

Inés Ortega

**Bienvenidos
a la cocina**

**114 recetas
para jóvenes y no tan jóvenes**

 Siruela

Las Tres Edades / Nos Gusta Saber

Para Axel y Daniel Ortega

Capítulo 1	Los indispensables para un futuro chef	
	• Consejos megafáciles con la ayuda de diversos utensilios y aparatos	15
	• Seguridad ante todo	20
	• Instrucciones generales	23
	• Básicos y salsas	25
	• Otros básicos	32

Capítulo 2	Desayunos y meriendas	
	• Batido de sandía	47
	• Batido detox	48
	• Bebida fría de frambuesa	49
	• Café capuchino especial	49
	• Bizcocho con yogur de limón	50
	• Bizcocho genovés	51
	• Bollos con fresones	52
	• Brownies rápidos	53
	• Chocolate con churros al estilo tradicional	54
	• Crema cocida de leche de soja	56
	• Crepes	57
	• Cupcakes de corazón	60
	• Huevos benedictine sobre muffins	62
	• Huevos con champiñones	64
	• Obleas de manzana	65
	• Panettone	66
	• Roscón de Reyes	68
	• Salmón marinado con eneldo	70
	• Tostadas de jamón y piña	72

Capítulo 3	Recetas rápidas para días de diario	
	• Champiñones salteados con aceitunas	76
	• Coditos con guisantes	78
	• Ensalada al estilo de Niza	80
	• Ensalada con beicon	81
	• Ensalada de garbanzos superfácil	82
	• Ensalada de pasta con pollo y albahaca	84

• Pizza con huevo	85
• Huevos con foie-gras	86
• Huevos rellenos de atún y pimientos	87
• Huevos pasados por agua con acompañamiento	88
• Pasta con pimientos y tomate	89
• Tabulé	90
• Tallarines cuatro quesos	92
• Tortilla al horno	94
• Saltimbocca a la romana	96

Capítulo 4 Cenas de andar por casa

• Arroz con jamón y chorizo	99
• Crema de calabaza	101
• Canelones con queso de Burgo	102
• Huevos al plato con claras montadas	104
• Huevos mollets sobre tostadas con espinacas	105
• Ensalada de lacitos de pasta	106
• Ensalada de lechuga batavia, pollo y champiñones	107
• Macarrones a lo Popeye	108
• Macarrones con chorizo y tomate	109
• Pasta con besamel	110
• Tostas de tortilla con verduras	111
• Escalopines a la cerveza	112
• Hamburguesas de pollo con mayonesa de pimiento	113
• Pechugas de pollo rellenas de pimientos	114
• Copa de fresas con yogur	116
• Macedonia con salsa de caramelo	117
• Melocotones y frambuesas con tejas	118

Capítulo 5 Reuniones y celebraciones con los colegas

• Canapés de camembert y tomate	122
• Canapés calientes de mayonesa y queso	123
• Croquetas de gulas	124

• Empanada de calamares, gambas y mejillones	126
• Ensalada César	128
• Ensalada templada de pasta con gambas	129
• Hojaldres de queso	130
• Huevos en copa	131
• Huevos rellenos con anchoas	132
• Tartaleta de huevos revueltos con morcilla	133
• Lasaña boloñesa	134
• Paquetitos de morcilla	136
• Patatas rellenas con jamón	137
• Pizza Regina	138
• Pollo frito al estilo americano	139
• Quesadillas (tipo mexicano)	140
• Rollitos de salmón crujientes	142
• Rollitos primavera	144
• Tacos de pollo	145
• Tortilla de patatas campesina	146
• Carlota de chocolate	148
• Compota merengada	149
• Fondue de chocolate	151
• Tarta de bollos y frutas	152
• Flan de coco	154

Capítulo 6 **Sorprende a tu familia**

• Coliflor con gambas	158
• Huevos de codorniz en gelatina	159
• Crema de berros con quenefas de trucha	160
• Flan de espinacas	162
• Piquillos rellenos de guacamole	164
• Pollo al limón	165
• Ravioli de salmón con salsa de puerros	166
• Suflé de queso	168
• Jamoncito al horno	170
• Pochas con codornices	172
• Bacalao en ajada	173
• Rosbif con salsa <i>horseradish</i>	174

