sobre una tabla cubierta con papel manteca y cubrir con la cobertura. Llevar a la heladera por 1 hora. Con la ayuda de una cuchilla o espátula, mover la torta hasta el plato para servir.

BROWNIES DE CHOCOLATE BLANCO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 115 gr de mantequilla
- 225 gr de chocolate blanco en trocitos
- 2/3 taza de nueces picadas
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 taza de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar una fuente cuadrada.

Reservar.

Colocar 50 gr de chocolate blanco con la mantequilla en una olla a fuego mediano y revolver hasta que se haya derretido el chocolate y se haya formado una mezcla suave y homogénea. Dejar que se enfríe un poco.

Batir los huevos con el azúcar. Luego incorporar la mezcla de chocolate blanco. Incorporar en forma envolvente las nueces picadas y el chocolate picado. Verter la preparación en la fuente y llevar al horno por 30 minutos. Evitar cocinar de más. Dejar enfriar antes de cortar los brownies en cuadraditos.

TORTA DE BROWNIES CON MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 16 porciones):

PARA LOS BROWNIES:

- 115 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 30 gr de cacao amargo en polvo
- 60 gr de harina común
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de polvo para hornear

PARA LA MOUSSE:

- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)

PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de chocolate amargo
- 60 cc de nata (crema de leche)
- ½ taza de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar un molde redondo desmontable grande.

En una cacerola, derretir la mantequilla a fuego mediano. Retirar del fuego y agregar el azúcar, los huevos, y la esencia de vainilla. Incorporar batiendo el cacao amargo, la harina, la sal y el polvo para hornear hasta lograr una mezcla bien homogénea. No batir de más. Llevar al horno por 25 a 30 minutos.

Para la mousse: Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Cubrir los brownies en la tortera con la mousse y llevar a la nevera por 24 a 48 horas.

Retirar la torta de la nevera una hora antes de servir y dejar que tome temperatura ambiente. Retirarla del molde desmontable.

Para preparar la cobertura: Derretir el chocolate a baño maría hasta que esté bien suave y homogéneo y batir la nata. Rociar la torta con la cobertura a temperatura ambiente y decorar con las nueces picadas.

TORTA DE CHOCOLATE CON FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 200 gr de chocolate semiamargo
- 180 gr de mantequilla
- 60 gr de harina común
- 200 gr de azúcar
- 6 huevos (separando yemas y claras)
- 200 gr de frutos rojos (frescas o congeladas)
- 50 gr de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Cortar el chocolate en trozos pequeños y derretirlo junto con la mantequilla en el microondas al 50% de la potencia, en intervalos de 30 segundos y mezclando bien entre cada uno. También se lo puede hacer a baño María.

Colocar la preparación anterior en un bol grande, e incorporar la harina previamente tamizada. En un bol aparte batir las yemas con el azúcar hasta que esté bien

esponjosa e incorporar a la preparación anterior, bien de a poco. Batir las claras con los 50 gr de azúcar a punto nieve y agregar a la preparación de chocolate en forma envolvente.

Forrar la base de una tartera grande desmontable con papel mantequilla y enmantecar el resto de las paredes. Verter la preparación de chocolate y llevar al horno por 30 a 35 minutos. Dejar enfriar.

Mientras tanto mezclar los frutos del bosque con 2 cucharadas de azúcar y dejar que se impregnen bien por lo menos por 45 minutos. Cubrir la superficie de la torta con los frutos rojos y espolvorear con azúcar glas antes de servir.

MOUSSE DE CHOCOLATE CON MERENGUES

Ingredientes (para 16 porciones):

- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de merengues partidos
- 1 taza de crema chantilly

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana.

Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Llevar a la heladera por 1 día como mínimo.

Preparar las compoteras con una capa de merenguitos partidos y cubrir la mousse. Decorar por arriba con un copete de nata montada y rociar con chocolate si se desea.

