ROSE ELLIOT

LA COCINA VEGETARIANA CLASICA

Lectulandia

Una obra fundamental para conocer una gastronomía sana y original, con más de 200 recetas de platos llenos de sabor, color y frescura.

Lo mejor de la cocina vegetariana escrito por una de las mejores conocedoras del tema.

Menús para cada ocasión, desde platos sencillos para el día a día hasta recetas para celebraciones especiales.

Lectulandia

Rose Elliot

La cocina vegetariana clásica

ePub r1.1
Titivillus 30.12.14

Título original: *The classic vegetarian cookbook*
Rose Elliot, 1994
Traducción: Amparo Jiménez
Fotografías: Clive Streeter, Amanda Heywood

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

A los vegetarianos presentes y futuros,
con todo mi amor.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

PLATOS CLÁSICOS

Un catálogo fotográfico único de los diez platos vegetarianos clave, con los ingredientes y las posibles variaciones que pueden hacerse con ellos.

Terrinas
Tortillas
Pasteles de pasta filo
Pasta
Verduras rellenas
Soufflés
Pasteles y tartas
Fritos
Rollos
Crêpes

RECETAS

Una amplia selección de recetas, influidas por la cocina de todo el mundo, apropiadas para cada momento: desde comidas rápidas a celebraciones especiales.

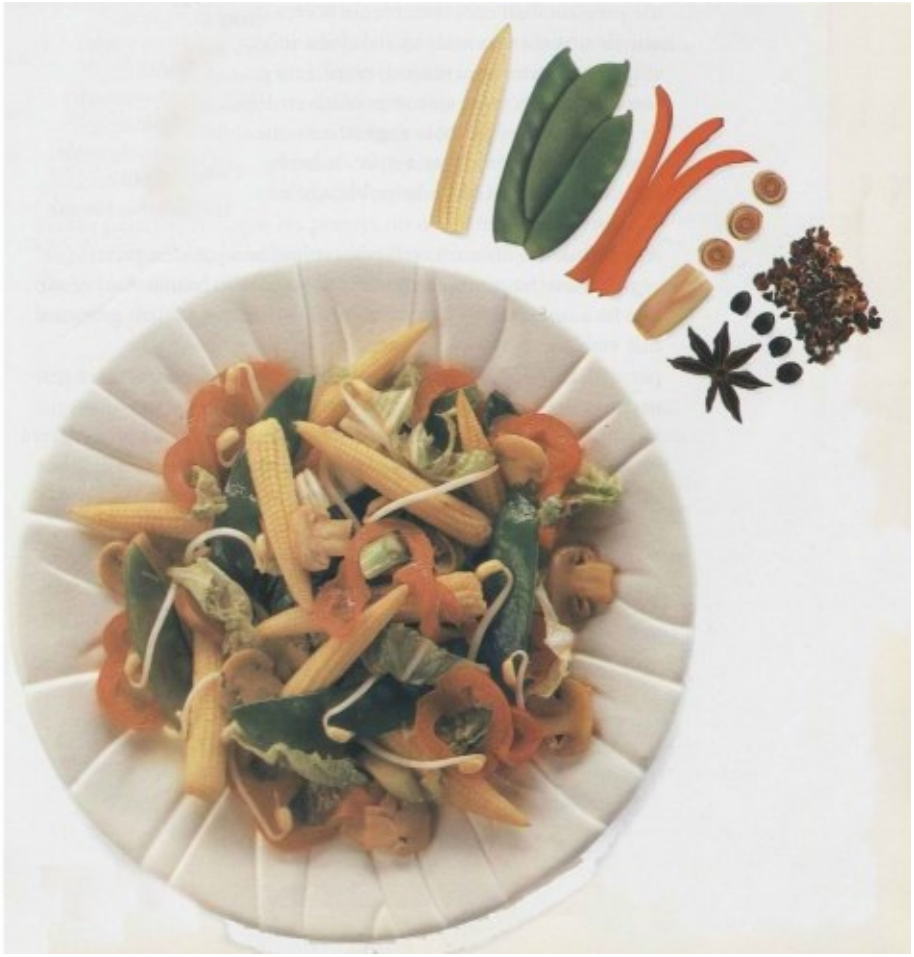
Sopas
Ensaladas
Cremas de verduras
Platos de verduras
Guarniciones
Pasta
Huevos y queso
Pan, pizzas y pasteles
Cereales y legumbres
Salsas
Postres

MENÚS DIARIOS

TÉCNICAS

Técnicas de preparación paso a paso y consejos culinarios.

Cómo preparar verduras
Huevos y leche
Masa
Cereales y legumbres
La despensa vegetariana
Utensilios



INTRODUCCIÓN

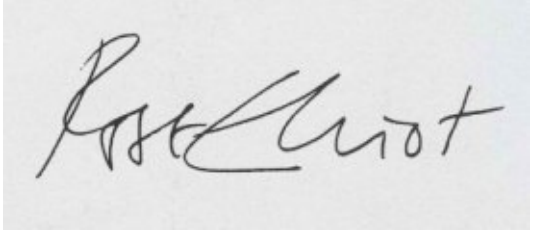
Cuando tenía tres años de edad relacioné, por primera vez, el pescado que mi madre estaba preparando para la cena con el pez que nadaba en el mar. Tuve una sensación desagradable —todavía puedo recordarlo— y me negué a tomar mi comida. Creo que fue en aquel momento cuando empecé a ser vegetariana.

Otro rasgo que apareció también muy temprano fue mi amor por la cocina. Mi madre suele contarme historias sobre mis primeros experimentos en la cocina, cuando no era más que una niña y utilizaba los ingredientes en grandes cantidades y dejaba montones de cacharros para fregar. La tolerancia de mis padres dio su fruto: abrieron un hotel, y la habilidad que había adquirido me permitió hacerme cargo de la cocina cuando era sólo una adolescente. Hubo algunas recetas vegetarianas que me sirvieron de guía y con las que experimente fuertemente. Mis invitados me preguntaban constantemente acerca de mis recetas, de modo que de una manera audaz y más bien inocente, como si estuviera aún en mi primera juventud, escribí mi primer libro de recetas, *Sencillamente delicioso*, que se publicó en 1967. Fue el primer libro de cocina exclusivamente vegetariana que se publicó en Inglaterra, y su éxito fue a más: de hecho, no he dejado de escribir, y hasta la fecha he publicado unos cuarenta libros.

A través de los años mi estilo de cocina, aunque siempre vegetariano, ha cambiado y se ha desarrollado bastante, al igual que ha aumentado la gama de ingredientes que utilizo gracias a mis viajes, experiencias y aprendizaje. Sin embargo, he permanecido fiel a los platos que se preparan rápidamente y que necesitan poca elaboración. Esto se debe, en parte, a mis circunstancias personales —con una casa, una familia y una carrera que atender— y en parte a que los alimentos frescos, con el sabor intacto de los ingredientes naturales, son mis preferidos.

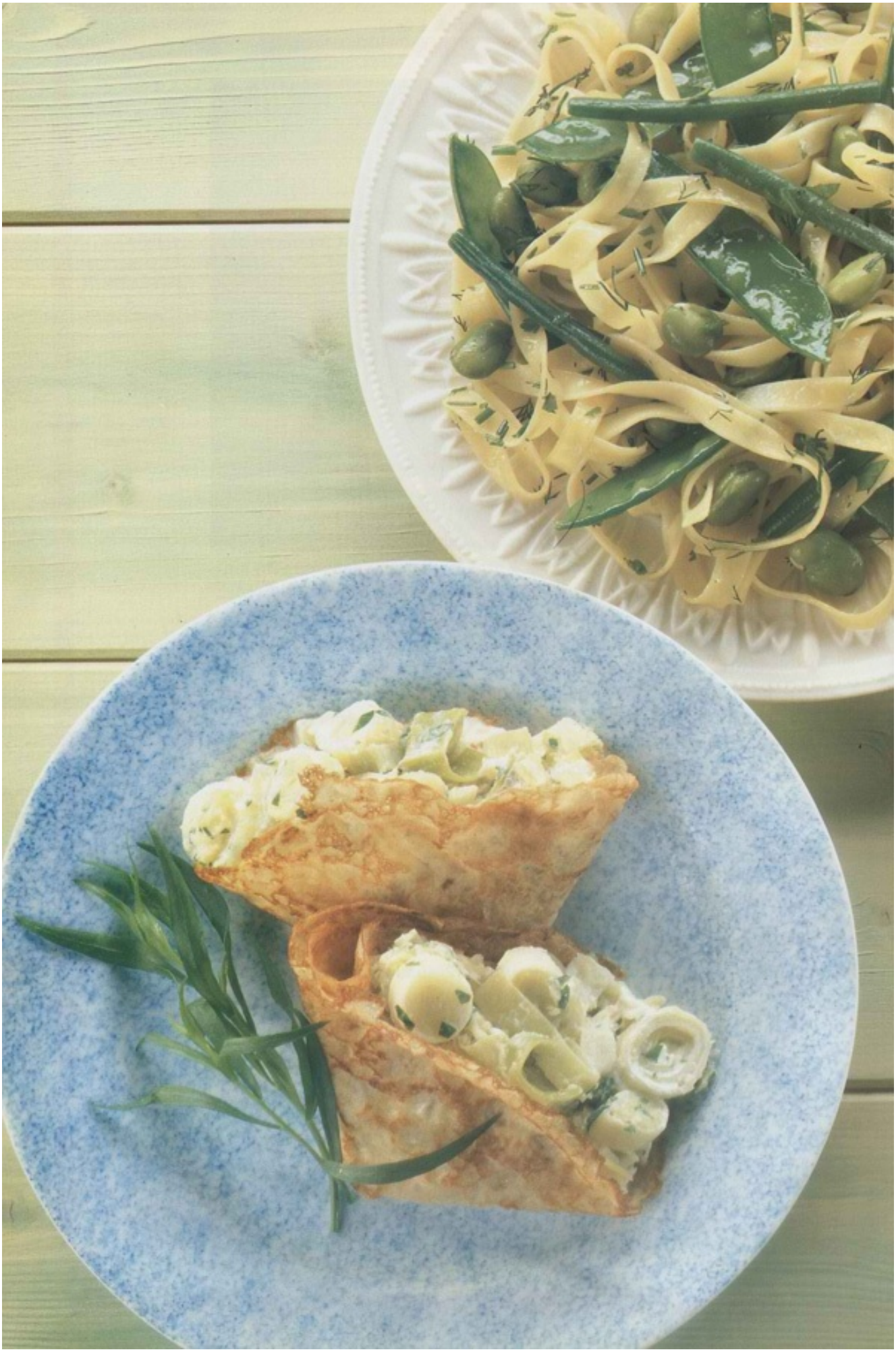
Las recetas que he seleccionado y creado para este libro se dividen en dos categorías principales: recetas tradicionales y recetas innovadoras. Aquí encontraran lo mejor de la cocina vegetariana clásica, como una deliciosa fondue, un cremoso y colorido gratinado dauphine o ensaladas crujientes, junto con ideas frescas para preparar terrinas y rollos de verdura, delicados crêpes y suaves pasteles. Aunque los postres no necesiten calificarse de «vegetarianos», no concibo un libro de cocina sin ellos, de modo que en este libro podrán encontrar recetas que van desde los brownies de chocolate al sorbete de pétalos de rosa.

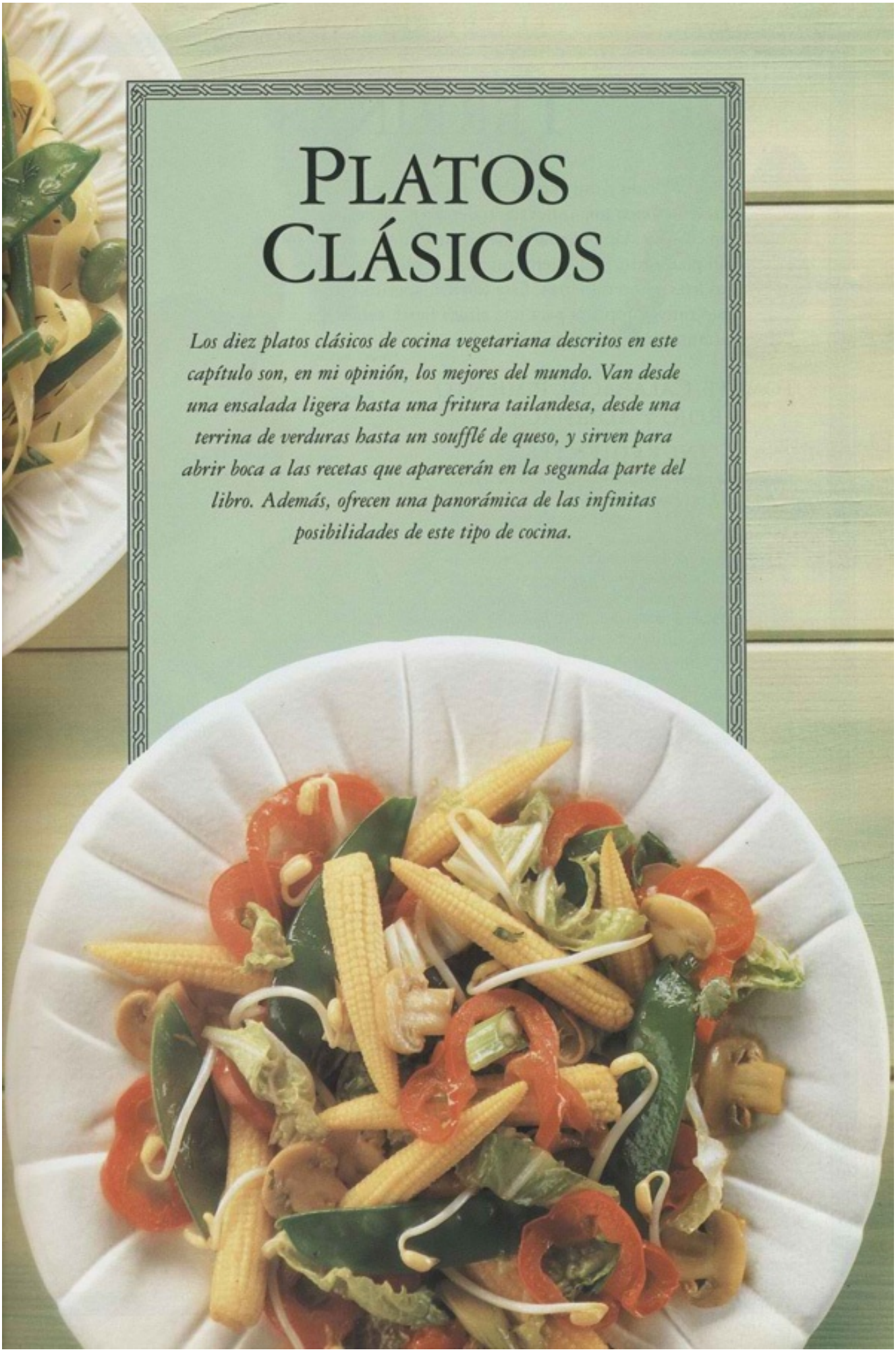
Además, en la selección de menús diarios ofrezco algunas sugerencias para crear comidas completas a partir de estas recetas, y verán que están pensados para abarcar la mayoría de las ocasiones, desde cenas informales hasta celebraciones especiales. Tanto si es completamente vegetariano como semivegetariano o si, simplemente, quiere preparar suculentos platos para sus amigos vegetarianos y su familia, espero que encuentre interesante la lectura de este libro, que utilice las recetas y que disfrute de los resultados. ¡Buen provecho!



PLATOS CLÁSICOS

Los diez platos clásicos de cocina vegetariana descritos en este capítulo son, en mi opinión, los mejores del mundo. Van desde una ensalada ligera hasta una fritura tailandesa, desde una terrina de verduras hasta un soufflé de queso, y sirven para abrir boca a las recetas que aparecerán en la segunda parte del libro. Además ofrecen una panorámica de las infinitas posibilidades de este tipo de cocina.





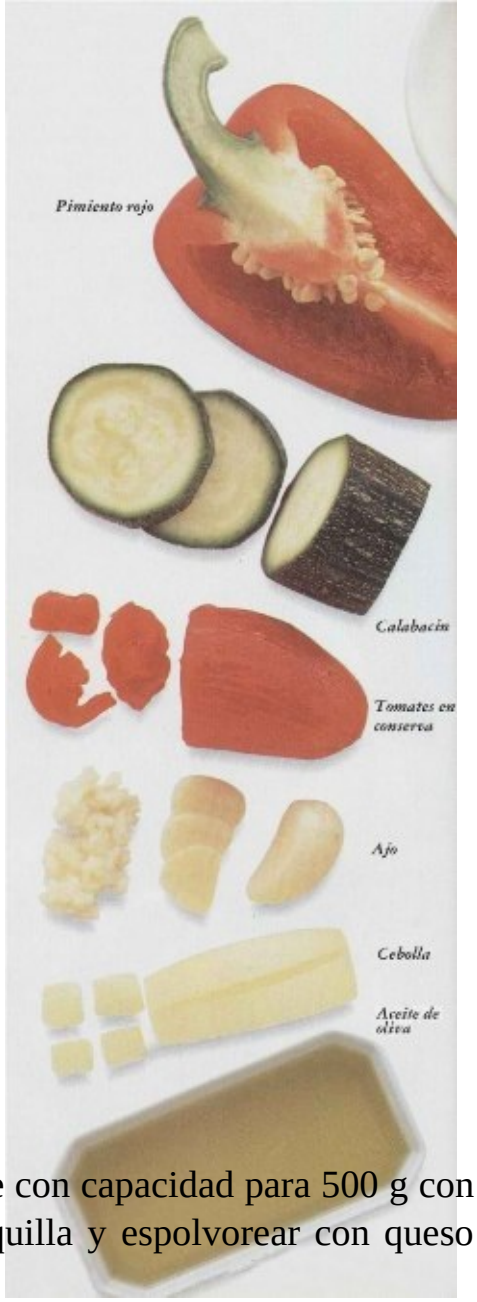
PLATOS CLÁSICOS

Los diez platos clásicos de cocina vegetariana descritos en este capítulo son, en mi opinión, los mejores del mundo. Van desde una ensalada ligera hasta una fritura tailandesa, desde una terrina de verduras hasta un soufflé de queso, y sirven para abrir boca a las recetas que aparecerán en la segunda parte del libro. Además, ofrecen una panorámica de las infinitas posibilidades de este tipo de cocina.

TERRINAS

Llenas de colorido y muy atractivas, las terrinas de verduras suponen una innovación dentro de la cocina vegetariana clásica. Una terrina debe servirse como entrante o como plato principal ligero; muchas de ellas resultan bien tanto frías como calientes. Esta terrina, apetitosa y fragante, es muy apropiada para una típica fiesta veraniega. Como entrante sirve para 6 raciones.

TOMATE, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO Y ALBAHACA



INGREDIENTES

mantequilla y queso Parmesano rallado, para forrar el molde
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, troceada
1 diente de ajo, picado
1 lata de 400 g de tomates pelados, con su jugo y troceados
300 g de calabacines, cortados en rodajas de 3 mm
200 g de pimientos rojos, partidos en cuartos
45 ml (3 cucharadas) de nata líquida
2 cucharadas de queso Parmesano fresco rallado
1 cucharada de puré de tomate, elaborado preferiblemente con tomates secados al sol
3 huevos batidos
sal y pimienta negra en grano para moler
un manojo de albahaca fresca, incluyendo algunas rodajas para adornar

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Forrar un molde con capacidad para 500 g con papel antiadherente, engrasar ligeramente con mantequilla y espolvorear con queso Parmesano seco.
2 Calentar el aceite en una cazuela a fuego moderado, añadir la cebolla, tapar y cocer 5 minutos. Agregar el ajo y sofreír durante un minuto más.
3 Añadir los tomates junto con su jugo. Bajar la llama y dejar cocer a fuego lento, destapado, hasta que el líquido se haya evaporado y la mezcla se haya reducido: aproximadamente 15 minutos. Retirar del fuego.
4 Hervir los calabacines hasta que estén tiernos, escurrirlos, pasarlos por agua fría y

secarlos con papel de cocina.
5 Asar y pelar los pimientos (véase «Técnicas: cómo preparar verduras»). Retirar el tallo y las semillas y cortar en tiras.
6 A la mezcla de los tomates añadir la nata, el queso Parmesano, el puré de tomate y los huevos. Sazonar bien.
7 Rellenar el molde a capas: la mezcla de tomate, los calabacines, más tomate, las hojas de albahaca y las tiras de pimiento rojo, terminado con una última capa de tomate.
8 Poner la terrina al baño maría (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») en el horno precalentado hasta que esté firme y compacta: aproximadamente 75 minutos. Dejar enfriar antes de desmoldar.

Nata líquida
Parmesano
Tomates secados al sol, triturados
Huevo
Sal
Pimienta negra
Albahaca

SELECCIÓN DE TERRINAS

VERDURAS CUBIERTAS DE ESPINACAS

Capas de sabrosos corazones de alcachofa, espárragos y tomates secados al sol, junto con una mezcla de requesón y cebollinos envueltos en hojas de espinacas. La salsa se elabora a partir de tomates secados al sol (véase «Técnicas: cómo elaborar verduras»).

CALABAZA, BRÉCOL Y PUERROS

Se trata de una terrina muy adecuada para otoño o invierno, en la que predomina el color de la calabaza, en puré y en lonchas, en contraste con el brécol y el puerro. La salsa de pimienta verde (véase «Recetas: salsas») que ilustramos aquí supone un acompañamiento excelente, así como también la de mahonesa mezclada con yogur. Adornar con perejil.

PALITOS DE VERDURAS

Tiras de zanahoria, habas gruesas y nabo, dispuestas en capas junto con perifollo, forman un magnifico entrate, que se ve realzado por la salsa de tomates frescos (véase «Recetas: salsas»). Se puede utilizar otras verduras, según la estación, procurando contrastar colores y sabores.

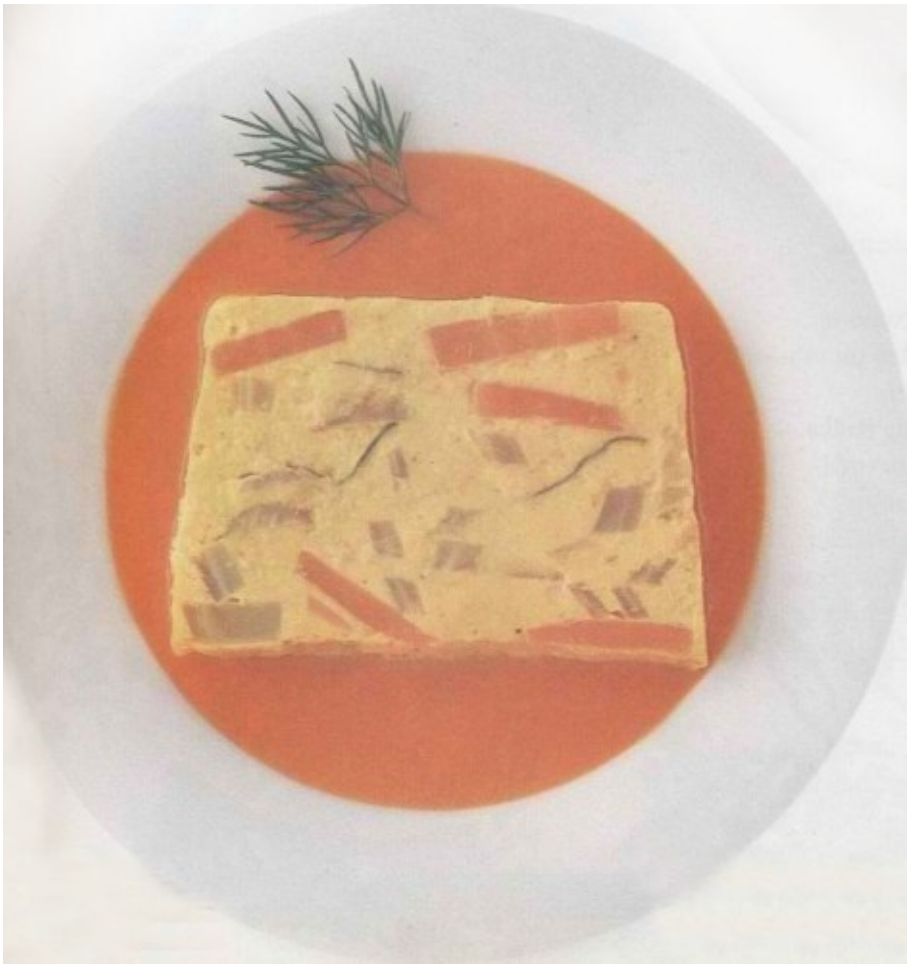
PIMIENTOS Y MAÍZ DULCE TIERNO

Sabores mediterráneos y un gran colorido hacen de esta terrina el entrante ideal para una comida veraniega a base de ensaladas ligeras. Una suave salsa al pesto (véase «Recetas: salsas») y un adorno de albahacas resaltarán aún más el color y el sabor.

GUISANTES FRESCOS, MENTA Y COLIFLOR

Este refrescante plato veraniego resulta perfecto con yogur y una pizca de azafrán, como se ilustra aquí, o con una salsa holandesa templada (véase «Recetas: salsas»). El limpio sabor de la menta se complementa con la dulzura de los guisantes y la suavidad de la coliflor.

LENTEJAS, ZANAHORIAS E HINOJO



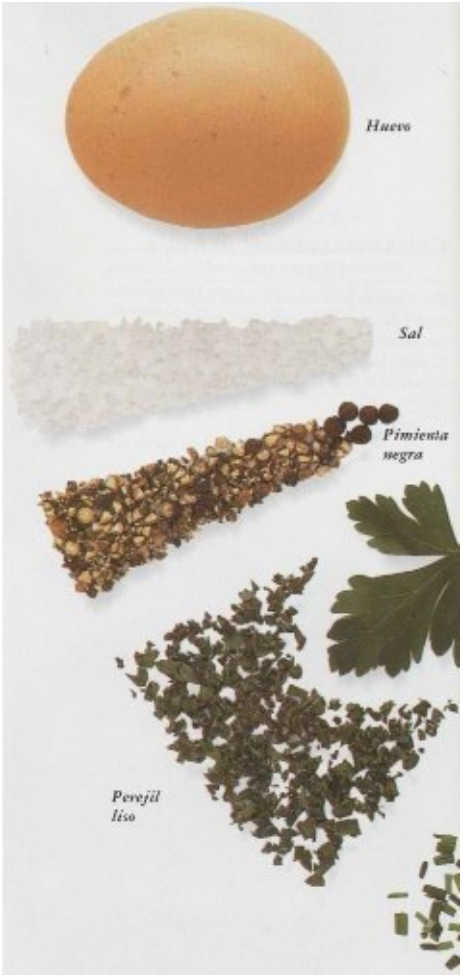
Una mezcla suave de lentejas aderezadas con cúrcuma, zanahorias, hinojo y perejil de hoja plana hacen de este plato una terrina original. Resulta deliciosa fría, por lo que puede servir de entrante en un buffet. Aquí aparece acompañada de salsa de pimientos (véase «Recetas: salsas») y adornada con eneldo.

Ver recetas en «platos de verdura».

TORTILLAS

Una tortilla, doblada y algo líquida por dentro, es rápida y fácil de hacer y resulta deliciosa a cualquier hora del día. La técnica es sencilla y el éxito depende, en gran medida, de tener una sartén del tamaño adecuado: si es demasiado grande para el número de huevos la tortilla quedará fina y dura; si es demasiado pequeña resultará gruesa y esponjosa. Las tortillas son muy versátiles. Se pueden rellenar con una amplia variedad de ingredientes, como champiñones, hierbas aromáticas o, si se trata de una comida especial, trufas negras. La que ilustramos aquí es una tortilla de dos huevos, perfecta para una persona, elaborada en una sartén de 15 cm, añadiendo simplemente algunas hierbas aromáticas troceadas, que se espolvorean sobre los huevos antes de que estén cuajados.

TORTILLA A LAS FINAS HIERBAS



INGREDIENTES

2 huevos
sal y pimienta negra en grano, para moler
2 cucharadas de perejil de hoja plana, finamente picado
1 cucharada de cebollinos frescos, picados
1 cucharada de perifollo fresco, trinchado
1 cucharada de estragón fresco, trinchado
15 g de mantequilla

PREPARACIÓN

1 Cascar los huevos en un cuenco y batirlos suavemente hasta que las claras y las yemas estén ligadas. Sazonar con sal y pimienta negra. Añadir las hierbas.
2 Colocar una sartén pequeña —15 cm de diámetro— a fuego medio y, cuando esté caliente, poner la mantequilla, subir el fuego y extender la mantequilla por toda la sartén, evitando que se dore.
3 Echar los huevos, inclinando la sartén para que se cubra por completo. Con la ayuda de un tenedor, doblar los bordes hacia dentro y dejar que el huevo líquido salga por los extremos. Realizar esta operación hasta que la tortilla esté casi cuajada, pero aún blanda por dentro (aproximadamente un minuto).
4 Para servir la tortilla doblada por la mitad, como se muestra en la ilustración, sostener la sartén sobre un plato caliente y dejar resbalar la tortilla sobre él,

permitiendo que gire, de modo que la parte que estaba hacia arriba en la sartén quede ahora hacia abajo en el plato. También se puede doblar en tres. Mientras la tortilla está todavía en la sartén, hacer un tercer doblez hacia el centro, y entonces hacerla deslizar sobre un plato caliente, sin desdoblar el primer borde y dejando que la parte doblada se dé la vuelta y cubra el resto. El modo de elaboración se explica en «Técnicas: huevos y leche».

5 Servir y comer inmediatamente.

Cebollino
Perifollo
Estragón
Mantequilla

PASTELES DE PASTA FILO

Los crujientes y dorados paquetes y pasteles de pasta filo, rellenos con verduras tiernas y jugosas, resultan deliciosos y son sorprendentemente fáciles de hacer. Se pueden utilizar planchas de pasta precocinada para elaborar platos principales —como, por ejemplo, el pastel en capas que ilustramos aquí— o sencillos, pero originales, aperitivos (ver a continuación). Los ingredientes variarán para adaptarse a la ocasión. Por ejemplo, se puede elaborar un pastel de verduras con chirivías y queso azul, en vez de hacerlo con cardo, y utilizar piñones en vez de aceitunas. Para 6 raciones.

PASTEL DE VERDURAS

INGREDIENTES

500 g de cardo, separando las hojas de los tallos y troceándolo con las manos
250 g de zanahorias, cortadas en tiras
250 g de alcachofas cocidos (véase «Técnicas: cómo preparar verduras»), cortados en rodajas
2 yemas de huevo
150 ml de nata líquida
2 cucharadas de perejil fresco de hoja plana, trinchado
sal y pimienta negra en grano, para moler
1 paquete de láminas de pasta filo y mantequilla derretida, para rociar
60 g de aceitunas negras, sin hueso y cortadas en rodajas

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 220 °C/gas 6.
2 Cocer las hojas de cardo, sin escurrir, hasta que estén tiernas. Cocer los tallos y las zanahorias separadamente, en un poco de agua hirviendo, hasta que estén tiernos. Escurrir.
3 Poner las verduras en un cuenco grande junto con las alcachofas, las yemas de huevo, la nata y el perejil. Mezclar bien y salpimentar.
4 Extender un papel de cocina sobre una superficie de trabajo y colocar sobre él dos o cuatro láminas de pasta filo —dependiendo del tamaño— de manera que lo cubra por completo, hasta formar un rectángulo de 50 x 45 cm. Pintar con mantequilla derretida. Hacer otro rectángulo del mismo tamaño encima del primero y, nuevamente, pintar con mantequilla.
5 Extender el relleno uniformemente hasta 2,5 cm de los bordes. Espolvorear las

aceitunas por encima. Volver los bordes para formar un «dobladillo» y enrollar el pastel firmemente, desde uno de los bordes hacia el otro. Rociar toda la superficie con mantequilla derretida. Si se quiere una pasta más crujiente, envolver una o dos láminas más de masa alrededor del pastel y pintarlas con mantequilla.

6 Colocar el pastel en una bandeja de horno, curvándolo en forma de media luna. Hornear hasta que esté crujiente y dorado, aproximadamente 35 minutos. Servir inmediatamente o recalentar más tarde, metiéndolo brevemente en el horno caliente.

Nata líquida
Perejil liso
Sal
Pimienta negra
Pasta filo barnizada con mantequilla
Aceitunas

PASTELES DE PASTA FILO

PEQUEÑOS PASTELES GRIEGOS

Es una variación, en forma de canapé, de un pastel griego clásico. Estos crujientes triángulos contienen una mezcla de queso de cabra salado, espinacas aderezadas con semillas de hinojo y un poco de cebolla. Constituyen un excelente aperitivo, tanto si se sirven fríos como calientes.

FLORES DE PASTA FILO

Estos pequeños cuadrados de pasta filo, colocados formando una flor, resultan sumamente apetitosos rellenos de espárragos con salsa holandesa. También se pueden utilizar otras verduras, como brécol con tiras de tomate. Las flores se pueden elaborar con antelación, rellenándolas en el último momento para que permanezcan crujientes.

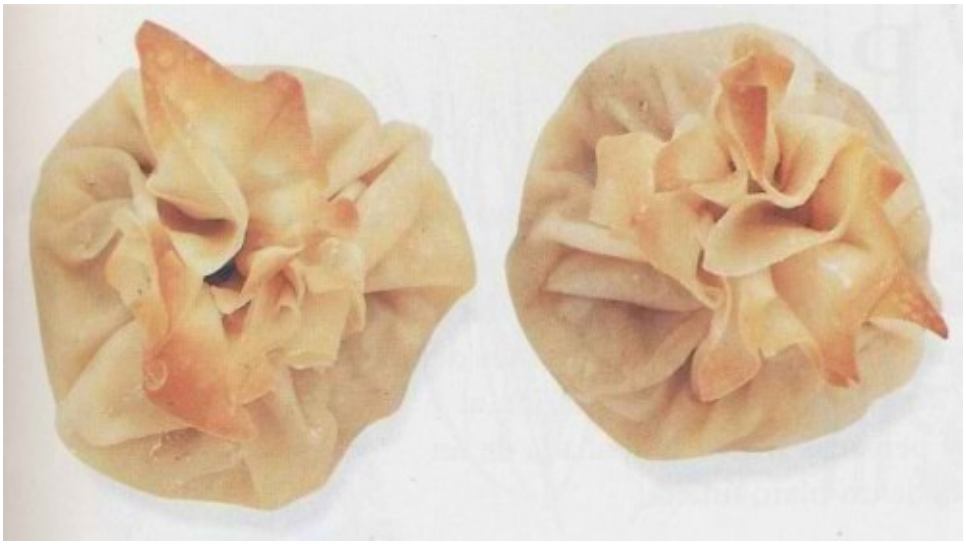
ROLLITOS DE PRIMAVERA

La pasta filo resulta perfecta para elaborar rollitos de primavera, que pueden freírse o bien, como ocurre en la ilustración, pintarse con aceite, espolvorear semillas de sésamo y hornear. El relleno es una mezcla de pimientos, brotes de judías y champiñones, elaborados al estilo chino.

PAQUETES DE PUERRO

Estos ligeros paquetes de pasta filo se rellenan con una cremosa mezcla de puerros. Aludiendo al relleno, se sirven los paquetes atados con una tira de puerro. Será más fácil atarlos si sumergimos el puerro crudo en agua caliente, para que se ablande.

MONEDEROS



La combinación de pasta crujiente con un relleno de suave queso de cabra y sabroso Parmesano resulta deliciosa. Se pueden elaborar otros rellenos con espinacas y

queso de cabra, como en los pasteles griegos, o con champiñones fritos. Servir como entrante o aperitivo.

TRIÁNGULOS PICANTES DE VERDURAS

Estos triángulos están rellenos de una mezcla de verduras ligeramente picante. Constituyen un entrante perfecto para una comida india y son muy populares como aperitivos.

Ver recetas en «pan, pizza y pasteles».

PASTA

La pasta primavera es un plato clásico italiano que se prepara con verduras y hierbas frescas de temporada. Se puede utilizar cualquier verdura tierna, como calabacines, espárragos y zanahorias tempranas, El truco para dar el punto a la pasta reside en probar un trozo mientras se cuece para asegurarnos de que está, como dicen los italianos *al dente*: algo dura en el interior, al morderla. Esta receta sirve para 4 personas si va acompañada de un segundo plato, o para 2 si se trata de un plato único.

PASTA PRIMAVERA

INGREDIENTES

175 g de habas frescas o congeladas
30 g de mantequilla
125 g de judías verdes para adornar
125 g de tirabeques
250 de cintas de pasta, como fettuccine o linguine
2 cucharadas de perejil liso, picado
1 cucharada de eneldo fresco, picado
1 cucharada de cebollinos picados
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Cocer las habas en agua hirviendo hasta que estén tiernas, aproximadamente 2 minutos; escurrir, dejando enfriar, y quitarles la piel con los dedos índice y pulgar. Colocar en una cazuela mediana con la mantequilla y reservar convenientemente.
2 Poner a fuego vivo 2 litros de agua en una cacerola grande para hervir la pasta.
3 Colocar las judías verdes en una cacerola pequeña con agua hirviendo y dejar cocer hasta que estén tiernas, aproximadamente 2 ó 4 minutos.
4 Poner los tirabeques en una cacerola pequeña con agua hirviendo y cocer durante 1 minuto. Escurrir y colocar junto con las otras verduras. Poner a fuego medio y calentar las verduras con la mantequilla.
5 Cuando el agua para la pasta esté hirviendo, echar la pasta. Dejar que el agua vuelva a hervir, remover suavemente la pasta y dejar que hierva hasta que esté tierna, pero firme al morderla: probar un trozo. La pasta se cocerá en pocos minutos.
6 Escurrir la pasta y volver a ponerla en la cacerola con el agua que queda adherida a ella. Añadir las verduras calientes con la mantequilla y las hierbas. Remover bien,

sazonar con sal y pimienta negra y remover otra vez, asegurándose de quede cubierta. Servir inmediatamente.

Perejil liso
Eneldo
Cebollino
Sal
Pimienta negra
Fettuccine

VERDURAS RELLENAS

Muchas verduras resultan muy adecuadas para ser rellenadas, y los ingredientes que se pueden utilizar son variados y versátiles. Las verduras suponen un aperitivo consistente y apetitoso para una merienda, y pueden adornar también la mesa de la cena. Las alcachofas, en particular, constituyen un primer plato perfecto. Esta receta sirve para 4 personas como entrante, poniendo una alcachofa por persona.

ALCACHOFAS RELLENAS DE TOMATE

INGREDIENTES

4 alcachofas grandes, quitando los tallos y los extremos de las hojas
1/2 limón

DEL RELLENO

15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla pequeña troceada
1 diente de ajo troceado
1 lata de 400 g de tomates enteros pelados, troceados con su jugo
sal y pimienta negra en grano, para moler
8 hojas de albahaca fresca, troceada
cebollino fresco troceado, para adornar

PREPARACIÓN

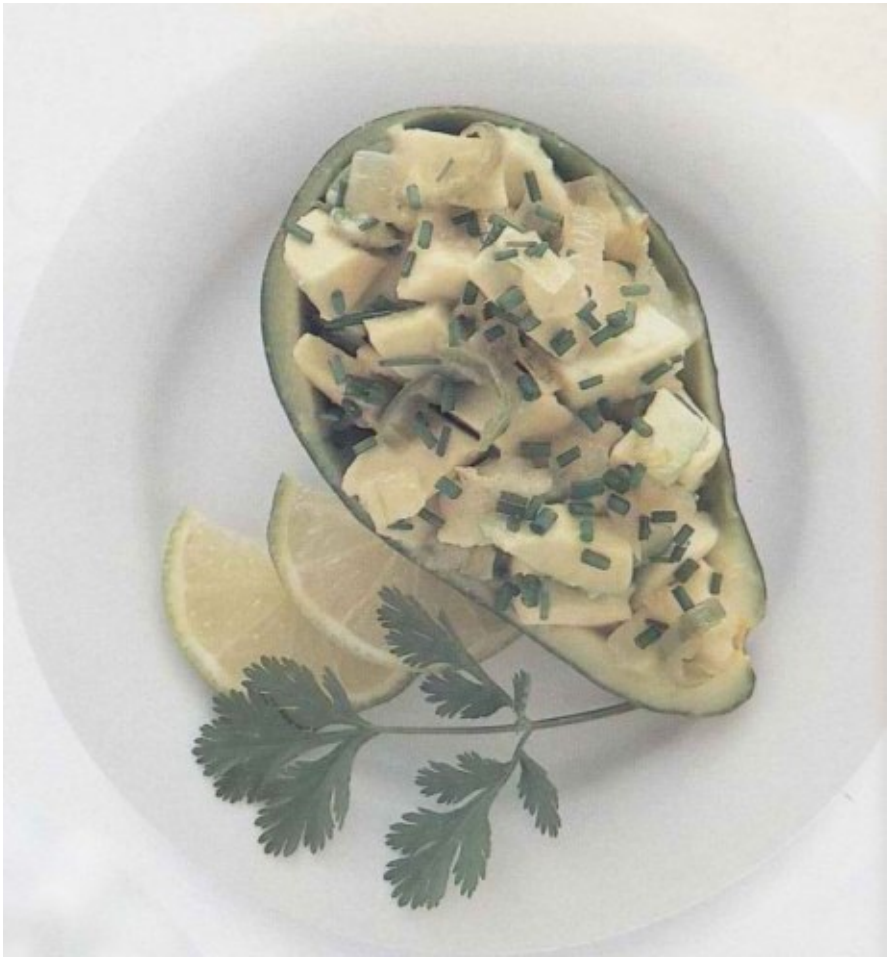
1 Arreglar las bases de las alcachofas para que se asienten bien y frotar con un limón la superficie, para que no se oscurezca. Preparar una fuente lo suficientemente grande como para que quepan sin dificultad —o utilizar dos fuentes —, añadir agua y llevar a ebullición.
2 Poner las alcachofas en el agua hirviendo y tapar con un plato pequeño para que se mantengan sumergidas. Dejar hervir durante 30 minutos, o bien hasta que las hojas se desprendan fácilmente. Sacarlas y escurrirlas completamente en un colador.
3 Precalentar el horno a 180 °C/gas 4.
4 Preparar el relleno. Calentar el aceite en una cazuela a fuego moderado, añadir el ajo y sofreír durante 1 ó 2 minutos. Añadir los tomates con su jugo y cocer sin tapar hasta que la mezcla se haya reducido, aproximadamente 15 minutos. Retirar del fuego, rectificar el punto de sal y añadir albahaca.
5 Coger las alcachofas y extraer las hojas interiores más claras, utilizando una cucharita para sacar la parte vellosa. Colocar con una cuchara el relleno de tomate en

el hueco que queda. Colocarlas en una fuente plana, tapar con papel de aluminio y meter en el horno precalentado hasta que estén calientes, aproximadamente 20 minutos.
6 Servir en platos calientes, con cebollinos espolvoreados por encima. Para comerlas, quitar las hojas una a una y mojar la parte carnosa y comestible en el relleno. Al final queda lo mejor, la base de la alcachofa.

Cebolla
Ajo
Tomates en conserva
Sal
Pimienta negra
Albahaca
Cebollino

VERDURAS RELLENAS

AGUACATES CON LIMA Y CHILE



Estos aguacates están rellenos con una mezcla de cebolla, ajo, chile, cebollino y lima, y se ponen al horno el tiempo justo para que se calienten, ya que si cuecen durante más tiempo sus sabores se estropearían. Se adornan con rodajas de lima y cualquier hierba fresca que se tenga a mano; en la ilustración se ha utilizado cilantro.

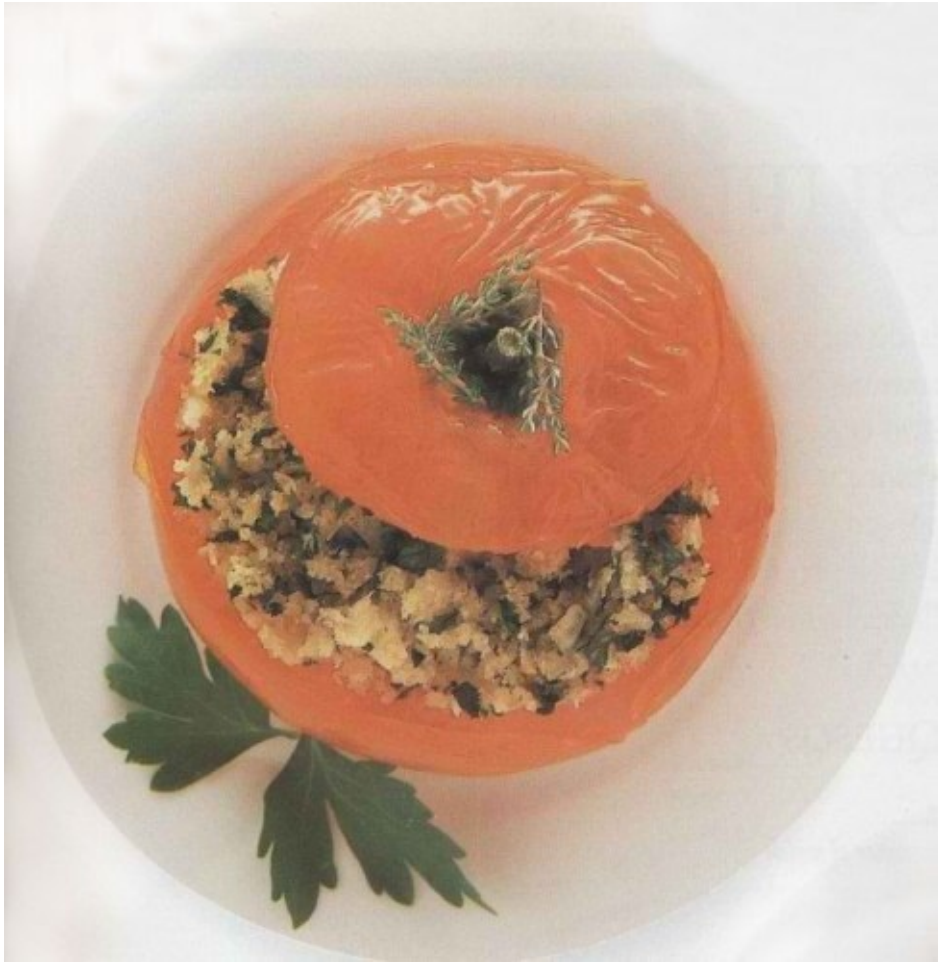
BERENJENAS PEQUEÑAS CON CHAMPIÑONES Y NUECES

Los tomates y el perejil combinados con champiñones y piñones hacen de éste un relleno muy atractivo para las berenjenas pequeñas. Se pueden utilizar berenjenas más grandes si no se encuentran pequeñas, o si se tiene poco tiempo para prepararlas, ya que las pequeñas resultan más complicadas de preparar. Las berenjenas pequeñas resultan deliciosas tanto calientes —o templadas— como frías.

PIMIENTOS CON VERDURAS ASADAS

Se trata de una manera muy atractiva de servir verduras asadas, además de ser una receta muy fácil de hacer, ya que se pueden asar los pimientos y todas las verduras juntas. La albahaca se utiliza para adornar.

TOMATES A LAS FINAS HIERBAS



El tomillo combinado con trocitos de miga de pan, aceite de oliva y perejil liso —que también puede ponerse para adornar— supone un relleno apetitoso para un tomate grande. Resulta ideal como plato de verano, cuando los tomates y las hierbas están en su mejor momento. Su sabor siempre me transporta a la Provenza francesa.

CHAMPIÑONES CON CREMA DE QUESO

Para rellenar champiñones de una manera sencilla, pero muy sabrosa, elaborar una crema de queso con finas hierbas y ajo. Se pueden utilizar tanto champiñones grandes como pequeños, con la única condición de que sean lo más abiertos y planos posible. Las tiras de limón y una ramita de eneldo servirán de adorno.

CALABACÍN CON ALMENDRAS Y PIMIENTOS ROJOS

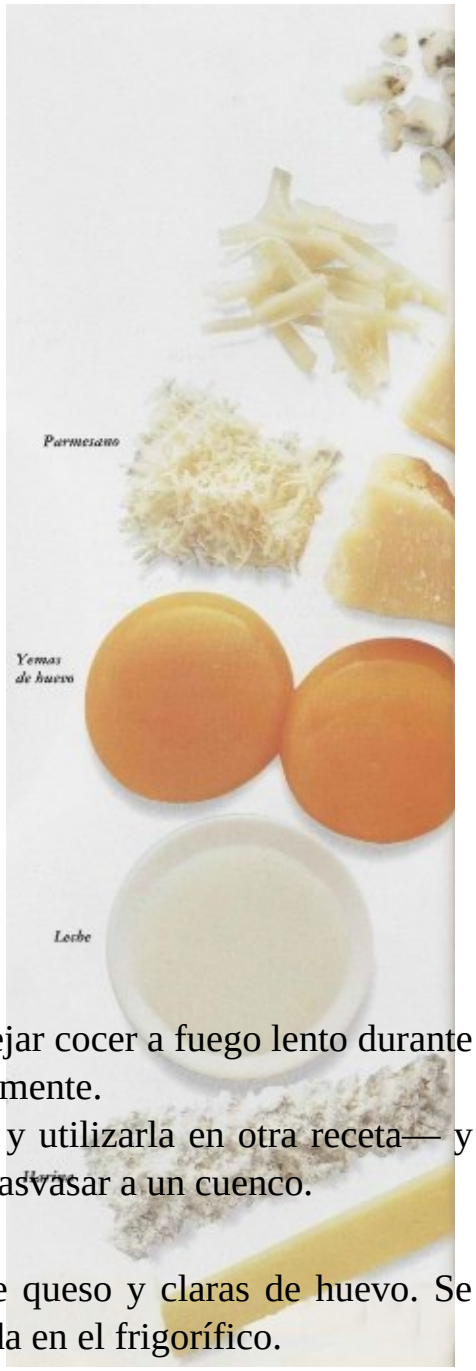
Se trata de una rica y muy particular mezcla de sabores, colores y texturas. Se pueden utilizar pimientos amarillos en lugar de rojos, y piñones y pistachos en vez de almendras. Se añade tomillo fresco al relleno y se utiliza también para adornar.

Ver recetas en «platos de verdura».

SOUFFLÉS

Servido inmediatamente después de sacarlo del horno, el soufflé es uno de los platos más impresionantes que se puede hacer. El tiempo es crucial, pero la preparación es sencilla y muchos pueden realizarse con antelación. Es importante utilizar el molde de soufflé del tamaño adecuado, de manera que cuando la mezcla crezca no se salga fuera y caiga en la bandeja del horno. Este soufflé, dorado y delicioso, adornado con flores comestibles, sirve para 3 raciones como plato principal.

SOUFFLÉ A LOS CUATRO QUESOS



INGREDIENTES

30 g de mantequilla y una cantidad extra para engrasar el molde
30 g de harina
30 ml de leche
5 huevos, separadas las claras de las yemas (1 yema se deja sin usar)
45 g de queso Parmesano rallado
45 g de queso Gruyère rallado
30 g de queso azul desmenuzado
30 g de queso mozzarella cortado en cuadraditos
sal y pimienta en grano para moler
flores comestibles, como por ejemplo capuchinas, para adornar

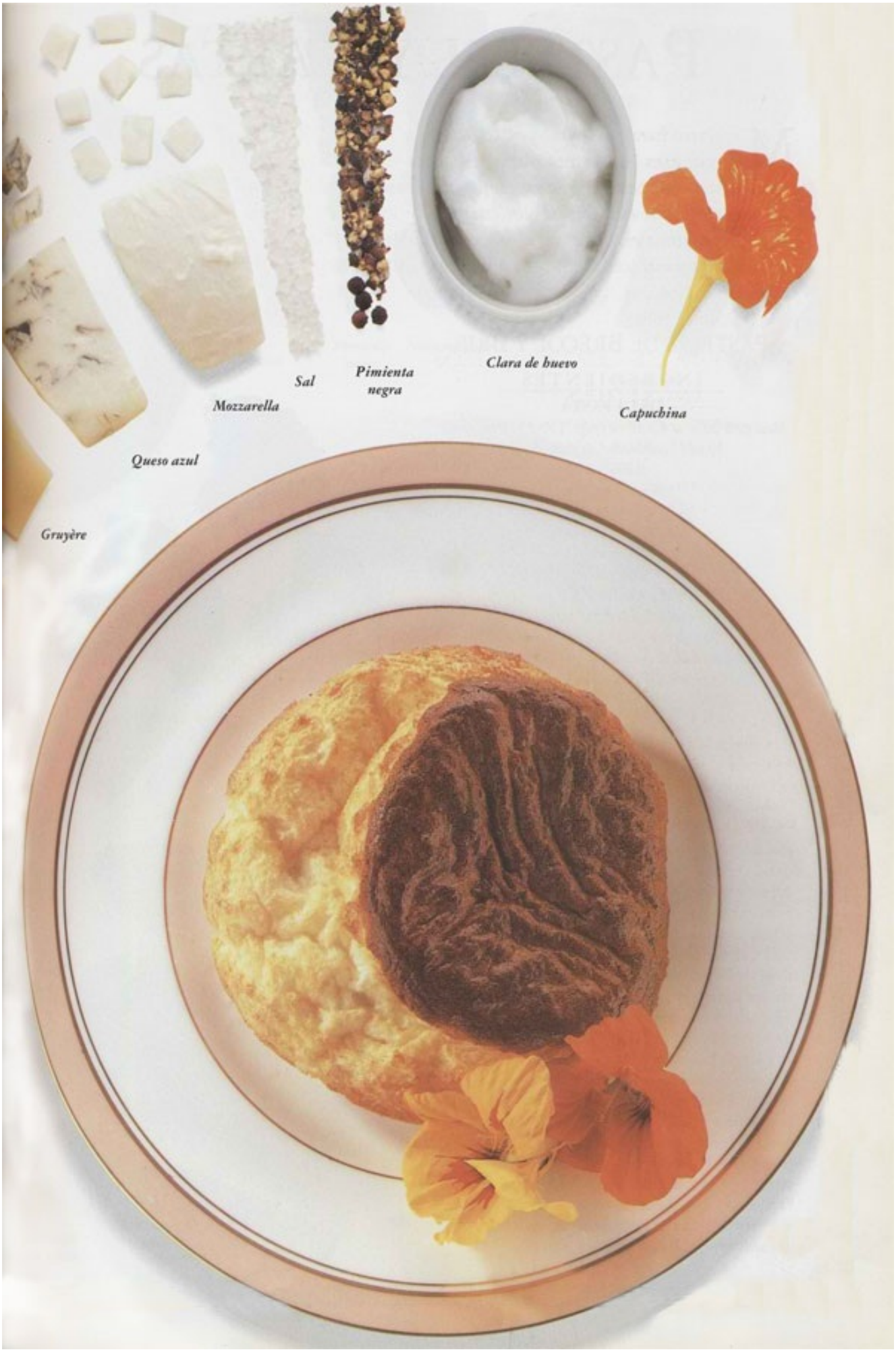
PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla y añadir la harina, sin dejar de remover; después lentamente verter la leche para hacer una salsa bechamel (véase «Recetas: salsas»). Dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos, transcurridos los cuales dejar enfriar ligeramente.
2 Añadir cuatro yemas de huevo —reservar la quinta y utilizarla en otra receta— y todos los quesos a la salsa; rectificar el punto de sal. Trasvasar a un cuenco.

Se puede preparar con antelación la mezcla de queso y claras de huevo. Se mantiene durante varias horas si se guarda tapada en el frigorífico.

3 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Untar de mantequilla un molde de soufflé de 1,5 litros de capacidad y envolver por fuera con un papel antiadherente untado de

mantequilla, que se extienda por lo menos 5 cm por encima del borde.
4 En un cuenco aparte, montar a punto de nieve las cinco claras de huevo. Poner dos cucharadas de éstas en la mezcla de soufflé hasta que quede más suelta, añadir el resto de las claras y mezclar suavemente con una cuchara de metal.
5 Verter la mezcla en el molde. Para hacer que el soufflé alcance su forma característica de sombrero de copa, pasar el mango de una cuchara de madera sobre la superficie, haciendo un círculo.
6 Hornear hasta que el soufflé haya subido y adquiera un color dorado: aproximadamente 25 minutos. Servir inmediatamente.


Gruyère
Queso azul
Mozzarella
Sal
Pimienta negra
Clara de huevo
Capuchina

PASTELES Y TARTAS

Mi secreto para elaborar un pastel clásico y apetitoso es «impermeabilizar» el molde para la masa con aceite caliente y preparar la masa con antelación. De esta receta salen cuatro pasteles individuales, cada uno de ellos relleno de una suave y sabrosa crema de brécol tierno y queso Brie.

PASTELES DE BRÉCOL Y BRIE

INGREDIENTES

Masa para bollos de 4 x 10 cm (Véase «Técnicas: masa»), sin cocinar
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
1 chalota picada
1 diente de ajo picado

DEL RELLENO

125 g de brécol sin tallos
1 huevo
150 ml de nata líquida
sal y pimienta negra en grano, para moler
nuez moscada fresca, rallada
60 g de Brie en lonchas muy pequeñas
2 cucharadas de queso Parmesano fresco, rallado
1 ó 2 cucharadas de piñones

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Preparar y hornear la masa para bollos (Véase «Técnicas: masa»). Aproximadamente 5 minutos antes de que esté hecha, calentar el aceite en una cazuela y freír la chalota y el ajo hasta que estén dorados. Tan pronto como la masa salga del horno, verter en ella el aceite, dejándolo correr sobre la masa para que la impermeabilice y le dé sabor.
3 Bajar el horno a 160 °C/gas 3.
4 Semihervir al vapor el brécol en un poco de agua hasta que empiece a estar tierno: aproximadamente 3-4 minutos. Escurrir, remojar con agua del grifo y dejar escurrir en un colador.
5 Para elaborar la crema, cascar los huevos en un cuenco pequeño, añadir la nata líquida y mezclar bien. Verter la mezcla en una cazuela y colocar a fuego suave, removiendo hasta que empiece a cubrir el dorso de la cuchara. Retirar del fuego, sazonar con sal, pimienta negra y nuez moscada. Espolvorear convenientemente la

mitad del Parmesano.
6 Colocar el Brie y el brécol en la base de cada pastel y verter la crema sobre ellos. Espolvorear el resto del Parmesano y los piñones por encima. Hornear hasta que el relleno esté cuajado y dorado: aproximadamente 20-25 minutos. Servir caliente, templado o frío.

Nata líquida
Sal
Pimienta negra
Nuez moscada
Brie
Parmesano
Piñones

PASTELES Y TARTAS

BARQUITAS DE TOMATES PEQUEÑOS

En estas tartatelas con forma de barca, los tomates pequeños se asan formando una suave crema. La masa puede hornearse previamente o no, según se prefiera, pero sí es necesario que sea bastante fina.

PASTEL DE PUERROS Y SÉSAMO

La mezcla de puerros cremosos con masa de semillas de sésamo resulta original y deliciosa. La masa debe hornearse antes de «impermeabilizarse» con aceite caliente (véase «Técnicas: Masa»), para que quede bastante crujiente.

TARTATELAS

Las tartatelas pueden rellenarse con los ingredientes más variados para darles un toque de originalidad. Los rellenos de aguacate y cebollas tiernas combinan bien con los de zanahoria y cardamono, y juntos resultan excelentes en cualquier fiesta.

BARQUITAS MIXTAS DE PIMIENTO

Las barquitas prehorneadas resultan muy jugosas con un relleno de tiras de pimiento rojo y amarillo. Las hojas de albahaca suponen un atractivo adorno, además de

perfumar y dar sabor a las barquitas.

TARTATELAS MEDITERRÁNEAS

Tartatelas prehorneadas rellenas de todos los sabores del Mediterráneo: tomates mezclados con aceitunas negras, cuadraditos de queso de cabra con jaramago y tomates secados al sol. Suponen un excelente primer plato para un cóctel.

PASTEL DE QUESO AZUL Y CEBOLLA CON ALMENDRAS

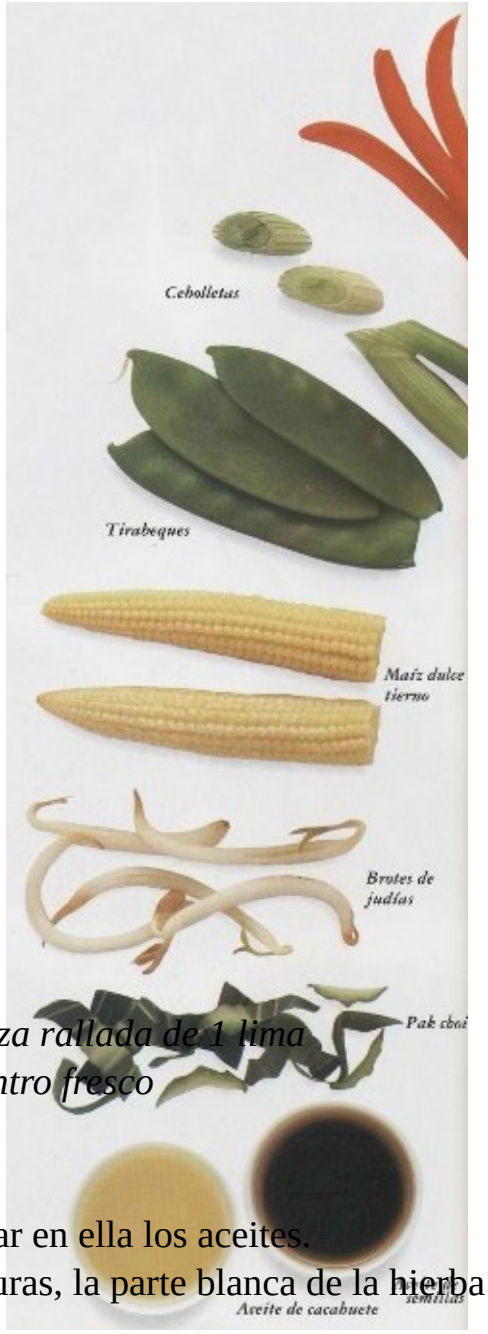
El queso azul le da a este pastel su característico sabor, con el que contrastan bien las suaves y crujientes almendras. Sin embargo, se puede utilizar otro tipo de queso, como un Cabrales poco curado, si se prefiere un sabor bastante más suave.

Ver recetas en «pan, pizza y pasteles».

FRITOS

En Oriente, la manera tradicional de cocinar las verduras frescas es cortándolas en tiras finas para después freírlas rápidamente a fuego vivo, en aceite muy caliente. Cocinar las verduras de una manera rápida hace que mantengan sus sabores individuales y una textura firme, además de ser un método muy saludable. Para que la fritura sea un éxito hay que preparar todos los ingredientes antes de empezar a cocinar, dejar que el aceite humee antes de añadir las verduras y freírlas brevemente, sin dejar de remover. Servidos con arroz, los fritos pueden constituir un completo plato principal. Estos fritos están realizados al estilo tailandés, utilizando hierba de limón, anís estrellado, chile, lima, cilantro fresco y salsa de soja. Se pueden usar todos o algunos de estos ingredientes, según sus sabores y su disponibilidad en cada momento. Para 4 raciones.

VERDURAS FRITAS AL ESTILO TAILANDÉS



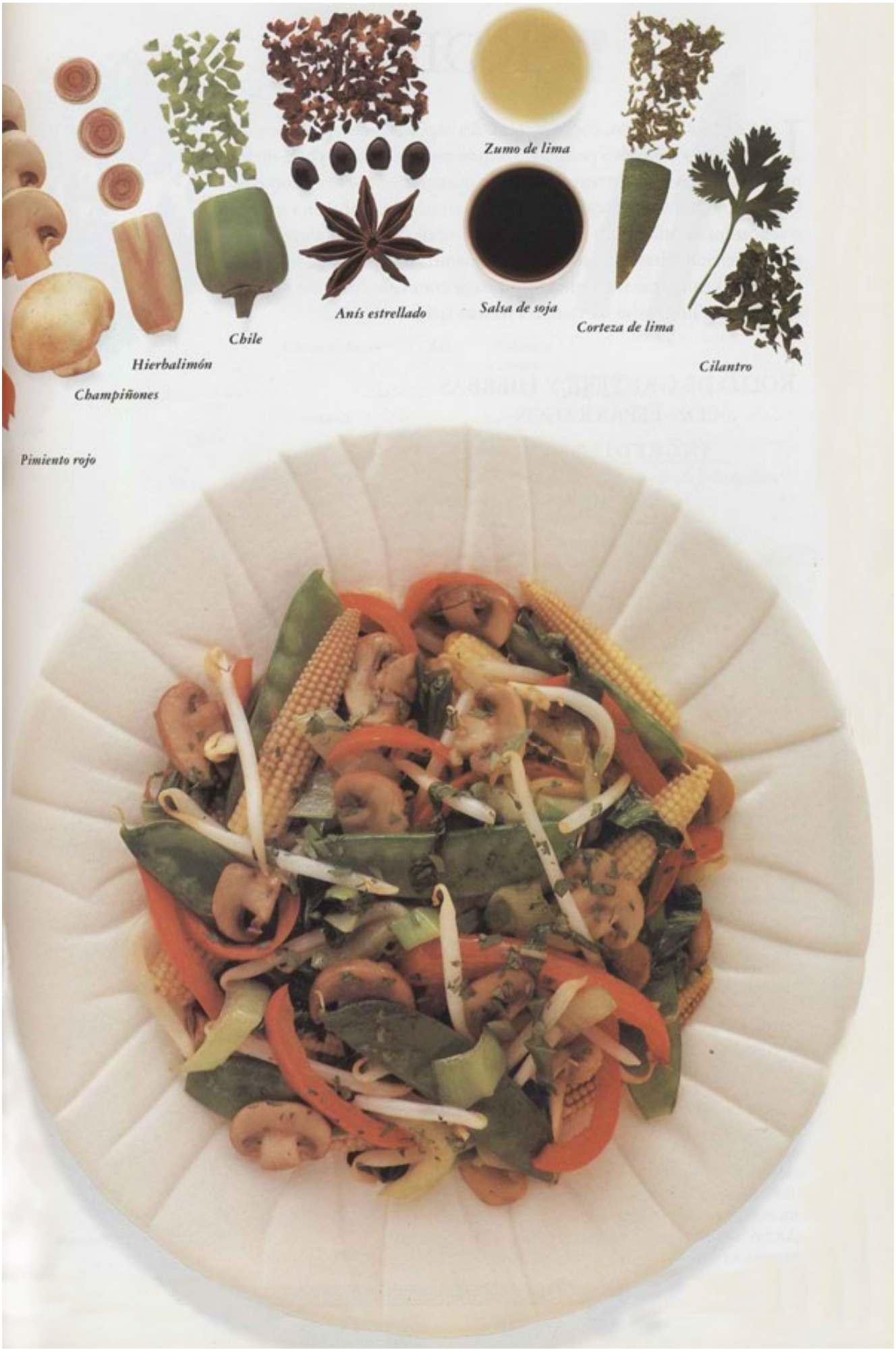
INGREDIENTES

15 ml (1 cucharada) de aceite de semillas
15 ml (1 cucharada) de aceite de cacahuete
175 g de col china, troceada
250 g de brotes de judías
125 g de maíz dulce, tierno
125 g de tirabeques, arreglados
1 manojo pequeño de cebolletas, picadas
1 pimiento rojo, sin corazón ni semillas, partido en tiras finas
125 g de champiñones en lonchas, frescos o en conserva (de tarro o lata)
1 rama de hierba de limón, con la parte blanca finamente picada
1 chile verde fresco, sin semillas y finamente picado
1 ó 2 vainas de anís estrellado, con las semillas trituradas
15 ml de salsa de soja y el zumo y la corteza rallada de 1 lima
2-3 cucharadas de hojas de cilantro fresco

PREPARACIÓN

1 Poner a fuego vivo una sartén bastante grande y echar en ella los aceites.
2 Cuando los aceites estén humeantes, añadir las verduras, la parte blanca de la hierba

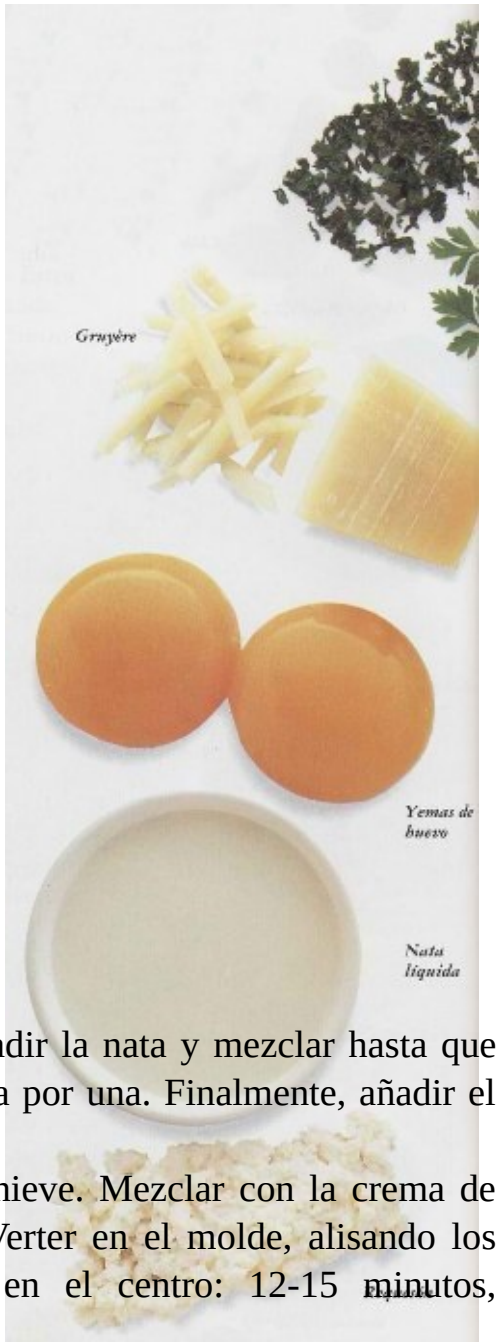
de limón, el chile y las semillas de anís. Mientras las verduras se fríen, remover enérgicamente con una cuchara de madera de mango largo hasta que estén hechas y crujientes: aproximadamente 2 minutos.
3 Poner la salsa de soja, el zumo de lima, la corteza y las hojas de cilantro, todo de una vez. Remover nuevamente sobre el fuego mientras crepitan: sólo unos segundos. Servir inmediatamente.


