

CRISTINA MACÍA

Dame la lata

*Cocina rápida
con conservas*



se

Lectulandia

«Con las conservas, la cocina se vuelve más rápida y sencilla, y los productos que antes eran de temporada están a nuestro alcance todo el año en las mejores condiciones. No se trata de comer exclusivamente aquello que venga en un recipiente hermético, sino de incorporar sin complejos estos ingredientes a la cocina cotidiana. Mantén siempre bien abastecida la despensa, y no volverás a tener problemas a la hora de preparar una cena rápida, o incluso improvisar una comida de última hora con invitados».

Lectulandia

Cristina Macía

Dame la lata

Cocina rápida con conservas

ePub r1.0

Titivillus 31.10.17

Título original: *Dame la lata*
Cristina Macía, 2008

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

Dame la lata

Cocina rápida con conservas



Dejando aparte consideraciones y anécdotas históricas, como si las tropas de Napoleón ya llevaban conservas en las mochilas o si el abrelatas se inventó, en un alarde de imprevisión, medio siglo después que la lata, lo cierto es que los ingredientes así preservados se han convertido en una parte casi vital de nuestra alimentación cotidiana. No sólo permiten tener siempre a mano una gran cantidad de productos, con lo que nos evitan en buena parte el engorro de la compra cotidiana, sino que la calidad es cada vez más alta, y en muchas ocasiones su aporte nutricional es incluso más elevado que el de los ingredientes frescos: los tomates recién recolectados se envasan de inmediato y conservan todas sus propiedades alimenticias, mientras que los que llegan frescos a la frutería por lo general no se han recogido en su punto justo de maduración, han pasado por quién sabe cuántas cámaras de conservación, y encima tienen un precio de vértigo. ¿En resumen? Haz tu próximo gazpacho con tomates enteros en conserva, ya verás qué diferencia para el paladar y para el bolsillo.

Con las conservas, la cocina se vuelve más rápida y sencilla, y los productos que antes eran de temporada están a nuestro alcance todo el año en las mejores condiciones. No se trata de comer exclusivamente aquello que venga en un recipiente hermético, sino de incorporar sin complejos estos ingredientes a la cocina cotidiana. Mantén siempre bien abastecida la despensa, y no volverás a tener problemas a la hora de preparar una cena rápida, o incluso improvisar una comida de última hora con invitados.

Unas cuantas normas básicas

Las latas y las conservas en general tienen en la despensa una vida Incluso más larga que la que indica su fecha de caducidad. De todos modos, para ir sobre seguro, mejor consumirlas antes de que llegue esa fecha.

Una vez abierta una lata, el contenido se debe guardar refrigerado y en otro recipiente, porque el esmalte interior del envase se habrá dañado y podría afectar al alimento. Esta norma, en cambio, no se aplica a frascos de cristal ni a tetrabriks.

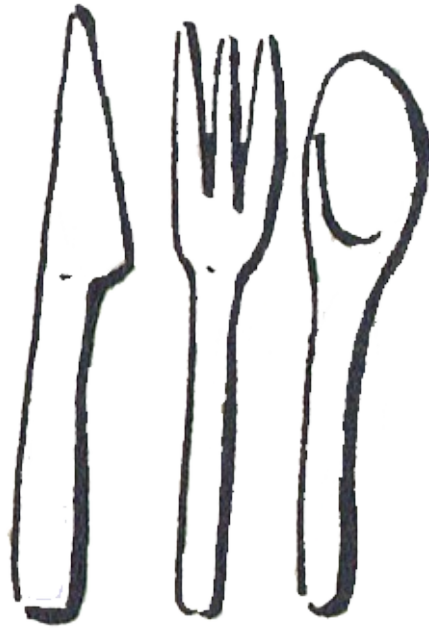
No compres latas abolladas; puede que el contenido esté en perfectas condiciones, pero también es posible que haya resultado afectado por algún golpe.

No consumas el contenido de una lata si, antes de abrirla, tenía un aspecto abombado. De nuevo es posible que no le pase nada, pero más vale prevenir que lamentar (y consumir una conserva en mal estado, de verdad, es para lamentarlo mucho).

Lee las etiquetas de los envases. No te asustes por la lista críptica de estabilizantes, conservantes y similares. Presta atención, en cambio, al tipo de grasas que incluyan. El «aceite vegetal» que se utiliza en muchas conservas no suele ser el de oliva.

Si compras paquetes de varias latas, consévalas dentro de su embalaje original. Hoy sabrás perfectamente que esa latita redonda que ha quedado en un rincón de la despensa es de pimientos, pero dentro de unas semanas... misterio.

Si guardas en la nevera frascos abiertos de verduras o condimentos, procura sacar siempre el contenido con una cuchara limpia. De esta manera, las verduras aguantarán varios días, y la mahonesa o la mostaza, semanas.



Fondo de despensa

El fondo de despensa es tan personal como el armarlo, sólo necesitas aquellos ingredientes que vayas a utilizar, así que esta lista no puede ser más que orientativa. Sean cuales sean las latas, frascos, tetrabriks y demás que emplees con frecuencia, asegúrate de tenerlos siempre disponibles, vigila de cuando en cuando las fechas de caducidad, y anota rápidamente en la lista de la compra aquellos que estén a punto de agotarse. Una despensa convenientemente surtida es básica para preparar comidas rápidas, deliciosas... y sin estrés.

Pasta

Seca: Aguanta una barbaridad en todos sus formatos, pero es mejor tener el paquete bien cerrado, a ser posible en un recipiente hermético. El fabricante suele indicar el tiempo de cocción en minutos, pero a éste le tienes que añadir el que tarda en hervir el agua. De todos modos, nunca será una exageración, y mientras se hace te da tiempo de preparar la salsa, poner la mesa y hasta de dejar cargada la cafetera.

Fresca: Hay que conservarla refrigerada, y tiene una fecha de caducidad bastante limitada. La pasta rellena (raviolis, tortellinis, etc.) suele dar mejor resultado que su equivalente seca; en cambio lo que los italianos llaman «pasta lisa» (sin relleno) no se diferencia demasiado. En ambos casos, la cocción es más rápida.

Precocinada: Se presenta en tarrinas de plástico, como raciones individuales o para dos personas. Bastante cara, pero utilísima cuando el reloj aprieta. Tiene una larga vida en la despensa, no hay que temer por la fecha de caducidad y no necesita refrigeración. Por lo general, se calienta en 1 minuto en el microondas. Ideal para improvisar una guarnición a toda prisa y para tenerla siempre a mano por si las moscas, pero sin abusar, que el bolsillo lo nota. Ojo, todas las variedades que he probado salen del microondas al dente, así que, si te gusta la pasta algo más blanda de lo que un italiano aprobaría... esta opción no es para ti.

Lasaña y canelones precocidos: Imprescindibles, ahorran un montón de trabajo y el

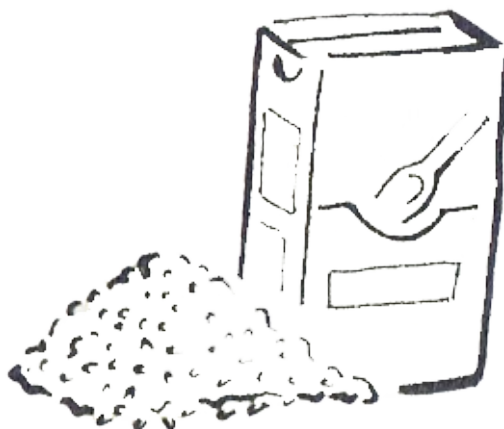
engorroso trámite de hervir la pasta y ver cómo se te rompe. Lleva más tiempo de horno, pero se hace ella solita sin que le prestes atención.

En lata: Pasta rellena ya con su salsa, en plan «abrir, calentar, y servir» (en resumen, plato único). Por lo general no es la opción más sabrosa, y hay que darle una ayudita en forma de condimentos: aceite del bueno, queso rallado... Vaya, que es sólo para salir de un apuro, y encima no resulta económica. Si tienes invitados, ni se te ocurra.

Arroces

De grano redondo: Esta categoría es muy genérica, incluye muchas variedades, pero todas tienen en común una excelente capacidad para absorber el líquido de cocción y, por tanto, sus sabores. Lo malo es que requieren un punto un tanto delicado (¡el arroz pasado es un engrudo!).

De grano largo: Perfectos para ensaladas y guarniciones. Hay muchas variedades en el mercado, algunas muy aromáticas e interesantes. El punto de cocción no suele ser tan delicado como en los arroces de grano corto.



Vaporizados: Han sido sometidos a un proceso previo que hace que no se pasen; a cambio, el tiempo de cocción es más largo que en los otros tipos de arroz, y no absorben tan bien los sabores del caldo (así que hay que cocerlos en un líquido muy sabroso para que no queden insípidos).

Cocción rápida: Se comercializan en frascos de cristal o en bolsitas de 1-2 raciones. Salen un poco caros, pero te sacan de un apuro para improvisar una guarnición en un momento.

Cocidos: Se comercializan en tarrinas de plástico individuales, aunque la cantidad suele ser tan generosa como para dos personas. Se calientan en el microondas, y resultan ideales para guarniciones. También se pueden utilizar como base para ensaladas frías.

Verduras

En conserva: El recurso Ideal en la despensa. Contra lo que se podría pensar, su contenido en nutrientes es incluso superior al de las verduras frescas, ya que se recolectan y se envasan enseguida, mientras que las que compras en la frutería pueden haber pasado una generosa temporadita en la cámara frigorífica. Vienen ya cocidas, así que basta con saltearlas y condimentarlas al gusto para tener una guarnición perfecta, o darles un toque final para un primer plato redondo.

Congeladas: Tienen las mismas ventajas que las verduras en conserva en cuanto a nutrientes se refiere, pero claro, tienen que conservarse bajo cero. Se cuecen o saltean directamente, sin descongelar. Cómpralas en las cantidades que necesites a granel, en establecimientos especializados. Si las adquieres ya envasadas, asegúrate de que la caja no tenga restos de hielo.

Deshidratadas: Ocupan poco espacio, pero tienen usos bastante limitados. Una excepción importante son las setas secas, que duran siglos en la despensa siempre que no estén expuestas a la humedad. Para utilizarlas, sólo hay que rehidratarlas media hora en agua muy caliente, y luego picarlas y agregarlas a salsas, sopas o guisos. El agua de remojo es deliciosa; puedes filtrarla con un colador de malla fina y luego incorporarla a sopas, cremas o a cualquier receta que requiera líquido. También puedes poner las setas bien limpias en un molinillo de café (que también esté bien limpio, claro), y reducirlas a polvo. Consérvalas en un frasco bien cerrado, y añade la cantidad que quieras a los guisos a los que desees dar sabor.

También son interesantes los tomates secos. Se conservan un año entero en la despensa, siempre que tengas la precaución de cerrar bien el paquete o el frasco para que no los afecte la humedad. Para más seguridad, si lo deseas puedes guardarlos en la nevera. Antes de utilizarlos, ponlos en un cuenco, cúbrelos con agua hirviendo y déjalos reposar 15 minutos. Luego puedes emplear el agua en cualquier guiso, sopa o salsa que agradezca un toque de tomate. A veces se comercializan ya rehidratados y conservados en aceite. En ese caso, empléalos tal cual... y sobre todo reserva el aceite para aliñar ensaladas, es delicioso.

Caldos y sopas

Caldos en tetrabrick: Un «invento» relativamente reciente; aunque por lo general no están a la altura del caldo tradicional, preparado en casita y con sus horas de cocción a fuego lento. Pero como lo perfecto es enemigo de lo práctico, procura tener siempre en la despensa caldo de varios tipos. Te salvarán la vida a la hora de improvisar una sopa, una salsa, o incluso para cocer pastas, arroces y verduras con un toque extra de sabor.

Sopas condensadas: Desde antes de que Andy Warhol inmortalizara la marca Campbell, no han faltado en ningún hogar estadounidense, y poco a poco han ido entrando en el nuestro, aunque con menor variedad de sabores. Preparadas tal como indican las instrucciones de la lata no son gran cosa, pero también tienen otras muchas utilidades, como improvisar salsas para pastas, carnes, pescados...

Sopas de sobre: Sólo para casos de desesperación e hijos recién emancipados. No suelen dar un resultado muy apetecible como sopas, aunque algunas variedades tienen otros usos muy interesantes (los sobres de sopa de cebolla sirven para condimentar guisos y carnes, por ejemplo).

Caldo concentrado en cubitos: Los hay de muchos tipos, pero conviene no utilizarlos en exceso, tienen una barbaridad de sal. Utilízalos sólo como condimento. Mención aparte merecen los de cebolla, ajo y perejil (o una mezcla de las tres cosas), que te ayudarán a dar un toque de sabor a cualquier plato que requiera esos ingredientes sin necesidad de pelar, picar, saltear...

Cremas y sopas de verduras en tetrabrick: Se encuentran refrigeradas o a temperatura ambiente. Son una solución para salir del paso, pero suelen resultar bastante pobres y necesitan una ayudita en forma de condimentos o ingredientes adicionales.

Legumbres

Secas: Se conservan una barbaridad de tiempo en la despensa, pero requieren un tiempo de cocción relativamente largo, y algunas también un remojo previo. Utilízalas siempre que busques un sabor casero de verdad, y echa mano de la olla rápida sin complejos.

En conserva: Son la solución más rápida, y suelen dar un resultado excelente. Te ahorras todo el proceso de remojo y cocción, aunque necesitan una ayudita en forma de sofritos, condimentos, salteados... Es importante enjuagar bien las legumbres de

su líquido de conservación, poniéndolas en un colador, bajo el chorro de agua fría. Se comercializan en envases de diferentes tamaños; elige los más adecuados para tus necesidades y las de tu familia, y no tengas miedo de congelar las que te sobren. Una vez descongeladas (en la nevera, a temperatura ambiente o directamente en el guiso en que las vayas a incluir) quedan como nuevas.

Hierbas, especias y condimentos

Hierbas frescas: Con pocas excepciones (el orégano, por ejemplo, gana sabor y aroma con el secado), son la mejor opción para cualquier plato. Si las consigues en buena cantidad, enhorabuena: utiliza las que necesites y el resto lo puedes refrigerar un par de días, envueltas en un paño húmedo, o bien picarlas y congelarlas en recipientes para cubitos de hielo.

Hierbas secas: Por lo general, con sus excepciones, no tienen tan buen sabor y aroma como las frescas, pero son más «potentes». Si una receta pide hierbas frescas y no tienes, utiliza la mitad (¡o menos!) de la cantidad indicada de hierbas secas. Y cuidado, algunas te pueden arruinar un plato: un pellizco de estragón le da un toque excelente al pollo, pero si te pasas... como decía Don Mendo: «¡Ay de ti si te pasas! ¡Si te pasas es peor!».

Hierbas congeladas: No tienen la textura de las frescas, así que sólo se deben utilizar en un plato durante la cocción, no después. Se incorporan al guiso todavía congeladas, y su sabor es equivalente al de las frescas.

Especias enteras: En grano (las diversas variedades de pimienta, por ejemplo), en rama (los palitos de canela) o en sus múltiples formas (anís estrellado, clavos de olor, pimientos de Cayena), tienen una larguísima vida en la despensa, y si las machacas en el momento de utilizarlas desprenden todo su sabor. Algunas ganan mucho si las tuestas ligeramente, en una sartén sin nada de grasa, antes de emplearlas.