• Terrina de pollo y ternera	176
• Terrina de salmón y huevos	178
• Tartar de atún con aceitunas	179
• Cinta de cerdo con crujiente de patata y calabacín	180
• Minihamburguesas de salmón	182
• Arroz con leche y pistachos	184
• Helado de vainilla con fresones e hilos de caramelo	185
• Manzanas asadas en hojaldre con salsa de grosellas	186
• Tarta de naranja	188
• Yemas	190

Capítulo 7 **Cena para dos**

• Ensalada de marisco con aroma de Asia	196
• Ensalada templada de judías verdes con foie	197
• Espuma de langosta con fondue de puerros	198
• Huevos sorpresa	199
• Buey strogonoff	200
• Filetes de rape masala	201
• Langostinos al estilo thai	202
• Maki sushi de gambas y lechuga	204
• Pollo lacado con piña y arroz salvaje	206
• Solomillo de cerdo ibérico en salsa	207
• Vasitos de quinoa con dorada y manzana	208
• Crujiente de frutas con salsa de limón	210
• Ensalada de cítricos con sabayón de naranja	212
• Marquesa de chocolate	213
• Tartitas finas de manzana con sorbete de menta	214

<u>Glosario</u>	216
-----------------	-----

<u>Índice de recetas</u>	217
--------------------------	-----

1

**Los indispensables para
un futuro chef**





Si te has animado a lanzarte a cocinar porque has visto los programas de la tele dedicados a la gastronomía, o porque de pronto te ha apetecido, es probable que pienses que un cazo es igual a otro y que lo único que importa es lo que vayas a cocer en él. Pues no es tan sencillo. Aunque no tengas que transformar tu cocina en el laboratorio de Ferran Adrià (pero, como verás, se puede aprender mucha química cocinando), quiero darte unas cuantas pistas y consejos para facilitarte la vida.

En casa tendrás una cocina eléctrica, puede que de inducción, o de gas. Si tu familia no es de la liga antimicroondas, también contarás con uno, así como con una nevera con congelador. Espero que tengas a mano (colgados, en un cajón o en un mueble aparte) un cazo y una espumadera. Y también es recomendable contar con cucharas y tenedores de madera o de metal; una aguja larga o brocheta para controlar el punto de cocción de bizcochos, asados, etcétera; distintos moldes, sartenes, cazuelas...





Consejos megafáciles con la ayuda de diversos utensilios y aparatos

Como acabo de decirte, no es necesario que conviertas tu cocina en la de un gran chef ni hace falta que inviertas en un equipazo. Sin embargo, te recomiendo que no seas tacaño y que tengas en cuenta la calidad, ya que resulta muy incómodo que, por ejemplo, el mango de la sartén se doble o que el cuchillo no corte como la espada de un samurái.

Empecemos por lo más agradable, el dulce. Para los apasionados de la repostería es fundamental tener un peso electrónico. La repostería requiere tanta precisión como diseñar un cohete de la NASA. Si te paras a pensarlo, verás que la mayoría de las tartas tienen los mismos ingredientes como base (harina, azúcar, mantequilla, huevos...), pero los resultados son diferentes. Todo es cuestión de química.

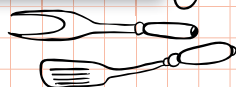
También te resultará muy útil contar con un rodillo pastelero. Los hay de distintos materiales (madera, plástico, silicona, mármol...), así que te aconsejo que valores el uso que vas a darle. En caso de necesidad utiliza una botella de vidrio vacía, pero ten cuidado, porque puede romperse y fastidiarte la masa.

CONSEJO

Los rodillos de madera no deben lavarse. Basta con limpiarlos con un paño húmedo, para evitar que la masa se pegue.

En cuanto a los moldes para tartas y bizcochos, es básico que tengas uno rectangular y dos redondos (uno con los bordes altos y otro bajo). Te recomiendo los moldes rígidos y antiadherentes, que sirven para el horno y que también pueden ponerse encima de la vitrocerámica (lo que resulta perfecto para hacer caramelo, la base de una tarta Tatin o frutas caramelizadas...). Los moldes de silicona también son prácticos, pero para caramelizar azúcar tendrás que utilizar una sartén antiadherente.