CREPÉS DE CHOCOLATE CON FRUTAS Y SALSA DE FRAMBUESA

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 60 gr de harina tamizada
- 20 gr de cacao amargo en polvo
- 10 gr de azúcar moreno
- 1 huevo
- ½ cucharadita de aceite
- 150 cc de leche desnatada
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de cerveza
- Mantequilla, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO DE FRUTA:

- 1 plátano
- 1 naranja
- 4 fresas
- 12 frambuesas
- 16 moras

PARA LA SALSA DE FRAMBUESA:

- 200 gr de frambuesas
- 30 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 4 caramelos en bastón, para atar los paquetitos

Preparación paso a paso:

En un bol tamizar la harina, cacao en polvo y azúcar. Hacer un hueco en el centro y añadir el huevo, aceite vegetal y 1 cucharada de leche. Mezclar bien hasta que esté bien homogéneo.

Ir incorporando de a poco el resto de la leche, batiendo enérgicamente. Añadir la esencia de vainilla y cerveza (la cerveza hace que los crepés estén bien esponjosos, y el alcohol se evapora durante la cocción). Mezclar bien y llevar a la heladera por lo menos durante 20 minutos.

Mientras tanto, preparar la salsa: Procesar las frambuesas. Retirar las semillas con un colador, y añadir el jugo de limón y azúcar impalpable. Llevar a la heladera.

Preparar la fruta: cortar las frutas y reservar.

Cocinar los crepés: Calentar la panquequera o sartén grande (mayor a 25 cm de diámetro) y rociar con aceite en aerosol. Colocar una cucharada de la mezcla de crepés y mover la panquequera en movimientos circulares para que se desparame por todos los lados en forma uniforme. Cocinar a fuego mediano hasta que esté

dorado de ambos lados. Con ayuda de la espátula, darlo vuelta y cocinarlo por menos de 1 minuto. Repetir este procedimiento con el resto de la mezcla. Amado de los crepés: Agregar la fruta en el centro y atar los paquetitos con bastones de caramelos. Servir sobre la salsa de frambuesas.

BROWNIES DE JENGIBRE CON CREMA AL OPORTO

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LOS BROWNIES:

- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de chocolate semiamargo, en trocitos
- 2/3 taza de nueces picadas
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de jengibre rallado fino

PARA LA SALSA:

- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de nata (crema de leche)
- 1 taza de oporto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar un molde para cupcakes en forma de corazón.

Colocar los trocitos de chocolate con la mantequilla en una olla a fuego mediano y revolver hasta que se haya derretido el chocolate y se haya formado una mezcla suave y homogénea. Dejar que se enfríe un poco.

Batir los huevos con el azúcar. Luego incorporar la mezcla de chocolate. Agregar en forma envolvente las nueces picadas y el jengibre. Verter la preparación en el molde y llevar al horno por 25 minutos. Evitar cocinar de más. Dejar enfriar. Servir en platos individuales y rociar con la salsa de oporto.

Para la salsa: Colocar el oporto en una olla a fuego mediano hasta que se haya reducido a la mitad. Retirar del fuego y dejar enfriar. Batir la nata a punto chantilly con el azúcar, el oporto reducido y la esencia de vainilla.

Servir en platos individuales con una cucharada abundante de salsa sobre el

brownie.

BROWNIES RECARGADOS AL CAFÉ CON SALSA INTENSA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LOS BROWNIES:

- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de chocolate semiamargo
- 2 cucharadas de café bien fuerte
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de azúcar
- 3 huevos batidos
- $\frac{3}{4}$ taza de harina
- $\frac{1}{3}$ taza de chips de chocolate
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces tostadas picadas

PARA LA SALSA:

- $\frac{1}{2}$ taza de nata (crema de leche)
- 85 gr de chocolate blanco
- 1 cucharada de café bien fuerte

Preparación paso a paso:

Precalentar a 180 C (moderado). Forrar una tortera rectangular.

Colocar la mantequilla, el chocolate y el café en una olla a fuego bajo y mezclar hasta que se hayan derretido la mantequilla y el chocolate, y la preparación esté bien homogénea. Dejar que se enfríe un poquito.

Batir los huevos y el azúcar junto con el chocolate. Agregar la harina, chips de chocolate y nueces picadas. Mezclar bien.

Colocar la preparación en la tortera y llevar al horno por 30 a 35 minutos. Evitar cocinar de más. Dejar enfriar sobre una rejilla en el molde y luego cortar en cuadraditos.

Mientras los brownies están en el horno, preparar la salsa. Colocar la nata, el chocolate y el café en una olla chica a fuego bajo, mezclando de vez en cuando, hasta lograr una salsa cremosa.