Champiñones
Hierbalimón
Chile
Anís estrellado
Zumo de lima
Salsa de soja
Corteza de lima
Cilantro
Pimiento rojo

ROLLOS

Las rodajas de rollos, con sus coloridas espirales, hacen de éste un plato muy atractivo para una comida especial. La mayoría de los rollos ganan en sabor y textura con los quesos semicurados, como el Gruyère, y se suaviza con huevos. Las variaciones incluyen espinacas o anacardos, y uno de los mejores rollos —véase «selección de rollos»— es una versión a base de judías pintas que no contiene ni queso ni huevos. El rollo que ilustramos aquí sirve como entrante para 6 raciones y lleva salsa de tomates frescos (véase «Recetas: salsas»).

ROLLO DE GRUYÈRE Y HIERBAS CON ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

mantequilla y Parmesano rallado, para cubrir el molde
175 g de requesón
150 ml de nata líquida
4 huevos, separadas las claras de las yemas
200 g de queso Gruyère rallado
3 cucharadas de hierbas frescas picadas: perifollo y perejil de hoja lisa
sal y pimienta negra en grano, para moler
400 g de puntas de espárragos

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Forrar un molde de estaño de 22 x 32 cm con papel antiadherente, untarlo de mantequilla y espolvorear el Parmesano.
2 Poner 60 g de requesón en un cuenco grande, añadir la nata y mezclar hasta que quede uniforme. Batir en él las yemas de huevo, una por una. Finalmente, añadir el queso Gruyère y las hierbas y sazonar.
3 En un cuenco aparte, batir las claras a punto de nieve. Mezclar con la crema de queso, utilizando para ello una cuchara de metal. Verter en el molde, alisando los bordes; hornear hasta que suba y quede firme en el centro: 12-15 minutos, aproximadamente.
4 Sacar el rollo del horno y desmoldar, boca abajo, sobre el papel antiadherente espolvoreado con Parmesano. Desprender el papel que quede en la superficie.
5 Preparar el relleno. Lavar bien los espárragos, partirlos, retirar los extremos duros

de los tallos y hervirlos en agua o al vapor hasta que estén tiernos: entre 4 y 7 minutos.
6 Ablandar el resto del requesón con 30 ml (2 cucharadas) de agua. Extenderlo sobre el rollo. Colocar los espárragos en fila sobre la parte de arriba, alineándolos en la parte más corta del rollo. Enrollar el rollo, como se ilustra en «Recetas: huevos y queso, como enrollar un rollo de Gruyère con pimientos rojos».
7 Servir inmediatamente, cortado en rodajas, o bien recalentar, envuelto en papel de aluminio, en el horno a calor medio —180 °C/gas 4— durante 15 minutos, aproximadamente.

Perejil liso
Perifollo
Claras de huevo
Sal
Pimienta negra
Puntas de espárragos

SELECCIÓN DE ROLLOS

GRUYÈRE CON PIMIENTOS ROJOS

El sabor suave del pimiento asado supone un buen relleno para el rollo de Gruyère, además de proporcionarle un brillante contraste de colores. Combina perfectamente con una salsa de hierbas (véase: «Recetas: salsas») elaborada con cebollino. Se adorna con orégano.

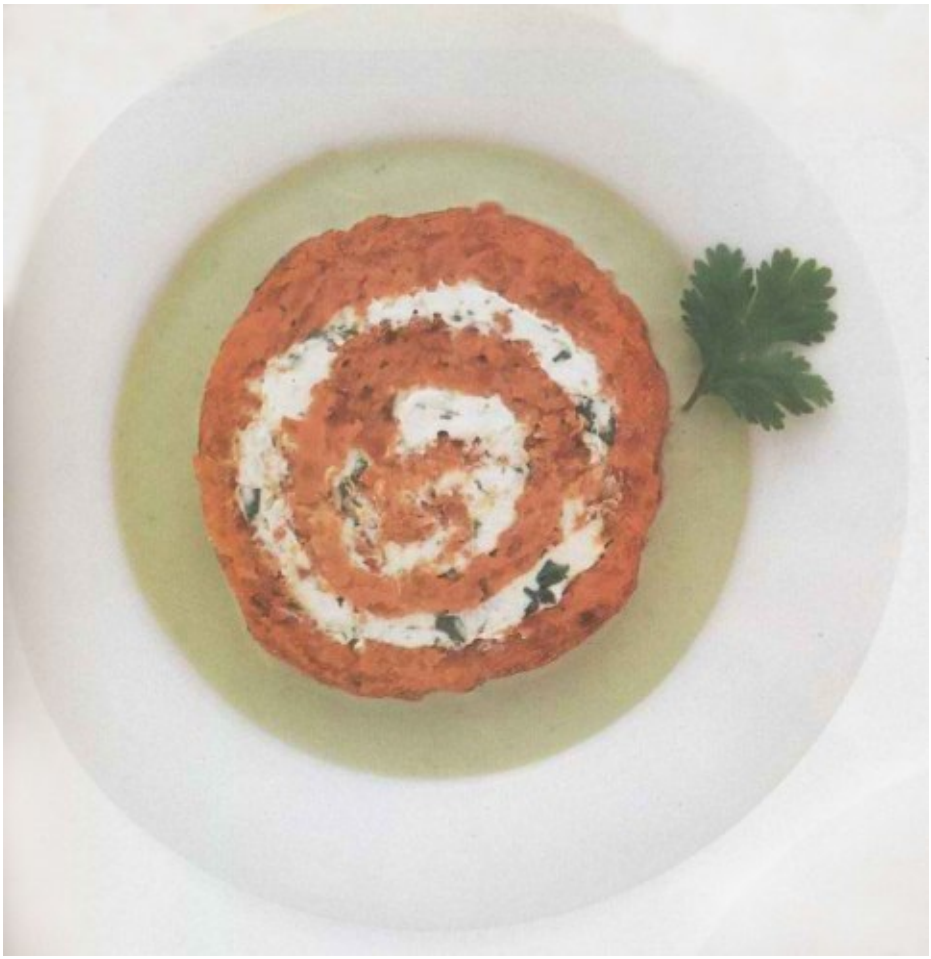
ESPINACAS CON CREMA DE QUESO Y PIMIENTOS

Aquí el rollo de espinacas se unta con crema de queso y se colocan, de manera irregular, tiras de pimiento rojo asado. El color y el sabor de la salsa de pimiento amarillo (véase «Recetas: salsas») suponen un acompañamiento perfecto, y la albahaca, un fragante adorno.

GRUYÈRE Y HIERBAS CON JARAMAGO

En este rollo el jaramago picante contrasta bien con el sabor cremoso del aguacate. Otras alternativas serían los berros o la hierba de los canónigos. Se sirve frío, con salsa de tomates frescos (véase «Recetas: salsas») y adornado con jaramago.

ROLLO DE JUDÍAS PINTAS



La textura de este original rollo se podría calificar más que nada como suave. Se sirve partido en rodajas, en platos individuales mejor que desde una fuente, arreglando la forma de las lonchas con la ayuda de una espátula. Resulta delicioso con salsa de aguacate (véase «Recetas: salsas») y adornado con cilantro.

QUESO FRESCO Y HIERBAS CON CHAMPIÑONES

La salsa de vino tinto (véase «Recetas: salsas») acompaña muy bien a este rollo y lo hace perfecto para una comida de fiesta, como por ejemplo la de Navidad. Para el relleno se puede utilizar cualquier tipo de champiñones. Se adorna con tomillo.

ANACARDOS CON BRÉCOL

Se trata de un rollo muy sabroso, ideal para una ocasión especial. Se sirve con salsa holandesa (véase «Recetas: salsas») y se adorna simplemente con perejil liso. Las pecanas o las nueces frescas —siempre con cuidado de no escoger las que no son amargas— pueden reemplazar a los anacardos. Si se desea un plato más suave se puede servir con queso fresco.

Ver recetas en «platos de verdura».

CRÊPES

Ligeras y deliciosas, las crêpes pueden presentarse extendidas, enrolladas o dobladas y rellenas con una gran variedad de ingredientes. En esta receta, las crêpes en forma de cucurucho están rellenas con puerro y crema de estragón. Sirve para 4 personas.

CRÊPES DE ESTRAGÓN Y PUERROS CREMOSOS

INGREDIENTES

1 ración de masa para crêpes (véase: «Técnicas: huevos y leche»)
aceite de oliva para freír las crêpes
500 g de puerros limpios y cortados en rodajas
400 g de nata líquida
1 cucharada de perejil liso, fresco
2 cucharadas de estragón fresco, picado
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180 °C/gas 4, de modo que las crêpes se mantengan calientes, una vez hechas. Colocar la masa a mano, cerca del lugar donde se vayan a cocinar.
2 Calentar una sartén pequeña —de unos 15 cm de diámetro— y verter en ella un poco de aceite de oliva. Una vez que el aceite esté tan caliente como para que al echar una gota de agua salte, retirar del fuego y, utilizando un cacillo de cocina, verter una cantidad suficiente de masa —aproximadamente 3 cucharadas— para cubrir la base de la sartén. Volver a poner la sartén al fuego y dejar que la crêpe se haga hasta que la parte de arriba aparezca cuajada y ligeramente tostada: 1 minuto. Dar la vuelta utilizando la espátula.
3 Cocer la otra cara hasta que esté tostada: simplemente harán falta unos segundos. Sacar la crêpe y colocarla sobre un trozo de papel aluminio. Volver a poner la sartén al fuego —no es necesario echar aceite cada vez— y hacer el resto de las crêpes de igual manera, amontonándolas, una vez hechas, sobre el papel de aluminio. Tapar con más papel y guardar en el horno caliente.

Se pueden preparar las crêpes con antelación. Envolviéndolas en papel de aluminio y metiéndolas en el frigorífico se mantienen hasta 3 días, y en el

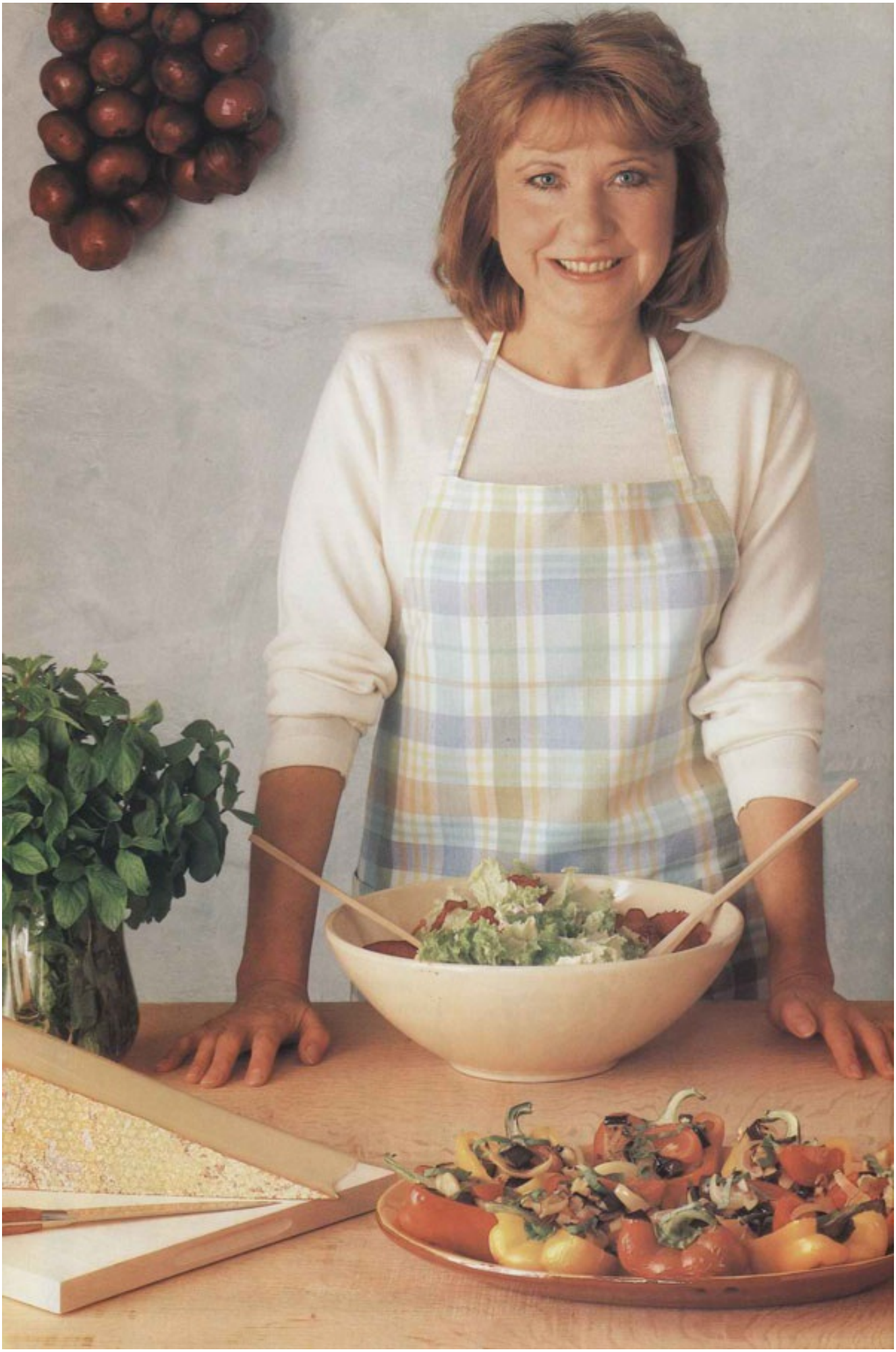
congelador hasta 3 meses.

4 Echar los puerros en agua hirviendo y cocer hasta que estén tiernos: entre 5 y 7 minutos. Escurrirlos.
5 Poner los puerros en una cazuela, junto con la nata líquida. Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar que la nata hierva hasta que se haya reducido a una salsa espesa y los puerros estén tiernos: aproximadamente 10 minutos. Espolvorear las hierbas y rectificar el punto de sal.
6 Sacar las crêpes calientes del horno, doblarlas primero por la mitad y después en cuartos, colocando el relleno, con la ayuda de una cuchara, bajo el doblez de arriba.

Crème fraîche
Perejil liso
Estragón
Sal
Pimienta negra

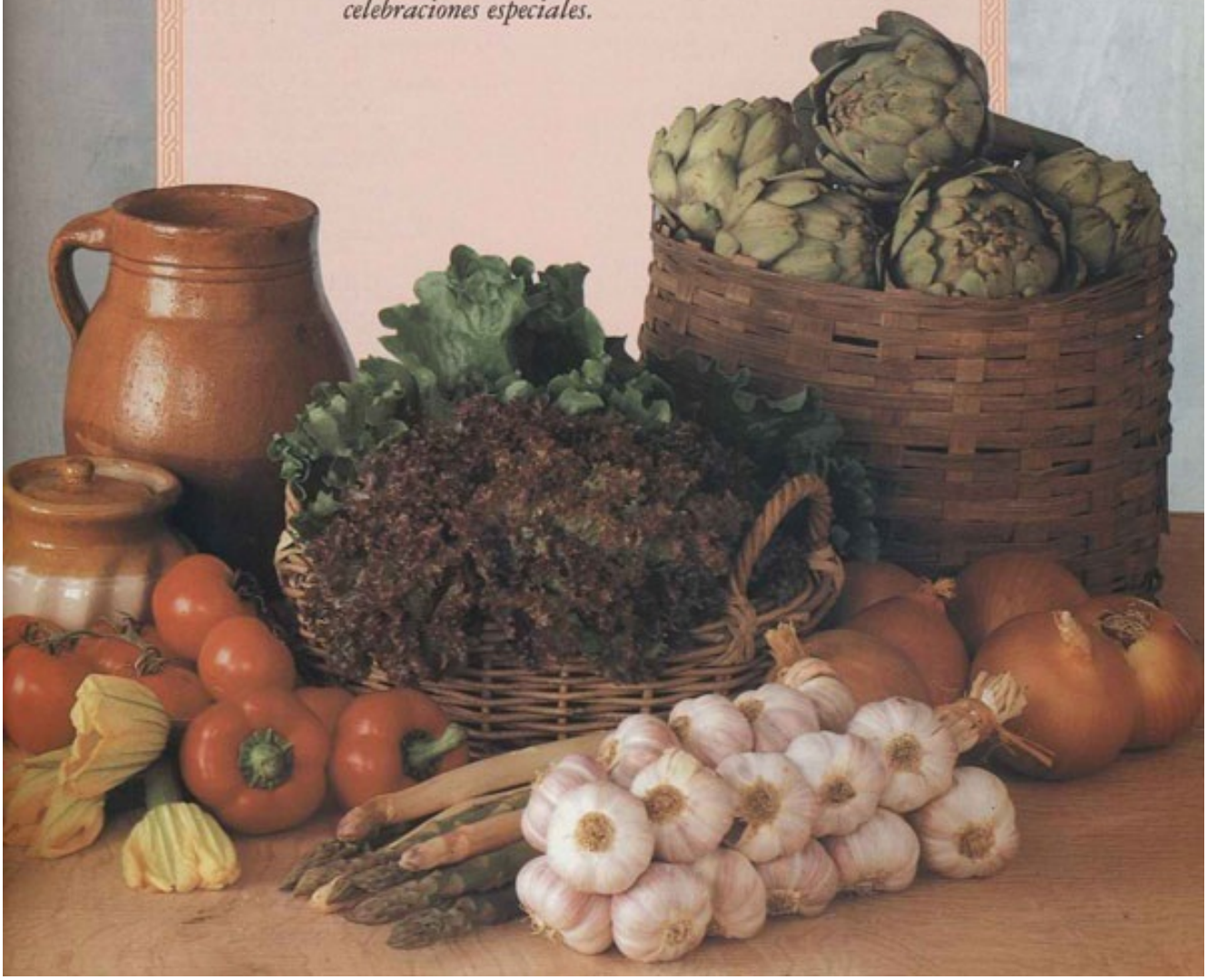
RECETAS

Esta ecléctica colección ha sido elaborada a partir de diferentes culturas, lo que prueba que la cocina vegetariana es algo realmente internacional. Nunca más se podrá decir que este tipo de cocina resulta aburrida después de ver las delicias tales como el tempura, el gazpacho, el couscous, el falafel y el sabroso quingombó. También aparecen representados platos clásicos franceses, como soufflés, rollos, crêpes y terrinas. Uno de los mayores placeres de la cocina vegetariana reside en que los platos son flexibles, de modo que pueden formar parte de una comida o ser un plato único. Para facilitar las cosas, la sección de menús diarios ofrece ideas para todas las ocasiones, que van desde cenas rápidas y fáciles de preparar hasta celebraciones especiales.



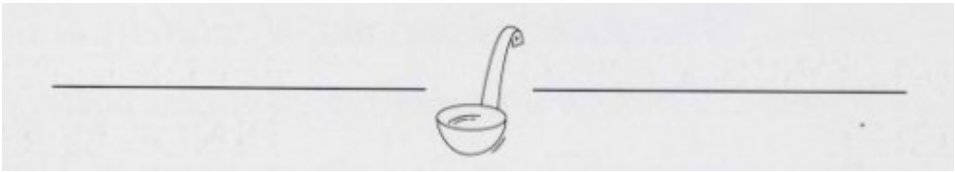
RECETAS

Esta ecléctica colección ha sido elaborada a partir de diferentes culturas, lo que prueba que la cocina vegetariana es algo realmente internacional. Nunca más se podrá decir que este tipo de cocina resulta aburrida después de ver delicias tales como el tempura, el gazpacho, el couscous, el falafel y el sabroso quingombó. También aparecen representados platos clásicos franceses, como soufflés, rollos, crêpes y terrinas. Uno de los mayores placeres de la cocina vegetariana reside en que los platos son flexibles, de modo que pueden formar parte de una comida o ser un plato único. Para facilitar las cosas, la sección de menús diarios ofrece ideas para todas las ocasiones, que van desde cenas rápidas y fáciles de preparar hasta celebraciones especiales.



SOPAS

Las sopas resultan menos complicadas de preparar de lo que mucha gente se imagina; algunas de las mejores sopas clásicas son, sencillamente, verduras sofritas en un poco de mantequilla o aceite de oliva, puestas a hervir a fuego lento hasta que están tiernas y escurridas, trituradas o licuadas. Las hierbas frescas trinchadas le añaden un toque especial. Resulta fácil preparar un caldo de verduras sabroso —además se congela bien— que sirva como base para una sopa; también resulta muy buena cuando se elabora simplemente con agua, dejando que afloren los sabores naturales de las verduras.



CALDO DE VERDURAS

Hay que convertir en una costumbre el guardar el agua en la que hemos cocinado las verduras, y de esta manera tendremos siempre un surtido de caldos excelentes. Para elaborar un caldo conviene utilizar sobras y extremos de verduras, como se hace en esta receta. Sale aproximadamente 1 litro de caldo.

INGREDIENTES

1 kg de verduras mezcladas, como cebolla, apio, zanahoria o puerros, tallos de perejil y algunos dientes de ajo sin pelar
2 hojas de laurel
1 cucharada de granos de pimienta
1 ó 2 ramas de tomillo
la corteza de un limón, opcional

PREPARACIÓN

1 Poner todos los ingredientes en una cazuela grande y añadir aproximadamente 1,25 litros de agua; llevar a ebullición, tapar y dejar hervir hasta que las verduras estén bastante tiernas.
2 Dejar enfriar. Pasar por un colador y guardar en el frigorífico, en un recipiente tapado. Utilizar el caldo en los 4 días siguientes. También se puede congelar en pequeñas cantidades y utilizar cuando sea necesario.

VARIACIÓN

Si se quiere un caldo más oscuro y sabroso se pueden añadir champiñones.

SOPA DE TOMATES FRESCOS

Ésta es la sopa de tomate más fácil de hacer y más deliciosa que conozco. La mejor época para prepararla es el verano, pues es cuando los tomates son abundantes y están maduros. Hay que utilizar tomates frescos; no se puede hacer con tomates en conserva. Resulta también excelente fría, preparada con aceite de oliva en vez de con mantequilla. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

30 g de mantequilla o 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva (ver nota más arriba)
1 cebolla mediana, troceada
2 kg de tomates frescos, partidos en cuartos
sal y pimienta negra en grano, para moler
una pizca de azúcar
150 ml de nata líquida, opcional
unas cuantas hojas de albahaca, opcional

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla o calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y cocer hasta que empiece a estar blanda: 5 minutos.
2 Añadir los tomates, tapar y continuar cociendo hasta que adquieran la consistencia de un puré: entre 10-15 minutos, aproximadamente.
3 Verter la sopa en un robot de cocina o en la batidora y trabajar hasta formar un puré; entonces pasar por un tamiz y trasladar a una cacerola limpia —si se va a servir caliente— o a un cuenco —si se va a servir fría—, añadiendo un poco de agua para

aligerar la consistencia, si fuera necesario. Sazonar con sal y pimienta negra y espolvorear convenientemente el azúcar.
4 Volver a calentar, o bien servir fría desde el frigorífico. Si se desea, rociar con un poco de nata líquida por encima en cada cuenco y espolvorear unas hojas de albahaca.

SOPA DE CHAMPIÑONES, QUESO Y PEREJIL

Resulta una sopa muy rápida de hacer. Aunque creo que queda mejor licuada, también sale bien si se deja como está, en cuyo caso el queso deberá servirse separadamente para que cada uno se ponga el que desee. Un buen caldo de verduras realza esta sopa, pero también se puede hacer solamente con agua, especialmente si el queso es fuerte. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
15 ml de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
1 diente de ajo grande o 2 medianos, picados
500 g de champiñones cortados
600 ml de caldo de verdura o agua
150 ml de nata líquida
4 cucharadas de perejil liso, trinchado
sal y pimienta negra en grano, para moler
90 g de queso rallado

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír hasta que la cebolla empiece a estar blanda: 5 minutos.
2 Añadir el ajo y los champiñones y sofreír, destapados, hasta que los champiñones estén tiernos. Entre 5 y 10 minutos, aproximadamente.
3 Verter el caldo o el agua, llevar a ebullición, tapar y cocer hasta que las verduras estén tiernas: aproximadamente 10 minutos. Retirar del fuego y añadir la nata y el perejil.
4 Si se prefiere no licuar la sopa, sazonar en este punto con sal y pimienta negra y servirla de esta manera, con el queso aparte.
5 Para licuar la sopa añadir el queso, verterla en un robot de cocina o en una batidora

y trabajar hasta que los champiñones estén muy picados. Rectificar el punto de sal y pimienta negra. Volver a poner en la cacerola, recalentar —sin que llegue a hervir— y servir.

SOPA DE ESPINACAS CON PIÑONES TOSTADOS

Las hojas de espinacas permiten hacer una deliciosa sopa de color verde, que resulta ideal en primavera y verano. Los piñones tostados espolvoreados por la superficie le añaden una textura y un sabor muy atractivos; también se pueden usar escamas de almendras tostadas. Si se desea un sabor ligeramente más fuerte, convendrá reemplazar unas cuantas hojas de espinacas por la misma cantidad de acedera. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
1 diente de ajo grande o 2 medianos, picados
400 g de hojas de espinacas tiernas
600 ml de caldo de verdura o agua
150 ml de nata líquida
nuez moscada rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler
60 g de piñones

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír hasta que la cebolla empiece a estar blanda: 5 minutos. Añadir las espinacas, tapar y sofreír hasta que estén hechas: otros 5 minutos, aproximadamente.

2 Verter el caldo o el agua, llevar a ebullición, tapar y cocer hasta que las espinacas y la cebolla estén muy tiernas: aproximadamente 15 minutos. Retirar del fuego y añadir, removiendo, la nata.
3 Poner la sopa en un robot de cocina o en una batidora y licuarla. Añadir un poco de agua para conseguir la consistencia deseada, sazonar con nuez moscada, sal y pimienta negra. Volver a poner la sopa en la cacerola y recalentar, sin que llegue a hervir.
4 Mientras la sopa se calienta, tostar los piñones bajo el grill hasta que estén dorados: 1-2 minutos. No quitarles la vista de encima, ya que se tuestan rápidamente.
5 Con la ayuda de un cucharón, servir la sopa en cuencos y espolvorear con piñones tostados en cada uno.

MINESTRONE CLÁSICO

Servida con queso rallado por encima y con pan, esta sopa supone un completo plato principal. También resulta deliciosa si se sirve al día siguiente, recalentada. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

60 ml de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
3 ramas de apio, cortadas en cuadraditos

3 zanahorias grandes, cortadas en cuadraditos
1 lata de 400 g de tomates enteros pelados, en su jugo
3 dientes de ajo, picados
3 cucharadas de puré de tomate
3 patatas grandes, peladas y cortadas en cuadraditos
90 g de pasta de tamaño mediano, como macarrones, boccolotti o farfalle
sal y pimienta negra en grano, para moler
1 rama pequeña de perejil liso, fresco

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, el apio y las zanahorias, tapar y sofreír durante 10 minutos.
2 Poner los tomates, rompiéndolos con una cuchara de madera y añadir el ajo, el puré de tomate y 2 litros de agua. Llevar a ebullición, tapar y cocer durante 10 minutos, más o menos.
3 Añadir las patatas, volver a hervir y cocer durante 10 minutos más, aproximadamente.
4 Echar la pasta y cocer hasta que ésta y las patatas estén tiernas: aproximadamente 10 minutos más. Sazonar con sal y pimienta negra y espolvorear convenientemente el perejil justo antes de servir.

VARIACIONES

Se pueden añadir a la sopa col, puerros, apio, calabacines y judías verdes. Las judías blancas y los garbanzos enlatados suponen una buena variación: utilizar el líquido que viene en la lata para diluir la sopa, si fuera necesario.

SOPA DE REMOLACHA Y MANZANA CON CREMA DE RÁBANO PICANTE

Utilizando hojas de remolacha cocidas y sin piel se ahorra tiempo, pero tendrá que asegurarse de comprar la variedad que se prepara sin vinagre. Esta sopa resulta ideal a finales de verano o principios de otoño; se sirve caliente o fría, dependiendo del tiempo. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

15 mg de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva

1 cebolla mediana, picada
2 manzanas peladas, sin corazón y cortadas en lonchas
150 g de patatas, peladas y cortadas en cuadraditos
350 g de remolacha cocida, cortada en cuadraditos
1 pizca de clavo molido
sal y pimienta negra en grano, para moler
zumo de limón
150 ml de crema agria
1 ó 2 cucharadas de rábano picante

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela grande y poner a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y cocer hasta que esté tierna: 5 minutos. Agregar la manzana y la patata, remover y bajar el fuego. Tapar y sofreír durante 10-15 minutos más.
2 Añadir la remolacha junto con un litro de agua. Llevar a ebullición, tapar y cocer hasta que las verduras estén muy tiernas: aproximadamente 15 minutos.
3 Echar la sopa en un robot de cocina o en una batidora y licuar. Añadir un poco más de agua para adquirir la consistencia deseada, sazonar con clavo molido, sal y pimienta negra y utilizar uno o dos chorritos de zumo de limón para realzar el sabor.
4 Para servir caliente, volver a poner en la cacerola y recalentar —sin dejar que hierva—. Para servir fría, pasar a un cuenco y dejar que se enfrié en el frigorífico.
5 Colocar la crema en un cuenco pequeño y añadir el rábano picante para realzar el sabor. Servir la sopa en cuencos individuales con la crema del rábano picante, formando una espiral sobre la superficie.

VARIACIONES

SOPA FRÍA DE REMOLACHA CON NARANJA

Preparar la sopa como se describe más arriba y enfriar. Añadir la corteza rallada y el zumo de media naranja, rectificar el punto de sal y pimienta y servir sin la crema de rábano picante.

SOPA DE REMOLACHA Y COL

Reemplazar la manzana por 250 g de col picada y no triturar la sopa, sino servirla con trocitos. La crema agria es un acompañamiento tradicional.

GAZPACHO

Esta típica sopa española de verano no necesita cocción. Para 4 raciones

INGREDIENTES

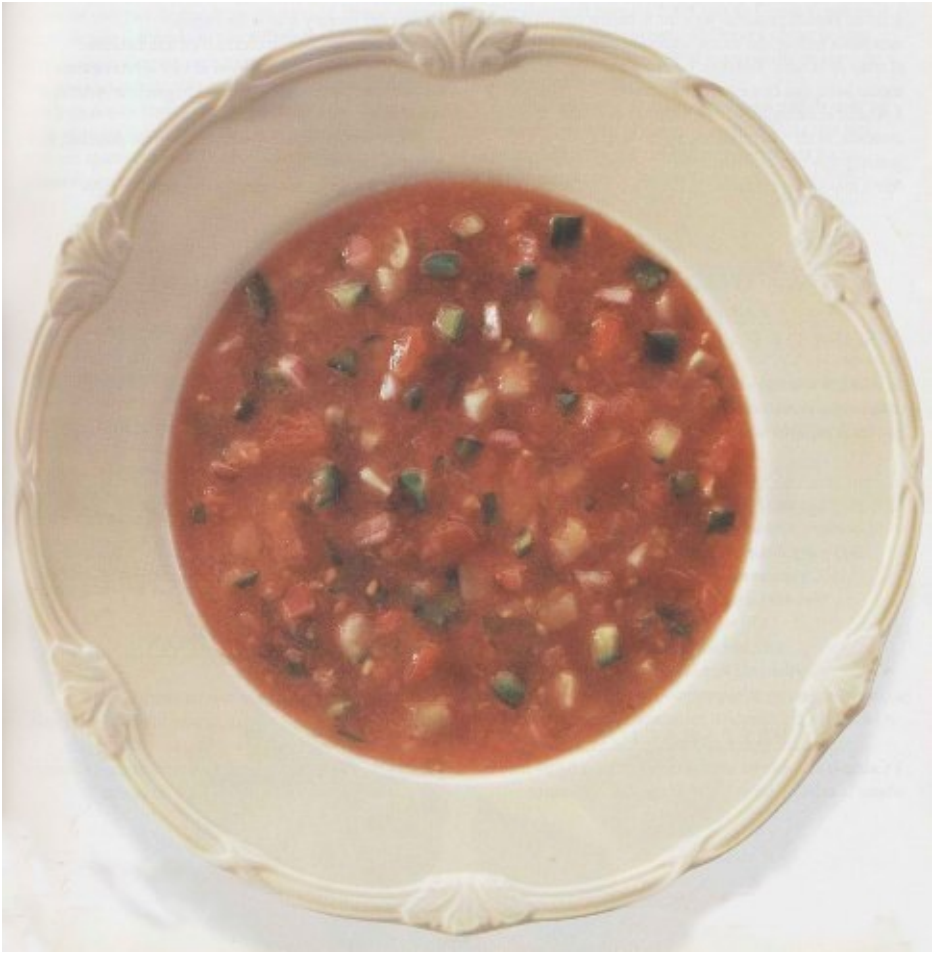
1 pimiento verde grande, sin corazón ni semillas
1/2 pepino grande
500 g de tomates, pelados y cortados en cuartos
60 g de pan blanco duro
2 dientes de ajo
30 ml (2 cucharadas) de vinagre
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
1 tomate grande, maduro
picatostes (véase «Acompañamientos para sopas» al final de este apartado), opcional

PREPARACIÓN

1 Cortar la cebolla, el pimiento y el pepino en trozos grandes. Poner en el robot de cocina o en la batidora y picar brevemente, para que se mantengan enteros algunos trocitos de verduras.
2 Pasar un cuarto de las verduras picadas a un cuenco para servir separadamente más tarde. Taparlo.
3 Añadir los tomates, el pan, el ajo, el vinagre y el aceite de oliva a la mezcla de verduras en el robot de cocina o en la batidora. Batir una vez más
4 Si fuera necesario, añadir suficiente agua fría a la mezcla para aligerarla, teniendo cuidado de que no quede demasiado líquida. Sazonar con sal y pimienta negra. Pasar a un recipiente de servir, tapar y colocar en el frigorífico para que se enfrié.

Hasta aquí se puede preparar con anterioridad. La sopa se mantiene durante 24 horas en el frigorífico.

5 Picar finamente el tomate maduro y añadirlo al cuenco que contiene las verduras reservadas.
6 Sacar del frigorífico, rectificar el punto de sazonado y verter la mezcla sobre un recipiente enfriado. Servir inmediatamente. Servir también el cuenco con las verduras reservadas y, si se quiere, otro cuenco más con picatostes.



SOPA DE PEPINO Y ESTRAGÓN

De sabor delicado, fría o caliente, esta sopa sirve para 4 raciones

INGREDIENTES

1 pepino pelado y cortado en trozos
1 cebolla mediana, picada
1 diente de ajo, pelado
8 ó 10 ramas de estragón fresco, la mitad de ellas picadas
1 litro de caldo de verduras o agua
1 cucharada de harina
150 ml de nata líquida
30 ml (2 cucharadas) de zumo de limón
nuez moscada fresca, rallada
al y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el pepino, la cebolla, el ajo, el estragón sin picar y el caldo o agua en una

cazuela. Llevar a ebullición y dejar hervir hasta que el pepino esté tierno: aproximadamente 15 minutos. Dejar que se enfríe.
2 Licuar en un robot de cocina o una batidora. Volver a poner en la cazuela y dejar hervir nuevamente.
3 En cuenco pequeño, mezclar la harina con un poco de nata hasta formar una crema uniforme, añadiendo después el resto de la nata. Verter en la sopa y remover sobre fuego medio hasta que ésta espese ligeramente: 2-3 minutos.
4 Añadir el estragón picado, el zumo de limón, la nuez moscada, la sal y la pimienta negra. Servir inmediatamente, caliente, o bien traspasar a un cuenco y servir más tarde, enfriada.

SOPA DE BERROS

Resulta deliciosa, tanto fría como caliente. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
500 g de patatas, peladas y cortadas en dados
1 litro de caldo de verduras o agua
75 g de berros, arreglados y troceados
150 ml de nata líquida
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos, aproximadamente. Añadir las patatas, remover bien, tapar nuevamente y cocer durante 5-10 minutos más.
2 Verter el caldo o el agua, llevar a ebullición, tapar y cocer hasta que la patata esté tierna: aproximadamente 15 minutos.
Retirar del fuego y añadir los berros.
3 Licuar en un robot de cocina o en una batidora.
Volver a echar en la cazuela —si se va a servir caliente— o pasar a un cuenco y meter en el frigorífico —si se va a servir frío—.
4 Añadir la nata líquida y sazonar con nuez moscada, sal y pimienta negra.
Recalentar o servir fría desde el frigorífico.

SOPA DE PATATAS Y PUERROS

Si se tamiza esta sopa después de haberla licuado se consigue una textura muy suave. Se puede servir fría o caliente; si se hace fría suele recibir el nombre de vichyssoise. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
500 g de patatas, peladas y cortadas cuadraditos
500 g de puerros arreglados, cortados en tiras
1 litro de caldo de verduras o agua
150 ml de nata líquida
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler
cebollino fresco picado

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír 5 minutos. Añadir las patatas y los puerros, remover bien, tapar otra vez y sofreír durante 5-10 minutos más.
2 Añadir el caldo o el agua, llevar a ebullición y dejar hervir hasta que las verduras estén tiernas: aproximadamente 15 minutos. Dejar entonces que se enfrié ligeramente.
3 Licuar en un robot de cocina o una batidora, colar y volver a poner en la cazuela —si se va a servir caliente— o en un cuenco —si se va a servir frío—.
4 Verter la nata líquida y sazonar con nuez moscada, sal y pimienta negra. Recalentar o servir fría, del frigorífico, con el cebollino por encima.

VARIACIÓN

SOPA DE ALCACHOFAS

Reemplazar la patata por la misma cantidad de alcachofas, que se cortarán en cuadraditos y se mezclarán con zumo de limón para prevenir que se oscurezcan; sustituirán a los berros. Aparte de este cambio, elaborar y servir exactamente igual que la sopa de berros

ACOMPAÑAMIENTOS PARA SOPAS

PICATOSTES

Espolvoreados sobre sopas o ensaladas, los picatostes añaden sabor y textura a los platos que acompañan. Para hacerlos se utiliza pan duro, sin corteza y cortado en cuadraditos. Se fríen en aceite de oliva hasta que están dorados y crujientes. Se deben servir inmediatamente, o bien se preparan con antelación y se calientan en el horno justo antes de servir.

TOSTADA MELBA

Estos triángulos crujientes de tostadas finas se elaboran fácilmente con pan de molde recién cortado. Tostar varias rodajas de pan siguiendo el procedimiento habitual; cortar horizontalmente cada tostada para formar dos más finas, tostadas por un sólo lado; por último, cortar cada tostada en cuatro triángulos. Meter en el grill caliente, con la parte sin tostar hacia arriba, y tostar nuevamente hasta que aparezcan manchas bastante oscuras y se arrugue ligeramente.

BRUSCHETTA

Ésta es la versión italiana del popular pan de ajo, y resulta perfecta con el minestrone. Se necesitan trozos de pan de textura basta, un diente de ajo grande partido por la mitad y aceite de oliva, para obtener una rodaja de pan, tostada por ambos lados,

frotada con el ajo partido y rociada con aceite de oliva. Eso es todo.

PAN DE AJO O HIERBAS

Para elaborar la típica barra de pan blanco se necesitan unos 90 g de mantequilla, y para el pan de ajo entre 2 y 4 dientes de ajo grandes, según se quiera mayor o menor sabor. Picar el ajo finamente y mezclarlo convenientemente con la mantequilla.

Para hacer pan de hierbas, picar finamente las hierbas frescas, como perejil, cebollino, orégano y mejorana, y mezclar con mantequilla.

Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Cortar el pan en rodajas de 2,5 cm de grosor, sin llegar a cortar la base, y colocar convenientemente la mantequilla de ajo o de hierbas en cada corte.

Envolver en papel de aluminio, en dos paquetes, si así se ajustara mejor en el horno, y hornear hasta que esté caliente y fragante por dentro, y crujiente por fuera: aproximadamente 20 minutos.

CROSTINI

Estas pequeñas rodajas crujientes de pan blanco constituyen un apetitoso acompañamiento para las sopas. Los crostini resultan particularmente buenos con pasta de aceitunas y almendras o tomates secados al sol (véase a continuación), o bien salpicados con trocitos de queso o champiñón y fritos con mantequilla y ajo.

Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Cortar una barra de pan en rodajas de 1 cm de

groso. Colocarlas en una bandeja de horno y hornear durante 10-15 minutos.
Untar ambas caras con aceite de oliva y poner nuevamente en el horno hasta que estén crujientes. Dejar enfriar antes de poner nada por encima.

PASTA DE ACEITUNAS Y ALMENDRAS

Sabrosa y concentrada, esta pasta cunde mucho. Para elaborarla se mezclan todos los ingredientes hasta formar una pasta uniforme, suavizándola con agua si fuera necesario, y se sirve, extendiéndola sobre los crostini, como un aperitivo que acompaña a la sopa.

INGREDIENTES

100 de puré de aceitunas negras o aceitunas machacadas
100 g de almendras molidas
4 cucharadas de alcaparras picadas
sal y pimienta negra en grano, para moler

VARIACIÓN

PASTA DE TOMATES SECADOS AL SOL
Reemplazar las aceitunas negras por la misma cantidad de tomates en aceite secados al sol, triturados o machacados.

ENSALADAS

Una ensalada puede ser tanto un acompañamiento perfecto como un plato principal, e incluso la pieza central de una comida. Puede estar compuesta de ingredientes crudos o cocidos, e incluso puede servirse caliente o a temperatura ambiente. Probablemente se trata del plato más versátil que puede existir en la cocina, pues proporciona un sinfín de posibilidades para diferentes combinaciones de color, sabor y textura. Con una gran variedad de verduras para ensaladas, aceites y vinagres se podrá disfrutar realizando recetas nuevas o bien experimentando nuestras propias ideas.

ACHICORIA, BERROS, HINOJO, CEBOLLA ROJA Y ENSALADA DE NARANJA

Esta combinación de ingredientes resulta particularmente refrescante, tanto por el color como por el sabor de los mismos. Esta ensalada no contiene vinagre, porque el jugo de las naranjas mezclado con el aceite hace las veces de un suave aderezo. Sirve para 4 personas.

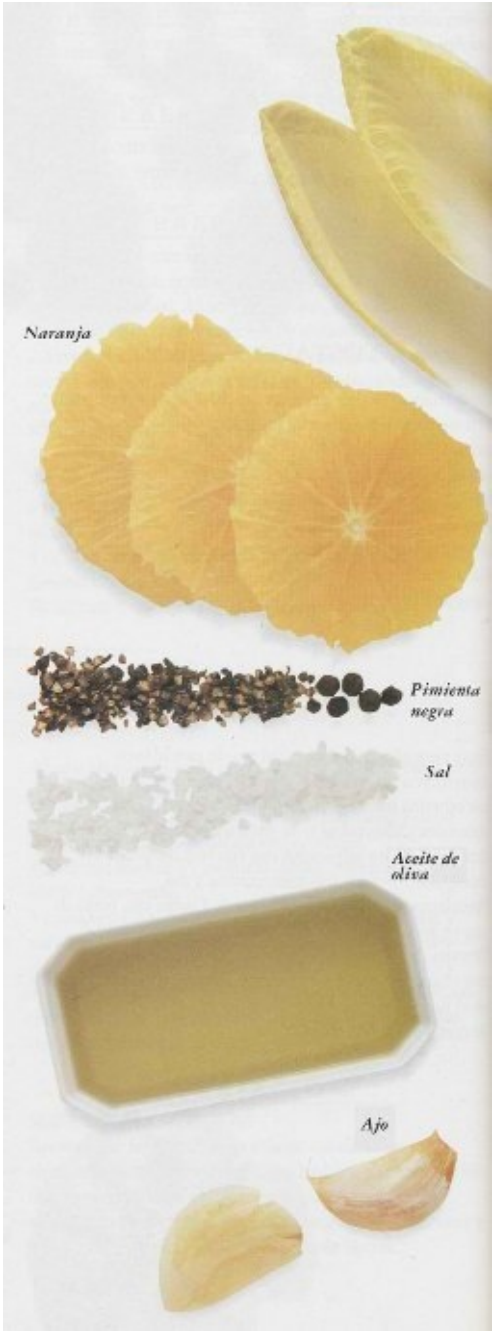
INGREDIENTES

1 diente de ajo pelado y partido por la mitad
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
2 ó 3 naranjas, peladas y cortadas en rodajas
2 cabezas de achicoria, troceadas aparte
75-100 g de berros, retirando los tallos
1 bulbo de hinojo, cortado en rodajas finas
1 cebolla roja, cortada en aros finos

PREPARACIÓN

1 Frotar el ajo por todo el molde de la ensalada y después tirarlo. O bien, si se quiere que tenga más sabor a ajo, machacarlo y colocarlo en la ensaladera.
2 Poner el aceite y sazonar generosamente con sal y pimienta. Mezclar ligeramente con un tenedor.
3 Añadir las rodajas de naranja y echar por encima el jugo que ha quedado en el plato.

4 Poner la achicoria y los berros —medio partidos, si se quiere— en la ensaladera, sobre las naranjas, y aderezar. Finalmente añadir el hinojo y la cebolla.
5 Remover bien y servir inmediatamente.



Berros
Hinojo
Cebolla roja
Achicoria

LECHUGA FRANCESA, AGUACATE Y ANACARDOS

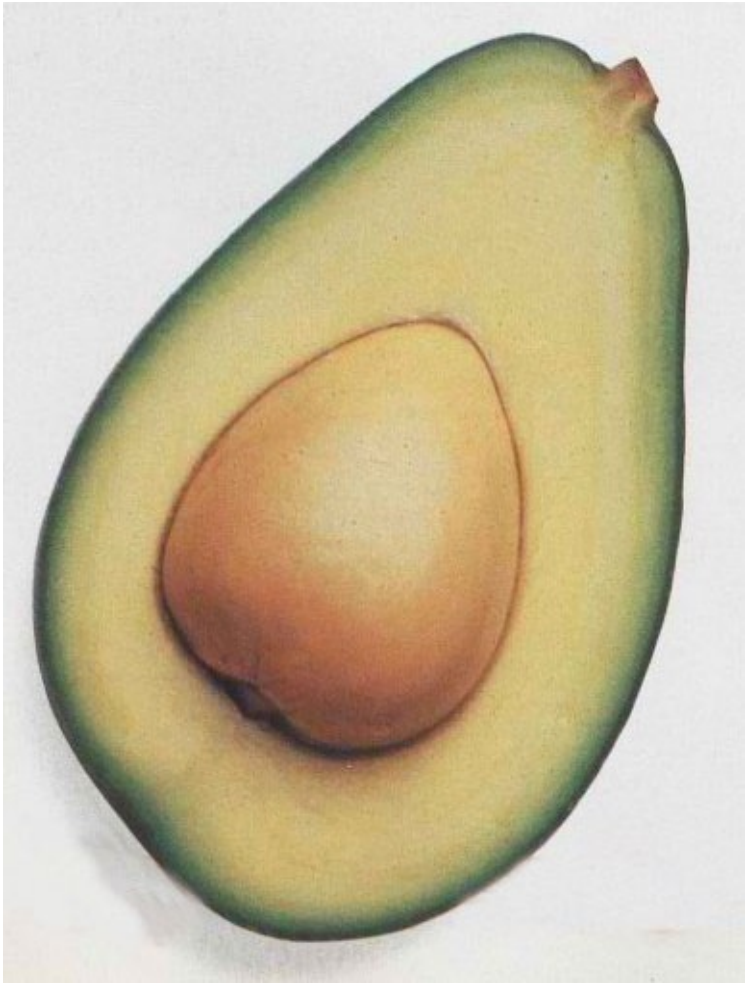
Es importante preparar la ensalada justo antes de servir, ya que de lo contrario la lechuga y los anacardos no estarían frescos y crujientes y el aguacate perdería su color. Sirve para 4 personas como primer plato o como acompañamiento, y para 2 si se trata de un plato principal.

INGREDIENTES

1 lechuga francesa
1 diente de ajo, pelado y partido por la mitad
15 ml (1 cucharada) de vinagre
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
1 aguacate maduro
30 ml (2 cucharadas) de zumo de limón
2 cucharadas de cebollinos frescos, trinchados
125 g de anacardos tostados

PREPARACIÓN

1 Lavar y escurrir o secar la lechuga.
2 Frotar la ensaladera con los dientes de ajo y después tirarlos. O bien, si se quiere que tenga más sabor a ajo, machacarlo y colocarlo en la ensaladera.
3 Poner el vinagre, el aceite y sazonar generosamente con sal y pimienta. Mezclar suavemente con un tenedor.
4 Partir el aguacate por la mitad, retirar el hueso y partir la pulpa en lonchas. Colocar en la ensaladera, rociar con zumo de limón y añadir un poco de sal y pimienta negra.
5 Trocear las hojas de lechuga y esparcirlas sobre el aliño en la ensaladera. Añadir los cebollinos, el aguacate y los anacardos. Remover la ensalada, de modo que las hojas de lechuga queden ligeramente cubiertas con el aliño, y servir inmediatamente.



ENSALADA DE PATATAS NUEVAS

Aunque las patatas nuevas son las mejores para elaborar este plato, se puede utilizar también cualquier patata que no se rompa. Sirve para 4 personas.

INGREDIENTES

750 g de patatas nuevas
15 ml (1 cucharada) de vinagre
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
2 cucharadas de mayonesa (véase «Recetas: salsas»)
30 ml (2 cucharadas) de yogur o crema agria
2 cucharadas de cebollino fresco, trinchado

PREPARACIÓN

1 Hervir las patatas hasta que empiecen a estar tiernas y escurrirlas. Se puede dejar la piel —que resulta deliciosa en las patatas nuevas— o bien quitarla cuando las patatas

estén frías. Cortar las patatas en trozos.
2 Poner el vinagre y el aceite y sazonar con sal y pimienta. Mezclar suavemente con un tenedor. Añadir las patatas y remover para que se cubran con el aliño. Dejar enfriar completamente.

Este plato se puede preparar con antelación. La ensalada se mantiene hasta 24 horas en el frigorífico, siempre que se guarde en un recipiente tapado.

3 Añadir la mayonesa, el yogur o la crema y la mitad de los cebollinos y mezclar. Rectificar convenientemente el punto de sal, si fuera necesario.
4 Pasar a una fuente, espolvorear convenientemente por encima el cebollino restante y servir.

ENSALADA DE REPOLLO

La ensalada de repollo o col se puede servir inmediatamente o mantenerla en un recipiente tapado en el frigorífico durante 24 horas. El sabor mejora con el reposo. Sirve para 4 personas.

INGREDIENTES

350 g de repollo blanco troceado
125 g de zanahorias, ralladas
1 chalota o 1 cebolla pequeña, finamente picada
2 cucharadas de mayonesa (véase «Recetas: salsas»)
30 ml (2 cucharadas) de yogur o crema agria
2 cucharadas de cebollino fresco picado o cualquier otra hierba fresca
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Mezclar las verduras en un recipiente grande.
2 Añadir la mahonesa, el yogur o la crema, las hierbas y sazonar generosamente con sal y pimienta negra. Mezclar bien. Servir inmediatamente o guardar para más tarde.

ENSALADA TRICOLOR

Toma su nombre de la bandera italiana y se trata de una ensalada de tres colores, particularmente adecuada como acompañamiento de un plato de pasta.

INGREDIENTES

500 g de tomates frescos maduros
2 aguacates maduros
250 g de queso mozzarella, cortado en lonchas
varias ramas de albahaca fresca
15 ml (1 cucharada) de vinagre
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1 Cortar los tomates en rodajas transversales o lonchas finas, retirando el corazón.
2 Partir los aguacates por la mitad, retirar la piel y el hueso y cortar la pulpa en lonchas.
3 En platos individuales colocar alternativamente rodajas de tomate, aguacate y queso mozzarella. Sazonar con sal y pimienta negra, trocear la albahaca y espolvorear convenientemente sobre la ensalada.
4 Mezclar el aceite y el vinagre y verterlo con una cuchara sobre las ensaladas. Servir inmediatamente.

TOMATES ROJOS Y AMARILLOS CON NARANJA Y TOMILLO

Esta bonita ensalada supone un cambio dentro de las típicas ensaladas de tomate y albahaca. Lo mejor es hacerla media hora antes de comerla y mantenerla en un lugar fresco, pero no en el frigorífico, ya que entonces el sabor disminuye. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de tomates rojos, pequeños y partidos por la mitad
250 g de tomates amarillos, pequeños y partidos por la mitad

60 g de aceitunas negras, pequeñas
1 cucharada de tomillo fresco, trinchado
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
el zumo y la corteza de 1 naranja pequeña
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner todos los ingredientes en un recipiente y mezclar ligeramente
2 Dejar reposar durante 30 minutos en un lugar fresco —no en el frigorífico—, después mezclar otra vez. Rectificar el punto de sal y servir.

TOMATES MADUROS CON ALBAHACA

Lo mejor es prepararla con un poco de antelación, ya que de esta manera se mezclan mejor los jugos y los sabores. Guardarla en un lugar fresco, pero no en el frigorífico. Servir a temperatura ambiente, para que mantenga todo su sabor. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

500 g de tomates frescos, maduros
15 ml (1 cucharada) de vinagre
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
algunas ramas de albahaca seca

PREPARACIÓN

1 Cortar los tomates en rodajas transversales o bien en lonchas finas, retirando las partes duras del corazón. Colocar en un plato llano.
2 Rociar con vinagre, aceite, sal y pimienta negra. Trocear las hojas de albahaca y esparcir por la superficie. Mezclar ligeramente todos los ingredientes.
3 Servir inmediatamente o guardar en un lugar fresco. Si se va a servir más tarde, mezclar otra vez y rectificar el punto de sal y pimienta.

PIMIENTOS ASADOS CON ALBAHACA

Esta sabrosa ensalada gana en sabor si se prepara con varias horas de antelación. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

4 pimientos amarillos grandes, partidos en cuartos
2 cucharadas de vinagre
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
algunas ramas de albahaca fresca

PREPARACIÓN

1 Asar y pelar los pimientos (véase: «Técnicas: cómo preparar verduras»). Retirar las semillas y los tallos y cortar los pimientos en tiras. Colocarlas en un plato llano.
2 Rociar con vinagre, aceite, sal y pimienta negra. Partir las hojas de albahaca y espolvorearlas sobre la superficie. Mezclar los ingredientes ligeramente.
3 Servir inmediatamente o guardar en lugar fresco. Si se va a servir más tarde, mezclar otra vez y rectificar el punto de sal y pimienta.

ENSALADA DE DISTINTAS HOJAS CON FLORES Y HIERBAS

Sin ninguna duda, ésta es la ensalada que preparo con mayor frecuencia; de hecho, se trata probablemente del acompañamiento de verduras más versátil de todos los que hago. Es rápido, saludable y parece ir bien con cualquier tipo de plato. Además, para variar se puede añadir mostaza o ajo, lonchas de queso Parmesano, cuadraditos de Gruyère, nueces tostadas o picatostes. La receta aparece ilustrada más adelante. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de hojas de ensalada mezcladas, como lechuga francesa, escarola, hierba de los canónigos o achicoria
30 g de jaramago u otras hojas de sabor fuerte, como hojas tiernas de capuchina o diente de león
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de vinagre de vino tinto
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler

1 cucharada de estragón fresco, trinchado
1 cucharada de cebollino fresco, trinchado
1 cucharada de perejil liso fresco, trinchado
125 g de flores de capuchina o flores mezcladas

PREPARACIÓN

1 Lavar y escurrir o secar todas las hojas.
2 Poner los vinagres, el aceite y sazonar generosamente con sal y pimienta negra en un recipiente grande —se puede utilizar la misma ensaladera en la que después se piense servir— y mezclar ligeramente con un tenedor.
3 Colocar los cruzados los cubiertos de servir la ensaladera en la base del recipiente y poner las hojas de ensalada, las hierbas y las flores. Dejarlo así, con los cubiertos cruzados y las delicadas hojas, las hierbas y las flores encima de ellos y sobre el aliño, justo hasta el momento de tomar la ensalada.
4 Mezclar la ensalada con los cubiertos, de forma que todas las hojas queden cubiertas con el aliño. Servir y comer inmediatamente.

HOJAS VERDES CON QUESO DE CABRA Y NUECES

Esta ensalada verde lleva queso de cabra asado, que se añade en el último momento. Conviene asegurare de que las nueces sean frescas y no tengan sabor amargo. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

2 lechugas de diferente tipo como lechuga francesa y escarola, o 250 g de hojas de ensalada mezcladas a discreción
1 diente de ajo, pelado y partido por la mitad
15 ml (1 cucharada) de vinagre
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva

15 ml (1 cucharada) de aceite de semillas
sal y pimienta negra en grano, para moler
125 g de nueces frescas, en mitades o en trocitos
250 g de queso de cabra firme, cortado en lonchas

PREPARACIÓN

1 Lavar y escurrir o secar las hojas de la ensalada.
2 Frotar con el ajo la ensaladera y después tirarlo. O bien, si se quiere más sabor a ajo, machacarlo y colocarlo convenientemente en la ensaladera.
3 Poner el vinagre, los aceites y sazonar con sal y pimienta. Mezclar ligeramente con un tenedor.
4 Colocar las nueces en una bandeja de horno, bajo el grill, hasta que estén ligeramente tostadas: aproximadamente 2-3 minutos. Reservar convenientemente y dejar el grill encendido.
5 Asar el queso de cabra hasta que la parte superior se tueste y empiece a derretirse: 1-2 minutos.
6 Trocear las hojas de la ensalada y colocarlas en el cuenco, sobre el aliño; añadir las nueces y remover suavemente. Repartir en platos individuales y poner el queso derretido por encima. Servir y comer inmediatamente.

ENSALADA DE JARAMAGO CON ESCAMAS DE PARMESANO

Esta mezcla de sabores resulta particularmente aconsejable como acompañamiento de platos de pasta. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de jaramago
1 diente de ajo, pelado y partido por la mitad
15 ml (1 cucharada) de vinagre
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva virgen
sal y pimienta negra en grano, para moler
125 g de queso Parmesano, cortado en escamas

PREPARACIÓN

1 Lavar y escurrir o secar el jaramago
2 Frotar con el ajo la ensaladera y después tirarlo. O bien, si se quiere dar al plato más sabor a ajo, machacarlo y colocarlo en la ensaladera.

3 Poner el vinagre y el aceite en la ensaladera y sazonar con sal y pimienta. Mezclar suavemente con un tenedor.
4 Añadir el jaramago, remover con el aliño, esparcir por encima el Parmesano y servir.

ENSALADA NIÇOISE VEGETARIANA

Servida con picatostes, resulta una comida completa para 4 raciones. Aparece ilustrada más adelante.

INGREDIENTES

250 g de judías verdes
50 g de tomates frescos, maduros
15 ml (1 cucharada) de vinagre
60 ml (4 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
400 g de corazones de alcachofas, limpios y partidos en cuartos
4 huevos medianos, hervidos y cortados en gajos
4 cucharadas de perejil fresco, trinchado
125 g de aceitunas negras

PREPARACIÓN

1 Poner a hervir las judías verdes en una cazuela pequeña y cocer hasta que estén tiernas: 2 ó 4 minutos desde que el agua empieza a hervir. Escurrir y pasar por el grifo.
2 Cortar los tomates en rodajas transversales o en lonchas longitudinales, retirando el corazón y las semillas.
3 Poner el vinagre y el aceite en la ensaladera y sazonar con sal y pimienta. Mezclar ligeramente con un tenedor.
4 Añadir las judías, los tomates y el resto de los ingredientes a la ensaladera. Remover y servir.