Espicias molidas: Muy prácticas, ya que se emplean tal cual salen del recipiente, pero hay que vigilar la fecha de adquisición (ojo, no la fecha de caducidad, que puede ser el año 2030). Por lo general, pocos meses después de abrir el frasco, pierden todo su aroma y buena parte del sabor. Trata de comprarlas en cantidades muy pequeñas, consérvalas en un lugar oscuro y seco (todos las guardamos en la cocina, y no, no es la mejor opción), y repasa tus existencias de cuando en cuando. Si el frasco lleva abierto más de tres meses... a la basura y a la lista de la compra.

Mostaza, mahonesa y otros condimentos: Se conservan a temperatura ambiente mientras el frasco esté sin abrir, después requieren refrigeración. Aguantarán en la nevera hasta la fecha de caducidad, siempre que tengas la precaución de sacar el contenido con una cucharita limpia. La mostaza, la mahonesa, el *ketchup*, el alioli y otros condimentos también se comercializan en sobrecitos individuales, que resultan algo caros, pero son de lo más útiles si sólo consumes este tipo de ingredientes muy de cuando en cuando. No necesitan refrigeración.

Aliños preparados: Desde sencillas vinagretas a mezclas más elaboradas, te permiten condimentar en un instante la ensalada o las verduras. Antes de abrir el frasco se conservan a temperatura ambiente, luego requieren refrigeración. Lee bien la etiqueta antes de adquirir una variedad nueva, así te asegurarás de que todos los ingredientes son de tu gusto. Vigila también la fecha de caducidad, no es algo que se consume en grandes cantidades, y como el precio suele ser algo elevado no te interesará que se te estropee antes de terminarlo.

Zumo de limón: Se vende en botellitas de plástico, que una vez abiertas se guardan en la nevera. Económico y muy práctico para no tener que cortar un limón cada vez que necesitas unas gotas (y no tener que dejar el resto del pobre limón eternizándose en la nevera hasta que lo tiramos por puro aburrimiento).

Conservas de pescado

Hay tantas variedades, y cada variedad tiene tantas presentaciones, que sería imposible hacer una lista mínimamente exhaustiva. Puedes tener tantos tipos de conservas como quieras en la despensa, pero que no te falten aquellas que pueden servir de comodín para las recetas más diversas (atún, sardinas, anchoas...). Elige los formatos más adecuados según lo que vayas a preparar, es inútil desperdiciar unos preciosos trozos de ventresca de bonito si luego vas a desmenuzarlas. Y lee con atención las etiquetas, sobre todo lo que se refiera al líquido de conservación: «aceite vegetal» es un término demasiado genérico y, desde luego, no se refiere al de oliva.

Semillas y frutos secos

Dan un toque crujiente a ensaladas, platos de pasta, verduras al vapor, carnes, pescados... a casi cualquier cosa, y además son una fuente muy interesante de nutrientes. Si te gustan, ten siempre en casa semillas tostadas de girasol, de calabaza, de sésamo, de lino o de otros tipos (las puedes encontrar en grandes superficies y en tiendas de productos naturales). Lo mismo se puede decir de los frutos secos (nueces, almendras, piñones, avellanas, anacardos, pistachos...). El único problema es que tienden a ponerse rancios con el tiempo, así que consévalos en recipientes herméticos, en un lugar oscuro, y pruébalos (generalmente bastará con olerlos) antes de incorporarlos a un plato, o corres el riesgo de que te lo echen a perder.

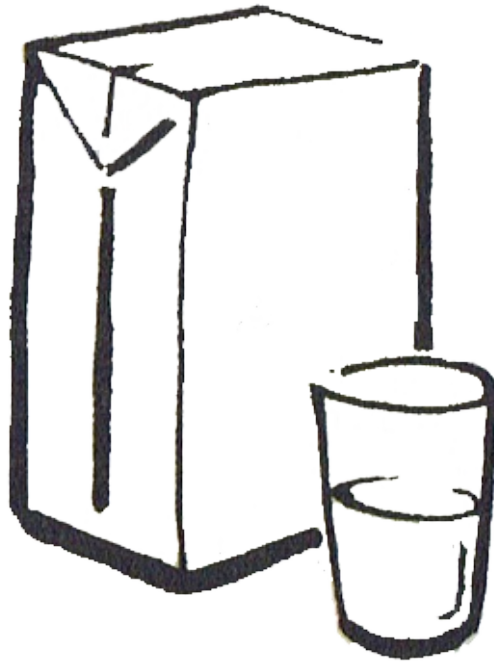
Frutas

Secas: Tenemos tendencia a consumirlas casi exclusivamente en Navidad, cuando lo cierto es que son un ingrediente muy útil por su versatilidad y por su larga vida en la despensa. Ten a mano orejones de albaricoque, dátiles, pasas, higos secos... lo que te apetezca, y empléalos enteros, troceados, rehidratados o como indique la receta.

En conserva: Se comercializan en latas o frascos de cristal, en almíbar o en su jugo («al natural»), y hay muchas más variedades de las que parece. ¡No todo son melocotones y rodajas de piña! Se conservan una barbaridad de tiempo en la despensa, y las puedes utilizar tanto para postres como para platos salados.

Lácteos

Leche en tetrabrik: No necesita más comentarios, está presente en casi todos los hogares. Por el formato y por el tiempo de conservación, es la más sencilla de almacenar. Lo más habitual es encontrarla entera, semidescremada o descremada. Elige la variedad que más te guste o te interese. Mención aparte merecen las leches enriquecidas (con calcio, con hierro, con vitaminas...) que últimamente proliferan en los estantes de las grandes superficies. Suelen tener un precio mucho más elevado, que no siempre se justifica por la inclusión de cantidades mínimas de nutrientes adicionales.



Leche condensada: En lata o en tubo, es muy útil en la despensa, sobre todo para preparar postres, ya que es difícil encontrar la variedad sin azúcar que se comercializa en otros países.

Leche evaporada: Se comercializa en latas, y es sencillamente leche mucho más concentrada. Puedes añadirle agua para utilizarla como leche normal, o bien emplearla en ciertas recetas como sustitúa de la nata líquida.

Leche en polvo: Entera o desnatada, la puedes reconstituir para utilizarla como leche normal, o también usarla tal cual en algunas recetas.

Nata líquida para montar: Hay marcas que necesitan refrigeración, y otras que se pueden conservar en la despensa a temperatura ambiente. Debe tener un 35% de materia grasa, y para montarla es imprescindible que esté muy fría.

Nata líquida para cocinar: Igual que la anterior, pero con un contenido en grasa mucho más bajo (lo que no la convierte en un ingrediente *light*, ni mucho menos). Da un toque cremoso a muchos platos, pero si la utilizas para cocinar debes asegurarte de que hierva unos minutos. Contra lo que se suele pensar, no se corta con el calor, y así evitarás el sabor a crudo.

Besamel: Se comercializa refrigerada o a temperatura ambiente, y es un atajo excelente para preparar algunos platos en tiempo récord. Ojo, esta besamel sirve para cocinar, para coberturas y gratinados, es demasiado líquida como para preparar

croquetas, por ejemplo.

Queso en lonchas y porciones: La mayor parte de las marcas no necesitan refrigeración, aunque por costumbre solemos guardar las cajas en la nevera. Se utilizan para muchas cosas: preparar pastas untables, salsas, enriquecer las cremas de verduras...

Patés

La «carne de los solteros» tiene muchas aplicaciones, aparte de preparar un bocadillo de emergencia. Hay infinitas variedades, que se conservan de maravilla en la despensa y te servirán para añadir al relleno de aves y carnes, a los canelones, a salsas... El nombre ha llegado a hacerse muy genérico, y en la actualidad se utiliza para conservas untables de carnes o aves, de verduras, de pescados o de quesos.

Panes

Precocidos: Se comercializan en bolsas herméticas y duran un par de semanas en la despensa. Son algo caros, pero te permitirán tener pan recién hecho en el horno en cualquier momento. Algunas variedades también se pueden preparar en el tostador, lo que simplifica y abarata enormemente el proceso.

Pan de pita: Ideal para rellenar, o para cortaren triángulos y mojar en salsas. Suele prepararse en el tostador y, al igual que los panes precocidos, se conserva un par de semanas en la despensa mientras no se abra el paquete.

Bases de pizza: No suelen ser la solución más sabrosa, pero se conservan bien en la nevera o en la despensa (lee las instrucciones del fabricante) y te permitirán reciclar en un solo plato varios ingredientes y latas que tengas ya abiertas.

Costrones de pan frito (picatostes): Según la marca, están tan sabrosos o más que los que prepararías en casa, sólo que sin las molestias. Tenlos siempre a mano para añadir a una ensalada o una crema de verduras. Los hay aromatizados al ajo, a la cebolla, al natural... Elige la variedad que más te guste.

Tostadas: Pequeñas, grandes, en forma de medias barritas, tipo crackers... Son un comodín indispensable para completar una comida o improvisar un «pica-pica» con cuatro latas y algo de imaginación. Una vez abierto el envase, manténlo cerrado con una pinza de cocina (o de la ropa) y consévalo en un lugar bien seco para que no se ablanden ni se pongan rancias.

Pan de molde: Una vez abierto el envase, conviene conservarlo en la nevera y pasarlo por el tostador antes de utilizarlo. Hay infinitos formatos y variedades, pero lee con atención la lista de ingredientes. Muchos utilizan grasas poco recomendables...



Recetas

Bocadillos en la despensa



Bocadillo de crema de anchoas

- 1 frasco pequeño de judías blancas
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva, de buena calidad
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de zumo de limón
- Pimienta
- 1 cebolleta, sólo la parte blanca
- 4 panecillos individuales

Pon en el vaso de la batidora las judías blancas bien escurridas y enjuagadas, las anchoas con su aceite, el ajo picado, el zumo de limón y pimienta al gusto. Tritura hasta obtener una pasta homogénea (si es necesario, agrega un poco más de aceite de oliva, en hilito fino, hasta que quede untable). Añade la cebolleta muy picada, y remueve bien.

Abre los panecillos, tuéstalos si lo deseas, y úntalos con la mezcla antes de servir.



Pitas rellenas de ensalada de atún

100 g de judías blancas en conserva
1 lata de 150 g de migas de atún en aceite de oliva
1 latita de pimiento rojo
Un pellizco de comino en polvo
Un pellizco de pimienta
1 cucharada de zumo de limón
4 panes de pita

Pon en un cuenco las judías blancas bien escurridas y enjuagadas, el atún desmenuzado con su aceite, y el pimiento rojo bien limpio y picado en daditos. Condimenta con el comino y la pimienta, añade el zumo de limón y remueve con cuidado. Refrigera una hora para que se mezclen los sabores.

Abre los panes de pita por arriba, ahúcalos y rellénalos con la ensalada.



Rollitos de queso y atún

6 quesitos
200 g de migas de atún
1 latita de pimiento rojo
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cebolla en polvo
4 tortillas de trigo

Pon los quesitos en un plato hondo y machácalos bien con un tenedor. Añade el atún escurrido y desmenuzado y el pimiento limpio, también escurrido y picado en daditos, y mezcla bien. Condimenta con el ajo y la cebolla, y remueve hasta obtener una pasta espesa. Si quieres puedes añadir una cucharadita del aceite del atún.

Unta las tortillas con esta pasta, procurando que no llegue a los bordes. Enróllalas y cierra cada una con un par de palillos. Dispon los rollitos en un plato llano e introdúcelos en el microondas 15 segundos a potencia máxima. Cámbialos de lugar (pon los dos del centro a los lados y viceversa), e introdúcelos otros 15 segundos.

Las tortillas de trigo que sobren deben conservarse en la nevera, en su bolsa bien cerrada. Aguantarán unos tres o cuatro días.

Chapata de pescados

- 1 chapata grande (o cuatro individuales)
- 1 lata de anchoas en aceite
- 1 lata de migas de atún
- 1 lata de mejillones en escabeche
- 1 latita de pimiento rojo
- 1 latita de aceitunas deshuesadas

Abre la chapata por la mitad a lo largo, riega la miga de una de las mitades con el aceite de las anchoas y coloca la otra parte encima para que las dos se impregnen.

Retira la parte superior de la chapata, y dispon sobre la inferior las anchoas, las migas de atún, los mejillones escurridos y troceados, el pimiento escurrido y cortado en tiras, y las aceitunas cortadas en aritos. Monta la chapata de nuevo y córtala en cuatro porciones iguales con un cuchillo de sierra. Sirve cada bocadillo en un plato individual.

Sándwiches de paté de mejillones

- 1 lata de mejillones en escabeche
- 4 quesitos en porciones
- 1 latita de pimiento rojo
- 8 rebanadas de pan de molde

Pon en el vaso de la batidora los mejillones con su líquido de conservación, los quesitos y una cucharada del líquido de la lata de pimiento. Tritura hasta obtener una pasta homogénea. Unta con ella la mitad de las rebanadas de pan, y extiende por encima el pimiento rojo, sin restos de piel ni semillas, cortado en tiras finas. Cubre con el resto del pan y corta cada sándwich en dos partes en diagonal.



Panecillos de paté con ciruelas

- 4 ciruelas pasas
- 1 copita de oporto
- 1 lata de 200 g de paté de ave o de cerdo
- 1 cucharada de piñones
- 4 panecillos

Deshuesa las ciruelas, córtalas en trocitos y ponlas a macerar media hora en el oporto (o en otro vino tinto dulce). Escúrrelas y mézclalas con el paté y con los piñones. Corta los panecillos por la mitad a lo largo y úntalos con la mezcla de paté.



Tostadas integrales de bonito con limón

1 diente de ajo
1 lata de 200 g de bonito
2 cucharadas de aceite de oliva
Un buen pellizco de orégano o perejil seco
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de mantequilla
Sal y pimienta
4 tostadas integrales grandes

Pica muy menudo el ajo (o machácalo en el mortero o con el prensaajos) y ponlo en el vaso de la batidora junto con el bonito escurrido, el aceite, el orégano o perejil, el zumo de limón, la mantequilla a temperatura ambiente y sal y pimienta al gusto. Tritura hasta obtener una pasta homogénea.

Puedes conservar la pasta dos o tres días en la nevera, pero no untes las tostadas hasta el momento de servir.

Tostadas de crema de pimientos con anchoas

- 1 latita pequeña de aceitunas deshuesadas
- 4 filetes de anchoa
- 1 lata de pimientos del piquillo (200 g más o menos)
- 4 quesitos en porciones
- 4 tostadas grandes

Pica bien las aceitunas y las anchoas, y reserva en un cuenco.

Aparte, pon en el vaso de la batidora los pimientos limpios de cualquier resto de pieles y semillas, un par de cucharadas de su líquido de conservación y los quesitos. Tritura hasta obtener una pasta homogénea (si queda demasiado espesa, puedes aligerarla con más líquido de los pimientos o con un poco de nata líquida). Añade las aceitunas y anchoas picadas, y remueve bien.

Puedes conservar esta crema dos o tres días en la nevera, pero no untes las tostadas hasta el último momento o se reblandecerán.

Cruasanes rellenos gratinados

½ lata de jamón en conserva
6 quesitos en porciones
1 brik pequeño de nata líquida
Pimienta negra
4 cruasanes grandes
1 lata de champiñones laminados
Queso rallado

Pon en el vaso de la batidora el jamón en trozos, los quesitos, 2 cucharadas de la nata y un buen pellizco de pimienta. Tritura hasta obtener una pasta bastante espesa.