Colocar los brownies en platos individuales y rociarlos con la salsa. Decorar con algunas nueces.

MASITAS SUGESTIVAS DE CHOCOLATE CON MALVAISCO

Ingredientes (para 18 porciones):

- 350 gr de galletas dulces tipo Lincoln®, molidas
- 125 gr de chocolate semiamargo, cortado en cuadraditos
- 225 gr de mantequilla
- 1/8 taza de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 2/3 taza de mini malvaviscos
- ½ taza de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Colocar en una olla a fuego bajo/mediano la miel, mantequilla, azúcar y cacao hasta que se hayan derretido, mezclando constantemente. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Mezclar las galletitas molidas a la preparación anterior. Agregar los malvaviscos y por último, los chips de chocolate. Mezclar bien hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.

Colocar la preparación en una fuente rectangular y esparcir en forma pareja. Llevar a la heladera y refrigerar por 2 a 3 horas, hasta que se haya endurecido. Cortar en bastones finitos de 3 x 1 cm antes de servir.

Postres afrodisíacos

MACEDONIA TROPICAL

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 limas, exprimidas
- 4 cucharadas de miel
- 8 cucharadas de hojas de menta fresca, picadas
- 1 melón rocío de miel, maduro
- 1 melón cantalupo o de huerta
- 1 sandía, pequeña, sin semillas

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar el jugo de lima, la miel y las hojitas de menta picadas. Cortar al medio los melones y la sandía. Descartar las semillas y cortar bolitas con ayuda de una cucharita especial. También se puede cortar en cubos del mismo tamaño. Colocar en una ensaladera y rociar con la mezcla de jugo. Servir bien frío.

FONDUE DE CHOCOLATE CON FRUTAS DE LA PASIÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de chocolate con leche
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 100 gr de fresas, limpias y cortadas al medio
- 200 gr de melón, en bolitas o cubos
- 2 plátanos, cortados en rodajas

Preparación paso a paso:

Calentar la hoja de fondue sobre la homalla, a fuego mediano. Agregar el chocolate en trocitos, y con cuchara de madera, revolver hasta que se derrita. Una vez casi derretido, agregar la nata. Una vez que se integró, pasar al calentador de fondue. Servir enseguida junto con los trocitos de fruta.

MUFFINS AROMÁTICOS CON CANELA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 2 tazas de harina común
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 1 taza de nata (crema de leche)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 120 gr de mantequilla derretida
- ½ taza de azúcar moreno
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (moderado-fuerte). Rociar un molde de 12 muffins con aceite en aerosol (o si desea, se pueden poner pirotines de papel). Reservar.

Tamizar la harina, polvo para hornear, nuez moscada, canela y sal todo junto en un bol. Agregar el azúcar moreno.

En otro bol, batir ligeramente los huevos, luego la nata, la mantequilla derretida y la esencia de vainilla. Agregar lentamente al bol de la harina, mezclando con cucharada de madera hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.

Rellenar los moldes de muffin hasta 2/3 del total y llevar al horno por 20 minutos, hasta que estén dorados y firmes al tacto. Dejar enfriar por 5 minutos antes de desmoldarlos, y luego dejar que se enfríen completamente en una rejilla.

Una vez fríos, espolvorear con azúcar impalpable.

BONIATOS CON JENGIBRE Y CANELA

Ingredientes (para 2 porciones):

- ½ kg de boniatos (batatas)
- 3 cucharadas de jengibre molido o rallado
- 3 cucharadas de canela en polvo
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Aceitar una fuente para horno con 1 cucharada de aceite de oliva.

Pelar y cortar los boniatos en rodajas gruesas. Colocar sobre la fuente y cubrir con 2 cucharadas de aceite de oliva. Espolvorear con el jengibre y la canela. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Llevar al horno y cocinar 30 minutos, o hasta que los boniatos estén blandos. Retirar y colocar en una fuente para servir.