ENSALADA DE JUDÍAS Y HIERBAS

Servida con pan, constituye un plato principal ligero y consistente a la vez, pero también resulta perfecta si se sirve como parte de un buffet. Se puede preparar una ensalada verde como acompañamiento. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

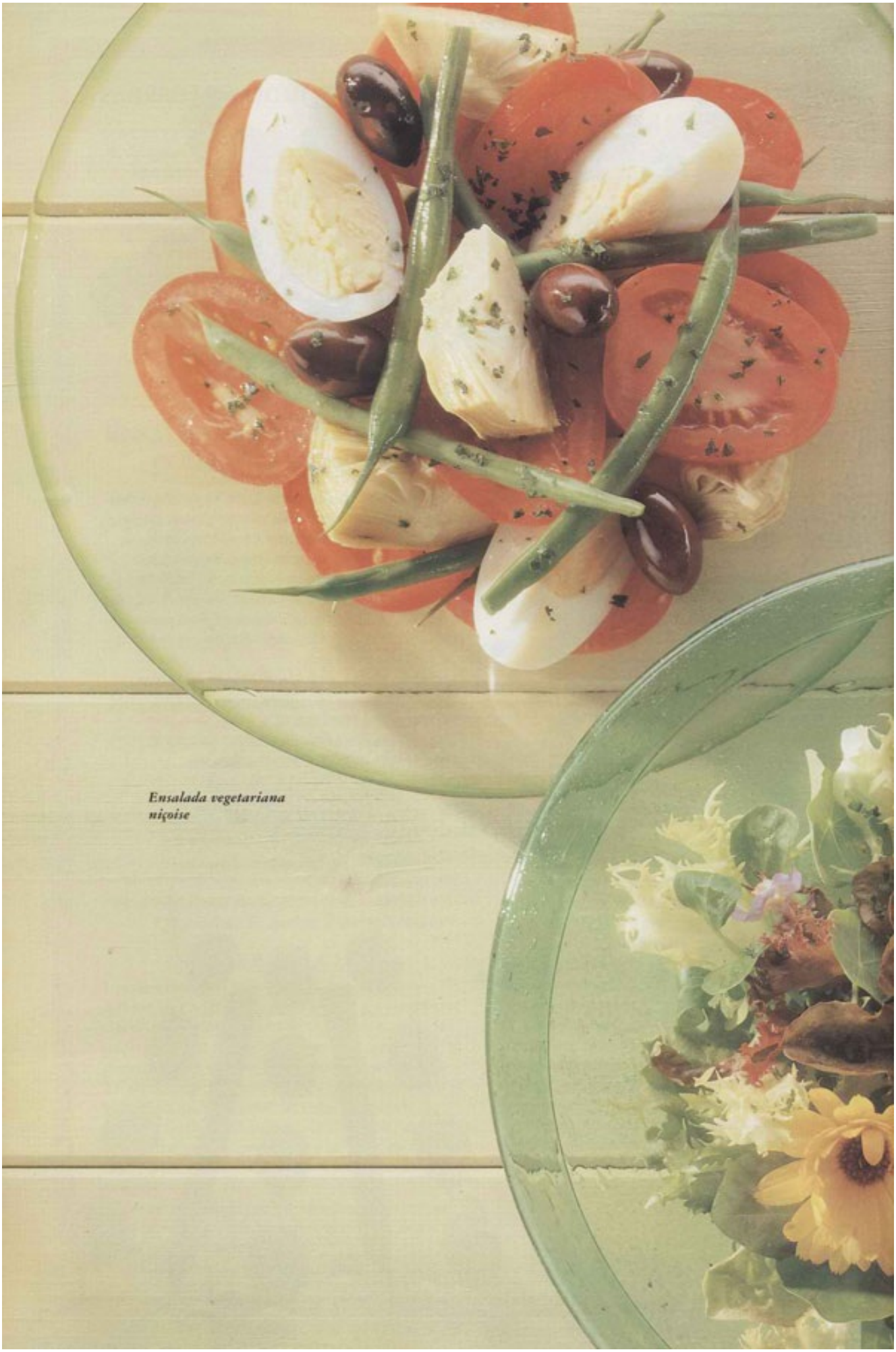
350 g de habas gruesas, sueltas, frescas o congeladas
250 g de judías verdes, limpias
1 diente de ajo, machacado
30 ml (2 cucharadas) de vinagre
90 ml (6 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
400 g de judías blancas
400 g de garbanzos
3 cucharadas de hierbas frescas trinchadas, como perejil liso, cebollino o menta

PREPARACIÓN

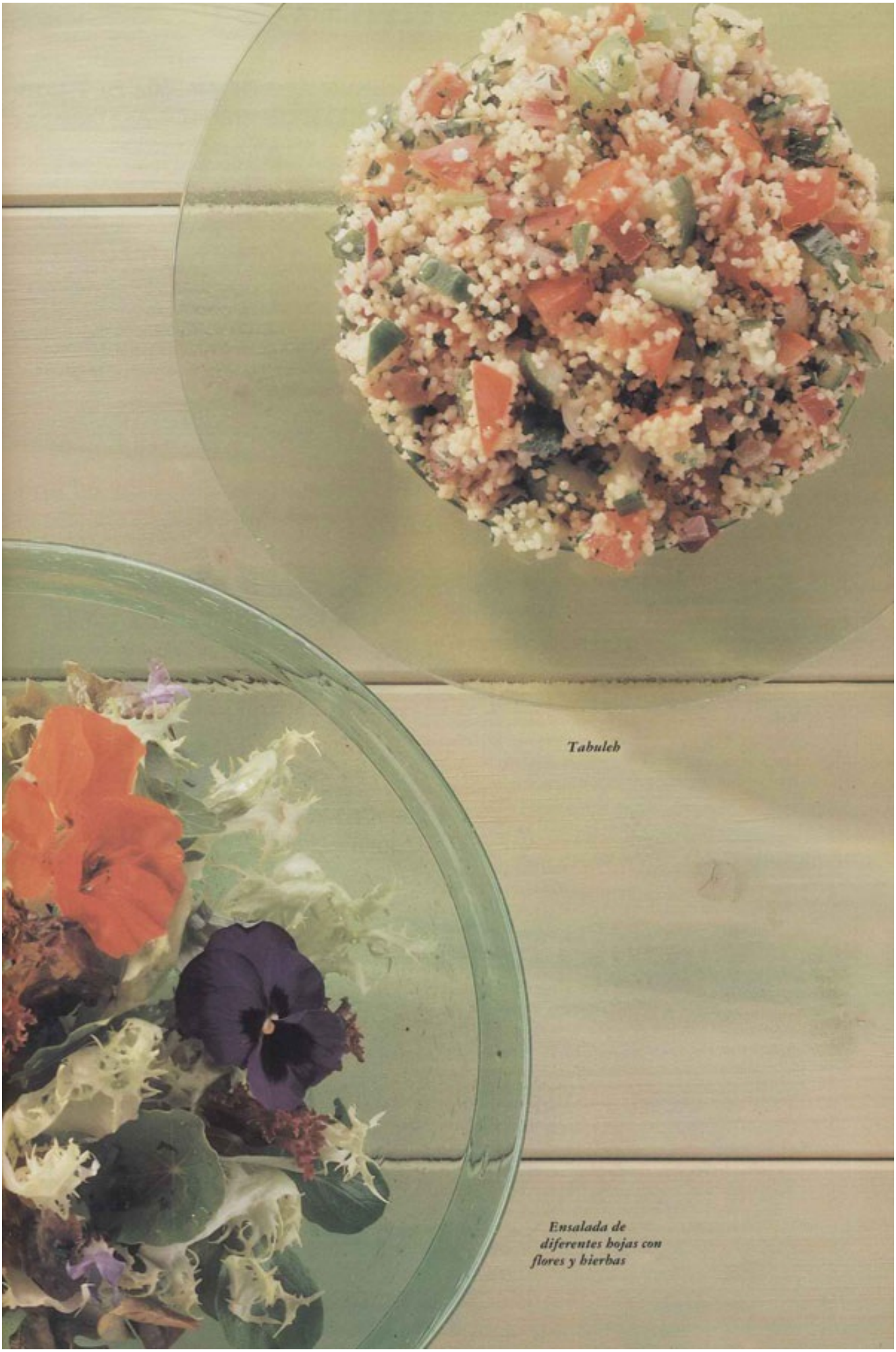
1 Poner a hervir las habas en una cazuela pequeña y dejar cocer hasta que estén tiernas: 4-5 minutos desde que el agua empieza a hervir. Escurrir. Cuando estén lo suficientemente frías como para poder cogerlas con la mano, quitarles la piel, utilizando para ello los dedos índice y pulgar.
2 Poner a hervir las judías verdes y cocer hasta que estén tiernas: 2-4 minutos desde que el agua empieza a hervir. Escurrir y pasar por el grifo.
3 Poner el ajo en un cuenco con el vinagre y el aceite, y sazonar al gusto con sal y pimienta negra. Mezclar suavemente con el tenedor.
4 Añadir los tres tipos de judías, los garbanzos y las hierbas. Mezclar hasta que queden cubiertas.

Se puede preparar con antelación. La ensalada se mantiene 48 horas en un recipiente tapado en el frigorífico.

5 Dejar que la ensalada repose a temperatura ambiente durante al menos 1 hora y remover de vez en cuando, para que aumente el sabor. Servir.



Ensalada vegetariana niçoise



Tabuleh

Ensalada de diferentes hojas con flores y hierbas

ENSALADA TEMPLADA DE PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA

Se trata de un plato rápido de pasta que sirve para 4 raciones, y que se enriquece si se le añade aguacate o queso mozzarella, o incluso ambos ingredientes.

INGREDIENTES

500 g de tomates frescos
500 g de fussilli u otra pasta corta
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
250 g de queso mozzarella partido en lonchas o 2 aguacates maduros en lonchas, rociados con zumo de limón
varias ramas de albahaca fresca
queso Parmesano cortado en escamas, opcional

PREPARACIÓN

1 Poner a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola grande, que servirá para la pasta.
2 Cortar los tomates en rodajas transversales o bien longitudinales, retirando el corazón y las semillas.
3 Cuando el agua para la pasta esté hirviendo, echar la pasta. Esperar a que vuelva a hervir, remover la pasta y dejar que se cueza hasta que esté *al dente*: tierna, pero firme. Morder un poco para comprobar el punto.
4 Escurrir la pasta, pero no demasiado, dejando el agua que queda adherida a ella, y volver a poner la cacerola al fuego con el aceite de oliva, sazonar con pimienta negra y mezclar hasta que toda la pasta esté completamente cubierta por el aceite.
5 Añadir el tomate y la mozzarella o el aguacate, o ambos, a la pasta. Espolvorear la albahaca y remover. Rectificar el punto de sal y pimienta y servir, inmediatamente con las escamas de Parmesano por encima, si se desea.

ENSALADA TEMPLADA DE PASTA CON PIMIENTOS ASADOS Y JARAMAGO

Este sencillo plato está lleno de color y contiene todos los sabores mediterráneos de los ricos y suaves pimientos y del jaramago, ligeramente picante. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

4 pimientos amarillos y rojos, partidos en cuartos
500 g de penne u otro tipo de pasta corta
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
30 g de jaramago
queso Parmesano cortado en escamas, opcional

PREPARACIÓN

1 Poner a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola grande, que servirá para la pasta.
2 Asar y pelar los pimientos (véase: «Técnicas: cómo preparar verduras»). Retirar los tallos y las semillas y cortar cuidadosamente la pulpa en tiras largas.
3 Cuando el agua esté hirviendo, echar la pasta. Cuando vuelva a hervir, remover la pasta y dejar que cueza hasta que esté *al dente*: tierna, pero firme. Morder un trozo para comprobarlo.
4 Escurrir la pasta, pero no demasiado, dejando el agua que queda adherida a ella, y volver a poner la cacerola al fuego con el aceite de oliva y las tiras de pimiento. Sazonar generosamente con sal y pimienta negra, mezclando la pasta para que quede cubierta por el aceite y las tiras de pimiento templadas se repartan.
5 Trocear el jaramago y añadirlo a la pasta. Mezclar para que se distribuya bien. Rectificar el punto de sal y pimienta y servir inmediatamente, con las escamas de Parmesano extendidas por la superficie, si se desea.

TABULEH

Este refrescante plato tiene como base divertidos cereales —yo prefiero el couscous — que absorben y suavizan los sabores.

INGREDIENTES

250 g de couscous seco, sin remojar
4 tomates grandes, troceados
1 pimiento verde, sin corazón ni semillas y troceado
1/2 pepino troceado
1 diente de ajo, machacado
1 cebolla roja, trinchada
el zumo de 2 limones
60 ml (4 cucharadas) de perejil liso, trinchado
2-3 cucharadas de menta fresca, trinchada
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el couscous en un cuenco.
2 Añadir todos los ingredientes, sazonar con sal y pimienta, tapar y guardar en el frigorífico durante 12-48 horas. Rectificar convenientemente el punto de sal y pimienta antes de servir.

ENSALADA DE ARROZ CON HIERBAS, AGUACATE Y NUECES

Esta ensalada constituye un atractivo y fragante plato principal. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de arroz integral de grano largo o de arroz blanco
1/2 cucharada de cúrcuma
1/2 cucharada de sal marina, opcional
el zumo y la ralladura de 1/2 limón
6 cucharadas de hierbas frescas picadas y mezcladas, como perejil liso, menta, cebollino y estragón
1 aguacate maduro
60 d de pistachos sin cáscara
60 gramos de nueces, tostadas brevemente bajo el grill
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Cocer el arroz como se explica en «Técnicas: cereales y legumbres», añadiendo al puchero o al cazo con agua hirviendo la cúrcuma y la sal marina, si se quiere.
2 Añadir la ralladura del limón —reservar el zumo para más tarde— y las hierbas, y

remover el arroz con un tenedor de madera, mezclándolo todo. Dejar hasta que el arroz esté totalmente frío.
3 Cuando se vaya a comer la ensalada, partir el aguacate por la mitad, retirar el hueso y la piel y trocear la pulpa. Mezclar entonces el aguacate con el zumo de limón y añadir el compuesto a la ensalada junto con las nueces. Rectificar el punto de sal y servir inmediatamente.

GRANOS DE TRIGO CON ALBARICOQUES Y PIÑONES

Esta ensalada tiene un cierto aroma de Oriente Medio, aunque se trate de una invención personal. Su sabor mejora si se mantiene en lugar fresco durante varias horas antes de servirla. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de granos de trigo, arroz integral o mijo
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
2 cebollas rojas, cortadas en lonchas
250 g de albaricoques secos, troceados
125 g de pasas
30 ml (2 cucharadas) de vinagre
2 cucharadas de perejil liso, trinchado
2 cucharadas de menta fresca, trinchada

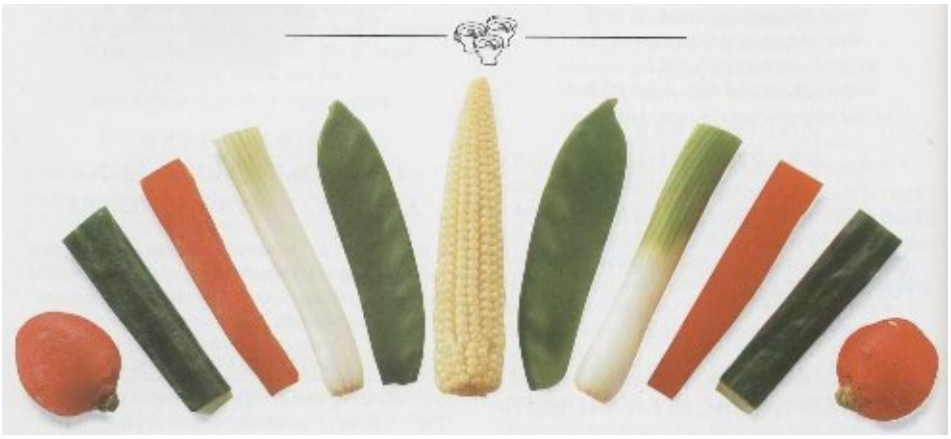
sal y pimienta negra en grano, para moler
125 g de piñones, tostados brevemente al grill

PREPARACIÓN

1 Si se utilizan granos de trigo, echar el agua fría y dejar en remojo durante 8 horas, o bien durante toda la noche; después cocer tapados durante 75 minutos, hasta que estén tiernos; añadir más agua si fuera necesario. Si se utiliza arroz o mijo, cocer como se describe en «Técnicas: cereales y legumbres», dejando el mijo sólo 15 ó 20 minutos. Escurrir convenientemente y pasar al cuenco de servir.
2 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y cocer hasta que esté tierno, pero ligeramente crujiente: aproximadamente 15 minutos. Retirar del fuego y añadir posteriormente la cebolla y el aceite a los cereales.
3 Agregar los albaricoques, las pasas el vinagre, el perejil y la menta y mezclar bien. Sazonar convenientemente con sal y pimienta negra.
4 Añadir removiendo los piñones tostados, o bien espolvorearlos por encima de la ensalada justo antes de servir, para que se mantengan crujientes. Servir inmediatamente.

CREMAS DE VERDURAS

Los crudités, o trozos vegetales crudos, preparados de manera sencilla, se pueden servir con cremas formando parte de un buffet, un aperitivo con bebidas o un cóctel. Se puede usar prácticamente cualquier verdura: palitos de pepino, calabacín, apio, zanahorias, tiras de pimiento, tirabeques, maíz tierno, rábano, tomates pequeños, champiñones, etc. Además de las recetas que ilustramos aquí, se pueden tomar con mayonesa mezclada con hierbas o ajo (véase: «Recetas: salsas»).



CREMA DE QUESO DE CABRA

Los crudités resultan perfectos para esta crema, que también se puede tomar con tostadas melba o pan de ajo(véase: «Recetas: sopas»).

INGREDIENTES

125 g de queso blanco suave, bajo en grasa
125 g de queso de cabra con corteza
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el queso blanco en un cuenco, añadir el queso de cabra con la corteza y mezclar bien hasta que quede totalmente uniforme.
2 Sazonar con sal y pimienta negra y pasar con una cuchara al cuenco de servir.

VARIACIÓN

CREMA DE QUESO AZUL
Utilizar 125 g de queso azul en vez de queso de cabra: mezclarlo convenientemente con el queso blanco, como se describe más arriba.

CREMA DE PEPINO Y MENTA

Esta refrescante crema resulta perfecta con crudités. Entre 2 y 4 raciones.

INGREDIENTES

1 pepino de 12 cm, pelado y cortado en dados pequeños
sal
300 ml de yogur
1-2 cucharadas de menta fresca, picada
1/2 cucharada de vinagre
pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el pepino en un colador, espolvorear con sal y dejar reposar durante 30 minutos. Esto extraerá parte del líquido, de modo que la crema no resultará acuosa.
2 Verter el yogur, con la ayuda de una cuchara, en un cuenco. Secar el pepino con un papel de cocina y mezclar con el yogur. Añadir la menta, el vinagre y la pimienta negra. Remover y servir inmediatamente.

VARIACIÓN

CREMA DE HIERBAS
Reemplazar el pepino y la menta por 4 cucharadas de hierbas frescas picadas: por ejemplo estragón, eneldo, hinojo, albahaca, mejorana, cilantro, cebollino, perejil y perifollo. En vez de vinagre se puede utilizar, si se prefiere, zumo de limón.

GUACAMOLE

El auténtico guacamole contiene sólo aguacate, cilantro, tomates y chiles frescos, y se sazona con sal y pimienta negra. A veces se sirve sobre un lecho de diferentes hojas para ensalada o con un plato de judías pintas. Para conseguir resultados óptimos hay que utilizar auténticos aguacates maduros. Entre 4 y 6 raciones.

INGREDIENTES

2-3 chiles verdes frescos, sin semillas y muy picados

4 tomates picados
5 cucharadas de cilantro fresco, picado
2 aguacates grandes y maduros
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Colocar los chiles, los tomates picados y el cilantro en un cuenco pequeño.

Hasta este punto, la receta se puede preparar con antelación; tapar y mantener en un lugar fresco justo hasta el momento de servir.

2 En el último minuto, partir los aguacates por la mitad. Sacar la pulpa y colocarla en el cuenco junto con los chiles, los tomates y el cilantro. Utilizar un tenedor para mezclar bien todos los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta y servir inmediatamente.

CREMA DE ANACARDOS AL CURRY

Crujiente y sabrosa, esta crema va bien con palitos de apio y pepino. Entre 2 y 4 raciones.

INGREDIENTES

15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de curry en polvo
150 g de queso cremoso con poca grasa
45 g de anacardos, tostados brevemente en el horno
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela a fuego medio, añadir la cebolla y el ajo, tapar y cocer durante 5 minutos. Añadir el curry en polvo, removiéndolo, y cocer durante 2-3 minutos más. Retirar del fugo.
2 Poner el queso, la mezcla de la cebolla y los anacardos en la batidora y picar muy finamente. Pasar el compuesto a un cuenco para servir. Picar las nueces y añadirlas removiendo. Salpimentar y servir inmediatamente.

HUMMUS

Aunque el hummus se puede encontrar sin problemas en muchos comercios, resulta tan fácil de hacer que si se dispone de un robot o una batidora merece la pena intentar prepararlo en casa. Utilizar para ello tahini —pasta de semillas de sésamo — suave: el más oscuro resulta demasiado amargo. Para 2 ó 4 raciones.

INGREDIENTES

400 g de garbanzos en conserva, escurridos, reservando el líquido
1-2 dientes de ajo
15 ml (1 cucharada) de tahini suave (ver nota más arriba)
30 ml (2 cucharadas) de zumo de limón
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 pizca de chile en polvo, opcional
sal y pimienta negra en grano, para moler
1-2 cucharadas de comino en grano, opcional

PREPARACIÓN

1 Poner los garbanzos, el ajo, el tahini, el zumo de limón y el aceite de oliva en el robot o la batidora y triturar hasta que quede una masa uniforme. Añadir el líquido de los garbanzos para que la mezcla adquiera una consistencia espumosa —probablemente hará falta, si no todo, la mayoría del líquido—.
2 Añadir una pizca de chile en polvo para darle al hummus un toque sabroso, si se quiere, y después sazonar con sal y pimienta negra. Pasar a un cuenco.
3 Freír los granos de comino, si se utilizan, en una sartén seca a fuego medio, hasta que empiecen a desprender su aromático olor y comiencen a estallar: entre 1 y 2 minutos. Espolvorear sobre el hummus y servir.

CREMA DE CHAMPIÑONES

Servirla con una tostada melba (véase: «Recetas: sopas»). Ente 2 y 4 raciones.

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
250 g de champiñones picados
1 diente de ajo pequeño, picado
125 g de requesón
1 cucharada de perejil liso, picado
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela grande, a fuego medio, y añadir los champiñones y el ajo. Sofreír hasta que los champiñones estén tiernos y ligeramente tostados: 5 minutos. Retirar del fuego.
2 Batir el requesón en un cuenco hasta que esté blando, y añadir entonces la mezcla de champiñones y ajo y el perejil. Salpimentar y servir inmediatamente.

PLATOS DE VERDURAS

El paradigma de la nueva cocina vegetariana son los platos de verduras llenos de color y sabor, inspirados en las cocinas de distintas culturas, así como en los propios ingredientes frescos. Algunos de estos platos, servidos con pan y una ensalada, constituyen por sí mismos una comida completa. También se pueden poner varios platos juntos en una misma comida, utilizando las ideas de los menús para fiestas (véase: «Recetas: menús»).

VERDURAS A LA GRIEGA

«El estilo griego» se refiere a las verduras cocinadas en aceite de oliva con un toque de especias. El plato se puede realizar con antelación y servir frío, por lo que resulta ideal para una comida al aire libre. Para 4 raciones como primer plato, y para 2 como plato único.

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharas) de aceite de oliva
2 bulbos de hinojo, si son medianos, o 3 si fueran pequeños, en lonchas finas, reservando las hojas en forma de pluma
1 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de semillas de cilantro en grano
500 g de tomates, pelados y troceados
1/2 coliflor de tamaño mediano, dividida en flores
125 g de judías verdes, arregladas
125 g de champiñones, partidos por la mitad o en cuartos
sal y pimienta negra en grano, para moler
2-3 cucharadas de perejil liso, picado

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir el hinojo —

incluyendo las hojas en forma de pluma— y la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos. Añadir el ajo y sofreír durante 1 minuto.
2 Machacar los granos de cilantro y espolvorearlos sobre la mezcla de hinojo. Añadir los tomates. Cocer las verduras con la cazuela destapada, hasta que aquéllas estén tiernas y todo el líquido se haya evaporado: aproximadamente 20 minutos.
3 Mientras tanto, semihervir al vapor la coliflor y las judías verdes; colocar en una cacerola, añadir agua hasta que cubra 1 cm, tapar y cocer hasta que estén tiernas: 3-4 minutos. Escurrir inmediatamente, pasar por agua fría y dejar escurrir completamente.
4 Una vez que la mezcla de hinojo y tomate esté lista, añadir los champiñones y cocer durante 3-4 minutos más. Añadir removiendo la coliflor y las judías verdes y sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego y reservar.
5 Servir inmediatamente, caliente, o hacerlo más tarde a temperatura ambiente; espolvorear el perejil.

Coliflor
Judías verdes
Champiñones
Sal
Pimienta negra
Perejil liso
Tomates

CHAMPIÑONES STROGANOFF

Se pueden utilizar diferentes tipos de champiñones, silvestres o comunes. Aparentemente abultarán mucho y se necesitará una cazuela grande, aunque después merman considerablemente. Se sirve con arroz hervido. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

30 g de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
2 cebollas grandes
2 dientes de ajo, picados
1 kg de champiñones pequeños (ver nota introductoria) cortados en lonchas
200 g de nata líquida
1 cucharada de puré de tomate
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler
pimentón, para servir

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos.
Añadir el ajo y sofreír durante 2-3 minutos más, aproximadamente.
2 Añadir los champiñones y cocer destapados a fuego medio hasta que estén tiernos, hayan mermado y la mayoría del líquido se haya evaporado: 20-30 minutos, aproximadamente.
3 Añadir a la mezcla, removiendo, la nata líquida y el puré de tomate, subir el fuego y llevar a ebullición. Dejar que hierva durante 1 ó 2 minutos, aproximadamente, sazonar cuidadosamente con nuez moscada, sal y pimienta negra y servir espolvoreando convenientemente el pimentón.

RATATOUILLE DE PIMIENTOS ASADOS

Este plato, delicioso y lleno de color, es uno de mis favoritos. Se puede comer caliente, con patatas nuevas, arroz, pasta o pan de ajo, o bien frío, como parte de una comida a base de ensaladas. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

2 pimientos rojos y 2 amarillos, cortados en cuartos
45 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
2 cebollas grandes, picadas
4 dientes de ajo, picados
2 pimientos verdes, sin corazón ni semillas, cortados en rodajas
500 g de calabacines, en tiras
2 latas de 400 g de tomates enteros, pelados y troceados, con su jugo
sal y pimienta negra en grano, para moler
perejil liso, fresco y trinchado, para servir

PREPARACIÓN

1 Asar y pelar los pimientos rojos y amarillos, (véase «Técnicas: cómo preparar verduras»). Quitar el tallo y las semillas y cortarlos en tiras. Reservar.
2 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos.
3 Añadir el ajo, los pimientos verdes y los calabacines y remover bien. Sofreír, removiendo de vez en cuando, durante 5 minutos, aproximadamente.
4 Añadir los tomates. Reducir el fuego y dejar que hierva la mezcla, destapada, hasta que las verduras estén tiernas y la mayoría del líquido del tomate se haya evaporado: 20-30 minutos. Hacia el final de la cocción añadir, removiendo, los pimientos rojos y amarillos, y dejar que se calienten por completo.
5 Sazonar y servir, espolvoreando el perejil.

VERDURAS BOURGUIGNON

Servir con patatas asadas, como una comida caliente. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

30 g de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
250 g de cebollas pequeñas ó 1 grande, cortada en tiras
4 dientes de ajo, picados
500 g de zanahorias, en tiras
4 ramas de apio, en tiras
500 g de puerros limpios, cortados en tiras
250 g de champiñones tiernos, pequeños
2 hojas de laurel

2 cucharadas de harina común
600 ml de vino tinto
900 ml de caldo de verduras (Véase «Recetas: sopas») o agua con sal y pimienta negra en grano, para moler
perejil liso, fresco y trinchado, para servir

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela grande de fondo grueso, a fuego medio; añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos.
2 Añadir el ajo, las zanahorias, el apio, los puerros, los champiñones y el laurel. Remover bien. Tapar y sofreír durante 5 minutos más.
3 Espolvorear la harina sobre las verduras y remover sin retirar del fuego, con una cuchara de madera, durante 1 ó 2 minutos, aproximadamente.
4 Verter el vino y el caldo, o el agua, subir el fuego y llevar a ebullición. Entonces, reducirlo y tapar parcialmente la cazuela, dejando que hierva hasta que las verduras estén tiernas y el líquido se haya reducido: aproximadamente 75 minutos.
5 Rectificar el punto de sal y pimienta y servir, espolvoreando el perejil.

AGUACATES RELLENOS DE CHILE Y LIMA

Es importante no sobrepasar el tiempo de cocción de estos aguacates rellenos. Deben dejarse en el horno sólo el tiempo suficiente para que se calienten por completo y se tueste ligeramente la superficie. Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: verduras rellenas». Para 4 raciones.

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, picados
1-2 chiles verdes frescos, sin semillas y picados
2 aguacates grandes
el zumo de una lima
2 cucharadas de cebollino fresco
sal y pimienta negra en grano, para moler
rodajas finas de lima, para adornar

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Calentar el aceite en una sartén a fuego medio, añadir la cebolla y sofreír hasta que esté ligeramente tostada: aproximadamente 7 minutos.
3 Añadir el ajo y los chiles, remover bien y sofreír durante 5 minutos. Retirar del fuego.
4 Partir el aguacate por la mitad, retirar los huesos y hacer un hueco en la pulpa, teniendo cuidado de dejar la piel intacta. Partir la pulpa en trozos gruesos y añadirla a la cazuela de la cebolla y el ajo, junto con el zumo de lima y el cebollino; sazonar con sal y pimienta negra. Mezclar bien todos los ingredientes.
5 Poner las mitades del aguacate en una bandeja de horno previamente engrasada y colocar dentro la mezcla. Hornear hasta que estén calientes y empiecen a dorarse por la superficie: unos 20 minutos. Adornar con rodajas de lima y servir inmediatamente.

CALABACINES RELLENOS CON ALMENDRAS Y PIMIENTOS ROJOS

Se puede servir con yogur y salsa de hierbas, sobre un lecho de arroz con especias (véase «Recetas: cereales y legumbres») o con una ensalada. Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: verduras rellenas». Para 4 raciones.

INGREDIENTES

4 calabacines partidos por la mitad, longitudinalmente
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
1 cebolla picada
2 pimientos rojos, sin corazón ni semillas, picados
2 dientes de ajo grandes, picados

2 cucharadas de tomillo fresco, trinchado
45 g de almendras en escamas, tostadas al grill
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180 °C/gas 4.
2 Colocar los calabacines en una cazuela grande con agua hirviendo y cocer hasta que estén tiernos: 3-4 minutos. Escurrir y dejar enfriar completamente.
3 Quitar las semillas con la ayuda de una cucharilla, teniendo cuidado de que la piel quede intacta. Machacar las semillas y reservar para utilizarlas más tarde en el relleno. Colocar las mitades de calabacín en una bandeja de horno adecuadamente engrasada.
4 Calentar el aceite en una cazuela a fuego medio y añadir la cebolla y el pimiento. Tapar y sofreír hasta que esté tierno: aproximadamente 10 minutos. Añadir el ajo y sofreír durante 2 minutos más.
5 Retirar del fuego y añadir, removiendo, las semillas de calabacín junto con el tomillo y las almendras. Sazonar con sal y pimienta negra.
6 Con la ayuda de una cuchara, colocar el relleno en los calabacines. Hornear hasta que se calienten por completo, unos 15 minutos, y servir.

BERENJENAS TIERNAS RELLENAS DE CHAMPIÑONES Y PIÑONES

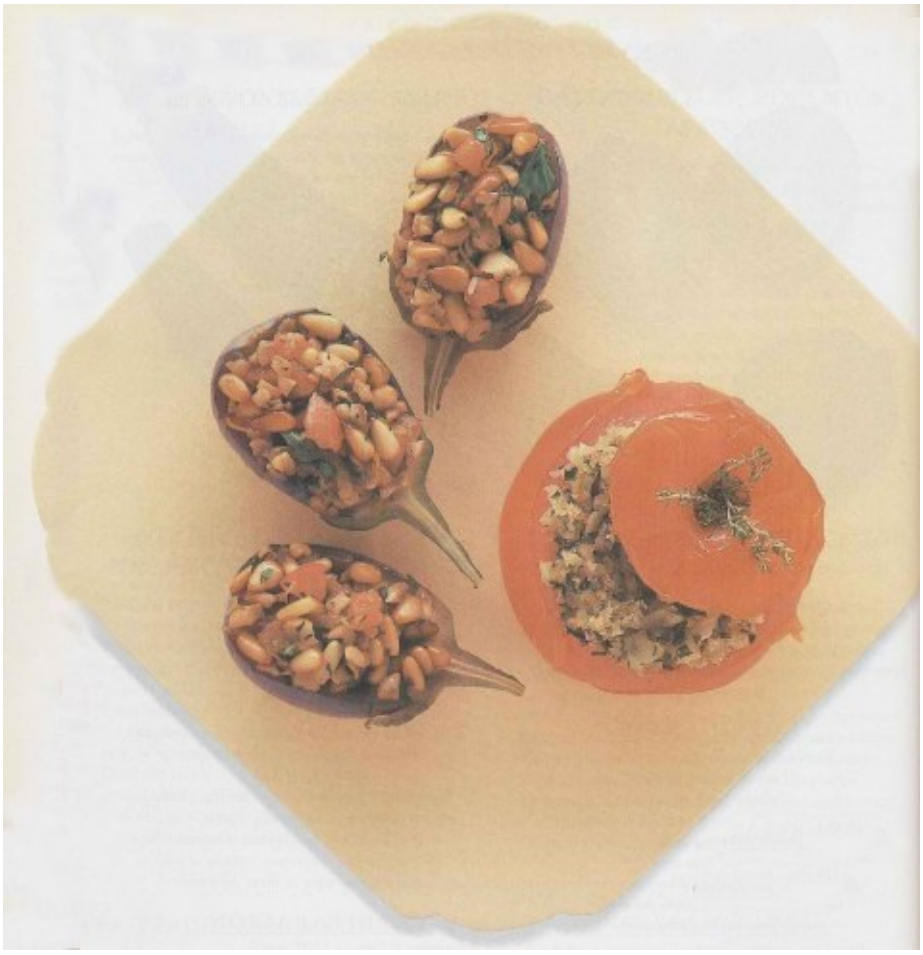
Estas berenjenas tiernas sirven para 4 raciones, con tres mitades para cada persona.

INGREDIENTES

6 berenjenas tiernas, partidas por la mitad longitudinalmente, retirando los tallos
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla de tamaño mediano, picada
1 diente de ajo, picado
125 g de champiñones pequeños, picados
2 tomates troceados
1 cucharada de perejil liso, trinchado
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180 °C/gas 4.
2 Colocar las mitades de berenjena en una cazuela con agua hirviendo y cocer hasta que estén tiernas: entre 3 y 4 minutos. Escurrir y dejar enfriar.
3 Extraer la pulpa con una cucharilla, dejando la cáscara intacta. Trocear la pulpa y reservar. Colocar las cáscaras en una bandeja de horno engrasada.
4 Calentar el aceite en una cazuela a fuego medio, poner la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos. Añadir, removiendo, los trozos de berenjena, el ajo y los champiñones, y sofreír durante 5 minutos más. Retirar del fuego, añadir el tomate, el perejil y la mayoría de los piñones —reservando algunos para decorar el plato— y sazonar bien.
5 Rellenar las berenjenas con la ayuda de una cuchara, espolvorear los piñones, hornear durante 15 minutos y servir.



TOMATES RELLENOS DE HIERBAS

Esta receta aparece ilustrada más arriba. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

1 chalota o 1 cebolla pequeña, finamente picadas
3 cucharadas de perejil liso, fresco y trinchado
1 cucharada de tomillo fresco, trinchado
1 cucharada de pan rallado
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
4 tomates
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180 °C/gas 4.(O bien utilizar el grill caliente).
2 En un recipiente mezclar la cebolla, el perejil, el tomillo, el pan rallado y el aceite de oliva —si se dispone de un robot de cocina, poner la cebolla sin picar, el perejil y el tomillo junto con el pan rallado y el aceite de oliva, y triturar hasta formar una mezcla compacta—.
3 Quitar la tapa de los tomates y reservarla. Sacar las semillas con la ayuda de una cucharilla, hasta formar una cavidad para poder colocar el relleno. Para esta receta no es necesaria la pulpa interior de los tomates, pero se puede trocear y añadir a una ensalada, una sopa o una salsa.
4 Sazonar el interior de los tomates con sal y pimienta negra. Con la ayuda de una cuchara, rellenar los tomates y colocarlos de pie, sobre una bandeja de horno engrasada. Volver a poner las tapas. Hornear o poner bajo el grill durante 15 minutos, o bien hasta que estén completamente calientes, pero no deshechos. Servir calientes o fríos.

CHAMPIÑONES CON QUESO DE CABRA

Esta receta aparece ilustrada en «Platos clásicos: verduras rellenas». Para 4 raciones.

INGREDIENTES

8 champiñones
150 g de crema de queso con ajo y hierbas

PREPARACIÓN

1 Precalentar el grill al máximo.
2 Cortar los tallos de los champiñones al nivel de la cabeza. Trocearlos y ponerlos en un cuenco con la crema de queso y 2 cucharadas de agua caliente. Mezclar bien y

extender sobre las cabezas de los champiñones. Colocarlos en una bandeja de horno.
3 Poner al grill los champiñones hasta que la parte de arriba esté ligeramente tostada, se formen burbujas y estén tiernos al pincharlos con un cuchillo: aproximadamente 10 minutos. Servir inmediatamente.

PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURAS ASADAS

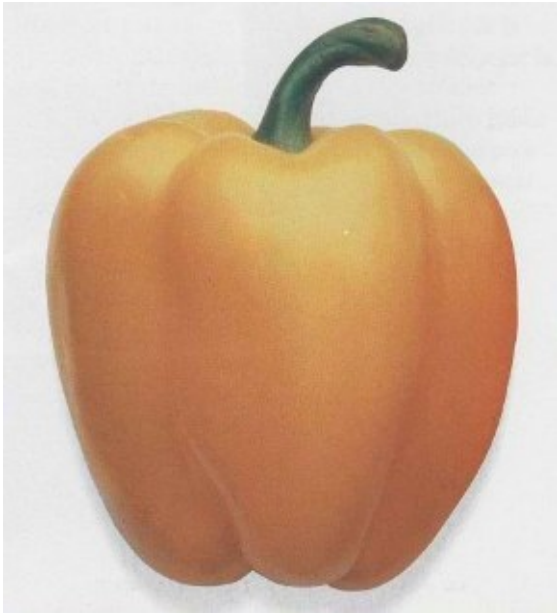
Esta receta aparece ilustrada en «Platos clásicos: verduras rellenas». Para 4 raciones.

INGREDIENTES

2 pimientos rojos y 2 amarillos
2 berenjenas, cortadas en cuadrados de 1 cm
1 cebolla grande, cortada en rodajas
aceite de oliva para untar las verduras
4 tomates, partidos en cuartos
8 hojas de albahaca fresca, ligeramente troceadas
15 ml (1 cucharada) de vinagre
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Cortar los pimientos por la mitad, retirando el tallo y las semillas. Colocarlos, con el corte hacia abajo, en una parrilla y ponerlos bajo el grill caliente durante unos 10 minutos, hasta que la piel empiece a chamuscarse y arrugarse. Reservar.
2 Colocar la berenjena y la cebolla en una parrilla, untar con aceite de oliva y asar al grill hasta que estén tiernas y ligeramente tostadas: aproximadamente 12 minutos. Dar la vuelta a las verduras de vez en cuando.
3 Añadir los tomates, dar otra vez la vuelta a las verduras y asar durante 3-5 minutos más.
4 Poner las verduras asadas en un cuenco y espolvorear la albahaca, añadir el vinagre, la sal y la pimienta negra. Remover.
5 Colocar los pimientos, con el corte hacia arriba, en una bandeja de horno engrasada, retirando o dejando la piel, según se quiera. Con la ayuda de una cuchara, poner la mezcla de verduras asadas en los huecos de los pimientos. Servir inmediatamente a temperatura ambiente, o bien recalentar, tapando la bandeja con un papel de aluminio y colocándola bajo el grill a temperatura media, o en el horno a 180 °C/gas 4, durante 15 minutos.



TERRINA DE PIMIENTOS Y MAÍZ TIERNO DULCE

Esta deliciosa terrina está formada por capas de pimientos y maíz dulce tierno, separadas por finas capas de crema de huevo. Para 6 raciones, si se sirve como entrante, y para 4, si se toma como plato único.

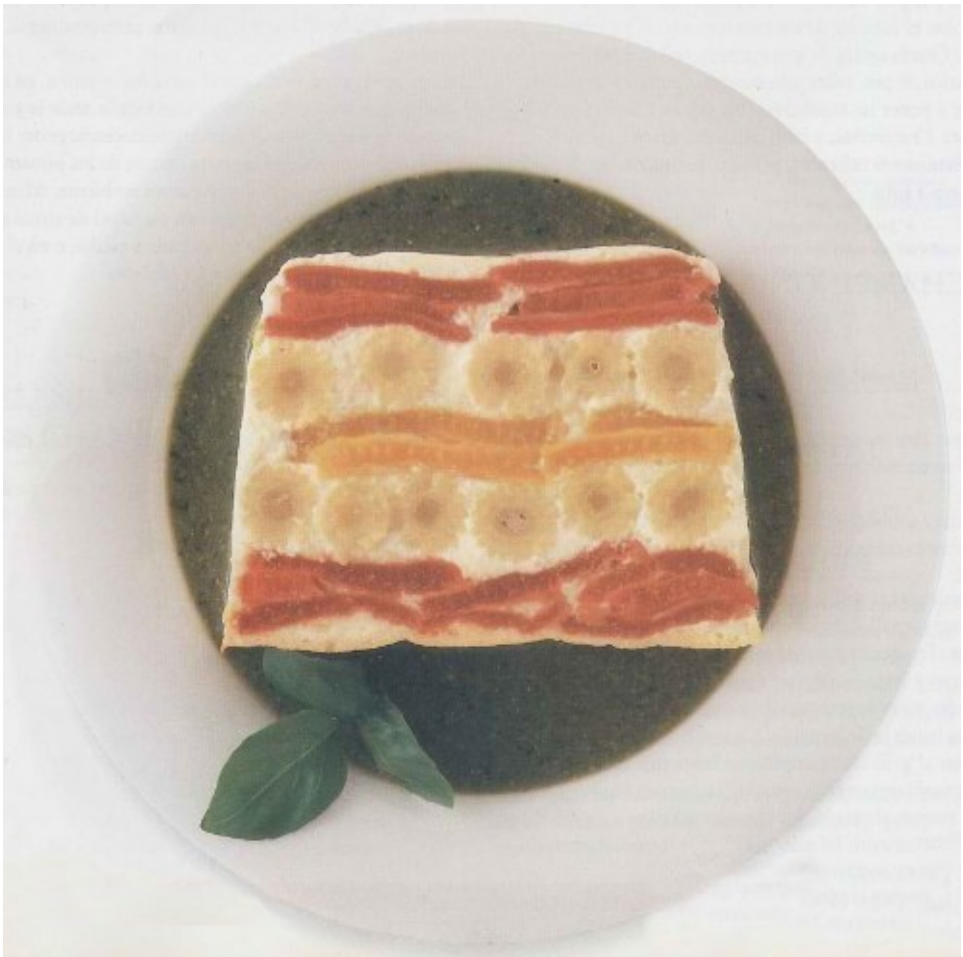
INGREDIENTES

mantequilla y queso Parmesano, para forrar el molde
3 huevos
45 ml (3 cucharadas) de nata líquida
3 cucharadas de Parmesano fresco, rallado
sal y pimienta negra en grano, para moler
500 g de pimientos rojos asados, pelados (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») y cortados longitudinalmente en tiras anchas
250 g de maíz tierno dulce, escurrido
175 g de pimientos amarillos asados, pelados (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») y cortados longitudinalmente en tiras anchas
ramas de albahaca fresca, para adornar

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 150 °C/gas 2. Forrar un molde de 500 g con papel antiadherente. Engrasar con un poco de mantequilla y espolvorear con Parmesano.
2 Batir juntos los huevos, la nata líquida y 2 cucharadas de Parmesano, y salpimentar. Poner cuidadosamente 3 cucharadas de esta mezcla en el molde.

3 Colocar una capa fina de pimientos en el molde y, con la ayuda de una cuchara, poner un poco de la mezcla de huevos por encima. Tapar con otra capa de pimientos rojos, un poco más de huevo y una tercera capa de pimientos rojos con huevo por encima, otra vez.
4 Extender una capa a lo largo, con todo el maíz, y colocar por encima un poco de crema de huevo.
5 Colocar ahora una fina capa de pimientos amarillos, seguidos de un poco de huevo, otra capa fina de pimientos amarillos y un poco más de huevo.
6 Repetir el paso 4 y después el 3. Colocar la mezcla de huevo restante y espolvorear con el Parmesano que quede.
7 Poner la terrina en el horno al baño maría (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») hasta que esté firme al tacto y al pincharla en el centro con una aguja de hacer punto salga limpia: aproximadamente 75 minutos. Se trata de una terrina delicada, que requiere una cocción ligeramente más lenta que otras terrinas. Dejar que se enfríe por completo antes de desmoldar.
8 Pasar un cuchillo por los bordes de la terrina y volcar sobre un plato. Retirar el papel antiadherente y cortar la terrina cuidadosamente con la ayuda de un cuchillo de sierra. Servir acompañada de un poco de salsa de pesto (véase «Recetas: salsas») y adornar con albahaca.



TERRINA DE VERDURAS ENVUELTA EN ESPINACAS

Para 6 raciones, si se trata de un primer plato, y para 4 si es plato único. Esta receta aparece ilustrada en «Platos clásicos: terrinas».

INGREDIENTES

mantequilla y queso Parmesano rallado, para forrar el molde
250 g de hojas de espinacas frescas, sin los tallos
60 g de espárragos enlatados
115 g de requesón
60 g de queso Parmesano, fresco y rallado
2 cucharadas de cebollino fresco
2 huevos
sal y pimienta negra en grano, para moler
60 g de tomates secados al sol, cortados en rodajas
60 g de corazones de alcachofas en conserva, escurridos y cortados en rodajas

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Forrar un molde de 500 g con papel antiadherente. Engrasar con un poco de mantequilla y espolvorear con Parmesano rallado.
2 Poner a hervir agua en una cacerola. Echar las hojas de espinacas y cocer hasta que estén tiernas: aproximadamente 7 minutos. Escurrir bien. Forrar el molde con las hojas de espinacas, de manera que sobresalgan por los bordes superiores. Reservar una o dos hojas para la parte superior.
3 Colocar los espárragos en una sartén, añadir agua hirviendo y cocer hasta que estén tiernos: entre 4 y 5 minutos. Escurrir y reservar.
4 Poner el requesón en un cuenco, junto con el Parmesano y el cebollino. Batir en él los huevos hasta que la mezcla esté cremosa, y sazonar con sal y pimienta negra. Poner un poco de esta mezcla en la base del molde.
5 Colocar las capas en el molde: los espárragos longitudinalmente, por encima la mezcla de requesón, luego los tomates secados al sol, más requesón, corazones de alcachofas y el resto del requesón. Finalmente, doblar hacia adentro las hojas de espinacas que sobresalen por los bordes del molde y utilizar las hojas que quedaron para tapar completamente la superficie.
6 Poner la terrina al baño maría en el homo (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») hasta que esté firme y al pincharla con una aguja de hacer punto salga limpia: aproximadamente 75 minutos. Dejar que se enfríe por completo antes de desmoldar.

7 Desmoldar pasando un cuchillo por los bordes; invertir el molde sobre un plato, para despegar la terrina. Retirar el papel antiadherente y cortarla en lonchas, utilizando un cuchillo de sierra. Servir en platos individuales con una salsa elaborada con tomates secados al sol (véase «Recetas: Salsas»).

TERRINA DE GUISANTES, MENTA Y COLIFLOR

Para 6 raciones, si se trata de un primer plato, y para 4 si es un plato único. Esta receta aparece ilustrada en «Platos clásicos: Terrinas».

INGREDIENTES

mantequilla y Parmesano rallado, para forrar el molde
350 g de guisantes congelados
175 g de flores de coliflor
45 g de mantequilla
3 huevos
sal y pimienta negra en grano, para moler
2 cucharadas de menta fresca ligeramente troceada, más un manojo de hojas de menta fresca

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Forrar un molde de 500 g con papel antiadherente. Engrasar ligeramente con mantequilla y espolvorear con Parmesano rallado.
2 Poner los guisantes y la coliflor en cazuelas separadas, añadir agua hirviendo y cocer hasta que estén tiernas: 2-3 minutos en cada caso. Escurrir.
3 Poner los guisantes en un robot de cocina o una batidora junto con 30 g de mantequilla y 2 huevos. Triturar hasta obtener un puré. Sazonar con sal y pimienta negra y pasar a un cuenco.
4 Poner la mitad de la coliflor en el robot de cocina limpio o en la batidora, con la mantequilla restante y los huevos. Triturar hasta obtener un puré, sazonar con sal y pimienta y espolvorear la menta picada.
5 Poner en el molde la mitad del puré de guisantes y tapar con hojas de menta. Colocar todas las flores de coliflor en la superficie y añadir el puré de coliflor sobre ellas. Tapar con las hojas de menta restantes y, en la superficie, colocar el resto del puré de guisantes.
6 Poner la terrina al baño maría en el horno (véase «Técnicas: cómo preparar

verduras») hasta que esté firme y al pincharla con una aguja de hacer punto salga limpia: aproximadamente 75 minutos. Dejar que se enfríe por completo antes de desmoldar.
7 Desmoldar, pasando un cuchillo por los bordes de la terrina. Invertir el molde sobre un plato, para despegar la terrina. Retirar el papel antiadherente y cortarla en lonchas, utilizando un cuchillo de sierra. Servir en platos individuales con salsa de yogur —espolvoreando un poco de azafrán para darle color— o con salsa holandesa casera templada (Véase «Recetas: salsas»).

TERRINA DE LENTEJAS, ZANAHORIAS E HINOJO

Para 6 raciones, si se trata de un primer plato, y para 4 si es un plato único. Esta receta aparece ilustrada en «Platos clásicos: terrinas».

INGREDIENTES

mantequilla y queso Parmesano rallado, para forrar el molde
250 g de bulbos de hinojo, cortados en rodajas
125 g de zanahorias, cortadas en rodajas
90 g de lentejas
1 cebolla de tamaño mediano, picada
1/2 cucharada de cúrcuma
150 ml de nata líquida
3 huevos
una pizca de clavo molido
sal y pimienta negra en grano, para moler
1 manojo pequeño de perejil liso fresco, sin los tallos

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Forrar un molde de 500 g con papel antiadherente. Engrasar ligeramente con mantequilla y espolvorear con Parmesano rallado.
2 Poner agua a hervir en tres cacerolas distintas. Cocer el hinojo y las zanahorias separadamente, hasta que estén tiernas: entre 10 y 12 minutos. Escurrir. En la tercera cacerola, cocer las lentejas y la cebolla hasta que estén tiernas: aproximadamente 15 minutos. Escurrir la mezcla de cebolla y lentejas y añadir la cúrcuma, para realzar el color y el sabor.
3 Poner la mezcla de cebolla y lentejas en un robot de cocina o en una batidora y

mezclar hasta formar un puré. Añadir la nata líquida y los huevos, junto con el clavo molido, la sal y la pimienta negra, y triturar de nuevo. Pasar a un cuenco.
4 Añadir el hinojo, la zanahoria y el perejil al puré de lentejas y, sin batir demasiado, poner la mezcla en el molde. Golpear suavemente el molde varias veces para que el puré penetre en las esquinas.
5 Poner la terrina al baño maría en el horno (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») hasta que esté firme y al pincharla con una aguja de hacer punto salga limpia: aproximadamente 75 minutos. Dejar que se enfríe por completo antes de desmoldar.
6 Desmoldar, pasando un cuchillo por los bordes de la terrina; invertir el molde sobre un plato, para despegarla. Retirar el papel antiadherente y cortarla en lonchas, utilizando un cuchillo de sierra. Servir en platos individuales con salsa de pimientos rojos (véase «Recetas: salsas»).

TERRINA DE VERDURAS EN TIRAS

Para 6 raciones, si se trata de un primer plato, y para 4 si es un plato único. Esta receta aparece ilustrada en «Platos clásicos: terrinas».

INGREDIENTES

mantequilla y Parmesano rallado, para forrar el molde
250 g de zanahorias troceadas
250 g de nabos troceados
300 g de habas frescas en vainas o congeladas
45 ml (3 cucharadas) de nata líquida
3 huevos
sal y pimienta negra en grano, para moler
6 cucharadas de perifollo fresco, trinchado

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Forrar un molde de 500 g con papel antiadherente. Engrasar ligeramente con mantequilla y espolvorear con Parmesano rallado.
2 Poner a hervir agua en 3 cacerolas y cocer la zanahoria y el nabo separadamente, hasta que estén tiernos: entre 10 y 12 minutos. Escurrir. En la tercera cacerola, cocer las habas hasta que estén tiernas: 5 minutos. Escurrir. Cuando estén frías, quitar convenientemente la piel, utilizando el índice y el pulgar.

3 Poner las zanahorias en el robot de cocina o en la batidora con un tercio de la mantequilla, un tercio de la nata líquida y un huevo, y triturar hasta formar un puré. Sazonar con sal y pimienta negra. Pasar a un cuenco.
4 Repetir el proceso con las habas y el nabo, manteniendo separados los purés.
5 Poner el puré de zanahorias en un molde y espolvorear la mitad del perifollo. Repetir la operación con el puré de habas, cubrir con el resto del perifollo y colocar encima el puré de nabo.
6 Poner la terrina al baño maría en el horno (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») hasta que esté firme y al pincharla con una aguja de hacer punto salga limpia: aproximadamente 75 minutos. Dejar que se enfríe por completo antes de desmoldar.
7 Desmoldar, pasando un cuchillo por los bordes de la terrina. Invertir el molde sobre un plato, para despegar la terrina. Retirar el papel antiadherente y cortarla en lonchas, utilizando un cuchillo de sierra. Servir en platos individuales, con salsa casera de tomates frescos (véase «Recetas: salsas»).

TERRINA DE CALABAZA, BRÉCOL Y PUERROS

Para 6 raciones, si se trata de un primer plato, y para 4 si es un plato único. Esta receta aparece ilustrada en «Platos clásicos: terrinas».

INGREDIENTES

mantequilla y queso Parmesano rallado, para forrar el molde
400 g de calabaza, de los que 250 g se cortarán en dados y 150 g en lonchas finas y planas
250 g de brécol
4-6 puerros finos, aproximadamente de la longitud del molde
45 g de mantequilla
2 dientes de ajo, picados
3 huevos
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Forrar un molde de 500 g con papel antiadherente. Engrasar ligeramente con mantequilla y espolvorear con Parmesano rallado.
2 Poner agua a hervir en 3 cacerolas distintas. Cocer la calabaza, el brécol y los

puerros enteros, separadamente, hasta que estén tiernos: probar con la punta de un cuchillo. Escurrir.
3 Derretir la mantequilla en una cazuela pequeña, añadir el ajo y freír durante 1 ó 2 minutos a fuego moderado, hasta que el ajo empiece a dorarse, pero sin que llegue a tostarse completamente.
4 Poner el ajo con la mantequilla en el robot o en la batidora, junto con la calabaza cortada en dados, los huevos, la sal y la pimienta negra. Trabajar convenientemente hasta formar un puré.
5 Colocar una capa de puré en el molde, encima poner el brécol y tapar con otra capa de puré.
6 Continuar llenando el molde con capas: con la mitad de las rodajas de calabaza primero, después un poco más de puré de puerros, nuevamente puré, el resto de las rodajas de calabaza y, finalmente, lo que quede de puré.
7 Poner la terrina al baño maría en el horno (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») hasta que esté firme y al pincharla con una aguja de hacer punto salga limpia: aproximadamente 75 minutos. Dejar que se enfríe por completo antes de desmoldar.
8 Desmoldar, pasando un cuchillo por los bordes de la terrina. Invertir el molde sobre un plato, para despegar la terrina. Retirar el papel antiadherente y cortarla en lonchas, utilizando para ello un cuchillo de sierra. Servir en platos individuales con salsa de pimienta verde (véase «Recetas: salsas») o un poco de mayonesa (véase «Recetas: salsas») mezclada convenientemente con yogur.

TERRINA DE QUESO AZUL, PUERROS Y BERROS

Resulta muy bien tanto fría como caliente; servida caliente puede formar muy bien parte de la comida de Navidad, especialmente si se acompaña de salsa de vino tinto (véase «Recetas: salsas»). Para 6 raciones, si se trata de un primer plato, y para 4 si es plato único.

INGREDIENTES

mantequilla y queso Parmesano rallado, para formar el molde
30 g de mantequilla
1 cebolla mediana, picada
500 g de puerros limpios, cortados en tiras
60 g de berros troceados, reservando unas cuantas ramas para adornar
3 huevos batidos

125 g de queso azul, desmenuzado
pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Forrar un molde de 500 g con papel antiadherente. Engrasar ligeramente con mantequilla y espolvorear con Parmesano rallado.
2 Derretir la mantequilla en una cazuela mediana a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y cocer hasta que esté tierna: aproximadamente 5 minutos.
3 Añadir los puerros y los berros y cocer, con la cazuela destapada, hasta que estén tiernos y se haya evaporado el líquido: entre 5 y 10 minutos. Retirar del fuego y dejar que se enfríe ligeramente.
4 Mezclar los huevos y el queso azul con el resto de los ingredientes. Batir para mezclar todo y sazonar con pimienta negra —no añadir sal, porque el queso azul ya la tiene—. Verterlo en el molde.
5 Poner la terrina al baño maría en el horno (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») hasta que esté firme y al pincharla con una aguja de hacer punto salga limpia: aproximadamente 75 minutos. Dejar que se enfríe por completo antes de desmoldar.
6 Desmoldar, pasando un cuchillo por los bordes de la terrina; invertir el molde sobre un plato, para despegarla. Retirar el papel antiadherente y cortarla en lonchas con un cuchillo de sierra. Servir, caliente o fría, en platos individuales, con salsa de vino tinto (véase «Recetas: salsas»).

ANACARDOS KORMA

Cremoso y ligeramente especiado, este plato resulta delicioso si se sirve con arroz hervido (véase «Técnicas: cereales, legumbres y especias»). Como muchos platos guisados y sabrosos, resulta mejor si se prepara con antelación, ya que los sabores se mezclan y realzan; también resulta bien recalentándolo. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

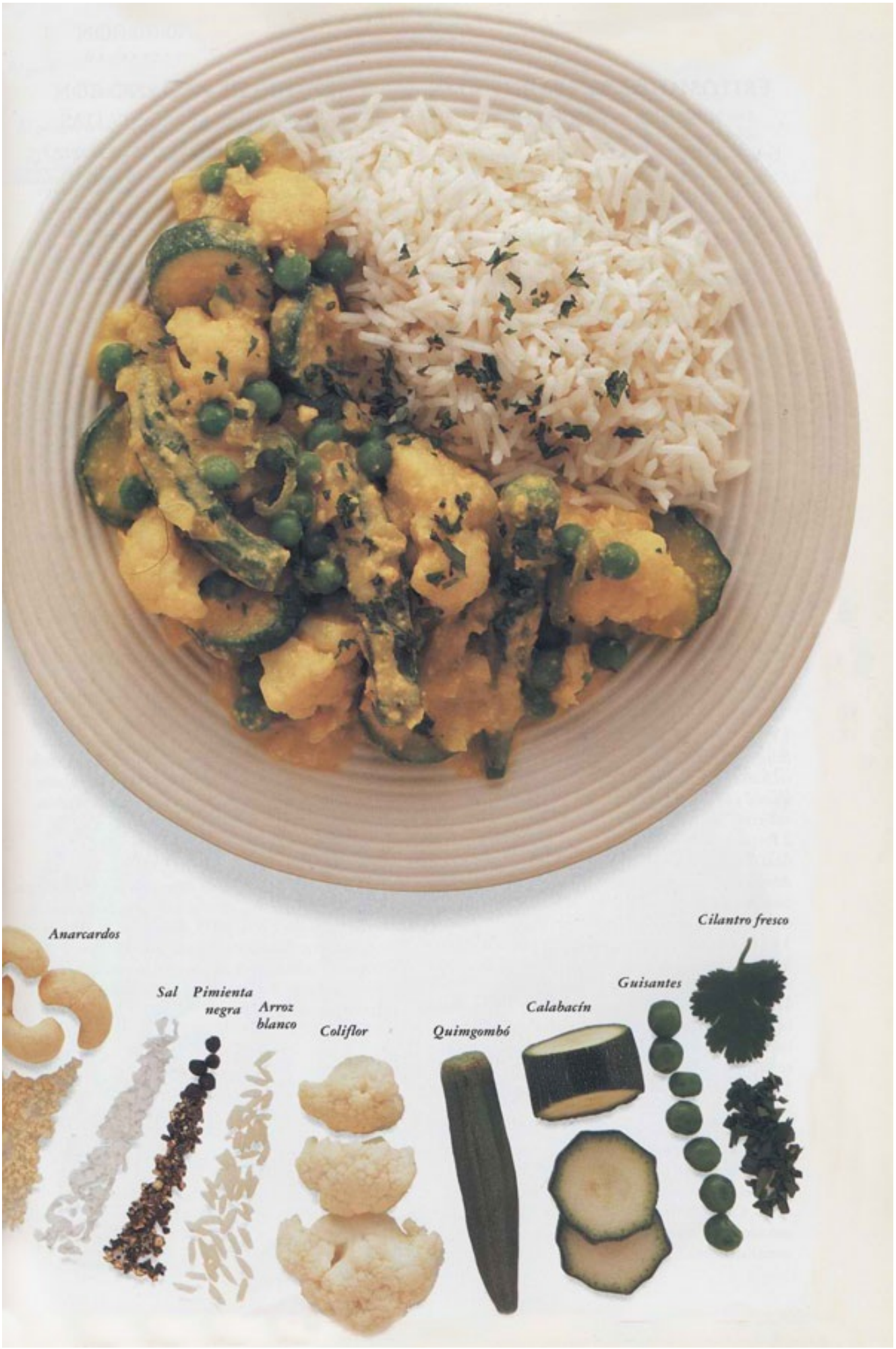
75 g de coco, en escamas
30 ml (2 cucharadas) de aceite de girasol
2 cebollas medianas, picadas
2 chiles verdes frescos, sin semillas y cortados en rodajas finas
2 dientes de ajo machacados
1/2 cucharada de comino picado
1/2 cucharada de cúrcuma
1/2 cucharada de cilantro molido
125 g de anacardos triturados
sal y pimienta negra en grano, para moler
250 g de arroz blanco, de grano largo, o arroz integral
1/2 coliflor mediana, dividida en flores
125 g de quingombó, arreglado
125 g de calabacines, cortados en tiras
125 g de guisantes congelados
2-4 cucharadas de cilantro fresco, picado

PREPARACIÓN

1 Poner el coco en un recipiente y añadir 450 ml de agua hirviendo. Remover y dejar derretir por completo.
2 Mientras tanto, calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y cocer hasta que esté tierno: entre 5 y 7 minutos.
3 Añadir los chiles, el ajo y las especias, remover bien y cocer durante 1-2 minutos más. Retirar del fuego y reservar convenientemente.
4 Añadir los anacardos al cuenco donde está el coco, y verterlo sobre la mezcla de cebolla y especias, sazonando con sal y pimienta negra. Tapar y reservar una vez más.

Hasta aquí se puede preparar con antelación. La mezcla de coco y anacardos se mantiene durante 24 horas si se guarda tapada en el frigorífico.

5 Cocer el arroz (véase «Técnicas: cereales, legumbres y especias»). Cuando esté casi hecho, cocer las verduras. Poner 1 cm de agua hirviendo en una cacerola, añadir la coliflor y el quingombó, tapar y semihervir al vapor durante 1 minuto. Añadir los calabacines, tapar otra vez y dejar cocer durante 3 minutos más. Escurrir.
6 Añadir las verduras, removiendo, a la mezcla de anacardos, junto con los guisantes congelados. Calentar todo a fuego vivo. Comprobar el punto de sal y servir, tras espolvorear el cilantro, acompañado de arroz.


Anarcardos
Sal
Pimienta negra
Arroz blanco
Coliflor
Quimgombó
Calabacín
Guisantes
Cilantro fresco

FRITOS AL ESTILO CHINO CON TOFU MARINADO

Estos fritos al estilo chino se sirven con arroz hervido y un poco de salsa de soja, y se colocan en cuencos pequeños. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

DEL TOFU MARINADO

300 g de tofu firme, cortado en cuadraditos de 1 cm
45 ml (3 cucharadas) de salsa de soja
15 ml (1 cucharada) de aceite de sésamo
1 diente de ajo picado

DE LOS FRITOS

125 g de zanahorias
250 g de brotes de judías
125 g de maíz dulce tierno
125 g de tirabeques
1 ramillete pequeño de cebolletas
1 lata de 200 g de castañas
1 lata de 200 g de brotes de bambú
125 g de champiñones en conserva ó 125 g de champiñones pequeños
1 cucharada de harina de maíz
1 trozo de jengibre del tamaño de una nuez, rallado con piel
1 pizca de polvo de cinco especias
15 ml (1 cucharada) de jerez
60 ml de salsa de soja
30 ml de aceite de cacahuete

PREPARACIÓN

1 Primero preparar el tofu, que necesita 1 hora para marinarse. Poner en un cuenco poco profundo que pueda colocarse bajo el grill, rociar con salsa de soja, aceite de sésamo y ajo, y remover hasta que todo el tofu quede cubierto. Tapar y reservar.
2 Preparar las verduras. Cortar las zanahorias en tiras finas. Escurrir y remojar los brotes de judías y el maíz. Arreglar los tirabeques y las cebolletas. Escurrir las castañas, los brotes de bambú y los champiñones. Cortar en rodajas si se trata de champiñones frescos.
3 En un recipiente pequeño mezclar la harina de maíz, el jengibre, el polvo de cinco especias, el jerez y la soja, mezclando hasta formar una pasta uniforme.
4 Justo antes de servir los fritos, colocar el tofu marinado bajo el grill caliente. Dar la vuelta a los trozos de tofu hasta que estén crujientes por los dos lados y calientes:

entre 3 y 4 minutos.
5 Mientras tanto, verter el aceite de cacahuete en una sartén grande y ponerla a fuego vivo.
6 Cuando el aceite esté caliente, echar todas las verduras y freirlas hasta que estén bastante crujientes: aproximadamente 1-2 minutos.
7 Verter, removiendo, la mezcla de harina de maíz a la sartén. Continuar friendo durante 1 minuto más hasta que adquiera consistencia. Añadir el tofu y servir inmediatamente.

FRITOS DE VERANO CON ALMENDRAS TOSTADAS

El verano resulta una época perfecta para servir fritos: las verduras tiernas y las hierbas frescas son los mejores ingredientes. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

el jugo y la corteza de un limón
250 g de puntas de espárragos
250 g de calabacines
250 g de zanahorias tiernas
250 g de brécol
250 g de tirabeques
250 g de judías verdes
30 ml (2 cucharadas) de aceite de cacahuete
4 cucharadas de perejil liso, picado
sal y pimienta negra en grano, para moler
100 g de escamas de almendras, asadas brevemente bajo el grill

PREPARACIÓN

1 Quitar la médula de la cáscara de limón y cortarla en tiras finas. Reservar la corteza y el zumo.
2 Preparar las verduras. Arreglar las puntas de espárragos, si fuera necesario. Cortar los calabacines en palitos, las zanahorias en tiras y el brécol en flores. Arreglar los tirabeques y las judías verdes.
3 Verter el aceite de cacahuete en una sartén grande y colocar a fuego vivo.
4 Cuando el aceite esté caliente, añadir las verduras y freír hasta que estén calientes uniformemente, pero todavía crujientes: aproximadamente 1-2 minutos.
5 Añadir la corteza de limón, 2 cucharadas de zumo de limón, el perejil, sal y

pimienta negra, y freír durante 1 minuto más. Servir inmediatamente con almendras espolvoreadas sobre la superficie.

VARIACIÓN

Sustituir 60 g de escamas de almendras por 60 g de pipas de calabaza y girasol. Extender sobre una bandeja de horno, rociando con 60 ml (4 cucharadas) de salsa de soja, y colocar al grill caliente durante 5-10 minutos, moviendo la bandeja de vez en cuando para que se tuesten uniformemente. Reservar hasta que se enfríen, y entonces espolvorear sobre los fritos.