Abre los cruasanes por la mitad y rellénalos con la pasta de jamón y queso. Ponlos en una fuente de horno. Echa por encima los champiñones laminados, riega con el resto de la nata y espolvorea con el queso rallado. Gratina unos minutos hasta que el queso se dore, y sirve de inmediato.



Mediasnoches de paté con mermelada de frambuesa

8 mediasnoches

1 lata de 200 g de paté de pato o de oca

2 cucharadas de mermelada de frambuesa

3 cucharadas de almendra tostada picada (no rallada)

Abre las mediasnoches por la mitad a lo largo, y unta las mitades Inferiores con el paté. Unta también cada una con una cucharadita escasa de mermelada, y espolvorea con las almendras picadas. Tapa cada medianoche con su parte superior, disponías en una fuente y sirve de inmediato, o cúbre las con una servilleta para que no se sequen.

Con caldos y sopas



Sopa de setas

15 g de setas secas
½ vasito de vino blanco seco
1 l de caldo de ave o verduras
1 lata de setas variadas
1 lata de champiñones laminados
½ cucharadita de perejil seco
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de sal de apio
2 tarrinas de arroz precocido
Pimienta negra

Pon las setas secas en un cuenco resistente al calor y vierte encima medio vaso de agua hirviendo. Déjalas reposar 20 minutos.

Mientras, vierte en una cazuela el vino blanco, y hiérvolo a fuego vivo un par de minutos o hasta que se reduzca a menos de la mitad. Añade el caldo, las setas y los champiñones escurridos, las setas secas picadas junto con su líquido de remojo (cuélalo antes por si han soltado algo de arena), el perejil, el ajo y la sal de apio. Cuando el caldo hierva, agrega el arroz y deja hacer un par de minutos, o lo que indiquen las instrucciones del fabricante. Condimenta con un poco de pimienta negra y sirve de inmediato.

Crema de pimientos rojos

- 1 cucharada de maicena
- 1 ½ vasos de caldo de ave o verduras
- 2 latas grandes de pimientos rojos (600 g en total)
- 1 lata de leche evaporada
- Sal, pimienta y pimentón picante
- 1 yogur natural
- Perejil fresco picado (opcional)

Disuelve la maicena en un poquito del caldo frío, y resérvala. Pon en un cazo los pimientos escurridos y bien limpios de pieles y semillas. Añade la leche evaporada, el resto del caldo, un pellizco generoso de pimentón, sal y pimienta al gusto, y tritura bien con la batidora. Añade la maicena disuelta y pon a calentar a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que la crema esté espesa. Reparte entre cuatro tazones o platos hondos, y adorna cada uno con una cucharada de yogur batido con una pizca de sal y, si lo deseas, con un poco de perejil picado.

Crema de espinacas

1 brik de caldo de pollo o verduras
1 frasco pequeño de espinacas
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de cebolla en polvo
1 brik de nata para cocinar (200 ml)
Pimienta negra recién molida
2 cucharadas de piñones

Pon el caldo y las espinacas bien escurridas en un cazo o en un cuenco que pueda ir al microondas. Añade el ajo y la cebolla, y calienta bien. Añade la nata líquida, ponlo todo en el vaso de la batidora, y tritura hasta obtener una crema suave. Rectifica de sazón si hace falta, y condimenta con la pimienta. Reparte la crema entre cuatro cuencos o platos hondos.

Mientras, tuesta los piñones en una sartén sin nada de grasa. Repártelos sobre los platos de crema y sirve de inmediato.

Si lo deseas, puedes sustituir la nata líquida por dos yogures naturales descremados, bien batidos con un tenedor.

Crema de tomate, champiñones y queso

1 lata de sopa condensada de tomate
1 lata de sopa condensada de champiñones
200 ml de caldo de ave o verduras
1 brik de nata para cocinar
1 lata de champiñones laminados
200 g de Cheddar rallado
Sal y pimienta

Pon en un cazo la sopa de tomate, la sopa de champiñones y el caldo, y calienta a fuego medio, removiendo constantemente, hasta obtener una mezcla cremosa. Ten cuidado de que no hierva en ningún momento. Añade la nata y los champiñones bien escurridos, y remueve otra vez. Incorpora el queso rallado y dale unas vueltas hasta que se derrita, siempre con cuidado para que la crema no hierva. Condimenta con la pimienta, rectifica de sal si es necesario, y sirve de inmediato.



Bisque «express»

2 dientes de ajo
1 lata de sopa condensada de langosta
1 lata de sopa condensada de tomate
200 ml de caldo de pescado o verduras
1 lata de leche evaporada
1 tarro de carne de cangrejo o surimi en conserva
4 cucharadas de jerez seco
Aceite, sal y pimienta
Nata espesa, para adornar (opcional)

Pica bien los dientes de ajo y rehógalos en aceite a fuego bajo en una cazuela antiadherente que sea grande (tienen que caber todos los demás ingredientes.) Cuando el ajo empiece a coger color, riega con el jerez y calienta a fuego vivo unos segundos para que se reduzca. Añade la sopa de langosta, la sopa de tomate, el caldo y la leche evaporada. Deja que todo se caliente, siempre removiendo pero sin que llegue a hervir. Añade pimienta, rectifica de sal y reparte entre cuatro cuencos o platos hondos. Trocea el cangrejo o el surimi bien escurrido, y pon una parte en cada plato. SI lo deseas, decora cada uno con una cucharadita de nata espesa.

Crema fría de patata

½ l de caldo de ave o verduras
½ sobre de puré de patatas instantáneo
1 lata de leche evaporada
1 vaso de agua
Perejil seco
Sal y pimienta

Pon a calentar el caldo con el agua y, cuando hierva, agrega el puré de patatas. Remueve a fuego bajo hasta obtener una crema suave (o prepáralo siguiendo las instrucciones del fabricante). Añade el perejil seco, sal y pimienta, y agua suficiente para obtener la textura que desees. Deja enfriar y a continuación refrigera hasta el momento de servir.



Crema de judías verdes

- 1 cucharada de maicena
- 1 vaso de caldo de ave o verduras
- 1 frasco de judías verdes
- 1 lata de leche evaporada
- Sal y pimienta
- 2 tarrinas individuales de queso fresco

En un vasito, disuelve la maicena en una pequeña parte del caldo frío. Pon las judías verdes en un cazo con el resto del caldo y la leche, y tritura bien. Añade la maicena disuelta y calienta hasta que empiece a hervir, baja el fuego y déjala cocer, sin parar de remover, hasta que espese. Condimenta con sal y pimienta, y reparte entre cuatro platos hondos. Escurre el líquido de las tarrinas de queso, córtalo en dados y añádelos a los platos antes de servir.

Crema de espárragos

2 latas de espárragos verdes (unos 400 g peso escurrido)
½ frasco de patatitas cocidas (unos 150 g peso escurrido)
1 vaso de caldo de ave o verduras
Aceite, sal y pimienta
1 yogur natural
1 bolsita de costrones de pan frito

Trocea los espárragos y ponlos en el vaso de la batidora, o directamente en un cazo, junto con su líquido de conservación, las patatitas cocidas y el caldo. Condimenta con un chorrito de aceite, sal y pimienta, y tritura bien. Pon a calentar la crema y, cuando humee, repártela entre cuatro cuencos o platos hondos.

Aparte, bate el yogur con un tenedor hasta que esté cremoso. Condimenta con sal y pimienta, y pon una cucharada en cada cuenco de crema de espárragos. Echa por encima los costrones de pan antes de servir.

Crema de pollo con jamón y champiñones

1 latita de cebolla rehogada
1 latita de champiñones laminados
1 lata de sopa condensada de pollo
1 lata de leche evaporada
1 latita de jamón en conserva
Sal y pimienta

Pon a calentar en un cazo la cebolla junto con los champiñones y su líquido de conservación. Añade la sopa condensada de pollo y la leche evaporada, y condimenta con sal y pimienta. Calienta sin dejar de remover. Cuando la sopa empiece a humear, sin llegar a hervir, añade el jamón cortado en daditos. Dale unas vueltas para que coja temperatura y sirve.



Filetes de pavo en salsa de naranja

½ kg de pechuga de pavo en filetes gruesos
1 naranja
1 lata de sopa concentrada de pollo
1 frasco de menestra de verduras
Aceite, sal y pimienta

Salpimenta los filetes de pavo y dóralos a fuego vivo por los dos lados en una sartén antiadherente con un poco de aceite muy caliente. Resérvalos.

Corta la mitad de la naranja en rodajas finas, y exprime la otra mitad. Dora las rodajas en el aceite de la sartén y resérvalas junto con el pavo. Añade a la sartén el zumo y la sopa de pollo. Mezcla bien, incorpora la menestra escurrida, remueve de nuevo, y dispon por encima el pavo y las rodajas de naranja. Deja hacer a fuego medio un par de minutos, o hasta que el pavo esté en su punto.

La salsa que sobre es ideal para aderezar un arroz blanco.



Minestrone rápida

100 g de cebolla congelada
1 diente de ajo
1 l de caldo de carne o verduras
250 g de verduras variadas, congeladas o en conserva
1 lata pequeña de tomates en conserva
1 lata de judías pintas
Orégano seco
Aceite, sal y pimienta
Queso parmesano rallado

Calienta aceite en una cazuela de fondo grueso, y rehoga la cebolla hasta que empiece a estar transparente. Agrega el ajo picado, y sigue rehogando hasta que coja color. Añade el caldo, las verduras congeladas o en conserva (utiliza zanahoria, coliflor, brócoli, guisantes, judías verdes... lo que quieras), los tomates escurridos, picados y sin semillas, y las judías escurridas. Condimenta con orégano al gusto. Cuando el líquido vuelva a hervir, espera a que todas las verduras estén tiernas, y sirve en cuencos o en platos hondos con un poco de parmesano por encima.

La verdadera sopa minestrone se hace con verduras de temporada; el equivalente en nuestro caso es aprovechar los restos de frascos y paquetes que tengamos en la nevera o en el congelador, así que aprovecha esta receta para hacer «limpieza».

Con frascos de legumbres



Garbanzos con espinacas

- 1 frasco de garbanzos
- 1 frasco de espinacas
- 50 g de piñones
- 50 g de pasas
- Aceite y sal
- 1 cucharada de mantequilla (opcional)

Escurre bien los garbanzos y las espinacas para que suelten todo el líquido. Aparte, calienta en una sartén un chorro de aceite y la mantequilla, si lo deseas. Saltea los piñones junto con las pasas 2-3 minutos, hasta que las pasas se hinchen y los piñones empiecen a coger color. Agrega los garbanzos y las espinacas, y rehoga un par de minutos más para que todo se caliente. Rectifica de sal si es necesario antes de servir.



Garbanzos con chorizo

1 frasco de garbanzos cocidos
1 lata de cebolla rehogada (o 150 g de cebolla congelada)
1 chorizo fresco
4 cucharadas de salsa de tomate
Un pellizco de orégano seco
Aceite, sal y pimienta

Escurre bien los garbanzos y enjuágalos bajo el chorro de agua fría. SI la cebolla es congelada, rehógala a fuego medio con aceite. Cuando esté en su punto, incorpora el chorizo desmenuzado, y deja hacer unos minutos, removiendo de cuando en cuando. Incorpora el tomate, el orégano y los garbanzos. Remueve bien, salpimienta, y deja hacer 1 minuto para que todos los ingredientes cojan temperatura.

Falafel con salsa de yogur

2 yogures naturales
1 cucharadita de menta seca
2 huevos
1 frasco de garbanzos
½ cucharada de ajo en polvo
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de orégano
4 cucharadas de pan rallado
Aceite, sal y pimienta

Para preparar la salsa, bate bien los yogures con un tenedor. Añade la menta muy desmenuzada y un pellizco de sal, bate de nuevo y refrigera al menos una hora, o hasta el momento de servir.

Escurre bien los garbanzos y enjuágalos bajo el chorro de agua fría. Ponlos en el robot de cocina o en el vaso de la batidora junto con un chorrito de aceite, y tritura hasta obtener una pasta (no importa si queda algún tropezón). Incorpora los huevos bien batidos, el ajo, el comino, el orégano, sal y pimienta al gusto, y mezcla de nuevo. Forma con esta pasta una docena de tortitas, pásalas por pan rallado y fríelas en aceite abundante hasta que se doren por los dos lados. Déjalas escurrir en un plato con papel de cocina, y sírvelas con la salsa de yogur.

Garbanzos al ajillo con patatas y tomates

2 dientes de ajo
1 cucharadita de albahaca seca
½ cucharadita de pimentón picante
1 frasco pequeño de patatitas cocidas
1 frasco de garbanzos
1 lata pequeña de tomates enteros
Aceite, sal y pimienta

Calienta en una cazuela un chorrito de aceite, y dora los ajos en láminas finas. Aparta la cazuela del fuego, añade la albahaca y el pimentón, y dale unas vueltas. Añade las patatas y los garbanzos, todo bien escurrido y enjuagado bajo el chorro de agua fría. Incorpora también los tomates sin su jugo, condimenta con sal y pimienta, tapa y deja hacer a fuego medio 10 minutos, removiendo de cuando en cuando para que los sabores se mezclen y los tomates empiecen a deshacerse un poco.



Lentejas gratinadas con beicon

1 frasco de lentejas
1 latita de cebolla rehogada
1 lata pequeña de patatitas cocidas
1 cucharada de vinagre
½ cucharadita de mostaza
½ cucharadita de pimentón
1 sobre de beicon en lonchas
Aceite y sal

Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa ligeramente una fuente de horno un poco honda, y vierte en ella las lentejas, tras enjuagarlas con cuidado en un escurridor bajo el chorro de agua fría. Añade la cebolla y remueve bien. Incorpora también las patatitas, enjuagadas y escurridas. Aparte, en un vasito, mezcla el vinagre con la mostaza, el pimentón y un pellizco de sal. Condimenta las lentejas y vuelve a removerlas con cuidado.

Corta en tiritas las lonchas de beicon y repártelas sobre las lentejas. Introduce la fuente en el horno precalentado, y deja hacer 20 minutos, o hasta que el beicon esté crujiente y la grasa derretida haya impregnado las lentejas. Sirve de inmediato.

Tortitas de lentejas

1 frasco de lentejas
4 cucharadas de nata líquida
1 huevo grande o 2 pequeños
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimentón dulce
Pan rallado
Harina
Aceite, sal y pimienta

Enjuaga con cuidado las lentejas bajo el chorro de agua fría y déjalas escurrir bien. Ponías en un cuenco junto con la nata, el huevo, el ajo, el pimentón, sal y pimienta al gusto, y tritura bien. Ve añadiendo cucharadas de pan rallado, de una en una, removiendo bien para incorporarlo antes de agregar la siguiente. Lo que buscas es obtener una pasta manejable, pero no demasiado dura.

Forma tortitas finas con la pasta de lentejas, pásalas por harina y fríelas por los dos lados en abundante aceite caliente. Sirve de inmediato.

Ensalada de lentejas

1 huevo
1 frasco de lentejas
1 lata de champiñones laminados
1 lata pequeña de tomates enteros
1 diente de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de mostaza
Sal y pimienta

Cuece el huevo en agua hirviendo durante 10 minutos. Deja que se enfríe antes de pelarlo.

