

Mariano Orzola

# 54 deliciosas recetas Tacos y Tapas

Selección Premium de  
preparados Gourmet



eBook  
KINDLE

54 DELICIOSAS RECETAS

## TACOS Y TAPAS

**Selección Premium de platos Gourmet**

COLECCIÓN LOS ELEGIDOS DEL CHEF – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock Photo

Email autor: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)

Twitter autor: [twitter.com/MarianoOrzola](https://twitter.com/MarianoOrzola)

Copyright © 2018, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2018, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2018, OrzolaPress

*Basado en la Colección Cocina Práctica*

Primera Edición: Marzo, 2018 (Edición en Español)

**CDEB:** OP-LECH011-0001-17032018

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado una selección Premium de 54 recetas gourmet para preparar tacos y tapas, ideales para incluir como entrante en un menú de ocasión. Las recetas presentadas pertenecen en su mayoría a la tradicional gastronomía mexicana y española. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



## LOS ELEGIDOS DEL CHEF

Ebooks KINDLE

Una selección Premium de recetas gourmet de cocina presentadas en un recetario paso a paso para preparar, compartir y degustar platos irresistibles.

© Un producto digital OrzolaPress, 2018-2019



Venta exclusiva en tiendas



## **Recetario**

### IMPORTANTE

[Tortillas de maíz \(para preparar Tacos\)](#)

[Tacos clásicos mexicanos](#)

[Tacos al pastor](#)

[Tacos de carne asada](#)

[Tacos de tinga de pollo](#)

[Tacos de cerdo](#)

[Tacos fritos de pollo](#)

[Tacos fáciles de lomo](#)

[Tacos de lengua](#)

[Tacos de camarones con chipotle](#)

[Tacos de pollo con chipotles](#)

[Tacos de patata con chorizo](#)

[Tacos de mole](#)

[Burritos mexicanos](#)

[Fajitas de pollo clásicas](#)

[Fajitas de pollo con salsa especial](#)

[Fajitas rápidas de carne y ají](#)

[Enchiladas de patata con porotos](#)

[Enchiladas verde con pollo](#)

[Croissants de salmón y langostinos](#)

[Volovanes de frutos de mar y de campo](#)

[Brochetas de gambas al ajillo](#)

[Mejillones al ajillo con pimentón](#)  
[Almejas a la marinera](#)  
[Cóctel de langostinos](#)  
[Calamares a la romana](#)  
[Patatas bravas](#)  
[Aros de cebolla rebozados](#)  
[Escalivada](#)  
[Níscalos salteados](#)  
[Tortilla de pimientos](#)  
[Palitos crujientes de queso](#)  
[Hojaldre de queso, jamón ibérico y nueces](#)  
[Tapas de paletilla con parmesano](#)  
[Pinchos delicia de queso](#)  
[Samosas de atún con queso al curry](#)  
[Pastelillos con bechamel](#)  
[Tartines de calabaza, queso y ciboulette](#)  
[Canastillas de queso con tomate y albahaca](#)  
[Pinchos sabrosos](#)  
[Croquetas de queso con jamón york](#)  
[Cake salado](#)  
[Aperitivos de roquefort](#)  
[Tosta de aguacate y almendras fritas](#)  
[Tosta de queso con encurtidos](#)  
[Tosta del mediterráneo](#)  
[Tosta de rulo de queso de cabra](#)  
[Tosta de mojama de atún](#)  
[Tosta hojaldrada con jamón e higos](#)  
[Tosta de salmón con queso y rúcula](#)

[Tosta de sardinilla con aguacate](#)

[Tosta de cangrejo](#)

[Tosta de vegetales](#)

[Tosta de setas con queso gratinado](#)

[Tosta de jamón serrano con huevo hilado](#)

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

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

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

## **IMPORTANTE**

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”

## **Tortillas de maíz (para preparar Tacos)**

### **Ingredientes (para 12 tortillas):**

- 175 gr de harina de Maíz
- 265 ml de agua tibia
- 3 gr de sal

### **Preparación paso a paso:**

En un bol de vidrio mezclar la harina de maíz con agua tibia hasta obtener una masa suave y húmeda, no debe quedar muy seca ya que las tortillas no tendrían muchas flexibilidad. Procurar que quede húmeda pero que siga siendo manejable. Añadir la sal e integrar a la masa.

Calentar un “comal” o sartén plano antiadherente (al momento de cocinar debe estar bien caliente).

Formar bolitas con la masa, hacerlo una por una y colocar la bolita de masa en una prensa colocando un papel film para evitar que se pegue. Presionar ligeramente con la mano, colocar el papel film y cerrar la prensa presionando suavemente. (Si no se tiene prensa se puede utilizar un rodillo de madera o palote de amasar, aunque pueden quedar más irregulares).

Retirar el film superior y levantar la tortilla con la ayuda del otro trozo de film y colocar sobre la sartén caliente. Realizar el mismo proceso con cada bolita de masa, voltear la tortilla luego de un minuto y presionar ligeramente para que se infle.

Retirar y reservar cubriendo con un paño hasta el momento de utilizar. Si se desea se puede agregar chile en polvo para hacerlas más picantes en el momento del amasado.

\*Se calculan 2 tacos rellenos por persona como porciones individuales.



## **Tacos clásicos mexicanos**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- 300 ml de agua
- ½ kilo de harina
- 1 cucharadita de sal
- 150 gramos de mantequilla

### **PARA EL RELLENO:**

- 1 kg de carne de res
- 2 cebollas
- Cilantro, c/n
- 1 chile
- 2 aguacates
- 2 tomates
- Nata (crema de leche), para decorar

### **Preparación paso a paso:**

Echar la harina en un bol, con la sal, el agua fría y la mantequilla. Hay que moldear una masa lisa. Formar bolitas y darle en forma redonda y fina (unas 12); poner a calentar una sartén antiadherente, poner un poco de mantequilla.

Pasar las tortillas para que se cocinen sin quemarse, guardando un color dorado. Un minuto más o menos de cada lado con la sartén bien caliente.

En un bol aparte picar las verduras finamente, el aguacate cortarlo en gajos en un plato, y añadir un chorrito de limón y sal al gusto.

Trocear la carne en cuadraditos y cocinar en una plancha condimentándola con sal y pimienta y cualquier otro condimento para carne que vaya bien (opcional al gusto).

Colocar en cada tortilla un poquito de carne y de verduras picadas para que quede más rico; poner también un poquito de nata y el aguacate. Cerrarla como si fuera una empanada. Servir calientes.

## Tacos al pastor

### Ingredientes (para 12 tacos):

- 1 kg de lomo de cerdo (solomillo)
- 3 chiles, sin nervaduras ni semillas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla, picada
- ¼ taza de vinagre
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 taza de ananá, picado
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 tomate para asar
- 1 pizca de sal
- ½ taza de cilantro
- Rodajas de limón, cantidad necesaria
- 12 tortillas de maíz

### Preparación paso a paso:

Asar el tomate, hasta que la piel se haya quemado y empiece a desprenderse, aproximadamente por 10 minutos. Pelar, cortar a la mitad y desechar las semillas.

