

Año V N° 35

# Cosas de Cocina

100 platos  
muy  
sencillos

1,65€

Recetas y muchas ideas

## RECETAS FÁCILES

- Menestra de verduras
- Cordero asado con patatas
- Mousse de melocotón



## A BUEN PRECIO

- Pasta con crema de queso
- Huevos rellenos de atún
- Flan de naranja y limón



## LAS MÁS RÁPIDAS

- Bocaditos de calabacín
- Carne en salsa de tomate
- Tiramisú con fresones



Merluza con salsa  
y guarnición



Sólo

1,65€

Especial  
**COCINA  
SUPERFÁCIL**

Ideas sabrosas y rápidas, con fotos paso a paso





# Ideas muy ricas

Aquí tienes dos ricas propuestas: tortillas con salchichas y champiñón y un plato tradicional, garbanzos con espinacas.

FOTO: ESTUDIO CAMPUZANO

## Pastel de tortillas

Dificultad: **fácil**  
Preparación: **30 minutos**  
Cocción: **25 minutos**

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de champiñones
- 1 paquete de salchichas tipo Frankfurt
- 6 huevos
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de levadura
- 1 taza de tomate frito
- aceite de oliva
- sal
- 1 ramita de perejil

Para acompañar:

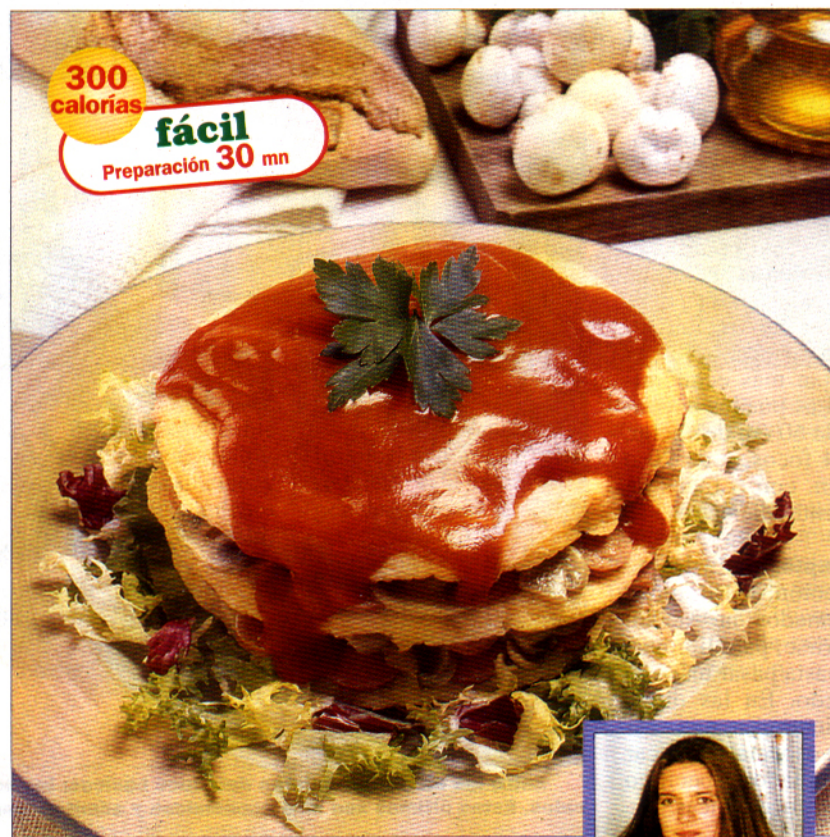
- hojas de ensalada variada

### 1 Prepara un sofrito

Limpia bien los champiñones, lávalos y córtalos en láminas. Sazónalos y saltéalos en una sartén con un fondo de aceite. Añade las salchichas cortadas en rodajitas no muy finas. Rehógalas y reserva.

### 2 Cuaja tres tortillas

Bate los huevos con sal, la harina y la



300 calorías  
**fácil**  
Preparación 30 mn

levadura. Cuaja tres tortillas finas y superpónlas, colocando una capa del sofrito de salchichas y champiñones entre una y otra. Lava y seca las hojas de ensalada.