Escurre bien las lentejas y los champiñones, enjuaga ambos ingredientes bajo el chorro de agua fría, y escurre para que no les quede nada de agua. Ponlos en una ensaladera honda. Aparte, escurre bien los tomates, quítales todos los restos de piel y semillas, córtalos en tiras y añádelos a la ensaladera. Dispon encima el huevo picado o cortado en trozos regulares.

Aparte, pon en un frasco el diente de ajo muy picadito (mejor aún machacado si tienes prensaajos), el aceite, el zumo de limón, la mostaza, sal y pimienta al gusto. Cierra el frasco y agítalo con energía para emulsionar la mezcla. Vierte el aliño sobre la ensalada y sirve a temperatura ambiente.

Lentejas con verduras

2 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
1 latita de cebolla rehogada
1 frasco pequeño de patatas cocidas
1 frasco pequeño de zanahoria en daditos
1 latita de pimiento rojo
1 hoja de laurel
1 vaso de caldo de verduras
1 frasco de lentejas en conserva
Aceite y sal

Calienta un poco de aceite en una sartén amplia y saltea los ajos picados hasta que empiecen a coger color. Aparta la sartén del fuego, añade el pimentón y dale unas vueltas. Añade la cebolla, las patatas escurridas, la zanahoria también escurrida, el pimiento rojo limpio de piel y semillas y cortado en daditos, y la hoja de laurel. Vuelve a acercar la sartén al fuego, remueve con cuidado 1 minuto y agrega el caldo y las lentejas, escurridas y enjuagadas bajo el chorro de agua fría. Deja que el conjunto adquiera temperatura, rectifica de sal y sirve.

Guiso de judías al horno

- 2 paquetes de beicon en dados
- 1 lata pequeña de cebolla sofrita
- 1 frasco pequeño de judías blancas
- 1 frasco pequeño de judías pintas
- 1 frasco pequeño de judías negras
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre
- 4 cucharadas de salsa de tomate

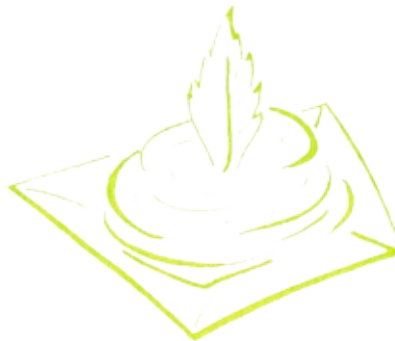
Pon el beicon en una cazuela amplia de fondo grueso que pueda ir al horno. Deja hacer a fuego lento, removiendo de cuando en cuando, hasta que esté crujiente. Sácalo con la espumadera a un plato con un papel de cocina. En la grasa que ha quedado, rehoga unos instantes la cebolla. Añade el resto de los ingredientes, remueve bien, e introduce en el horno precalentado a 150 °C durante 30 minutos.

Si lo prefieres, puedes sustituir parte del beicon (o todo) por chorizo fresco en trocitos. Si utilizas cebolla fresca o congelada, tendrás que añadir un poco más de aceite a la grasa de la cazuela, y rehogar la cebolla hasta que esté tierna antes de seguir con la receta.

Hummus de judías blancas

- 1 frasco de judías blancas
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de zumo de limón
- Aceite de oliva, sal y pimienta negra
- Galletas tipo cracker, para servir

Enjuaga bien las judías blancas bajo el chorro de agua fría, y pásalas por el pasapurés o tritúralas con la batidora. Agrega el resto de los ingredientes, mezcla bien y sirve la mezcla en un cuenco. Riega con un poco más de aceite de oliva, y refrigera hasta el momento de servir, acompañar con las galletas o con pan tostado.



Ensalada de judías blancas

1 frasco de judías blancas
1 latita de pimiento rojo
1 cebolleta
6 cucharadas de aceite
Sal y pimienta
Un buen pellizco de comino

Escurre bien las judías y enjuágalas bajo el chorro de agua fría. Déjalas un rato en el escurridor para que suelten toda el agua. Aparte, escurre también el pimiento rojo, quítale las semillas y cualquier resto de piel, y pícalo en daditos. Pica en daditos la cebolleta. Pon el pimiento y las judías en una ensaladera, añade la cebolleta y remueve bien. Prepara un aliño con el aceite, la sal, la pimienta y el comino, riega la ensalada, remueve de nuevo y deja reposar a temperatura ambiente media hora antes de servir.

Judías pintas con codornices

2 latas de judías pintas en conserva
2 latas de codornices (4 unidades)
2 dientes de ajo
1 lata de cebolla rehogada
1 cucharadita de harina
1 vaso de caldo de carne o ave
Aceite y sal

Escurre las judías y enjuágalas bajo el chorro de agua fría. Aparte, desmenuza las codornices, procurando sacar trozos de carne lo más grandes que sea posible.

Pon en una sartén amplia un chorrito de aceite, y saltea los ajos bien picados. Añade la cebolla y la harina, y remueve durante 1 minuto para que se tueste. Riega con el caldo y deja hacer 1 minuto más, sin parar de remover. Incorpora las judías y los trozos de codorniz, y deja hacer un par de minutos más, hasta que todo esté caliente y la salsa espese un poco. Rectifica de sal si es necesario y sirve de inmediato.

Con latas de pescado



Salteado oriental de atún y judías verdes

2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cucharadita de maicena
1 vaso de caldo de ave o verduras
1 frasco de judías verdes redondas
1 lata grande (unos 250 g una vez escurrido) de atún al natural
2 cucharadas de salsa de soja
Aceite y sal

En una sartén amplia sin nada de grasa, saltea 1 minuto las semillas de sésamo. Resérvalas en un platito.

Pon en un cuenco la maicena, agrega un par de cucharadas del caldo, y remueve hasta que la maicena se disuelva por completo. Agrega el resto del caldo y reserva también.

Vierte un poco de aceite en la sartén y, cuando esté bien caliente, saltea las judías verdes escurridas. Incorpora el atún, también escurrido y cortado en dados. Riega con la mezcla de caldo y maicena, y deja que todo hierva un par de minutos, hasta que la salsa empiece a espesar un poco. Agrega la salsa de soja, rectifica de sal si es necesario, espolvorea por encima las semillas de sésamo, y sirve de inmediato.

Ensalada de atún con aliño de pesto

Una bolsa pequeña de lechuga limpia y cortada
300 g de atún en conserva
2 cucharadas de pesto
2 cucharadas de mahonesa
2 cucharadas de piñones

Reparte la lechuga entre cuatro platos, o bien disponía en una fuente amplia. Escurre bien el atún (reserva parte del aceite), córtalo en trozos medianos y ponlos sobre la lechuga. Aparte, mezcla en un cuenco el pesto con la mahonesa. SI queda demasiado espeso, aligéralo con un poco del aceite del atún. Aliña la ensalada con este aderezo. Por último, tuesta los piñones un par de minutos en una sartén sin nada de aceite, y espárcelos sobre la ensalada.

Almejas al vinagre balsámico

2 latas de almejas al natural
1 lata pequeña de pimienta roja
2 cucharadas de vinagre balsámico

Escurre bien las almejas y ponías en un cuenco. Aparte, escurre el pimienta y pícalo en daditos muy pequeños, retirando todos los restos de piel y semillas. Condimenta con el vinagre, y refrigera al menos un par de horas o hasta el momento de servir.

También se puede preparar con mejillones en conserva al natural.

«Curry» de marisco

400 g de marisco variado en conserva (mejillones al natural, gambas cocidas, carne de cangrejo, almejas, berberechos... lo que tengas en la despensa)

1 lata de sopa condensada de langosta

1 cucharada rasa de *curry*

1 yogur natural

2 tarritos de arroz precocido

Escurre el marisco y ponlo en una cazuela junto con la crema de langosta, previamente batida con un tenedor. Incorpora el *curry* y el yogur, y calienta sin que llegue a hervir, removiendo con cuidado.

Mientras, prepara el arroz tal como indiquen las instrucciones del fabricante. Ponlo en una fuente un poco honda, y sirve encima el marisco con su salsa.

Un consejo: utiliza tu marca de *curry* favorita, ya sea en polvo o en pasta; sólo tienes que ajustar las cantidades, dependiendo del grado de picante que te guste. Piensa que el arroz contrarrestará hasta cierto punto el picante, pero si te pasas mucho no habrá arroz suficiente en el mundo para arreglarlo...

Ensalada de atún y patata con berros

1 frasco de 200 g de ventresca de atún
12 patatitas cocidas en conserva
1 latita pequeña de maíz
1 latita de pimiento rojo
1 yogur natural
Sal y pimienta
1 cajita de berros

Escurre bien el atún, reservando un par de cucharadas del líquido de conservación. Repártelo entre cuatro cuencos de ensalada procurando que no se rompa mucho. Enjuaga bien las patatas y el maíz, y reparte ambos ingredientes entre los cuencos. Limpia bien de restos de piel y semillas el pimiento rojo, y distribúyelo de la misma manera. Refrigera hasta el momento de servir.

En el último momento, bate bien el yogur con el líquido reservado del atún. Condimenta esta salsa con sal y pimienta, y riega con ella la ensalada de atún. Dispon los berros alrededor y sirve.

Salmón con coles de Bruselas

1 vaso de caldo de verduras
1 lata de salmón (unos 200 g de peso escurrido)
1 frasco de coles de Bruselas
1 latita de cebolla sofrita
1 frasco de patatitas en conserva
1 cucharadita de harina
Aceite, sal y pimienta

Calienta un poco de aceite en una sartén amplia y añade la harina. Tuéstala unos segundos, añade el caldo y remueve bien. En cuanto empiece a hervir, añade el resto de los ingredientes bien escurridos, y dales unas vueltas con cuidado para que cojan temperatura. Deja hacer un par de minutos, o hasta que la salsa adquiriera algo de consistencia. Añade sal y pimienta al gusto, y sirve.

Salmón con espinacas al horno

2 bolsas pequeñas de patatas fritas
1 lata de salmón (unos 200 g de peso escurrido)
200 g de espinacas en conserva, ya escurridas
4 huevos
½ vasito de leche
Aceite, sal y pimienta

Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa ligeramente una fuente de horno con aceite, y echa por encima las patatas fritas. Dispon sobre ellas el salmón escurrido y troceado. Aparte, desmenuza las espinacas bien escurridas con las manos, y ponías en el vaso de la batidora junto con los huevos y la leche. Condimenta con sal y pimienta, y tritura bien. Vierte esta mezcla sobre el salmón, y hornea unos 20 minutos, o hasta que el huevo se cuaje. Si coge color demasiado deprisa, cubre la fuente con papel de aluminio.

Tapenade de atún y sardinas

- 1 lata de sardinas en aceite
- 1 lata de anchoas en aceite
- 1 lata de atún en aceite
- 1 lata de aceitunas negras deshuesadas
- 1 lata de pimiento rojo
- 1 sobrecito de mostaza
- Aceite

Escurre bien el contenido de todas las latas, y limpia los pimientos de cualquier resto de piel y semillas. Ponlo todo en el vaso de la batidora y añade un buen chorro de aceite de oliva (si lo deseas puedes utilizar el aceite del atún; el del resto de las latas no, porque su sabor predominaría demasiado). Tritura hasta obtener una mezcla espesa y homogénea. Consérvala en la nevera un máximo de una semana. Utilízala para preparar bocadillos, tostadas y sándwiches.



Ensalada de sardinas y alcachofas

- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta
- 2 cogollos de lechuga
- 1 frasco de corazones de alcachofa en conserva
- 2 latas grandes de sardinas en aceite
- 4 tomates secos, rehidratados
- 1 latita pequeña de aceitunas negras deshuesadas

Pon en un vasito el vinagre, sal y pimienta al gusto, y bate unos segundos con un tenedor. Añade el aceite y vuelve a batir para que la mezcla se emulsione. Reserva.

Aparte, limpia bien los cogollos, trocea las hojas y disponías en el fondo de una fuente llana. Pon encima los corazones de alcachofa escurridos y cortados por la mitad (en cuatro trozos si son grandes) y las sardinas, sin la espina y procurando que los lomos queden enteros. Echa por encima los tomates cortados en tiritas y las aceitunas en aros, riega con el aliño y sirve.

Hamburguesas de atún

1 huevo
400 g de migas de atún en conserva al natural
1 lata pequeña de maíz
75 g de queso rallado
Pan rallado
Aceite

Bate bien el huevo en un cuenco y añade el atún, desmenuzado y escurrido, el maíz escurrido y el queso. Mezcla y agrega un poco de pan rallado, el suficiente para que quede una pasta manejable, pero no demasiado seca. Forma con ella cuatro hamburguesas grandes (o bien ocho pequeñas), pásalas por un poco más de pan rallado, y refrigéralas al menos media hora.

Calienta a fuego medio un poco de aceite en una sartén antiadherente, y haz las hamburguesas 2-4 minutos por cada lado (dependerá del grosor), lo justo para que el huevo se cuaje y cojan color por fuera. Sirve de inmediato.

Crema de acelgas con gambitas

- 1 cucharada de maicena
- 1 vaso de caldo de ave o verduras
- 1 frasco de acelgas en conserva
- 1 lata de leche evaporada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta
- 1 latita de gambas al ajillo

Disuelve la maicena en un poquito de caldo frío. Ponía en un cazo junto con el resto del caldo, las acelgas escurridas, la leche evaporada, el ajo, la cebolla, sal y pimienta. Tritura bien con la batidora hasta obtener una crema fina. Calienta a fuego medio hasta que empiece a espesar, y reparte la crema entre cuatro tazones o platos hondos. Reparte por encima las gambas con su aceite, y sirve de inmediato.



Patatas a la crema de anchoas

4 filetes de anchoa en aceite
1 brik pequeño de nata líquida para montar
1 bote de patatitas cocidas
1 diente de ajo
Aceite, sal y pimienta

Precalienta el horno a 200 °C. Pon las anchoas escurridas y troceadas en el vaso de la batidora, junto con la nata líquida y un poco de pimienta, y bate hasta incorporarlas bien. Prueba la mezcla, y añade una pizca de sal si es necesario.

Aparte, saltea el ajo picado en un poco de aceite. Agrega la mezcla de nata y anchoas, deja que hierva, baja el fuego y sigue cocinando hasta que empiece a espesarse.

Pon las patatas bien escurridas en una fuente de horno engrasada, en una sola capa. Vierte por encima la mezcla de nata, e introduce en el horno durante 20 minutos.