Mientras tanto, hervir suficiente agua en una olla mediana y agregar los chiles. Tapar y cocinar a fuego mediano hasta que se hayan ablandado, aproximadamente 5 minutos.

Retirar los chiles y pasarlos por la licuadora. Añadir la cebolla, el ajo, el vinagre, el jugo de naranja, el ananá picado, los clavos de olor, comino, orégano y tomate asado. Licuar hasta lograr una salsa bien homogénea. Colocar la salsa en una bolsa tipo Ziploc® junto con la carne y dejar marinar en la heladera por lo menos por 4 horas.

En una sartén a fuego mediano, cocinar la carne con la salsa de ambos lados hasta que se haya cocido y dorado. Servir sobre las tortillas calientes, y

decorar con ananá picado, cilantro y jugo de limón a gusto.

## **Tacos de carne asada**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 500 gr de lomo de ternera (solomillo), cortado en tiritas
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- Hojitas de chile seco (opcional)
- 1 limón, exprimido
- 500 gr de tomates verdes
- 2 jalapeños, picados y sin semillas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ taza de caldo de carne

### **PARA SERVIR:**

- 12 tortillas de maíz
- 1 cebolla picada
- 3 tomates picados
- 1 aguacate (palta), pelado y cortado en pequeños cubitos
- 1 manojo de cilantro picado
- Gajos de limón, para decorar

### **Preparación paso a paso:**

Colocar las tiras de carne en un recipiente poco profundo y condimentar con sal, pimienta y chiles secos (los chiles son opcionales). Verter el jugo de limón sobre la carne y darla vuelta para que se impregne completamente.

Cubrir y llevar a la heladera durante 30 minutos.

Triturar los tomates verdes y los chiles en una licuadora hasta que se hagan puré.

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Verter cuidadosamente la salsa de tomate verde. Cocinar durante 5 minutos mezclando frecuentemente. Incorporar el caldo de carne. Reducir el fuego y cocinar 20 a 30 minutos. Poner la mezcla en una fuente para servir.

Calentar el resto del aceite en otra sartén a fuego medio. Saltear una tercera parte de la carne durante 1 minuto. Retirar y colocar en una fuente. Hacer lo

mismo con el resto de la carne. Mientras tanto, calentar las tortillas.  
Colocar dos tortillas (una encima de otra) en un plato, agregar la cantidad deseada de carne y bañar con una cucharada de la salsa de tomate verde.  
Agregar las cebollas, tomates, palta y cilantro picado. Decorar con una rebanada de limón para que se exprima sobre el taco antes de servir a cada comensal.

## **Tacos de tinga de pollo**

### **Ingredientes (para 8 tacos):**

- 2 pechugas de pollo, cortadas al medio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tomates medianos, picados
- 3 chiles
- ½ cebolla, picada
- 250 cc de aceite de maíz para freír
- 8 tortillas de maíz

### **Preparación paso a paso:**

Colocar el pollo en una cacerola grande con suficiente cantidad de agua. Dejar hervir y cocinar hasta que esté tierno. Retirar del fuego, escurrir y dejar enfriar. Una vez frío, desmenuzar.

Colocar una cucharada de aceite de oliva en un sartén a fuego mediano. Saltear los tomates, los chiles y las cebollas hasta que estén tiernos. Agregar el pollo desmenuzado y saltear todo junto por unos minutos para que el pollo tome sabor.

En otra sartén, calentar el aceite a fuego medio-fuerte. Rellenar cada tortilla con 2 cucharadas bien colmadas de la mezcla de pollo y enrollar. Freír las tortillas rellenas en el aceite caliente hasta que estén doradas de ambos lados. Escurrir en papel absorbente y servir con queso crema o salsa.

## **Tacos de cerdo**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- ½ kg de lomo de cerdo (solomillo)
- 2 ½ tazas de agua
- ½ cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 hoja de laurel
- Sal al gusto
- 8 granos de pimienta negra
- 1 chile rojo seco

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Cortar la carne en cubos y dorarla en una olla grande. Agregar suficiente agua, cebolla, ajo, hoja de laurel, sal, pimienta y chile. Dejar que hierva, retirando constantemente la espuma de la superficie y sin tapar. Una vez que hirvió, bajar el fuego, tapar y dejar cocinar por una hora.

2) Colar el caldo y dejar que se enfríe la carne. Desmenuzar con un tenedor, agregar salsa a gusto. Rellenar proporcionalmente 12 tortillas de maíz tibias enrollando para formar tacos. Servir de inmediato.

## **Tacos fritos de pollo**

### **Ingredientes (para 10 tacos):**

- 600 gr de pollo cocido, cortado en hebras
- 750 cc de puré de tomates perita (puede ser de lata)
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 clavos de olor enteros
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 hojas de laurel
- 180 cc de nata (crema de leche)
- 15 gr de pan rallado
- Aceite para freír, c/n
- 10 tortillas de maíz

### **Preparación paso a paso:**

Colocar los tomates perita en una procesadora junto con la sal, la pimienta, los clavos de olor, y los ajos. Procesar hasta lograr un puré.

Colocar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Una vez caliente, agregar el puré de tomate, la hoja de laurel, y el pollo en hebras. Revolver y cocinar hasta que la preparación espese, unos 10 minutos.

Agregar la nata y el pan rallado. Mezclar y cocinar 5 minutos más. La preparación va a estar húmeda pero no chirle (sosa).

Calentar aceite para freír en una cacerola profunda.

Calentar las tortillas en una sartén seca por 1 minuto. Rellenar cada tortilla con 2 cucharadas de relleno y enrollar.

Una vez que el aceite está caliente, colocar los tacos de a dos a la vez y freír 2 o 3 minutos hasta que estén dorados. Retirar con espumadera y secar sobre toallas de papel antes de servir.



## **Tacos fáciles de lomo**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- 2 litros de agua
- 1,5 kg de lomo de ternera (solomillo)
- 1 cebolla chica, cortada en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 taza de cebolla, picada
- ½ taza de morrón verde, picado
- 1 taza de salsa verde
- ¼ de taza de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de chile jalapeño, picado

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Colocar el agua, la carne y la cebolla en una olla. Calentar hasta hervir y bajar el fuego. Tapar y cocinar durante 1 hora y media o hasta que la carne esté bien tierna. Sacar la carne y reservar el caldo. Desmenuzar la carne con 2 tenedores y reservar.
- 2) En una sartén a fuego medio, calentar el aceite. Saltear la cebolla junto con el pimiento verde. Agregar 1 taza del caldo, la carne desmenuzada, la salsa, el cilantro y los jalapeños. Cocinar por 4 a 5 minutos, revolviendo ligeramente, hasta que todo esté caliente. Usar para rellenar las tortillas de maíz, enrollando luego para formar los tacos. Servir de inmediato.