### 3 Riega con tomate

Calienta el tomate frito, riega el pastel de tortillas con él y decóralo con unas hojitas de perejil. Dispón la ensalada alrededor y sirve. ●



Mª JESÚS SÁNCHEZ, DE ONTUR (ALBACETE), NOS HA ENVIADO ESTA RICA RECETA.



Envíanos tus recetas

Envíanos la receta de ese plato que te sale tan rico y una foto tuya (puede ser de carne). Si es elegida, la publicaremos en esta sección y te enviaremos el libro *Cocina sana para cada día*, de Integral/RBA.



Cosas de Cocina  
López de Hoyos, 141, 5º  
28002 Madrid  
E-mail: Cosas-de-Cocina@rba.es

## Garbanzos con espinacas

Ingredientes para 4 personas

- 1 bloque de espinacas congeladas
- aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- unos cominos
- sal
- 1 taza de tomate frito
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1/2 cubito de caldo

1. Descongela las espinacas. Lávalas y ponlas

en una cazuela. Cúbre-las con agua y cuécelas durante un par de mn.

2. Pela y pica la cebolla y los ajos. Limpia y trocea los pimientos. Rehógalos en otra cazuela con un fondo de aceite.

3. Cuando estén tiernos, retíralos y pásalos por la batidora. Pon el puré obtenido de nuevo en la cazuela. Añade las

espinacas escurridas, sazona y condimenta con los cominos y el medio cubito de caldo.

4. Incorpora los garbanzos escurridos y el tomate frito. Prosigue la cocción, a fuego lento, durante unos 15 mn. Sirve el plato bien caliente.

\* Receta enviada por:  
Trinidad Loza Belloso  
Carmona (Sevilla)

**Cosas de Cocina**

Revista trimestral  
Redacción:  
López de Hoyos, 141, 5º planta  
28002 Madrid  
Tel. 91 510 66 00  
Fax 91 519 48 13  
E-mail: Cosas-de-Cocina@rba.es

Directora Editorial Madrid

Jacinta Ramírez

Directora de Arte

Pilar Muñoz

Redactora Jefa

Mar Esteban

Directora de Estilismo

Valentina Cuartero

Jefe de Maquetación

Florencio Blas

Secretaría de Redacción

Ana Cerbilla

Asesoras de Cocina y Mercado

Arantza Mattern y Maki Pérez-Blanco

Colaboradores

Redacción: Pilar Calleja, Rosa Melendo

Maquetación: Santiago Carrera

Estilismo: Jimena del Prado

Fotografía: José Ablanado, Estudio

Campuzano, Salvador Camarassaltas, Fer-

nando Bedón

Consultores de Diseño

Ferche & Black Asociados

Publicidad

www.rbapublicidad.com

Madrid: Subdirector comercial: Fernando

de la Peña. Directora de Ventas: Mª Luz

Mañas. Directora de Publicidad: Angelines

Puente. Publicidad: Adelaida Gutiérrez.

Coordinadora: Lucía Relajo, C/López de

Hoyos, 141, 28002 Madrid. Tel. 91 510

66 00. Fax 91 519 48 13.

Barcelona: Subdirector comercial: Josep

Mª Sans Pons. Dtor. de Publicidad:

Pere F. Bou. Publicidad: Lourdes Coloma.

Coordinadora: Mª Carmen Pacheco. C/

Pérez Galdós, 36. 08012 Barcelona. Tel.

93 415 23 22. Fax 93 238 07 30.

Valencia: Directora Delegación: Mª Jo-

sé de la Guardia. C/Monjas de Santa

Catalina, 8-1º. 46002 Valencia. Tel. 96

353 16 54.