Paté de mejillones y aceitunas

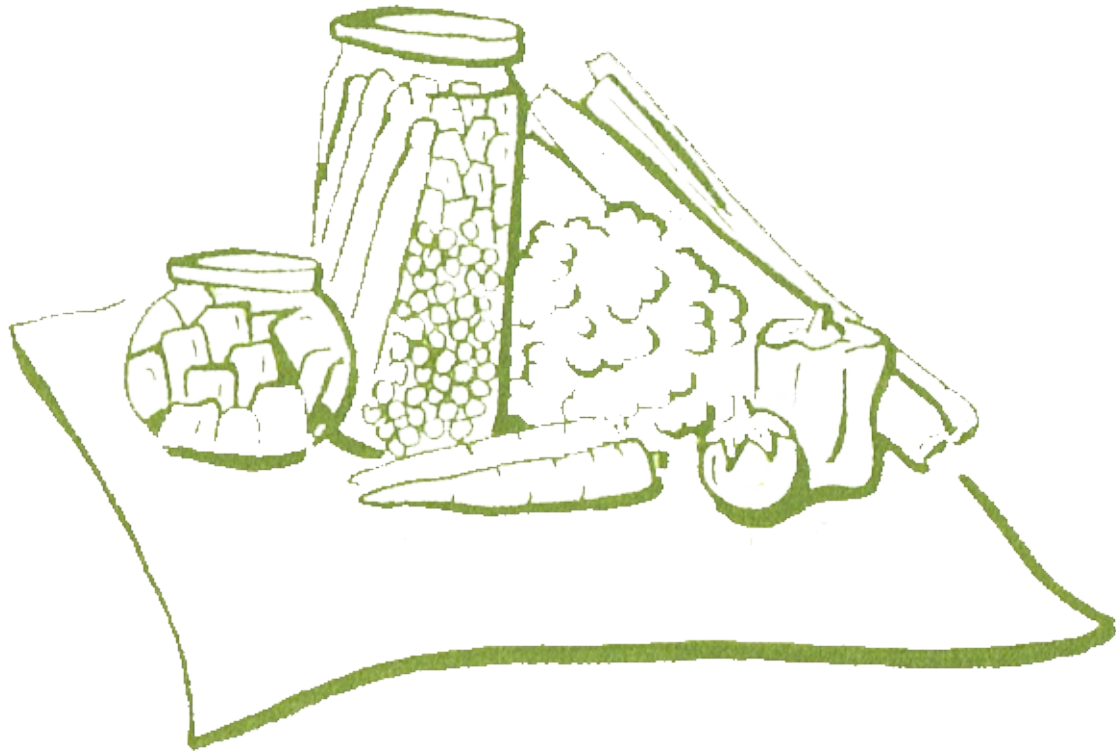
1 huevo
2 latas de mejillones en aceite
1 latita de aceitunas rellenas de pimienta
4 quesitos en porciones
4 cucharadas de mahonesa
Tostadas o crackers, para servir.

Cuece el huevo en agua hirviendo durante 10 minutos. Enfríalo bajo el chorro de agua fría, pélalo y separa la yema de la clara.

Pon en la picadora los mejillones bien escurridos y limpios de barbas si tienen algún resto (reserva el aceite) junto con las aceitunas. Tritura hasta obtener una pasta. Añade los quesitos, la mitad de la mahonesa y la yema del huevo, y vuelve a triturar. Si la pasta quedara demasiado espesa, añade un poquito del aceite de los mejillones.

Pica muy menuda la clara del huevo y mézclala con el paté. Transfiérela a un cuenco, alisa la superficie con un tenedor, echa por encima el resto de la mahonesa, y refrigera una hora antes de servir. Acompáñalo con tostaditas o galletas tipo cracker.

Con frascos de verduras



Espinacas a la crema con pasas y piñones

2 cucharadas de piñones
2 cucharadas de pasas
1 frasco de espinacas en conserva
1 brik de nata para cocinar
Aceite, sal y pimienta

Saltea los piñones en una sartén amplia, sin nada de aceite, hasta que cojan aroma. Resérvalos.

En la misma sartén, calienta un poco de aceite y saltea unos segundos las pasas y las espinacas bien escurridas y desmenuzadas con los dedos. Añade el brik de nata, sal y pimienta, y deja hacer a fuego lento 10-15 minutos, removiendo a menudo. La nata tiene que adquirir una consistencia cremosa. Rectifica de sal si es necesario y echa por encima los piñones reservados antes de servir.



Pastel de alcachofas

1 frasco de corazones de alcachofa en conserva
4 huevos
½ cucharada de cebolla en polvo
½ cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de orégano
120 g de queso rallado
Aceite, sal y pimienta

Engrasa una fuente de horno cuadrada y no muy grande. Precalienta el horno a 180 °C.

Escurre bien las alcachofas y córtalas en dados. Aparte, bate en un cuenco los huevos. Añade la cebolla, el ajo, el orégano y la mitad del queso, salpimienta y agrega los dados de alcachofa. Vierte en el molde, cubre con el resto del queso rallado y hornea unos 20 minutos, o hasta que al pinchar con un palillo salga limpio. Deja enfriar unos minutos, desmolda el pastel y espera a que esté a temperatura ambiente. Córdalo en cuadrados y sirve.



Tomates a la italiana

1 lata grande de tomates enteros
½ cucharada de albahaca seca
1 cucharadita de orégano seco
4 cucharadas de pan rallado
100 g de queso rallado
Aceite, sal y pimienta

Escurre los tomates, reservando el jugo de la lata, limpia cualquier resto de piel, y ponlos en una cazuela. Cuela el jugo de la lata e incorpóralo junto con las hierbas secas, sal y pimienta al gusto. Deja hacer 5 minutos a fuego vivo, removiendo un par de veces con cuidado. Espolvorea con el pan rallado y el queso, riega con un chorrito de aceite de oliva, aparta del fuego y deja reposar 5 minutos con la cazuela tapada. Sirve como primer plato, o como guarnición para carne o pollo.

Ensalada asiática de cuscús

250 g de cuscús instantáneo
Caldo de verduras (la cantidad necesaria para el cuscús)
200 g de setas troceadas en conserva
1 lata de minimazorquitas de maíz
1 latita de guisantes 100 g de anacardos
1 cucharada de semillas de sésamo
4 cucharadas de salsa de soja
½ cucharadita de azúcar
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de girasol
1 trozo de unos 2 cm de jengibre fresco (opcional)

Prepara el cuscús con el caldo tal como Indiquen las instrucciones del fabricante. Cuando haya absorbido todo el líquido, espónjalo con un tenedor y ponlo en una ensaladera. Añade las setas, las mazorquitas y los guisantes, todo bien escurrido, y remueve. Si lo deseas, incorpora también en este momento el jengibre bien rallado.

Aparte, saltea 1 minuto los anacardos y las semillas de sésamo en una sartén sin nada de aceite. Ambos ingredientes tienen que quedar aromáticos, pero sin llegar a coger color. Añádelos a la ensaladera.

Pon en un cuenco la salsa de soja, el azúcar, el zumo de limón y el aceite, y emulsiona la mezcla con un tenedor (también puedes poner todos los ingredientes en un frasco de cristal con tapa, cerrarlo bien y agitarlo con energía). Aliña la ensalada de cuscús y sirve a temperatura ambiente.

Espárragos gratinados

1 bolsa de patatas fritas (100 g)
1 lata grande de espárragos
1 lata pequeña de champiñones laminados
1 lata de crema condensada de champiñones o de espárragos
Pimentón picante y sal
Queso rallado

Precalienta el horno a 220 °C. Mientras, haz un par de agujeros pequeños en la bolsa de patatas fritas, y aplástalas bien con un rodillo de cocina o con una botella. De esta manera las reducirás a migas sin manchar nada en la cocina.

Engrasa una fuente de horno, y dispon encima los espárragos bien escurridos (reserva el jugo) en una sola capa. Echa por encima los champiñones laminados, también escurridos, y cubre con la mitad de las patatas fritas desmenuzadas. Pon la crema de champiñones o espárragos en el vaso de la batidora, añade la medida de media lata del caldo reservado de los espárragos, y condimenta con pimentón y sal al gusto. Bate bien, y vierte sobre la fuente de los espárragos. Espolvorea por encima el queso rallado, e introduce en el horno unos 20 minutos.

Ensaladilla rusa

2 huevos

1 frasco de menestra de verduras (o bien unos 400 g de restos de verduras variadas en conserva)

1 lata de aceitunas rellenas

1 lata de atún

1 latita de pimiento rojo

6 cucharadas de mahonesa

Cuece los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos. Deja que se enfríen antes de pelarlos.

Escurre bien la menestra de verduras o los restos de verduras en conserva. Escurre también las aceitunas y trocéalas. Escurre el atún y córtalo en trozos regulares. Añade la mitad del pimiento bien escurrido y limpio, cortado en daditos. Corta los huevos en rodajas, elige las que hayan quedado más bonitas y resérvalas; el resto, pícalo menudo. Mézclalo todo en una ensaladera, añade la mahonesa y remueve con cuidado. Decora con las rodajas de huevo reservadas, el pimiento restante en tiras finas, y refrigera hasta el momento de servir.

Pollo a la cazadora

1 cucharada de harina
1 cucharadita de pimentón picante
8-12 contramuslos de pollo, sin piel y deshuesados
1 lata de setas troceadas
1 frasco pequeño de judías verdes
1 lata de tomates enteros
Aceite y sal

Pon en un cuenco pequeño la harina con el pimentón y un poco de sal, y mezcla bien. Ve pasando los contramuslos por la harina, y tréelos a fuego vivo en una sartén con un poco de aceite. Sácalos a un plato y resérvalos.

Añade a la sartén las setas escurridas, las judías también escurridas y los tomates, bien limpios de cualquier resto de piel y semillas (reserva el líquido de la lata). Da unas vueltas a todo y añade una cucharadita de la harina condimentada. Rehoga 1 minuto. Vuelve a añadir los contramuslos de pollo, riega con el jugo reservado de los tomates, y deja hacer 10 minutos o hasta que la carne esté en su punto. Si ves que el guiso se seca demasiado, agrega un poco de agua o caldo.

Patatas con jamón, guisantes y queso

1 frasco de patatitas cocidas
1 lata mediana de guisantes
1 lata de jamón cocido
1 lata de leche evaporada
½ vasito de caldo o leche
½ cucharadita de sal de apio
Pimienta
100 g de queso rallado

Precalienta el horno a 200 °C. Pon en una fuente las patatas bien escurridas, los guisantes y el jamón cortado en daditos. Mezcla en el vaso de la batidora la leche evaporada, el caldo o la leche, la sal de apio la pimienta y el queso rallado. Bate bien hasta obtener una mezcla cremosa. Vierte sobre las patatas e introduce en el horno 20 minutos, hasta que la superficie se dore y la salsa quede un poco espesa. Si coge color demasiado pronto, cubre la fuente con una hoja de papel de aluminio.

Verduras borrachas

1 lata pequeña de cebolla rehogada
1 lata pequeña de maíz
1 lata de guisantes
1 latita de pimiento rojo
Un pellizco de ajo en polvo
½ lata de cerveza (o un botellín)
Aceite, sal y pimienta

Pon en una sartén la cebolla con una gota de aceite, y caliéntala bien. Añade el maíz y los guisantes escurridos, y el pimiento rojo también escurrido y cortado en daditos. Condimenta con el ajo en polvo y un poco de pimienta. Riega con la cerveza, calienta hasta que hierva y deja hacer un par de minutos. Prueba para rectificar de sal antes de servir.



Tortilla campesina

4 huevos grandes
1 chorrito de nata o leche
150 g de jamón en conserva
1 latita de guisantes
1 pimiento rojo o verde en conserva
1 latita de cebolla rehogada
4 cucharadas de queso rallado
4 cucharadas de salsa de tomate
Aceite, sal y pimienta

Bate bien los huevos junto con un chorrito de nata o leche, sal y pimienta. Añade el jamón cortado en daditos, los guisantes escurridos y el pimiento también escurrido, limpio de piel y semillas, y muy troceado. Incorpora la cebolla y remueve bien con un tenedor, con cuidado para no romper demasiado el jamón.

Calienta el aceite en una sartén antiadherente y vierte la mezcla de huevos. Cuando empiece a cuajarse por los bordes, ve levantándolos con una espátula o con el tenedor para que el huevo líquido fluya por debajo. Da la vuelta a la tortilla con ayuda de un plato, echa por encima el queso rallado, y deja que se derrita mientras se cuaja por debajo. Deslízala a un plato. Calienta el tomate en la misma sartén 1 minuto, vierte por encima de la tortilla y sirve.

Espárragos con mantequilla condimentada

2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de estragón seco
1 cucharadita de ralladura de limón
1 lata de espárragos medianos (12 unidades)
Sal

Pon en un cuenco la mantequilla y derrítela en el microondas a temperatura baja (la de descongelar o un poco superior). Tendrás que darle vueltas de cuando en cuando, hasta que quede líquida. Añade el estragón, la ralladura de limón y un pellizco de azúcar, remueve bien y calienta 10 segundos a temperatura máxima. Procura tapar el recipiente con plástico de cocina o con una tapa de microondas, te ahorrarás limpiar luego las salpicaduras.

Dispón los espárragos en una fuente alargada que pueda ir al microondas. Caliéntalos 45 segundos a temperatura máxima. Cámbialos de posición (pasa los de los extremos al centro y viceversa), y caliéntalos 45 segundos más. Riégalos con la salsa y sírvelos de inmediato.

Guisantes con pimiento rojo y sésamo

2 cucharadas de semillas de sésamo
1 lata grande de guisantes (o 400 g de guisantes congelados)
1 lata de pimiento rojo
1 cucharada de aceite de girasol
Sal

Extiende las semillas de sésamo en un plato, e introduce en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos. Remuévelas y repite la operación. Resérvalas.

Aparte, si los guisantes son congelados, ponlos en un cuenco, añade el aceite, remueve bien, cubre con una tapa de plástico e introduce en el microondas a potencia máxima 3 minutos. Remueve de nuevo, añade el pimiento rojo bien escurrido y picado en daditos, e introduce de nuevo en el microondas 3 minutos más, o hasta que los guisantes estén tiernos y calientes. Condimenta con sal si es necesario, y espolvorea con las semillas de sésamo antes de servir.



Crema de acelgas con picatostes

2 dientes de ajo
1 lata pequeña de cebolla rehogada
1 brik pequeño de nata para cocinar
2 vasos de caldo de ave o verduras
1 lata pequeña de patatas en conserva
1 frasco de acelgas en conserva
Aceite, sal y pimienta
1 bolsita de picatostes

Pon en una cazuela un chorro de aceite, y saltea a fuego bajo los ajos muy picados. No tienen que coger color. Añade la cebolla y la nata líquida, sube el fuego y deja que la nata se reduzca 5 minutos. Añade el caldo, las patatas y las acelgas, condimenta con sal y pimienta, y cocina a fuego vivo 3-4 minutos. Tritúralo todo con la batidora y añade sal y pimienta al gusto. Si la crema ha quedado demasiado ligera, puedes hervirla un par de minutos más. Por lo contrario, si está espesa en exceso, agrega un poco más de caldo.

Sirve en platos hondos o en cuencos de sopa, con los picatostes por encima.

Cardo con gambas

100 g de almendras fileteadas
1 cucharadita de harina
2 frascos de cardo en conserva
½ cucharada de perejil seco
1 vaso de caldo de verduras
2 latitas (250 g en total) de gambas al ajillo
Aceite y sal

En una sartén amplia, saltea las almendras sin nada de aceite hasta que estén aromáticas. Sácalas a un cuenco y resérvalas.

Calienta un chorrito de aceite, añade la harina y dale unas vueltas para que se tueste. Añade el cardo escurrido, el perejil y el caldo, y deja que todo se haga 1 minuto o hasta que la salsa empiece a espesarse. Incorpora las gambitas con su aceite, dales unas vueltas para que cojan temperatura, y rectifica de sal si es necesario.

Sirve con las almendras por encima.