Para algunos acabados (como pincelar con huevo) necesitarás una brocha de repostería; ahora venden unas totalmente de

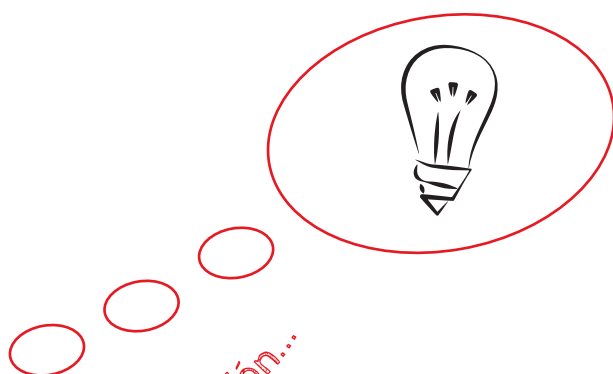




silicona, que resultan mucho más higiénicas que las brochas de bricolaje.

Tanto para dulce como para determinadas elaboraciones saladas, una batidora eléctrica te abrirá un montón de posibilidades.

En lo que respecta a lo salado, no hay normas ni obligaciones. Siempre se pueden hacer modificaciones, adaptar las cantidades, los ingredientes... Ocurre lo mismo con los utensilios: podremos reemplazar un tajín por un wok con tapadera, una olla exprés por una cacerola normal.



Pon en marcha tu imaginación...



Otros útiles de cocina

- Un par de tijeras.
- Una espátula. Son más recomendables las de silicona, ya que no absorben los olores, como las de madera. Por otro lado, las metálicas sirven para despegar piezas sin romperlas o levantar una masa sin agujerearla.
- Una espumadera redonda y otra rectangular con los extremos redondeados para los alimentos más largos y frágiles.
- Dos cucharas de madera.
- Dos tenedores de madera de mango largo, uno de ellos de dientes ligeramente curvos, que será muy útil a la hora de dar la vuelta a un ave o a una carne mientras se hacen.
- Dos cucharones, que, entre otros usos, te servirán para quitar la grasa a un caldo o espumar una mermelada.
- Unas varillas. Si te decides por unas eléctricas, fijate en que tengan dos velocidades, ya que son más convenientes para montar nata.
- Un rallador.
- Un colador metálico con pie.
- Una tabla de cortar. La necesitarás para cortar, picar, pelar... Es recomendable que tenga un buen tamaño (30 x 40 cm aproximadamente) y que sea de plástico especial para alimentos.
- Un vaso medidor de cantidades.
- Una ensaladera de cristal redonda o un bol de Pyrex.
- Un pasapurés.
- Un pimentero.
- Un abrebotellas.
- Una manga pastelera con diferentes boquillas. Ahora, comercializan mangas desechables, que son mucho más higiénicas.



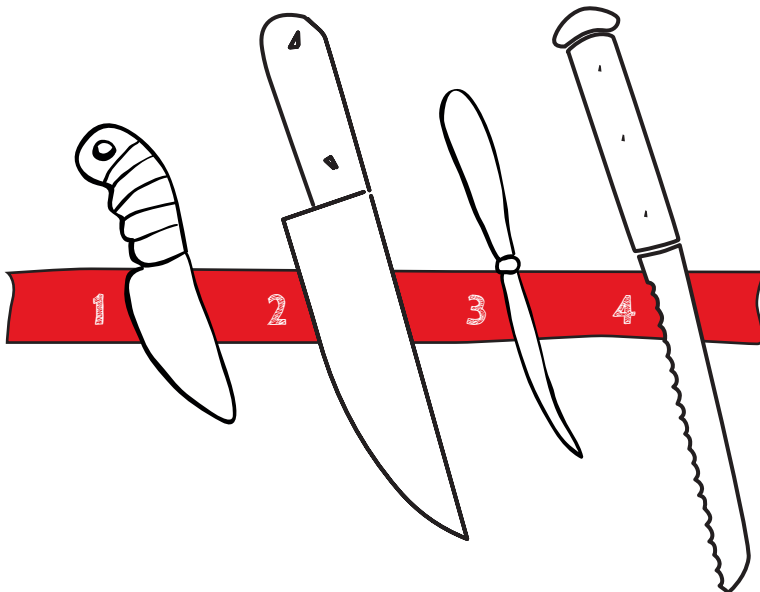


Cuchillos

Los cuchillos merecen un epígrafe aparte. Un cuchillo que corte bien no tiene precio, aunque tendrás que tener cuidado al manejarlo. Sin embargo, no hace falta invertir en un equipo de cuchillos excesivamente caro. Para los que estáis empezando, basta con cuatro o cinco cuchillos buenos:

- 1 Un cuchillo pequeño de hoja desdentada para pelar y cortar alimentos pequeños.
- 2 Un cuchillo de carne para cortar y deshuesar sin dificultades.
- 3 Un cuchillo especial para picar hierbas aromáticas y pelar verduras.
- 4 Un cuchillo de sierra para cortar el pan.

Por otro lado, tienes que saber que los cuchillos necesitan cuidados. Llévalos a afilar cuando veas que ya no cortan con precisión; si no, podrías destrozar los alimentos e incluso cortarte.



¿Qué hay que tener en la nevera?

- Huevos.
- Mantequilla.
- Nata para montar (para las recetas dulces).
- Nata ligera para cocinar (para las recetas saladas).
- Tomates.
- Limones.
- Cubitos de jamón y chorizo precortados y envasados.
- Vinagreta casera.
- Queso (manchego, mozzarella, parmesano).
- Mayonesa.
- Mermelada.
- Bolsas de ensalada.

¿Que hay en la despensa?

- Aceite de oliva y aceite de girasol.
- Vinagre de vino y vinagre balsámico.
- Aceitunas.
- Caldo en tetrabrik o pastillas.
- Arroz.
- Harina y Maizena.
- Pasta.
- Legumbres.
- Patatas, cebollas, ajos.
- Salsa de tomate.
- Atún y sardinas en aceite.
- Especias: canela, comino, curri, nuez moscada, pimienta negra, vainilla.

- Azúcar.
- Levadura química o gasificante para repostería (tipo Royal).
- Chocolate.
- Frutas en conserva, frutos secos.
- Galletas.

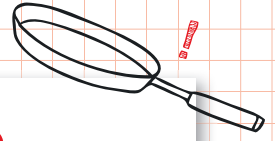
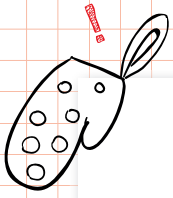
En el congelador...

- Gambas peladas.
- Hierbas aromáticas (se pueden congelar en las cubiteras de hielo).
- Pechugas de pollo.
- Verduras (judías verdes, quisantes, espárragos).
- Patatas precortadas para freír.
- Mezcla de frutos rojos.
- Helados y sorbetes.

Para dar un toque diferente

- Aceites aromatizados.
- Mostazas "fantásticas": de estragón, pimienta, albahaca.





Seguridad ante todo

Tu espacio de cocina debe estar siempre limpio

Lávate las manos antes de manipular alimentos. Ni te imaginas la cantidad de bacterias que pueden propagarse.

Olvídate de dejar alimentos perecederos al aire, especialmente si hace calor: la carne, el pescado y ciertos productos lácteos se estropean enseguida. Mételos en la nevera mientras no estés usándolos.

Ten el suelo siempre limpio para evitar resbalar y caerte.

¿Sabías que en la cocina es donde ocurren la mayoría de los accidentes domésticos?

Evita llevar ropas anchas y de mangas muy largas (pueden quemarse, enredarse en los mangos de las sartenes, colarse en las cazuelas...). Tampoco llesves anillos ni pulseras, ni vayas descalzo.

Orienta hacia un lado los mangos de los cazos y sartenes que tengas en el fuego, de forma que no sobresalgan de la encimera.

No te distraigas mientras cocinas ni hables por el móvil ni mandes mensajes. Déjalo para cuando termines, así podrás tuitear la foto de lo que acabas de preparar y más de uno se lanzará a cocinar.

Si no tienes suficiente fuerza en las muñecas, emplea cacharros de dos asas, de manera que puedas agarrarlos mejor.

Por supuesto, nunca te alejes de la cocina cuando tengas el fuego o el horno encendidos.