## Tacos de lengua

### **Ingredientes (para 6 tacos):**

- 1 lengua de vaca (pequeña)
- 2 tomates, picados
- 1 cebolla, picada
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 6 tortillas de maíz
- 3 cucharadas de jugo de limón

### **Preparación paso a paso:**

En una cacerola con agua a fuego bajo, cocinar la lengua hasta que pierda su color rojo (aproximadamente 50 minutos por cada  $\frac{1}{2}$  kg de lengua). Retirar del agua y deja enfriar. Retirar la piel, retirar el cartílago y cortar en cubitos pequeños.

Mientras la lengua se enfría, revolver bien los tomates, con la cebolla y el cilantro en un recipiente mediano. Reservar.

En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Cocinar la lengua con sal y pimienta unos 5 minutos hasta dorar y retirar.

Calentar las tortillas en una sartén seca. Para preparar los tacos, poner un poco de lengua sobre la tortilla, agregar la salsa de tomate y un poco de jugo de limón. Servir de inmediato.

## **Tacos de camarones con chipotle**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- 335 gr de panceta cortada en cubitos
- ½ cebolla picada
- 1 kg de camarones grandes, limpios y cocidos
- 3 chiles chipotle, picados
- 12 tortillas de maíz
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- 1 limón
- Sal al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) En una sartén, saltear la panceta a fuego mediano hasta que se dore. Añadir la cebolla picada y cocinar por unos minutos hasta que se ponga transparente. Incorporar los camarones y el chile chipotle picado. Cocinar por unos 4 a 5 minutos, hasta que todo esté bien caliente.
- 2) Calentar las tortillas en el horno o sartén. Rellenar las tortillas con la mezcla de camarones. Condimentar con el cilantro picado, jugo de limón y sal.

## **Tacos de pollo con chipotles**

### **Ingredientes (para 16 tacos):**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, en rodajas
- 250 gr de tomates cocidos
- 1 lata de chipotles en adobo (o al gusto)
- 1 kg de pollo cocido, desmenuzado (sin grasa ni huesos)
- 16 tortillas mexicanas
- ½ taza de nata (crema de leche)

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Calentar el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agregar las cebollas y saltear durante 5 minutos. Mientras tanto, licuar los tomates junto con los chipotles. Volcar sobre la cebolla y agregar el pollo. Tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
- 2) Servir sobre las tortillas mexicanas y rociar con la nata. Enrollar para formar los tacos.

## **Tacos de patata con chorizo**

### **Ingredientes (para 4 tacos):**

- 4 cucharadas de puré de patatas
- 4 tortillas de maíz
- 100 gr de chorizo, en rodajitas
- Aceite, c/n

### **Preparación en un paso:**

En una sartén, saltear el chorizo hasta que esté cocido. Agregar el puré de patatas y mezclar. Colocar 2 cucharadas de la preparación en cada tortilla y enrollar. En otra sartén, calentar aceite y dorar los tacos por ambos lados. Servir calientes.

## **Tacos de mole**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- 12 tortillas de maíz
- ½ cebolla
- 1 ½ pechuga de pollo
- 150 gr de pasta de mole
- 1 diente de ajo
- Aceite para freír, c/n
- Queso rallado, al gusto
- Sal al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Cocer las pechugas con ajo, cebolla y sal. Cuando estén hechas, sacarlas del caldo y deshebrarlas.

En una olla aparte, disolver la pasta de mole en el caldo y calentar la mezcla hasta que hierva. Debe de quedar espesito.

Calentar las tortillas en un comal para que estén blanditas, rellenar con el pollo y freír en aceite dándoles vueltas para que queden dorados por todos lados.

Servir los tacos en una fuente, cubrir con el mole, y poner queso rallado por encima.

## **Burritos mexicanos**

### **Ingredientes (para 8 burritos):**

- 8 tortillas de harina (tipo Rapiditas Bimbo®)
- 1 cucharadita de cebolla picadita
- 1 cucharadita de chiles verdes picaditos
- 1 cucharadita de tomate picadito
- 4 huevos batidos
- Sal y pimienta al gusto
- Queso Cheddar rallado, cantidad necesaria
- Salsa picante al gusto

### **PARA LA SALSA PICANTE:**

- 2 tomates maduros, picaditos
- ½ cebolla roja picada muy fina
- Sal al gusto
- ½ pimiento verde, picadito
- 1 diente de ajo, picadito
- Una pizca de pimentón picante
- Un chorrito de vinagre
- Cilantro, al gusto
- 1 cucharadita de azúcar
- Orégano, al gusto
- Un par de pimientas de Cayena
- Comino en polvo y pimienta negra, al gusto
- Un chorrito de zumo de limón.

### **Preparando paso a paso:**

**PARA LA SALSA PICANTE:** En un sartén combinar todos los ingredientes para la salsa y llevar a fuego medio con un chorrito de agua durante 15 a 20 minutos. Una vez que redujo el agua, retirar del fuego y dejar que enfríe por 15 minutos antes de usar.

**PARA LOS BURRITOS:** Precalentar un sartén a medio fuego y saltear la cebolla por 3 minutos en un chorrito de aceite. Agregar los chiles picaditos y el tomate, continuar cocinando por 1 minuto más. A continuación agregar los

huevos batidos a la mezcla revolviendo todo hasta que este homogéneo y los huevos cocidos. Salpimentar al gusto.

Calentar las tortillas de harina medio minuto en el microondas con papel o en un recipiente para tortillas. Luego con cada tortilla abierta, agregar la mezcla de los huevos y antes de cerrar la tortilla en forma de cilindro (con las puntas abiertas), poner salsa picante al gusto. Luego enroscar y cerrar una de las puntas, dejando el otro extremo abierto. Espolvorear la parte abierta con queso Cheddar rallado al gusto. Servir de inmediato.



## **Fajitas de pollo clásicas**

### **Ingredientes (para 5 porciones):**

- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 diente de ajo, picado
- 1 chorrito de salsa picante de botella (opcional)
- 750 gr de muslos de pollo, sin piel ni hueso y cortados en tiritas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 1 morrón verde, cortado en tiritas
- 1 morrón rojo, cortado en tiritas
- Jugo de ½ limón
- 10 tortillas mexicanas (2 por porción)

### **Preparación paso a paso:**

En un bol mediano mezclar la salsa inglesa, el vinagre, la salsa de soja, el chile en polvo, el ajo y la salsa picante. Sumergir el pollo en la salsa y dejar marinar durante 30 minutos fuera de la heladera, o cubrir y llevar a la heladera si desea marinar durante más tiempo.

Calentar el aceite en una sartén a fuego alto. Agregar las tiritas de pollo y cocinar durante 5 minutos. Agregar la cebolla y los morrones y rehogar durante 3 minutos más. Retirar del fuego y rociar con el jugo de limón. Calentar las tortillas y servir todo en caliente. Se puede acompañar con guacamole, queso blanco y arroz si lo desea.