FRITOS CON GOMASIO

El gomasio es una mezcla de semillas de sésamo y sal que se asa y se muele hasta formar un polvo picante, el cual sirve para condimentar los fritos. Se puede elaborar en casa y guardar en un recipiente hermético durante una semana. Como siempre, se pueden variar las verduras utilizadas para los fritos, según los gustos y la temporada. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

DEL GOMASIO

6 cucharadas de semillas de sésamo
1 1/2 cucharadas de sal

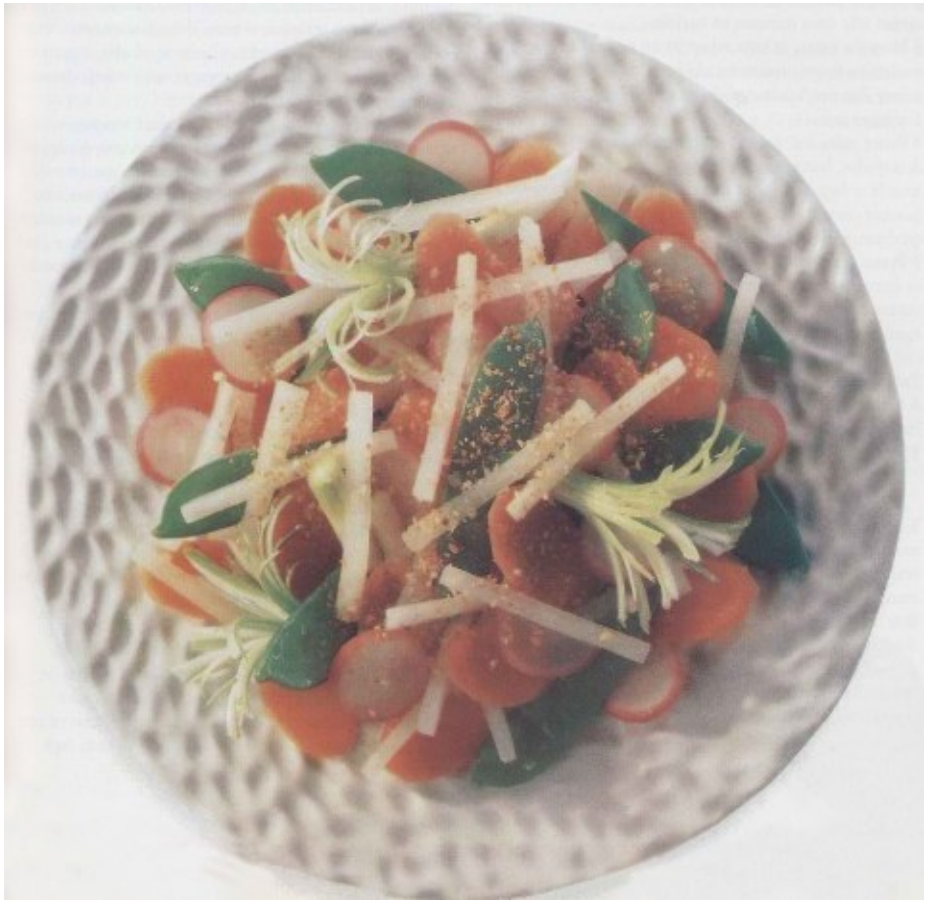
DE LOS FRITOS

2 manojos de cebolletas
350 g de nabos
350 g de zanahorias
350 g de tirabeques

2 manojos de rábanos
1 trozo de jengibre fresco, del tamaño de una nuez
1 diente de ajo
30 ml (2 cucharadas) de aceite
60 ml (4 cucharadas) de salsa de soja

PREPARACIÓN

1 Primero se elabora el gomasio. En una sartén seca, poner las semillas de sésamo y la sal y remover sobre fuego vivo hasta que las semillas huelan a tostado, se pongan ligeramente más oscuras y empiecen a crepitar: entre 1 y 2 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Triturar en un molinillo de café o una batidora hasta formar un polvo fino. Poner en un recipiente pequeño, para servir.
2 Preparar las verduras. Arreglar las cebolletas como se explica en «Técnicas: cómo preparar verduras». Cortar el nabo en palitos, las zanahorias en dados y los rábanos en rodajas. Arreglar los tirabeques. Rallar el jengibre y picar el ajo.
3 Verter el aceite en una sartén grande y ponerla convenientemente a fuego vivo.
4 Cuando el aceite esté muy caliente, poner todas las verduras junto con el jengibre y el ajo y freír hasta que estén calientes uniformemente, pero todavía se mantengan crujientes: entre 1 y 2 minutos.
5 Añadir la salsa de soja y freír durante 1 minuto más. Servir inmediatamente con el gomasio colocado en un recipiente pequeño, o bien vertido sobre los fritos.



PARMESANA DE BERENJENAS

Tradicionalmente, este pastel de berenjenas procedente del sur de Italia se elabora con berenjenas fritas, lo que puede hacer que el plato sea más bien aceitoso, por eso, también se pueden hervir las rodajas de berenjena. El plato resulta exquisito, gracias a la mezcla de los quesos y el aceite con la salsa de tomate. Se sirve con pan, una ensalada y un poco de vino. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

750 g de berenjenas, cortadas en rodajas finas
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
2 cebollas medianas, picadas
2 dientes de ajo, picados
2 latas de 400 g de tomates enteros pelados, troceados y con su jugo
sal y pimienta negra en grano, para moler
250 g de queso mozzarella, cortado en lonchas
60 g de queso fresco Parmesano, rallado

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Cocer al vapor o hervir las berenjenas hasta que estén tiernas. Para cocerlas al vapor será necesario dividirlas en grupos, dependiendo del tamaño de la cacerola, aunque tardan sólo unos minutos en hacerlo.
3 Mientras tanto, calentar el aceite en una cazuela mediana a fuego moderado, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos. Agregar el ajo y sofreír durante 1 minuto más.
4 Poner todos los tomates junto con su jugo y cocer, destapados, hasta que el líquido se haya evaporado y la mezcla se haya reducido: aproximadamente 15 minutos. Sazonar convenientemente con sal y pimienta negra y tendremos lista la salsa de tomate.
5 Poner una capa de rodajas de berenjena en una fuente de horno ligeramente engrasada. Tapar con lonchas de mozzarella y un poco de salsa de tomate. Repetir la operación hasta que no queden ingredientes, finalizando con una capa de salsa de tomate. Espolvorear el queso Parmesano por encima.
6 Hornear, destapado, en el horno previamente calentado, hasta que empiece a tostarse y a formarse burbujas: entre 25 y 30 minutos. Servir inmediatamente.

VARIACIONES

Este pastel de berenjenas resulta mejor con queso mozzarella de buena calidad empaquetado con agua. Sin embargo, se pueden utilizar otros quesos españoles, como manchego suave o queso de Burgos, o franceses, como el Brie o el Camembert. Una versión completamente distinta resultaría de elaborar el plato utilizando rodajas de patata cocida, sustituyendo a la mitad o a toda la berenjena. En este caso dejaría de ser Parmesana de berenjenas, aunque resulta también delicioso.

GRATINADO DE CALABACINES Y TOMATE

Éste es uno de mis platos de verano favoritos. Si se acompaña de patatas nuevas y ensalada resulta una comida ligera. Para 4 personas si se sirve como primer plato, y para 2 si es un plato único.

INGREDIENTES

45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
750 g de calabacines, cortados en tiras finas
1 cebolla mediana, picada
1 diente de ajo, picado
500 g de tomates frescos, pelados y troceados
sal y pimienta negra en grano, para moler
30 g de pan rallado

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Derretir la mantequilla con una cucharada de aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir los calabacines, tapar y sofreír hasta que estén tiernos al pincharlos con un cuchillo: entre 5 y 7 minutos. Probablemente será necesario sofreír los calabacines en dos recipientes distintos, dependiendo del tamaño de la cazuela.
3 Mientras tanto, calentar el resto del aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos. Agregar el ajo y sofreír durante 1 minuto más.
4 Reducir el fuego de las cebollas, añadir los tomates, tapar y cocer hasta que toda el agua se haya evaporado, aproximadamente 15 minutos. Sazonar bien con sal y pimienta negra y tendremos lista la salsa de tomate.
5 Añadir removiendo los calabacines a la salsa de tomate y verter todo en una fuente de horno poco profunda y ligeramente engrasada. Cubrir la superficie, espolvoreando el pan rallado, y salpicar la mantequilla restante.

6 Hornear, destapado, en el horno precalentado, hasta que la superficie esté dorada y crujiente: entre 25 y 30 minutos. Servir inmediatamente.

VARIACIONES

GRATINADO DE PUERROS

Es la versión de invierno. Reemplazar los calabacines por la misma cantidad de puerros limpios. Cortar los puerros en rodajas finas y sofreír en abundante mantequilla y aceite hasta que estén tiernos: aproximadamente 15 minutos. Añadir la salsa de tomate y continuar como se explica más arriba.

GRATINADO DE CHIRIVÍAS, PATATAS O COLIRRÁBANOS

Reemplazar los calabacines por la misma cantidad de chirivías, patatas o colirrábanos, cortados en rodajas de, aproximadamente, 5 mm de grosor. Cocer al vapor o hervir hasta que estén tiernos. Colocar las verduras en una cacerola dispuestas en capas, extendiendo en cada capa salsa de tomate.

VERDURAS MEDITERRÁNEAS ASADAS

Éste es uno de los platos de verduras más fáciles de preparar y uno de los más versátiles y deliciosos. La cantidad de ajo puede parecer excesiva —una cabeza completa en vez de un diente o dos—, pero cuando se asa se suaviza mucho el sabor. No es necesario pelarlos antes de cocinarlos o servirlos; bastará con quitarles la piel, una vez servidos, y comer el interior. Para 4 raciones abundantes.

INGREDIENTES

3 bulbos de hinojo
3 pimientos rojos
3 berenjenas
3 cebollas rojas
aceite de oliva
1 cabeza de ajos
45 ml (3 cucharadas) de vinagre balsámico
hojas frescas de albahaca, para condimentar
sal y pimienta negra en grano para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 230 °C/gas 8.
2 Arreglar los bulbos de hinojo, retirando las capas que estén demasiado duras. Cortar cada bulbo desde arriba a abajo, partiéndolo primero por la mitad, después en cuartos y, por último, en octavos, manteniéndolos todos juntos por la raíz. Hervir al vapor durante unos 8 minutos o hasta que esté tierno, sin que llegue a estar esponjoso. Escurrir y secar bien con papel de cocina.
3 Cortar los pimientos en trozos, retirando las semillas y el corazón. No pelarlos, ya que resulta mucho más fácil retirar la piel una vez que se han tostado, además de que hay gente a la que le gusta comérsela.
4 Limpiar las berenjenas y cortarlas en pedazos.
5 Pelar las cebollas y cortarlas en octavos, procediendo igual que con el hinojo.
6 Rociar todas las verduras con aceite de oliva, ponerlas en la parrilla y asar durante 20 minutos.
7 Retirar la parrilla del horno. Dividir el ajo en dientes y añadirlos sin pelar a la parrilla; dar la vuelta a las otras verduras, cuando sea necesario, para dejar que se asen uniformemente. Volver a poner las verduras en el homo, bajar el fuego a 180 °C/gas 4 y asar hasta que estén tiernas y tostadas: aproximadamente 15-20 minutos más.
8 Pasar a una fuente, rociar con vinagre y espolvorear algunas hojas de albahaca, sazonando con sal y pimienta negra: servir caliente o templado.

HORTALIZAS DE RAÍZ ASADAS

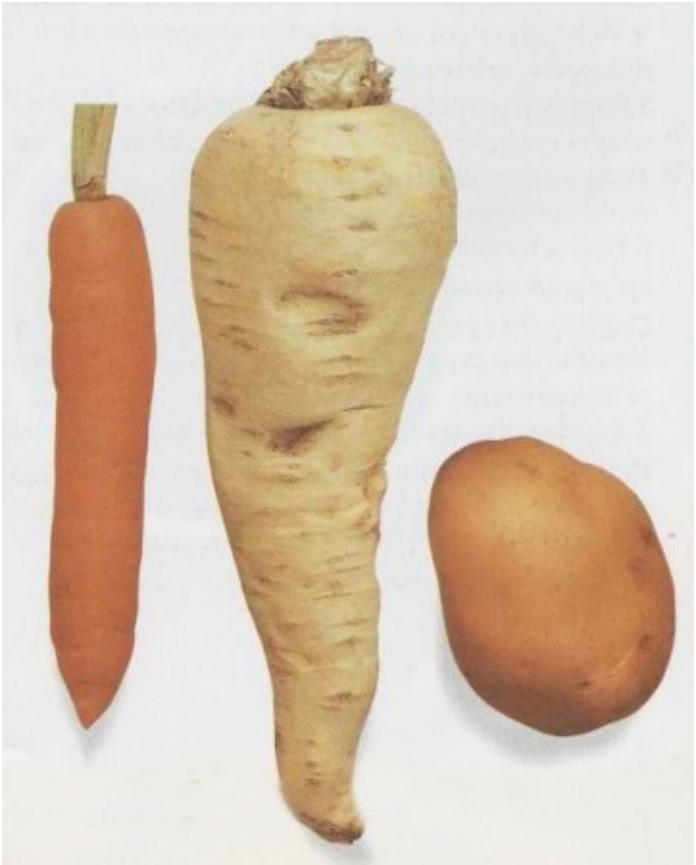
Una mezcla de diferentes hortalizas de raíz, asadas juntas, forman un plato templado de invierno. Se pueden variar los ingredientes según se encuentren o no disponibles, y servir acompañados de una sabrosa crema, como por ejemplo hummus (véase «Recetas: cremas de verduras»). Las cantidades que se dan en esta receta son para 4 raciones abundantes.

INGREDIENTES

750 g de apio
750 g de chirivías
750 g de zanahorias
750 g de patatas
90 ml (6 cucharadas) de aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 230 °C/gas 8.
2 Una vez que el horno esté caliente, verter el aceite sobre dos parrillas y colocarlas en el horno, para que se calienten.
3 Preparar las verduras, si fuera necesario, y cortarlas convenientemente en piezas uniformes.
4 Echar las verduras en aceite caliente y, con la ayuda de una cuchara, cubrirlas con el aceite; asar durante 20 minutos, aproximadamente.
5 Reducir el fuego a 180 °C/gas 4. Dar la vuelta a las verduras para que se hagan uniformemente, y continuar asando hasta que estén crujientes por fuera y tiernas por dentro: aproximadamente entre 15 y 20 minutos más.
6 Retirar del horno, colocar sobre papel de cocina, espolvorear la sal y servir inmediatamente.



TEMPURA DE VERDURAS

Este plato de verduras crujientes ligeramente rebozadas, de inspiración japonesa, supone una comida exquisita. Se pueden utilizar diferentes verduras, que se cortan en trozos pequeños para que se hagan rápidamente, o bien se pueden sancochar previamente, que es la mejor manera de preparar coliflor y brécol, por ejemplo. Servir la tempura en cuanto esté hecho, con la crema para guarnición al lado. Como plato único se sirve con arroz hervido. Para 4 raciones si se trata de un primer plato, y para 2 si fuera un plato único.

INGREDIENTES

1 zanahoria mediana, cortada en palitos
1 cebolla roja, cortada en rodajas finas
125 g de tirabeques, arreglados
125 g de champiñones, cortados en lonchas

DE LA SALSA

1 trozo de jengibre fresco del tamaño de una nuez, sin pelar, rallado
30 ml (2 cucharadas) de mirin (vino dulce de arroz) ó 2 cucharadas de miel disueltas en 15 ml (1 cucharada) de agua caliente
45 ml (3 cucharadas) de salsa de soja

DEL REBOZADO

se hará en el último minuto con un huevo cascado sobre 125 g de harina tamizada con sal, junto con 125 ml de agua tibia

PARA FREÍR

aceite de oliva o girasol.

PREPARACIÓN

1 Tener a mano todas las verduras preparadas.
2 Mezclar los ingredientes, para elaborar la crema. Verter en cuencos individuales.
3 El rebozado puede hacerse en el último minuto. Cascar el huevo en la harina y la sal y mezclar suavemente con un tenedor. Añadir 125 ml de agua tibia y remover hasta formar el rebozado —puede no quedar completamente uniforme—.
4 Verter unos 8 cm del aceite en una cazuela grande o una sartén profunda y poner a fuego vivo.
5 Cuando el aceite alcance la temperatura de 180 °C —cuando se formen burbujas al

meter un palillo chino de madera o una cuchara de madera— rebozar 3 ó 4 trozos de verduras e introducirlos en el aceite.
6 Freír la tempura hasta que esté crujiente por debajo, aproximadamente 1 minuto, dar la vuelta con una cuchara y freír por el otro lado durante 1 minuto más. Escurrir sobre papel de cocina pero no tapar, porque si no se reblandecerían.
7 Rápidamente, retirar cualquier resto que haya quedado en el aceite con la ayuda de una espumadera, e introducir otra pequeña cantidad de verduras rebozadas. Continuar hasta que todas estén fritas y servir inmediatamente acompañadas de la salsa.

Salsa de soja
Mirin
Rebozado
Aceite de cacahuete
Jengibre fresco

CRÊPE GÂTEAU

Crêpes rellenos de una sabrosa mezcla de berenjenas, coronados con cremosa salsa bechamel y queso Parmesano y adornados con tomates rojos y ramas frescas de orégano. El resultado es un magnifico plato principal, que resulta deslumbrante cuando se sirve en la mesa. Cortar en porciones como si fuera una tarta. Entre 4 y 6 raciones.

INGREDIENTES

DE LOS CRÊPES

1 ración de masa para crêpes (véase «Técnicas: huevos y leche»)
aceite de oliva, para freír los crêpes

DEL RELLENO

60 ml (4 cucharadas) de aceite de oliva
2 cebollas grandes, picadas
4 dientes de ajo grandes, picados
1,5 kg de berenjenas, cortadas en cuadraditos
60 g de harina
2 latas de 400 g de tomates enteros, pelados y troceados con su jugo
300 ml de vino tinto
250 g de champiñones pequeños, troceados
2 cucharadas de orégano fresco, trinchado
sal y pimienta negra en grano, para moler

DE LA SALSA

450 ml de salsa bechamel (véase «Recetas: salsas»)
150 ml de nata líquida
nuez moscada fresca, rallada
30-60 g de queso Parmesano fresco, rallado
tomates rojos y ramas de orégano, para adornar

PREPARACIÓN

DE LOS CRÊPES

1 Elaborar la masa como se explica y colocarla convenientemente a mano con un cucharón al lado.
2 Rociar con aceite de oliva una sartén de unos 20 cm de diámetro —o un poco más grande que las sartenes normales para hacer crêpes— y colocar a fuego vivo. Una vez que el aceite esté caliente retirar del fuego y, con ayuda del cucharón, verter una

cantidad de masa suficiente como para cubrir la base de la sartén. Volver a poner al fuego y dejar que el crêpe se haga hasta que la superficie esté firme y ligeramente tostada, aproximadamente 1 minuto. Dar la vuelta.
3 Hacer la segunda cara hasta que esté ligeramente tostada: bastarán algunos segundos. Sacar el crêpe y colocarlo sobre un trozo de papel de aluminio. Volver a calentar la sartén —no será necesario poner aceite cada vez— y hacer 5 crêpes más procediendo de la misma manera, apilándolos unos sobre otros. Tapar con papel de aluminio hasta que se vayan a utilizar.

Los crêpes se pueden preparar con antelación. Envueltos en papel de aluminio se mantienen en el frigorífico hasta 3 días, y en el congelador, 3 meses.

PARA LA SALSA

1 Calentar 45 ml (3 cucharadas) de aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir las cebollas y el ajo, tapar y sofreír durante 5 minutos. Añadir la berenjena, tapar y cocer hasta que esté tierna: entre 15 y 20 minutos.
2 Espolvorear la harina sobre la berenjena, remover sobre el fuego y dejar 1 minuto o 2 más; añadir los tomates con su jugo y verter el vino tinto. Continuar removiendo hasta que la mezcla adquiera consistencia, reducir el fuego, tapar y dejar durante 8-10 minutos para que se cueza la harina. Retirar del fuego.
3 En otra cazuela, en la que habremos puesto a calentar el aceite restante a fuego medio, añadir los champiñones y freír hasta que estén tiernos y ligeramente tostados: entre 3 y 5 minutos. Escurrir los champiñones, para quitar cualquier líquido que pudiera quedar, y añadirlos a la mezcla de berenjenas. Espolvorear el orégano y sazonar con sal y pimienta negra.

CÓMO ELABORAR Y HORNEAR

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Colocar uno de los crêpes —descongelados, si fuera necesario— en una bandeja grande resistente al calor. Cubrir uniformemente con una quinta parte de la mezcla de berenjenas —deberá formar una capa gruesa—. Colocar otro crêpe en la superficie, tapar con otra quinta parte de la mezcla de berenjenas, y así sucesivamente, terminando con un crêpe en la superficie.
2 Calentar la salsa bechamel y añadir la nata líquida. Rectificar el punto de sal y pimienta y agregar un poco de nuez moscada. Verter una cantidad de salsa sobre el crêpe gâteau suficiente como para cubrir la superficie y deslizarse por los lados. El resto se colocará en un jarro y se servirá junto al plato.
3 Espolvorear el Parmesano por la superficie del gâteau y hornear, destapado, hasta que esté caliente uniformemente y ligeramente tostado en la superficie: aproximadamente unos 20 minutos. Adornar con tomates pequeños rojos y ramas de orégano. Servir inmediatamente.

CRÊPES DE MOSTAZA EN GRANO RELLENOS DE VERDURAS ESPECIALES

Las semillas de mostaza le dan una textura crujiente y un poco fuerte, pero no picante. El relleno también resulta especiado, pero suave. Por lo que yo sé, la receta no tiene una procedencia exótica, tan sólo se trata de una idea que un día se me ocurrió. El chutney de mango, tomates en rodajas y una ensalada de cebolla van bien con estos crêpes. Entre 4 y 6 raciones.

INGREDIENTES

DE LOS CRÊPES

1 ración de masa para crêpes (véase «Técnicas: huevos y leche»)
2 cucharadas de mostaza en grano
aceite de oliva, para freír los crêpes

DEL RELLENO

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, picados
1/2 cucharada de cúrcuma
2 cucharadas de comino en grano
500 g de patatas, peladas y cortadas en cuadraditos
250 g de hojas de espinacas tiernas, frescas
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

DE LOS CRÊPES

1 Precalentar el homo a 180 °C/gas 4, de manera que se puedan mantener calientes los crêpes a medida que se vayan haciendo —a menos que se preparen con anterioridad, para comerlos más tarde—. Elaborar la masa como se describe, añadir la mostaza en grano y colocarla a mano con un cucharón de servir al lado. Remover la masa cada vez que se vaya a hacer un crêpe, para que la mostaza se distribuya uniformemente.
2 Rociar una sartén para crêpe —o una sartén pequeña de unos 15 cm de diámetro— con aceite de oliva y colocar a fuego vivo. Una vez que el aceite esté caliente, retirar del fuego y, con la ayuda del cucharón, verter una cantidad de masa suficiente como para cubrir la base de la sartén. Volver a poner al fuego y dejar que el crêpe se haga hasta que la superficie parezca firme y ligeramente tostada: aproximadamente 1 minuto. Dar la vuelta.
3 Hacer por el otro lado hasta que esté ligeramente tostado: sólo harán falta unos segundos. Sacar de la sartén y colocar sobre papel de aluminio. Volver a calentar la sartén —no será necesario añadir aceite cada vez— y elaborar el resto de los crêpes siguiendo el mismo procedimiento y colocándolos apilados, unos sobre otros. Tapar con papel de aluminio hasta que se vayan a utilizar.

Los crêpes se pueden preparar con antelación. Envueltos en papel de aluminio se conservan hasta 3 días en el frigorífico, y hasta 3 meses en el congelador.

DEL RELLENO

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla y freír durante 5 minutos. Agregar, removiendo, el ajo y las especias y freír, sin dejar de remover, durante 1 ó 2 minutos.
2 Añadir las patatas y envolver bien con el aceite y las especias. Agregar las espinacas y sofreír hasta que las patatas y las espinacas estén tiernas: aproximadamente entre 10 y 12 minutos. Sazonar.
3 Precalentar el horno a 180 °C/gas 4.
4 Extender el relleno sobre cada crêpe —descongelar si fuera necesario—, enrollarlos y colocarlos, unos junto a otros, en una cacerola no muy profunda y ligeramente engrasada. Tapar con papel de aluminio.
5 Volver a calentar durante unos 20 minutos, aproximadamente, y servir.

GUARNICIONES

Cremosas patatas gratinadas, tiras de verduras con hierbas, lombarda caliente y sabrosa, puré de apio, puerros con mantequilla… Las verduras resultan sabrosas y saludables, y se adaptan muy bien a cualquier plato. Las comidas vegetarianas suelen ser sencillas, y los platos de verduras para guarnición pueden acompañar a un plato principal más elaborado o incluso pueden desempeñar por sí mismos el papel de estrella en una comida. Cualquiera que sea la ocasión, hay que intentar contrastar siempre los colores y las texturas de las verduras.

GRATINADO DAUPHINE

Este plato añade un toque exquisito a cualquier comida y no puede ser más fácil de hacer. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

750 g de patatas peladas
45 g de mantequilla
1 ó 2 dientes de ajo, picados
nuez moscada fresca rallada, sal y pimienta negra en grano para moler
150 ml de nata líquida
300 ml de leche

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 150 °C/gas 2.
2 Cortar las patatas en rodajas lo más finas posibles, utilizando un cuchillo muy afilado o las cuchillas para cortar verduras de un robot de cocina —si se dispone de uno—. Remojar las patatas en un recipiente con agua, sacar y escurrir convenientemente.
3 Engrasar una cazuela con la mitad de la mantequilla. Esparcir el ajo por la base, colocar las patatas en capas y sazonar con nuez moscada, sal y pimienta. Cubrir con la nata y la leche y salpicar el resto de la mantequilla.
4 Hornear, destapada, hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un cuchillo y la capa de arriba esté dorada y crujiente: aproximadamente 2 horas.

GRATINADO DAUPHINE DE CHAMPIÑONES

Para 4 raciones.

INGREDIENTES

1 paquete de 20 g de champiñones silvestres secos
750 g de patatas peladas
45 g de mantequilla
1 ó 2 dientes de ajo, picados
150 ml de nata líquida
300 ml de leche

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 150 °C/gas 2.
2 Poner los champiñones en un recipiente pequeño, añadir agua hirviendo y dejar en remojo durante algunos minutos. Mientras tanto, seguir el paso 2 de la receta del Gratinado Dauphine.
3 Escurrir y picar los champiñones.
4 Engrasar una cazuela con la mitad de la mantequilla y esparcir el ajo. Formar una capa con las patatas, después colocar los champiñones, sazonar con sal y pimienta y continuar así con todos los ingredientes, finalizando con una capa de patatas. Cubrir con la nata líquida y la leche y salpicar el resto de la mantequilla.
5 Seguir el paso 4 de la receta del Gratinado Dauphine.

GRATINADO DAUPHINE DE TOMATE

Para 4 raciones.

INGREDIENTES

750 g de patatas peladas
60 ml (4 cucharadas) de aceite de oliva
1 diente de ajo picado
750 g de tomates pelados y troceados
sal y pimienta negra en grano, para moler
hojas frescas de albahaca troceadas

PREPARACIÓN

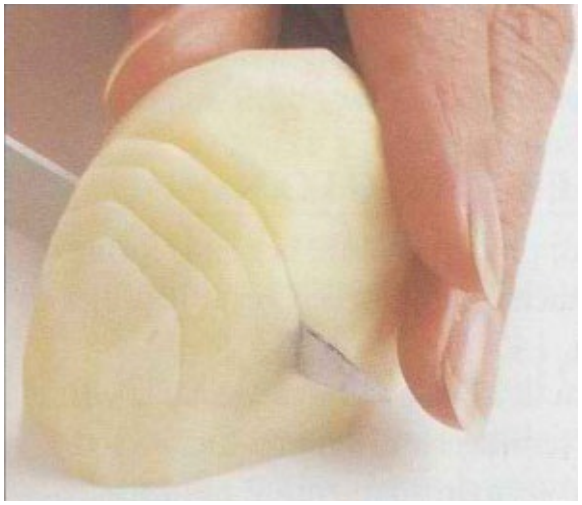
1 Seguir los pasos 1 y 2 de la receta del Gratinado Dauphine.
2 Engrasar una cazuela con la mitad del aceite y esparcir el ajo. Formar una capa con las patatas, otra con el tomate, sazonar con sal y pimienta negra y continuar hasta que se hayan utilizado todos los ingredientes, terminando con una capa de patatas. Verter el aceite restante por la superficie.
3 Seguir el paso 4 de la receta del Gratinado Dauphine. Servir adornado con albahaca fresca.

PATATAS ASADAS FANTAIL

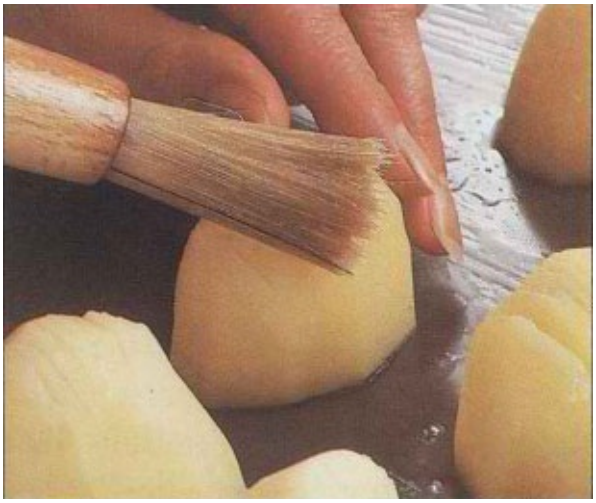
Suponen una variación atractiva de las patatas asadas. Los pasos 1 y 2 se pueden elaborar con antelación y poner las patatas en el horno más tarde. Para 4 raciones utilizar 1 kg de patatas y 60 g de mantequilla derretida.

PREPARACIÓN

1 Pelar las patatas y partirlas por la mitad. Cortar en rodajas finas, transversalmente, sin llegar a cortar la base, de manera que la patata permanezca intacta.



2 Sancochar las patatas durante 5 minutos. Escurrir. Colocarlas sobre una bandeja de horno engrasada y barnizarlas con la mantequilla derretida.



3 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Hornear las patatas hasta que estén tostadas y crujientes por fuera, pero tiernas por dentro: 40-60 minutos. Servir inmediatamente.

ROSTI CON SALVIA

Es un plato crujiente, fragante y apetitoso. En vez de salvia se puede utilizar romero, tomillo o 1-2 cucharadas de bayas juníperas machacadas. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

1 kg de patatas, con piel, dejadas en sal
2 cucharadas de salvia fresca, picada
aceite de oliva o de girasol, para freír

PREPARACIÓN

1 Colocar las patatas en una cazuela, cubrir con agua fría, llevar a ebullición y cocer durante 5 minutos, o bien hasta que estén tiernas al pincharlas con un cuchillo.

Escurrir y dejar enfriar convenientemente.
2 Quitar la piel de las patatas con un cuchillo pequeño y con los dedos. Rallar las patatas, sazonar con sal y añadir cuidadosamente las hierbas.
3 En una sartén grande, poner una cantidad suficiente de aceite como para cubrir la base y colocar a fuego medio. Una vez que el aceite esté caliente, echar las patatas, presionando con una espátula hasta formar un redondel grande. Freír hasta que esté crujiente y tostado por debajo: aproximadamente 8 minutos. Colocar el rosti en un plato, con la parte tostada hacia arriba, y volver a poner en la sartén para freír la otra cara.
4 Continuar hasta que la segunda cara esté tostada y crujiente; sacar y colocar sobre papel de cocina y servir inmediatamente.

PANQUEQUES DE PATATA

Se trata de una manera rápida, fácil y deliciosa de preparar patatas. Se pueden poner como aperitivo y los niños son sus mayores entusiastas, especialmente si se sirve con tomate ketchup y judías. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

500 g de patatas peladas
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de harina
2 huevos batidos
sal y pimienta negra en grano, para moler
aceite de girasol o de oliva, para freír

PREPARACIÓN

1 Rallar las patatas crudas. Remojarlas, escurrirlas, sacudirlas y pasarlas a un recipiente.
2 Rallar la cebolla sobre las patatas. Espolvorear la harina, verter los huevos y salpimentar. Batir con una batidora para evitar que queden grumos.
3 En una sartén, poner aceite suficiente como para cubrir la base y colocar a fuego medio. Una vez que el aceite esté caliente, con la ayuda de una cuchara, añadir la mezcla de patatas, alisándola con el dorso de la cuchara. Freír los panqueques hasta que estén crujientes y tostados: unos 3 minutos por cada cara. La patata debe quedar tierna por dentro y crujiente por fuera.
4 Servir inmediatamente o mantener calientes en el horno.

TAGLIATELLE DE COL

La col se corta en tiras largas, de manera que parezcan tagliatelle, y después se mezclan con mantequilla y especias aromáticas. El plato resulta mejor si se prepara con col verde, que resulta más blanda, que si se hace con la blanca, que suele ser más dura. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

500-750 de col
15 g de mantequilla
nuez moscada fresca, rallada
semillas enteras de alcaravea o canela molida
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Quitar el tallo central de la col y cortar las hojas en tiras semejantes a los tagliatelle. Para hacerlo se puede utilizar un cuchillo o un cortador de cuchilla giratoria.
2 Poner 1 cm de agua hirviendo en una cazuela y añadir la col. Tapar y semihervir al vapor a fuego medio hasta que esté tierna: entre 5 y 7 minutos. (La mayoría de la col deberá quedar fuera del agua, para que se cueza al vapor más que en el agua y mantenga así todo su sabor y nutrientes). Escurrir.
3 Pasar la verdura a un recipiente y añadir mantequilla, junto con las especias que se hayan elegido, además de sal y pimienta negra. Remover bien y servir inmediatamente.

CINTAS DE ZANAHORIA Y CALABACINES CON PESTO

Las verduras se cortan en tiras largas y se mezclan con fragante pesto para elaborar este delicioso plato de verano. La receta se ilustra más adelante. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de zanahorias grandes, con la piel raspada y arregladas
250 g de calabacines grandes o medianos, arreglados

30 ml (2 cucharadas) de pesto (para elaborar pesto casero véase «Recetas: salsas»)
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Cortar las zanahorias y los calabacines en tiras largas y finas, o bien en cintas, utilizando para ello un cortador de cuchilla giratoria.
2 Poner 1 cm de agua hirviendo en una cazuela y añadir las zanahorias. Tapar y semihervir al vapor a fuego medio durante 2 ó 3 minutos. Añadir los calabacines y cocer durante 1 ó 2 minutos más. (Los calabacines se cuecen rápidamente; no deje que se empapen). Escurrir.
3 Pasar las verduras a un recipiente, añadir el pesto y sazonar; mezclar bien y servir.

JULIANA DE COLIRRÁBANO

El colirrábano es un vegetal de raíz parecido al nabo, con un sabor delicado y una textura crujiente y agradable. Su piel lisa puede ser de color verde o púrpura. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

750 g de colirrábano
15 g de mantequilla
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Pelar el colirrábano; probablemente la mejor forma de hacerlo sea con una cuchilla giratoria. Cortar la pulpa en fina juliana (Véase «Técnicas: cómo preparar verduras»).
2 Poner a hervir 1 cm de agua en una cazuela y añadir el colirrábano. Tapar y semihervir al vapor a fuego medio hasta que esté tierno: aproximadamente 2 minutos. Escurrir convenientemente.
3 Pasar el colirrábano a un recipiente y añadir la mantequilla, la sal y la pimienta negra. Mezclar bien y servir inmediatamente.

JULIANA DE REMOLACHA

Ésta es una forma rápida y deliciosa de servir la remolacha. Si se prefiere, se puede utilizar remolacha ya cocida, pero cuidando siempre de escoger la que viene preparada sin vinagre. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

750 g de remolacha cruda
el zumo y la piel de una naranja
15 g de mantequilla
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Retirar las hojas de la remolacha, dejando al menos 10 cm de tallo para prevenir que el color de la remolacha palidezca mientras cuece. Colocarla en una cazuela, cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Bajar el fuego, tapar y cocer hasta que la remolacha esté tierna al pincharla con un cuchillo: al menos 1 hora.
2 Dejar enfriar, y retirar entonces la piel con un cuchillo afilado. Cortar la remolacha en juliana (Véase «Técnicas: cómo preparar verduras»). Colocar con cuidado en una cazuela, para recalentar cuando se vaya a tomar.

Se puede preparar la remolacha varias horas antes.

3 Quitar la médula de la piel de la naranja y cortar la piel en tiras finas. Añadir la piel y el zumo a la remolacha, junto con la mantequilla; sazonar. Tapar para que se caliente y servir.

JUDÍAS VERDES CON COMINO

Me encantan las judías verdes y las utilizo en muchos platos. Cuando todavía son tiernas se pueden hervir al vapor enteras, sin necesidad de más aderezo. Cuando son mayores hay que arreglarlas y animarlas con algunas semillas de comino. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

750 g de judías verdes arregladas
15 g de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva

2 cucharadas de semillas de comino
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner 1 cm de agua en una cazuela y llevar a ebullición; añadir las judías verdes. Tapar la cazuela y semihervir al vapor las judías a fuego medio hasta que estén tiernas, pero ligeramente crujientes: entre 2 y 5 minutos, dependiendo del tamaño. Escurrir y pasar a un recipiente.
2 Derretir la mantequilla con el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir los cominos y remover hasta que empiecen a saltar y a desprender olor: 1 ó 2 minutos. Verter las semillas junto con la mantequilla y el aceite sobre las judías. Remover ligeramente, rectificar el punto de sal y servir.

PUERROS CON MANTEQUILLA Y PEREJIL

Para este plato lo mejor es utilizar puerros no demasiado grandes, pero en cualquier caso habrá que intentar conseguir puerros que tengan un diámetro similar, para que el tiempo de cocción sea similar. Para 4 personas.

INGREDIENTES

1 kg de puerros finos
15-30 g de mantequilla
2 cucharadas de perejil liso, picado
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Arreglar los puerros y lavarlos convenientemente, como se indica en «Técnicas: cómo preparar verduras».
2 Verter 1 cm de agua hirviendo en una cazuela grande o en una sartén y colocar los puerros. Tapar y semihervir al vapor hasta que estén tiernos: entre 7 y 10 minutos, dependiendo del tamaño. Escurrir. Pasar a una fuente en la que quepan longitudinalmente.
3 Añadir la mantequilla, el perejil y la nuez moscada. Sazonar con sal y pimienta negra, remover y servir inmediatamente.

PURÉ DE APIO

Una de las mejores formas de servir este vegetal de raíz es en cremoso puré, con bastante sal y pimienta negra molida. Algunas veces utilizo apio exclusivamente, pero creo que la crema de patata y apio resulta mejor; ya que las patatas añaden cremosidad extra a la mezcla. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

500 g de apio
250 g de patatas
15 g de mantequilla
un poco de leche o nata líquida
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Pelar el apio y las patatas. Lo más cómodo es pelar el apio con un cuchillo afilado, y utilizar una cuchilla giratoria para las patatas. Cortar en trozos uniformes, colocar en una cazuela y añadir agua hirviendo. Tapar y hervir al vapor hasta que las verduras estén tiernas: entre 15 y 20 minutos.
2 Escurrir, reservando el agua de cocción para hacer caldo. Añadir la mantequilla y triturar la patata con un pasapurés —no utilizar un robot de cocina, porque las patatas quedarán pegajosas—, suavizando la mezcla con leche o nata líquida. Rectificar el punto de sal y pimienta. Servir inmediatamente o mantener caliente durante una hora al baño maría.

ESPINACAS CON NUEZ MOSCADA

Si se quieren obtener hojas de espinacas tiernas sumérjalas en aceite de oliva; resulta mejor que hervirlas, ya que mantienen todo su colorido y su sabor. Será necesario utilizar una cazuela grande, y para facilitar las cosas lo mejor será hacerlo en dos tandas. Para 4 raciones.

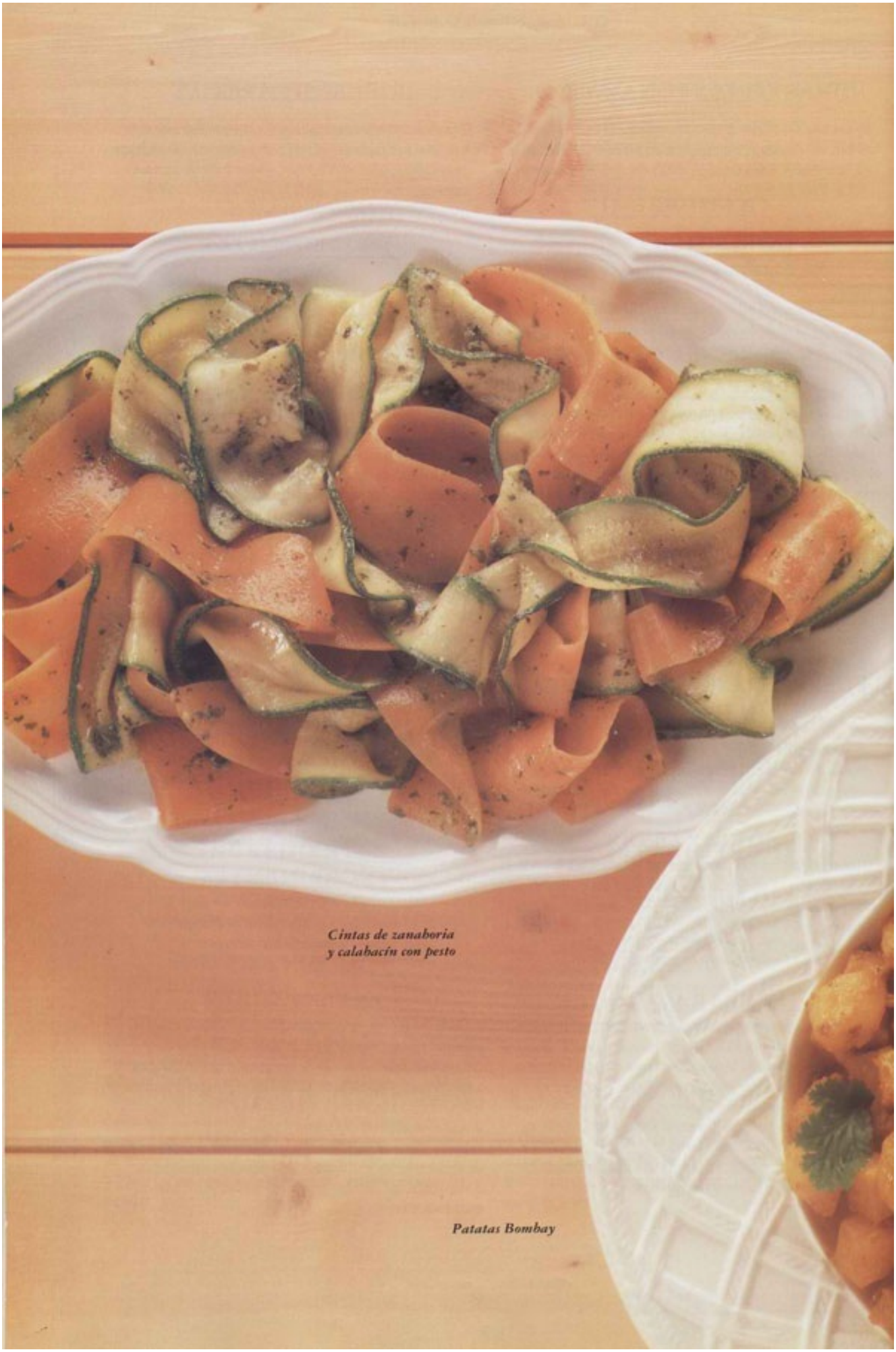
INGREDIENTES

750 g de hojas de espinacas tiernas
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva

nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler

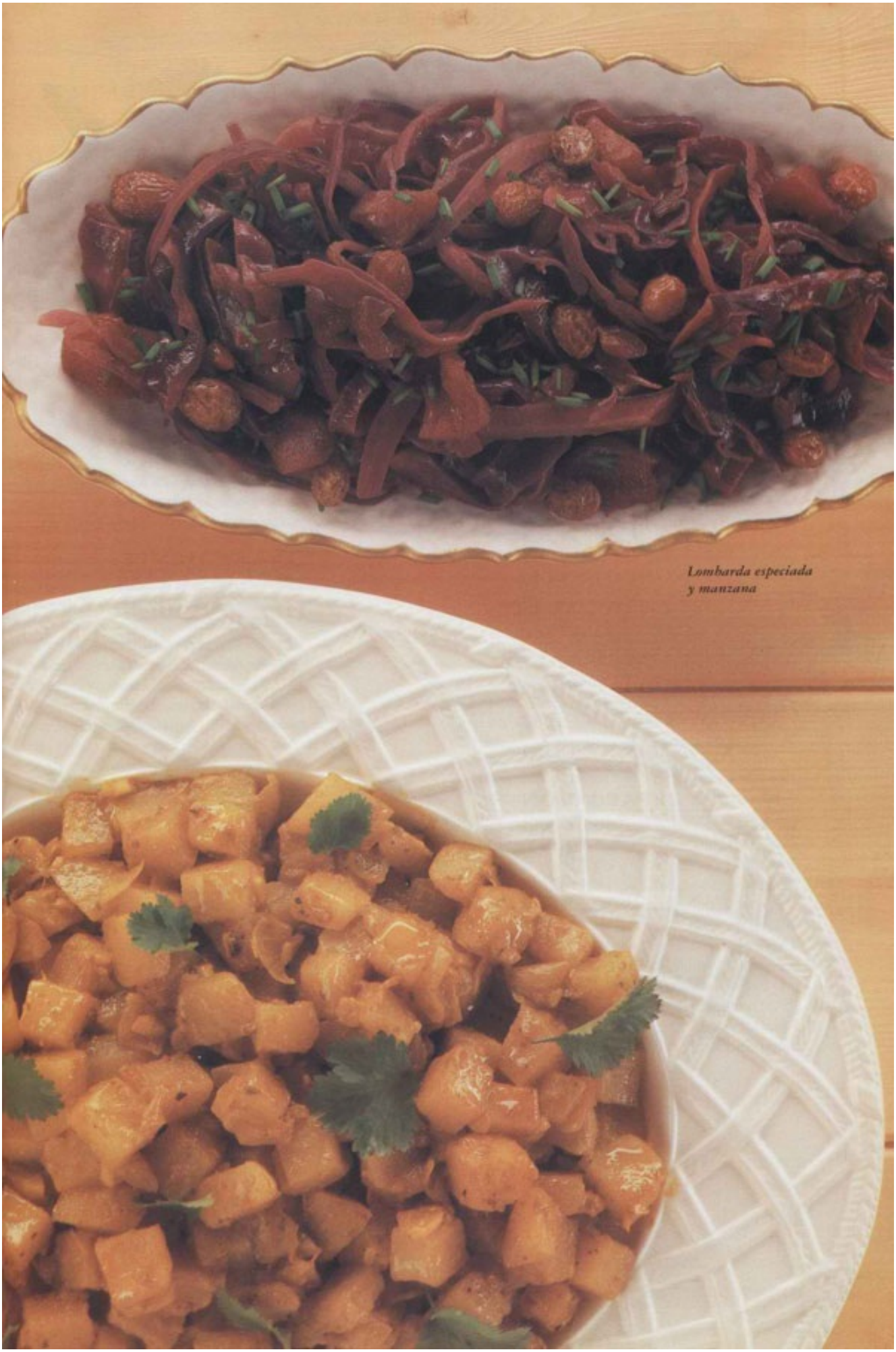
PREPARACIÓN

1 Lavar las espinacas cambiándoles 2 ó 3 veces el agua, ponerlas en un colador y escurrir.
2 Calentar una cucharada de aceite en una cazuela grande a fuego vivo. Añadir la mitad de las espinacas y freír hasta que las hojas empiecen a marchitarse y estén calientes: 1-2 minutos. Retirar del fuego y pasar a un recipiente caliente. Freír la segunda tanda de espinacas procediendo de igual manera y utilizando el aceite restante.
3 Añadir, removiendo, la nuez moscada, la sal y la pimienta y servir.



Cintas de zanahoria y calabacín con pesto

Patatas Bombay



Lombarda especiada y manzana

QUIMGOMBÓ ESPECIADO

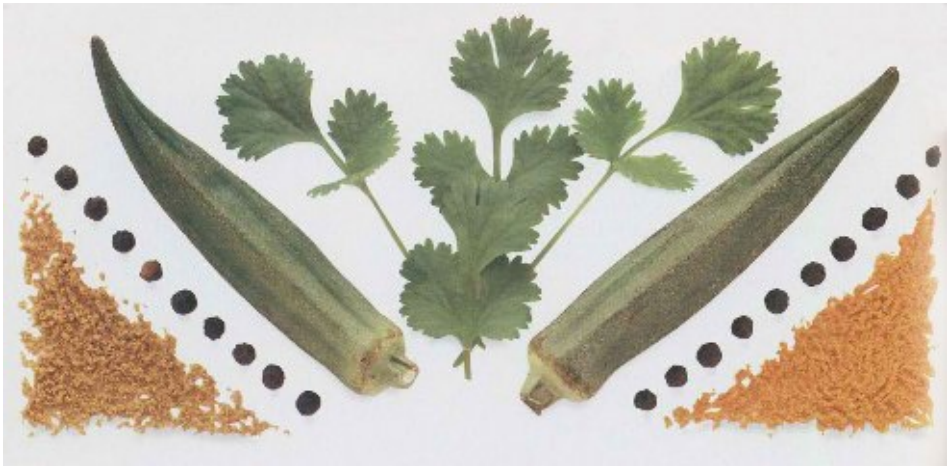
El quimgombó es una verdura que despierta odios y pasiones. A mí me encanta; creo que su sabor fresco y su textura carnosa lo hacen especialmente bueno en las mezclas especiadas, como por ejemplo ésta. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

30 ml de aceite de cacahuete o girasol
1 cebolla mediana, picada
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de comino, molido
2 cucharadas de cilantro, molido
500 g de quimgombó, sin tallos y cortado en lonchas de 6 mm
1 lata de 400 g de tomates enteros, troceados, con su jugo
sal y pimienta negra en grano, para moler
2-4 cucharadas de cilantro fresco, para servir

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela mediana a fuego vivo, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos.
2 Añadir el ajo, el comino y el cilantro y sofreír durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando.
3 Agregar el quimgombó y sofreír durante 2 minutos más, removiendo.
4 Verter los tomates con su jugo y cocer, destapado, hasta que el quimgombó esté tierno y el exceso de líquido se haya evaporado y se haya formado una salsa espesa: 15-20 minutos, aproximadamente.
5 Sazonar con sal y pimienta negra y servir, espolvoreando convenientemente el cilantro picado.



PATATAS BOMBAY

Estas patatas doradas se pueden servir como guarnición, con curry, pilau, judías o cereales, si lo que se pretende es añadir un poco de sabor. La receta se ilustra en las fotos anteriores.

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de aceite de cacahuete o girasol
1 cebolla mediana, picada
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de comino molido
2 cucharadas de cilantro molido
1/2 cucharada de cúrcuma
1/4 de cucharada de pimienta de cayena
750 g de patatas, peladas y cortadas en dados de 1 cm
sal
1 cucharada de garam masala
pimienta negra en grano, para moler
2-4 cucharadas de cilantro fresco picado, para servir

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela mediana a fuego moderado, añadir la cebolla, tapar y sofreír convenientemente durante 5 minutos.
2 Añadir el ajo, el comino, el cilantro molido, la cúrcuma y la cayena y sofreír durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando.
3 Añadir las patatas y remover bien para que se mezclen con la cebolla, el ajo y las especias. Agregar una cucharadita de sal y verter 150 ml de agua, llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego vivo hasta que la patata esté tierna y la mayoría del agua haya desaparecido: aproximadamente 15 minutos.
4 Añadir, removiendo, el garam masala. Probar la mezcla y rectificar el punto de sal y pimienta, y si se prefiere un plato más picante poner más cayena. Servir caliente o frío, espolvoreando el cilantro picado.

LOMBARDA ESPECIADA CON MANZANA

Una aromática guarnición de verduras que resulta muy buena, si no mejor, cuando se prepara con antelación. Este plato caliente puede formar parte de una comida de invierno, pero resulta también adecuado como acompañamiento de patatas al horno rellenas de crema agria y cebollino. La receta se ilustra en las fotos anteriores. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

30 g de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de cacahuete o girasol
1 cebolla grande, picada
350 g de manzanas cocidas o de postre, peladas, sin corazón y picadas
150 g de lombarda, sin tallo y con las hojas picadas
una pizca de clavo molido
1/2 cucharadita de canela
60 g de pasas, opcional
1 cucharada de azúcar moreno
15 ml (1 cucharada) de vinagre de vino tinto
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla y sofreír durante 5 minutos, aproximadamente.
2 Añadir las manzanas, removiendo, tapar y cocer durante 2 ó 3 minutos más.
3 Agregar la lombarda y verter 450 ml de agua. Añadir el clavo, la canela, las pasas, el azúcar y el vinagre. Bajar el fuego, tapar y cocer hasta que la lombarda esté muy tierna: aproximadamente 1 hora.
4 Sazonar con sal y pimienta negra y servir inmediatamente, o bien recalentar después.

PATATAS ASADAS CON AJO Y ROMERO

Ésta es una buena manera de preparar las patatas grandes que aparecen a finales de verano. Normalmente dejo la piel en las patatas hervidas, ya que se quita fácilmente con un cuchillo.

INGREDIENTES

750 g-1 kg de patatas lavadas
aceite de oliva para untar las patatas
4 dientes de ajo pelados
3-4 ramas de romero
sal y pimienta negra en grano, para moler

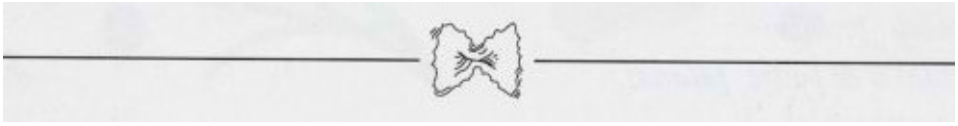
PREPARACIÓN

1 Cortar las patatas en trozos uniformes, para cocer. Poner agua a hervir en una cazuela, echar las patatas y dejarlas hasta que estén tiernas al pincharlas con un cuchillo. Escurrir y dejar enfriar. Si se prefiere, retirar la piel. Cortar las patatas en rodajas de unos 6 mm de grosor.
2 Poner a calentar el grill al máximo.
3 Colocar las patatas en una sola capa sobre una bandeja de horno engrasada y untar con aceite de oliva. Asar hasta que estén crujientes y doradas por las dos caras.
4 Trocear el ajo y el romero. Espolvorearlos sobre las patatas unos minutos antes de

que estén hechas; si se añaden demasiado pronto se quemarán y muy probablemente perderán su sabor.
5 Espolvorear con sal y pimienta negra y servir inmediatamente.

PASTA

La pasta gusta a casi todos, es rápida de preparar y constituye la base de muchas comidas deliciosas y atractivas. Un plato de pasta con una de las apetitosas salsas que describimos en estas páginas supone una comida completa que puede prepararse en sólo unos minutos, pero también puede servirse como entrante en una comida de celebración. Con un poco más de tiempo nos podemos entretener preparando un maravilloso plato de pasta al horno, como puede ser la lasaña de espinacas, tomate y mozzarella, por ejemplo.



LINGUINE CON NATA Y SALSA DE HIERBAS

Para 4 raciones

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
1 chalota o una cebolla pequeña, picada
400 g de nata líquida
sal y pimienta negra en grano, para moler
500 g de linguine
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
2-4 cucharadas de hierbas frescas picadas, como perejil, cebollino y perifollo
queso Parmesano fresco rallado, opcional

PREPARACIÓN

1 Poner a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola grande, para hervir la pasta.
2 Derretir la mantequilla en una cazuela mediana a fuego moderado, añadir la chalota o la cebolla, tapar y sofreír hasta que esté tierno: 4 minutos.
3 Añadir la nata líquida, llevar a ebullición y cocer, removiendo, hasta que esté espeso y cremoso: 2-3 minutos. Sazonar convenientemente con sal y pimienta negra y mantener caliente.
4 Cuando el agua esté hirviendo, echar la pasta. Llevar a ebullición nuevamente, remover y dejar cocer hasta que la pasta esté al dente: tierna, pero aún un poco cruda en el centro. Probar un trocito para comprobar el punto de cocción.
5 Escurrir la pasta, dejando el agua que queda adherida a ella, y volverla a poner en la cacerola junto con el aceite de oliva, sal y pimienta negra. Remover la pasta para que

quede bien cubierta con el aceite.
6 Añadir la salsa a la pasta, junto con las hierbas frescas. Remover la pasta, asegurándose de que quede bien cubierta con la salsa, y servir inmediatamente con queso Parmesano fresco rallado.

FARFALLE CON CREMA DE BRÉCOL

Para 4 raciones

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
1 chalota o una cebolla pequeña, picada
400 g de nata líquida
sal y pimienta negra en grano, para moler
125 g de flores de brécol
500 g de farfalle o cualquier otra pasta corta
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
queso Parmesano fresco rallado, opcional

PREPARACIÓN

1 Poner a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola grande, para hervir la pasta.
2 Derretir la mantequilla en una cazuela mediana a fuego moderado, añadir la chalota o la cebolla, tapar y sofreír hasta que esté tierno: aproximadamente 4 minutos.
3 Añadir la nata líquida, llevar a ebullición y cocer, removiendo, hasta que se forme una crema espesa: 2-3 minutos. Sazonar con sal y pimienta y mantener caliente.
4 Poner el brécol en una cazuela pequeña, añadir agua hirviendo y cocer hasta que esté tierno: entre 2 y 3 minutos. Escurrir bien y verter en una fuente.
5 Para cocer y servir la pasta, seguir los pasos 4 a 6 de la receta de linguine con crema y salsa de hierbas, omitiendo las hierbas frescas en el paso 6.

TAGLIATELLE CON CREMA DE CHAMPIÑONES

Para 4 raciones

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
1 chalota o 1 cebolla pequeña, picada
125 g de champiñones pequeños, troceados
400 g de nata líquida
sal y pimienta negra en grano, para moler
500 g de tagliatelle
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
queso Parmesano fresco, rallado

PREPARACIÓN

1 Poner a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola grande, para hervir la pasta.
2 Derretir la mantequilla en una cazuela mediana a fuego moderado, añadir la chalota o la cebolla, tapar y sofreír durante 2 minutos. Agregar los champiñones y sofreír hasta que estén tiernos: aproximadamente 2 minutos más.
3 Verter la nata líquida, llevar a ebullición y cocer, removiendo, hasta formar una crema espesa: 2-3 minutos. Sazonar con sal y pimienta negra y mantener caliente.
4 Para cocer y servir la pasta, seguir los pasos 4 a 6 de la receta de linguine con crema y salsa de hierbas, omitiendo las hierbas frescas en el paso 6.

SPAGHETTI CON SALSA DE QUESO AZUL

Para 4 raciones

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
1 chalota o una cebolla pequeña, picada
400 g de nata líquida
sal y pimienta negra en grano, para moler
500 g de spaghetti
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
60-125 g de queso Cabrales, Roquefor o Gorgonzola, desmenuzado
queso Parmesano fresco rallado, opcional

PREPARACIÓN

1 Seguir los pasos 1 a 5 de la receta de linguine con crema y salsa de hierbas.
2 Añadir la salsa a la pasta, junto con el queso azul. Remover, asegurándose de que la pasta queda bien cubierta por la salsa, y servir inmediatamente, con queso Parmesano rallado —si se prefiere—.

LASAÑA DE ESPINACAS, TOMATE Y MOZZARELLA

Un plato abundante de lasaña, con una buena cantidad de ensalada y pan, supone una comida perfecta para una fiesta, independientemente de la edad de los invitados. La lasaña es un plato que resulta difícil de preparar —aunque tiene como base dos salsas sencillas, la de tomate y la de bechamel—, pero se puede elaborar con anterioridad y conservar en un lugar fresco o en el frigorífico justo hasta el momento de meterlo en el horno. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
200 g de espinacas congeladas o de hojas tiernas de espinacas frescas
sal y pimienta negra en grano, para moler
250 g de lasaña
1 ración de salsa base de tomate (véase «Recetas: salsas»), preparada con antelación
150 g de queso mozzarella, cortado en lonchas finas
150 ml de nata líquida
1 ración de salsa bechamel (véase «Recetas: salsas») preparada con antelación

30-60 g de queso Parmesano fresco, rallado

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180 °C/gas 4, a menos que se prepare la lasaña con antelación, para hornearla después.
2 Derretir la mantequilla en una cazuela grande a fuego medio, añadir las espinacas y sofreír hasta que estén tiernas: 7 minutos, si se trata de espinacas frescas, y 2-3 minutos si son congeladas. Escurrir bien, presionar para retirar el exceso de agua y sazonar convenientemente con sal y pimienta negra.
3 Cocer la pasta: poner 4 litros de agua en una cacerola grande y llevar a ebullición. Echar varias láminas de pasta en agua hirviendo y cocer durante unos segundos. Sacar las láminas de pasta con una espumadera y colar, teniendo cuidado de que no se peguen. Poner a cocer otra tanda. Repetir hasta que toda la pasta esté hecha.
4 Engrasar una fuente de horno de unos 24 x 32 cm y 7,5 cm de profundidad. Cubrir la base con la lasaña y elaborar las capas de la siguiente manera: la mitad de la salsa de tomate, todas las espinacas, otra capa de lasaña, el resto de la salsa de tomate, toda la mozzarella y el resto de lasaña.
5 Verter la nata en la salsa bechamel y repartir uniformemente sobre la lasaña. Espolvorear la superficie con Parmesano.

Hasta aquí se puede preparar con anterioridad, manteniendo la lasaña ya preparada en un lugar fresco o en el frigorífico hasta el momento de hornear.

6 Hornear la lasaña hasta que se formen burbujas y se tueste la superficie: 40-50 minutos. Servir inmediatamente.

SPAGHETTI CON SALSA DE TOMATES FRESCOS

Aunque ésta es una de las recetas de salsa para pasta más sencillas de preparar, la combinación de pasta cocida en su punto y salsa de tomates frescos es difícil de superar. Una vez familiarizados con la receta básica, se puede variar añadiendo otros ingredientes y sabores a gusto de cada uno. Se pueden utilizar latas de tomate en vez de tomates frescos, que habrá que cocer destapados hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado, con el fin de formar una salsa espesa. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva

1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, picados
1 kg de tomates frescos, pelados y picados
sal y pimienta negra en grano, para moler
500 g de spaghetti
queso Parmesano fresco cortado en escamas, opcional
hojas de albahaca frescas, para adornar

PREPARACIÓN

1 Poner a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola grande, para cocer la pasta.
2 Calentar 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva en una cazuela a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír hasta que esté tierna: aproximadamente 5 minutos. Añadir el ajo y sofreír durante 2 minutos más.
3 Bajar el fuego, agregar los tomates, tapar y cocer hasta que la salsa haya espesado: 10-15 minutos. Sazonar con sal y pimienta negra y mantener caliente.
4 Mientras tanto, cuando el agua empiece a hervir, echar la pasta. Llevar de nuevo a ebullición, remover y dejar hervir hasta que la pasta esté al dente: tierna, pero firme. Probar un trozo para comprobar el punto de cocción.
5 Escurrir la pasta, dejando el agua que queda adherida a ella, y volver a ponerla en la cacerola caliente con la cucharada restante de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta negra. Remover la pasta, para que quede cubierta con el aceite.
6 Añadir la salsa a la pasta y remover bien, asegurándose de que la pasta queda cubierta por la salsa. Servir inmediatamente, con escamas de Parmesano, si se prefiere, y hojas de albahaca para adornar.

PENNE ARRABBIATA

Se trata de salsa de tomate con un poco de chile, para darle un toque picante. Al igual que la receta anterior es muy fácil de elaborar, pues el plato completo se puede preparar de principio a fin en aproximadamente 20 minutos. Para 4 raciones

INGREDIENTES

45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada

2 dientes de ajo, picados
1 chile verde fresco, sin semillas y picado
2 latas de 400 g de tomates enteros pelados, troceados, con su jugo
sal y pimienta negra en grano, para moler
500 g de penne, o cualquier otra pasta tubular, como por ejemplo rigatoni
queso Parmesano fresco, cortado en escamas, opcional
hojas de albahaca fresca, para adornar

PREPARACIÓN

1 Poner a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola grande, para cocer la pasta.
2 Calentar 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva en una cazuela a fuego medio, añadir la cebolla y sofreír hasta que esté tierna: aproximadamente 5 minutos. Agregar el ajo y el chile y sofreír durante 2 minutos más.
3 Verter los tomates con su jugo y cocer, destapados, hasta que el exceso de líquido se haya evaporado y la salsa se haya reducido: entre 10 y 15 minutos. Sazonar con sal y pimienta negra y mantener caliente.
4 Mientras tanto, cuando el agua para la pasta esté hirviendo, añadir la pasta. Llevar a ebullición nuevamente, remover y dejar hervir hasta que esté al dente: blanda, pero firme al morderla. Morder un trozo para comprobar el punto de cocción.
5 Escurrir la pasta, dejando el agua que queda adherida a ella, volver a poner en la cacerola caliente, junto con la cucharada restante de aceite de oliva, y sazonar con sal y pimienta negra. Remover la pasta, para que quede cubierta con el aceite.
6 Añadir la salsa a la pasta y remover bien, asegurándose de que queda bien cubierta por la salsa. Servir inmediatamente, con las escamas de Parmesano, si se desea, y hojas de albahaca fresca para adornar.

RIGATONI CON TOMATE, BERENJENAS Y PIMIENTOS ROJOS

Esta salsa combina muy bien con pasta tubular; como por ejemplo rigatoni, o con pasta larga, como spaghetti. Si se cuece lentamente, resulta mejor que las salsas de tomate que aparecen anteriormente, convirtiéndose en una salsa muy sabrosa que resulta deliciosa si se acompaña de una ensalada verde y un vaso de vino tinto. Para 4 raciones.

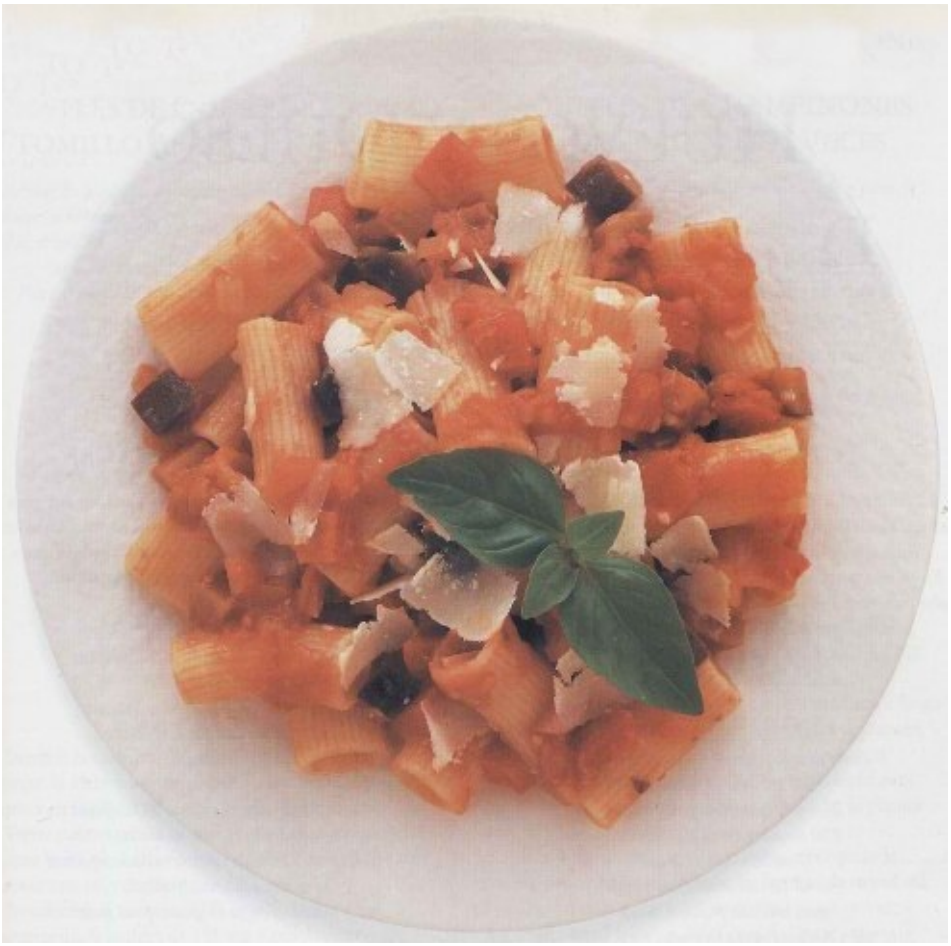
INGREDIENTES

45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada

1 berenjena mediana, cortada en dados pequeños
1 pimiento rojo, sin corazón ni semillas, cortado en dados pequeños
1 diente de ajo, picado
2 latas de 400 g de tomates enteros pelados, troceados, con su jugo
sal y pimienta negra en grano, para moler
500 g de rigatoni
queso Parmesano fresco en escamas, opcional
hojas de albahaca fresca, para adornar

PREPARACIÓN

1 Calentar 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva en una cazuela a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír hasta que esté tierna: aproximadamente 5 minutos. Agregar la berenjena, el pimiento y el ajo, tapar y sofreír durante 5 minutos más, removiendo de vez en cuando.
2 Verter los tomates con su jugo, bajar el fuego y cocer lentamente, destapados, hasta que el exceso de líquido se haya evaporado y se forme una salsa espesa, con el aspecto de un puré: entre 20 y 25 minutos. Sazonar con sal y pimienta negra y mantener caliente.
3 Poner a fuego vivo 4 litros de agua en una cacerola grande y llevar a ebullición. Echar la pasta, remover y dejar hervir hasta que esté al dente: blanda, pero firme al morderla. Probar un trozo para comprobar el punto de cocción.
4 Escurrir la pasta, dejando el agua adherida a ella, volver a ponerla en la cacerola caliente junto con una cucharada del aceite restante y sazonar con sal y pimienta. Remover la pasta para que quede cubierta por el aceite.
5 Verter la salsa y mezclar con la pasta. Servir inmediatamente espolvoreando las escamas de Parmesano, si se quiere, y adornando con las hojas de albahaca.