Pon siempre la punta del cuchillo en dirección opuesta a ti. Si se te cae, aléjate y deja que llegue al suelo, nunca intentes agarrarlo en el aire.



Utiliza siempre guantes de cocina, una manopla o un paño doblado a la hora de sacar cosas del horno. Ten cuidado de no quemarte.

Evita echar agua sobre grasa caliente (aceite, mantequilla, lo que sea).

Si se te prende una sartén, ponte unos guantes de cocina y cúbrela con una tapadera con mucho cuidado de no quemarte.

mis tuits

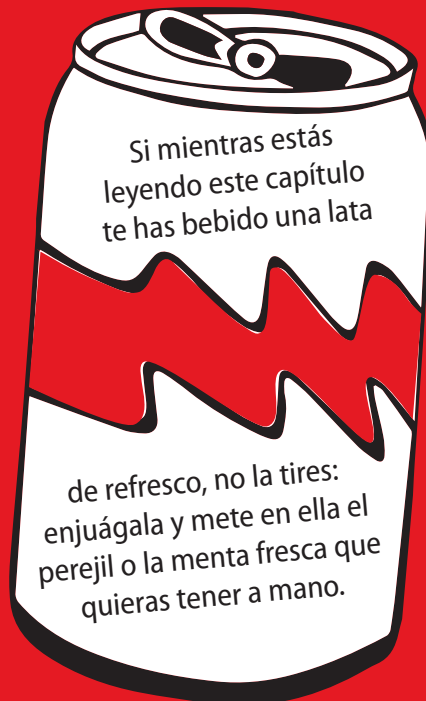


¡Hola, amigos! Mirad lo que voy a desayunar hoy...
¡¡Así se empieza el día!!

DEJA QUE TE DÉ UN SOPLO...

¿Sabes por qué se enfría la comida cuando soplas sobre ella?

Al soplar, aceleras el proceso de evaporación de los líquidos. Como sabes, la evaporación es un proceso de enfriamiento. Las moléculas del agua se mueven a distintas velocidades. Unas moléculas zigzaguean más que otras, tienen más energía, esas son las más calientes, y son más proclives a evaporarse si llegan a encontrarse en la superficie. Cuando ocurre la evaporación, se van más moléculas calientes que frías, por lo que la temperatura del líquido que queda baja. Si tus padres te dicen que no soples porque es de mala educación, puedes dejarlos boquiabiertos dándoles esta explicación científica.





Instrucciones generales

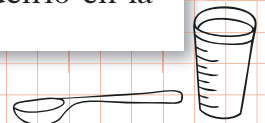
Quizá no estés muy familiarizado con los fogones, y puede que algunas de las indicaciones y de los términos que utilizo en las recetas te suenen a chino. No te preocupes, con un poco de paciencia e interés pronto te manejarás perfectamente. Además, a lo largo de todo el libro he intercalado consejos que te resultarán muy útiles. Y si hay alguna palabra que no entiendes, búscala en el glosario del final: es bastante probable que encuentres la definición.

También deberías hojear la sección de básicos que hay a continuación de estas instrucciones: allí encontrarás las recetas de algunas salsas, cómo hacer un huevo duro o la ensalada perfecta y la manera ideal de cocer pasta.

Lo primero que debes hacer antes de ponerte a cocinar es leer la receta que quieres hacer. Léela entera. Así podrás comprobar si tienes todos los ingredientes en casa o debes ir a la compra. Y verás si entiendes las indicaciones o hay algún paso que no te queda del todo claro.

La mayoría de las medidas que aparecen en las recetas son bastante precisas. Aparte de gramos, kilos, mililitros y litros, encontrarás cucharadas (sin más, rasas y bien colmadas) y cucharaditas. Pero ¿cuánto es una pizca? ¿Y un pellizco? Esta es la manera de medir de «las abuelas». Pregúntale a la tuya: verás cómo su receta de rosquillas lleva la cantidad de harina «que admita». Según vayas haciéndote un cocinero experto, irás cogiendo el truco a estas cosas. Mientras tanto, cuando veas que tienes que echar una pizca de sal a una salsa o un sofrito, échale un poco, lo que puedas coger con tres dedos, remueve bien y prueba. Siempre es más fácil arreglar un plato soso que uno salado. Aunque en muchas recetas te indico que eches la sal al final, igual te resulta más fácil ir salando cada ingrediente por separado. Tal vez así calcules mejor la cantidad de sal que necesita el plato.