## **Fajitas de pollo con salsa especial**

### **Ingredientes (para 6 fajitas):**

- 6 tortillas de harina (tipo Rapiditas Bimbo®)
- 2 pechugas de pollo pequeñas
- ½ taza de pimentón verde, en tiras
- ½ taza de cebolla picadita
- Sal y pimienta, al gusto
- 3 cucharaditas de Salsa Especial
- 3 lonchas de queso Cheddar, cortadas por la mitad
- Aceite vegetal, cantidad para cocinar
- Papel encerado, cantidad necesaria

### **PARA LA SALSA ESPECIAL:**

- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 2 cucharaditas de chili picante
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de páprika
- 1 cucharadita de azúcar
- ¾ o una cucharadita de condimento de pollo (tipo Knorr®)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena o normal
- 1 cucharadita de comino en polvo.

### **Preparación paso a paso:**

Cortar el pollo en tiras pequeñas. Cocinar las tiras de pollo en un wok o sartén pequeño a fuego medio, utilizando un poco de aceite para evitar que se quemem o peguen. Agregar luego el pimiento verde en tiras y la cebolla hasta que todo est cocido, sobre todo la carne del pollo. Salpimentar al gusto.

Retirar del fuego y dejar enfriar.

Para preparar la salsa especial, mezclar todos los ingredientes en un cazo y

llevar a fuego medio durante unos minutos hasta obtener una mezcla homogénea. Retirar y dejar enfriar

Disponer las tortillas abiertas sobre una fuente y untar con la salsa especial.

Agregar una cucharada de la mezcla del pollo en el centro de cada tortilla de harina, agregar media loncha de queso Cheddar. Cerrar la tortilla en forma de cilindro dejando las puntas abiertas.

Envolver cada tortilla en papel encerado y reservar 8 minutos. Luego llevar al horno microondas por 15 segundos (cada tortilla) y servir de inmediato.

## **Fajitas rápidas de carne y ají**

### **Ingredientes (para 3 porciones):**

- 1 taza de restos de carne asada, cortada en tiras finas
- 2 ajíes rojos, en tiras
- 1 cebolla, en aros
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- 6 tortillas mexicanas

### **Preparación en un paso:**

Cortar el asado en tiritas cuidando que no tenga grasa. En una sartén grande, calentar un poquito de aceite y saltear los ajíes en tiras junto con la cebolla. Una vez que se ablandan, agregar la carne y mezclar. Cocinar 5 minutos y sacar del fuego. Condimentar con sal, pimienta, y cilantro picado. Entibiar las tortillas mexicanas en el microondas durante 30 segundos y servir con el relleno de carne.

## **Enchiladas de patata con porotos**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 500 gr de patatas, peladas y picadas
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de Kétchup
- 500 gr de tomates verdes, pelados
- 1 cebolla, picada
- 1 manojo de cilantro, picado
- 16 tortillas mexicanas
- 450 gr de porotos pintos, cocidos y sin caldo (de la olla o de lata)
- 375 gr de queso fresco

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar una fuente para horno y mesa. Mezclar las patatas con el comino, chile en polvo, sal y Kétchup. Colocar todo en la fuente y llevar al horno. Cocinar 20 o 25 minutos hasta que las patatas estén tiernas.

Mientras tanto, hervir los tomates verdes y la cebolla en suficiente agua como para cubrirlos. Retirar del fuego y esperar a que se enfríen. Una vez que se han enfriado, licuar con la mitad del cilantro hasta lograr una salsa homogénea.

Freír ligeramente las tortillas, una por una, en un poco de aceite. No dejar que se doren ya que deben quedar blandas y no crocantes.

Mezclar las patatas con los porotos, la mitad del queso y la mitad de cilantro restante. Rellenar las tortillas con esta mezcla y enrollarlas. Colocarlas boca abajo en una fuente para horno y mesa enmantecada. Rociar con la salsa y espolvorear el resto del queso sobre la salsa. Hornear durante 20 minutos o hasta que empiecen a burbujear. Servir caliente.

## **Enchiladas verde con pollo**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 2 pechugas de pollo
- 2 tazas de caldo de pollo
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ kg de tomates
- 1 cucharada de chile en polvo
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal
- 12 tortillas de maíz
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 taza de queso fresco en hebras
- ½ cebolla picada
- 1 manojo de cilantro fresco, picado

### **Preparación paso a paso:**

Colocar el pollo, el caldo de pollo, ¼ de la cebolla, 1 diente de ajo y 2 cucharaditas de sal en una cacerola. Dejar que hierva durante 20 minutos. Sacar el pollo, colar y reservar el caldo. Picar el pollo una vez que éste se haya enfriado lo suficiente.

Colocar los tomates y los chiles en una olla y cubrir con suficiente agua. Hervir hasta que los tomates estén bien cocidos. Escurrir y poner los tomates, los chiles, un ¼ de cebolla, 1 diente de ajo y una pizca de sal en la licuadora. Agregar suficiente caldo de pollo hasta cubrir los vegetales y licuar hasta obtener una consistencia similar a la del puré. Verter la salsa en una cacerola mediana y dejar que hierva ligeramente.

Calentar aceite en una sartén a fuego medio alto y freír las tortillas una por una. Colocar cada tortilla sobre una toalla de papel tan pronto como sale del aceite. Rellenar las tortillas con unas cucharadas de salsa, de pollo y cerrar. Cubrir con queso fresco, un poco de cebolla picada y cilantro, y rociar con un

poco más de salsa.

## **Croissants de salmón y langostinos**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 hojas de hojaldre
- 150 g de langostinos cocidos y pelados
- 150 g de salmón ahumado
- 1 huevo batido
- Hierbas italianas, cantidad necesaria
- Queso crema, cantidad necesaria

### **Preparación en 4 pasos:**

- 1) Extender las laminas y cortar en triángulo cada hoja y cada triángulo por la mitad hasta lograr tener pequeños triángulos.
- 2) En cada triángulo untar un poco de queso crema espolvorear con hierbas italianas y un triángulo de salmón, enrollar empezando de la parte ancha, doblar las puntas hacia dentro para que parezcan medias lunas. Hacer lo mismo con los langostinos.
- 3) Pincelar con el huevo batido y colocar sobre una bandeja cubierta de papel vegetal. Hasta terminar con la pasta. Hornear a 180°C por 10 minutos.
- 4) Retirar y colocar en una bandeja. Servir caliente.



## **Volovanes de frutos de mar y de campo**

### **Ingredientes (para 6-8 porciones):**

- 12 volovanes grandes de supermercado ó confitería (para horno)
- 600 gr de bechamel
- 200 gr de mejillones congelados
- 200 gr de gambas congeladas
- 4 cucharadas de maicena (fécula de maíz)
- Una pizca de pimienta
- Un cebollino picado
- 6 cucharadas de whisky
- Una lata de champiñones
- 200 gr de jamón ibérico

### **Preparación paso a paso:**

Calentar el horno a 200°C. Poner los volovanes en una placa y cocinar en el horno durante 12-15 minutos. Dejarlos dentro mientras se prepara el relleno. Si se compran ya hechos, hay que obviar este paso.