HUEVOS Y QUESO

Deliciosos y versátiles por derecho propio, los huevos y el queso son ingredientes de incalculable valor en muchos y apetitosos platos, que van desde la suavidad de los soufflés hasta los sabrosos rollos y las sencillas tortillas. Para contrarrestar su riqueza, estos platos se pueden servir con verduras suaves, simplemente cocidas, y fruta fresca para postre.

FONDUE DE QUESO

La fondue suele ser un plato de invierno. Resulta demasiado sabrosa para comerla a diario, pero es ideal para servirla en una fiesta, con un número no demasiado grande de invitados. En ese caso, pinchar los trozos de pan, meterlos en la fondue y, sobre todo, raspar la deliciosa mezcla crujiente que se forma en el fondo del cazo constituye un motivo de gran diversión. Se necesitará además un hornillo para poner el cazo con el queso sobre él. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

1 diente de ajo, pelado y partido por la mitad
300 ml de vino blanco seco
250 g de queso Gruyere, rallado
250 de queso Emmental, rallado
1 cucharada de harina
30 ml (2 cucharadas) de kirsch
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler
1 trozo de pan cortado en cuadraditos y calentado en el horno, para servir

PREPARACIÓN

1 Frotar el ajo por el interior de un cazo mediano y tirarlo después. Verter el vino y colocar los quesos; ponerlo a fuego vivo, removiendo frecuentemente con una cuchara de madera, hasta que los quesos se hayan derretido y la mezcla empiece a hervir. Retirar del fuego.
2 Mezclar la harina con el kirsch y verter removiendo en la mezcla de queso. Volver a poner al fuego y remover hasta que al meter una cuchara de madera cubra la parte de atrás. Sazonar con nuez moscada, sal y pimienta negra.

3 Colocar el cazo de la fondue en el centro de la mesa, sobre un hornillo, y servir con los cubitos de pan calientes. Los tenedores son lo que mejor resulta a la hora de pinchar los trocitos de pan y meterlos en la fondue, que empezará a espesar poco después de ponerla sobre el hornillo, dejando un delicioso residuo de queso en el fondo del cazo que también debe comerse.

SOUFFLÉ DE ESPINACAS

La mezcla básica del soufflé puede ser realzada con una gran variedad de ingredientes, y uno de los que mejor resulta son las espinacas. Si se quiere añadir aún más sabor, agregar queso Parmesano. Para 3-4 raciones.

INGREDIENTES

60 g de mantequilla y una cantidad extra para engrasar el molde
400 g de espinacas congeladas, cortadas, u hojas frescas de espinacas tiernas
45 g de harina
300 ml de leche
5 huevos, separando las claras de las yemas (hay una yema que no se utiliza)
45 g de queso Parmesano fresco, rallado, opcional
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Derretir 15 g de mantequilla en una cazuela grande, a fuego vivo, y añadir las espinacas. Si se trata de espinacas congeladas, cocerlas durante 2-3 minutos. Si son frescas, cocerlas durante 7 minutos. Escurrir, retirar el exceso de agua y picar convenientemente.
2 Derretir el resto de la mantequilla, añadir la harina y, lentamente, la leche hasta formar una salsa bechamel (véase «Recetas: salsas»). Dejar enfriar ligeramente.
3 Agregar 4 yemas a la salsa, reservando la quinta para otra receta. Añadir las espinacas y el Parmesano, si se ha decidido utilizarlo. Sazonar convenientemente con nuez moscada, sal y pimienta.

Hasta aquí se puede preparar con antelación. La mezcla de espinacas y claras de huevo se mantiene durante varias horas, tapada, en el frigorífico.

4 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Untar con mantequilla un molde para soufflé

de 1,5 litros, y colocar un trozo de papel antiadherente alrededor del molde y sobresaliendo, al menos, 5 cm.
5 Para terminar de elaborar el soufflé y hornearlo, seguir los pasos 4-6 de la receta de Platos Clásicos.

SOUFFLÉS DE QUESO DE CABRA Y TOMILLO ASADOS DOS VECES

Estos soufflés pequeños, horneados dos veces, son los más fáciles de hacer; se hornean una vez y se reservan. Después se sacan del molde, se colocan sobre una bandeja de horno y se vuelven a meter al horno hasta que están dorados e hinchados. Para 6 raciones, si se sirve como primer plato, y para 3 si se hace como plato principal.

INGREDIENTES

60 g de mantequilla
45 g de harina
300 ml de leche
5 huevos medianos, separando las claras de las yemas (sobrará una yema)
125 g de queso de cabra, cortado en dados de 6 mm
sal y pimienta negra en grano, para moler
mantequilla y queso Parmesano seco, rallado, para forrar los moldes
300 ml de nata líquida, opcional
60 g de pan rallado suave, fresco
2 cucharadas de tomillo fresco, picado

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla, añadir la harina y, suavemente, agregar la leche hasta formar una salsa bechamel (véase «Recetas: salsas»). Dejar enfriar ligeramente.
2 Verter cuatro yemas de huevo en la salsa (reservar la quinta yema para otra receta). Añadir el queso de cabra y sazonar con sal y pimienta negra.
3 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Untar con mantequilla 6 moldes de 180 ml y espolvorear convenientemente el queso Parmesano.
4 En un recipiente sin engrasar, montar las cinco claras a punto de nieve. Verter 2 cucharadas en la mezcla de queso y añadir el resto, utilizando para ello una cuchara de metal. Verter la mezcla en los moldes.
5 Poner los moldes al baño maría (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») y

meterlos al horno. Bajar la temperatura a 190 °C/gas 5. Hornear los soufflés hasta que suban y, al pincharlos con una aguja de hacer punto, ésta salga limpia: entre 15 y 20 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar en sus moldes; se hundirán bastante.

Hasta aquí se pueden preparar con antelación. Los soufflés se pueden mantener en los moldes, metidos en el frigorífico, durante 2-3 días, o bien en el congelador durante varias semanas.

6 Precalentar el horno a 220 °C/gas 7. Dar la vuelta a los soufflés —es fácil de hacer si se vuelcan sobre la mano— y colocarlos sobre una fuente para horno poco profunda.
7 Verter la crema, si se ha decidido utilizarla, sobre y alrededor de los soufflés. Mezclar el pan rallado y el tomillo y espolvorearlo generosamente por la superficie. Hornear hasta que suban, se calienten uniformemente y se doren: aproximadamente 15 minutos. Servir inmediatamente desde la fuente de horno

SOUFFLÉS DE CHAMPIÑONES HORNEADO DOS VECES

Para 6 raciones, si se sirve como primer plato, y para 3, si se trata de un plato principal.

INGREDIENTES

60 g de mantequilla
125 g de champiñones picados
45 g de harina
300 ml de leche
5 huevos medianos, separando las claras de las yemas (sobrará una yema)
3 cucharadas de hierbas frescas mezcladas, como perejil, mejorana, cebollino y tomillo
60 g de queso Gruyère, rallado
sal y pimienta negra en grano, para moler
mantequilla y queso Parmesano seco, rallado, para forrar los moldes
300 ml de nata líquida, opcional
30 g de queso Parmesano fresco, rallado, opcional

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla en una cazuela mediana a fuego moderado, añadir los

champiñones y sofreír, destapada, durante 2-3 minutos.
2 Agregar la harina y, lentamente, verter la leche para hacer una salsa bechamel (véase «Recetas: salsas»). Dejar enfriar ligeramente.
3 Verter 4 yemas de huevo en la salsa, reservando la quinta para otra receta. Añadir las hierbas, la mitad del Gruyère y sazonar con sal y pimienta.
4 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Untar con mantequilla 6 moldes de 180 ml y espolvorear con Parmesano seco rallado.
5 En un recipiente sin engrasar, montar las 5 claras a punto de nieve. Añadir 2 cucharadas a la mezcla de champiñones y agregar el resto, utilizando para ello una cuchara de metal. Verter la mezcla en los moldes.
6 Colocar los moldes al baño maría (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») y meter al horno. Bajar la temperatura a 190 °C/gas 5. Hornear los soufflés hasta que suban y, al pincharlos con una aguja de hacer punto, ésta salga limpia. Entre 15 y 20 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar, en los moldes; se hundirán bastante.

Hasta aquí se puede preparar con antelación. Los soufflé se mantienen en sus moldes durante 2-3 días —en el frigorífico— o durante varias semanas —en el congelador—.

7 Precalentar el horno a 220 °C/gas 7. Dar la vuelta a los soufflés —es fácil de hacer si se vuelcan sobre la mano— y colocarlos sobre una fuente de horno poco profunda.
8 Verter la crema, si se ha decidido utilizarla, sobre y alrededor de los soufflés, espolvoreando con el resto del Gruyère y, si se quiere, el Parmesano. Hornear hasta que suban, se calienten uniformemente y estén dorados: aproximadamente 15 minutos. Servir inmediatamente desde la fuente del horno.

BASE DE QUESO PARA ROLLOS

Los rollos que aparecen a la derecha están elaborados con esta base de queso. Aparecen ilustrados en «Platos clásicos». Cada uno sirve para 6 raciones si se trata de un primer plato, o para 4 si es un plato principal.

INGREDIENTES

mantequilla y Parmesano seco rallado, para forrar el molde
60 g de requesón
150 ml de nata líquida
4 huevos, separadas las claras de las yemas

200 g de queso de carne firme, como Gruyère o Manchego, rallado
3 cucharadas de hierbas frescas, como tomillo, mejorana y perejil, opcional
sal y pimienta negra en grano, para moler
queso Parmesano fresco rallado, para adornar, opcional

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Forrar un molde para brazo de gitano de 22 x 32 cm con papel antiadherente. Engrasar el papel ligeramente con mantequilla y espolvorear con queso Parmesano seco.
2 Poner el requesón en un recipiente grande, añadir la nata y mezclar hasta que quede uniforme. Verter, batiendo las yemas de huevo una a una. Finalmente, añadir el queso rallado y las hierbas frescas, si se ha decidido utilizarlas, y rectificar el punto de sal.
3 En un recipiente sin engrasar, montar las claras a punto de nieve. Añadirlas a la mezcla de queso con una cuchara de metal y verter el compuesto en un molde preparado, alisando los bordes. Hornear hasta que suba y esté firme en el centro: 12-15 minutos.
4 Cortar un trozo de papel de aluminio lo suficientemente grande como para que quepa el rollo y colocar cerca del horno, espolvoreando por encima el Parmesano. Sacar el rollo del horno y darle la vuelta, colocándolo boca abajo, sobre el papel. Retirar el papel antiadherente, que forraba el molde, de la superficie del rollo.
5 Dejar que el rollo se enfríe antes de extender el relleno y enrollarlo como se ilustra a continuación. Espolvorear el Parmesano rallado —si se desea— sobre el rollo ya terminado. Se puede servir inmediatamente o recalentar más tarde. Algunos rollos, como el de Gruyere y hierbas con jaramago, mejoran si se meten en el frigorífico antes de servirlo.

Los rollos se pueden preparar con antelación y calentarse después; en este caso, envolver en papel de aluminio y colocar en el horno precalentado (160 °C/gas 3) durante 15 minutos.

——— Rellenos para rollos ———

GRUYÈRE CON PIMIENTOS ROJOS

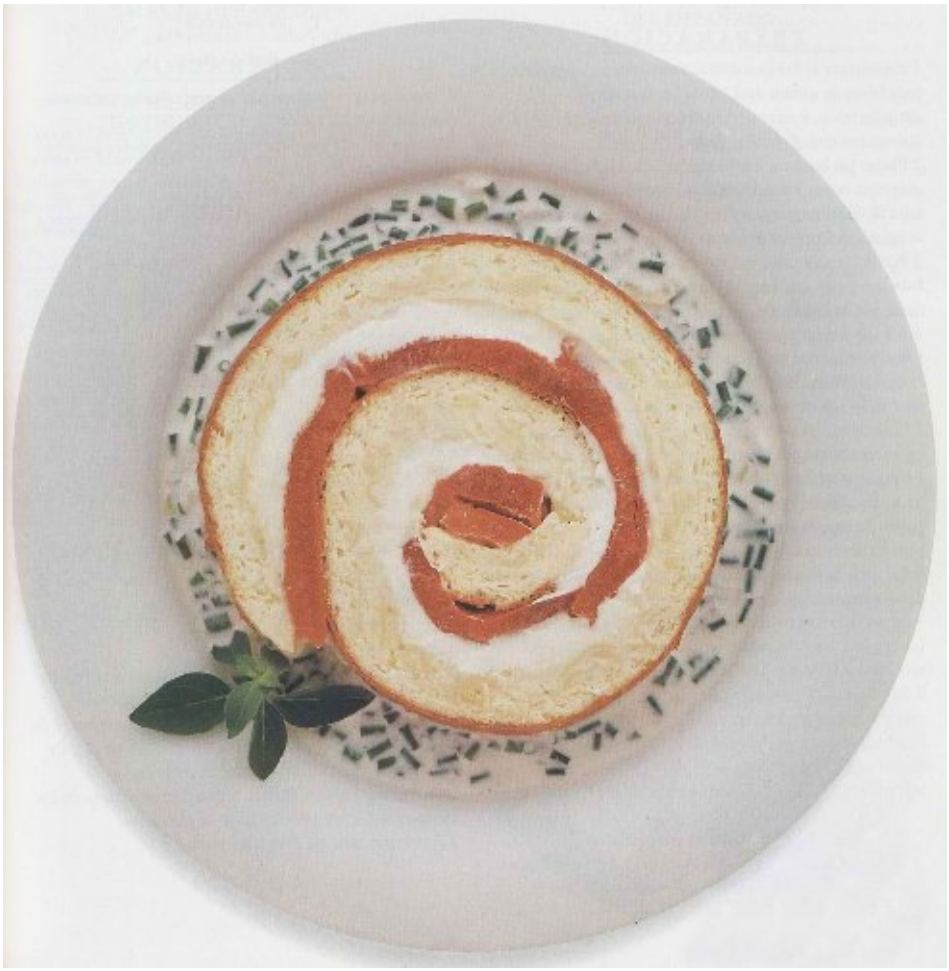
INGREDIENTES

4 pimientos rojos grandes, cortados en cuartos

125 g de requesón
base de queso para rollo, utilizando el Gruyère y omitiendo las hierbas

PREPARACIÓN

1 Asar y pelar los pimientos (véase «Técnicas: cómo preparar verduras»), y retirar el tallo y las semillas.
2 Ablandar el requesón con 30 ml (2 cucharadas) de agua. Extender sobre el rollo, cubrir con pimientos y enrollar. Servir con salsa rápida de hierbas (véase «Recetas: salsas»).



MANCHEGO Y FINAS HIERBAS CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

30 g de mantequilla
600 g de champiñones troceados
2 dientes de ajo picados
sal y pimienta negra en grano, para moler
base de queso para rollo, utilizando Manchego y hierbas

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla en una cazuela a fuego medio, añadir los champiñones y el ajo y sofreír hasta que los champiñones estén tiernos y el líquido se haya evaporado: 12-15 minutos. Salpimentar.
2 Extender los champiñones sobre el rollo y enrollar. Servir con salsa de vino tinto (véase «Recetas: salsas»).

GRUYÈRE Y HIERBAS CON JARAMAGO

INGREDIENTES

base de queso para rollo, utilizando Gruyère y hierbas
2 aguacates maduros
30 ml (2 cucharadas) de zumo de limón
30 g de jaramago troceado

PREPARACIÓN

1 Cubrir la base del rollo con un paño húmedo y dejar enfriar —este rollo se toma frío—.
2 Mezclar la pulpa de los aguacates con el zumo de limón y extenderlo sobre el rollo.
3 Espolvorear el jaramago sobre el rollo y enrollarlo. Meterlo en el frigorífico durante 1 hora, antes de llevarlo a la mesa, y servirlo con salsa de tomates frescos (véase «Recetas: salsas»).

CÓMO ENROLLAR UN ROLLO DE GRUYÈRE CON PIMIENTOS ROJOS

PREPARACIÓN

1 Extender el requesón sobre la base del rollo, dejando alrededor un borde de 1 cm, aproximadamente, para que sea más fácil enrollarlo.

2 Poner encima una capa de pimientos rojos y enrollar el rollo empezando desde uno de los extremos más cortos. Utilizar el papel para ayudarnos a levantar la base.

3 Colocar el rollo con la costura hacia abajo, de manera que no pueda desenrollarse. Arreglar los extremos y, si se quiere, espolvorear la superficie con Parmesano fresco rallado.

ROLLO DE ANACARDOS CON BRÉCOL

Este sabroso rollo, ilustrado en «Platos clásicos: rollos», resulta ideal para un acontecimiento especial. Para 6 raciones, si se sirve como primer plato, y para 4 si se hace como plato principal.

INGREDIENTES

4 huevos
sal y pimienta negra en grano, para moler
250 g de anacardos tostados sin sal
2 dientes de ajo

PARA EL RELLENO
1 ración de salsa holandesa (véase «Recetas: salsas»)
500 g de brécol, arreglado y cortado en trozos pequeños
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Forrar un molde para brazo de gitano de 22 x 32 cm con papel antiadherente, y extenderlo para que sobresalga convenientemente por los lados.
2 Cascar los huevos en un cuenco grande, añadir la sal y la pimienta negra y batir hasta que la mezcla esté espesa. Se hace rápidamente si se utiliza una batidora eléctrica, y si se hace a mano se tardan entre 5 y 10 minutos.
3 Poner los anacardos y el ajo en un robot de cocina o una batidora y trabajar hasta que quede muy picadito, sin dejar que se haga una pasta.
4 Añadir dos tercios de los anacardos y el ajo a los huevos y verter la mezcla en un molde preparado, alisando los bordes. Hornear hasta que esté firme y esponjoso en el centro: 6-8 minutos.
5 Colocar un trozo de papel antiadherente lo suficientemente grande como para cubrir el rollo cerca del horno, y espolvorearlo con los anacardos y el ajo restante. Sacar el rollo del horno y darle la vuelta, boca abajo, en el papel. Retirar el papel antiadherente que se ha utilizado para forrar el molde.
6 Preparar la salsa holandesa según se explica detalladamente en la «Recetas: salsas».
7 Poner el brécol en una cazuela, añadir un poco de agua hirviendo y cocer al vapor hasta que esté tierno, pero todavía mantenga su brillante color: 3 minutos. Escurrir.
8 Extender suavemente la salsa holandesa sobre el rollo y cubrir con una capa uniforme de brécol. Enrollar empezando por uno de los lados más cortos —como se ilustra anteriormente—.

9 Servir inmediatamente con la salsa holandesa restante.

Un rollo puede prepararse con antelación y calentarse más tarde. En este caso, envolver en papel de aluminio y colocar en el horno precalentado (160 °C/gas 3) durante 15 minutos.

ROLLO DE ESPINACAS CON CREMA DE QUESO Y PIMIENTOS

Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: rollos». Para 6 raciones si se sirve como primer plato, y para 4 si se hace como plato principal.

INGREDIENTES

500 g de hojas frescas de espinacas tiernas
15 g de mantequilla
4 huevos medianos, con las claras y las yemas separadas
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler
4 cucharadas de Parmesano seco rallado, para forrar el molde

PARA EL RELLENO

1 pimiento rojo grande, en cuartos
250 g de crema de queso
un poco de leche

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Forrar un molde para brazo de gitano de 22 x 33 cm con papel antiadherente, y extenderlo convenientemente para que sobresalga por los lados.
2 Colocar las espinacas en una cazuela con el agua que queda adherida a las hojas después de lavarlas, y cocer a fuego medio hasta que estén tiernas. Escurrir.
3 Poner las espinacas, la mantequilla y las yemas de huevo en un robot de cocina o una batidora y trabajar hasta que quede una mezcla uniforme. Pasar a un recipiente grande y sazonar con nuez moscada, sal y pimienta.
4 En un recipiente aparte, montar las claras a punto de nieve, verterlas sobre la mezcla de espinacas con una cuchara de metal y poner todo el conjunto en un molde preparado, alisando los bordes.

5 Espolvorear una cucharada de queso Parmesano sobre el rollo. Hornearlo hasta que esté firme y esponjoso en el centro: 12-15 minutos.
6 Colocar un trozo de papel antiadherente lo suficientemente grande como para tapar el rollo cerca del horno, y espolvorear con el Parmesano restante. Sacar el rollo del horno y darle la vuelta, boca abajo, sobre el papel. Retirar el papel antiadherente que habíamos usado para forrar el molde.
7 Asar y pelar el pimiento como se explica en «Técnicas: cómo preparar verduras», retirar el tallo y las semillas y cortar en tiras.
8 Batir la crema de queso con una cantidad suficiente de leche como para que pueda extenderse y cubrir el rollo con ella. Arreglar los pimientos sobre la superficie, colocándolos en tiras anchas, y enrollar desde uno de los lados cortos —como se ilustra anteriormente—.
9 Servir con salsa de pimiento amarillo.

QUESO BRIE FRITO CON SALSA DE ALBARICOQUE

El cremoso queso Brie resulta delicioso con una cobertura de pan rallado, particularmente si va acompañado de una suave salsa de albaricoques o se sirve con chutney de mango. Este frito de Brie se sirve a menudo como primer plato, aunque yo lo prefiero como plato principal, acompañado de verduras hervidas al vapor o ensalada. Hay que comerlo inmediatamente, de modo que lo mejor es hacerlo para pocos comensales, a menos que se disponga de una sartén muy grande. Para 3 raciones como primer plato, y para 2 como plato principal.

INGREDIENTES

250 g de Brie
1 huevo mediano batido
2 cucharadas de harina, para empanar
10 cucharadas de pan rallado, para empanar
aceite de cacahuete, para freír

SALSA DE ALBARICOQUE
125 g de mermelada de albaricoque
zumo de limón

PREPARACIÓN

1 Cortar el Brie en seis porciones iguales. Rebozar primero en huevo, después en harina, en huevo otra vez y, finalmente, en pan rallado, de modo que quede bien

cubierto para que el queso no se salga mientras se está friendo.
2 Para hacer la salsa, poner la mermelada en un cuenco pequeño junto con 30 ml (2 cucharadas) de agua, colocar a fuego lento y remover hasta que la mermelada esté derretida. Añadir un poco de zumo de limón.
3 Llenar hasta la mitad con aceite una sartén grande y colocar a fuego vivo. Cuando el aceite alcance los 180° —o cuando se formen burbujas sobre el mango de una cuchara de madera al meterla en el aceite y removerlo— estará listo para freír.
4 Con ayuda de una espumadera, colocar las porciones de Brie en el aceite caliente —hará falta freirías en dos tandas—. El queso subirá a la superficie y comenzará a tostarse a la vez. Tan pronto como las piezas se doren por todos los lados, sacar con la espumadera y colocar en un plato cubierto con papel de cocina. Freír la otra tanda y servir inmediatamente, acompañadas de la salsa.

PAQUETES DE CRÊPES EMPANADOS Y RELLENOS CON QUESO DE CABRA

No son tan difíciles de preparar como aparentemente parece y el resultado es fabuloso: un crujiente empanado sobre un crêpe que encierra un relleno de queso de cabra derretido. A mí me gusta la aspereza del queso de cabra, pero también se puede elaborar con otros quesos: Brie o Camembert, por ejemplo, e incluso queso azul. Para acompañarlos me gusta algo suave, como salsa de arándanos, especialmente si se acerca la Navidad. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

1/2 ración de masa para crêpes (véase «Técnicas: huevos y leche»)
aceite de oliva para freír los crêpes

DEL RELLENO

250 g de queso de cabra, cortado en lonchas o dados pequeños, incluida la corteza

DEL EMPANADO

2 huevos medianos batidos
125 g de pan rallado
aceite de cacahuete, para freír

PREPARACIÓN

1 Utilizar la batidora para hacer 4 crêpes finos de, aproximadamente, 20 cm de diámetro.
2 Dividir el queso de cabra entre los cuatro crêpes, colocándolo en el centro de cada uno de ellos. Doblar los lados hacia el centro, para formar un cuadrado.
3 Rebozar los paquetitos de crêpes, primero en huevo batido y después en pan rallado, cubriendo bien cada uno.
4 Llenar hasta la mitad con aceite una sartén grande y colocar a fuego vivo. Una vez que el aceite alcance los 180°, o cuando se formen burbujas en el mango de una cuchara de madera al meterla en el aceite y removerlo, estará listo para freír.
5 Utilizando una espumadera, colocar los paquetitos de crêpes en el aceite caliente, con la costura hacia arriba, y freír hasta que se tuesten y se pongan crujientes: 1-2 minutos. Dar la vuelta y freír por la otra cara. Con ayuda de una espumadera, sacar los paquetitos y escurrirlos bien, colocándolos sobre un plato cubierto con papel de cocina. Servir inmediatamente.

FRITTATA DE VERDURAS

Más sustanciosa que una tortilla, una frittata consiste en una capa gruesa de verduras con huevo, ligeramente fritas en una sartén y servidas con forma plana. Se encuentran platos similares en España y en Oriente Medio; la frittata es la versión italiana. Se pueden utilizar verduras al gusto, una posibilidad sería espárragos y corazones de alcachofas. La frittata necesita sólo una ensalada como acompañamiento, y se puede servir fría o caliente. Esta receta aparece ilustrada más adelante. Para 2 raciones.

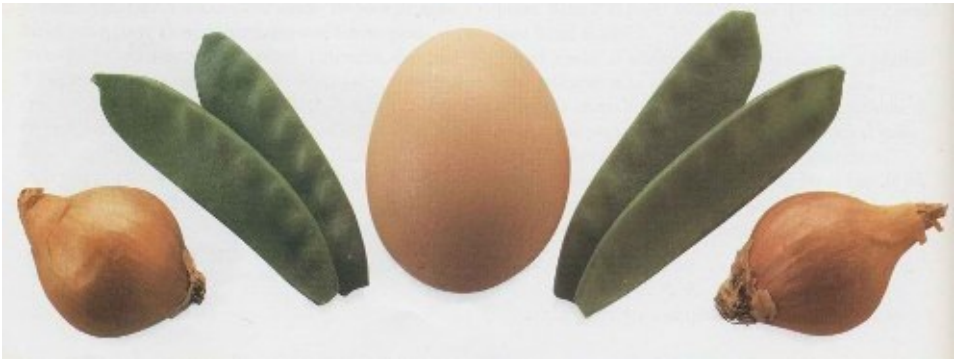
INGREDIENTES

125 g de zanahorias tiernas, arreglada
125 g de chalotas, troceadas
125 g de calabacines, cortados en rodajas de 6 mm
125 g de tirabeques, arreglados

4 huevos medianos
30 g de queso Parmesano fresco, rallado
sal y pimienta negra en grano, para moler
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1 Poner un poco de agua —aproximadamente 5 cm— en una cazuela y llevar a ebullición. Añadir las zanahorias y las chalotas. Tapar y cocer durante 2 minutos. Añadir los calabacines y cocer durante otro minuto, agregar los tirabeques y cocer durante 1 minuto más. Escurrir. Las verduras deberán estar tiernas, pero crujientes.
2 Precalentar el grill a temperatura media.
3 Batir ligeramente los huevos, añadir el Parmesano y sazonar con un poco de sal y pimienta negra —recordar que el queso ya está salado—.
4 Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir las verduras, utilizando una espátula para distribuirlas uniformemente sobre la sartén, y verter en la mezcla de huevos, moviendo convenientemente las verduras para que se mezclen bien.
5 Cuando la cara inferior de la frittata esté cuajada y ligeramente tostada, poner la sartén bajo el grill hasta que la parte de arriba esté hecha: 1-2 minutos. Deslizar sobre un plato y servir cortada por la mitad o en porciones.



TIMBALES DE ESPINACAS

Huevos, nata líquida y espinacas, colocados en pequeños moldes o en tazas, suponen un delicioso primer plato. Esta receta se ilustra más adelante. Para 6 raciones, como primer plato.

INGREDIENTES

mantequilla y Parmesano rallado, para forrar los moldes
15 g de mantequilla

250 g de espinacas, cortadas y congeladas
4 huevos medianos
150 ml de crema de leche
60 ml (4 cucharadas) de nata líquida
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler
frisée troceado y nudos de zanahoria (véase «Técnicas: cómo preparar verduras»), opcional

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Forrar las bases de 6 moldes, o tazas, de 150 ml con círculos de papel antiadherente, engrasados con mantequilla y espolvoreados con Parmesano seco.
2 Derretir la mantequilla en una cazuela grande a fuego medio, añadir las espinacas, tapar y sofreír Hasta que estén tiernas: 3-4 minutos.
3 Separar las yemas de las claras en dos huevos. Colocar las yemas en un recipiente —reservando las claras para usarlas en otra receta—, añadir los dos huevos completos y la nata y batir.
4 Verter la mezcla de huevos y nata en la cazuela con las espinacas, mezclar bien y sazonar con nuez moscada, sal y pimienta negra. Dividir entre los moldes preparados. Poner al baño maría y hornear (véase «Técnicas: cómo preparar verduras») hasta que estén cuajados y al pincharlos con una aguja de hacer punto ésta salga limpia: 30-35 minutos.
5 Los timbales se pueden servir calientes o fríos. Dejar que se enfríen ligeramente —o por completo—, pasar un cuchillo alrededor y darles la vuelta sobre un plato pequeño. Adornar con un poco de frisée troceado y nudos de zanahorias, si se desea, y servir.

TORTILLA CLÁSICA

Utilizar los mejores huevos que se puedan encontrar para conseguir una tortilla excelente. Esta receta aparece ilustrada —con finas hierbas— en «Platos clásicos: tortillas». Para 1 ración.

INGREDIENTES

2 huevos medianos
sal y pimienta negra en grano para moler

15 g de mantequilla

PREPARACIÓN

1 Cascar los huevos en un cuenco y batir suavemente hasta que las claras y las yemas estén ligadas. Sazonar con sal y pimienta negra.
2 Colocar una sartén pequeña —de 15 cm de diámetro, aproximadamente— a fuego medio y, cuando esté caliente, añadir la mantequilla. Extenderla por la sartén y dejar que se tueste. Verter los huevos y mover la sartén para que quede cubierta.
3 Con ayuda de un tenedor, doblar los bordes del huevo hacia el centro y dejar que el líquido corra hacia los extremos. Repetir hasta que la tortilla esté casi hecha, pero se mantenga un poco líquida por arriba —aproximadamente 1 minuto—. Añadir el relleno, doblar la tortilla en tres (véase «Técnicas: cómo preparar verduras»), servir y comer inmediatamente.

TORTILLA SOUFFLÉ

A mitad de camino entre un soufflé y una tortilla, es mucho más rápida de hacer que un soufflé y supone un cambio frente a la tortilla clásica. Para 1 ración.

INGREDIENTES

2 huevos medianos, separando las claras de las yemas
30 ml (2 cucharadas) de agua fría
sal y pimienta negra en grano, para moler
15 g de mantequilla

PREPARACIÓN

1 Precalentar el grill a temperatura media.
2 Poner las yemas de huevo y el agua en un cuenco grande, sazonar y mezclar bien.
3 En un recipiente aparte, sin engrasar, montar las claras a punto de nieve hasta que se formen picos.
4 Con ayuda de una cuchara de metal, verter una pequeña cantidad de claras en la mezcla de las yemas y, seguidamente, añadir el resto de las claras.
5 Seguir el paso número 2 de la receta de tortilla clásica —que está más arriba—.
6 Transcurridos 1 ó 2 minutos, cuando el fondo de la tortilla esté cuajado y dorado, poner la sartén bajo el grill y tostar la superficie: 1-2 minutos.
7 Deslizar la tortilla abierta sin romper la base —esto hace que se pueda doblar—, y con ayuda de una cuchara, rellenar con los ingredientes elegidos, doblarla y servir.

RELLENOS PARA TORTILLA

Una tortilla básica, ya sea clásica o soufflé, puede tener una amplia variedad de rellenos, que van desde los más suaves a los más sabrosos. Cada una de las sugerencias que aparecen más abajo se refieren a estos últimos. Si se prefieren tortillas más suaves añadir fruta o mermelada y, si se desea, una pizca de azúcar glacé. Conviene tener el relleno preparado para ponerlo en la tortilla en cuanto esté hecha; después doblarla y servir.

ESPÁRRAGOS Limpiar 2-4 puntas de espárragos y colocar en una sartén. Verter un poco de agua hirviendo, tapar y semihervir al vapor hasta que estén tiernos: 3-4 minutos. Cortar en tiras de 2,5 cm.

PIMIENTO ROJO Asar y pelar medio pimiento, como se muestra en «Técnicas: cómo preparar verduras», y cortar la pulpa en tiras.

CHAMPIÑÓN Picar 60 g de champiñones —de cualquier tipo o bien mezclados— y sofreír en 15 g de mantequilla hasta que estén tiernos y todo el líquido se haya evaporado: 5-15 minutos, dependiendo del líquido que hagan. Sazonar con sal y pimienta negra.

TRUFA Rallar algunas trufas negras sobre una tortilla recién hecha y doblarla inmediatamente.

RATATOUILLE El ratatouille (véase «Recetas: platos de verduras») puede ser un buen relleno para una tortilla: añadir 2 cucharadas colmadas.

QUESO Poner 2 cucharadas de queso rallado en los huevos batidos y espolvorear 2 cucharadas más de quesos diferentes, si se prefiere, en la tortilla recién hecha, justo antes de doblarla. El Gruyère y el Parmesano resultan deliciosos.

ALCACHOFAS Poner 1-2 bases de alcachofa por persona, prepararlas como se explica en «Técnicas: cómo preparar verduras», cortarlas en rodajas y rehogarlas en

una sartén con 15 g de mantequilla derretida hasta que estén tiernas.

JARAMAGO Éste es un buen relleno si le gustan los sabores fuertes. Utilizar 60 g de hojas, añadirlas crudas o después de haberlas sofrito en 2 cucharadas de aceite de oliva, en una sartén, durante 1-2 minutos.

GUISANTES Y MENTA Poner a hervir 60 g de guisantes frescos o congelados y dejar hasta que estén tiernos: aproximadamente 2 minutos. Escurrir y añadir un poco de mantequilla y 2 cucharadas de menta picada.

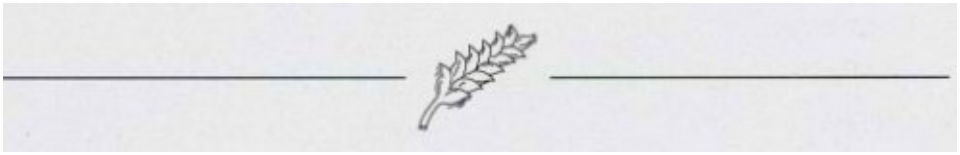
Timbal de espinacas

Rollitos de pan ligero

Frittata de verduras

PAN, PIZZAS Y PASTELES

Los pasteles y el pan fresco elaborado en casa son muy populares y constituyen una parte importante de la dieta vegetariana. Los pasteles y las tartas, en todas sus variedades, suponen un excelente y consistente plato principal, así como una comida ideal para fiestas, meriendas y comidas de verano al aire libre. Dos de los platos que aparecen en esta sección, el gougère y el paté en costra de anacardos y tomate, pueden constituir platos principales en cenas especiales, mientras que la masa de levadura para los ligeros rollos de pan y las bases de pizza auténtica son fáciles de preparar y resultan perfectas para cualquier menú diario.



PAN MORENO RÁPIDO Y FÁCIL

Este pan se elabora mediante el método rápido de una subida, que no requiere amasado. Una vez mezclada la masa, se coloca en un molde para que suba y se hornea. Se puede utilizar levadura fresca o seca, aunque yo prefiero la fresca, ya que se maneja mejor y parece que se trabaja más rápidamente. Dos cosas a tener en cuenta: que la levadura —tanto si es fresca como seca— no esté rancia, y que la masa no se caliente hasta que no se meta en el horno. Para 2 panes de 500 g o para 1 de 1 kg.

INGREDIENTES

500 g de harina integral
2 cucharadas de sal
15 g de levadura fresca ó 2 cucharadas de levadura seca
1 cucharada de azúcar
400 ml de agua tibia
mantequilla o aceite de oliva, para engrasar el molde

PREPARACIÓN

1 Poner la harina y la sal en un recipiente grande, mezclar con los dedos y dejar en un lugar cálido, como por ejemplo el horno, a temperatura muy baja, hasta que la harina esté templada al tocarla. Es muy importante que la harina no llegue a estar caliente, sólo debe templarse.
2 Si se va a utilizar levadura fresca, desmenuzarla en un cuenco pequeño, mezclarla con el azúcar y verter por encima 150 ml de agua tibia. Si, por el contrario, se utiliza

levadura seca, poner 150 ml de agua y el azúcar en un cuenco pequeño antes que la levadura, después espolvorearla y remover.
3 Dejar reposar la levadura hasta que haya subido: aproximadamente 5 minutos.
4 Engrasar generosamente dos moldes de 500 g o uno de 1 kg con mantequilla o aceite de oliva.
5 Añadir la levadura a la harina y una cantidad suficiente de agua tibia como para que quede una mezcla suave que deje limpios los bordes del cuenco. Añadir un poco más de agua si fuera necesario.
6 Cortar la masa por la mitad, si hace falta. Alisar la masa hasta formar un rectángulo, enrollarla para adaptarla al molde y colocarla en él, con el pliegue hacia abajo. Presionar la masa en los lados y las esquinas para darle la forma de pan.
7 Tapar el molde —o los moldes— con plástico transparente o un paño de cocina limpio, que previamente habremos metido en agua caliente y después habremos escurrido bien, y dejar reposar en un lugar cálido —por ejemplo, cerca del radiador— hasta que la masa esté a unos 6 mm del borde del molde: aproximadamente 30 minutos si la habitación está templada, y más tiempo —hasta una hora— si está fría.
8 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
9 Hornear el pan hasta que esté tostado y consistente al tocarlo: unos 45 minutos si se trata de un solo molde, y 35 minutos si son dos. El pan deberá sonar a hueco cuando se golpee la base con los nudillos. Para dejar un poco más crujientes la base y los lados, volver a meter el molde en el horno durante algunos minutos más, transcurridos los cuales habrá que sacarlo del molde. Dejar enfriar sobre una bandeja de metal.

VARIACIÓN

Si se prefiere un pan más ligero, sustituir la mitad de la harina integral por harina común. Mezclar las harinas en el cuenco y elaborar el pan de la misma manera que si se tratara de la versión que se prepara con harina integral.

ROLLITOS DE PAN LIGERO

Esta masa elaborada con aceite de oliva requiere un ligero amasado. Los rollitos pueden tener cualquier forma o tamaño.

INGREDIENTES

175 g de harina blanca
175 g de harina integral

1/2 cucharadita de sal
15 g de levadura fresca ó 2 cucharaditas de levadura seca
1 cucharadita de azúcar
200 ml de agua tibia
45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
mantequilla o aceite para engrasar la bandeja del horno
huevos batidos o leche para barnizar, opcional
harina, semillas de amapola o de sésamo, o copos de avena para adornar, opcional

PREPARACIÓN

1 Tamizar las harinas y la sal y colocarlas en un cuenco grande, mezclarlas con los dedos y dejarlas en un lugar cálido hasta que estén templadas —no calientes— al tocarlas con los dedos.
2 Si se utiliza levadura fresca, desmenuzarla en un cuenco pequeño, junto con el azúcar, y verter el agua tibia. Si se utiliza levadura seca, poner primero el agua y el azúcar en el cuenco, espolvorear la levadura y remover.
3 Dejar reposar la levadura hasta que haya subido: aproximadamente 5 minutos.
4 Añadir el aceite a la harina y verter el compuesto en la levadura. Mezclar hasta formar una masa que deje limpios los lados del cuenco, volcar sobre una superficie de trabajo limpia y amasar durante 5-10 minutos, o hasta que la masa esté uniforme y sedosa. Si estuviera pegajosa, añadir más harina.
5 Volver a poner la masa en el cuenco y tapar con plástico transparente o con un paño de cocina limpio, previamente sumergido en agua caliente y escurrido después. Dejar en un lugar cálido hasta que la masa haya, por lo menos, doblado su tamaño: entre 30 minutos y una hora.
6 Golpear la masa con el puño, sacarla del cuenco y empujarla brevemente con los nudillos. Dividirla en tantas piezas como se quiera y darle forma de rollito —ver formas más adelante—. Colocar bien separados sobre una bandeja de horno ligeramente engrasada, tapar con un plástico transparente o una servilleta, previamente mojada en agua caliente y escurrida después, hasta que doblen su tamaño. Entre 30-60 minutos o, tal vez, más. Los rollitos deberán parecer hinchados.
7 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
8 Si se desea, barnizar los rollitos con huevo o leche y espolvorear con harina, semillas o copos de avena. Hornear hasta que estén ligeramente tostados y suenen a hueco al golpearlos en la base: aproximadamente 20 minutos. Dejar enfriar sobre una bandeja de metal.

FORMAS DE LOS ROLLITOS

Los rollitos pueden elaborarse como si se tratara de versiones en pequeño de las formas tradicionales del pan:

NUDO Dividir la masa en ocho piezas, enrollar cada pieza con la forma de una

salchicha fina y realizar un nudo flojo.

HOGAZA Dividir la masa en ocho piezas y, a su vez, dos de ellas en tercios, formando seis piezas grandes y seis pequeñas. Enrollarlas bajo la palma de la mano y formar círculos, colocar un círculo pequeño encima de cada círculo grande y presionar haciendo un agujero en el centro de ambas piezas, utilizando para ello el mango de una cuchara de madera.

HOJA DE TRÉBOL Dividir la masa en piezas pequeñas: aproximadamente unas dieciocho. Enrollarlas formando círculos y colocarlas de tres en tres, tocándose entre ellas, sobre una bandeja de horno. Cada grupo de tres —cada hoja de trébol— deberá estar separado del resto.

TRENZA Dividir la masa en tres piezas, cada pieza en otras tres más, y enrollarlas en forma de salchichas finas. Unir tres extremos y hacer una trenza suelta, uniendo los extremos y doblándolos hacia atrás. Repetir la operación dos veces más.

BLOOMER Dividir la masa en seis trozos. Alisar cada pieza y enrollar como si fuera un brazo de gitano. Tirar hacia abajo de los extremos y doblarlos para que la parte de arriba quede redonda y lisa. Después de que la masa haya doblado su tamaño y antes de barnizarla, hacer dos cortes diagonales en la superficie.

BASE PARA PIZZA

Utilizar la misma masa de los rollitos de pan ligero que aparece anteriormente. Elaborar una base para pizza de 30 cm o cuatro bases de 15 cm. A continuación aparece una selección de rellenos.

PREPARACIÓN

1 Seguir los pasos 1 a 5 de la receta de rollitos.
2 Engrasar ligeramente un plato para pizza o una bandeja de horno con mantequilla o aceite de oliva.
3 Golpear la masa con el puño, sacar del cuenco y amasar ligeramente. Alisar, formando un círculo de 30 cm de diámetro o, para hacer pizzas individuales, dividir la masa en cuatro piezas y alisarlas formando círculos de 15 cm de diámetro. Colocar en los platos o en la bandeja de horno.
4 Colocar los rellenos y hornear la pizza o las pizzas en el horno precalentado como se describe más arriba.

PIZZA DE ESPÁRRAGOS, JARAMAGO Y PARMESANO

Para una pizza de 30 cm de diámetro.

INGREDIENTES

200 g de puntas de espárragos
60 g de hojas de jaramago ligeramente troceadas
1 base para pizza de 30 cm, sin cocer
aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
60 g de queso Parmesano, en escamas

PREPARACIÓN

1 Precalentar el homo a 200 °C/gas 6.
2 Cocer los espárragos en agua hirviendo hasta que estén tiernos: entre 2 y 3 minutos.
3 Esparcir el jaramago sobre la base de la pizza. Colocar los espárragos por encima, como si fueran los radios de una rueda. Rociar con aceite y salpimentar.
4 Hornear durante 10 minutos. Añadir el queso, volver a poner en el horno hasta que los bordes estén crujientes y la superficie ligeramente tostada: aproximadamente 10 minutos. Servir inmediatamente.

PIZZA DE ALCACHOFAS, AGUACATE Y CHAMPIÑONES

Para una pizza de 30 cm de diámetro.

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
175 g de champiñones
1 ración de salsa básica o de tomates frescos (véase «Recetas: salsas»)
1 base para pizza de 30 cm, sin cocer
125 g de corazones de alcachofas en aceite

1 aguacate maduro
15 ml (1 cucharada) de zumo de limón
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Calentar el aceite en una cazuela a fuego medio, añadir los champiñones y freír durante 5 minutos.
3 Extender el tomate sobre la pizza. Escurrir los corazones de alcachofa, reservando el aceite, cortarlos y colocarlos, junto con los champiñones, sobre la pizza. Rociar con el aceite que se había reservado de las alcachofas. Hornear durante 15 minutos.
4 Partir el aguacate por la mitad, retirar la piel y el hueso y trocear la pulpa; rociar con zumo de limón.
5 Sacar la pizza del horno, colocar el aguacate por encima, salpimentar y volver a poner en el horno durante 5 minutos más. Servir inmediatamente.

PIZZA DE BERENJENA, CEBOLLA ROJA Y ACEITUNAS VERDES

Para una pizza de 30 cm de diámetro.

INGREDIENTES

1 berenjena grande cortada en tiras de 2,5 x 5 cm
2 cebollas rojas, troceadas
aceite de oliva para rociar
1 base para pizza de 30 cm, sin cocer
125 g de aceitunas verdes, grandes
sal y pimienta negra en grano, para moler
60 g de queso de cabra, en lonchas o en dados, opcional

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Colocar la berenjena y la cebolla en la parrilla o en una bandeja de horno. Rociar con aceite, extendiéndolo uniformemente con las manos, y colocar bajo el grill caliente hasta que estén tiernos y ligeramente tostados, entre 10 y 15 minutos, dándoles la vuelta con unas tenazas de cocina y añadiendo más aceite si fuera necesario.

3 Colocar la berenjena y la cebolla sobre la pizza, añadir las aceitunas por encima y sazonar bien.
4 Si se añade el queso, hornear sin ponerlo durante 10 minutos, añadirlo y volver a meter al horno. Hornear hasta que los bordes estén crujientes y la superficie ligeramente tostada: 10 minutos más. Si no se va a poner queso, hornear hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté cocido: 20 minutos. Servir inmediatamente.

PIZZAS INDIVIDUALES

De la masa para pizza que aparece anteriormente salen 4 bases para pizzas individuales de aproximadamente 15 cm de diámetro. Algunos ingredientes, solos, van particularmente bien con las pizzas pequeñas, como por ejemplo los tomates. Se hornea a la misma temperatura que las bases grandes, pero durante menos tiempo: 10-15 minutos.

PIZZAS DE TOMATES Extender salsa de tomate fresco (véase «Recetas: salsas») uniformemente sobre las bases. Cortar 250 g de tomates rojos y amarillos en lonchas finas y colocarlos por encima, sazonando bien. Hornear hasta que las pizzas estén crujientes por los bordes y cocidas en el centro: 10-15 minutos. Servir calientes, espolvoreando hojas de albahaca fresca.

PIZZAS DE PIMIENTOS MULTICOLORES Coger un pimiento rojo, uno amarillo y uno verde, partirlos en cuartos, asarlos y pelarlos, como se explica en «Técnicas: cómo preparar verduras», y cortar la pulpa en tiras. Colocar sobre las bases, rociar con aceite de oliva, si se quiere, y sazonar bien. Hornear hasta que esté crujiente por los bordes y cocida en el centro: 10-15 minutos. Servir caliente

PASTELES SABROSOS

De esta receta sale un pastel de 20 cm o 4 pasteles pequeños de 10 cm. Se ilustra en «Platos clásicos: pasteles y tartas».

INGREDIENTES

DEL RELLENO

escoger cualquier relleno de los que se detallan abajo

DE LA BASE

una base de masa para bollos de 20 cm ó 4 bases de 10 cm, prehorneadas e «impermeabilizadas» como se explica en «Técnicas: masa»

DE LA CREMA

las yemas de 3 huevos medianos
200 ml de nata líquida
nuez moscada fresca rallada, opcional
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160 °C/gas 3.
2 Preparar los ingredientes del relleno como se describe más abajo y dividirlos entre las bases prehorneadas.
3 Elaborar la crema: en un cuenco pequeño, batir las yemas de huevo y la nata líquida hasta que estén bien mezcladas. Añadir la nuez moscada, si se va a utilizar, y sazonar con sal y pimienta negra. Verter la crema en una cazuela, poner a fuego vivo y cocer, removiendo con una cuchara de madera, hasta que espese lo suficiente como para cubrir el dorso de la cuchara.
4 Verter la crema sobre los ingredientes en cada base de pasta. Espolvorear con las semillas o las nueces, si se van a utilizar. Meter en el horno y hornear hasta que el relleno esté cuajado y ligeramente dorado por la superficie: entre 25 y 30 minutos.

——— *Rellenos para pasteles* ———

PUERROS Y SÉSAMO Trocear 250 g de puerros arreglados. Tapar y sofreírlos lentamente, removiendo de vez en cuando en 30 g de mantequilla hasta que estén tiernos y cremosos: aproximadamente 20 minutos. Si los puerros sueltan algo de líquido, destaparlos, subir el fuego y dejar hervir. Colocar los puerros en la base o las bases de masa, sazonar la crema con nuez moscada y verterla sobre los puerros. Espolvorear 2 cucharadas de semillas de sésamo sobre la crema y hornear. Servir muy caliente, templado o frío.

QUESO AZUL CON CEBOLLA Y ALMENDRAS Sofreír una cebolla mediana, troceada, en 15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva hasta que esté tierna: 5 minutos. Desmigar 60 g de queso azul, mezclarlo con la cebolla y colocarlo en la base o en las bases de pasta. Verter la crema sobre la cebolla y el queso, espolvorear con 2 cucharadas de almendras en escamas y hornear. Servir muy caliente, templado o frío.

PASTELES PEQUEÑOS Y TARTALETAS

Generalmente suelo hornear las bases pequeñas de pasta antes de añadirles el relleno, pero no me molesto en «impermeabilizarlas», ya que son demasiado pequeñas. Las cantidades de relleno que se dan en esta receta sirven para 6-8 pequeñas bases de pasta. Se ilustra en las «Platos clásicos: pasteles y tartas».

TARTALETAS DE QUESO DE CABRA, JARAMAGO Y TOMATES SECADOS AL SOL Mezclar 125 g de queso de cabra cortado en dados y 12 hojas de jaramago troceadas con 4 tomates secados al sol, cortados en tiras. Sazonar con pimienta negra, dividir entre 6-8 tartaletas prehorneadas y servir.

TARTATELAS DE ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE Preparar una pequeña cantidad de salsa de tomate (véase «Recetas: salsas») y, con ayuda de una cuchara, colocarla en 6-8 tartaletas prehorneadas. Cortar en tiras 6 u 8 aceitunas negras y colocarlas sobre la salsa. Adornar con ramas de orégano y servir.

BARQUITAS DE PIMIENTO Coger 1 pimiento rojo y 1 amarillo, partirlos en cuartos, asarlos y pelarlos, como se explica en «Técnicas: cómo preparar verduras», y cortar la pulpa en tiras. Colocarlos en 6-8 barquitas prehorneadas, adornar con ramas de albahaca y servir.

BARQUITAS DE TOMATE Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Cortar en lonchas finas 6 tomates pequeños y colocar la mayoría en 6-8 barquitas prehorneadas. Mezclar una yema de huevo con 45 ml (3 cucharadas) de nata líquida y sazonar con sal y pimienta negra. Con la ayuda de una cuchara, verter esta mezcla sobre los tomates colocados en las barquitas, adornando con las rodajas de tomates restantes y hornear hasta que el relleno esté cuajada: 5-10 minutos. Servir caliente o frío.

PEQUEÑOS PASTELES DE AGUACATE Y CEBOLLETAS Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Cortar 2 cebolletas pequeñas en lonchas finas y freír en un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernas: 3 minutos. Mezclar una yema de huevo con 120 ml —8 cucharadas de nata líquida— y sazonar con sal y pimienta. Pelar un aguacate pequeño, retirar el hueso y cortar en lonchas, mezclarlo con las cebolletas y dividir entre los 6 pasteles. Verter una cantidad suficiente de la mezcla de nata y huevos para rellenar los pasteles. Hornear hasta que el relleno esté cuajado: entre 5-10 minutos. Servir caliente o frío.

PASTELES PEQUEÑOS DE ZANAHORIAS Y CARDAMOMO Precalentar el horno a 160 °C/gas 3. Trocear 125 g de zanahorias tiernas y hervirlas con una vaina de cardamomo hasta que estén tiernas: aproximadamente 2 minutos. Escurrir las

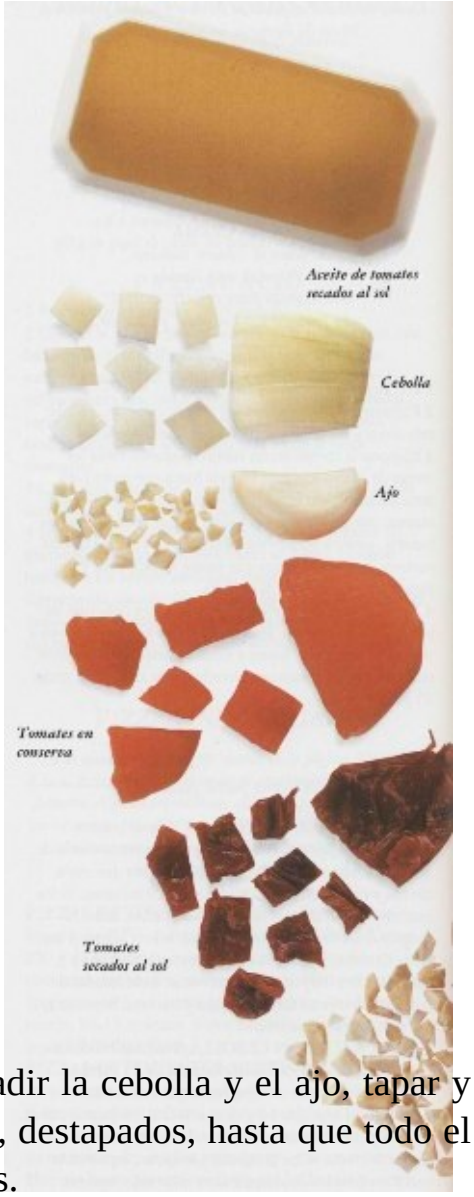
zanahorias y dividirlas entre las bases de pastel. Abrir la vaina de cardamomo, sacar las semillas y ponerlas en un recipiente con un huevo y 120 ml (8 cucharadas) de nata. Mezclar el huevo con la nata y sazonar con sal y pimienta negra. Rellenar los pasteles con la mezcla. Hornear hasta que el relleno esté cuajado. Servir caliente o frío.

PATÉ EN COSTRA DE ANACARDOS Y TOMATE

Un jugoso paté de anacardos y tomate con una cobertura de hojaldre ligero supone un excelente plato principal. Su preparación requiere dos etapas: hay que hornear el paté y dejarlo enfriar, después hay que envolverlo en la masa y meterlo en el homo otra vez. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

mantequilla para engrasar el molde
30 ml (2 cucharadas) de aceite de tomates secados al sol o aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo grandes, picados
1 lata de 400 g de tomates enteros, escurridos y troceados
12 tomates secados al sol en aceite, picados
200 g de anacardos, picados
la corteza de medio limón, sin nervaduras, picada
1 cucharada de albahaca fresca, picada
1 huevo batido sal y pimienta negra en grano, para moler
250 g de masa de hojaldre congelada o casera



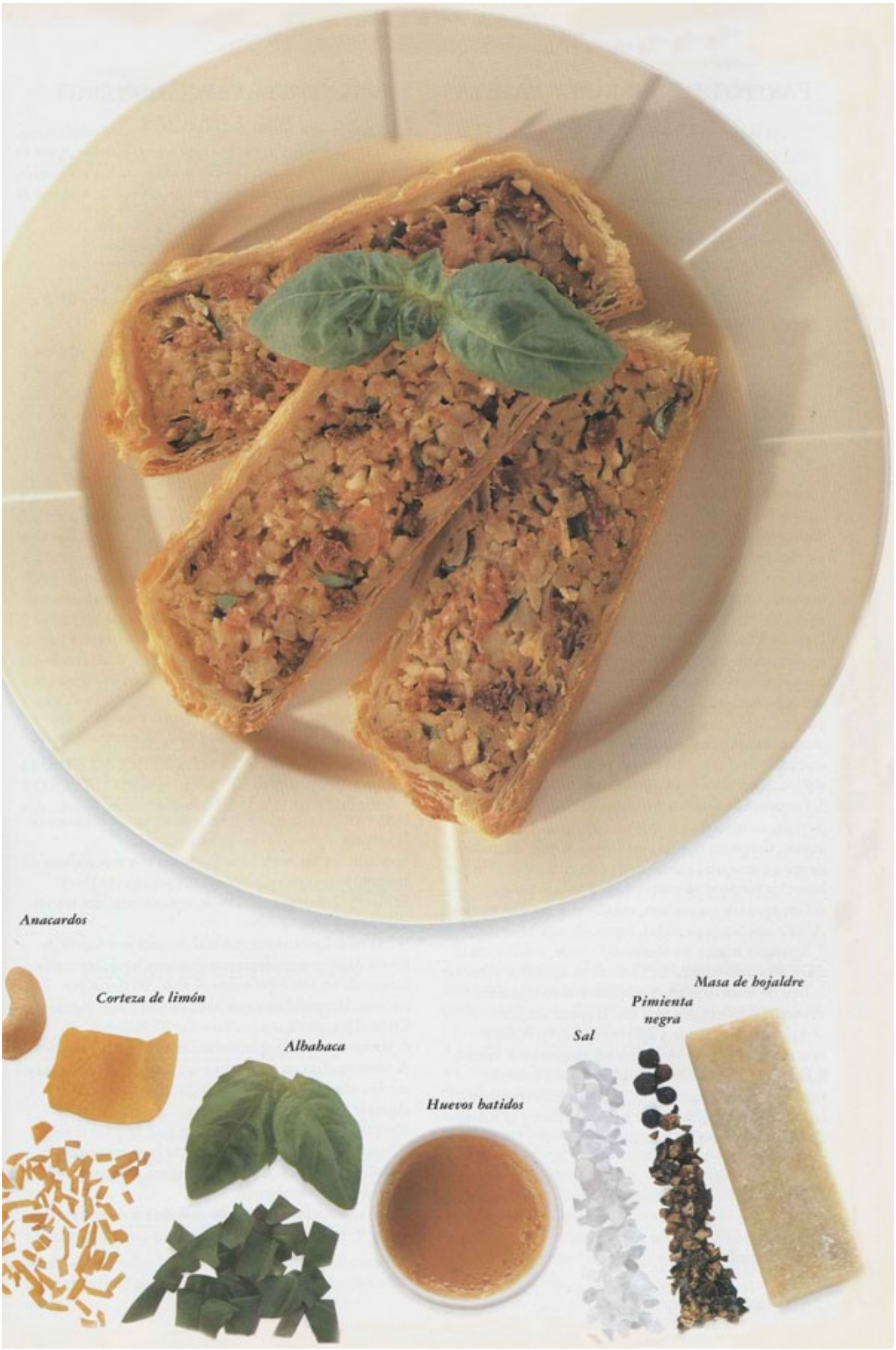
PREPARACIÓN

1 Precalentar el homo a 180 °C/gas 4. Forrar un molde de 500 g con papel antiadherente y engrasar con mantequilla —lo mejor es utilizar un molde no muy profundo—.
2 Calentar el aceite en una cazuela a fuego medio, añadir la cebolla y el ajo, tapar y sofreír durante 5 minutos. Agregar los tomates y cocer, destapados, hasta que todo el líquido se haya evaporado, aproximadamente 3 minutos.
3 Retirar del fuego y añadir, removiendo, los tomates secados al sol, los anacardos, la corteza de limón, la albahaca y todo el huevo, excepto 2 cucharadas, que se reservan para barnizar. Sazonar con sal y pimienta negra.
4 Con ayuda de una cuchara, poner la mezcla en el molde, alisando la superficie. Hornear hasta que el centro esté firme al tocarlo: entre 45 y 60 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Desmoldar el paté, envolverlo en papel de aluminio o plástico transparente y meterlo en el frigorífico.

El paté se puede preparar con antelación y guardarse en el frigorífico durante 2-3

días.

5 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
6 En una tabla ligeramente enharinada, estirar el hojaldre hasta formar un cuadrado de 30 cm. Cortar el tercio superior. La masa deberá medir 30 x 10 cm.
7 Colocar el paté sobre la pieza de masa más pequeña y poner el trozo más grande por encima, cubriendo completamente el paté. Estirar la masa hacia abajo por los lados y presionar para que se unan los extremos, sellando con agua. Abrir unos agujeros en la superficie y barnizar con huevo batido.
8 Hornear hasta que la masa esté crujiente e inflada: entre 25-30 minutos. Servir inmediatamente.


Anacardos
Corteza de limón
Albahaca
Huevos batidos
Sal
Pimienta negra
Masa de hojaldre

PASTEL DE PUERROS Y PATATAS EN HOJALDRE

Este pastel consiste en una crema de puerros y patatas que se hornea bajo una costra de hojaldre; puede decorarse según la habilidad y gustos de cada uno. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

750 g de patatas, cortadas en rodajas finas
500 g de puerros arreglados, en rodajas
30 g de mantequilla
250 g de cebollas picadas
2 cucharadas de cebollino fresco, picado
2 cucharadas de perejil liso, picado
400 g de nata líquida
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler
250 g de masa de hojaldre congelada o casera
huevo batido para barnizar, opcional

PREPARACIÓN

1 Cocer las patatas en agua hirviendo hasta que estén tiernas: 8-10 minutos. En otra cacerola, cocer los puerros hasta que estén tiernos: 8-10 minutos. Escurrirlos —con el agua de cocción de las dos verduras se podrá hacer un caldo—.
2 Derretir la mantequilla en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír hasta que esté tierna: aproximadamente 10 minutos.
3 Retirar la cebolla del fuego y añadir las patatas, los puerros, las hierbas y la nata líquida. Mezclar bien, sazonar con nuez moscada, sal y pimienta negra y dejar enfriar.
4 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
5 Preparar un molde de 1,5 litros de capacidad. Enrollar la masa, de modo que quede un círculo mayor que el molde. Cortar un círculo para formar la tapa del pastel, y después cortar otro alrededor de éste de unos 2,5 cm para hacer los bordes. Colocarlo y retirar lo que sobre.
6 Con ayuda de un cuchara, colocar el relleno en el molde. Añadir una buena cantidad, formando una bóveda.
7 Ajustar la masa a los bordes del molde, doblándola si fuera necesario y humedeciéndola con agua fría, y colocar la tapa de masa de manera que cubra todo el molde. Presionar los extremos para que el pastel se quede completamente sellado y adornar el molde, como se ilustra en la «Técnicas: masa». Hacer un agujero en el centro.
8 Decorar el pastel con los trozos de pasta restantes, pegándolos con agua caliente, y

barnizarlos con huevo batido, si se quiere. Hornear hasta que suba y se tueste: 35-40 minutos. Servir inmediatamente.

GOUGÈRE DE GRUYÈRE

Un gougère —un círculo de ligero y dorado queso mezclado con pasta choux y relleno de verduras cocidas en vino tinto— supone un apetitoso plato principal. También se puede rellenar, por ejemplo, con verduras guisadas, como las que aparecen en «Recetas: platos de verduras». Para 4 raciones.

INGREDIENTES

DE LA BASE

60 g de mantequilla, más una cantidad extra para untar el molde
90 g de harina
2 huevos medianos
90 g de queso Gruyère rallado
sal y pimienta en grano, para moler

DEL RELLENO

30 g de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla grande, en tiras
4 dientes de ajo, picados
250 g de zanahorias tiernas
125 g de champiñones pequeños
1 hoja de laurel
1 rama de romero
300 ml de vino tinto
perejil liso fresco, para adornar

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Poner la mantequilla en una cazuela mediana, con 150 ml de agua fría, y calentar hasta que la mantequilla esté derretida y el agua empiece a hervir.
3 Retirar del fuego y verter sobre la harina. Remover enérgicamente, volver a poner al fuego y seguir removiendo hasta que la mezcla se separe de los lados de la cazuela. Retirar del fuego una vez más.
4 Añadir los huevos y batir la mezcla con una cuchara de madera, hasta que empiece

a tener un aspecto liso y brillante: 2-3 minutos. Añadir, removiendo, dos tercios del queso y sazonar bien.
5 Engrasar ligeramente con una cuchara una fuente de horno de 30 cm y colocar unas cucharadas de la mezcla formando un aro; espolvorear el resto del queso por encima. Hornear hasta que haya subido y esté dorado y firme al tocarlo: aproximadamente 35 minutos.
6 Mientras tanto, preparar el relleno. Derretir la mitad de la mantequilla con el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla y freír durante 5 minutos. Agregar el ajo, las zanahorias, los champiñones y las hierbas, y freír durante 5 minutos más; reducir el fuego.
7 Verter el vino y cocer hasta que se haya reducido a la mitad: 20 minutos. Retirar las hierbas. Sazonar y añadir el resto de la mantequilla.
8 Con una cuchara colocar las verduras en el centro del gougère, espolvorear el perejil y servir inmediatamente.

FLORES DE PASTA FILO CON ESPÁRRAGOS

Salen doce flores. Esta receta se ilustra «Platos clásicos: pasteles de pasta filo y paquetes».

INGREDIENTES

Pasta filo (véase «Técnicas: masa»)
mantequilla derretida, para barnizar
8 puntas de espárragos, arregladas
1 ración de salsa holandesa (véase «Recetas: salsa»)

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Se necesita un molde para bollo y, para cada flor, dos cuadrados de pasta filo que sean ligeramente más grandes que los agujeros de una copa. Cortar la pasta filo en cuadrados.
3 Barnizar con un poco de mantequilla cada agujero y poner en un cuadrado, entonces colocar otro encima ligeramente ladeado, de modo que haya ocho puntas. Volver a barnizar con mantequilla derretida, para darle más realce.
4 Continuar hasta que el molde esté lleno. Hornear las flores hasta que estén doradas y crujientes: unos 5 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar.
5 Cortar las puntas de espárragos en tres y cocerlas en agua con sal hasta que estén

tiernas: 3 minutos. Dejar enfriar.
6 Colocar las flores en una fuente, rellenar cada una con una cantidad generosa de salsa holandesa y poner dos trozos de espárragos. Servir inmediatamente.