¿A qué me refiero cuando digo que hay que cocer algo en agua con sal? Si sabes lo que quiero decir, sáltate este párrafo. Pero si eres un perfecto novato, debes saber que para cocer un alimento tienes que dejar que el agua hierva antes de introducirlo en la

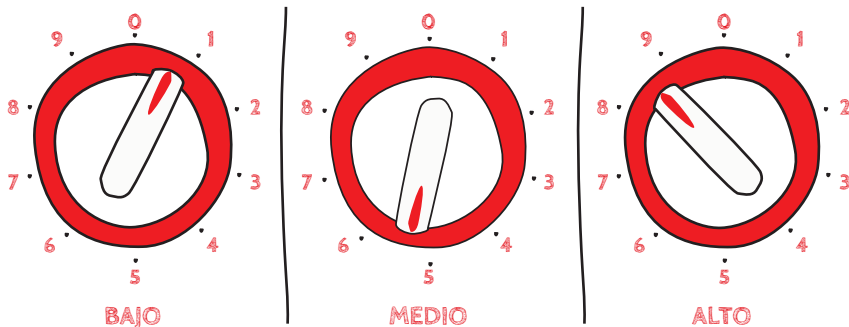




cazuela. Lo ideal es que pongas el fuego al máximo, y que lo bajes un poco cuando hayas incorporado la comida y el agua haya recuperado el hervor.

¿A qué me refiero cuando hablo de fuego alto, medio y bajo o suave? Si en casa tienes una placa vitrocerámica que va del 1 al 9, fuego alto serían el 9, el 8 e incluso el 7; el fuego medio iría del 6 al 4; y el fuego bajo incluiría el 1, el 2 y el 3. En general, y si no te indico otra cosa en la receta, cuando pones una cazuela al fuego debes encender el fuego a tope. Una vez que hayas echado los ingredientes, deberás bajarlo a fuego medio, para que no se quemen.

¿Cómo se usa el horno? Por lo general, tendrás que precalentarlo antes de meter el plato que estás cocinando. La mayoría de los hornos tiene un termostato, una lucecita que se enciende o se apaga cuando el horno ha llegado a la temperatura que tú has marcado. En cuanto a las funciones, lo más habitual es que hornees los alimentos con calor arriba y abajo (si en la receta no digo nada al respecto, utiliza esta función); verás que en otras ocasiones hay que ponerlo en la función de grill, que permite gratinar la comida. Si no sabes cómo manejar el horno de tu casa, pregúntales a tus padres; seguro que te echan una mano. Y ten en cuenta una cosa: si estás horneando una receta que tiene que subir (un bizcocho, un panettone, un suflé), nunca, bajo ningún concepto, abras el horno hasta que haya subido y esté prácticamente hecha.



Básicos

Aceites aromatizados

🕒 5 minutos + 1 mes de maceración

Aceite al estragón

Ingredientes

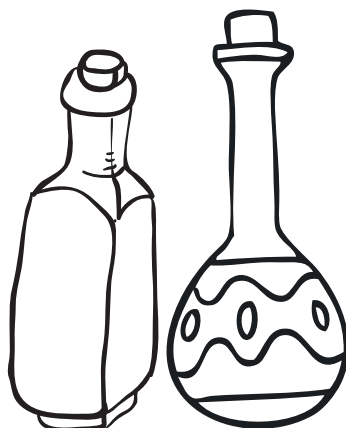
- 4 o 5 ramitas de estragón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimienta blanca en grano
- ½ litro de aceite de oliva

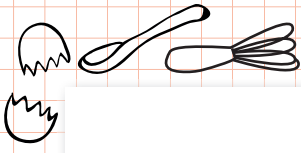
Preparación

Lava y seca con cuidado las ramitas de estragón. Mete en una botella de boca ancha o en un tarro las hierbas, el diente de ajo pelado y la pimienta blanca en grano. Echa el aceite y deja macerar durante un mes.

Aceite a la albahaca

Sustituye el estragón por albahaca y procede a preparar este aceite del mismo modo que el anterior.