TORTA DE ARÁNDANOS Y CANELA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 55 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 150 gr de azúcar
- 1 huevo
- 280 gr de harina común
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 120 ml de leche
- 230 gr de arándanos (frescos o congelados)

PARA EL CRUMBLE:

- 100 gr de azúcar
- 45 gr de harina
- ½ cucharadita de canela
- 55 gr de mantequilla fría

Preparación paso a paso:

Para la torta: Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema bien esponjosa. Agregar el huevo. En un bol aparte, mezclar la harina, el polvo para hornear y sal. Incorporar a la preparación anterior, alternando con la leche. Incorporar suavemente en forma envolvente los arándanos. Verter la preparación en una tortera mediana previamente enmantecada.

Para el crumble: Cortar la mantequilla en trocitos chicos. Mezclar con el resto de los ingredientes con las manos hasta formar grumos gruesos. Espolvorear sobre la torta.

Llevar al horno durante 45 a 50 minutos, o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.

TIRAMISÚ CON LICOR DE CAFÉ

Ingredientes (para 12 porciones):

- 6 yemas de huevo
- 1 ¼ tazas de azúcar
- 1 ¼ tazas de queso Mascarpone
- 1 ¾ tazas de nata (crema de leche)
- 2 paquetes de vainillas (galletas dulces)
- 1/3 vaso de licor de café
- 1 cucharadita de cacao
- 30 gr de chocolate, para hacer rulos de chocolate

Preparación paso a paso:

Poner una olla a hervir. En un bol de metal, mezclar las yemas con el azúcar y cocinar a Baño María. Bajar el fuego y cocinar por 10 minutos, batiendo constantemente con batidor de metal. Retirar del fuego y continuar batiendo hasta que la mezcla esté bien espesa y de color levemente amarillento.

Agregar el queso Mascarpone a la preparación anterior. Batir hasta que se haya incorporado. En un bol aparte, batir la nata hasta que se formen picos. Incorporar la nata en forma envolvente a la mezcla y reservar.

Partir las vainillas por la mitad y forrar la base y las paredes de un molde de vidrio mediano (puede ser rectangular o redondo, lo que prefiera). Pintar las vainillas con el licor de café. Cubrir las vainillas con la mitad de la preparación. Realizar otra capa de vainillas, pintarlas con el licor de café y cubrir con el resto de la preparación. Espolvorear con el cacao amargo y los rulos de chocolate. Llevar a la heladera por varias horas, es ideal si lo prepara la noche anterior.

*Nota: Para hacer los rulos de chocolate utilizar un pelapatatas y el chocolate a temperatura ambiente.

CHEESECAKE DE FRAMBUESA

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA LA BASE:

- 1 paquete de galletitas de chocolate, molidas
- 100 gr de mantequilla, derretida

PARA EL RELLENO:

- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de queso crema
- 250 gr de frambuesas (hechas puré)
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 taza de nata batida (crema de leche)

- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 70 cc de jugo de limón

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla al microondas al 50% de potencia en intervalos de 30 segundos, verificando que no se queme. Mezclar bien la mantequilla con las galletitas molidas. Colocar la preparación en una tartera desmoldable previamente enmantecada y llevar a la heladera por media hora para que la mantequilla vuelva a endurecerse.

Mientras tanto, en un bol grande, mezclar la leche condensadas con el queso crema. Agregar el puré de frambuesas y el azúcar glas. Añadir la nata batida en forma envolvente y por último la gelatina sin sabor hidratada en el jugo de limón. Llevar a la heladera por lo menos 3 a 5 horas, pero idealmente sería que se prepare el día anterior.

TORTA DE MANZANA Y CANELA

Ingredientes (para 14 porciones):

- 3 tazas de harina común
- 4 huevos
- 2 ½ tazas azúcar común
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 3 manzanas grandes, peladas, y cortadas en rodajas finas
- 1 taza de aceite
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 ½ cucharaditas de esencia de vainilla
- 5 cucharadas de azúcar común
- 2 cucharaditas de canela

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera redonda mediana.

Espolvorear las rodajas de manzanas con 5 cucharadas de azúcar y la canela, y mezclar bien para que se cubran bien. Reservar.

Mezclar la harina, los huevos, 2 ½ tazas de azúcar, polvo para hornear, sal, aceite, jugo de naranja y esencia de vainilla hasta que estén bien integrados. La mezcla va a ser bastante dura, no chirle.