VARIACIÓN

FLORES DE PASTA FILO CON BRÉCOL Y TOMATE
Colocar el brécol ligeramente cocido junto con tiras de tomate en flores rellenas de salsa holandesa.

ROLLITOS DE PRIMAVERA

Salen doce. Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: pasteles de pasta filo».

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
1 pimiento verde, sin corazón ni semillas, picado
175 g de champiñones, troceados
300 g de brotes de judías
15 ml (1 cucharada) de salsa de soja
pimienta negra en grano, para moler
pasta filo (véase «Técnicas: masa»)
mantequilla derretida, para barniza

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla y el pimiento, tapar y cocer hasta que esté tierno: aproximadamente 10 minutos.
2 Añadir los champiñones y los brotes de judías y cocer, destapados, durante 2-3 minutos más. Retirar del fuego, añadir la salsa de soja, sazonar con pimienta negra y dejar enfriar.
3 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
4 Doblar unas hojas de pasta filo por la mitad. Con una cuchara, poner parte de la mezcla en el extremo más estrecho de la tira de pasta, hacer un doblez de 1 cm, como si fuera un dobladillo en cada lado, y enrollar el paquete. Barnizar con mantequilla derretida y colocar en una bandeja de horno. Repetir la operación hasta que se acabe todo el relleno.
5 Hornear hasta que estén crujientes por ambos lados: transcurridos 20 minutos por

un lado, dar la vuelta y hornear durante 10-15 minutos por el otro. Servir inmediatamente o recalentar más tarde en el horno.

PAQUETES DE PUERROS

Salen ocho. Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: pasteles de pasta filo».

INGREDIENTES

500 g de patatas, cortadas en cuadraditos
350 g de puerros, arreglados y troceados
150 ml de nata líquida
2 cucharadas de perejil liso, picado
pasta filo (véase «Técnicas: masa»)
mantequilla derretida, para barnizar

PREPARACIÓN

1 Cocer las patatas y los puerros en agua hirviendo, en cacerolas separadas, hasta que estén tiernos: 5-6 minutos. Escurrir —con el agua de cocción se podrá hacer un buen caldo—.
2 Poner las patatas y los puerros en un cuenco y verter la nata poco a poco, para evitar que la mezcla quede demasiado líquida. Espolvorear el perejil, sazonar con sal y pimienta negra y mezclar bien.
3 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
4 Cortar una hoja de pasta filo, longitudinalmente, por la mitad, y colocar una pieza encima de otra, formando una cruz. Poner un poco de relleno en el centro y doblar en cuatro hasta hacer un paquete. Barnizar con mantequilla derretida y colocar en una fuente de horno. Repetir la operación hasta que se utilice todo el relleno.
5 Hornear hasta que esté dorado y crujiente por ambos lados: transcurridos 20 minutos por uno de los lados, dar la vuelta y hornear durante no más de 10-15 minutos por el otro. Servir inmediatamente, o bien recalentar más tarde en el horno.

TRIÁNGULOS DE VERDURAS ESPECIADAS

Salen ocho. Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: pasteles de pasta filo».

INGREDIENTES

15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada
1/2 cucharadita de comino en grano
1/2 cucharadita de cilantro en grano
100 g de patatas cortadas en cuadraditos
100 g de zanahorias cortadas en cuadraditos
100 g de guisantes congelados
2 cucharadas de cilantro fresco picado
sal y pimienta negra en grano, para moler
pasta filo (véase «Técnicas: masa»)
mantequilla derretida, para barnizar

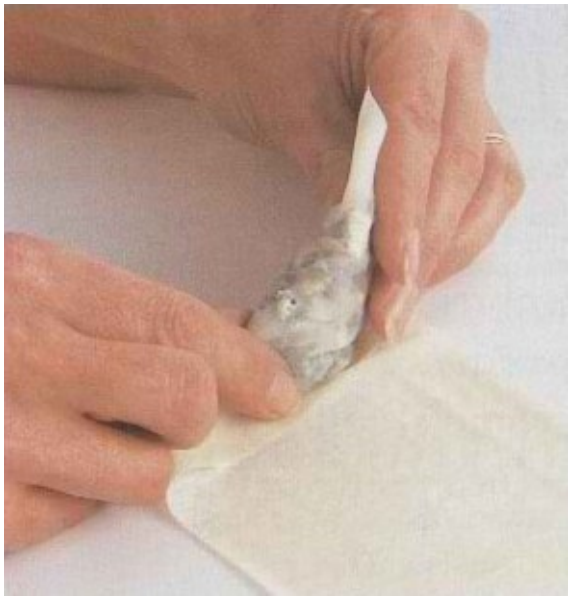
PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír hasta que esté tierna: unos 5 minutos. Agregar las especias, la patata y la zanahoria, tapar y cocer hasta que las verduras estén tiernas: entre 5 y 10 minutos. Remover de vez en cuando y añadir, aproximadamente, 1 cucharada de agua si la mezcla espesa demasiado.
2 Añadir los guisantes congelados y remover hasta que se descongelen. Agregar el cilantro fresco y sazonar.
3 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
4 Cortar una lámina de pasta filo por la mitad, longitudinalmente. Con ayuda de una cuchara, colocar el relleno junto al extremo superior de una de ellas y formar un triángulo, como se ilustra arriba. Barnizar con mantequilla derretida, colocar en una bandeja de horno y repetir la operación.
5 Hornear hasta que estén dorados y crujientes: aproximadamente 15 minutos.

CÓMO ELABORARLOS

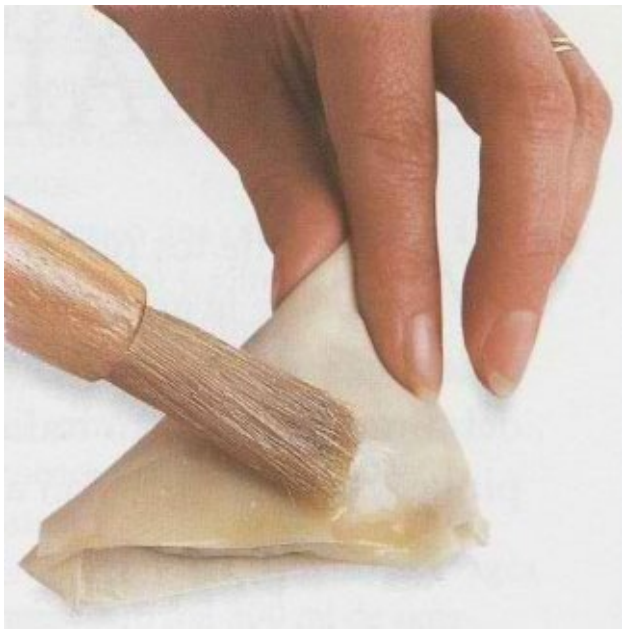
1 Colocar el relleno en la parte de arriba de la tira de pasta y tirar de una esquina, diagonalmente, para formar un triángulo.

2 Empezar a envolver el relleno en la masa, teniendo cuidado de doblar convenientemente el triángulo sobre su base.



3 Continuar envolviendo hasta llegar al final de la tira, y retirar cuidadosamente la pasta que sobre.

4 Barnizar con mantequilla derretida, asegurándose de que los bordes del triángulo queden bien cerrados.



MONEDEROS

Salen doce. Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: pasteles de pasta filo».

INGREDIENTES

125 g de queso de cabra
30 g de queso Parmesano fresco, rallado

pasta filo (véase «Técnicas: masa»)
mantequilla derretida, para barnizar

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Mezclar el queso de cabra y el Parmesano.
3 Cortar la pasta filo en cuadrados de 12 cm. Barnizar uno con mantequilla derretida y colocar otro encima ligeramente ladeado. Poner con una cuchara el relleno en el centro y recoger los extremos, presionando para formar una bolsita. Barnizar con mantequilla derretida, colocar en una bandeja de horno y repetir la operación.
4 Hornear hasta que estén dorados y crujientes: 5 minutos.

PEQUEÑOS PASTELES GRIEGOS

Salen ocho. Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: pasteles de pasta filo».

INGREDIENTES

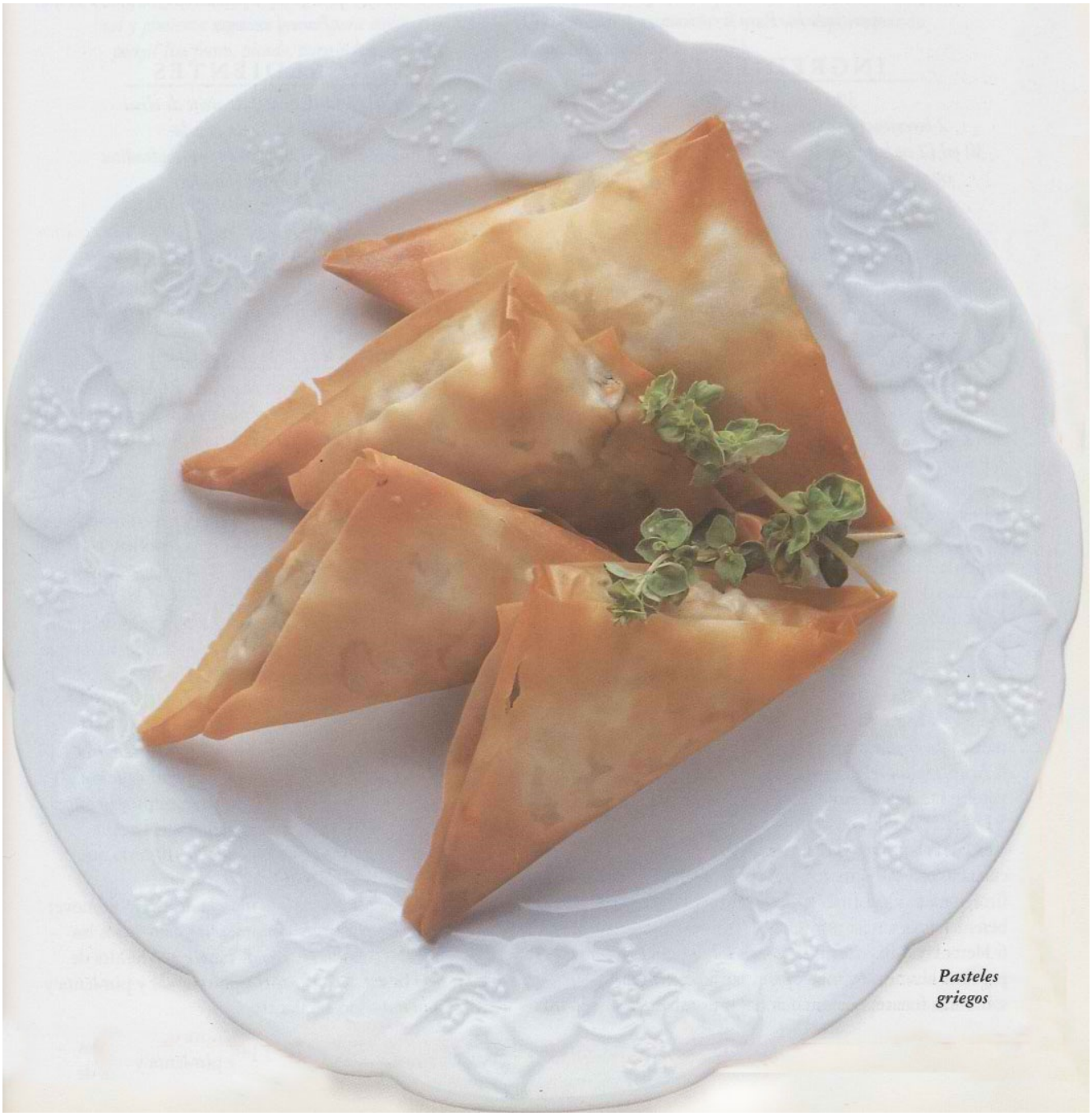
125 g de espinacas congeladas
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
1/2 cucharadita de semillas de hinojo
60 g de queso de cabra, desmenuzado o cortado en cuadraditos
sal y pimienta negra en grano, para moler
pasta filo (véase «Técnicas: masa»)
mantequilla derretida, para barnizar

PREPARACIÓN

1 Colocar las espinacas en una cazuela pequeña y cocer a fuego medio hasta que estén hechas y no quede agua: 2-3 minutos. Escurrir y retirar el exceso de agua, y pasar a un cuenco.
2 Calentar el aceite en una cazuela a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y cocer durante 5 minutos. Añadir las semillas de hinojo y cocer durante 1-2 minutos más.
3 Añadir la mezcla de cebolla y el queso de cabra a las espinacas. Sazonar ligeramente con sal —recuerde que el queso ya está salado— y pimienta negra, mezclar y dejar enfriar.
4 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
5 Cortar la pasta filo, longitudinalmente, por la mitad. Con ayuda de una cuchara,

poner el relleno cerca del extremo superior de una de las mitades de pasta y hacer un triángulo, como se ilustra arriba. Barnizar con mantequilla derretida, colocar en una fuente de horno y repetir la operación.
6 Hornear hasta que estén dorados y crujientes: aproximadamente 10 minutos.

Los paquetes y pasteles de pasta filo resultan mejor si se sirven recién hechos. Si se preparan con antelación, se pueden volver a meter al homo antes de sacarlos a la mesa.



Pasteles griegos

CEREALES Y LEGUMBRES

Muchos de los platos más famosos en todo el mundo tienen como base algún tipo de la amplia variedad existente de cereales y legumbres. Su utilización en todos los países se refleja en las recetas clásicas que ilustramos aquí, que van desde el del hindú y el risotto italiano hasta platos de la «nueva ola», como el rollo de judías pintas y las verduras con azafrán, una original versión de la clásica paella española

MOLDE DE ARROZ Y BERENJENAS

Resulta muy atractivo si se prepara en un molde grande (1 litro), aunque también puede hacerse en seis moldes individuales, como timbales. Para 6 raciones.

INGREDIENTES

300 g de arroz integral
2 berenjenas medianas, cortadas en rodajas finas
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva, más una cantidad extra para freír las berenjenas y engrasar el molde
1 cebolla grande, picada
1 pimiento rojo, sin semillas y troceado
2 dientes de ajo, picados
1/4 de cucharadita de chiles, en polvo
2 tomates grandes, pelados y picados
4 cucharadas de perejil liso fresco, picado
sal y pimienta negra en grano, para moler
ramas de albahaca fresca, para adornar

PREPARACIÓN

1 Primero cocer el arroz (véase «Técnicas: cereales, legumbres y especias»). Retirar del fuego, dejando la olla tapada.
2 Preparar las berenjenas. Para obtener un resultado mejor, freír las berenjenas hasta que estén tiernas: 2-3 minutos por cada lado. Escurrir sobre papel de cocina, para retirar el exceso de aceite. También se pueden hervir al vapor hasta que estén tiernas: 4-5 minutos. Poner a un lado.
3 Calentar 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva a fuego medio, añadir la cebolla y

el pimiento rojo, tapar y sofreír durante 10 minutos. Añadir el ajo, el chile en polvo y los tomates y cocer, destapados, hasta que los tomates hayan mermado: aproximadamente 10 minutos.
4 Añadir la mezcla de tomate al arroz, junto con el perejil, la sal y la pimienta negra. Mezclar bien.
5 Untar el molde con aceite y colocar la berenjena, cubriendo completamente la superficie. Con ayuda de una cuchara, colocar la mezcla de arroz, presionando firmemente, y cubrir la superficie con las rodajas de berenjena restantes.
6 Meter en el frigorífico si se va a servir frío, o tapar con papel de aluminio y meter en el horno caliente. Volcar sobre una fuente, adornar con hojas de albahaca y servir.

PILAU DE VERDURAS MIXTAS

Se trata de un plato sabroso de arroz que va bien con patatas Bombay y quimgombó especiado. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
250 g de zanahorias, cortadas en cuadraditos
2 dientes de ajo, picados
1 hoja de laurel
1/2 rama de canela
4 vainas de cardamomo, machacadas
2 cucharaditas de comino en grano
350 g de arroz integral, de grano largo o arroz blanco
sal
125 g de guisantes congelados, previamente descongelados
250 g de champiñones pequeños, en lonchas
pimienta negra en grano, para moler
cilantro fresco picado, para adornar

PREPARACIÓN

1 Calentar 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla y las zanahorias, tapar y sofreír durante 10 minutos. Agregar, removiendo, el ajo, la hoja de laurel y las especias.
2 Añadir el arroz, 900 ml de agua y 1 cucharadita de sal. Llevar a ebullición, bajar el

fuego, tapar y cocer hasta que esté hecho: 40 minutos si se trata de arroz integral, y 20 si es arroz blanco. Cuando esté cocido, el plato deberá quedar con un poco de jugo, pero no caldoso.
3 Colocar los guisantes por encima del arroz, tapar la cazuela y retirarla del fuego. Dejarlo reposar durante 10 minutos para que finalice la cocción con su propio calor.
4 Mientras tanto, freír los champiñones en el aceite restante hasta que estén tiernos y todo el líquido que produzcan se haya evaporado: 5-10 minutos.
5 Añadir los champiñones a la mezcla de arroz. Remover con un tenedor de madera para mezclar bien todos los ingredientes, retirando la hoja de laurel y la ramita de canela, si se desea. Rectificar el punto de sal y pimienta y servir, espolvoreando el cilantro.

PAELLA DE VERDURAS

Se trata de una versión con verduras del clásico plato español. Se pueden escoger distintas verduras, según el gusto de cada uno, pero hay que poner las que se cuecen más rápido encima del arroz cuando éste esté casi hecho. Tradicionalmente, al plato se le da color y sabor con azafrán. También se puede utilizar la cúrcuma, que tiene un color parecido. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

6 hebras de azafrán o 1/4 de cucharadita de cúrcuma (ver nota más arriba)
60 ml (4 cucharadas) de aceite de oliva
2 cebollas grandes, picadas
250 g de zanahorias, en rodajas
1 pimiento verde y 1 rojo, sin semillas y cortado en tiras
1 berenjena cortada en cuadraditos
2 dientes de ajo, picados
350 g de arroz de grano corto
1 lata de 400 g de tomates enteros, pelados y troceados, con su jugo
sal y pimienta negra en grano, para moler
perejil liso fresco, picado, para adornar

PREPARACIÓN

1 Si se utiliza azafrán, poner las hebras en un cazo y añadir 300 ml de agua hirviendo. Escurrir durante 20 minutos, más o menos.
2 Calentar el aceite de oliva en una cazuela grande a fuego medio, añadir las cebollas,

tapar y sofreír hasta que estén tiernas: aproximadamente 10 minutos.
3 Añadir, removiendo, las zanahorias, los pimientos, la berenjena, el ajo y el arroz, y continuar removiendo hasta que el arroz comience a ponerse transparente: 3-4 minutos, aproximadamente.
4 Verter los tomates. Añadir el azafrán junto con el agua del remojo, o la cúrcuma junto con 300 ml de agua hirviendo, y remover bien hasta mezclarlo todo. Sazonar con una cantidad generosa de sal —aproximadamente 2 cucharadas— y un poco de pimienta negra.
5 Llevar la mezcla a ebullición, reducir el fuego y hervir a fuego lento, tapado, hasta que el arroz esté hecho y se haya absorbido el agua: 20 minutos. Retirar la paella del fuego y dejar reposar, tapada, durante 10 minutos más. Comprobar el punto de sal y servir, espolvoreando convenientemente el perejil.

RISOTTO DE PORCINI

Las setas secas italianas —porcini— dan a este risotto un sabor característico. Se pueden añadir otros ingredientes, como guisantes tiernos y alcachofas tiernas enteras, que resultan muy bien si se añaden al arroz al final del tiempo de cocción; también se pueden sustituir 150 ml de agua por la misma cantidad de vino blanco,

añadiéndola en el paso número 3 junto con los porcini. El plato deberá quedar cremoso y con un poco de jugo, pero no demasiado blando. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

10 g de porcini
60 ml (4 cucharadas) de aceite de oliva
2 cebollas grandes, picadas
2 dientes de ajo, picados
350 g de arroz
300 g de champiñones
15 g de mantequilla
nuez moscada fresca, rallada
sal y pimienta negra en grano, para moler
perejil liso fresco, picado, para adornar

PREPARACIÓN

1 Poner los porcini en un cuenco pequeño y cubrir con agua hirviendo. Dejar en remojo.
2 Calentar 45 ml (3 cucharadas) de aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir las cebollas, tapar y sofreír durante 10 minutos. Añadir el ajo y el arroz y remover durante unos minutos, hasta que el arroz se mezcle bien con el aceite y empiece a ponerse transparente.
3 Escurrir los porcini a través de un papel de cocina, para evitar que tengan alguna piedra, y reservar el líquido; añadir agua al líquido de remojo hasta formar 1 litro, verter en un cazo pequeño y poner entonces a fuego medio, cerca de la olla.
4 Trocear los porcini y añadirlos al arroz. Agregar el líquido de los porcini, un cacillo cada vez, removiendo continuamente y dejando que se absorba por completo antes de echar el siguiente. Continuar hasta que el risotto esté suficientemente cremoso y el arroz esté al dente: aproximadamente 20 minutos.
5 Mientras tanto, freír los champiñones en el aceite restante y la mantequilla hasta que estén tiernos: unos 4 minutos. Verter sobre la mezcla del arroz. Añadir nuez moscada, sal y pimienta negra y servir, espolvoreando convenientemente el perejil.

PILAF DE PIÑONES Y BULGUR

Este plato ligero de harina bulgur, nueces y frutos secos es una comida típica turca. La harina bulgur, que se cuece más rápidamente que el arroz, supone un buen acompañamiento en lugar del arroz. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

15 g de mantequilla
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
2 dientes de ajo, picados
250 g de harina bulgur
1 cucharadita de sal
60 g de piñones
60 g de pasas, opcional
perejil liso fresco, para adornar
pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos, aproximadamente.
2 Añadir, removiendo, el ajo y la harina bulgur, vertiendo por encima el aceite y la cebolla y añadiendo 600 ml de agua hirviendo y la sal. Llevar nuevamente a ebullición, tapar y cocer hasta que la harina bulgur esté tierna y se haya absorbido el agua: aproximadamente 15 minutos.
3 Mientras tanto, extender los piñones sobre una bandeja bajo el grill y tostar ligeramente, sacudiendo la bandeja para mover los piñones. Se tuestan muy rápidamente.
4 Añadir las nueces, las pasas y el perejil a la harina bulgur, mezclando enérgicamente con un tenedor. Sazonar con sal y pimienta y servir.

ARROZ SILVESTRE

Los colores y las texturas del arroz silvestre con arroz integral y basmati forman una atractiva guarnición. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

125 g de arroz integral
60 g de arroz silvestre
1/4 de cucharadita de sal
60 g de arroz basmati

PREPARACIÓN

1 Poner el arroz integral y el silvestre en una cazuela con 450 ml de agua y la sal. Llevar a ebullición, tapar, reducir el fuego y cocer hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido el agua: 40 minutos.
2 Cocer el arroz basmati en agua hirviendo durante 10 minutos. Escurrir y aclarar con agua caliente.
3 Mezclar los tres arroces juntos con un tenedor de madera y servir.

ARROZ CON LIMÓN

Refrescante tanto a la vista como al gusto, el arroz con limón va bien con muchos platos. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de arroz integral de grano largo o arroz blanco
1/2 cucharadita de cúrcuma
1/4 de cucharadita de sal
el zumo y la corteza picada de 1/2 limón
pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el arroz en una cazuela con 600 ml de agua, la cúrcuma y la sal. Llevar a ebullición.
2 Poner el fuego muy lento, tapar y cocer hasta que el arroz esté tierno y el agua se haya absorbido: 40 minutos si se trata de arroz integral, y 20 si es arroz blanco.
3 Añadir el zumo de limón y la corteza y remover con un tenedor de madera. Sazonar con pimienta negra.

ARROZ CON COCO

Este plato tiene una textura suave y un ligero toque dulce que combina muy bien con las recetas de verduras especiadas. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de arroz integral de grano largo o arroz blanco
1/4 de cucharadita de sal
60 g de crema de coco cortada en escamas
pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el arroz en una cazuela con 600 ml de agua y la sal. Llevar a ebullición.
2 Añadir el coco, poner el fuego muy lento, tapar y cocer hasta que el arroz esté muy tierno y el agua se haya absorbido: 40 minutos, aproximadamente, si se trata de arroz integral y 20 si es blanco.
3 Remover enérgicamente con un tenedor de madera. Sazonar con pimienta negra.

ARROZ CON HIERBAS

Este arroz típico de verano va bien con los platos de verduras cocidos a fuego lento, como el Ratatouille. También resulta bien frío. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

200 g de arroz integral de grano largo o arroz blanco
1/4 de cucharadita de sal
6 cucharadas de hierbas frescas picadas, como perejil, menta, cebollino y estragón
pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el arroz en una cazuela con 600 ml de agua y la sal. Llevar a ebullición.
2 Bajar el fuego a muy lento, tapar y cocer hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido el agua: 40 minutos si se trata de arroz integral y 20 si es blanco.

3 Añadir las hierbas y remover con un tenedor de madera. Añadir la pimienta negra.

ARROZ ESPECIADO

El fino arroz basmati se puede encontrar integral o blanco; personalmente prefiero el sabor a nueces del integral. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de arroz basmati
1 hoja de laurel
especias: media rama de canela, 2-3 vainas de cardamomo machacadas, 1 cucharadita de comino en grano
1/4 de cucharadita de sal
pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el arroz en una cazuela con 600 ml de agua, la hoja de laurel, las especias y la sal. Llevar a ebullición.
2 Bajar el fuego a muy lento, tapar y cocer hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido el agua: 20 minutos si se trata de arroz integral y 10-12 si es blanco.
3 Sazonar con pimienta negra.

ROLLO DE JUDÍAS PINTAS CON RELLENO DE CREMA AGRIA

La base para este original rollo no contiene ni queso ni huevos. Para realizar una versión vegetariana, reemplazar el relleno de crema agria y requesón por salsa de aguacate (véase «Recetas: salsas»). La salsa de aguacate va tan bien con las judías pintas que resulta perfecta, cualquiera que sea el relleno. Esta receta se ilustra en «Platos clásicos: rollos». Para 6 raciones, como primer plato, y para 4 como plato principal.

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
2 pimientos, sin corazón ni semillas, picados
una lata de 400 g de tomates enteros pelados, troceados, con su jugo
1/2 cucharadita de chile en polvo
800 g de judías pintas
125 g de pan rallado
sal y pimienta negra en grano, para moler

DEL RELLENO

250 g de requesón
150 ml de crema agria
3 cucharadas de cilantro fresco, picado

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6. Forrar un molde de brazo de gitano de 22 x 32 cm con papel antiadherente, extendido para que sobresalga por los bordes.
2 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír hasta que esté tierna: unos 5 minutos. Añadir los pimientos, tapar y sofreír durante 5 minutos más.
3 Añadir los tomates y el chile en polvo y cocer, destapados, hasta que el exceso de líquido se haya evaporado y la mezcla haya espesado bastante: aproximadamente 15 minutos.
4 Poner las judías en un robot de cocina o una batidora, con la mezcla de tomate y pan rallado. Sazonar y trabajar hasta que quede espesa.
5 Con ayuda de una cuchara poner la mezcla en el molde, extenderla uniformemente en las esquinas y nivelar la superficie. Hornear en el horno precalentado hasta que el centro esté firme: entre 10 y 15 minutos.
6 Preparar el relleno batiendo juntos el requesón, la crema agria y el cilantro.
7 Colocar un trozo de papel antiadherente, lo suficientemente grande como para cubrir el rollo, cerca del horno. Sacar el rollo del horno y volcarlo sobre el papel. Retirar el papel antiadherente que se ha utilizado para forrar el molde.
8 Extender el relleno sobre el rollo y enrollarlo a partir de uno de los lados más estrechos, presionando a la vez. Cortar cuidadosamente el rollo en rodajas y servir en platos individuales. Es frágil, por lo que no estaría de más rehacer las rodajas con ayuda de una paleta.

CHILE DE JUDÍAS PINTAS

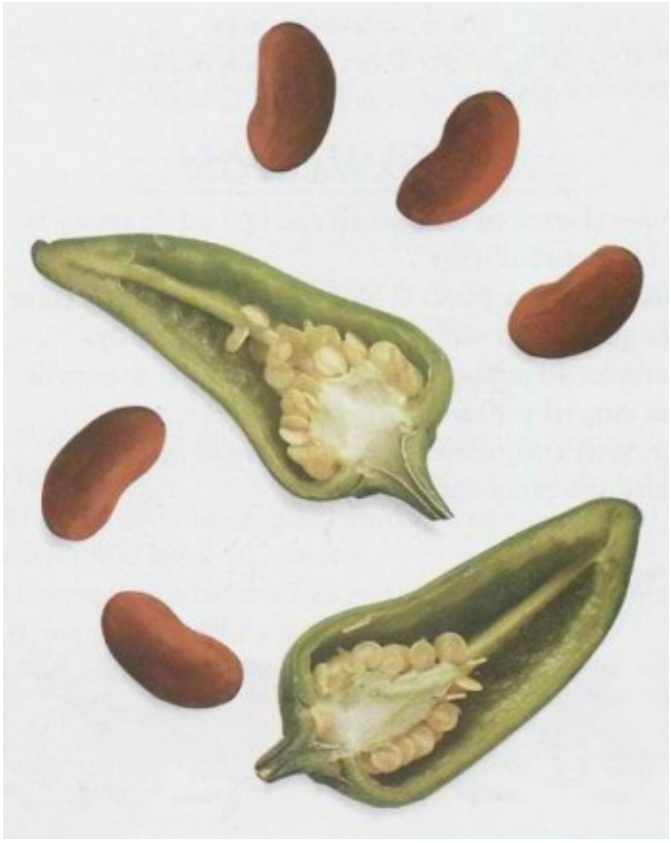
Un chile vegetariano es uno de los platos más fáciles y rápidos de preparar, y uno de los que más gusta a la gente. Resulta ideal como comida para un grupo grande de personas, sólo habrá que doblar o triplicar las cantidades. Al final del tiempo de cocción me gusta machacar un poco las judías para hacer la mezcla más espesa, y servirla entonces con arroz, pan o patatas. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

60 ml (4 cucharadas) de aceite de oliva
2 cebollas medianas, picadas
2 chiles verdes frescos, sin corazón ni semillas, picados
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de semillas de comino
2 latas de 400 g de tomates enteros, pelados y troceados, con su jugo
800 g de judías pintas
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Calentar aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír hasta que esté tierna: aproximadamente 5 minutos. Agregar los pimientos, tapar y sofreír durante 5 minutos más.
2 Añadir los chiles, el ajo y el comino en grano y remover, convenientemente, agregando los tomates.
3 Escurrir las judías, reservando el líquido. Añadirle 150 ml de agua, si fuera necesario, y poner las judías y el líquido en la cazuela.
4 Llevar a ebullición, tapar, reducir el fuego y cocer hasta que la mezcla se caliente y espese: entre 15 y 20 minutos. Sazonar con sal y pimienta negra y servir.



DAL DE ESPINACA

Este plato va muy bien con patatas Bombay, arroz especiado y quimgombó especiado. Para 4 raciones como guarnición.

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
2 chiles frescos medianos, sin semillas y picados
2 dientes de ajo, picados
2 cucharaditas de comino, molido
1/4 de cucharadita de cúrcuma
3-4 vainas de cardamomo, machacadas
125 g de lentejas
500 g de hojas de espinacas tiernas
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 10 minutos. Añadir, removiendo, los chiles, el ajo, el comino, la cúrcuma y el cardamomo y sofreír durante 1 minuto.

2 Añadir las lentejas y 450 ml de agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego, tapar y cocer hasta que las lentejas estén blandas y pálidas: entre 20 y 30 minutos.
3 Cuando las lentejas estén casi hechas, cocer las espinacas. Colocarlas en una cacerola sólo con el agua que escurren después de lavarlas, cocer a fuego medio-alto hasta que estén hechas y hayan mermado: unos 7 minutos. Escurrir bien.
4 Unir las espinacas a la mezcla de lentejas y sazonar bien. Servir inmediatamente o calentar más tarde.

POLENTA

Gruesa o fina, este plato a base de harina de maíz, o polenta, se puede trabajar hasta formar rodajas planas, que después se fríen en aceite de oliva y se sirven con salsa de tomate (véase «Recetas: salsas») o ensalada de tomate. Para 4 raciones como guarnición.

INGREDIENTES

250 g de polenta, de grano grueso o fino
1 cucharada de sal
aceite de oliva, para freír
queso Parmesano y cuñas de limón para servir, opcional

PREPARACIÓN

1 Poner la polenta y la sal en una cazuela mediana con 1 litro de agua fría y mezclar hasta formar una pasta uniforme. Colocar a fuego medio y remover hasta que hierva. Reducir el fuego y cocer hasta que la polenta espese y se separe de los bordes del cacharro: unos 30 minutos, más o menos.
2 Extender la mezcla en una bandeja de horno para que espese 1 cm y dejar enfriar.
3 Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén. Cortar la polenta en tiras y freiría por ambos lados hasta que estén crujientes y dorados. Escurrir sobre papel de cocina. No tapar, porque se reblandecerían, pero mantenerlas calientes en el horno, si fuera necesario.
4 Servir en un plato caliente, con Parmesano rallado por encima y cuñas de limón a los lados, si se quiere.

FALAFEL

Ésta es una receta rápida y fácil del falafel, especialmente si se dispone de un robot de cocina. Para hacer una comida ligera servir con ensalada, pan pita y una mezcla de yogur con cilantro o eneldo. Para 4 raciones como guarnición o aperitivo.

INGREDIENTES

400 g de garbanzos
1 chalota o 1 cebolla pequeña
1 diente de ajo picado
1/2 cucharadita de comino molido
una pizca de pimienta de cayena o chile en polvo
1 huevo batido
1 cucharada de harina
sal y pimienta negra en grano, para moler
aceite de cacahuete, para freír
aceite de oliva y zumo de limón, para servir

PREPARACIÓN

1 Poner los garbanzos y la chalota o la cebolla en un robot de cocina y triturar. Pasar a un cuenco. Otra alternativa sería colocar los garbanzos en un cuenco, machacar y rallar la chalota o la cebolla por encima.
2 Añadir el ajo, el comino, la cayena o el chile en polvo, el huevo y la harina y mezclar hasta formar una pasta. Sazonar con sal y pimienta negra.
3 Verter unos 7,5 cm de aceite en una cazuela o en una sartén honda y poner a fuego vivo. Una vez que el aceite alcance los 180 °C —cuando se formen burbujas en el mango de una cuchara de madera al sumergirla en el aceite— está listo.
4 Con las manos enharinadas, dar forma a pequeñas cantidades de la mezcla de garbanzos, formando bolas. Utilizar una espumadera para colocar varias al mismo tiempo en la sartén. Freír hasta que la parte sumergida se ponga crujiente —aproximadamente 1 minuto— después sacarlas con la espumadera y freirías por el otro lado.
5 Escurrir el falafel en papel de cocina. No tapar, ya que se reblandecería, pero mantener el plato caliente en el horno, si fuera necesario.
6 Continuar hasta que todo el falafel esté hecho. Servir caliente, rociando con aceite de oliva y zumo de limón.

COUSCOUS DE ZANAHORIAS, CALABACÍN Y ALBARICOQUES

El término «couscous» se refiere tanto a las pequeñas bolitas de cereales, parecidas a la semolina, como al plato completo de cereales cocidos y guisados. El guisado varía, pero generalmente se prepara ligeramente especiado y contiene garbanzos y, a veces, frutos secos. Se sirve con pequeños cuencos de diferentes ingredientes, que contrastan sus sabores: coco en cuadraditos, cremoso yogur, almendras tostadas, pasas y una salsa de pimientos picantes. Para 4 raciones.

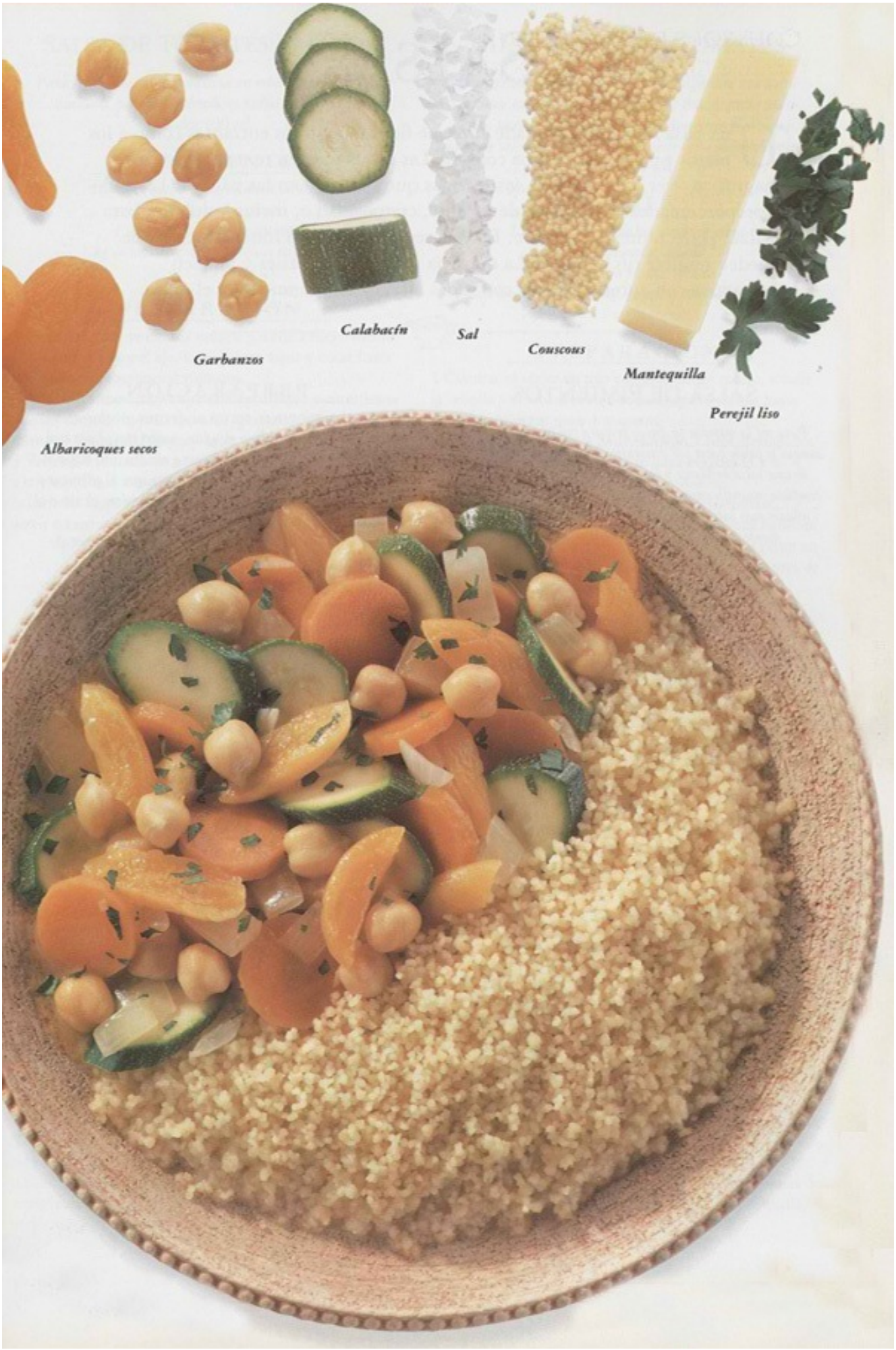
INGREDIENTES

45 ml (3 cucharadas) de aceite de cacahuete
1 cebolla grande, picada
250 g de zanahorias, en rodajas
2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de pimienta blanca o negra molida
1/4 de cucharadita de canela molida
125 g de albaricoques secos, cortados en gajos
400 g de garbanzos
250 g de calabacines, en rodajas
1/2 cucharadita de sal
350 g de couscous
45 g de mantequilla
perejil liso picado, para servir

PREPARACIÓN

1 Calentar 2 cucharadas de aceite en una cazuela grande, añadir la cebolla y las zanahorias, tapar y cocer a fuego moderado durante 10 minutos.
2 Verter el ajo, el jengibre molido, la pimienta blanca o negra y la canela en la cazuela que contiene la cebolla y las zanahorias, tapar y cocer durante 2 minutos.
3 Añadir los albaricoques y los garbanzos a la cazuela y añadir 1 litro de agua. Llevar a ebullición y dejar hervir a fuego lento hasta que las zanahorias y los albaricoques estén tiernos, el líquido haya mermado y la mezcla se haya espesado un poco: unos 20 minutos.
4 Echar los calabacines, tapar y cocer hasta que estén tiernos: 10 minutos, más o menos.
5 Mientras tanto, preparar los cereales del couscous. Poner la cucharada restante de aceite en una cazuela, verter 350 ml de agua y 1 cucharadita de sal y colocar a fuego

vivo. Cuando el agua esté hirviendo, retirar del fuego, echar los cereales del couscous y dejar que se inflen durante 2 minutos. Después añadir la mantequilla, volver a poner en el fuego y remover con un tenedor hasta que esté caliente: 3 minutos.
6 Rectificar el punto de sal del estofado, espolvorear el perejil y servir con el couscous.


Albaricoques secos
Garbanzos
Calabacín
Sal
Couscous
Mantequilla
Perejil liso

SALSAS

Una salsa bien elegida añade el toque final tanto a los entrantes como a los platos principales de una comida. Las salsas pueden tener un aspecto magnífico —ver, por ejemplo, las terrinas que aparecen en «Platos clásicos»— y proporcionar el toque justo de picante, cremosidad o, incluso, dulzura para realzar perfectamente un plato. En esta sección aparecen muchas salsas que pueden resaltar tus comidas. La mayoría son muy versátiles y pueden prepararse con anterioridad, y con todas ellas queda garantizado el éxito.

SALSA DE PIMIENTOS

Para mí la mejor es la que se prepara con pimientos rojos, aunque se puede hacer con pimientos de cualquier color. Se trata de una salsa brillante y suave, a la vez que deliciosa, que completa magníficamente muchos platos vegetarianos. Se puede añadir más sabor, por ejemplo, utilizando aceite de oliva o mantequilla, dependiendo del gusto de cada uno. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

1 pimiento grande, sin corazón ni semillas
300 ml de caldo de verduras
1 diente de ajo pelado ó una rama de tomillo, opcional
15-30 g de mantequilla ó 15-30 ml (1-2 cucharadas) de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, para moler
una pizca de pimienta de cayena o una pizca de chile en polvo, opcional

PREPARACIÓN

1 Cortar el pimiento en trozos uniformes y colocarlos en una cazuela con el caldo o el agua, junto con el ajo o el tomillo, si se van a utilizar. Llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar y cocer a fuego lento hasta que el pimiento esté bastante tierno: unos 10 minutos. Retirar el ajo o el tomillo si se han utilizado.
2 Poner el pimiento, el caldo o el agua en un robot de cocina o en una batidora y triturar.
3 Añadir la mantequilla o el aceite y mezclar.
4 Pasar la salsa a través de un colador y volver a poner en la cazuela si se va a servir caliente o en un recipiente —si se va a servir fría— y sazonar con sal, pimienta negra

y, si se quiere, pimienta de cayena o chile en polvo.
5 Recalentar y servir caliente, o bien fría. Se puede poner la salsa en una salsera o, con ayuda de una cuchara, colocarla con cuidado en los platos, alrededor de porciones individuales.

SALSA DE TOMATES FRESCOS

Para hacer esta salsa se necesita un robot de cocina o una batidora, pero por lo demás no podía ser más fácil. Salen 300 ml.

INGREDIENTES

15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, picada
1 diente de ajo picado, opcional
1 kg de tomates frescos, partidos en cuartos
sal

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla y el ajo, si se quiere, tapar y cocer hasta que estén tiernos: unos 4 minutos.
2 Añadir los tomates y bajar el fuego. Tapar y cocer hasta que los tomates hayan espesado, aproximadamente 15 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar.
3 Verter los tomates en un robot de cocina o una batidora y triturar. Pasar a través de un colador y volver a poner en la cazuela. Sazonar con sal. Recalentar justo antes de servir o bien servirla fría.

SALSA DE TOMATES SECADOS AL SOL

Una salsa rica y llena de sabor, para la que es necesario tener un robot de cocina o una batidora. Salen 300 ml.

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de aceite de tomates, secados al sol, o aceite de oliva
1 cebolla pequeña, picada
1 diente de ajo picado, opcional
1 lata de 400 g de tomates enteros, pelados y troceados, con su jugo
4 tomates secados al sol, en aceite
10 ml (2 cucharadas) de vinagre balsámico
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite —de tomates secados al sol o de aceite de oliva— en una cazuela grande a fuego medio, añadir la cebolla, el ajo —si se va a utilizar—, tapar y sofreír hasta que esté tierno: aproximadamente 4 minutos.
2 Añadir los tomates y reducir el fuego. Cocer, destapados, hasta que el exceso de líquido se haya evaporado y la mezcla haya espesado: aproximadamente 15 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3 Añadir los tomates secados al sol, verter la mezcla en un robot de cocina o una batidora y triturar. Pasar a través de un colador, volver a poner en la cazuela y añadir el vinagre. Rectificar el punto de sal y recalentar antes de servir, o bien servirla fría.

SALSA BÁSICA DE TOMATES

Si no dispone de tomates frescos, o bien prefiere una salsa de sabor más fuerte, intente preparar ésta. Resulta ideal para platos de pasta, pizzas, lasaña y otros platos que requieran salsa de tomate: también sirve como acompañamiento. Salen 300 ml.

INGREDIENTES

15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, picada
1 diente de ajo picado, opcional
1 lata de 400 g de tomates, enteros y pelados, con su jugo
sal

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cazuela a fuego medio, añadir la cebolla y el ajo, si se va a tomar, tapar y sofreír hasta que estén tiernos: unos 4 minutos.
2 Agregar los tomates y bajar el fuego. Cocer, destapados, hasta que el exceso de líquido se haya evaporado y la mezcla empiece a espesar: unos 15 minutos, aproximadamente. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3 Verter los tomates en un robot de cocina o una batidora y triturar. Pasar a través de un colador y volver a poner en la cazuela, sazonando con sal. Recalentar un poco antes de servir o bien servirla fría.

SALSA DE VINO TINTO

Se trata de una salsa deliciosa, perfecta para una ocasión especial. Salen 300 ml.

INGREDIENTES

60 g de mantequilla
2 chalotas picadas
2 cucharaditas de tomillo fresco, picado
1 diente de ajo picado, opcional
300 ml de vino tinto
45 ml (3 cucharadas) de oporto o cualquier otro vino oloroso
1/2 cucharadita de caldo de verduras en polvo
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Derretir la mitad de la mantequilla en una cazuela mediana a fuego medio y poner por el momento el resto de la mantequilla en el frigorífico.
2 Añadir las chalotas, el tomillo y el ajo, si se va a utilizar, a la cazuela, tapar y sofreír durante 5 minutos. Verter el vino, el oporto y el caldo en polvo, sazonar y llevar a ebullición. Cocer hasta que se reduzca a la mitad.
3 Cortar la mantequilla en trozos pequeños, justo antes de servir. Retirar la salsa del fuego y añadir la mantequilla, poco a poco, para darle un aspecto brillante.

MAYONESA

La mayonesa resulta fácil de preparar con ayuda de un robot de cocina o una batidora. La elaboración a mano, que se ilustra más abajo, necesita más trabajo, pero resulta igual de bien. Salen 200 ml.

INGREDIENTES

2 yemas de huevos grandes
1/4 de cucharadita de mostaza en polvo
1/4 de cucharadita de sal
2-3 pizcas de pimienta negra
10 ml (2 cucharadas) de vinagre de vino blanco
10 ml (2 cucharadas) de zumo de limón
200 ml de aceite de oliva suave

PREPARACIÓN

1 Poner todos los ingredientes, excepto el aceite, en un robot de cocina o una batidora. Mezclar a velocidad media durante 1 minuto, hasta que todo esté bien ligado.
2 Poner a velocidad rápida y empezar a añadir el aceite, poco a poco, por la parte de arriba de la máquina.
3 Cuando se haya añadido aproximadamente la mitad, el sonido que hace la salsa en la batidora debe ser «glug-glug». En este momento se empieza a añadir el aceite más rápidamente, vertiéndolo en chorro.
4 Probar la salsa y rectificar el punto de sal. Si la mayonesa estuviera demasiado espesa, aligerarla batiendo una o dos cucharaditas de agua hirviendo. Servir fría. La mayonesa, tapada herméticamente, se mantiene durante 5 días en el frigorífico.

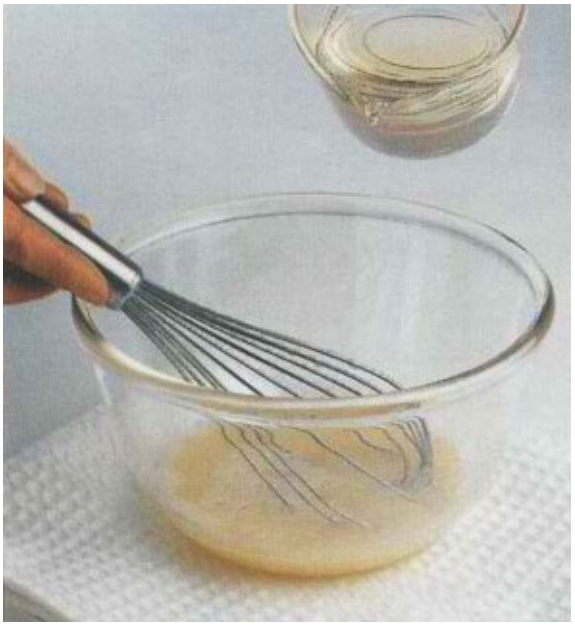
VARIACIÓN

MAYONESA DE HIERBAS Añadir 2-4 cucharadas de hierbas frescas, trinchadas, a la mayonesa. Utilizar, si se prefiere, una mezcla de hierbas, como perejil y cebollino, junto con una tercera como cilantro, albahaca, estragón o menta. La mayonesa de cilantro, por ejemplo, resulta muy bien con los platos de legumbres, mientras que la de estragón puede hacer de una ensalada un plato bastante especial.

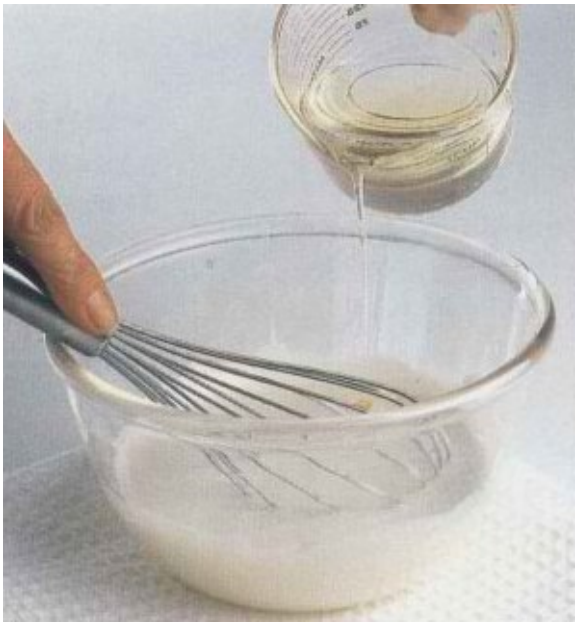
MAYONESA DE AJO (ALIOLI) Machacar entre 1 y 4 dientes de ajo y añadirlos a la batidora junto con los otros ingredientes en el paso 1.

CÓMO ELABORAR MAYONESA A MANO

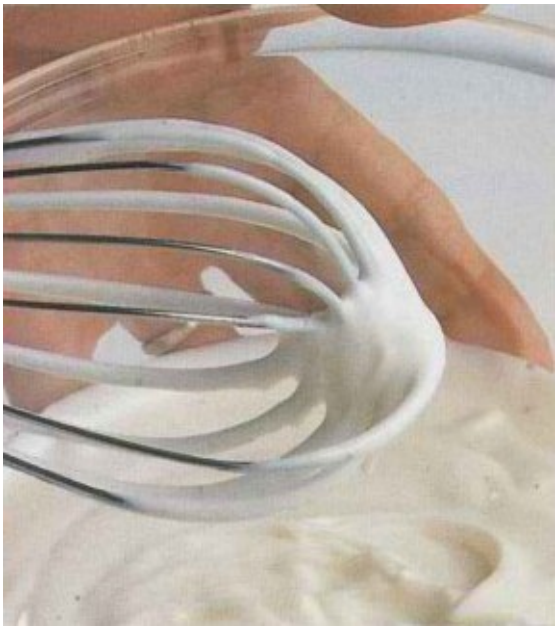
1 Mezclar juntos todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva. Añadir la mitad del aceite poco a poco, removiendo al mismo tiempo. Poner debajo del recipiente un paño de cocina.



2 La salsa empezará a espesar una vez que hayamos añadido la mitad del aceite. A partir de aquí, añadir el aceite más rápidamente, mientras continuamos batiendo enérgicamente.



3 La mayonesa resulta sabrosa y espesa. Si se corta, es que el aceite se ha añadido demasiado rápido. Poner una yema de huevo en un cuenco y añadir, batiendo gradualmente, la crema cortada.



SALSA HOLANDESA

Al igual que la mayonesa, esta salsa resulta muy rica y consistente, pero se sirve mejor caliente que fría y la mayor parte de su sabor proviene de la mantequilla, en vez del aceite. Se prepara con espárragos cocidos al vapor, brécol, puerros o alcachofas enteras, si se trata de una comida especial. Salen 200 ml.

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de vinagre de vino blanco
250 g de mantequilla
las yemas de 2 huevos grandes
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

1 Poner el vinagre de vino con 45 ml (3 cucharadas) de agua, llevar a ebullición y dejar que se reduzca hasta 15 ml o 1 cucharada de líquido. Dejar enfriar.
2 Poner la mantequilla en otro cazo pequeño y calentar hasta que haga bastante espuma.
3 Colocar las yemas de huevo y el vinagre reducido en un robot de cocina o una batidora y batir hasta que estén suficientemente bien mezcladas.
4 Con la máquina conectada, añadir lentamente la mantequilla. Según vaya tomando consistencia, añadir la mantequilla más rápidamente. Sazonar con sal y pimienta negra. Servir inmediatamente o bien mantener durante unas horas en un frasco al vacío, o en un cuenco metido en un cazo con agua caliente.

HOLANDESA HECHA A MANO Reducir el vinagre y el agua como se explica en el paso 1, más arriba. Poner un cuenco en un cazo con abundante agua caliente y colocar a fuego lento. Añadir las yemas de huevo, el vinagre reducido, sal y pimienta negra en el cuenco y remover hasta que esté espesa y de color pálido: 3-5 minutos. Cortar la mantequilla ligeramente ablandada —que estará a temperatura ambiente— en dados de 6 mm y salpicarlos —un trocito cada vez— sobre la mezcla de yema de huevo. La salsa espesará cuando se añada la mantequilla. Servirla inmediatamente o mantenerla caliente en el cuenco, colocado sobre un cazo con agua caliente.

VARIACIONES

SALSA MALTESA

Se trata de una salsa clásica para espárragos. Utilizar el zumo de una naranja en lugar de vinagre en el paso 1. Realzar el sabor del zumo reduciéndolo a 30 ml (2 cucharadas) y añadiendo una cucharada de corteza de naranja rallada.

HOLANDESA CON HIERBAS

Añadir a la salsa 2 cucharadas de una mezcla de hierbas frescas, trinchadas, antes de servir: perejil, estragón y perifollo son una buena combinación. Servir con verduras hervidas al vapor o un rollo, como el de Anacardos con brécol.

HOLANDESA CON MOSTAZA

Si se prefiere una salsa con más sabor, añadir una cucharadita, más o menos, de mostaza de Dijon a las yemas de huevo en el paso 1.

SALSA PESTO DE ALBAHACA

El pesto preparado en casa resulta mucho más fresco y sabroso que el que se compra en las tiendas. Se puede aligerar con un poco de agua caliente, para obtener una salsa más fluida. Guardar tapada en el frigorífico durante 5 días. Salen 150 ml.

INGREDIENTES

1 diente de ajo
30 g de piñones o anacardos
6 cucharadas de hojas de albahaca picadas
30 g de queso Parmesano fresco, rallado
15 ml de aceite de oliva
sal y pimienta negra en grano, molida

PREPARACIÓN

1 Mezclar los ingredientes, utilizando un robot de cocina o una batidora para ello, hasta formar una crema verde suficientemente espesa.

PESTO CASERO
Machacar el ajo con un mortero, añadir los frutos secos y triturar hasta formar una pasta. Agregar la albahaca y el Parmesano. Machacar bien e ir añadiendo gradualmente el aceite de oliva, hasta formar una crema verde espesa.

SALSA RÁPIDA DE HIERBAS

Se trata de una salsa rápida y refrescante. Salen 200 ml.

INGREDIENTES

4 cucharadas de hierbas frescas picadas, como cebollino o perejil liso
200 ml de nata líquida o yogur
sal y pimienta negra en grano, para moler

PREPARACIÓN

Añadir las hierbas a la nata líquida o al yogur y salpimentar. Servir inmediatamente o

mantener en el frigorífico y servirla más tarde, el mismo día.

SALSA DE AGUACATE

Delicada y sabrosa, esta salsa resulta excelente con platos de judías y cereales. Salen 200 ml.

INGREDIENTES

1 aguacate grande y maduro, cortado por la mitad, sin hueso
15-30 ml (1-2 cucharadas) de zumo de limón
sal y pimienta negra en grano para moler

PREPARACIÓN

Con ayuda de una cuchara, sacar la pulpa de un aguacate y ponerla en un cuenco pequeño. Añadir el zumo de limón, sazonar con sal y pimienta negra y machacar con un tenedor. Servir inmediatamente, pues no se puede guardar o conservar.

POSTRES

Un postre fabuloso puede ser la mejor manera de coronar cualquier comida. Esta irresistible selección incluye platos de cremoso chocolate y originales sorbetes, pasteles tradicionales y postres ligeros a base de frutas, sin olvidar los exquisitos helados caseros.

PERAS ESCALFADAS CON VAINILLA

Para elaborar esta receta se deben escoger peras de tamaño uniforme y carne firme. Las peras escalfadas se pueden servir solas o acompañadas de helado de vainilla o salsa de chocolate. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

175 g de azúcar
la corteza de medio limón, cortada en una tira larga
una vaina de vainilla, abierta por la mitad
300 ml de agua
4 peras peladas, con los tallos intactos

PREPARACIÓN

1 Poner el azúcar en una cazuela lo suficientemente grande como para acomodar las peras y añadir la corteza de medio limón, la vaina de vainilla y el agua. Disolver el azúcar a fuego medio.
2 Poner las peras en el líquido, hervir la mezcla a fuego lento, entonces reducir el fuego, tapar y dejar cocer hasta que las peras estén tiernas al pincharlas con un cuchillo: 20-30 minutos. Sacar de la cazuela con una espumadera y colocar en una fuente amplia.
3 Subir el fuego y dejar que hierva el líquido hasta que haya mermado y se haya convertido en almíbar: unos 5 minutos. Retirar la corteza y verter el almíbar junto con la vaina de vainilla sobre las peras. Dejar enfriar y meter en el frigorífico antes de servir.

SALSA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

250 g de chocolate en trozos
60 g de mantequilla
60 ml (4 cucharadas) de agua

PREPARACIÓN

1 Poner los ingredientes en un cuenco y colocar sobre una cazuela que contenga agua hirviendo. Dejar hasta que el contenido se haya derretido totalmente, removiendo de vez en cuando.
2 Retirar el cuenco de la cazuela y batir el contenido hasta formar una mezcla uniforme. Servir caliente.

HELADO DE VAINILLA

El azúcar de vainilla realza el sabor de este helado. Para prepararlo, romper la vaina de vainilla por la mitad y enterrar las mitades en un bote con azúcar. A medida que se vaya utilizando el azúcar, habrá que rellenarlo con más. Este helado resulta mejor si se toma en un plazo de 48 horas. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

300 ml de crema de leche
1 vaina de vainilla
4 yemas de huevo
90 g de azúcar, preferiblemente aromatizada con una vaina de vainilla (ver nota más arriba)
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
300 ml de nata líquida

PREPARACIÓN

1 Poner la crema de leche en una cazuela, con la vaina de vainilla, y llevar a

ebullición. Retirar del fuego, tapar y reservar. Hay que dejar que la crema absorba completamente el sabor de la vainilla.
2 Mezclar las yemas de huevo y el azúcar en un cuenco hasta que empiecen a estar cremosas y pálidas: 2-3 minutos, aproximadamente.
3 Recalentar la crema hasta que empiece a hervir, entonces verterla a través de un colador sobre la crema de yemas y azúcar y mezclar bien —sacar la vaina de vainilla y secar; se puede utilizar en otra ocasión—.
4 Volver a poner la mezcla en la cazuela y remover a fuego lento hasta que empiece a espesar y cubra el dorso de una cuchara: 2-3 minutos. Asegurarse de calentarla suficientemente, para evitar que se cuaje. Añadir el extracto de vainilla, removiendo, y dejar reposar la mezcla hasta que se enfríe totalmente.
5 Batir la nata líquida hasta que se formen picos y añadirla a la mezcla de vainilla. Ponerlo en un recipiente que se pueda meter al congelador. Congelar hasta que empiecen a solidificarse los bordes: 15-30 minutos.
6 Sacar la mezcla parcialmente congelada y batirla bien. Volver a meterla en el congelador durante 15-30 minutos y batir otra vez. Repetir hasta que el helado esté demasiado espeso como para poder batirlo, entonces dejar congelar totalmente.
7 Unos 20 minutos antes de servir, sacar el helado del congelador y dejar que se ablande.

ROLLO DE CHOCOLATE Y JENGIBRE

Rico, cremoso y realmente delicioso. Supone un verdadero manjar. Para 6 raciones.

INGREDIENTES

6 huevos grandes, separada la clara de la yema
150 g de azúcar
60 g de coco en polvo
azúcar glasé para espolvorear

DEL RELLENO

300 ml de nata líquida
60 ml (4 cucharadas) de sirope de jengibre (ver más abajo)
4 trozos de tallos de jengibre, conservados en sirope y picados

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 190 °C/gas 5. Forrar un molde de brazo de gitano, de 22 x 32 cm, con papel antiadherente.
2 Batir las claras de los huevos en un cuenco sin engrasar, hasta que suban convenientemente.
3 En un cuenco aparte, mezclar las yemas de los huevos con el azúcar hasta obtener una crema espesa. Utilizando una cuchara de metal, verter cuidadosamente el coco en polvo y las claras de huevo.
4 Poner la mezcla en un molde preparado, alisando los bordes. Hornear hasta que suba y esté cuajado por el centro: aproximadamente 15 minutos. Dejar enfriar el rollo en el molde; encogerá bastante. Volcar sobre un trozo de papel antiadherente espolvoreado con azúcar glasé. Retirar el papel que queda en la superficie.
5 Preparar el relleno. Batir la nata hasta que se formen picos, y entonces añadir el sirope de jengibre. Agregar el jengibre picado. Extender la crema sobre el rollo, dejando un borde de 1 cm, aproximadamente, alrededor —para enrollarlo con más facilidad—.
6 Enrollarlo —ver «Recetas: Huevos y queso» para aprender la técnica—. Envolver en papel antiadherente y dejar enfriar al menos 30 minutos antes de desenvolverlo. Servir con salsa de chocolate caliente.

BROWNIES DE CHOCOLATE DOBLE CON ANACARDOS

Son delicias de chocolate que se preparan con chocolate normal y se envuelven con chocolate blanco y anacardos. Se sirven calientes, como un postre, con nata líquida o yogur, o fríos, con café. Salen 12.

INGREDIENTES

150 g de chocolate normal, que contenga al menos un 50 por 100 de cacao sólido, troceado
60 g de mantequilla
2 huevos
60 g de azúcar moreno

60 g de chocolate blanco, cortado en trocitos
60 g de anacardos, tostados brevemente en el grill y troceados

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180 °C/gas 4. Forrar un molde de 20 cm, más o menos, con papel antiadherente.
2 Poner el chocolate y la mantequilla en un cuenco y colocar sobre una cazuela que contenga agua hirviendo. Dejar hasta que se derrita convenientemente, removiendo de vez en cuando.
3 Mientras tanto, cascar los huevos en un cuenco grande y añadir el azúcar. Batir los huevos con el azúcar hasta que espese y se ponga pálida. Se elabora muy fácilmente utilizando una batidora eléctrica a velocidad alta; a mano se debe batir durante 10 minutos.
4 Verter la mezcla de chocolate y mantequilla por encima de la mezcla de huevos y mezclar con una cuchara de metal, entonces añadir el chocolate blanco y los anacardos y mezclar con cuidado.
5 Verter la mezcla en el molde, meter al horno hasta que suba un poco y tenga un aspecto crujiente: 25 minutos, aproximadamente. (Si se mete una aguja de hacer punto no saldrá limpia, ya que los brownies deberán estar ligeramente líquidos en el interior, para que estén perfectos).

HELADO DE MIEL Y LAVANDA

Las flores de lavanda le dan a este helado un sabor original, casi picante, que encuentro realmente sorprendente en contraste con la miel. La miel de lavanda, llena de sabor, se puede utilizar en lugar de la miel clara y las flores de lavanda; en este caso se debe omitir el paso 1. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

300 ml de crema de leche
6 cabezas de flores de lavanda, más una cantidad extra para adornar
4 yemas de huevo
30 g de azúcar
2 cucharadas de miel clara
300 ml de nata líquida

PREPARACIÓN

1 Poner la crema de leche en una cazuela, con las 6 flores de lavanda, y llevar a ebullición. Retirar del fuego, tapar y reservar. Esto hace que la crema absorba el sabor de las flores de lavanda perfectamente.
2 Mezclar las yemas de huevo y el azúcar hasta que empiece a estar cremoso y pálido: 2-3 minutos.
3 Recalentar la crema hasta que empiece a hervir, pasarla a través de un colador y añadirla a la mezcla de yemas de huevo y azúcar, removiendo bien.
4 Volver a poner la mezcla en la cazuela y remover a fuego lento hasta que esté espesa y cubra el dorso de una cuchara: 2-3 minutos. Asegurarse de que se calienta bien, para evitar que se cuaje. Añadir, removiendo, la miel y reservar hasta que se enfríe del todo.
5 Batir la nata líquida hasta que se formen picos y echarla sobre la mezcla de lavanda. Verter en un recipiente que se pueda meter en el congelador. Congelar hasta que empiecen a solidificarse los bordes: 15-30 minutos.
6 Sacar la mezcla parcialmente congelada y batir bien. Volver a meter en el congelador durante 15-30 minutos, sacar y volver a batir. Repetir la operación hasta que el helado esté demasiado espeso para batirlo, y sólo entonces dejar congelar totalmente.
7 Unos 20 minutos antes de servir, sacar el helado del congelador y dejar que se ablande a temperatura ambiente. Servir el helado con una pala, decorado convenientemente con flores de lavanda.