Directores Generales:

Ana Rodrigo

Juan Manuel Rodrigo

Directora Editorial: Ana Puértolas

Directora de Marketing: Mª Carmen

Coronas

Directora de Comunicación: Rosa Mª

Jiménez Selma

Directora de Marketing Editorial:

Alicia Fradera

Directora Comercial: Ariadna

Hernández

Director de Servicios Comerciales:

Serafín González

Directora de Marketing Publicitario:

Luisa Marques

Coordinadora Editorial: Leonor Ortega

Director de Circulación: José Ortega

Director de Producción: Ricard

Martínez

Jefe de Producción: Amadeu Granados

Jefe de Pre-impresión: Juan Díaz Sanz

Jefe de Cierre: Isidoro Fernández

Edita: RBA REVISTAS, S.A.

www.rbarevistas.com

C/ Pérez Galdós, 36. 08012 Barcelona

Tel. 93 415 73 74. Fax 93 217 73 78

Servicio de Atención al Cliente:

Pérez Galdós, 36. 08012 Barcelona.

Tel. 902 392 396. Fax 902 392 902

(de lunes a viernes, de 9 a 14 y de 15

a 18 horas)

Director: Joan Muñoz

Distribución: SGEL

Fotomecánica: Espacio y Punto

Impresión y Encuadernación:

Mateu Press, S.A.

Distribución en Argentina: Capital:

Huesca y Sanabria. Interior: D.G.P.

D.L. B-642-99

ISSN: 1139-6822

Impresa 5-03

Difusión controlada por OJD.

Printed in Spain





# Desayuno y merienda

Te enseñamos, paso a paso, a preparar las clásicas magdalenas de aceite. Y a elaborar, con la misma masa, unos riquísimos bollitos de chocolate.

## Magdalenas tradicionales

Receta base



### Útiles e ingredientes

- cuenco
- varillas manuales
- cuchara
- batidora eléctrica con accesorio de varillas
- rallador
- tamiz
- espátula
- 12 cápsulas grandes de papel

- ### Ingredientes
- 3 huevos
  - 150 g de azúcar
  - 1 vasito de aceite de girasol
  - 2 cucharadas de leche
  - 180 g de harina
  - 1 limón
  - 1/2 cucharadita de levadura en polvo

310 calorías  
fácil  
Preparación 25 mn



**1 Bate las yemas con el azúcar**  
Separa las claras de las yemas. Mezcla estas últimas con la mitad del azúcar y bételas hasta que estén blanquecinas y espumosas.



**2 Incorpora el aceite de girasol**  
Incorpora el aceite, poco a poco, y sigue removiendo con varillas manuales. Cuando obtengas una mezcla emulsionada, añade la leche.



**3 Aromatiza con ralladura de limón**  
Lava el limón y ralla la parte amarilla de la cáscara; desecha la blanca porque amargaría. Añade la ralladura a la preparación anterior.



**4 Agrega la harina y la levadura**  
Añade la harina tamizada con la levadura, en dos o tres tandas para que se incorpore bien. Mientras tanto, precalienta el horno a 180°.



**5 Monta las claras a punto de nieve**  
Reserva 1 cucharada de azúcar para espolvorear las magdalenas. Monta las claras a punto de nieve con el resto; deben quedar muy firmes.



**6 Rellena las cápsulas y hornea**  
Añade las claras a la masa. Remueve con cuidado y repártela en las cápsulas de papel. Espolvorea con el azúcar y hornea unos 20 mn.

Otra opción



420 calorías  
fácil  
Preparación 35 mn



**1 Prepara la masa con el cacao**  
Prepara la masa como se indica en la receta anterior pero, al añadir la harina, mézclala con 4 cucharadas de cacao amargo. Es mejor tamizarlo para evitar que salgan grumos. Rellena los cestillos y cuece 20 mn en el horno precalentado a 180°.



**2 Funde el chocolate para la cobertura**  
Retira los bollos y déjalos enfriar. Mientras tanto, mezcla en un cazo el chocolate de cobertura con 3 cucharadas de agua. Colócalo al baño María, sin dejar de remover con cuchara de madera.



**3 Pinta los bollos con un pincel**  
Cuando obtengas un compuesto liso y brillante, pinta los bollitos con el chocolate fundido, con ayuda de un pincel de cocina, y déjalo templar.