Colocar la mitad de la preparación en la tartera. Agregar las manzanas en forma

ordenada, y luego cubrirlas con el resto de la mezcla. Llevar al horno por 60 a 80 minutos. Dejar enfriar en el molde.

COPA AMOR CON SALSA DE FRAMBUESAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de chocolate blanco
- 220 gr de yogur natural
- 1 taza de nata para batir
- 1 cucharada de ron
- Hojas de menta, para decorar

PARA LA SALSA:

- 500 gr de frambuesas (frescas o congeladas)
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate en el microondas durante 3 minutos revolviendo ocasionalmente. Puede hacerse también a baño maría.

Batir la nata hasta lograr una consistencia firme. Incorporar el chocolate derretido, pero tibio. Agregar el ron y finalmente el yogur. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas. Mientras tanto, procesar las frambuesas con el azúcar hasta lograr un puré.

Reservar.

Justo antes de servir, rociar la salsa en copas individuales en forma de espiral y luego rellenar con la mousse de chocolate blanco. Decorar con hojitas de menta.

SHOT IRRESISTIBLE

Ingredientes (para 16 unidades):

- 70 gr de claras de huevo
- 40 cc de agua
- 140 gr azúcar
- 60 gr de maracuyá (fruta de la pasión)
- 3 gr de gelatina sin sabor
- Ralladura de limón, cantidad necesaria
- Hojas de menta, cantidad necesaria
- 4 fresas

- 50 gr de chocolate semiamargo
- 50 gr de nata (crema de leche)
- 50 gr de dulce de leche
- 25 gr mantequilla
- 1 chorrito de ron

Preparación paso a paso:

Para el merengue italiano: Hacer un almíbar con el agua y el azúcar a 118°C (punto bolita). Cuando el almíbar llega a los 112°C, comenzar a batir las claras. Cuando llegue el almíbar a 118°C, volcarlo en forma de hilo sobre las claras batidas. Llevar a punto merengue y enfriar.

Disolver la gelatina en 5 partes de agua fría, entibiar el maracuyá y disolver la gelatina previamente hidratada para activarla con la temperatura de la pulpa de la fruta. Integrar esta preparación con el merengue con movimientos envolventes hasta que estén bien unidos. Colocar en los vasitos de shot y llevar al frío por 10 minutos y retirar de la heladera. En una ollita calentar la nata hasta que hierva, retirar del fuego, agregar la mantequilla, el dulce de leche y el chocolate. Lograr que queden bien unidos los ingredientes y agregar el ron.

Para el amado: Sobre el shot que contiene el mousse agregar la crema de chocolate y decorar con ralladura de limón, hojas de menta y fresas fileteadas.

CAFÉ LIEGEOIS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 300 cc de café bien fuerte
- 500 cc de nata (crema de leche), bien fría
- 25 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 500 gr de helado de café
- Nata montada, para decorar
- Rulos de chocolate, para decorar

Preparación paso a paso:

Hacer el café bien fuerte, dejarlo enfriar por unos minutos y luego llevarlo a la heladera por lo menos durante 1 hora. Poner 6 vasos de trago largo en el freezer por 30 minutos para que estén bien fríos.

Agregar la nata al café al bol frío. Batir con batidora hasta que empiece hacer picos duros. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta lograr una buena consistencia.

Distribuir en partes iguales la crema de café en los vasos. Agregar el helado de café y decorar con copete de nata montada (crema chantilly) y rulos de chocolate.

PERAS AROMÁTICAS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 peras
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de cáscara de naranja, finamente rallada
- 1 cucharada de uvas pasas (sultanas)

Preparación en 2 pasos:

- 1) Lavar las peras y cortar en rodajas, sin necesidad de pelar a menos que la cáscara esté machucada. Colocar las peras en una cacerola pequeña con el agua indicada (no agregar agua adicional.)
- 2) Añadir el azúcar, las especias, la cáscara de naranja y las pasas, mezclar bien. Cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que las peras estén cocidas pero no blandas. Dejar enfriar y servir en cazuelas individuales.

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 remojado 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 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 "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" y "*Conviértete en un Consumidor Inteligente*".

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó. Su interés por la gastronomía lo llevó a crear la Colección Cocina Práctica, cuyo espíritu es: "*Para preparar recetas caseras no es necesario ser un chef experimentado.*"

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

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

T ENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