Descongelar los mejillones y las gambas. En un cazo poner la bechamel y añadir las gambas, los mejillones (que suelten el poco jugo que les queda), después el cebollino, la maicena (1 cucharada disuelta en un poco de agua para que espese un poco), añadir la pimienta y el whisky; remover todo y que esté caliente.

Colocar los volovanes en platos individuales, rellenar cada uno con la crema de frutos del mar, ó frutos del campo hasta que se desborde. En una salsera dejar el resto del relleno.

Hacer la misma operación del paso 3 pero con jamón ibérico y champiñones de lata salteados para la variedad de volovanes con frutos del campo.

Servir a temperatura ambiente con un buen cava o champaña.

\*Se pueden probar otras variantes: con ensaladilla, o con atún y tomate.

## **Brochetas de gambas al ajillo**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 32 gambas peladas (congeladas)
- Aceite de oliva virgen extra, cantidad necesaria
- Sal al gusto
- Perejil picado, cantidad necesaria
- Ajo en polvo, al gusto
- 16 Brochetas

### **Preparación paso a paso:**

Descongelar las gambas, lavarlas y ponerlas encima de papel de cocina para que absorba el agua que quede.

Colocar las gambas en un bol ó plato con un chorro generoso de aceite de oliva virgen, sazonar, espolvorear ajo en polvo y el perejil picado.

Mezclar todo bien y si es necesario añadir más perejil. Reservar en la nevera media hora.

Pasado ese tiempo, colocar en dos gambas por brocheta y cocerlas en una plancha grande. También pueden cocerse en una sartén y después colocarlas en las brochetas.

Una vez asadas, regar las brochetas con el aceite de la maceración que haya quedado en la sartén.

## **Mejillones al ajillo con pimentón**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 350 gr de mejillones
- ½ diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimentón

### **Preparación en 3 pasos:**

- 1) Limpiar los mejillones bien, raspando bien las vulvas. Abrirlos al vapor, sacarlos cuando estén abiertos y colar el agua reservándola.
- 2) Disponer los mejillones (las vulvas que tengan mejillón) y colocarlos en una fuente de servir. Machacar el ajo en un mortero y añadir el pimentón, el aceite y parte de agua de cocción para una salsa.
- 3) Repartir la salsa por encima de los mejillones y servir.

## **Almejas a la marinera**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 Kg de almejas vivas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 3 tomates maduros
- Pimienta al gusto
- Perejil, cantidad necesaria
- 2 copas de vino blanco
- Sal al gusto
- Aceite, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Lavar bien las almejas, dejarlas un rato en agua y sal para que suelten la arena.

En una cazuela rehogar la cebolla picada, añadir los tomates rallados, sal y pimentón. Remover y añadir las almejas, el vino blanco, el perejil y la pimienta.

Cocer a fuego vivo para que las almejas se abran. Servir en la misma cazuela.

## **Cóctel de langostinos**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 24 colas de langostinos, cocidas y escurridas
- 1 yema de huevo duro
- 1 cucharadita de mostaza
- Una pizca de pimentón
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de brandy
- 2 cucharadas de nata líquida
- 3 cucharadas de kétchup
- 6 hojas de lechuga, finamente picadas
- Unas hojitas de perejil
- Hielo picado
- Unas gotas de salsa Worcester
- Sal al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Pasar por un tamiz la yema de huevo, verter en un cuenco, mezclar bien con la mostaza y el pimentón e incorporar el aceite gota a gota.

Añadir el zumo de limón, el kétchup, unas gotas de salsa Worcester, el brandy y 2 cucharadas de nata líquida. Remover bien hasta conseguir una salsa cremosa.

Distribuir en copas la lechuga y sobre ésta los langostinos, cubrir con la salsa, decorar la superficie con las hojitas de perejil fresco y servir enseguida.

Mientras, se preparar el cóctel introducir las copas en el frigorífico.

## **Calamares a la romana**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 calamares grandes
- 2 limones
- 200 gr de harina
- 2 huevos
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Limpiar los calamares, retirarles la espina interior, las aletas y los tentáculos. Cortar las bolsas en anillos de 1 cm de grueso, disponerlos en un bol y rociarlos con aceite de oliva y el zumo de un limón. Dejar macerar unos 30 minutos.

A continuación pasar los aros de calamar por harina y huevo batido, salarlos y freírlos en aceite caliente. Escurrir sobre papel absorbente de cocina y servir los calamares acompañados de rodajas de limón.

## **Patatas bravas**

### **Ingredientes (para 8-12 porciones):**

- 1 Kg de patatas
- 400 gr de tomates maduros
- 1 cucharadita de harina
- 1 cucharada de pimentón picante
- ½ vasito de vinagre
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Pelar las patatas y cortarlas en trozos medianos. Lavarlas, secarlas bien y freírlas en abundante aceite caliente, a fuego lento, hasta que las patatas estén doradas. Escurrir sobre papel absorbente de cocina y reservar caliente.
- 2) Aparte, preparar la salsa rehogando los tomates rallados en un poco de aceite. Añadir el vinagre, la harina y el pimentón picante. Sazonar, mezclar bien y verter la salsa sobre las patatas. Servir de inmediato.

## **Aros de cebolla rebozados**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 4 cebollas grandes (sólo se utilizan los aros más grandes)
- Fécula de maíz tipo Maicena®, para rebozar
- Aceite para freír, cantidad necesaria

### **Preparación en un paso:**

Una vez cortados y separados los aros de cebolla más grandes, introducirlos en una bolsa de plástico, donde previamente se haya colocado bastante fécula de maíz. Cerrar la bolsa y agitar varias veces hasta que queden bien rebozados. Freír con aceite muy caliente. Servir de inmediato.



## **Escalivada**

### **Ingredientes (para 10-12 porciones):**

- 750 gr de pimientos rojos asados
- 750 gr de berenjenas asadas
- 500 gr de cebollas asadas (con la cáscara)
- Sal al gusto
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo bien picado

### **Preparación exprés:**

Cortar las verduras en trozos pequeños. Colocar en un bol grande y mezclar todo aliñando con aceite de oliva. Incorporar el ajo picado y sazonar al gusto. Servir de inmediato sobre rodajitas de pan tostadas.

## **Níscalos salteados**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 Kg de níscalos (hongos)
- 1 cabeza de ajos
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal al gusto
- 1 copa de brandy
- Una guindilla

### **Preparación en un paso:**

Lavar los níscalos bajo el grifo, para quitarles la tierra (si tienen mucha se pueden cepillar con un cepillo de dientes). Hacer un sofrito con los ajos, el aceite de oliva y la guindilla. Añadir los níscalos y rociar con el brandy. Dejar cocer más de media hora, hasta que se consuma el agua, pero evitando que se sequen del todo. Servir de inmediato.