**4 Decora con granulos de colores**  
Antes de que el chocolate se enfríe completamente, espolvorea con el resto del cacao y azúcar glass. Decora con los granulos de azúcar.

## Bollitos de chocolate

Dificultad: fácil  
Preparación: 35 minutos  
Cocción: 25 minutos

### Ingredientes para 4 personas

- 3 huevos
- 150 g de azúcar
- 1 vasito de aceite
- 2 cucharadas de leche
- 180 g de harina
- la ralladura de 1 limón
- 1 pizca de levadura en polvo
- 5 cucharadas de cacao amargo
- 125 g de cobertura de chocolate
- azúcar glass
- granulos de azúcar

### Buenos consejos

- Puedes poner dobles las cápsulas de papel antes de rellenarlas con la masa, para evitar que se abran.
- En vez de granulos de azúcar de colores, coloca 1/2 nuez en cada una, sobre el chocolate fundido.

### Para que queden perfectas

**Un toque de licor**  
Agrega a la masa de las magdalenas una cucharada de licor de naranja o agua de azahar. Así realzará más el sabor. Si lo prefieres, puedes aromatizarla con una pizca de canela en polvo o azúcar avilada.



**Colócalas en un molde**  
Coloca las cápsulas de papel en un molde para muffins; así mantendrán la forma. Si son pequeñas, es más fácil rellenarlas con la manga pastelera.



# Para saborearlos sin pensar en las calorías

Crema de verduras, pescado en salsa y un postre de fresas. Para que los disfrutes sin preocuparte; son muy bajos en calorías.

FOTOS: F. FRAN

## Sopa fría de espinacas

Dificultad: **fácil**  
Preparación: **20 minutos**  
Cocción: **25 minutos**

Ingredientes para 4 personas

- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 manojo de espinacas frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 l de caldo de ave
- 1 vaso de crema fresca ligera
- sal
- pimienta blanca

**1 Limpia la verdura**  
Pela y pica la cebolla. Limpia el puerro y trocea la parte blanca. Limpia también las espinacas, retirando los tallos, y lívalas muy bien. Reserva un par de hojas para decorar la sopa y pícala finamente el resto.

**2 A fuego lento**  
Calienta el aceite en una sartén grande y sofríe todas las verduras preparadas, a fuego lento. Cuando estén bien pochadas, sazónala ligeramente y añade el laurel.

**3 Cuece y tritura**  
Baña con el caldo y cuece 10 mn. Retira el laurel y tritura la preparación hasta obtener una crema homogénea. Trasládala a una sopera.

**4 Decora y sirve**  
Bate la crema fresca con un poco de pimienta. Añádela a la sopera y ajusta de sal. Decórala con espinacas cortadas en tiritas y sízvela fría.

**Plus** En lugar de crema fresca, puedes usar queso blanco desnatado o quark.

## De siempre, más ligeros

- **El caldo.** Cuando esté listo, déjalo enfriar. La grasa quedará en la superficie y podrás retirarla fácilmente.
- **Las legumbres.** En vez de prepararlas con chorizo o panceta, hazlas con verduras. Restarás muchas calorías al plato.
- **El arroz.** Cúcalo y pásalo por agua fría para quitar al almidón. Sáltalo el resto de los ingredientes, añade el arroz y séítalo unos mn.
- **Patatas para tortilla.** Corta las patatas en láminas, lívalas y pásalas por agua fría. Séítalas con un hilo de aceite y hazlas en el microondas. Añade los huevos y cuaja la tortilla.
- **Salchichas frescas.** Pinchallas varias veces y hazlas en una sartén con un fondo de agua. Quedan muy ricas y pierden mucha grasa.



▲ Puedes freír las patatas para tortilla en el microondas.



200 calorías  
**fácil**  
Preparación 15 mn

**La clave**  
Para que el bacalao esté firme y no se deshaga al cocinarlo, elige los más gruesos y desecha la parte de la cola.