PARFAIT DE AMARETTO CON COULIS DE FRAMBUESA

Un parfait es un helado cremoso que no necesita batirse durante el proceso de congelación, y que es lo suficientemente blando como para servirse directamente desde el congelador. Se necesita una batidora eléctrica para preparar esta receta.

Para 4 ó 6 raciones.

INGREDIENTES

6 yemas de huevo
150 g de azúcar
60 ml de licor amaretto
125 g de almendras en escamas, tostadas y frías
600 ml de nata líquida

DE LOS COULIS

500 g de frambuesas, frescas o congeladas
2 cucharadas de azúcar
30 ml de agua

PREPARACIÓN

1 Poner las yemas de huevo en un cuenco grande y batir hasta que estén espesas y pálidas.
2 Poner el azúcar en un cazo pequeño con 60 ml (4 cucharadas) de agua y calentar hasta que el azúcar se haya derretido. Entonces subir el fuego y dejar que el almíbar hierva hasta que una gota sea lo suficientemente espesa como para formar un hilo al sacarla del cazo: 1-2 minutos. Asegurarse de no sobrepasar el tiempo, de lo contrario el almíbar estará demasiado duro.
3 Verter el almíbar en la mezcla de yemas de huevo, sin dejar de remover. Continuar batiendo hasta que la mezcla esté muy espesa y se haya enfriado un poco: aproximadamente 5 minutos.
4 Verter, removiendo, el amaretto y la mayoría de las almendras, reservando unas cuantas para decorar. Batir la nata líquida hasta que se formen picos y añadirla también a la mezcla.
5 Volcar el parfait en un molde apropiado y congelar hasta que esté bastante sólido.
6 Mientras el parfait se congela, preparar los coulis. Poner las frambuesas en una batidora y triturar, colarlas y ponerlas en una cazuela. También se pueden presionar directamente en el colador y pasar a la cazuela. Añadir el azúcar y el agua, colocar a fuego medio y llevar a ebullición. Hervir durante 1 minuto —esto hace que los coulis resulten más claros y brillantes—. Retirar del fuego y dejar enfriar convenientemente.
7 Para servir el parfait, despegar los bordes y volcar en un plato, o servirlo desde el molde con una paleta. Poner un poco de coulis de frambuesas por encima y alrededor de cada uno al servir, y espolvorear las almendras restantes.

SORBETE DE ROSA

Este sorbete de color rosa es uno de mis postres preferidos, y sale mejor si se elabora a partir de rosas de color rojo oscuro, las rosas más perfumadas que se puedan encontrar, pero también puede salir bien con otras rosas, aunque no sean tan perfectas. Esta receta se ilustra más adelante. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

los pétalos de 4 rosas rojas, grandes y fragantes
250 g de azúcar
300 ml de agua
1 limón
pétalos de rosa, para decorar

PREPARACIÓN

1 Poner los pétalos de rosa, el azúcar y el agua en una cazuela y calentar hasta disolver el azúcar y hasta que hierva la mezcla. Hervir durante 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar.
2 Colar la mezcla de pétalos de rosa y colocar en un cuenco. Exprimir un limón y añadir cuidadosamente el zumo a la mezcla en el cuenco.
3 Pasar la mezcla del sorbete a un recipiente de polietileno y congelar, destapado, removiendo frecuentemente para ayudar a romper los cristales de hielo. También se puede congelar hasta que esté sólido sin remover —durante 6 horas, o bien toda la noche—, entonces cortar en trozos pequeños y poner en un robot de cocina o una batidora. Mezclar durante un minuto o dos, hasta que el sorbete esté bastante blando y espumoso, volver a poner en el recipiente y congelar otra vez.
4 Servir en bolas, directamente desde el congelador, y decorar con pétalos de rosa.

SORBETE DE FRUTA DE LA PASIÓN Y LIMA

Este sorbete resulta fácil de preparar y tiene un magnífico sabor. Me gusta dejando las semillas de la fruta de la pasión, porque le dan al sorbete una textura crujiente y una bonita apariencia, pero si se prefiere se puede colar la mezcla para retirarlas. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

250 g de azúcar
300 ml de agua
12 frutas de la pasión, partidas por la mitad
1 lima

PREPARACIÓN

1 Disolver el azúcar en el agua, utilizando una cazuela y poniéndola a fuego lento, entonces subir el fuego, llevar a ebullición y cocer hasta que la mezcla forme un almíbar: 3-4 minutos. Retirar del fuego y reservar hasta que se enfríe por completo.
2 Sacar con una cuchara la pulpa y las semillas de la fruta de la pasión y añadirlas al almíbar, pasándolas primero a través de un colador de nylon, si se prefiere este postre sin semillas.
3 Cortar tiras largas de piel de lima y añadir la mayoría de ellas a la mezcla del sorbete, reservando algunas para decorar. Envolver las hebras reservadas en plástico transparente, para evitar que se sequen. Exprimir la lima y añadir el zumo a la mezcla.
4 Pasar la mezcla del sorbete a un recipiente de polietileno y congelar, destapado, para ayudar a romper los cristales de hielo. O bien se puede congelar sin remover hasta que esté sólido —durante 6 horas o toda la noche—, entonces cortar en trozos pequeños y ponerlo en un robot de cocina o una batidora. Mezclar durante uno o dos minutos, hasta que el sorbete esté suficientemente blando y espumoso, volver a poner en el recipiente y congelar otra vez.
5 Servir con una cuchara, directamente del congelador, decorando con hebras de piel de lima.

ENSALADA DE FRUTAS TROPICALES

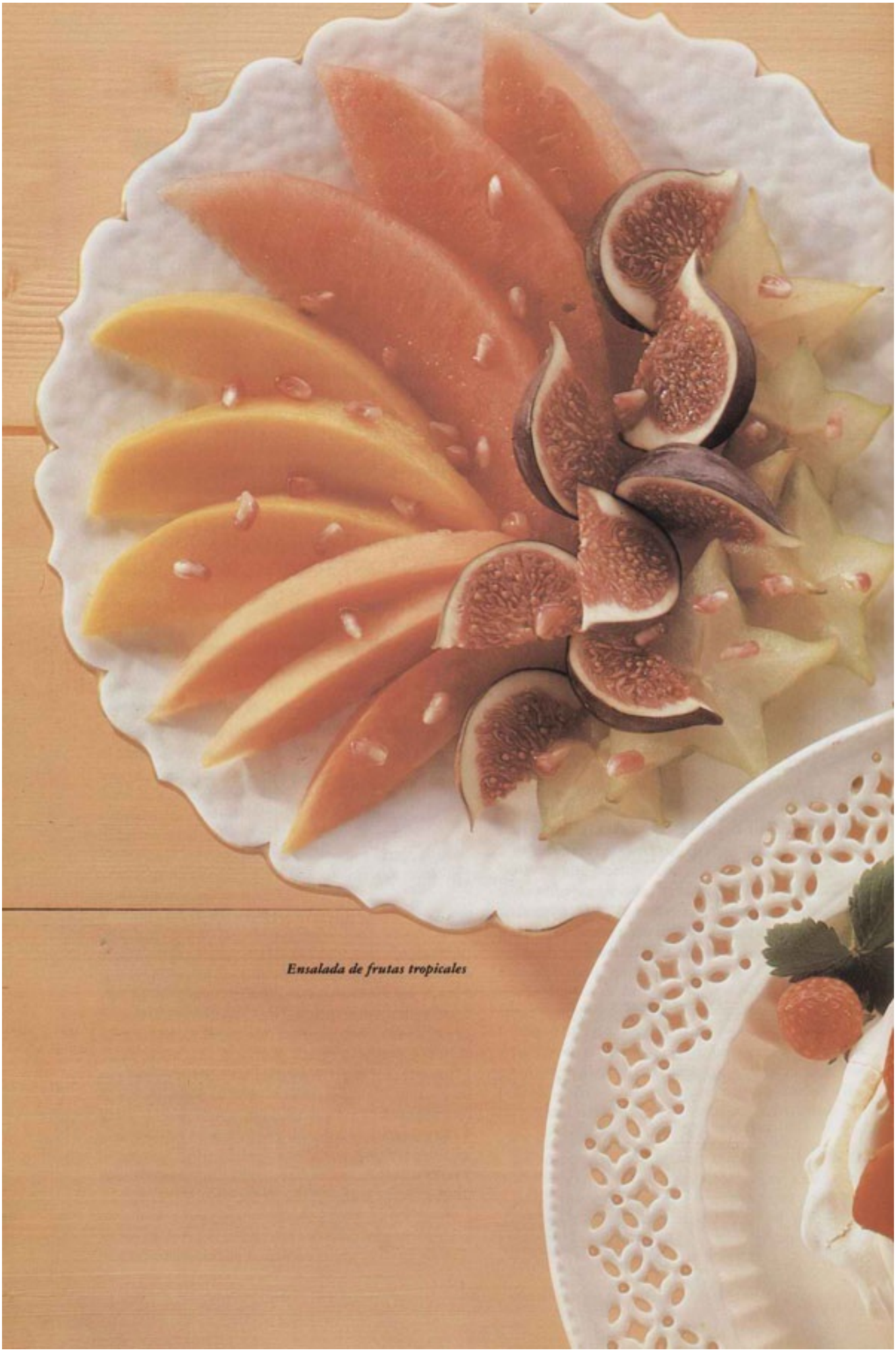
Se trata de una de las macedonias más vistosas y saludables, y se puede preparar con cualquier fruta exótica que se encuentre en el mercado. La fruta debe estar madura. Lo mejor es comprarla en el día o dos días antes, para dejar que madure. Servir la ensalada con sorbete de rosa o de fruta de la pasión y lima, espesar con yogur o nata líquida o, simplemente, servir sola. Esta receta se ilustra más adelante. Para 6 raciones.

INGREDIENTES

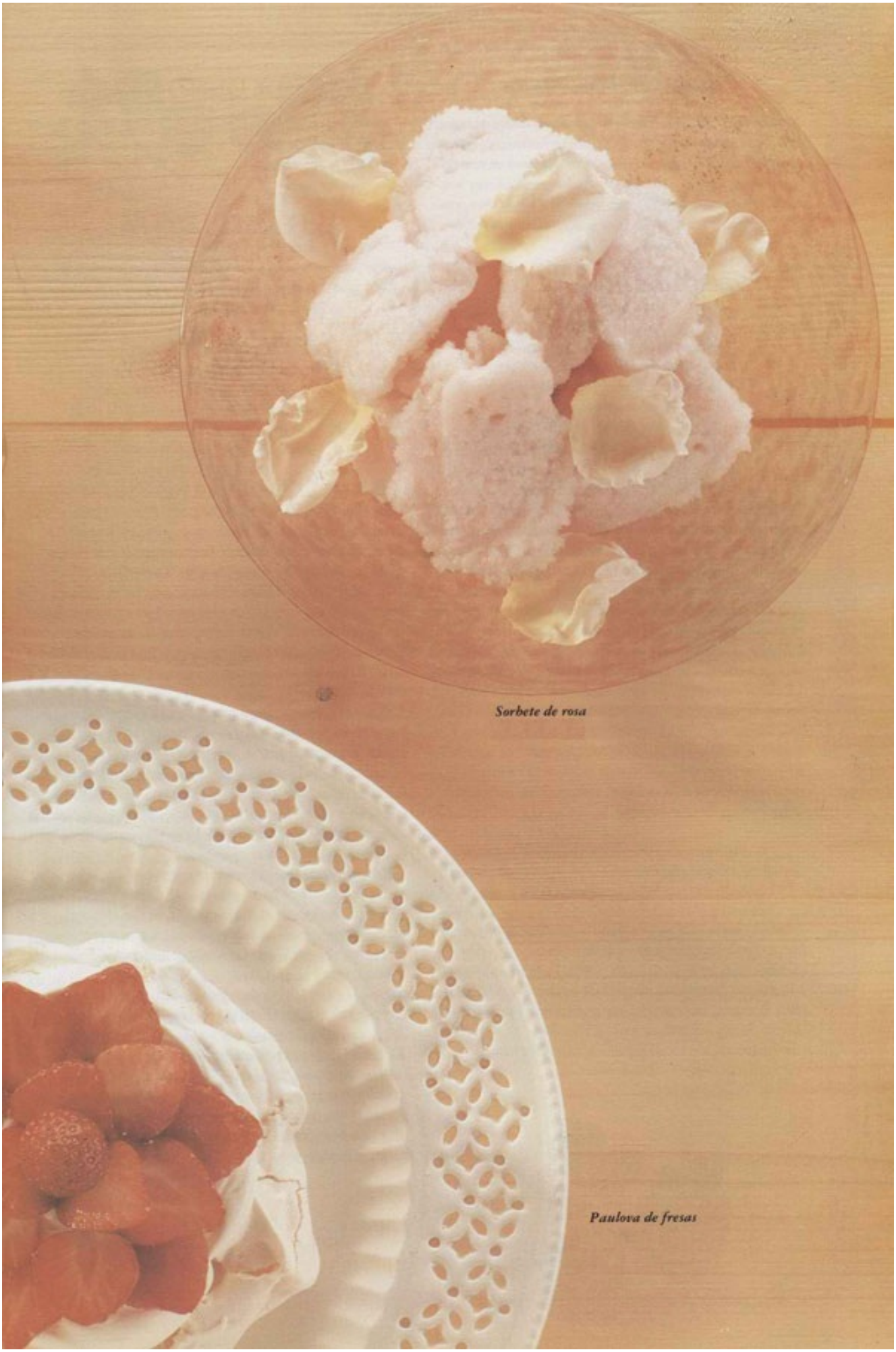
4-6 higos maduros
1 rodaja de sandía
1 mango grande
1 papaya pequeña
1 granada

PREPARACIÓN

1 Cortar cada higo en ocho trozos. Pelar la rodaja de sandía y cortar la pulpa en tiras finas.
2 Hacer dos cortes hacia abajo en el mango, a unos 5 mm del tallo, de manera que se abra en dos mitades —dejando un gran hueso plano en el centro—, retirar la piel de las mitades y cortar la pulpa en gajos finos.
3 Cortar la papaya por la mitad. Retirar las semillas negras, quitar la piel y cortar la pulpa en gajos largos y bastante finos.
4 Partir la granada por la mitad y retirar las semillas, quitando la membrana fibrosa.
5 Colocar la fruta en una fuente y espolvorear las semillas de granada por encima. Servir inmediatamente.



Ensalada de frutas tropicales



Sorbete de rosa

Paulova de fresas

PAULOVAS DE FRESA

El merengue de estas paulovas se hornea a una temperatura muy baja, para que quede esponjoso por el centro y crujiente por fuera. Aunque frecuentemente la paulova se prepara como un merengue grande, las porciones individuales también resultan muy bien. De esta receta salen seis. También se pueden utilizar otras frutas suaves en vez de fresas. Esta receta se ilustra anteriormente.

INGREDIENTES

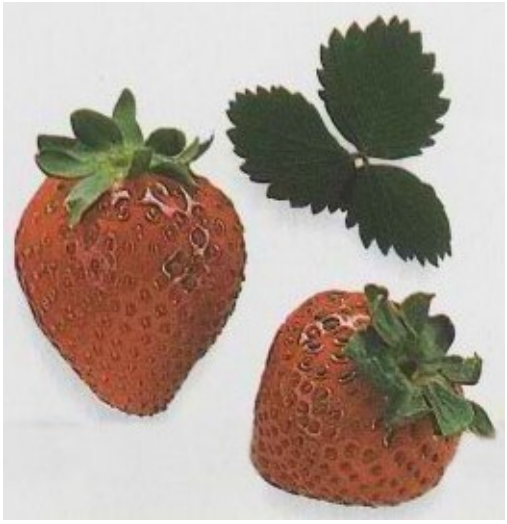
3 huevos
175 g de azúcar
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de harina de maíz
1 cucharadita de vinagre de vino blanco
300 ml de nata líquida
250-350 g de fresas pequeñas maduras, sin tallo (reservando las hojas para adornar)

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 130 °C/gas medio. Forrar una bandeja de horno con papel antiadherente.
2 Montar a punto de nieve las claras, utilizando para ello un cuenco sin engrasar.
3 Tamizar el azúcar y añadirlo a las claras —una cucharada colmada—, batiendo bien después de cada una para que el merengue se ponga duro y brillante.
4 Añadir el extracto de vainilla, la harina de maíz y el vinagre y mezclar con una cuchara grande de metal.
5 Colocar el merengue en seis montones en la bandeja del horno, dejando espacio alrededor de cada uno. Hacer de cada montón un círculo, primero aplanando el centro y después los lados con un cuchillo de paleta.
6 Hornear hasta que esté seco y crujiente por fuera y todavía ligeramente blando por dentro: 75 minutos. Dejar enfriar. Retirar el papel.

Los merengues se mantienen envueltos en papel de aluminio, o bien guardados en un recipiente estanco, hasta una semana en un lugar seco.

7 Colocar los merengues en platos individuales o en una fuente. Batir la crema hasta que esté espesa y, con una cuchara, colocar un poco en el centro de cada paulova.
8 Partir por la mitad la mayoría de las fresas y colocarlas sobre la crema. Decorar el plato con las hojas y las fresas enteras. Servir inmediatamente o guardar convenientemente en el frigorífico hasta dos horas.



PASTEL DE QUESO Y FRESAS

Este exquisito pastel de queso, coronado de fresas, resulta perfecto para una fiesta. Queda mejor si se prepara con antelación, y más tarde se le añaden las frutas que van por encima, las cuales pueden variar según la estación. Para 8 raciones.

INGREDIENTES

90 g de galletas semidulces de harina integral
45 g de mantequilla
30 g de azúcar granulada
50 g de queso de cabra
115 g de azúcar
150 ml de nata líquida
3 huevos, separadas las claras de las yemas
el zumo y la corteza rallada de un limón
1 cucharadita de extracto de vainilla
500 g de fresas pequeñas maduras, sin tallo
250 g de mermelada de grosellas

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 150 °C/gas 2. Forrar la base y los lados de un molde de 20 cm con papel antiadherente.
2 En la superficie de trabajo, pasar un rodillo de cocina sobre las galletas, para machacarlas. Derretir la mantequilla en un cazo pequeño, añadir las galletas machacadas y el azúcar, remover bien hasta mezclar todo y, con una cuchara, verter el preparado en el molde. Presionar firmemente, utilizando para ello la base de un tarro. Reservar convenientemente, mientras se prepara la mezcla del pastel de queso.

3 Poner el queso de cabra en un cuenco grande, deshacer con un tenedor, añadir el azúcar, la nata, las yemas de huevo, el zumo de limón, la corteza y el extracto de vainilla, y batir hasta que tenga una consistencia lisa.
4 Montar las claras a punto de nieve en otro cuenco sin engrasar, y unir a la mezcla del pastel de queso, utilizando para ello una cuchara de metal. Verter con cuidado sobre la base de galletas, en el molde.
4 Hornear hasta que el pastel de queso esté cuajado y al meter una aguja de hacer punto en el centro salga limpia: 75 minutos. Apagar el horno y dejar dentro el pastel hasta que se enfríe —no hay que preocuparse si aparecen grietas en el pastel, desaparecerán completamente cuando se enfríe más y se encoja—.
6 Sacar el pastel del horno después de una hora y enfriar completamente, metiéndolo en el frigorífico durante 2-3 horas, aproximadamente.
7 Colocar las fresas por encima. Si son pequeñas se utilizarán enteras, colocando los tallos encima; si son grandes, partirlas por la mitad. Derretir la mermelada de grosellas en un cazo y verter sobre las fresas para formar un glaseado espeso. Dejar reposar hasta que la mermelada se haya enfriado y cuajado, y entonces servir.

PASTEL DE ARÁNDANOS

Este crujiente pastel puede prepararse con diferentes frutas o con una mezcla de ellas. Servirlo con helado de vainilla, yogur espeso o nata líquida. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

DE LA MASA

300 g de harina blanca
175 g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
30 g de azúcar glasé
1 yema de huevo

DEL RELLENO

750 g de arándanos
125 g de azúcar

2 cucharadas de harina de maíz
1 cucharada de zumo de limón
leche para barnizar
azúcar para espolvorear

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 190 °C/gas 5.
2 Tamizar la harina en un cuenco grande o en el recipiente del robot de cocina y añadir la mantequilla, el azúcar glasé y la yema de huevo. Mezclar los ingredientes con las puntas de los dedos o trabajar brevemente en el robot hasta que se forme la masa.
3 Poner la masa en una superficie ligeramente enharinada y dividirla en dos piezas, una ligeramente más grande que la otra; amasar y formar dos círculos uniformes. Envolver en plástico transparente y enfriar convenientemente en el frigorífico durante unos minutos.
4 Colocar los arándanos, el azúcar, la harina de maíz y el zumo de limón en un cuenco y mezclar.
5 Extender la pieza de masa más pequeña en una superficie enharinada y colocar en un molde de 25 cm. Forrar el molde con la masa. Poner la mezcla de arándanos en un plato, dejando un borde alrededor de 1 cm si se utiliza un molde de tarta. Mojar los bordes con agua fría.
6 Extender con el rodillo el resto de la masa y colocar encima la fruta. Presionar los bordes de la masa y arreglarlos. Adornar el borde del pastel como se ilustra en «Técnicas: masa». Utilizar una aguja de hacer punto para hacer dos o tres agujeros en el centro, y decorar convenientemente el pastel con trozos de masa.
7 Barnizar el pastel con un poco de leche, espolvorear con azúcar y hornear hasta que esté dorado: 30 minutos, aproximadamente. Servir caliente.

TARTA DE LIMÓN

La masa crujiente contrasta con el sabor fuerte y frío del limón, creando un postre refrescante. Me gusta así, sin aderezo, aunque también se puede servir con nata líquida. Para 4 raciones.

INGREDIENTES

DE LA MASA
125 g de harina blanca

75 g de mantequilla cortada en trocitos

DEL RELLENO

2 limones grandes
150 g de azúcar
2 huevos
150 ml de nata líquida
tiras de limón (véase «Técnicas: cómo preparar verduras»), opcional

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
2 Tamizar la harina en un cuenco grande o en el recipiente del robot de cocina y añadir la mantequilla. Deshacer la mantequilla en la harina con la punta de los dedos, o bien trabajar brevemente en el robot hasta que se forme la masa. Añadir un poco de agua fría —aproximadamente una cucharadita— para ligar la masa.
3 Sacar la masa, poner sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada y estirar para ajustarla a un molde de tarta, poco profundo, de unos 20 cm de diámetro. Presionar para colocarla, recortar los sobrantes —reservándolos— y pinchar la base (ver «Técnicas: masa»).
4 Hornear hasta que esté crujiente, firme al tocarlo y ligeramente tostado: aproximadamente 15 minutos. Sacar del fuego y reservar. Bajar el horno a 130 °C/gas medio.
5 Preparar el relleno de limón. Rallar finamente la corteza de los limones y poner en un cuenco. Exprimirlos y añadir el zumo a las cortezas. Agregar el azúcar y los huevos y mezclar. Verter la nata líquida y batir otra vez hasta que tenga una consistencia uniforme.
6 Rellenar cualquier agujero que quede en la base de masa con los trocitos de masa restantes, después verter en ella la mezcla de limón y hornear la tarta en el horno templado, hasta que el relleno esté cuajado y firme al tocarlo ligeramente en el medio: unos 40 minutos.
7 Sacar la tarta, dejar enfriar y meter en el frigorífico, para que la crema de limón se asiente. Sacar del molde, colocar en una fuente y decorar, si se quiere, espolvoreando con tiras de limón por encima. Servir fría.

PASTEL DE FRUTAS GLASEADAS

Utilizar cualquier fruta, pero asegurarse de que esté totalmente madura. De esta receta sale un pastel grande o 4 individuales. Para 4 raciones.

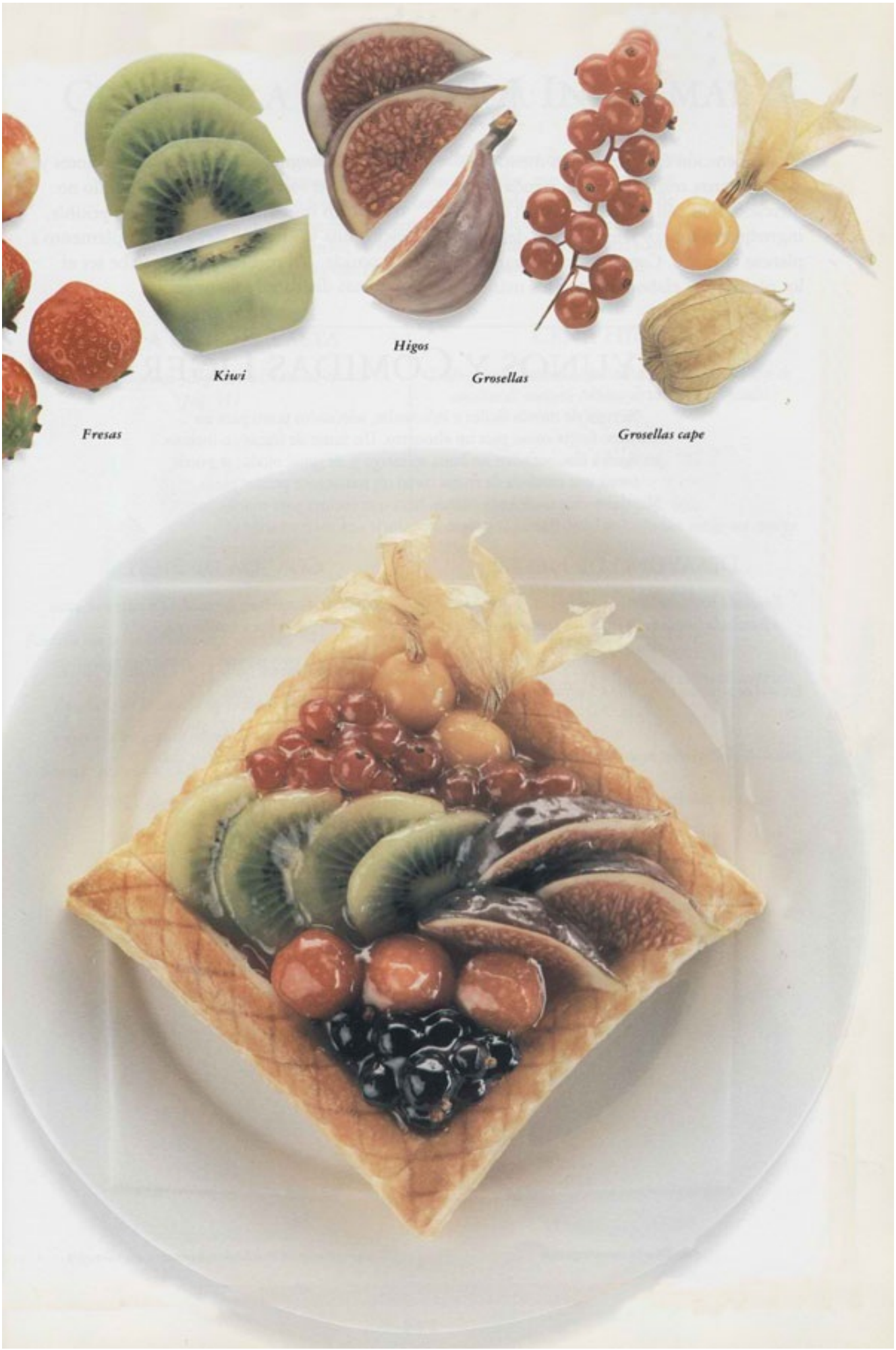
INGREDIENTES

mantequilla para engrasar un molde
250 g de masa de hojaldre casera (véase «Técnicas: masa») o masa de hojaldre congelada
1 huevo batido
6 cucharadas de mermelada de albaricoque
15 ml (1 cucharada) de zumo de limón
100 g de arándanos
12 fresas arregladas
2 kiwis, pelados, partidos por la mitad en rodajas finas
3 higos maduros, en cuartos
100 g de grosellas
8 grosellas, tirando hacia atrás de los sépalos

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 220 °C/gas 7. Engrasar ligeramente con mantequilla una bandeja de horno.
2 Estirar la masa sobre una superficie de trabajo enharinada y cortar un cuadrado de 25 x 25 cm o cuatro de 12,5 x 12,5 cm, colocar el cuadrado, o los cuadrados, en una bandeja de horno y barnizar los bordes con agua.
3 Cortar la masa restante en tiras largas de 1,5 cm de ancho y colocarlas alrededor de los extremos, formando un borde único. Decorarlo presionando con la parte roma del cuchillo, haciendo un dibujo. Barnizar la parte superior del borde con huevo batido, cuidando de que no caiga por los lados.
4 Hornear la base, o las bases, de masa hasta que estén tostadas y hayan subido: aproximadamente 20 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar completamente sobre una bandeja de metal.
5 Poner la mermelada en un cazo pequeño, con el zumo de limón, y derretir a fuego vivo; pasar a un cuenco pequeño a través de un colador, para retirar cualquier trocito de albaricoque. Barnizar con un poco de este glaseado el fondo de la base, o las bases, de masa.
6 Colocar la fruta en la base de pasta, poniendo una cantidad generosa. Colocar las fresas con los extremos hacia arriba y cualquier fruta cortada con el lado del corte hacia abajo. Seguir el modelo que mostramos aquí o, si se prefiere, cualquier otro,

formando líneas diagonales o rectas, o bien colocando las frutas de forma radial.
7 Recalentar el resto del glaseado y, con ayuda de una cuchara, ponerlo sobre la fruta hasta que quede cubierta con una capa espesa. Dejar que se enfríe y adquiera un aspecto gelatinoso. Servir.


Fresas
Kiwi
Higos
Grosellas
Grosellas cape

MENÚS

La operación de preparar un menú comienza realmente en la tienda o el mercado, lugar en el que se pueden comprar ingredientes frescos y, en función de ellos, planear el menú. Conviene equilibrar siempre los platos muy elaborados con los más sencillos, asegurándonos de que los colores y las texturas son diferentes e intentando no repetir los ingredientes clave. A ser posible, elegir una vajilla que sirva de complemento a la comida. Un menú adecuado debe ser el que más disfrutan sus invitados.

DESAYUNOS Y COMIDAS LIGERAS

Se trata de menús fáciles e informales, adecuados tanto para un desayuno fuerte como para un almuerzo. Un zumo de frutas, o incluso un Buck’s fizz, suponen un buen aperitivo y, de igual modo, se puede servir una ensalada de frutas como un refrescante primer plato. Mezclar y unir los menús cuando haya que cocinar para mucha gente, o bien cuando se quiere introducir una mayor variedad.

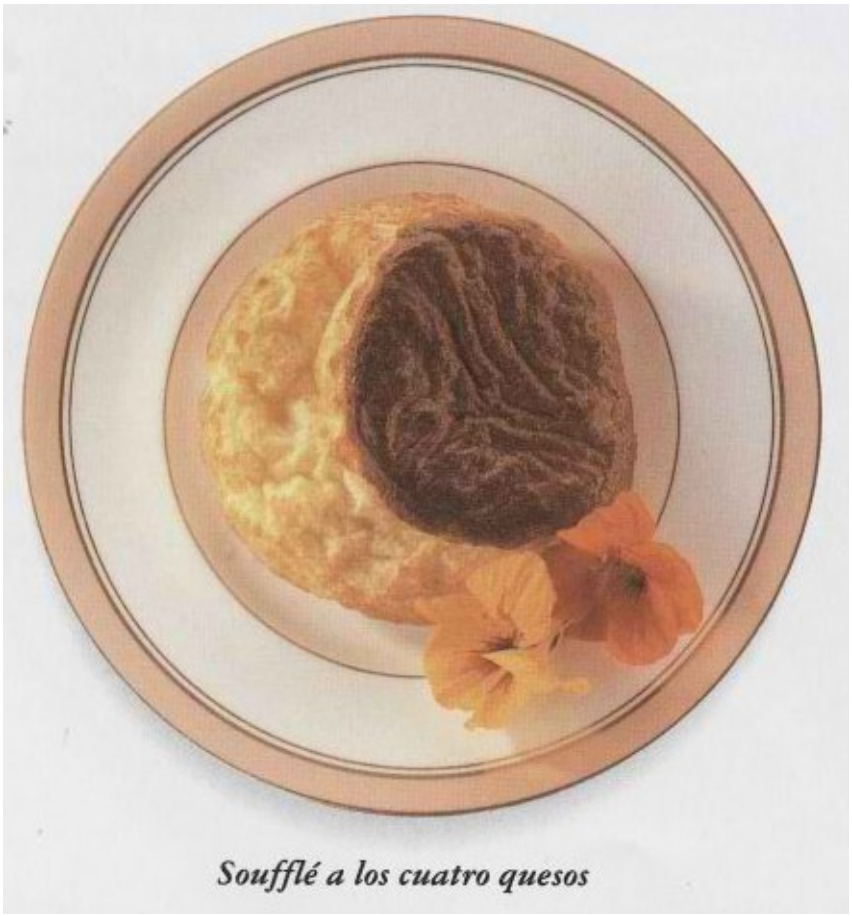
DESAYUNO DE FIESTA

Ensalada templada de pasta con tomates y albahaca o Ensalada templada de pasta con pimientos asados y jaramago.

Frittata de verduras o Soufflé a los cuatro quesos

Ensalada de diferentes hojas con flores y hierbas

Rollos de pan ligero servidos calientes Tarta de arándanos



Soufflé a los cuatro quesos

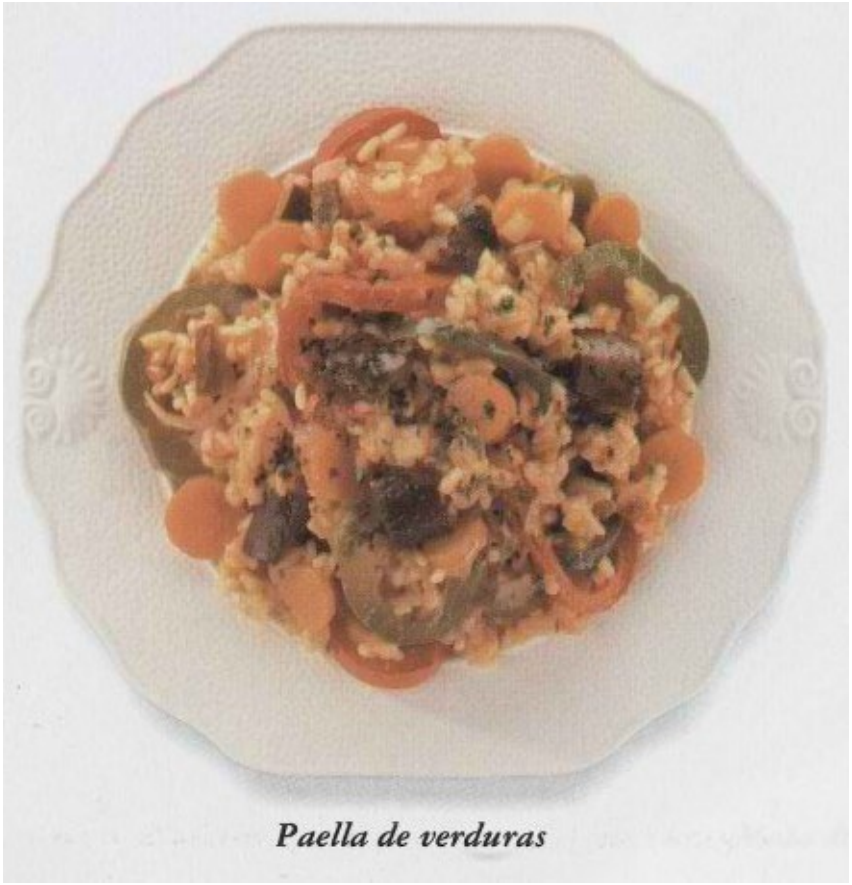
COMIDA DE FIESTA

Soufflé de champiñones horneados dos veces o de queso de cabra y tomillo

Paella de verduras o Risotto de porcini

Ensalada de achicoria, berros, hinojo, cebolla roja y naranja

Tarta de queso y fresas



Paella de verduras

CENA PARA UNA FIESTA INFORMAL

Resulta divertido planear una cena informal sobre un tema determinado, como he hecho aquí. Otros temas posibles podrían ser fondue, que supone un buen plato principal para 2 ó 6 personas, o pizzas, que pueden servirse al estilo de cada uno, con un montón de ingredientes para elegir. Si se trata de cocinar para un grupo mayor se pueden servir varios platos principales a la vez; cuando se va a poner pasta, hay que preparar diferentes salsas con antelación.

CENA A BASE DE PASTA

Verduras a la griega o Ensalada tricolor

Farfalle con salsa de crema de brécol o Rigatoni con tomate, berenjenas y pimientos rojos

Ensalada de jaramago con escamas de Parmesano

Selección de helados o Fruta fresca

Rigatoni con tomate, berenjenas y pimientos rojos

CENA HINDÚ

Triángulos de verduras especiadas o Crêpes de semillas de mostaza rellenos de verduras especiadas

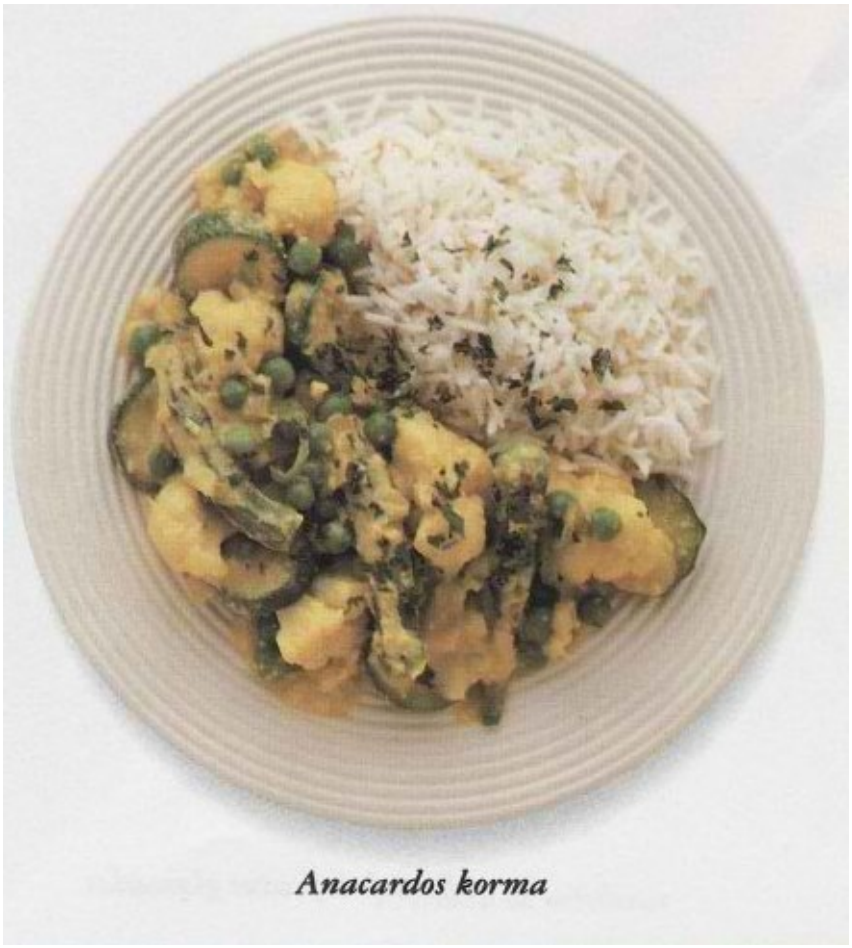
Anacardos korma

Patatas Bombay, Quimgombó especiado o Judías verdes con comino

Dal de espinacas

Arroz especiado

Sorbete de rosa o Ensalada de frutas tropicales



Anacardos korma

COMIDAS SENCILLAS

El primer menú se basa en los fritos; estos versátiles platos se pueden preparar en pocos minutos, y la comida puede coronarse con fruta fresca, yogur o un helado. El segundo menú necesita prepararse con antelación, así como una cocción lenta, pero resulta perfecto para un grupo grande de gente, especialmente cuando no sabes a qué hora va a llegar cada uno.

COMIDA RÁPIDA

Verduras fritas al estilo Thai con arroz hervido o Fritos de verano con almendras tostadas y arroz hervido

Fruta fresca, yogur o galletas y queso

CENA PREPARADA CON ANTELACIÓN

Sopa de patatas y puerros

Pan de ajo o hierbas

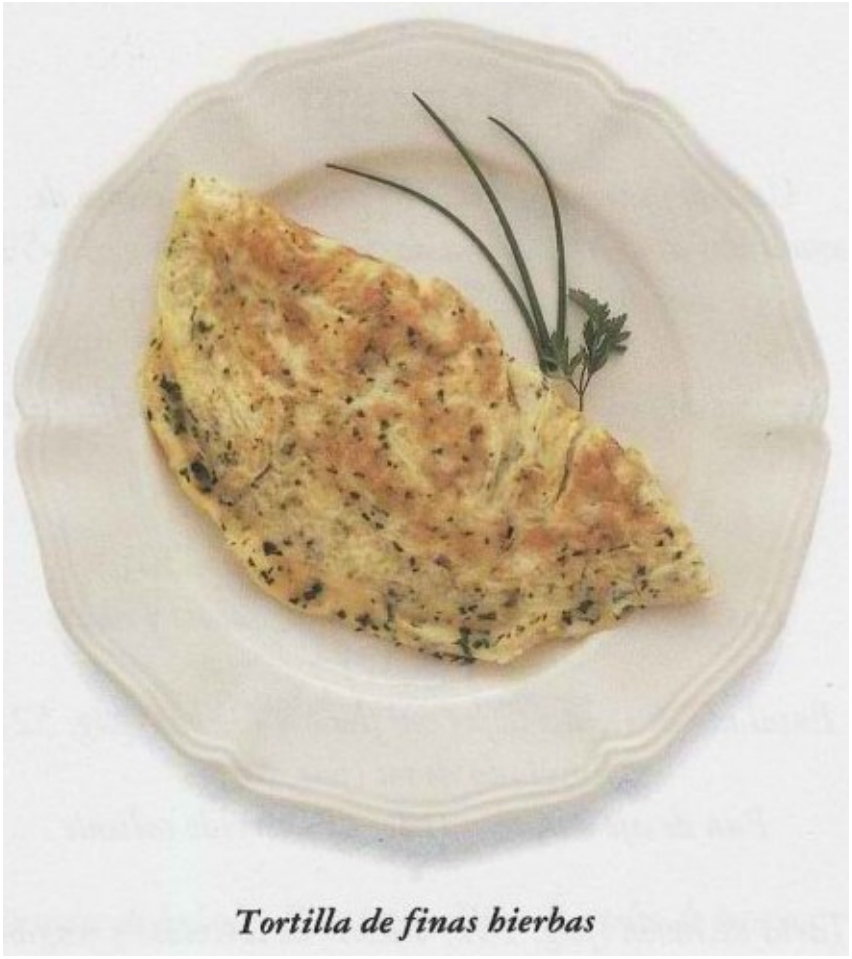
Lasaña de espinacas, tomate y mozzarella

Ensalada de hojas mezcladas

Pastel de frutas glaseadas

IDEAS FÁCILES Y RÁPIDAS

Estas ideas resultan perfectas para preparar comidas diarias cuando se tiene poco tiempo. Se trata de un plato principal poco complicado y de acompañamientos sencillos, suponiendo que se servirá un postre que carezca de preparación, como fruta fresca de temporada o un buen queso. El aliño para la ensalada se compone de 3 partes de aceite de oliva, 1 de vinagre balsámico, sal y pimienta negra.



Tortilla de finas hierbas

——— 1 ———
Tortilla definas hierbas
Ensalada de varias hojas

——— 2 ———
Ensalada tricolor
Ensalada templada de pasta

——— 3 ———
Queso Brie con salsa de albaricoques
Ensalada de varias hojas
Pan crujiente

——— 4 ———
Lechuga francesa, aguacate y anacardos tostados
Pan crujiente
Quesos variados

——— 5 ———

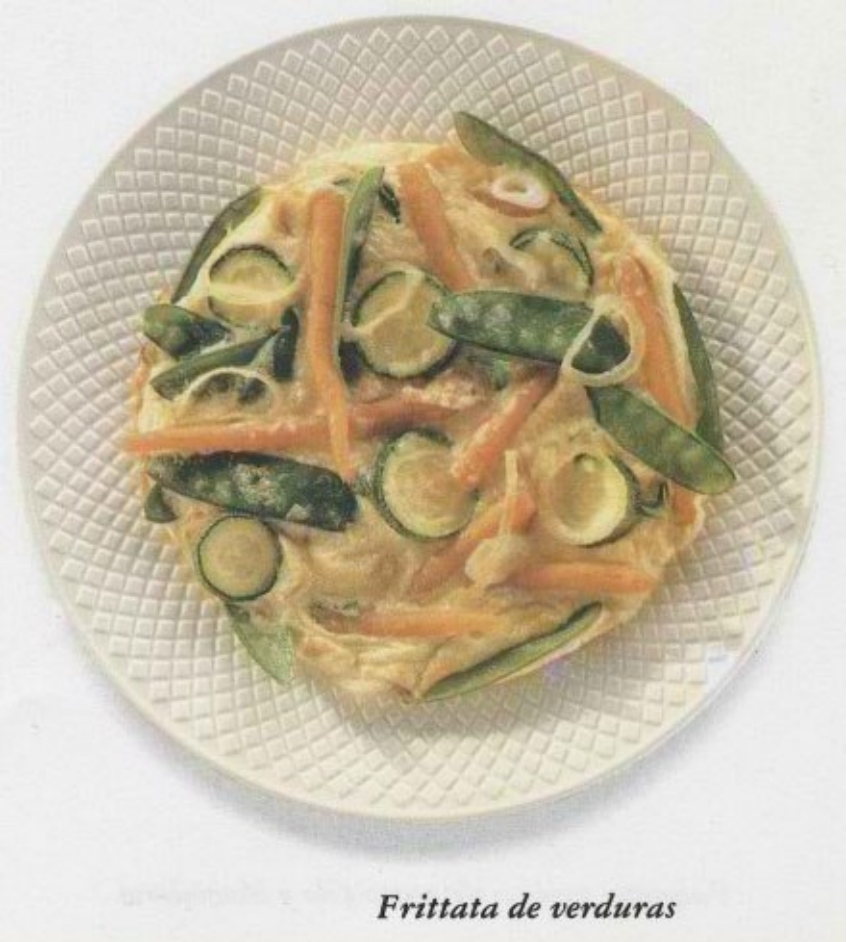
Ensalada niçoise vegetariana
Baguette

——— 6 ———
Verduras de raíz asadas
Salsa rápida de hierbas
Pan crujiente

——— 7 ———
Dal de espinacas
Gajos de tomates y cebollas
Poppadums y chutney de mango

——— 8 ———
Verduras mediterráneas asadas
Aceitunas
Pan chapata
Ensalada de diferentes hojas

——— 9 ———
Frittata de verduras
Berros frescos



Frittata de verduras

FIESTAS

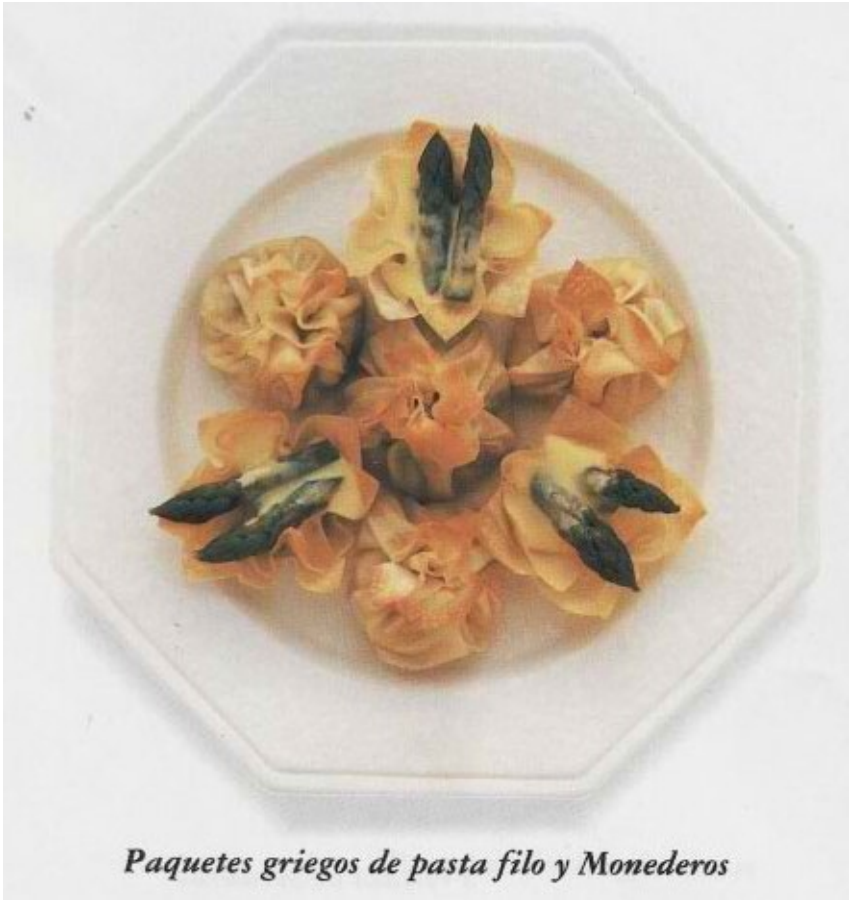
Las recetas sugeridas son para dos tipos distintos de fiesta: un cóctel, donde se sirven cosas para picar con los refrescos, y una fiesta buffet, donde los propios invitados se sirven una comida más consistente. En ambos casos resulta importante el contraste y el color de los platos. Para calcular las cantidades piense en cuántas porciones puede tomar cada comensal y multiplíquelo por el número de invitados.

CÓCTEL

Crema de queso de cabra con crudités o Guacamole con crudités

Pequeños pasteles variados y tartaletas, Crostini con pastas para untar, Berenjenas tiernas rellenas de champiñones y nueces o Champiñones con crema de queso

Ensalada de frutas tropicales servida en trozos pequeños pinchados en palillos



Paquetes griegos de pasta filo y Monederos

BUFFET

Un trío de cremas: crema de coco y menta, crema de anacardos al curry y crema de champiñones con tostada melba o crudités

Terrina de tomate, calabacín, pimiento rojo y albahaca, Parmesana de berenjenas, Ensalada de patatas nuevas, Ensalada de arroz con hierbas, aguacate y nueces, Ensalada de varias hojas con flores y hierbas, Ensalada de col o Pan de ajo o hierbas servido caliente

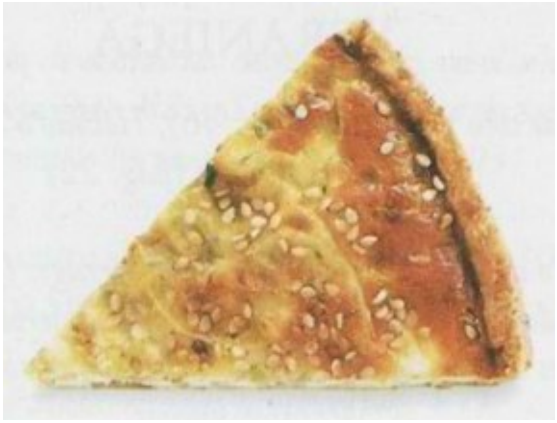
Tarta de limón o Rollo de chocolate y jengibre

Rollo de espinacas

COMIDAS AL AIRE LIBRE

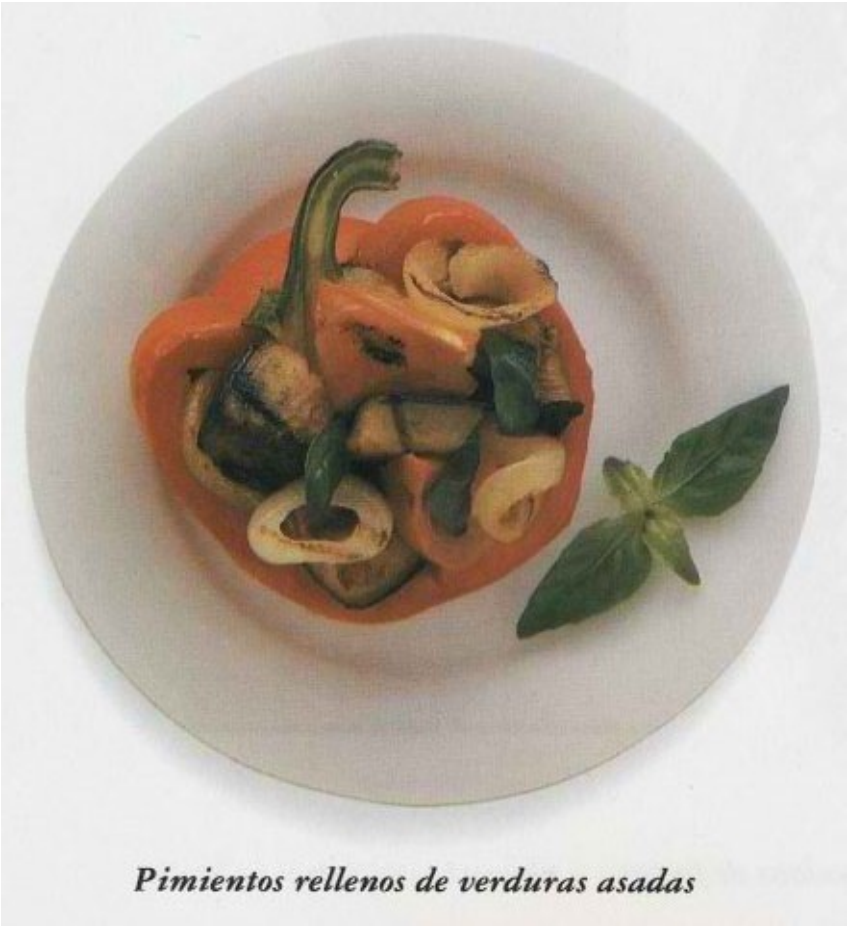
El mayor problema a la hora de preparar un picnic es cómo empaquetar la comida para que no se estropee durante el viaje. Sin embargo, se sorprendería al comprobar todo lo que puede llevar en su cesta de picnic cuando se empaqueta cuidadosamente. El menú de barbacoa se basa en el falafel, preparado en una plancha o bien en una sartén sobre las brasas, y en verduras mediterráneas asadas en el grill. Tanto si se trata de un picnic como de una barbacoa, provéase de una buena cantidad de pan para hacer bocadillos o acompañar la comida.

PICNIC



Pasteles de brécol y Brie o Pasteles de puerros y sésamo, Tabuleh, Pimientos rellenos de verduras asadas, Ensalada niçoise de verduras

Brownies de chocolate doble o Fruta fresca



Pimientos rellenos de verduras asadas

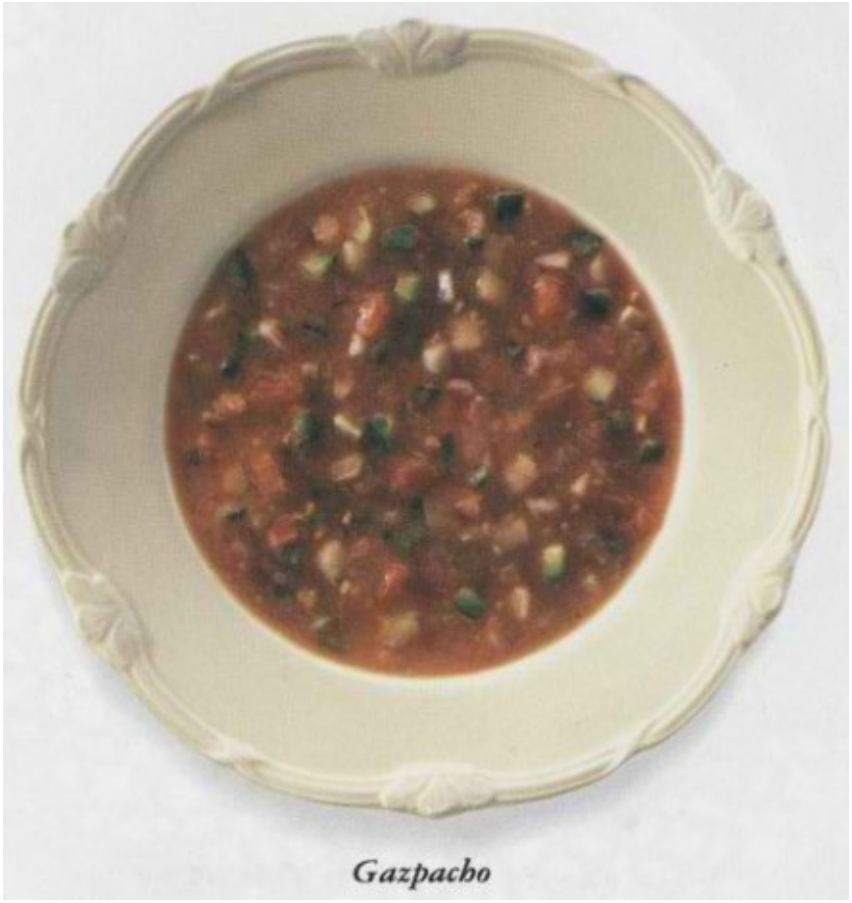
BARBACOA

Gazpacho

Falafel con salsa de tomates frescos o secados al sol, Verduras mediterráneas asadas, Ensalada verde con queso de cabra y anacardos o Ensalada de jaramago

con escamas de Parmesano, Patatas o maíz tierno, semihervido, envuelto en papel de aluminio y enterrado entre las brasas

Tarta de arándanos o Tarta de limón



CENAS ESPECIALES

Estas comidas vegetarianas para ocasiones especiales y celebraciones extraordinarias resultan muy atractivas, aunque no son difíciles de elaborar. Muchos de estos platos, como por ejemplo el rollo, se pueden preparar con antelación, necesitando un poco de atención sólo en el último momento. Si servimos un primer plato que pueda prepararse con anterioridad y detrás un postre fácil pero atractivo, como sugieren estos menús, no resultará engorroso tener que hacer una cena especial. Si usted es una persona nerviosa, realice un menú de prueba varios días antes para coger confianza, de modo que en el día señalado se pueda relajar y disfrutar de la cena.

CENA PARA UNA FIESTA INVERNAL

Terrina de queso azul, puerros y berros, Salsa de vino tinto

Gougère Gruyere, Gratinado dauphine, Espinacas con nuez moscada

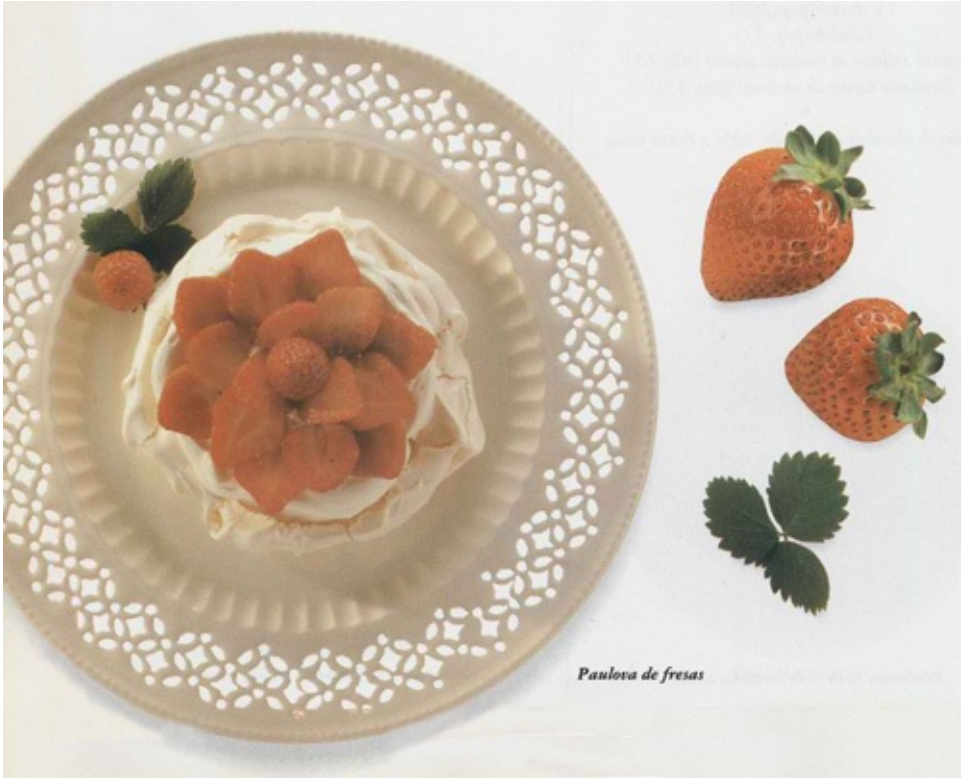
Paulovas de fresa o Sorbete de lima y fruta de la pasión

CENA PARA UNA FIESTA VERANIEGA

Sopa de coco y estragón, Helado o Alcachofas rellenas de tomate

Rollo de Gruyere y hierbas con espárragos, Ensalada de diferentes hojas con flores y hierbas, Cintas de zanahorias y calabacines con pesto, Patatas nuevas

Tarta de queso y fresas o Sorbete de rosa



CENAS DE NAVIDAD

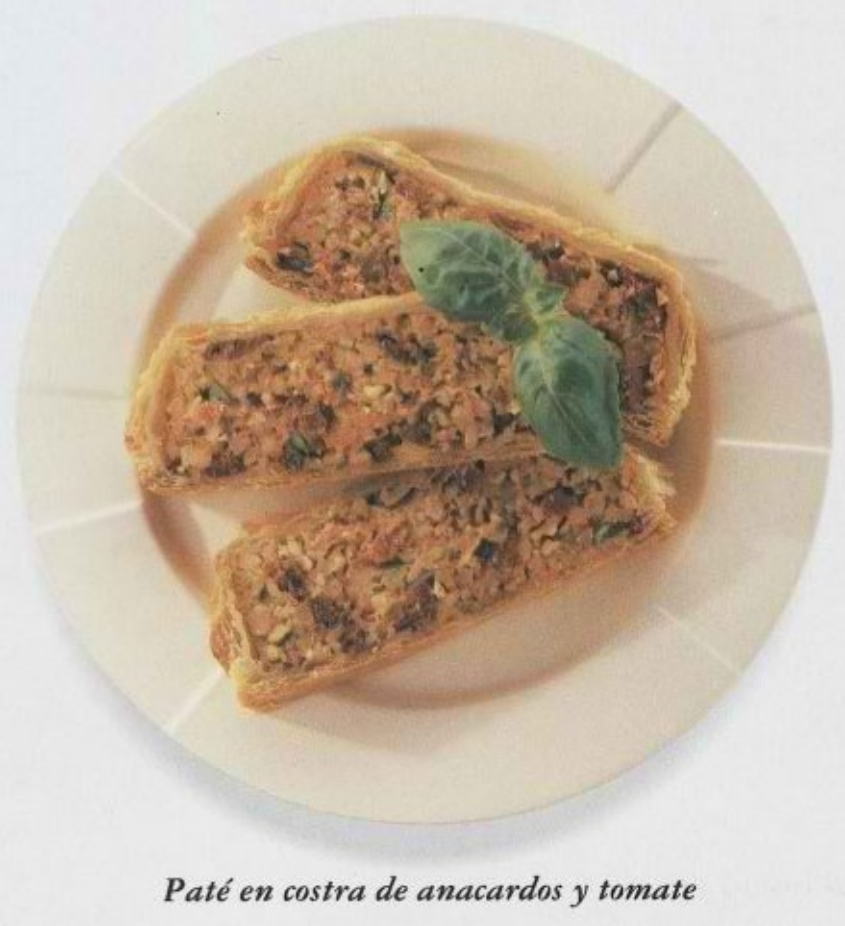
La Navidad es una buena oportunidad para mostrar lo deliciosa que puede llegar a ser la cocina vegetariana. Me gusta servir un «aparente» plato principal, como paté en costra de anacardos y tomate, strudel de verduras o un colorido rollo, porque suponen un buen centro de atención. Al lado se pueden servir verduras de temporada y, si se desea, algunos acompañamientos tradicionales, como una salsa de arándanos agrios. Prepare un primer plato, sencillo pero delicioso, y un atractivo puding para el final, y tendrá una comida memorable.