Con pastas y arroces



Lasaña de carne y verduras

1 latita de cebolla rehogada o 150 g de cebolla congelada
150 g de zanahoria en rodajas, congelada o en conserva
1 lata pequeña de champiñones laminados
1 lata pequeña de guisantes
4 cucharadas de salsa de tomate
200 g de restos de carne ya cocinada (jamón, pollo, pavo... lo que tengas)
1 lata de leche evaporada
2 huevos
12 placas de lasaña precocida
Aceite, sal y pimienta
Queso rallado, para gratinar
Caldo de carne o verduras (opcional)

Precalienta el horno a 180 °C. Mientras, rehoga la cebolla y la zanahoria si es necesario. Añade los champiñones y los guisantes bien escurridos, incorpora la salsa de tomate, y remueve. Agrega los restos de carne en daditos, condimenta y reserva.

Pon en el vaso de la batidora la leche evaporada, agua o caldo (la mitad de la medida de la lata de leche) y los huevos. Condimenta con sal y pimienta, y bate bien.

Engrasa con aceite una fuente de horno, y cubre con placas de lasaña, procurando que no se superpongan demasiado. Reparte por encima la mitad de la mezcla de carne y verduras. Dispón otra capa de placas de lasaña, luego el resto de la mezcla de carne, y por último una capa de lasaña. Riega con la mezcla de leche y huevos, espolvorea con queso rallado, y hornea durante una hora (o el tiempo que se indique en el paquete de pasta). Si el queso se dora demasiado pronto, cubre la fuente con papel de aluminio.

Un consejo: este plato lleva bastante tiempo de horno, pero se puede dejar hecho con antelación, incluso horneado, sin el queso. Luego basta con añadir el queso y gratinar 10-15 minutos a temperatura alta (mejor si tienes horno con ventilación caliente), justo antes de servir.



Macarrones al horno

500 g de tomate frito en conserva
1 lata pequeña de cebolla rehogada
1 vaso de caldo de carne o verduras
1 cucharada de orégano
1 cucharadita de ajo en polvo
1 brik pequeño de nata para cocinar
400 g de macarrones
Aceite, sal y pimienta
1 sobre de queso rallado (150 g)

Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa con aceite abundante una fuente amplia de horno. Añade el tomate frito, la cebolla rehogada, el caldo, el orégano, el ajo en polvo y la nata, y remueve bien. Incorpora los macarrones, sal y pimienta, y remueve con cuidado de manera que todos los ingredientes queden bien distribuidos. Cubre la fuente con papel de aluminio y hornea durante 45 minutos. Retira el papel de aluminio, espolvorea con el queso rallado, y hornea otros 15-20 minutos más, hasta que se gratine.

Un consejo: de esta manera los macarrones tardan más en hacerse, pero tiene la ventaja de que no hay que prestarles atención, y sólo manchas un cacharro. Puedes enriquecer la receta si añades a la salsa restos de pollo o de jamón, o también verduras en conserva o congeladas (no hará falta descongelarlas previamente).

Ensalada de pasta con atún

200 g de macarrones de colores
4 cucharadas de aceite
1 lata de 150 g de migas de atún en aceite
1 latita de guisantes
1 latita de pimiento rojo
1 cucharada de vinagre
Un buen pellizco de orégano
Sal y pimienta

Cuece la pasta el tiempo que indiquen las instrucciones del fabricante. Enfríala rápidamente bajo el chorro de agua fría, ponla en una fuente y mézclala con el aceite (si quieres puedes utilizar el aceite de conserva del atún). Añade las migas de atún, los guisantes bien escurridos y el pimiento rojo, sin restos de piel ni semillas, cortado en daditos. Condimenta con el vinagre, el orégano y la pimienta, rectifica de sal si hace falta, y refrigera un par de horas antes de servir.



Macarrones con salsa al vodka

300 g de macarrones
150 g de beicon en dados
1 copita de vodka
1 lata de cebolla rehogada
1 lata de salsa de tomate
½ vaso de leche evaporada
Orégano Pimentón rojo picante
Aceite y sal
1 diente de ajo
Queso rallado

Cuece la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante. Mientras, rehoga el beicon y el ajo muy picado a fuego medio en una sartén con un poco de aceite. Cuando se dore, sube el fuego al máximo, añade el vodka y hiérvelo 1 minuto para que se reduzca y el alcohol se evapore. Añade la cebolla, el tomate, la leche evaporada, orégano y pimentón al gusto, baja el fuego y deja hacer 5 minutos, hasta obtener una salsa cremosa. Rectifica de sal, añade la pasta bien escurrida, remueve un momento y sirve con el queso rallado aparte.

Pollo al estragón con macarrones

200 g de macarrones
2 medias pechugas de pollo
1 lata de sopa condensada de pollo
½ vaso de leche
1 cucharadita de estragón seco
Aceite, sal y pimienta
Queso rallado (opcional)

Precalienta el horno a 200 °C. Cuece los macarrones en agua abundante con sal. Escúrrelos bien y viértelos en una fuente de horno engrasada.

Mientras, calienta un poco de aceite a fuego vivo en una sartén. Aplasta ligeramente las medias pechugas, dóralas por fuera, y colócalas sobre los macarrones. Salpimienta. Mezcla la sopa condensada con la leche, añade el estragón, y vierte sobre el pollo con macarrones. Si lo deseas, espolvorea por encima un poco de queso rallado. Hornea durante 30-40 minutos, o hasta que el pollo esté hecho.

Espaguetis con pesto de pimiento rojo

300 g de espaguetis
4 cucharadas de piñones
2 latitas de pimientos rojos
1 diente de ajo
Un manojito de perejil
Vinagre, sal y pimienta
Parmesano rallado

Cuece los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal durante el tiempo que indique el fabricante.

Mientras, tuesta los piñones en una sartén sin nada de aceite. Ponlos en el vaso de la batidora o en el robot de cocina junto con los pimientos rojos escurridos y limpios (sin semillas ni restos de piel), el ajo muy picado, las hojas de perejil, un chorrito de vinagre, sal y pimienta. Tritura hasta obtener una pasta homogénea.

Escurre los espaguetis, mézclalos con el pesto de pimiento rojo, y sirve de inmediato con el queso parmesano aparte.

Espaguetis con setas y almejas

300 g de espaguetis
150 g de almejas en conserva escurridas
3 dientes de ajo
1 lata pequeña de cebolla sofrita
½ vasito de vino blanco
1 lata de setas troceadas
1 cucharadita de harina
Aceite y sal

Cuece los espaguetis el tiempo que indique el fabricante. Escurre las almejas y reserva el líquido de la lata.

Mientras, pica menudos los ajos y saltéalos. Cuando empiecen a coger color, añade la harina y la cebolla escurrida, dale unas vueltas y deja que se haga 1 minuto, sin parar de remover. Añade el vino blanco y hierve hasta que se evapore casi por completo. Riega la cebolla y el ajo con el líquido de conservación de las almejas y sigue removiendo hasta que hierva y empiece a espesarse. Añade las almejas, las setas bien escurridas, y deja que todo dé un hervor durante 1 minuto. Mezcla con la pasta reservada y sirve de inmediato.

Pollo a la crema con pasta

½ pechuga de pollo o bien 200 g de restos de pollo cocido o asado
Un buen pellizco de pimentón
1 latita de cebolla rehogada
1 latita de setas troceadas
1 lata de crema condensada de champiñones
1 vasito de leche o caldo de ave o verduras
2 tarros de pasta precocida (tipo hélices o similar)
Aceite y sal

Pon en una sartén un poquito de aceite. Si utilizas pollo crudo, córtalo en daditos y dale unas vueltas para que se dore por fuera. Aparta la sartén del fuego, añade el pimentón y remueve bien. Incorpora la cebolla, las setas escurridas, la sopa condensada y el caldo o la leche. Caliéntalo todo junto a fuego lento unos minutos, sin que llegue a hervir, hasta que el pollo esté en su punto. Rectifica de sazón.

Mientras, prepara la pasta tal como indiquen las instrucciones del fabricante. Disponía en una fuente poco honda, pon el pollo en el centro, y sirve.

Pastel de arroz blanco con verduras

2 tarros de arroz precocido
1 frasco grande de menestra de verduras
1 huevo grande
1 lata pequeña de tomate frito
Aceite, sal y pimienta

Prepara el arroz tal como indiquen las instrucciones del fabricante. Deja que se enfríe un poco, y viértelo en un molde de paredes altas ligeramente engrasado. Tiene que cubrir bien el fondo y parte de las paredes.

Aparte, pon la menestra de verduras bien escurrida en una sartén grande con un poco de aceite, y saltéalas. Añade el huevo bien batido, y remueve constantemente a fuego medio hasta que esté cuajado. Condimenta con sal y pimienta al gusto, y vierte esta mezcla sobre el arroz. Presiona con el dorso de una cuchara para que el pastel quede compacto, y deja que se enfríe a temperatura ambiente antes de desmoldarlo.

Calienta la salsa de tomate, y sirve una parte sobre el pastel y el resto en una salsa.

Pollo picante

1 lata pequeña de pimiento morrón
1 lata pequeña de cebolla sofrita
1 lata pequeña de champiñones laminados
1 lata de 240 g de tomate frito
Un buen pellizco de azúcar
1 hoja de laurel
½ pollo asado o bien 2 pechugas grandes
½ cucharadita de tabasco
2 tarros de arroz precocido
Aceite, sal y pimienta

Calienta un poco de aceite en una sartén y añade el pimiento troceado, la cebolla y los champiñones. Añade la salsa de tomate, el azúcar y la hoja de laurel. Cuando la salsa empiece a hervir, baja el fuego, añade las pechugas de pollo troceadas, y deja hacer 5-10 minutos, hasta que el pollo esté en su punto. Si la salsa se espesa demasiado, puedes añadir un chorrito de vino blanco, o bien un poco de agua. En caso de utilizar pollo asado, prepáralo en el microondas según las instrucciones del paquete, desmenúzalo y añádelo a la salsa en el último momento. Añade el tabasco (la cantidad puede variar a tu gusto), prueba y añade sal y pimienta.

Mientras, calienta el arroz en el microondas siguiendo las instrucciones del fabricante. Disponlo sobre una fuente amplia, y echa por encima la salsa con el pollo, retirando antes la hoja de laurel.

Un consejo: Si lo prefieres, puedes utilizar cebolla congelada o fresca, sólo tienes que rehogarla unos minutos hasta que esté tierna antes de añadir el pimiento y los champiñones. Si añades también una latita de guisantes escurridos, o sustituyes el pimiento morrón por pimiento verde en conserva, además de tener un plato más nutritivo le darás una nota de color.



Arroz con atún y verduras

3 tarritos de arroz precocido
4 tomates en conserva, escurridos
1 frasco pequeño de menestra de verduras
1 lata grande de atún en aceite de oliva
Un pellizco de ajo en polvo
Aceite, sal y pimienta
Queso parmesano (opcional)

Prepara el arroz según las Instrucciones del fabricante. Mientras, calienta el aceite en una sartén y añade los tomates bien escurridos (sin semillas si las tuvieran). Machácalos un poco con el tenedor de madera a medida que se van calentando. Incorpora la menestra de verduras, el atún escurrido y desmenuzado, el ajo en polvo, sal y pimienta, y remueve todo hasta que esté bien caliente.

Pon el arroz en una fuente honda y mézclalo con la salsa. Sírvelo con un poco de parmesano recién rallado si lo deseas.

Un consejo: puedes preparar este mismo plato con menestra congelada, sólo tienes que cocerla primero; también puedes utilizar verduras variadas en conserva, es la solución ideal para dar salida a unos cuantos frascos que tengas abiertos en la nevera.

Pollo al estilo mediterráneo

1 vaso de caldo de ave
6 medios tomates secos
2 medias pechugas de pollo en filetes
2 cucharadas de harina
1 cucharadita de romero
2 dientes de ajo
1 latita de aceitunas rellenas de pimiento
1 cucharada de alcaparras
2 tarrinas de arroz cocido
Aceite, sal y pimienta

Calienta el caldo en un cazo o en el microondas. Viértelo sobre los tomates secos, y déjalos reposar 20 minutos.

Mientras, corta los filetes de pollo en tiras largas. Mezcla la harina con el romero muy desmenuzado, sal y pimienta. Pasa el pollo por la harina condimentada, y tréelo en aceite muy caliente hasta que se dore. Transfiérela a un plato y resérvalo.

Retira casi todo el aceite de la sartén y añade los ajos picados. Cuando estén casi hechos, agrega la harina que haya sobrado del pollo. Dale una vuelta para tostarla, y añade el caldo. Remueve hasta que la salsa empiece a espesar, e incorpora las aceitunas troceadas, las alcaparras y las tiras de pollo. Deja que todo hierva 1 minuto y rectifica de sal.

Prepara el arroz tal como indiquen las instrucciones del fabricante. Vierte por encima el pollo con su salsa, y sirve de inmediato.

Arroz a la crema de jamón y queso azul

2 tarritos de arroz precocido de grano redondo
1 lata de jamón en conserva
½ vasito de leche
1 brik pequeño de besamel
100 g de queso azul
Sal y pimienta

Prepara el arroz tal como indiquen las instrucciones del fabricante. Mientras, pon en un cazo la leche con la besamel, remueve bien y calienta. Añade el queso azul desmenuzado y deja hacer hasta que se derrita, siempre removiendo. Incorpora el jamón en daditos y dale unas vueltas. Condimenta con la pimienta, y si es necesario rectifica de sazón.

Pon el arroz en una fuente amplia, vierte la salsa por encima y remueve con cuidado antes de servir.



Arroz frito tres delicias

2 tarritos de arroz rápido
1 latita de brotes de soja
1 latita de guisantes
1 latita de gambas al ajillo
2 cucharadas de salsa de soja
Aceite

Prepara el arroz tal como indiquen las instrucciones del fabricante.

Mientras, calienta un chorrito de aceite en una cazuela, y añade los brotes de soja y los guisantes bien escurridos. Dales unas vueltas hasta que dejen de chisporrotear, e incorpora las gambas con su aceite. Agrega el arroz y la salsa de soja, remueve bien para que se mezclen los sabores, y sirve.

Un consejo: es una receta excelente para aprovechar restos de latas: puedes sustituir las gambas, los brotes y los guisantes por jamón de York, verduritas troceadas, tortilla en tiras...

Con latas de frutas



Cuscús de jamón con pina

Caldo de carne o verduras

300 g de cuscús instantáneo

1 lata pequeña de piña al natural

2 latas de jamón en conserva

Sal, pimienta y clavo molido

Pon a calentar el caldo con un poco de pimienta y clavo molido. La cantidad dependerá de lo que indiquen las instrucciones del cuscús. Cuando hierva, incorpora el cuscús, remueve bien, tapa y deja reposar fuera del fuego 5 minutos o hasta que absorba todo el líquido. Remueve de nuevo con cuidado y rectifica de sal. Incorpora la piña bien escurrida y en dados, y el jamón también en dados.



Cuscús de pollo y melocotones

1 taza de cuscús instantáneo

2 tazas de caldo de ave

400 g de mitades de melocotón al natural

1 pechuga de pollo o bien 200 g de restos de pollo cocido o asado

Sal, pimienta y orégano

Prepara el cuscús siguiendo las Instrucciones del fabricante, pero utilizando el caldo en lugar de agua (las proporciones pueden variar según la marca; suelen ser de dos partes de líquido por cada parte de cuscús).