## **Tortilla de pimientos**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 6 huevos
- Perejil, al gusto
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal, al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas. Retirar las semillas los pimientos y cortarlos en tiras finas. Rehogarlos, junto con la cebolla, en un poco de aceite y a fuego suave, durante 10 minutos. Sazonar, añadir los ajos y el perejil picado, y dejar cocer 10 minutos más.

2) Batir los huevos, salarlos e incorporar el sofrito de pimientos y cebolla. Mezclar. Formar una tortilla en una sartén, dejando cuajar primero por un lado y luego por el otro. Dejar reposar unos minutos y cortar en triángulos. Servir caliente.

## **Palitos crujientes de queso**

### **Ingredientes (para 4-6 porciones):**

- 150 gr de harina de trigo
- 100 gr mantequilla
- 150 gr queso Cheddar
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- ½ cucharada de mostaza
- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de agua
- 1 pizca de sal

### **Preparación paso a paso:**

Colocar la harina y la sal en un bol, cortar la mantequilla en dados y frotar con la harina con las manos hasta obtener una mezcla arenosa.

Rallar el queso y añadir a la mezcla. También añadir la pimienta y mezclar todo con las manos.

Batir la yema del huevo y mezclar con dos cucharadas de agua y media cucharadita de mostaza. Colocar en el bol y mezclar poco a poco para obtener la masa.

Envolver la masa en papel transparente y colocar en el frigorífico durante media hora.

Después de media hora, sacar la masa y esperar hasta que haya recuperado la temperatura del ambiente. Se puede aprovechar este tiempo para limpiar los utensilios utilizados, ponerse a precalentar el horno a 190°C y engrasar dos bandejas de horno con un poco de aceite.

Extender la masa sobre una superficie enharinada. Cortar palitos de unos 20 cm de largo y luego colocarlos sobre una bandeja engrasada. Llevar al horno y se cocinar durante 12 a 15 minutos. Al retirar, dejar en las bandejas durante 10 minutos, y luego trasladar a una rejilla para terminar de enfriar. Servir una vez fríos.

## **Hojaldre de queso, jamón ibérico y nueces**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 lámina de hojaldre fresco
- 4 lonchas de jamón ibérico
- 6 lonchas de queso para fundir Mozzarella
- 6 nueces trituradas
- 1 huevo

### **Preparación paso a paso:**

Partir las nueces y triturarlas en la picadora sin que se hagan polvo. Calentar el horno a 200°C. Extender la lámina de hojaldre en una placa para horno, dejando el papel vegetal que llevan y cortar por la mitad. Pinchar las dos mitades con un tenedor.

Cubrir uno de los trozos de hojaldre con jamón, a continuación poner encima el queso y encima del queso las nueces trituradas. Tapar con el otro trozo de hojaldre y unir los bordes.

Con ayuda de una cucharilla pequeña, marcar los bordes para que quede más bonito. Con un cuchillo hacer unas rayas transversales y superficiales en la lámina de encima.

Batir el huevo y con ayuda de un pincel de cocina pintar el hojaldre y los bordes para que se unan bien. Si se desea poner más nueces trituradas por encima del hojaldre.

Meter la placa en el horno, bajando la temperatura a 180°C. Hornear entre 15 y 20 minutos, tiene que quedar cocida y dorada.

Cortar pequeñas porciones y servir tibio en bandeja.

## **Tapas de paletilla con parmesano**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 8 rodajas de pan baguette, ligeramente tostadas
- 100 gr de jamón de paletilla picadito a cuchillo
- 200 gr de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Mayonesa, cantidad necesaria

### **Preparación exprés:**

En un bol mezclar el jamón con el queso y el aceite de oliva. Distribuir la mezcla uniformemente sobre las rodajas de pan y decorar con un botón de mayonesa encima.

## **Pinchos delicia de queso**

### **Ingredientes (para 2-4 porciones):**

- 2 lonchas de jamón York
- 100 gr de queso nata
- 2 rodajas de piña
- Huevo batido, cantidad necesaria
- Pan rallado, cantidad necesaria
- Palillos de madera, cantidad necesaria

### **Preparación en un paso:**

Poner el queso al fuego y fundir. Extender el jamón, napar con el queso fundido, la piña en dados. Enrollar. Cortar en ruedas, pinchar con un palillo, pasar por harina, huevo y pan rallado y freír. Servir calientes.

## **Samosas de atún con queso al curry**

### **Ingredientes (4 porciones):**

- 1 lámina de pasta brick
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso fresco batido
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de Curry
- Aceite de oliva Virgen, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Cortar con unas tijeras la pasta brick en tiras de unos dos dedos aproximadamente de ancho, poner aceite en un cuenco y con un pincel de cocina untar por los dos lados.

En un bol mezclar el atún con el aceite escurrido, el queso fresco, un poco de sal y el Curry, mezclar bien. Coger las tiras de pasta brick y en una de las puntas colocar 1 cucharada del relleno.

Envolver en forma de triangulo hasta terminar, hacer lo mismo con todos. Colocar en una fuente para horno y cubrir con papel vegetal.

Llevar a horno previamente precalentado a 200°C unos 10 minutos, hasta que los bocadillos se hayan dorados. Servir de inmediato.



## **Pastelillos con bechamel**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 12 rebanadas de pan de molde blanco
- 150 gr de jamón de York en lonchas
- 150 gr de queso (tipo tranchetes)
- Una cucharadita de eneldo picado, fresco o seco
- Una ramita de cebollino
- ½ litro de salsa bechamel clarita
- 50 gr de mantequilla

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Quitar las cortezas del pan de molde. Untar las rodajas con mantequilla. En una fuente rectangular, debidamente engrasada, poner una capa de pan. Extender un poco de eneldo, encima disponer el jamón y el queso. Cubrir con otra capa de pan. Verter por encima la bechamel caliente. 2) Meter al horno y gratinar durante ¼ de hora. Espolvorear por encima cebollino picado y servir caliente.

## **Tartines de calabaza, queso y ciboulette**

### **Ingredientes (4 porciones):**

- 12 tapas de empanadas rotiseras
- Una calabaza grande
- 100 gr de queso Port Salut
- Ciboulette, cantidad necesaria
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Poner las tapas en moldes apropiados con rociador vegetal. Mientras cocinar la calabaza en microondas 18 minutos en máximo por cada kilo de calabaza.

Hacer puré con la calabaza cocida en un bol y mezclar con los huevos.

Salpimentar al gusto. Distribuir en cada molde y cortar el queso en 12 cubitos y agregar a cada uno. Poner una cucharada de ciboulette y cocinar por 15 minutos en horno moderado hasta que la masa este doradita y el relleno firme. Servir caliente.

## **Canastillas de queso con tomate y albahaca**

### **Ingredientes (4 porciones):**

- 1 paquete de tapas para empanadas, hojaldradas
- 250 gr de mozzarella de buena calidad
- 6 tomates peritas
- Albahaca fresca, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Lavar los tomates, sumergirlos en agua hirviendo para quitarles la piel, dejarlos unos minutos, retirar y sacarles la piel. Cortarlos por la mitad, con un cucharita retirar las semillitas y cortar en cubitos, reservar.