CENA DE NAVIDAD 1

Ensalada de achicoria, berros, hinojo, cebolla roja y naranja o Soufflés de queso de cabra y tomillo horneados dos veces

Paté en costra de anacardos y tomate o Strudel de verduras, Salsa de vino tinto, Patatas asadas fantail, Puerros con mantequilla y perejil, Puré de apio

Rollo de chocolate y jengibre o Peras escalfadas a la vainilla con helado y salsa de chocolate



Paté en costra de anacardos y tomate

CENA DE NAVIDAD 2

Crêpes de puerros y estragón o Terrina de calabaza, brécol y puerros

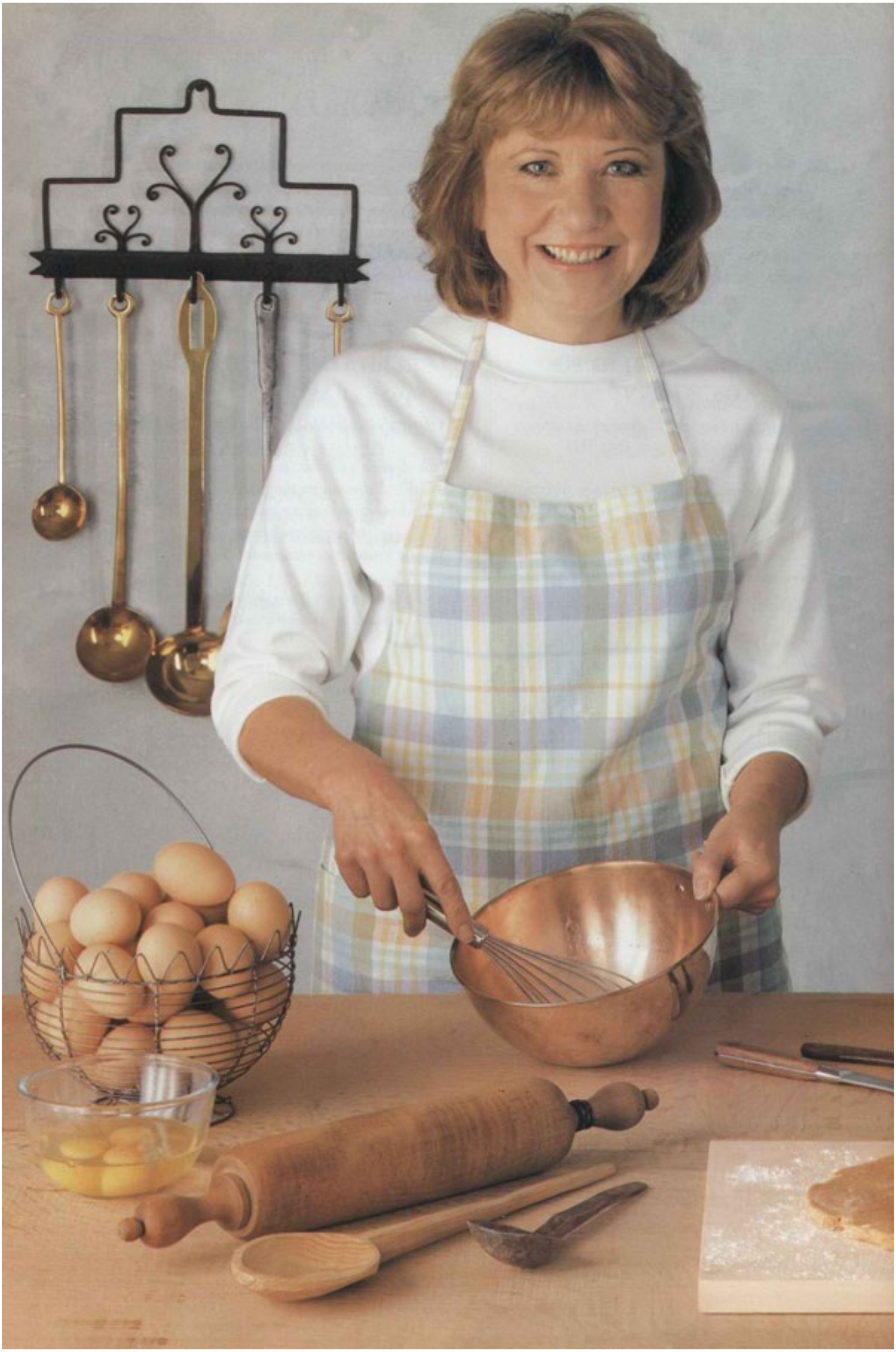
Rollo de queso y hierbas con champiñones, Salsa de vino tinto, Lombarda especiada con manzana, Juliana de colirrábano o Verduras de raíz asadas

Parfait de amaretto con coulis de frambuesa o Ensalada de frutas tropicales

Crêpes de puerros y estragón

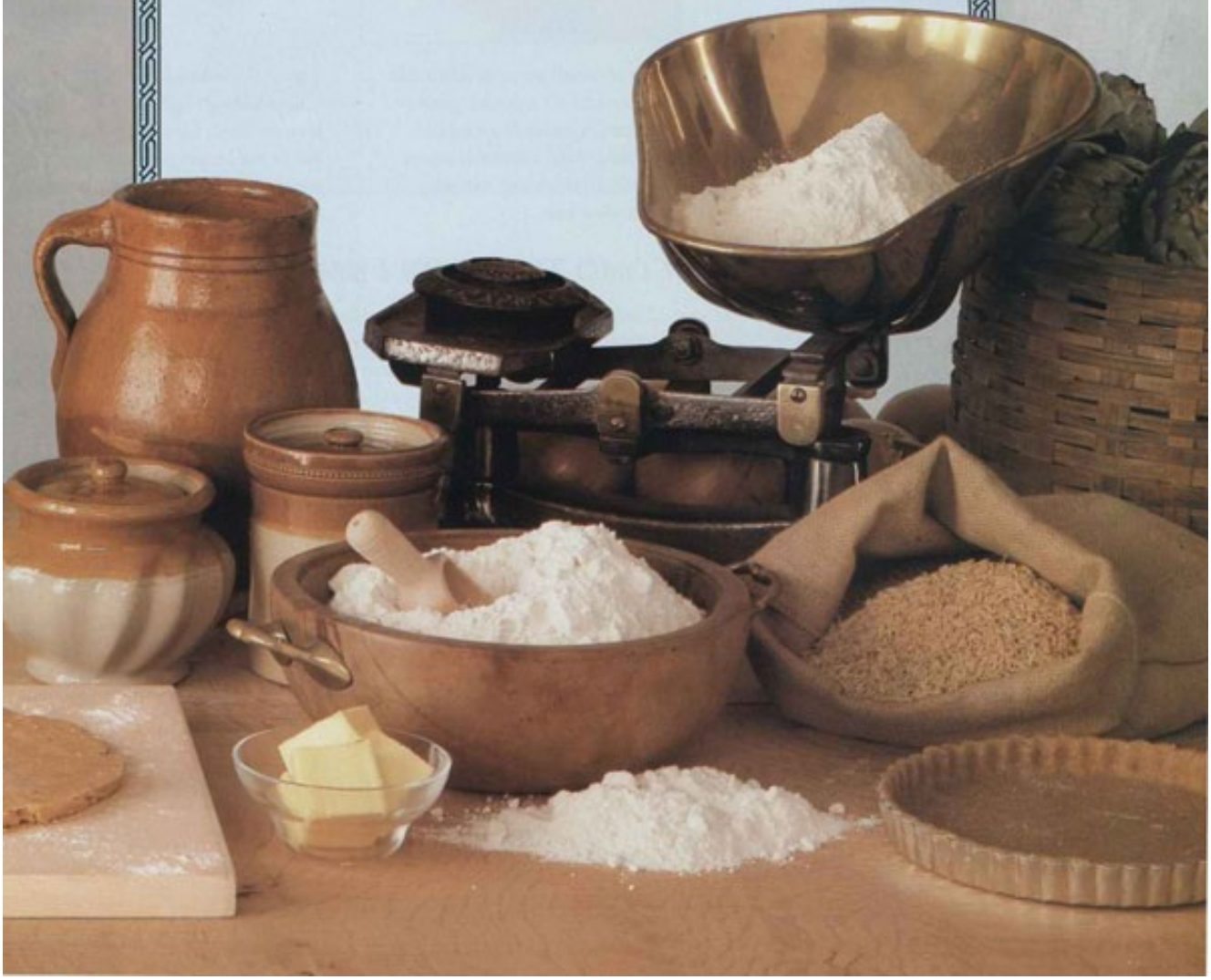
TÉCNICAS

Una parte del placer de cocinar es la que se refiere a manejar frutas frescas y verduras, cascar los huevos o escoger las hierbas o las especias: todas ellas permiten transformar los ingredientes básicos en comidas deliciosas. Esta sección contiene informaciones culinarias prácticas referentes a cómo preparar alcachofas, cómo elaborar una salsa bechamel y una masa para crêpes, cómo cocer arroz u hornear una base para tartas. Además, se detallan los artículos esenciales que siempre deben figurar en una despensa bien surtida, y se dan algunas indicaciones sobre el equipo de cocina imprescindible.



TÉCNICAS

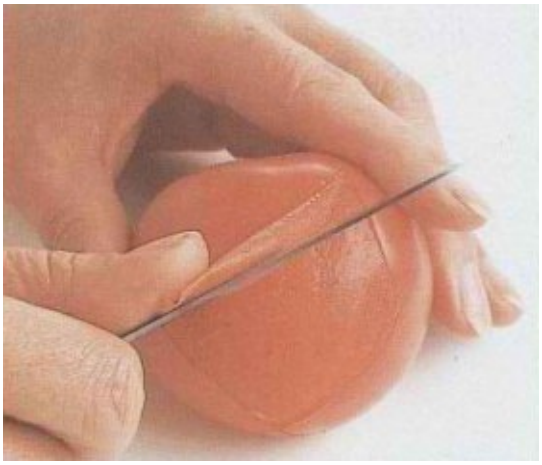
Una parte del placer de cocinar es la que se refiere a manejar frutas frescas y verduras, cascar los huevos o escoger las hierbas o las especias: todas ellas permiten transformar los ingredientes básicos en comidas deliciosas. Esta sección contiene informaciones culinarias prácticas referentes a cómo preparar alcachofas, cómo elaborar una salsa bechamel y una masa para crêpes, cómo cocer arroz u hornear una base para tartas. Además, se detallan los artículos esenciales que siempre deben figurar en una despensa bien surtida, y se dan algunas indicaciones sobre el equipo de cocina imprescindible.



CÓMO PREPARAR VERDURAS

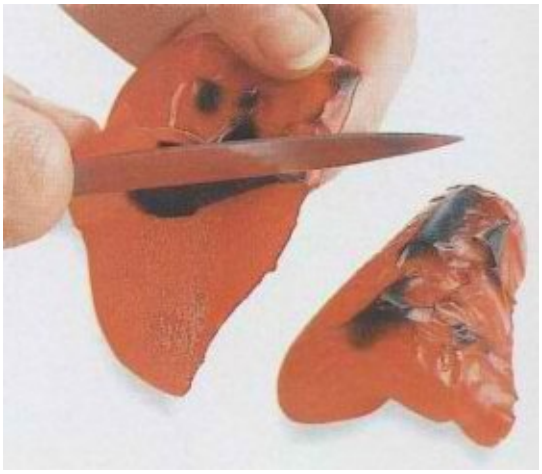
Se trata de algunas técnicas sencillas que nos harán más placentera la tarea de cocinar. Con el ajo, por ejemplo, suelo retirar la piel y después trocearlo con un cuchillo afilado, o bien machacarlo utilizando la parte roma. Pelo los tomates escaldándolos en agua caliente, y rara vez les quito las semillas. La piel de los pimientos rojos, ligeramente indigesta, se retira fácilmente poniéndolos al grill. En las páginas siguientes se ilustran mis métodos preferidos para preparar y cocer verduras y, como el aspecto es algo fundamental, los sencillos adornos que utilizo.

CÓMO PELAR UN TOMATE



Cubrir el tomate con agua hirviendo. Transcurridos 10 segundos, pinchar la piel con la punta de un cuchillo. Si la piel se raja, escurrir el tomate y pelarlo; si no, dejarlo durante unos minutos más.

CÓMO PELAR UN PIMIENTO



Cortar el pimiento en cuartos. Colocarlo bajo el grill caliente, con la parte brillante hacia arriba, hasta que la piel se arrugue y empiece a ponerse negra. Dejar enfriar. Retirar la piel, el tallo y las semillas.

CÓMO TRINCHAR HIERBAS FRESCAS

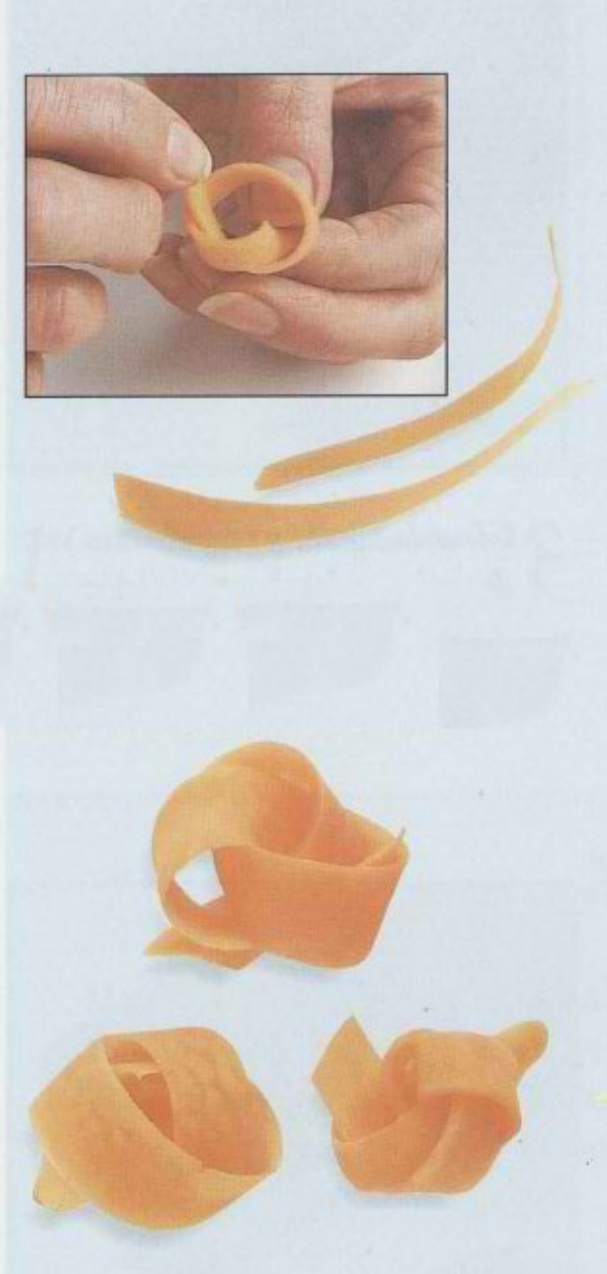
Lavar bien las hierbas frescas y secarlas con un centrifugador de ensalada o un papel de cocina. Retirar los tallos largos de las hierbas, como el perejil liso, y picarlos con un cuchillo. Mantener la punta del cuchillo pegada a las hierbas mientras las picamos, moviendo el cuchillo con la otra mano, subiendo y bajándolo hasta que todas las hierbas queden finamente trinchadas.

ADORNOS

Adornar un plato supone hacerlo especial, y cuanto más sencillo sea el adorno mejor resultará. Lo más adecuado es realizar un uso creativo de los ingredientes de la receta, de manera que el adorno resulte además apropiado.

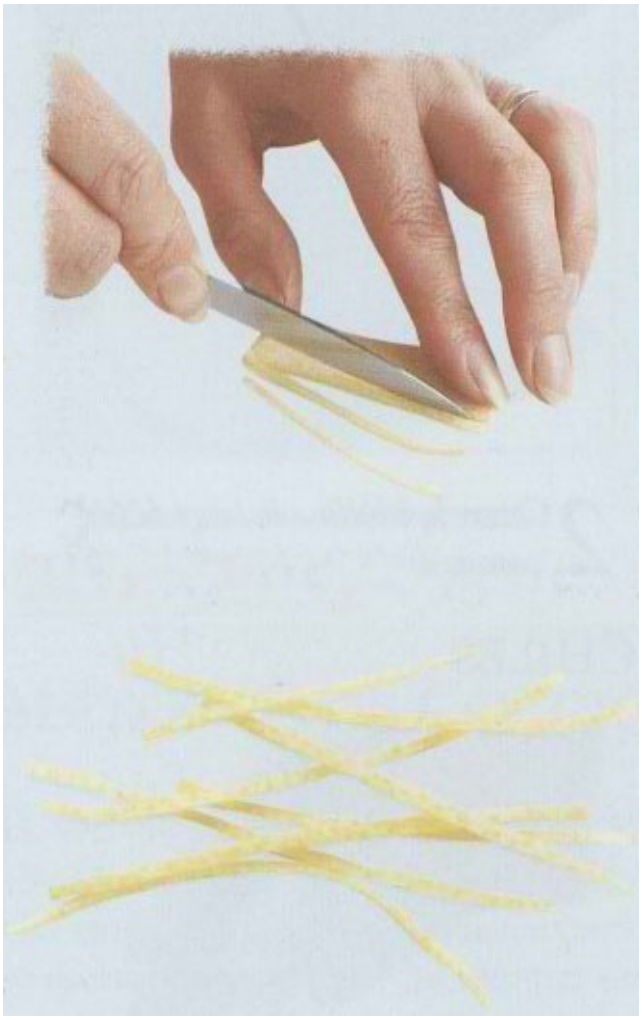
NUDO DE ZANAHORIAS

Cortar una tira larga de zanahorias y doblar hacia adentro los extremos.



TIRA DE LIMÓN

Coger un trozo fino de piel de limón, retirar la médula y cortar en tiras tan finas como se pueda.



BORLAS DE CEBOLLETAS

Cortar en lonchas uno o los dos extremos, haciendo girar la cebolla mientras se corta. Meterla en agua muy fría.

CÓMO CORTAR DADOS Y PALITOS DE VERDURA

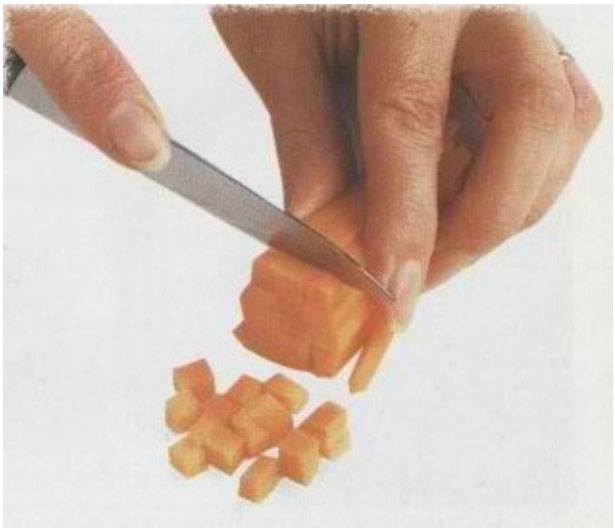
Ésta es una manera práctica y atractiva de cortar muchas verduras, no sólo las zanahorias. Puede ser más fácil de hacer si primero se cortan en tacos grandes las

verduras que tienen una forma irregular; se pueden guardar los recortes para utilizarlos más tarde.

1 *Cortar las verduras en lonchas paralelas de unos 5 mm de ancho. Si se quieren hacer tiras finas —juliana— hay que cortar las lonchas más finas.*

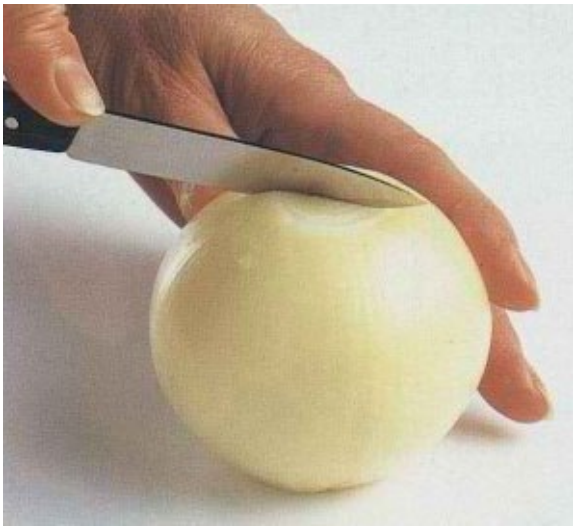
2 *Poner las lonchas unas encima de otras, y cortarlas hasta hacer palitos. Cortar más finamente si se van a hacer palitos de juliana.*

3 *Cortar transversalmente los palitos para hacer dados, que se utilizan en sopas, salsas y rellenos.*



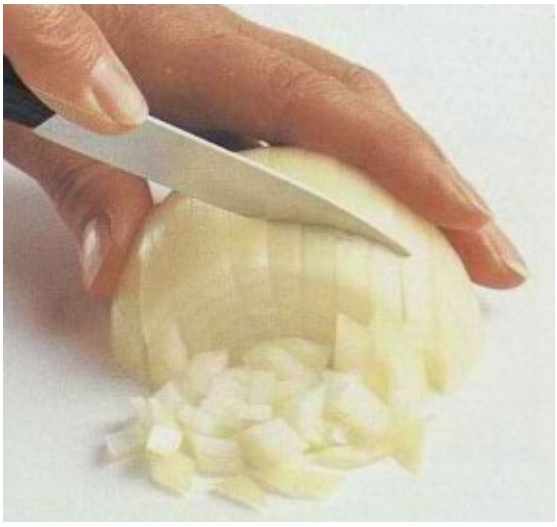
CÓMO PREPARAR UNA CEBOLLA

1 *Pelar la cebolla retirando la raíz. Lavarla y cortarla por la mitad, desde el tallo hasta la raíz.*



2 *Cortar la cebolla a lo largo de sus marcas, desde el extremo de la raíz hasta el final.*

3 *Girar la cebolla y cortarla otra vez, de modo que los cortes queden en ángulo recto respecto a los primeros.*



CÓMO ARREGLAR LOS CHILES

Hay muchos tipos de chiles, y la diferencia se establece según el grado de picante. Resulta difícil identificarlos pero, por regla general, los más pequeños son los que más pican. En caso de duda se debe pedir consejo o, aún mejor, probarlos cuidadosamente.

1 *Cortar el chile por la mitad, retirar las semillas, el tallo y la parte blanca. Tener mucho cuidado de no tocarse la cara o los ojos.*

2 *Enjuagar el chile bajo el grifo. Cortar en tiras longitudinales y después, transversalmente, en trozos más pequeños.*

ALCACHOFAS EN CRUDO

1 *Cortar la parte de arriba y el tallo de la alcachofa, después desprender las hojas dejando la base. Rociar con zumo de limón para proteger su color.*

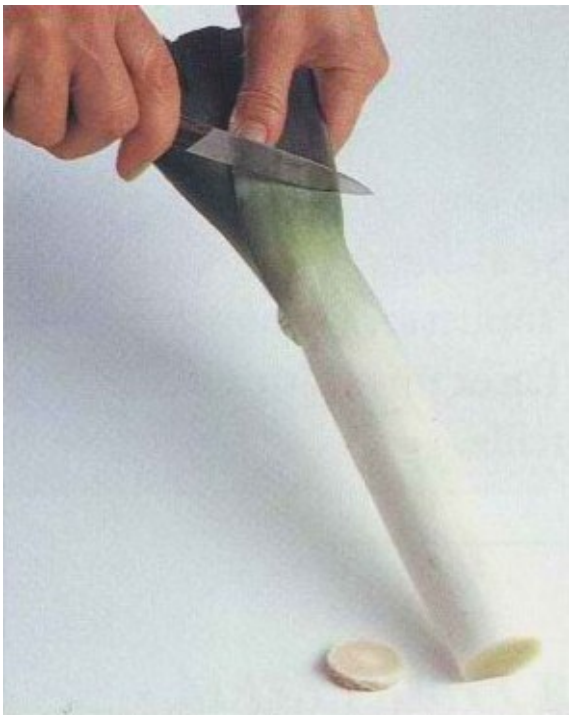
2 *Ahuecar, sacando las pequeñas hojas centrales y la parte vellosa. Aclarar la base. Cocer en agua hirviendo hasta que esté bastante tierna.*

EL RELLENO

1 *Una vez hervidas, retirar las hojas externas, la hoja central y la parte vellosa. Rellenar como se describe en la receta correspondiente.*

CÓMO LIMPIAR PUERROS

1 *Cortar la raíz y arreglar las hojas verdes, retirando las partes que estén mal.*



2 *Hacer un corte desde la parte de arriba hasta aproximadamente la mitad; aclarar cuidadosamente bajo el grifo del agua fría, abriendo las capas y asegurándose de retirar toda la tierra.*

CÓMO PREPARAR AJOS

Coger un diente de ajo entre el índice y el pulgar de cada mano para retirar la piel, después machacar o picar utilizando un cuchillo afilado. Para machacarlo, presionar con la parte roma de la punta de un cuchillo. Si se quiere obtener un resultado más uniforme, hacer una pasta espesa frotando la pulpa con sal.

HOJAS PARA ENSALADA

Guardar hojas de ensalada sin lavar en la parte baja del frigorífico; lavarlas y secarlas cuando se vayan a utilizar. Para secarlas, utilizar un centrifugador de ensalada o escurrirlas en un colador y, después, secarlas con un papel de cocina.

MÉTODOS DE COCCIÓN

MÉTODO DE SEMIHERVIR AL VAPOR

Para 750 g de verduras verdes, verter 1 cm de agua hirviendo en una cacerola. Añadir las verduras, bien picadas, tapar y semihervir al vapor durante algunos minutos, hasta que estén tiernas.

SOFREÍR

Para esta técnica lo mejor es utilizar un cazo de acero inoxidable, aunque también puede servir una sartén grande. Preparar las verduras con antelación y calentar una cucharada de aceite hasta que empiece a humear. Añadir las verduras y remover enérgicamente mientras se fríen, hasta que estén calientes de forma uniforme, pero todavía crujientes; tardarán unos minutos.

BAÑO MARÍA

Cuando hay que cocer un plato delicado, como una terrina que contiene huevos, se debe colocar el molde en una fuente grande que contenga agua muy caliente y meter en el horno a temperatura baja.
Este método también se puede utilizar poniéndolo sobre los quemadores de la cocina: colocar un recipiente sobre una cazuela a fuego lento, hasta que se caliente lo suficiente como para hacer salsa holandesa, derretir chocolate o mantener convenientemente caliente un plato de comida.

COCER AL VAPOR

Éste es un método excelente de cocer pequeñas o medianas cantidades de verduras, a excepción de las verduras verdes de hoja, que, en mi opinión, resultan mejor semihervidas al vapor. Lo mejor es utilizar un accesorio de acero inoxidable para cocer al vapor, ya que mientras se está utilizando se pueden ir semihirviendo al vapor, abajo, en la cazuela, ahorrando calor y espacio.

FREÍR

Para freír una pequeña cantidad de comida lo mejor es utilizar una sartén corriente, no muy grande. Para grandes cantidades puede servir también un cazo. Llenar la sartén con aceite a no más de la mitad de su capacidad —menos, si se trata de un cazo —: se puede utilizar tanto aceite de oliva como de girasol. El aceite tiene que estar caliente: 180 °C. Utilizar un termómetro de cocina, el mango de una cuchara de madera o palillos chinos de madera, meter en el aceite y, si se forman burbujas alrededor, estará lo suficientemente caliente. Asegurarse de que la comida está seca para prevenir que salte y sacarla, una vez frita, utilizando una espumadera, escurriéndola sobre papel de cocina. Lo ideal es cambiar por costumbre el aceite, cada dos usos.

HUEVOS Y LECHE

Los huevos y la leche son unos ingredientes prácticos y efectivos. Por ejemplo, las claras montadas a punto de nieve hacen que los soufflés suban, mientras que las yemas hacen que las cremas y las terrinas se cuajen. La leche es la base de una de las salsas más utilizadas, la bechamel por ejemplo, mientras que los deliciosos crêpes y los panqueques se elaboran con leche, huevos y harina. Y, por supuesto, los huevos, por sí solos, permiten hacer una clásica y sencilla, pero sabrosa, tortilla.

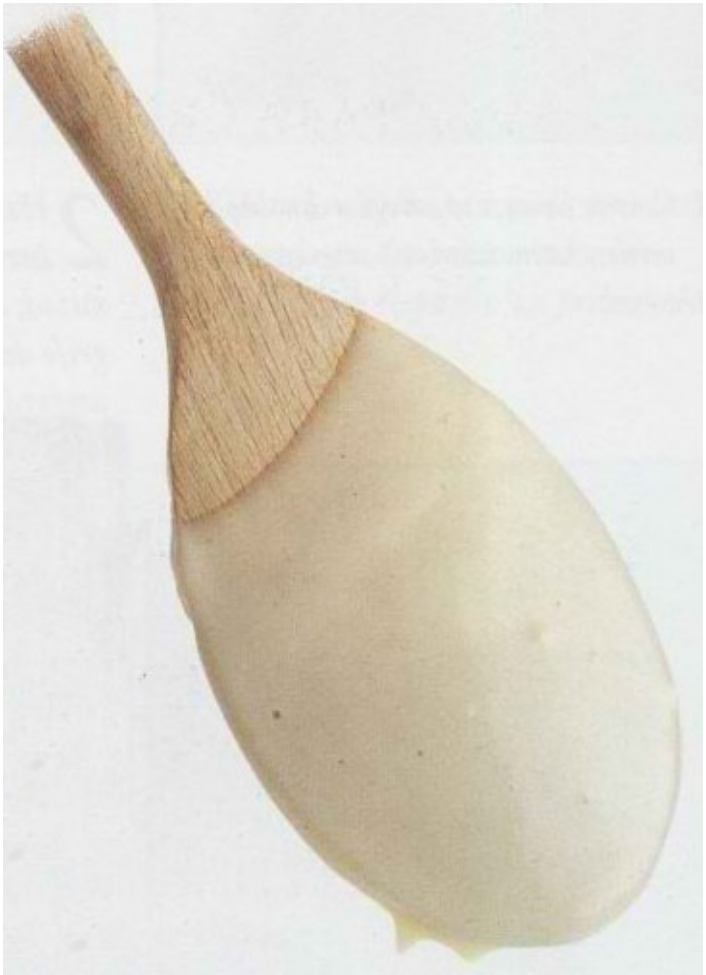
SALSA BECHAMEL

Para hacer 300 ml de salsa de espesor medio utilizar:
30 g de mantequilla
30 g de harina
350 ml de leche

MEZCLAR LA HARINA
***1** Derretir la mantequilla en una cazuela a fuego medio, añadir la harina y remover hasta que esté todo perfectamente ligado.*

AÑADIR LA LECHE
***2** Sobre el fuego, añadir una tercera parte de la leche y remover bien; la mezcla se irá llenando de grumos, después espesará y se quedará lisa. Añadir, removiendo, el otro tercio de la leche.*

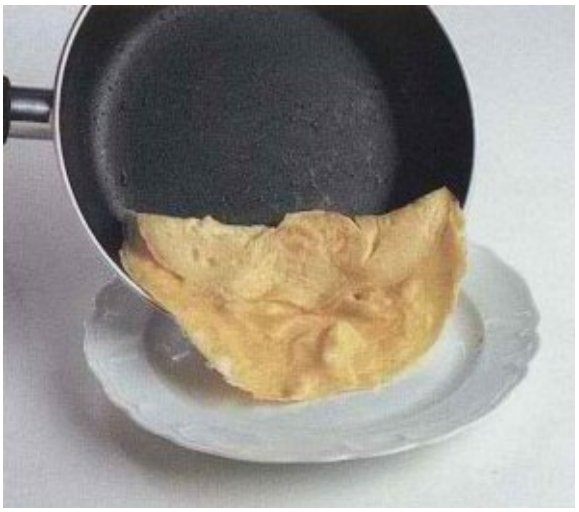
3 *Hervir a fuego lento durante 7-10 minutos y probar la consistencia: debe estar lo suficientemente espesa como para cubrir el dorso de una cuchara. Para aligerarla, añadir leche o crema de leche.*



CÓMO DOBLAR UNA TORTILLA

1 *Freír la tortilla hasta que empiece a estar cuajada, doblando hacia dentro los bordes. Cuando la parte de abajo esté cuajada, levantar los bordes con una espátula y hacer el primer doblez.*

2 *Inclinar la sartén y deslizar la tortilla sobre un plato caliente. Si la tortilla se desdobla, utilizar una espátula para doblarla otra vez.*

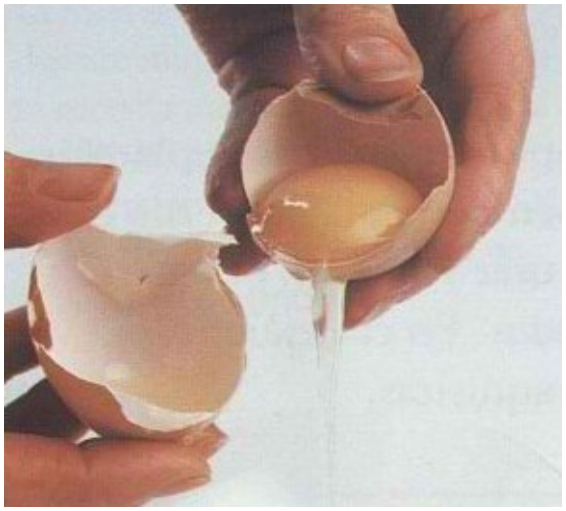


TORTILLAS RELLENAS

Colocar el relleno en el centro antes de doblar la tortilla en tres. En las tortillas dulces hay que extender la mermelada antes de doblarlas.

CÓMO SEPARAR LAS CLARAS DE LAS YEMAS

Asegurarse de que el cuenco que se va a utilizar no tiene nada de grasa. Cascar el huevo, sosteniéndolo sobre el cuenco, y dejar que la clara se deslice hasta el cuenco. Pasar la yema de una cáscara a otra, para que caiga toda la clara. Tener mucho cuidado de que no caiga nada de yema sobre la clara, de lo contrario éstas no se montarían bien.



CONSEJOS PARA MONTAR CLARAS

• *Utilizar una batidora manual y un recipiente de metal para dar mayor volumen. También resultan muy efectivas las batidoras eléctricas.*

• *No batir demasiado; parar tan pronto como se formen picos en las claras montadas.*

MASA PARA CRÊPES

Salen 12crêpes de 15 cm.

INGREDIENTES

125 g de harina de trigo
una pizca de sal
2 huevos
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva o de mantequilla derretida
300 ml de leche

PREPARACIÓN

CON EL ROBOT DE COCINA: Colocar codos los ingredientes en un robot de cocina o una batidora y batir hasta que se forme una masa uniforme.

A MANO: Tamizar la harina y la sal y colocar en un cuenco. Hacer un agujero en el centro y cascar los huevos. Añadir el aceite o la mantequilla. Remover la mezcla con un batidor de metal y añadir gradualmente la leche, batiendo hasta que esté uniforme.

Dar la vuelta en el aire a los panqueques el martes de carnaval es una tradición muy antigua. Conviene utilizar la masa para crêpes que se describe más arriba, pero hacer los panqueques más gruesos.

MASA

La masa para bollos y la masa quebrada no son tan complicadas de elaborar como mucha gente piensa. De hecho, resulta fácil y muy gratificante elaborar la masa uno mismo, y aprender las bases nos abrirá un amplio repertorio de platos. Si se compra recién hecha, la pasta filo es también fácil de usar y pueden obtenerse brillantes resultados. En cualquier caso, estas masas son exquisitas.

MASA BÁSICA PARA BOLLOS

Salen una base para torta de 20 cm, 4 bases individuales de 10 cm u 8 o más tartaletas, dependiendo del tamaño.

INGREDIENTES

60 g de harina integral de trigo
60 g de harina común
1/4 de cucharadita de sal
60 g de mantequilla cortada en trozos
1 yema de huevo, opcional
20-30 ml de agua

PREPARACIÓN

1 Tamizar las harinas y la sal sobre un recipiente grande, añadiendo el salvado que quede en el tamiz.
2 Añadir la mantequilla y frotar con las puntas de los dedos, o trabajar brevemente en el robot de cocina hasta que la mezcla se parezca al pan rallado.
3 Añadir la yema de huevo, si se quiere —le da a la masa una textura crujiente y muy ligera—, y suficiente agua fría como para hacer una masa que se separe del recipiente. Envolver en plástico transparente y meter en el frigorífico durante 30 minutos, más o menos.
4 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
5 Estirar la masa con un rodillo ligeramente enharinado. Para elaborar las bases individuales para tarta, dividir la masa en cuatro y estirar cada trozo separadamente. La masa de harina integral es más frágil que la de harina blanca, debido al salvado, de modo que no hay que intentar levantarla. Utilizar una tabla, como se explica más arriba, para colocar la masa en el molde.
6 Preparar los moldes como se ilustra. Presionar la masa al colocarla, arreglando los trozos que sobran y pinchando la base con un tenedor. Para evitar que se formen burbujas en la masa mientras se está cociendo, cubrir la base con papel de aluminio y poner encima judías.

7 Hornear en el centro del horno precalentado durante 15 minutos, después retirar las judías y el papel y asar durante 10 minutos más, aproximadamente, o hasta que la masa esté crujiente y dorada.

MASA QUEBRADA

Salen aproximadamente 300g

INGREDIENTES

175 g de harina blanca
1/4 de cucharadita de sal
125 g de mantequilla fría
1 chorro de zumo de limón
un jarro pequeño de agua muy fría

PREPARACIÓN

1 Tamizar la harina y la sal en un recipiente grande y meter en el frigorífico o en el congelador hasta que se enfríe por completo: aproximadamente 1/2 hora. Cuanto más fríos estén los ingredientes para hacer la masa, mejor.
2 Rallar la mantequilla sobre la harina, salpicándola si estuviera demasiado blanda para rallarla.
3 Añadir el chorro de zumo de limón, mezclar con un tenedor y verter, removiendo, el agua muy fría hasta que se formen grumos y la masa se desprenda del recipiente.
4 Formar una bola, envolver en plástico transparente y enfriar durante 30 minutos, más o menos.
5 Precalentar el horno a 200 °C/gas 6.
6 Estirar la masa sobre una tabla ligeramente enharinada, hasta que quede fina, y utilizar si fuera necesario.

CÓMO UTILIZAR PASTA FILO

• Aunque se puede hacer en casa no creo que merezca la pena, ya que las marcas comerciales que se venden en el supermercado son excelentes. Las recetas que se dan en este libro se basan en láminas de pasta filo de aproximadamente 320 x 200 mm.

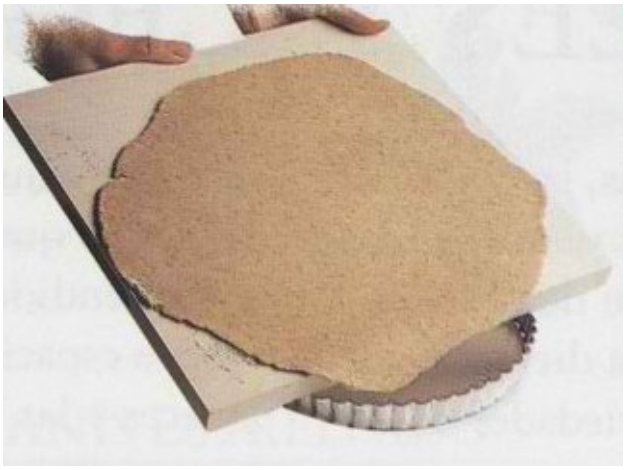
• Se puede barnizar con mantequilla una lámina de pasta filo y colocar otra encima para conseguir un efecto parecido al de la masa quebrada.
• En contacto con el aire, la pasta filo se seca y se vuelve quebradiza, por lo que aconsejamos sacar una lámina cada vez y guardar el resto hasta que se vayan a utilizar.

COMO PREPARAR UNA BASE DE TARTA

La masa de harina integral se deshace muy fácilmente, por lo que se necesita una tabla para pasarla al molde. Mi método (ver paso 4) de «impermeabilizar» la base para tarta antes de añadir el relleno no es demasiado habitual.

PREPARACIÓN

1 Dejar la masa estirada sobre la tabla, asegurándose de que no se pega. Sostener la tabla sobre el molde y deslizar la masa colocándola sobre él.



2 Adaptar la masa al molde, ajustando los bordes y presionando ligeramente para ajustarla bien.

3 Pasar el rodillo para desprender el exceso de masa. Pinchar la base con un tenedor y colocar sobre ella un redondel de papel antiadherente o de papel de aluminio y poner algunas judías por encima. Hornear hasta que esté crujiente y ligeramente tostada. Transcurridos 15 minutos, retirar el papel y las judías.

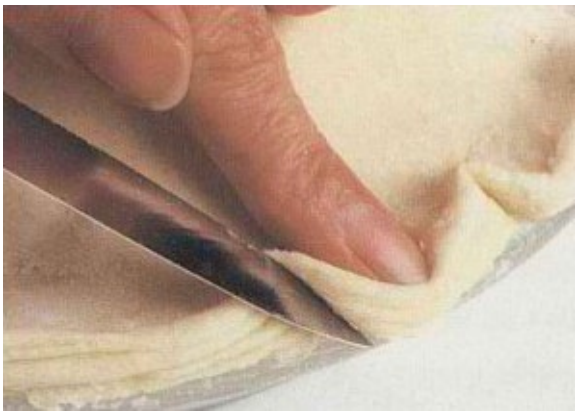
4 Calentar 30 ml (2 cucharadas) de aceite en una sartén pequeña. En cuanto se saque la tarta del horno hay que rociarla con el aceite caliente: crepitará, friendo la superficie de la masa e «impermeabilizándola».

COMO PREPARAR UN PASTEL

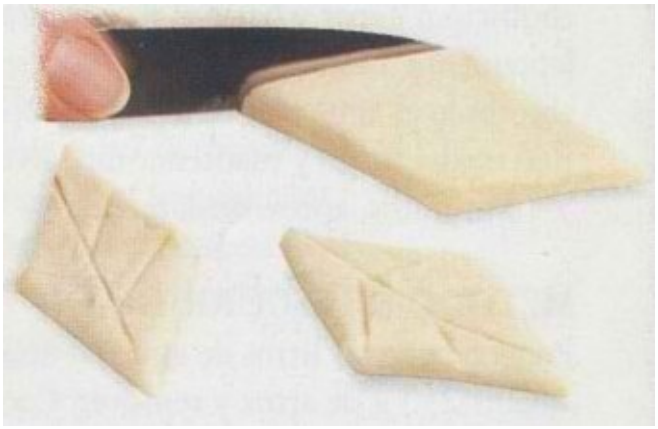
Utilizar una fuente de tarta y colocar el relleno en el centro, para darle una atractiva forma abovedada. Asegurarse de que el relleno está completamente hecho antes de taparlo, porque de lo contrario la masa quebrada empezará a derretirse.

PREPARACIÓN

1 Para que el borde de la tarta suba a 1 capas, cortarlo y empujarlo hacia adentro con la parte roma del cuchillo. Hacer un dibujo echando hacia adelante la masa con el dedo, como se ilustra.



2 Cortar rombos a partir de una tira de pasta sobrante y, con la parte roma de un cuchillo, dibujar las nervaduras de una hoja. Colocar sobre el pastel, barnizando con agua o leche para pegarlo a la tarta.



3 Para barnizar la tarta, hacerlo con leche o huevos batidos mezclados con 1/2 cucharadita de sal —la sal contribuye a que el barnizado sea más brillante—. Cortar una abertura para que salga el vapor.

Se puede decorar el pastel con una gran variedad de formas. Se pueden utilizar moldes para galletas para hacer formas de corazón, estrellas, etc.

CEREALES Y LEGUMBRES

El arroz, el mijo, las judías, las lentejas, los garbanzos, las nueces y las semillas son muy nutritivas y suponen una fuente saludable de proteínas para la dieta vegetariana. Las distintas variedades de cereales requieren una preparación similar, de modo que una vez que se han comprendido los principios fundamentales queda espacio para la experimentación. Las nueces y las semillas también se tuestan.

CÓMO COCER ARROZ

Hay una amplia variedad de arroces. La que más utilizo es el arroz integral de grano largo, pero me gusta también el arroz blanco de grano largo, y adoro la delicada fragancia del arroz basmati, tanto integral como blanco. Para preparar risottos utilizo el arroz arborio italiano: otras variedades no proporcionan el mismo resultado cremoso. También se pueden encontrar distintos tipos de arroz de grano corto glutinoso o «pegajoso», cuyos granos se quedan juntos. El arroz silvestre —en realidad es más una hierba que un arroz— resulta delicioso cuando se mezcla con otros tipos de arroz.

MÉTODO DE ABSORCIÓN

Se trata de un método muy práctico cuando se dispone de poco tiempo. Utilizar 1 medida de arroz por 2 de agua, o 250 g por 600 mi. Colocar en una cazuela y llevar a ebullición. Tapar y bajar el fuego para que cueza lentamente, hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido el agua (ver tiempos de cocción a la derecha). Retirar del fuego y mantener tapado durante 5-10 minutos, aproximadamente.

MÉTODO DE ESCURRIDO

Poner a hervir 3 litros de agua en una cazuela grande. Añadir 250 g de arroz y remover. Cocer hasta que el arroz esté tierno: 12 minutos si es arroz blanco de grano largo, 20-25 minutos si es arroz integral, unos 10 si es basmati blanco y 15 si es integral. Escurrir, remojar con agua caliente, escurrir otra vez y colocar con una cuchara en un plato caliente con sal y pimienta y, si se quiere, con un poco de mantequilla.

ARROZ DE GRANO CORTO

El arroz glutinoso de grano corto se utiliza mucho en las cocinas tailandesa, china y japonesa. Debido a su alto contenido en almidón los cereales tienden a acumularse, en vez de quedar sueltos y separados. Esto los hace perfectos para los platos típicos de Extremo Oriente, ya que es muy fácil coger el arroz con los palillos. Este cereal se utiliza tanto para platos dulces como salados. Es aconsejable cocer el arroz de grano corto por el método de absorción (ver arriba).

ARROZ: TIEMPOS DE COCCIÓN

Estos tiempos de cocción valen para el método de absorción y se basan en las siguientes cantidades: 250 g de arroz y 600 ml de agua —poner menos agua si se trata de arroz basmati y más si es arroz integral—. Se puede añadir algo de sal, aunque yo lo prefiero sin ella. Aclarar el arroz basmati en agua antes de cocinarlo, sumergiéndolo en un recipiente grande con agua y escurriéndolo después. Repetir 2 ó 3 veces: esto le da un resultado más ligero.

Arroz blanco de grano largo 15-20 minutos
Arroz integral de grano largo 40-45 minutos
Arroz basmati blanco 10-15 minutos
Arroz basmati moreno 15-20 minutos
Arroz glutinoso de grano corto 20 minutos
Arroz silvestre 45 minutos

COUSCOUS Y BULGUR

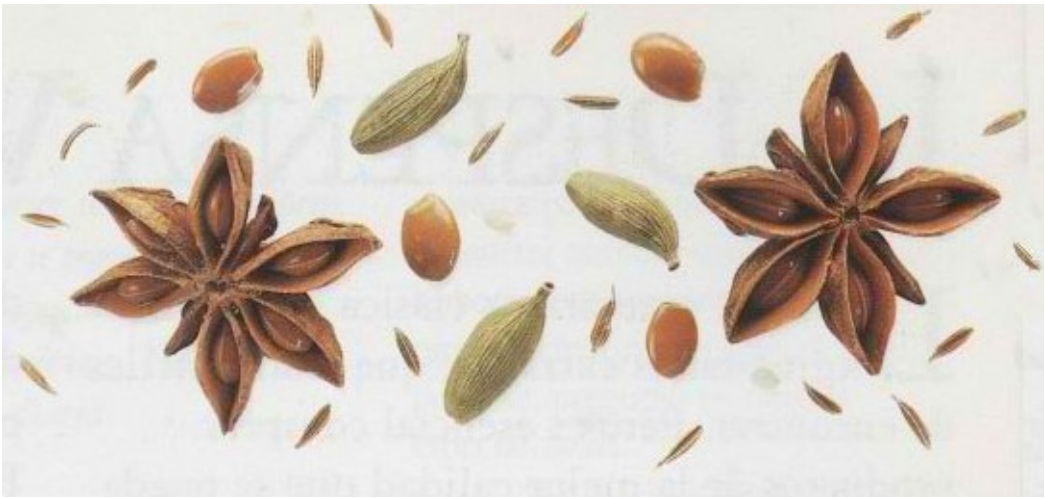
La forma más fácil de cocer estos cereales es poniendo una cucharada de aceite en una cazuela grande junto con 350 ml de agua y 1 1/2 cucharaditas de sal. Llevar a ebullición y añadir el couscous o el bulgur. Retirar del fuego y dejar que se inflen: 2 minutos para el couscous y 10 para el bulgur. Añadir un poco de mantequilla y calentar, removiendo con cuidado con un tenedor: aproximadamente 3 minutos.

CÓMO PREPARAR JUDÍAS SECAS

Poner las judías en remojo en agua fría durante 8-12 horas. Escurrir, aclarar, colocarlas en una cazuela y cubrir con agua fría. Hervir a fuego vivo durante 10 minutos, reducir el fuego y dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernas: entre 60 y 75 minutos, aproximadamente, para la mayoría de las judías.

SEMILLAS Y ESPECIAS

Muchas semillas hacen que los sabores sean magníficos. Van desde las aromáticas, como el sésamo y el hinojo, a las muy especiadas, como el comino, el cardamomo y el cilantro, que se utilizan con mucha frecuencia en las cocinas oriental e hindú.



ESPECIAS PARA FRITOS

Para realzar el sabor de las especias se pueden machacar y calentar después en una sartén durante unos minutos. Las semillas de comino, cilantro, hinojo y cardamomo responden particularmente bien. Las semillas de sésamo resultan deliciosas si se tuestan ligeramente en una cazuela seca o bajo el grill, pero teniendo siempre mucho cuidado de que no se lleguen a quemar.

ANÍS ESTRELLADO

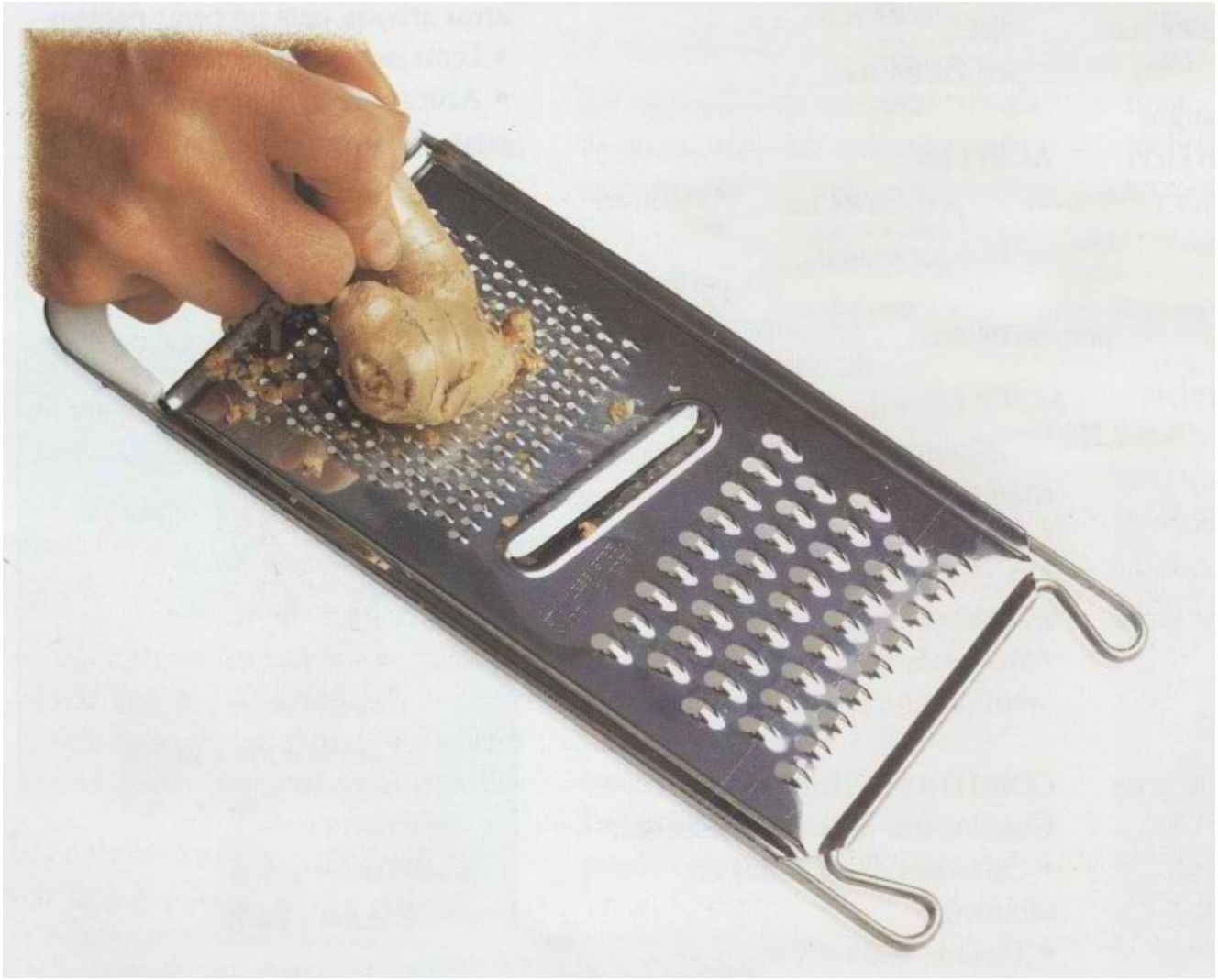
Se pueden utilizar estrellas de anís enteras, o bien romperlas y presionar ligeramente con los dedos, para que salgan las semillas. Conviene utilizar estas semillas enteras o ligeramente machacadas.

CARDAMOMO

Machacar las vainas de cardamomo en el mortero y añadir a cualquier plato sabroso, o bien aplastarlas hasta que pierdan la envoltura externa y machacar las pequeñas semillas hasta formar un polvo fino.

CÓMO RALLAR JENGIBRE

Lavar, pero no tocar, la piel, que se irá fácilmente cuando se ralle. Para preparar el jengibre para cocinar, utilizar los agujeros pequeños de un rallador plano (pero no los más pequeños).



SEMILLAS MOLIDAS COMO ESPECIAS

Muchas semillas se utilizan como especias —por ejemplo, el cilantro y el comino— y pueden comprarse ya molidas. Como las especias molidas pierden rápidamente su aroma, se debe comprobar regularmente la despensa y deshacerse de aquellas que hayan perdido su fragancia. Comprar especias molidas en pequeñas cantidades y utilizarlas rápidamente, o bien molerlas con cuidado uno mismo, para asegurarse de su frescura.

NUECES SECAS TOSTADAS

Extender las nueces o las semillas en una bandeja de horno. Poner al grill durante

algunos minutos u hornear a 180 °C/gas 4, hasta que estén doradas. No hay que perderlas de vista, ya que se tuestan rápidamente. Conviene utilizar todas de una vez, o bien guardarlas al vacío.

LA DESPENSA VEGETARIANA

La cocina vegetariana clásica no necesita ingredientes extraños, que sean difíciles de encontrar. Pero es esencial comprar productos de la mejor calidad que se pueda y almacenarlos cuidadosamente, como se describe más abajo. Si tenemos en nuestra despensa los productos básicos siempre podremos preparar una comida sencilla. Para guardar hierbas y especias prefiero las estanterías abiertas a los armarios.

LA DESPENSA

Un armario fresco, seco y ventilado es ideal para la mayoría de los alimentos no perecederos. Tener algunos de ellos almacenados significa ahorrar tiempo y poder preparar comidas rápidas con poca anticipación. Lo mejor es comprar harinas, cereales y legumbres en pequeñas cantidades y guardarlas en tarros envasados al vacío, o bien meterlas en bolsas de polietileno, una vez abiertas.

FRUTAS Y VERDURAS

La mayoría de las frutas y las verduras se mantienen bien en el frigorífico, mientras que las que se pueden guardar en la despensa son las secas, como los albaricoques o las pasas, los cítricos, las manzanas, los plátanos, los aguacates, los mangos —una vez maduros se colocarán en el frigorífico—, las cebollas, los ajos y las patatas.

HIERBAS FRESCAS

Las hierbas en tarros se pueden mantener en una estantería hasta que se utilicen.

CONDIMENTOS

Todos los que se detallan a continuación pueden guardarse en el frigorífico.

- Sal.
- Pimienta negra en grano.
- Vinagres de vino tinto y blanco, de arroz y balsámico.
- Salsa de soja: de buena calidad, hecha sin colorante ni caramelo.
- Un tarro de tahini o de pasta de semilla de sésamo —remover antes de usar—.
- Miel de diferentes tipos.
- Champiñones porcini secos.
- Caldo vegetariano en polvo.
- Jengibre en sirope, hervido al vapor.

ESPECIAS

Adquirirlas en pequeñas cantidades, de manera que se utilicen mientras se mantengan frescas y fragantes. Yo las tengo colocadas por orden alfabético en una estantería larga, sobre mi superficie de trabajo.

ACEITES

Éstos son los aceites que guardo en mi despensa:

• Aceite de oliva ligero, perfecto como base de cualquier plato. También guardo una botella del mejor aceite de oliva que puedo conseguir, para utilizarlo en ensaladas.
• Aceite de cacahuete, para freír.
• Aceite de sésamo tostado, para aromatizar los fritos.
• Aceite de nueces para las ensaladas —resulta caro, pero merece la pena—.

COMIDAS ENLATADAS

Guardo estas latas en la despensa:

• Corazones de alcachofa en salmuera.
• Tomates enteros y maduros, con su jugo.
• Diferentes judías y lentejas: lentejas verdes enteras, judías pintas, garbanzos y judías blancas.
• Brotes de bambú y champiñones crudos, para hacer fritos al estilo chino.

ALIMENTOS EMPAQUETADOS

Resulta muy cómodo tenerlos a mano, pero conviene recordar que la mayoría tienen una fecha de caducidad, de modo que conviene clasificarlos regularmente. Todos los que siguen a continuación son esenciales:

• Diferentes tipos de pasta seca.
• Harina blanca e integral; también harina de maíz o de patata. Bulgur, couscous y polenta.
• Arroz de grano largo y basmati, tanto integral como blanco; más arroz arborio para preparar risottos.
• Lentejas rojas partidas.
• Azúcar morena y azúcar blanca, con una rama de vainilla.

ESPECIAS MÁS USADAS

Hojas de albahaca
Vainas de cardamomo
Pimienta de cayena o chile en polvo
Canela molida
Canela en rama
Clavo entero y molido
Cilantro entero y molido
Comino entero y molido
Semillas de hinojo
Garam masala
Mostaza en polvo

Semillas de mostaza
Nuez moscada entera
Pimentón
Azafrán
Anís estrellado
Cúrcuma molida

EL FRIGORÍFICO

Recomiendo a todos los vegetarianos, o a aquellos que quieran serlo, que compren un frigorífico nuevo, el más grande que encuentren, ya que se trata de un buen lugar para almacenar frutas y verduras, y si tiene gran capacidad se podrá guardar una cantidad suficiente para una semana, como mínimo. También es, por supuesto, el lugar apropiado para guardar la comida diaria.

VERDURAS
Todas las que siguen se mantienen mejor en el frigorífico: verduras de hoja verde, verduras de raíz —excepto las patatas y los boniatos—, judías verdes, tirabeques, champiñones frescos, calabacines, berenjenas, pimientos, brotes de judías, maíz tierno dulce fresco, cebolletas, espárragos, puerros, hinojo, tomates, apio, pepinos, coliflor, brécol y calabaza —una vez cortada—.

FRUTA
Una vez maduras, las frutas delicadas se mantienen durante mucho tiempo en el frigorífico: higos, albaricoques, melocotones, peras, mangos, papayas, ciruelas, cerezas y melón, una vez cortado.

HIERBAS FRESCAS
Los paquetes de hierbas frescas deben guardarse en el frigorífico, pero los manojos de cilantro fresco y perejil se mantienen bien, y dan un toque muy atractivo, si se guardan en un tarro de cristal con agua y se ponen en una estantería de la cocina.

HUEVOS
Los huevos deben ser, preferiblemente, de corral. Yo sólo utilizo este tipo de huevos, y los guardo en el frigorífico.

QUESO
Manchego, Parmesano y Gruyere son los que siempre tengo, cuidadosamente envueltos, en el frigorífico. En algunas ocasiones también tengo Brie, queso de cabra, Camembert, mozzarella —empaquetado con agua—, queso azul y queso blanco

suave —una versión del requesón bajo en grasa—, crema de queso —especialmente el tipo aromatizado con hierbas y ajo— y mascarpone. También se pueden encontrar quesos vegetarianos, que se elaboran con cuajo vegetariano: si esta información no aparece en el paquete, pregunte en tiendas especializadas.

LECHE, YOGUR Y CREMA

Yo compro leche, yogur y crema —de leche, nata montada, nata líquida, crema agria o créme fraíche— en pequeñas cantidades, cuando lo necesito.

GRASAS

La mantequilla con sal y sin sal es básica. Para los platos estrictamente vegetarianos utilizo margarina hidrogenada. También guardo crema de coco para utilizarla en los curries; se conserva bien.

CONDIMENTOS

Todos estos resultan muy prácticos: jengibre fresco, aceitunas, tomates secados al sol y pasta de tomates secados al sol, tubos de puré de tomate una vez abiertos, hierba limón, chiles frescos, mostaza, incluida la de Dijon, alcaparras en sal y crema de rábano picante.

EL CONGELADOR

El congelador resulta muy práctico para mantener una cantidad de ciertos ingredientes, como fruta, verduras y masa, y se utiliza mucho para emergencias. Si tengo que cocinar para una gran celebración, como unas Navidades familiares, preparo varios platos con antelación y los congelo pero, por lo general, prefiero hacerlos en el momento, cuando los necesito.

FRUTAS Y VERDURAS

Maíz dulce tierno, guisantes, habas y hojas de espinaca, y algunas grosellas congeladas, para adornar.

NUECES

Si se compran en grandes cantidades se pueden congelar, para evitar que se pongan rancias. Se pueden usar directamente desde el congelador.

MASAS

La masa quebrada y la pasta filo congeladas resultan muy prácticas. La pasta filo que no se utilice se puede volver a congelar.

OTROS ALIMENTOS

Pequeñas porciones de crema congelada resultan muy prácticas para cuando sólo se necesita un poco de este ingrediente para hacer una sopa o una salsa.

ALIMENTOS PARA CONGELAR

• Bases de masa para tarta, tanto cocinadas como listas para cocinar.

• Crêpes listos para rellenar o servidos con azúcar y limón.

• Uno o dos platos vegetarianos sabrosos que se recalienten rápidamente, como soufflés pequeños horneados dos veces, pasteles en miniatura y lasaña en porciones individuales.

• Paquetes de pasta filo, tanto abiertos como cerrados. Envolver la masa en plástico transparente antes de volver a guardarla.

UTENSILIOS

MOLDES PARA EL HORNO

Gradualmente debemos ir haciéndonos con una colección de moldes: nos durarán mucho si los escogemos cuidadosamente. Los más prácticos son dos de 500 g de capacidad, uno de 7,5 cm de profundidad y otro menos hondo, de 5,5 cm. El molde de brazo de gitano mide 18 x 28 cm, y uno de tamaño mediano, que mida 25 x 35 cm, también resultará muy práctico. Un molde fuerte, con lados poco profundos, es muy apropiado para asar verduras, y tiene el doble de capacidad que una bandeja de horno. Resultan prácticos los moldes de tarta de distintos tamaños: me gusta el redondo de 20 cm, con base desmontable, que sirve para la mayoría de los pasteles. Para preparar pasteles individuales utilizo moldes de 10 cm, con lados de 1,5 cm de profundidad. Es muy útil tener una docena de moldes de barquitas pequeñas para preparar tartaletas; si hay que hacer una gran cantidad, se sacará la masa de los moldes en cuanto esté fría y se volverán a utilizar.

SARTENES

Sólo utilizo sartenes antiadherentes. Una sartén que mida aproximadamente 28 cm de diámetro resulta muy práctica para cualquier tipo de frito. Lo ideal es tener también una especial para tortillas —con bordes redondos— y otra para crêpes —con bordes rectos y poco profundos—, cada una de las cuales medirá aproximadamente 15 cm de diámetro. De hecho, yo uso una sartén de tortilla para hacer las dos cosas.

CACEROLAS Y BANDEJAS

Las bandejas de horno rectangulares de 5 cm de profundidad, que miden alrededor de 19 x 29 cm y 24 x 32 cm, resultan perfectas para algunos platos, como la lasaña —en la más grande— y el gratinado dauphine —en la más pequeña—. Otros cacharros prácticos son los moldes de timbal, los de soufflé, una fuente grande para servir y las bandejas para pizza que aguantan el calor del horno.

CAZOS Y CAZUELAS

Gradualmente debemos hacernos con una colección de cazuelas buenas y resistentes, de diferentes tamaños.

Me gusta la calidad de las de acero inoxidable. También tengo una olla a presión que utilizo frecuentemente para preparar sopa, debido a su extrema rapidez.

Utilizo un cazo no sólo para sofreír, sino también para fritos: el área de superficie de aceite en un cazo es mayor que en una sartén plana. Esto significa que se utiliza menos aceite, por lo que se puede cambiar más a menudo. Habitualmente utilizo un cazo de acero inoxidable, con mangos resistentes al calor.

ROBOT DE COCINA/BATIDORA

Aunque se puede cocinar comida vegetariana sin utilizar uno, un robot de cocina puede abrir una amplia gama de posibilidades. Se debe adquirir un modelo sencillo y fácil de montar, que realice todas las funciones básicas, como trocear, rallar, picar y cortar en rodajas, de manera que no haga falta gastar dinero comprando accesorios extra. También sería una buena idea que tuviera una gran capacidad para sopas. Una batidora puede utilizarse también para sopas y purés, pero no tiene la misma versatilidad que un robot.

TABLA DE CORTAR

Ésta es una pieza vital de mi equipo, junto con mis dos cuchillos preferidos y mi pelador de patatas. Utilizo una tabla gruesa y fuerte de madera, no mayor de 30 x 40 cm; algunos la prefieren de plástico blanco, duro. Cualquiera de las dos sirve también para preparar masa.

RALLADOR

Un rallador de caja que puedas sostener de pie sobre la tabla de cortar es justo lo que necesitas para rallar pequeñas cantidades de queso o verduras. Utilizo también uno de mano, giratorio, con tambores de diferentes tamaños, y un rallador pequeño para nuez moscada, con un compartimiento para almacenarla.

TIJERAS DE COCINA

Las tijeras facilitan el trabajo de muchas tareas, como recortar hierbas frescas o arreglar la pasta filo.

CUCHILLOS

El cuchillo esencial es uno tradicional, de buena calidad, con una hoja de 13 cm. Si adquirimos uno caro nos durará muchos años. Conviene sostenerlo en la mano antes de comprarlo, para comprobar que está equilibrado. También hace falta un afilador. Igualmente, me parece fundamental adquirir un cuchillo de sierra, con una hoja de unos 13 cm y de acero inoxidable.

MAZO Y MORTERO

No es esencial, pero sí muy práctico para machacar especias. Escoger un mazo de cerámica pesada con un mortero de tamaño razonable; trabaja mejor cuando el mortero está lleno, un poco por debajo de la mitad.

PELADOR DE PATATAS

Un pelador de patatas de cuchilla giratoria afilada es una pieza esencial del equipo; prefiero un pelador con un mango largo y cómodo —muchos lo tienen muy corto—.

RODILLO DE COCINA

Resulta un artículo esencial si se prepara una gran cantidad de masa, aunque también se puede improvisar uno utilizando una botella de vino. Prefiero utilizar un rodillo de madera sin mangos.

BATIDOR

Durante años he rehusado adquirir uno, pero cuando compré uno —en las rebajas— no me podía creer lo práctico que resultaba. Ahora lo considero una de las piezas más importantes de mi equipo, y además resulta barato. Conviene escoger uno ligero con un interruptor, que sea fácil de manejar.

ROSE ELLIOT es una de las escritoras de cocina vegetariana más destacadas de Gran Bretaña. Ha escrito más de 60 libros vegetarianos y veganos que han sido popularmente aclamados en todo el mundo.

Desde que publicó su primer libro en 1967, el número de personas vegetarianas o parcialmente vegetarianas, ha aumentado de unos cientos de miles a más de cuatro millones en el Reino Unido, y muchas de estas personas han dicho que fueron sus libros los que les ayudaron e inspiraron para cambiar.

Rose, además de haber colaborado con varias revistas y periódicos, escribe regularmente la columna Rose *Elliot's Veggie Bites*, en la única revista mensual de verduras del Reino Unido, *Cook vegetarian*.

Además de su trabajo como escritora de libros de cocina, es una astróloga consumada y miembro de la *International Association for Professional Astrologers*. Ha escrito varios libros sobre el tema, incluyendo el prestigioso *Life Cycles*.

Rose pertenece a varias asociaciones benéficas incluyendo *Vegetarian Society in the UK*, *VIVA* (*Vegetarian International Voice for Animals*) y *The Vegetarian and Vegan Foundation*. También ha dado su apoyo a muchas campañas para aliviar la crueldad con los animales y educar al público sobre el valor del vegetarianismo y el veganismo.

En 1999 Rose recibió la MBE de la Reina por sus servicios a la cocina vegetariana.