Pon en el vaso de la batidora el líquido de conservación de los melocotones, la mitad de los melocotones, sal, pimienta y orégano, y tritura bien para hacer una salsa espesa. Viértela en un cazo. Agrega el pollo en daditos, y deja que dé un hervor. Sirve la salsa sobre el cuscús en una fuente amplia, y decora con el resto de los melocotones en trozos.



Ensalada de peras y palmitos

4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de leche
1 cucharadita de mostaza
1 bolsa pequeña de lechugas variadas
1 lata de palmitos
1 lata de peras al natural
150 g de queso azul
50 g de nueces peladas
Sal y pimienta

Pon en un frasco de cristal el aceite, el zumo, la leche, la mostaza, sal y pimienta al gusto. Ciérralo bien y agítalo con energía para emulsionar el aliño. Resérvalo.

Dispon en una fuente la lechuga. Escurre bien los palmitos y las peras cortadas por la mitad (si sólo has encontrado peras en almíbar, enjuágalas con cuidado bajo el chorro de agua fría y déjalas escurrir unos minutos). Añade el queso azul cortado en daditos. Saltea 1 minuto las nueces en una sartén sin nada de aceite, y añádelas también a la ensalada. Riega con el aliño justo antes de servir.

Solomillo de cerdo con mandarina

1 solomillo de cerdo (unos 300 g), limpio y cortado en filetes
1 latita de cebolla sofrita
1 sobrecito de mostaza
1 latita de maíz
1 latita de gajos de mandarina
Aceite, sal y pimienta
2 tarros de arroz precocido

Corta los filetes de solomillo en tiras. Calienta un poco de aceite en una sartén, y saltea las tiras de carne a fuego vivo. Sácalas a un plato y salpimiéntalas.

Pon en la sartén la cebolla escurrida, la mostaza, el maíz y el jugo de la lata de mandarina. Remueve hasta que empiece a hervir y a espesarse, añade de nuevo la carne y dale unas vueltas, lo justo para que se haga por dentro.

Mientras, prepara el arroz como indiquen las instrucciones del fabricante. Ponlo en una fuente amplia, echa por encima la carne con su salsa, y dispón sobre ella los gajos de mandarina. Añade un poco más de pimienta antes de servir.

Un consejo: si lo prefieres puedes sustituir el cerdo de esta receta por pavo o pollo, o incluso aprovechar restos de carne de cerdo o ave cocida o asada.

Pollo frito con salsa agridulce

4 cucharadas de pan rallado
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
2 cucharadas de mahonesa
2 medias pechugas de pollo
1 latita de gajos de mandarina en conserva
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de mantequilla
Aceite, sal y pimienta

Mezcla en un cuenco pequeño el pan rallado con el ajo, la cebolla, sal y pimienta. Pon en otro cuenco la mahonesa. Corta el pollo en tiras gruesas del tamaño de un dedo, y pásalas primero por la mahonesa y luego por la mezcla de pan rallado. Disponías en un plato y déjalas reposar en la nevera una hora.

Calienta aceite abundante en una sartén, y fríe por tandas las tiras de pollo empanado hasta que esté hecho por dentro y bien dorado por fuera. Sácalas a un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de grasa. Retira casi todo el aceite de la sartén, y agrega los gajos de mandarina muy picados, el jugo de conservación y el vinagre. Añade la mantequilla y un pellizco de pimienta, y hierve un par de minutos o hasta que la salsa se espese un poco. Sírvela en un cuenco, con las tiras de pollo alrededor para mojarlas.

«*Pizza*» hawaiana

- 1 base de *pizza*
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de jamón en conserva
- 1 lata pequeña de piña al natural
- 1 sobre de *mozzarella* rallada
- 1 cucharadita de orégano

Precalienta el horno a 220 °C. Unta la base de la *pizza* con la salsa de tomate, y espolvorea con el ajo. Dispon por encima el jamón y la piña, ambos ingredientes bien escurridos y cortados en dados. Cubre con el queso rallado, echa por encima el orégano y hornea 5-10 minutos, hasta que el queso se funda.



Chuletas de cerdo marinadas en piña

1 brik pequeño de zumo de piña
1 cucharadita de cebolla en polvo
4 chuletas de cerdo
1 latita de piña al natural
1 latita de maíz
Aceite, sal y pimienta

Pon una bolsa de plástico que cierre bien en una fuente un poco honda. Añade el zumo de piña, la cebolla en polvo y las chuletas (quítales un poco de grasa blanca si tienen demasiada), cierra la bolsa, agítala bien, ponía de nuevo en la fuente y refrigera durante toda la noche.

Seca un poco las chuletas con papel de cocina (reserva el líquido de marinarlas), calienta a fuego vivo aceite en una sartén, y dóralas 1 minuto por cada lado. Tienen que coger color sin llegar a hacerse por dentro. Sácalas a un plato. Añade a la sartén la piña bien escurrida y cortada en dados, y el maíz también escurrido. Dale unas vueltas para que se caramelize, añade el líquido de la marinada, sal y pimienta, y hierva 1 minuto a fuego vivo. Vuelve a añadir las chuletas a la sartén, y deja hacer 1 minuto más o hasta que estén en su punto, y el líquido se haya reducido. Rectifica de sal si es necesario y sirve de inmediato.

Pollo con peras

1 lata de ½ kg de peras en conserva al natural
2 cucharadas de maicena
½ vasito de vino blanco seco
2 cucharadas de salsa de soja
Un buen pellizco de tomillo
½ pollo asado o 2 pechugas grandes
1 latita de cebolla rehogada
1 frasco pequeño de espinacas
Aceite y sal

Escurre las peras, reservando el líquido. En un cuenco, disuelve bien la maicena en el vino, y añade el jugo de las peras, la salsa de soja, el tomillo y un pellizquito de sal.

Si utilizas pechugas, dóralas a fuego vivo en una sartén, y resérvalas. En el mismo aceite, saltea el ajo bien picado, añade la cebolla y remueve bien. Incorpora la mezcla del jugo de las peras, tapa y añade el pollo en trozos, y deja hacer 10 minutos, o hasta que la salsa espese y la carne esté en su punto. Añade las peras (y si has elegido pollo asado, también la carne en trozos grandes), y remueve hasta que todo esté caliente, pero sin que las peras se rompan demasiado.

Aparte, saltea unos segundos las espinacas bien escurridas en una sartén con un poco de aceite, o caliéntalas en el microondas. Sírvelas en una fuente, con el pollo por encima.

Ensalada de arroz en aros de piña

4 rodajas de piña en conserva al natural
2 tarritos de arroz precocido
1 latita de guisantes
½ lata de jamón en conserva
Aceite, vinagre balsámico y sal

Escurre las rodajas de piña (reserva un par de cucharadas del líquido de conservación) y pon una en cada plato.

Aparte, prepara el arroz siguiendo las instrucciones del fabricante, y déjalo enfriar a temperatura ambiente. Añade los guisantes escurridos y el jamón picado en daditos pequeños (del tamaño de los guisantes, para conseguir un efecto más bonito). Rellena el hueco interior de las rodajas de piña con esta mezcla.

Pon en un vasito cuatro cucharadas de aceite, el líquido reservado de la piña, dos cucharadas de vinagre balsámico y sal. Bate bien con un tenedor hasta obtener una mezcla emulsionada. Vierte sobre los montoncitos de ensalada de arroz, y sirve a temperatura ambiente.

Melocotones rellenos de atún

4 mitades de melocotón en almíbar
200 g de migas de atún en conserva (en aceite o al natural)
4 cucharadas de mahonesa
8 aceitunas negras deshuesadas
1 pimiento rojo de lata

Corta una rebanadita de la parte cóncava de cada mitad de melocotón para que se mantengan en pie, y ponlas en platos individuales.

Aparte, pon en un cuenco el atún escurrido, la mitad de la mahonesa y las aceitunas cortadas en aritos (reserva unos cuantos para adornar). Reparte la mezcla entre las mitades de melocotón. Echa por encima el resto de la mahonesa, y adorna con los aros de aceituna reservados. Limpia bien de piel y semillas el pimiento rojo, córtalo en tiritas finas, y adorna con ellas los melocotones rellenos. Refrigera hasta el momento de servir.



Lomo con macedonia

1 kilo de cinta de lomo en una sola pieza
1 lata de ½ kg de macedonia de frutas
Aceite, sal y pimienta

Precalienta el horno a 200 °C. Limpia bien el lomo y quítale el exceso de grasa que pueda tener. Calienta aceite a fuego vivo en una cazuela amplia, y dora la carne por todos lados. Ponía en una fuente de horno y salpimienta al gusto. Vierte por encima la macedonia con su jugo, y hornea 30-45 minutos o hasta que la carne esté en su punto. Deja reposar unos minutos antes de cortar en tajadas. Sirve con su salsa.

Para esta receta también se pueden aprovechar restos de frutas en conserva (piña, melocotón, guindas, lichis, mandarina...) que te hayan sobrado de otras ocasiones.

Con latas de bebidas



Costillas de cerdo a la barbacoa

1 kg de costillas de cerdo
½ lata de cerveza (o bien un botellín)
4 cucharadas de salsa de soja
4 cucharadas de *ketchup*
1 cucharada de miel
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta

Limpia bien las costillas de cerdo para eliminar el exceso de grasa. Pon el resto de los ingredientes en un cuenco hondo, y mézclalos bien. Añade las costillas y remueve con las manos para que se impregnen por todas partes. Refrigera toda la noche. Prepara las costillas a la barbacoa. Si lo prefieres, también las puedes hacer en el horno precalentado a 180 °C durante unos 40 minutos, regándolas con la marinada de cuando en cuando. No añadas más marinada cuando queden 10 minutos de horno, porque el calor no tendría tiempo de destruir todas las bacterias de la carne cruda.

Jamón con crema a la mostaza

4 medios tomates secos, rehidratados
100 g de nueces peladas
1 caja de beicon en trocitos
½ lata de cerveza o bien un botellín
1 vasito de nata para cocinar
2 cucharadas de mostaza
1 lata de aceitunas deshuesadas
1 cucharadita de perejil
2 latas de jamón
Sal y pimienta

Pon los tomates en un cuenco, vierte encima un vaso de agua hirviendo, y deja reposar 15 minutos.

Pon las nueces en una sartén sin nada de grasa, y saltéalas un par de minutos para que estén aromáticas. Transfiérelas a un plato. Pon en la misma sartén el beicon, y deja hacer a fuego lento 5-10 minutos, hasta que esté hecho y haya soltado la grasa. Sácalo con una espumadera y resérvalo junto con las nueces. Vierte en la sartén la cerveza y la nata, añade la mostaza y remueve bien. Deja hacer a fuego vivo hasta que empiece a espesar un poco. Añade los tomates cortados en tiritas, las aceitunas picadas, el perejil, sal y pimienta, y remueve. Incorpora el jamón cortado en dados, el beicon y las nueces. Da unas vueltas para que el jamón coja temperatura y sirve de inmediato.

Ternera asada con crema de champiñones

1 pieza de 1 kg (aproximadamente) de ternera para asar
1 lata de champiñones laminados
1 lata de refresco de cola
1 lata de crema concentrada de champiñones
Aceite o mantequilla
Sal y pimienta

Precalienta el horno a 180 °C. Limpia bien la carne de cualquier resto de grasa, y salpimiéntala. Ponla en una fuente de horno ligeramente engrasada con aceite o mantequilla, y echa por encima, en este orden, los champiñones laminados, el contenido de la lata de refresco y la crema de champiñones.

Hornea durante una hora u hora y media (dependerá de la calidad de la carne y del punto al que te guste). Deja reposar 10 minutos antes de trincharla y servirla con la salsa por encima.

Pollo asado a la naranja

- 1 pollo entero, limpio, para asar
- 1 lata de refresco de naranja
- 1 sobre de sopa de cebolla

Pon el pollo en una fuente que pueda ir al horno, y riégalo con la mitad del contenido de la lata de refresco. Dale vueltas para que se impregne por todos lados, y deja reposar al menos un par de horas (en la nevera si la temperatura ambiente es alta). Mientras, practica unos cuantos agujeros en la parte superior de la lata de refresco.

Precalienta el horno a 180 °C. Vierte el contenido del sobre de sopa de cebolla sobre el pollo, y dale vueltas presionando con las manos para que se adhiera a la piel. Pon la lata de refresco en la fuente de horno, y «sienta» el pollo encima, haciendo que las patas y la lata formen una especie de trípode. El pollo tiene que quedar en posición vertical, de esta manera la grasa de la piel irá deslizándose hacia la fuente durante la cocción.

Hornea durante hora y media más o menos (dependerá del tamaño del pollo). Retira la lata con cuidado para no quemarte con el vapor. Trínchalo antes de servir.

Salchichas con judías y tomate

1 frasco de judías blancas cocidas
12 salchichas frescas
1 lata pequeña de tomates enteros al natural
½ lata de cerveza
1 barra de pan pequeña
Aceite, sal y pimienta

Precalienta el horno a 220 °C. Escurre bien las judías de su líquido de conservación y enjuágalas bajo el chorro de agua fría. Disponías en el fondo de una fuente de horno ligeramente engrasada con el aceite. Pon encima las salchichas (es mejor pincharlas antes con un tenedor para evitar que estallen). Escurre los tomates, elimina cualquier resto de piel y semillas, trocéalos y échalos sobre las salchichas. Salpimienta todo, riégalo con la cerveza y cúbrelo con el pan cortado en dados.

Introduce la fuente en el horno precalentado durante 30 minutos. En caso de que el pan se dore demasiado pronto, cúbrelo con papel de aluminio.

Mejillones al limón

2 kg de mejillones
½ lata de refresco de limón
1 cucharadita de tabasco
4 cucharadas de salsa barbacoa
½ cucharada de miel

Limpia bien los mejillones bajo el chorro de agua fría, rasca bien las valvas y retira los restos de barbas. Desecha aquellos que estén rotos, y los que no se cierran cuando les des un golpecito seco.

En una cazuela amplia, pon el refresco de limón, el tabasco, la salsa barbacoa y la miel. Remueve bien hasta obtener una mezcla homogénea. Añade los mejillones escurridos, tapa bien, y pon a fuego máximo durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, tira los mejillones que no se hayan abierto.

Sírvelos en una fuente. Remueve bien la salsa (si es necesario, caliéntala a fuego vivo un par de minutos para que se reduzca), y ponía en la mesa en un cuenco aparte.



Cóctel de gambas

1 kg de gambas cocidas y peladas
2 tomates en conserva enteros
½ lata de refresco de naranja
1 cebolleta
6 cucharadas de *ketchup*
Tabasco al gusto
Sal y pimienta

Enjuaga bien las gambas bajo el chorro de agua fría, y ponlas en una fuente. Añade los tomates escurridos, sin restos de piel ni semillas, y cortados en daditos. Pica la cebolleta muy menuda, añade a las gambas y remueve con cuidado para mezclar todos los ingredientes.

Aparte, pon en un cuenco el refresco de naranja, el *ketchup*, el tabasco, sal y pimienta. Mezcla bien hasta obtener una salsa homogénea. Vierte sobre las gambas, y refrigera hasta el momento de servir.