Salsas

Mayonesa

🕒 10 minutos

Ingredientes

- 2 yemas de huevo
- El zumo de ½ limón
- ½ litro de aceite de girasol
- Sal y pimienta

Preparación

Pon en un cuenco las yemas de huevo con un pellizco de sal y otro de pimienta. Mézclalo con unas varillas y empieza a echar el aceite poco a poco (al principio casi gota a gota) sin dejar de remover con las varillas, siempre al mismo ritmo y hacia el mismo lado. Añade el zumo de limón y sigue batiendo hasta que hayas incorporado todo el aceite y haya quedado más bien espesa.

🌀 CONSEJO

Si quieres asegurarte de que la mayonesa no se te corte, saca los ingredientes de la nevera 30 minutos antes de prepararla, de forma que estén a temperatura ambiente.







Salsa bechamel

🕒 25 minutos

Ingredientes

- 50 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas colmadas de harina o Maizena
- $\frac{3}{4}$ de litro de leche fría
- Nuez moscada molida (si no te convence su sabor, puedes suprimirla)
- Sal

Preparación

Derrite la mantequilla en un cazo. Retíralo del fuego y añade poco a poco el aceite y la harina, con cuidado de darle vueltas continuamente con una cuchara de madera o unas varillas, para que no se hagan grumos. Añade despacio la leche fría, y, por último, la sal y la nuez moscada. Vuelve a poner el cazo al fuego. La bechamel deberá cocer a fuego lento unos 15 minutos. Ten la precaución de darle vueltas de vez en cuando para que no se pegue.

No te preocupes si la primera vez te salen grumos. Si tienes una batidora, basta con que tritures la salsa antes de volver a ponerla al fuego, y continuar como si tal cosa. No le digas a nadie el truco; podrás presumir de ser un experto cocinero.

La salsa bechamel combina muy bien con la pasta, y también se presta a múltiples variaciones. Aquí tienes unos ejemplos.





Salsa bechamel con alcaparras

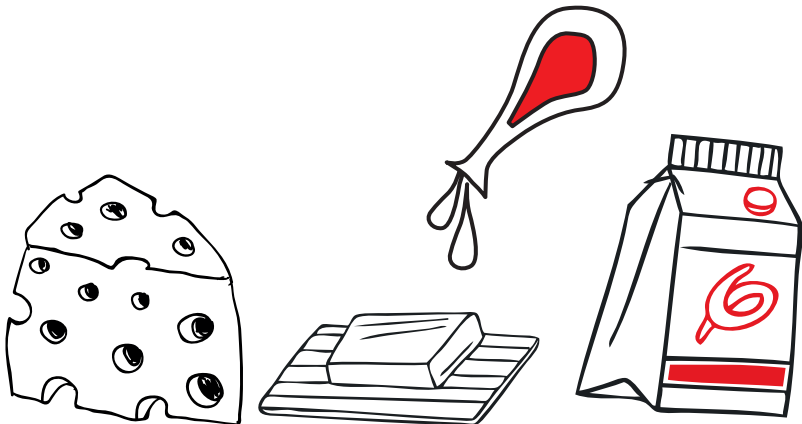
Añade dos yemas de huevo bien batidas y un par de cucharadas de alcaparras.

Salsa bechamel con queso

Añade en el último momento un poco de queso y deja cocer la salsa hasta que el queso se derrita. Te aconsejo que pruebes con un queso fuerte, como el cabrales o el gorgonzola.

Salsa bechamel con tomate

Añade unas cucharadas de salsa de tomate hasta que adquiera un color rosado.





Salsa carbonara con nata

🕒 10 minutos

Ingredientes

- 100 gramos de beicon
- 50 gramos de mantequilla
- 100 mililitros de nata para cocinar
- 2 yemas de huevo
- 50 gramos de queso rallado
- Sal y pimienta negra

Preparación

Corta el beicon en tiritas. Derrite la mantequilla en un cazo; agrega el beicon y fríelo. Añade la nata, las yemas bien batidas y el queso rallado, y vuelve a ponerlo en el fuego. Procura que no vuelva a hervir, pues la nata podría cortarse. Añade sal y pimienta hasta que esté a tu gusto (ten cuidado con la sal; si el beicon está muy salado, podrías pasarte).