Con las tapas de empanadas ir plegando levantando los extremos, para que queden como una canastilla.

Cortar la mozzarella en pedazos, acomodar algunos en las canastitas, con unos pocos cuadraditos de tomate y unas hojas de albahaca. Salpimentar a gusto. Poner en una placa para horno.

Llevar a horno precalentado a 200°C, dejar 15 minutos hasta que se doren y el queso se haya derretido. Servir calientes.

## **Pinchos sabrosos**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 12 mini biscottes (tostas pequeñas)
- 3 rebanadas de pan de molde integral
- 2 cajas de quesitos untables
- 75 gr de jamón york
- 50 gr de salchichón o fuet
- 1 lata de aceitunas rellenas
- 12 cebollitas en vinagre
- 1 latita de pimientos morrones
- 12 ciruelas deshuesadas
- 12 palillos de madera

### **Preparación rápida:**

Untar cada tosta con el quesito, y colocar sobre cada una un pincho con 1 cuadradito de jamón, 1 cebollita, 1 cuadradito de salchichón, 1 ciruela, 1 aceituna, y tira de pimiento y un cuadrado de pan de molde. Servir de inmediato. Rinde 3 tostas por comensal.

## **Croquetas de queso con jamón york**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 2 lonchas de queso
- ¼ Kg de jamón york
- 3 cucharadas soperas de harina
- 1 cebollita tierna pequeña
- Perejil, cantidad necesaria
- 1 huevo
- 1 huevo cocido
- ½ litro de leche
- Galleta sosa picada o bien pan rallado, cantidad necesaria
- 1 cucharada sopera de mantequilla

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Hacer un sofrito con la cebolla, el jamón de york, el perejil, el huevo duro y sazonar con sal y pimienta. Hacer una bechamel espesa. Juntar todo y dejar enfriar.
- 2) Luego formar las croquetas en forma de bolas (una docena), y en el medio de la croqueta colocar un trocito de queso que luego al freír se derretirá. Después pasar por el huevo y el pan rallado. Y freír en aceite bien caliente hasta que estén doradas. Servir de inmediato.

## **Cake salado**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 3 huevos
- 150 gr de harina
- 150 gr de queso rallado
- Un puñado de nueces
- 50 gr de aceitunas negras sin hueso
- 150 gr de jamón de York picado muy grueso
- 1 vasito de leche
- 1 vasito de aceite
- 1 cucharadita colmada de levadura royal
- Sal al gusto
- Aceite o mantequilla
- Harina para untar el molde.

### **Preparación paso a paso:**

Batir los huevos como para tortilla, añadirles la leche y el aceite. Mezclar la harina con la levadura y añadirla a la mezcla de los huevos. Una vez incorporada la harina, añadir el queso rallado.

Preparar con la mantequilla y la harina un molde alargado de unos 25 cm. Poner 1/3 de la masa en el molde. Poner por encima parte de las nueces, las aceitunas y el jamón (estas últimas cosas bien secas con un paño si hiciera falta). Verter en otro tercio de la masa y poner más nueces, jamón y aceitunas. Cubrir con lo que queda de masa.

Meter a horno casi frío o poco templado. Empezar por calor suave 15 minutos, subir cada ¼ de hora el calor, hasta tener un calor medio. En total 1 hora más o menos. Cuando el cake esté bien subido, retirar del horno y al ratito volcar, colocándolo en un redondel de tela metálica o en una parrilla fina, para que se enfríe sin concentrar humedad.

Servir cortado en rebanadas, como un bizcocho corriente.

## **Aperitivos de roquefort**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 4 lonchas de jamón de York
- 1 caja de quesitos
- 50 gr de queso Roquefort
- 12 ciruelas pasas sin hueso, picadas
- 12 palillos
- 12 mini biscottes (tostas)

### **Preparación exprés:**

Distribuir los quesos y las ciruelas en forma equitativa sobre las lonchas de jamón. Enrollar cada loncha y cortarla en 3 rodajas. Pinchar con palillo y colocar sobre una tosta (rebanadita de pan tostado). Servir de inmediato.

## **Tosta de aguacate y almendras fritas**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- Rodajas de pan tostado con ajo y perejil de Hacendado, cantidad necesaria
- 1 aguacate al punto
- 1 almendra frita salada por cada tosta que se haga
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 chorrito de crema de vinagre balsámico
- 1 chorrito de zumo de limón
- Sal y popurrí de pimientas al gusto
- Aceitunas arbequinas (opcional)

### **Preparación en 3 pasos:**

- 1) Abrir el aguacate y quitar la pulpa. Poner la pulpa del aguacate en un bol, rociar con zumo de limón para que no se oscurezca, salpimentar. A continuación, poner las almendras picadas finas o fileteadas.
- 2) Seguidamente agregar el aceite y la crema de vinagre, mezclar los ingredientes. Poner una cucharada de la pasta de aguacate en cada tosta y restregar con ayuda de un cuchillo.
- 3) Decorar con una aceituna por cada tosta.



## **Tosta de queso con encurtidos**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- Queso crema al gusto (curado o Filadelfia®), cantidad necesaria
- 2 pepinillos en vinagre
- 2 aceitunas negras
- 2 rodajas de jalapeño en vinagre
- 2 rebanadas de pan tostado

### **Preparación paso a paso:**

Untar cada rebanada de pan con una cucharada del queso seleccionado.

Picar los pepinillos en trozos menudos y espolvorearlos sobre el queso. Hacer lo mismo con las aceitunas negras, una por tosta. Espolvorear sobre los pepinillos.

Colocar una rodaja de jalapeño en el centro de cada una de las tostas y servir de inmediato.

## **Tosta del mediterráneo**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- 2 rebanadas de pan estilo mediterráneo
- 2 huevos cocidos
- 6 anchoas
- 2 tomates maduros
- 4 aceitunas negras sin hueso
- 2 dientes de ajo

### **Preparación paso a paso:**

Tostar con un poco de aceite de aceite de oliva en un sartén las rebanadas de pan, de ambos lados hasta dejarlas crujientes.

Pelar y cortar los dientes de ajo por la mitad y, restregar sobre el pan para que lo impregne de olor y sabor.

Lavar y cortar los tomates en rodajas muy finas. Colocar rodajas de las más grandes sobre el pan hasta cubrirlo. Encima del tomate colocar los huevos cortados también a rodajas.

Colocar las anchoas (3 por cada rebanada), de manera cruzada sobre las rodajas de huevo.

Cortar las aceitunas por la mitad y repartirlas por cada tosta. Servir de inmediato para que no se humedezca el pan.

## **Tosta de rulo de queso de cabra**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- 2 rebanadas de pan blanco
- Lonchas de rulos de cabra, cantidad necesaria
- 1 tomate
- Mermelada de albaricoque (damasco), cantidad necesaria

### **Preparación exprés:**

Tostar ligeramente las rebanadas de pan. Colocar encima las ruedas de tomate, las lonchas de rulo de cabra y completar con un poco de mermelada por encima. Servir de inmediato.