Muslos de pollo con gaseosa y frutas

½ lata de gaseosa (o un refresco tipo Sprite o 7Up)
1 cucharada de maicena
½ lata de refresco de naranja
1 lata pequeña de piña al natural
4 dátiles
4 ciruelas secas
12 nueces peladas
Sal y pimienta
8 muslitos de pollo

Pon en una fiambarrera con tapa que cierre bien la gaseosa y la maicena. Tapa y agítala con energía para que la maicena se disuelva. Añade el refresco de naranja, la piña en trocitos, los dátiles y las ciruelas también en trozos, las nueces en mitades, sal y pimienta al gusto. Tapa y agita la fiambarrera de nuevo. Añade el pollo bien limpio y seco, y deja marinar un par de horas en la nevera.

Saca de la marinada todos los Ingredientes sólidos (el pollo y los trozos de fruta y frutos secos), y ponlos en una fuente de horno. Riega con unas cucharadas de la marinada, y hornea a 200 °C durante media hora o hasta que el pollo esté en su punto. Sirve de Inmediato.

Chuletas de cerdo con salsa de cebolla

- 8 chuletas de cerdo
- 1 lata de refresco tipo Sprite o 7Up
- 1 sobre de sopa de cebolla
- 2 tarros de arroz precocido

Precalienta el horno a 180 °C. Dispon las chuletas en una fuente de horno amplia, de manera que no se superpongan. Riega con el refresco, y espolvorea con el contenido del sobre de sopa. Introduce en el horno durante una hora más o menos (dependerá del grosor de las chuletas).

Cuando casi estén, prepara el arroz tal como indiquen las instrucciones del fabricante. Sirve las chuletas en platos individuales, regadas con un poco de la salsa y parte del arroz.

Un consejo: este plato se puede preparar también con muslos de pollo, que requieren un tiempo de cocción algo inferior.



Pollo relleno de zanahoria

1 lata de refresco de cola
Un pollo entero, sin menudillos y bien limpio
4 cucharadas de miel
1 frasco pequeño de zanahoria en trozos
Sal y pimienta

Pon la mitad del refresco de cola en una fuente, añade el pollo y deja marinar en la nevera un par de horas, dándole vueltas de cuando en cuando. Aparte, mezcla el resto del refresco con la miel, y escurre las zanahorias del líquido de conservación.

Precalienta el horno a 200 °C. Saca el pollo de la marinada y deséchala. Rellénalo con las zanahorias, ponlo de nuevo en la fuente y salpimiéntalo por todos lados. Pinta la pechuga y la parte superior de los muslos con la mezcla de refresco y miel, y hornea media hora. Saca la fuente del horno, píntalo otra vez con la mezcla y vuelve a hornear media hora. Repite la operación una tercera vez (en total el pollo deberá estar en el horno alrededor de 90 minutos, o hasta que al pinchar un muslo por la parte más gruesa salga un jugo transparente).

Sirve el pollo trinchado con las zanahorias aparte. Si lo deseas, puedes poner la marinada y los jugos del pollo junto con la zanahoria en un cazo, y hervirlo todo un minuto. Así la salsa queda más espesa.

Pastel de carne

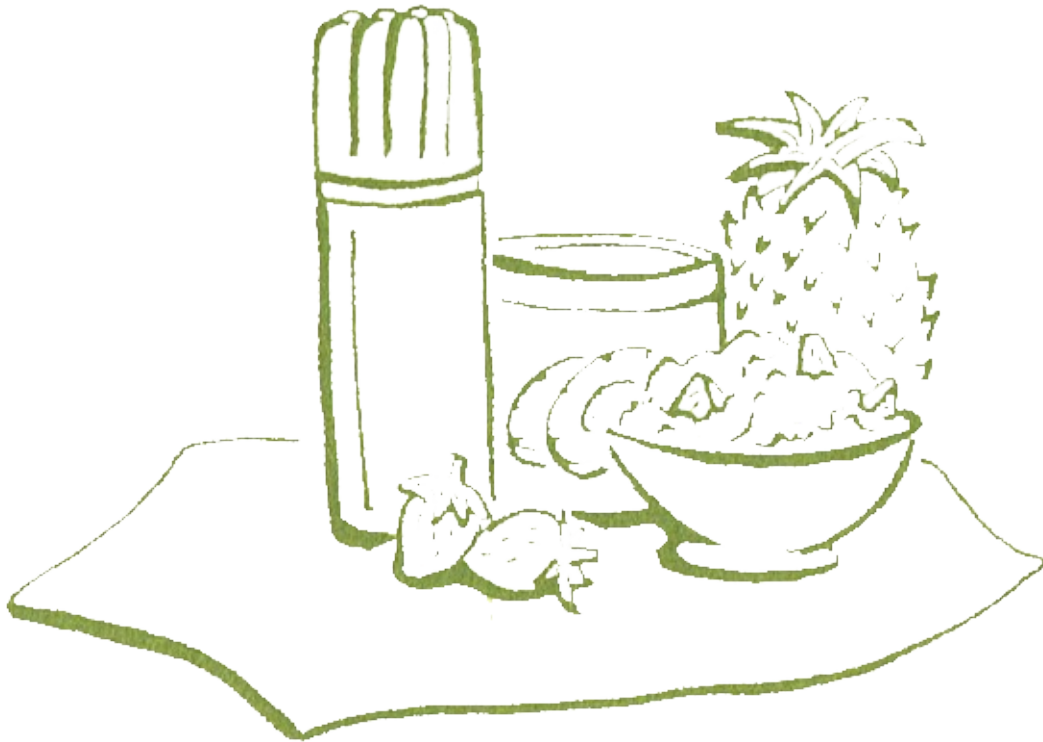
1 latita de champiñones laminados
1 latita de cebolla rehogada
3 cucharadas de pan rallado
½ lata de refresco de cola
1 yema de huevo ¾ de kg de carne picada de ternera
¼ de kg de carne picada de cerdo
1 lata de sofrito de tomate
Aceite, sal y pimienta

Precalienta el horno a 180 °C. Pica bien los champiñones escurridos, ponlos en un cuenco junto con el resto de los Ingredientes menos el aceite y el sofrito de tomate, y amasa con las manos hasta que estén bien mezclados. Si la masa queda demasiado blanda puedes añadir un poco más de pan rallado.

Forma un rollo alargado con la masa, dale forma con las manos y ponlo en una fuente de horno engrasada con aceite. Introduce en el horno y deja hacer alrededor de una hora. Sácalo, déjalo reposar unos minutos y córtalo en tajadas.

Vierte el sofrito de tomate en un cuenco, tápalo y caliéntalo en el microondas. Sirve con la carne.

Postres en la despensa



Orejones de albaricoque con yogur

200 g de orejones de albaricoque
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de canela
2 yogures naturales o de vainilla

Pon en un cazo de fondo grueso los orejones de albaricoque, y añade agua hasta que los cubra más un par de centímetros. Calienta hasta que hierva, retira del fuego, tapa y deja reposar al menos una hora. Añade el azúcar y la canela, remueve bien y vuelve a hervir. Reduce el fuego y deja hacer 20 minutos o hasta que parte del agua se evapore, removiendo de cuando en cuando. Deja enfriar en el mismo líquido, y refrigera.

Para servir, saca los orejones del almíbar, y repártelos entre cuatro cuencos de postre. Bate con un tenedor los yogures (puedes añadirles azúcar o miel si es necesario) y vierte sobre los albaricoques.



Melocotones con almendras y crema de mantecado

¼ l de helado de mantecado o de vainilla
8 mitades de melocotón en conserva al natural
4 cucharadas de almendras fileteadas
8 guindas rojas y verdes en conserva

Deja el helado a temperatura ambiente o en la nevera desde la noche anterior, de manera que se derrita pero siga muy frío. Dispón las mitades de melocotón en una fuente o en platos individuales, y refrigera también hasta el momento de servir. Saltea las almendras fileteadas en una sartén sin nada de grasa, y resérvalas a temperatura ambiente. Corta las guindas en trocitos y resérvalas también.

En el último momento, reparte el helado derretido sobre las mitades de melocotón. Espolvorea por encima las almendras tostadas, decora con las guindas y sirve de inmediato.



Torrijas con frutas

8 rebanadas de pan del día anterior
1 vaso de leche
Ralladura de naranja (opcional)
1 lata de fruta al natural troceada (unos 400 g)
Canela, para espolvorear (opcional)
1 cucharada de miel
Aceite, para freír

Pon a remojo el pan en la leche (con la ralladura de naranja, si lo deseas). Esto lo puedes hacer con varias horas de antelación, y déjalo en la nevera si la temperatura es alta.

Escurre un poco las rebanadas de pan y ponlas en una sartén con el aceite, a temperatura media o baja. Déjalas hacer 5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas. Saca el pan a una fuente de servir (espolvoréalo con canela si lo deseas) y resérvalo.

Quita de la sartén casi todo el aceite, y añade la miel junto con la fruta y unas cucharadas de su líquido de conservación. Deja que la mezcla hierva 3-4 minutos, y vierte sobre las rodajas de pan. Se pueden servir tibias o a temperatura ambiente.

Macedonia tropical

- 1 lata pequeña de piña al natural, en rodajas o en trozos
- 1 lata pequeña de lichis
- 1 lata pequeña de mango al natural en trozos
- 1 yogur natural
- Azúcar Canela en polvo
- 2 cucharadas de almendras picadas

Escurre bien las frutas en conserva, reservando una cucharada del líquido de cada lata. Trocea las frutas si es necesario, y repártelas entre cuatro cuencos pequeños. Aparte, bate bien el yogur con el líquido reservado, y añade azúcar al gusto (si el jugo de conservación es suficientemente dulce, lo puedes omitir). Agrega un pellizco de canela, remueve de nuevo y reparte la mezcla de yogur sobre las frutas. Decora cada cuenco con media cucharada de almendras picadas, y refrigera un par de horas, hasta el momento de servir.



Polos de fresa

1 lata de 400 g de fresas en almíbar
6 Danoninos de fresa

Tritura bien las fresas escurridas y mézclalas con los Danoninos. Vierte en moldes para polos, e introduce en el congelador varias horas para que se solidifiquen.

Un consejo: si no tienes moldes para polos, puedes prepararlos en cubiteras de hielo, introduciendo un palillo cuando la mezcla empiece a tener una consistencia firme. También la puedes verter en una tarrina y servirla en cucuruchos o en trozos como un helado.



Crema de peras con nata

- 1 lata grande de peras en almíbar
- 1 lata pequeña de leche condensada
- 1 cucharadita de canela
- 1 bote de nata montada con aplicador
- Guindas rojas
- Granillo de chocolate

Pon en el vaso de la batidora las peras (quita antes cualquier resto del corazón que les haya quedado). Añade la leche condensada y la canela, y tritura bien hasta obtener una crema homogénea. Repártela entre copas individuales, y refrigera hasta el momento de servir. Conserva también en la nevera la nata montada.

En el último momento, añade nata montada a cada copa, y decora con mitades de guindas rojas y granillo de chocolate.



Tarta de piña

1 lámina de hojaldre congelado o refrigerado
Caramelo líquido
1 lata de piña troceada en almíbar
Nata montada con aplicador

Descongela el hojaldre si es necesario, y precalienta el horno a 200 °C. Elige un molde redondo de lados bajos, y pinta el fondo con caramelo líquido abundante. Añade la piña cortada en dados grandes, y cubre con la lámina de hojaldre. Recorta el hojaldre para que tenga la misma forma que el molde, dejando que cuelgue un par de centímetros por los bordes. Remete los bordes entre las paredes del molde y la piña, pincha el hojaldre repetidamente con un tenedor para que no suba demasiado, y hornea unos 20 minutos (o el tiempo que indiquen las instrucciones del fabricante).

Saca la tarta del horno, inviértela sobre una fuente redonda y quita el molde. Deja enfriar hasta que esté a temperatura ambiente. Refrigerera hasta el momento de servir, y decora con rosetas de nata montada.

«Fondue» de chocolate

200 g de chocolate negro para fundir
100 ml de nata líquida
Una copita de licor de almendras (opcional)
600 g de frutas variadas en conserva

Trocea el chocolate y ponlo en el recipiente de la *fondue* junto con la nata y el licor. Si no dispones de *fondue*, puedes hacerlo en el microondas, en un cuenco que luego pueda ir a la mesa, a potencia media-baja y removiendo de cuando en cuando para que el chocolate no se quemé.

Aparte, trocea las frutas si es necesario, ensarta cada trozo en un palillo y disponías en una fuente. Sirve junto con el chocolate fundido para que cada comensal moje la fruta en la *fondue*.

Un consejo: para esta receta puedes aprovechar restos de frutas en conserva que te hayan quedado en la nevera (melocotón, pera, piña, fresas, mandarinas, lichis...), y también bizcochos de soletilla.

Melocotón al horno con helado de vainilla

4 mitades de melocotón en almíbar
2 cucharadas de mermelada de naranja amarga
1 cucharada de azúcar moreno
1 tarrina pequeña de helado de vainilla
Sirope de chocolate

Corta una rebanadita de la base de cada mitad de melocotón para que se mantengan en pie, y colócalas en una fuente de horno. Reparte entre ellas la mermelada de naranja, espolvorea con un poco de azúcar moreno, e Introduce en el horno 5 minutos con el grill encendido.

Pon en el hueco de cada mitad de melocotón una bola de helado de vainilla, riega con unos hilitos de sirope de chocolate, y sirve de inmediato para que no se pierda el contraste de temperaturas.



Copas de chocolate con nata

1 sobre de cuajada
100 ml de leche
300 ml de nata líquida
50 g de azúcar
1 tacita de café preparado con café instantáneo
50 g de cacao puro en polvo
Nata montada con aplicador
Granillo de chocolate o guindas en conserva, para decorar

Disuelve la cuajada en la leche y reserva.

Aparte, pon en un cazo la nata líquida y calienta hasta que hierva. Añade la leche con la cuajada, el azúcar, el café y el cacao. Remueve hasta que la mezcla vuelva a hervir, aparta del fuego y reparte entre cuatro copas de postre. Deja enfriar y refrigera al menos tres horas.

Justo antes de servir, adorna las copas con rosetones de nata montada, y decora con el granillo de chocolate o con medias guindas.



CRISTINA MACÍA ORÍO (Madrid, España, 1965) es traductora, coordinadora de festivales y técnico editorial, ha trabajado tanto escribiendo literatura juvenil como en el mundo de los videojuegos. Es conocida últimamente sobre todo por su trabajo como traductora en la saga *Canción de hielo y fuego* de George R. R. Martin.

Formada en filosofía (estudios inconclusos) se ha dedicado a la traducción de textos y obras relacionadas con la historieta para publicaciones como BEM, Parsifal, Urich, Gigamesh, Blade Runner Magazine o en los lanzamientos de la Semana Negra de Gijón, para los cuales ha llegado a aportar guiones. Ha sido coordinadora de alguna colección de tebeos, como Barbie. También ha comisariado alguna exposición, como la dedicada a Sherlock Holmes en el Primer Salón del Cómic de Madrid (1994).

En los dos mil comenzó su carrera como escritora de literatura infantil/juvenil (*Una casa con encanto*, 2005) y sobre temas culinarios (*Cocinar para uno mismo*, *Cocinar para llevar*, títulos ambos de 2007, *Dame la lata*, de 2008). Durante los años noventa y dos mil ha seguido trabajando en la coordinación de actividades en pro de la historieta y, sobre todo, como coordinadora de escritores en la Semana Negra.