## **Tosta de mojama de atún**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- Mojama de atún, cantidad necesaria
- 2 tomates madurito
- 2 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan de pueblo
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Almendras picadas o enteras, cantidad necesaria

### **Preparación en un paso:**

Rallar el ajo y el tomate, reservar. Tostar las rebanadas de pan ligeramente, y al mismo tiempo, cortar finita la mojama. Montar primero el ajo y tomate picados sobre las rebanadas de pan y encima la mojama y las almendras picadas. Regar con aceite de oliva y servir de inmediato.

## **Tosta hojaldrada con jamón e higos**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 lámina de hojaldre
- 4 higos
- 50 gr de jamón en lonchas finas
- Queso curado, cantidad necesaria
- Glasa de vinagre de Módena, cantidad necesaria
- 1 huevo batido

### **Preparación paso a paso:**

Comenzar preparando la base de hojaldre de la tosta y para ello cortar la lámina de hojaldre cuadrada en cuatro trozos lo más similares posible. Pintar cada parte del hojaldre con huevo batido y, pinchar con un tenedor en repetidas ocasiones.

Llevamos el hojaldre al horno sobre una placa, precalentado a 180°C, y dejar cocerse hasta que esté bien dorado. Retirar y dejar enfriar.

Mientras el hojaldre enfría, lavar, secar y cortar los higos en láminas no demasiado gruesas pero, que no se rompan.

Para montar la tosta, colocar encima de cada hojaldre 2/3 lonchas de jamón, intentando que quede completamente cubierto. Sobre el jamón, poner 4/5 láminas de higos y sobre estos, unas virutas de queso. Servimos las tostas con unos hilillos de reducción de vinagre de Módena.

## **Tosta de salmón con queso y rúcula**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- 4 rebanadas de pan integral (de molde)
- 40 gr de aceite de oliva
- 30 gr de rúcula
- 40 gr de salmón marinado
- 50 gr de queso manchego

### **Preparación en un paso:**

Tostar las rebanadas de pan de ambos lados. Luego distribuir una cucharada sopera de aceite de oliva por cada tosta. Añadimos la rúcula en cada tosta. En dos colocar el salmón y en otras dos el queso. Servir una de salmón y una de queso por comensal.

## **Tosta de sardinilla con aguacate**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- Mantequilla, cantidad necesaria
- 2 rebanadas de pan
- Pimienta blanca molida, al gusto
- Sal al gusto
- 1 lata de pimientos en conserva
- ½ aguacate (palta)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 sardinillas en aceite

### **Preparación paso a paso:**

Untar las rebanadas de pan con mantequilla y poner en el grill. Poner encima de las tostadas el pimiento cortado en tiras.

Con la batidora, batir bien el aguacate con el aceite, la pimienta y sazonar. Una vez bien emulsionado con una manga pastelera poner encima de los pimientos.

Terminar con las sardinillas abiertas por la mitad a lo largo. Servir de inmediato.

## **Tosta de cangrejo**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 lata de cangrejo
- 10 barritas de surimi
- 2 pimientos morrones de lata
- Sal al gusto
- Salsa americana auténtica (llamada rosa), cantidad necesaria
- 12 tostas de pan de campo bien crujientes
- Perejil, cantidad necesaria

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) En un bol poner la carne de cangrejo, el surimi picadito, los pimientos muy picaditos, añadir un poco de sal, mezclar bien.
- 2) Añadimos la salsa americana, mezclar hasta tener una masa homogénea, y cubrir con ella las tostas de pan, crujientes y calentitas. Espolvorear con perejil fresco. Servir de inmediato.



## **Tosta de vegetales**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- 2 rebanadas de pan integral casero, ligeramente tostado
- 2 hojas de lechuga
- 4 ruedas de tomate redondo
- Medio aguacate (palta), en láminas
- 1 mazorca de maíz recién cocida, desgranada
- Pasas sultanas, cantidad necesaria
- Pipas de girasol crudas, cantidad necesaria
- Aceite de oliva virgen extra, cantidad necesaria
- Sal al gusto

### **Preparación en un paso:**

Pulverizar las rebanadas de pan con aceite de oliva y colocar sobre ella la lechuga, seguidamente las ruedas de tomate , el aguacate, el maíz , las pasas y las pipas de girasol crudas, recién tostadas. Pulverizar de nuevo por encima con aceite de oliva y servir de inmediato.

## **Tosta de setas con queso gratinado**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- 2 rebanadas de pan de barra o rústico
- 200 gr de setas en láminas
- 2 lonchas de queso para fundir
- Queso rallado mozzarella, cantidad necesaria
- Orégano al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) En una sartén saltear las láminas de setas con un poco de aceite de oliva. Poner encima de cada rebanada de pan una loncha de queso para fundir, espolvorear con orégano.
- 2) Distribuir las setas encima de cada rebanada cubriendo todo el pan, seguidamente cubrir con queso rallado mozzarella, espolvorear con orégano. Poner las tostas en una fuente para horno y gratinar hasta que se funda el queso y el pan quede ligeramente tostado. Servir de inmediato.

## **Tosta de jamón serrano con huevo hilado**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- Huevo hilado, cantidad necesaria
- 1 bollo de pan redondo
- 1 tomate grande
- 4 lonchas de jamón serrano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 1 cucharada de miel

### **Preparación en un paso:**

Cortar el bollo de pan por la mitad. Lavar y cortar dos rodajas del tomate de la parte más ancha, poner la plancha al fuego con el aceite cuando esté caliente poner las rodajas del tomate para que se doren por los dos lados, una vez estén doradas poner una en cada mitad del pan, encima del tomate dos lonchas de jamón y terminar poniendo un poco de huevo hilado y un poco de miel. Servir de inmediato.

## **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 agrídulces 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 (carne), semillas de mostaza (carne y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
- **Especias.** 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.

## **El famoso “Bouquet Garni”**

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".

El Bouquet Garni es un atadillo o ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc.

El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierve con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

## **Extra:**

### **Los métodos de cocción de los alimentos**

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

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

### **MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES**

## (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

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

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

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65



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

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

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

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una

asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pastels con masa hojaldre, 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 pastels, las patatas para horneado 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 si 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 abrillantan 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)

Brotes de Soja

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

## **Cereales y derivados**

Arroz 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 candeal  
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  
Carne de cerdo  
Carne de cordero  
Carne de novillo (sin grasa)  
Carne de ternera 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.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.



## Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia.

Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias”* (2013) y *“Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado”* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la “cocina casera”, y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

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

**DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:**

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

TIENDAS AMAZON: [AMAZON.es](http://AMAZON.es) / [AMAZON.com](http://AMAZON.com)

YOUTUBE: <https://www.youtube.com/user/msorzola>





OrzolaPress

Por una vida feliz.