### Ojo con los caprichos

- Si estás a régimen y te tonta la idea de saltarcelo, recuerda que...
- Un solo bombón, dependiendo de la clase y el tamaño, puede proporcionar entre 60 y 80 calorías.
- Una ración de helado no light aporta unas 170; de tanta helada, puede llegar a 200.
- 8 gallinitas saladas proporcionan 80 calorías. Cada bolsita de fritos, 143, y la de patatas fritas sube a 240.

## Pescado con salsa de pimientos

Dificultad: **fácil**  
Preparación: **15 minutos**  
Cocción: **40 minutos**

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de bacalao blanco en filetes
- 1 pimiento verde (de los carnosos)
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1/2 kg de tomates maduros
- aceite de oliva
- sal
- unas hojas de estragón enteras

**1 Pica y sofríe**  
Pela la cebolla y pícala muy menuda. Después, sofríela, en una sartén con un fondo de aceite, hasta que esté dorada

**2 Escalda y pela**  
Prosigue la cocción, a fuego muy suave, hasta que estén tiernos. Escalda los tomates 1 mn, péralos y córtalos por la mitad. Retírales las semillas, pátelos en dados e incorpóralos al sofrito,

**3 Agrega el bacalao**  
Sazona y prosigue la cocción, a fuego suave, durante 20 mn. Incorpora los filetes de bacalao y las hojas de estragón, cuece 5 mn más y sirve en seguida, bien caliente.

**Plus** Para que la salsa quede con más color, agréga un par de cucharadas de tomate frito de lata.

## TRUCOS PARA COMER MENOS

- No te saltes ninguna comida ni dejes pasar demasiadas horas entre una y otra; si tienes mucha hambre, comerás con ansiedad y lo que tengas más a mano (que no suele ser lo más ligero). Es mejor hacer varias comidas ligeras al día.
- Bebe un vaso de agua antes de empezar cada comida. Y toma, de primer plato, una buena ensalada; produce sensación de saciedad aportando pocas calorías. Y te ayudará a hacer mejor la digestión.
- Lleva el plato a la mesa ya servido. Si tienes la fuente al lado, acabarás cayendo en la tentación de repetir, aunque no tengas hambre.



90 calorías  
**fácil**  
Preparación 20 mn





165 calorías  
fácil  
Preparación 25 mn

## Fresones a la crema de yogur

Dificultad: **fácil**  
Preparación: **25 minutos**  
Cocción: **ninguna**

### Ingredientes para 4 personas

- 600 g de fresones
- 2 cucharadas de vodka
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 2 yogures desnatados cremosos
- unas hojitas de menta fresca
- 2 cucharadas de fructosa (o unas gotas de edulcorante líquido)

**1 Primero, la salsa**  
Lava los fresones y, luego, retírales los tallos. Tritura 100 g en la batidora y pesa el puré obtenido por el chino; resérvalo en el frigorífico.

**2 Endulza el yogur**  
Aparte, pon los yogures en un cuenco; añade la fructosa (o el edulcorante) y remueve hasta disolverla. Guárdalos también en la nevera.

**3 Macera la fruta**  
Trocea el resto de los fresones. Añade la pimienta y riégalos con

### Otro toque

- Dale una presentación y un sabor diferentes. Para ello, sustituye el yogur aromático por unas natillas calientes a la vainilla.
- No los mezcles con las fresas; sírvelos en un plato aparte.

el vodka. Remueve y deja macerar unos 15 mn.

**4 En cuatro cuencos**  
En el momento de servir, reparte el yogur en 4 platos o cuencos de postre. Dispón encima los fresones y riégalos con el jugo de la maceración y la salsa reservada. Decora con la menta.

**Plus** *Agrega unas cuantas frambuesas al puré de fresones; realzarán el sabor.*

## Un menú semanal para perder kilos sin perder los nervios

### Lunes

#### Desayuno

- Café, té o infusión con leche desnatada
- 1 tostada con 2 cucharaditas de mermelada sin azúcar

#### Comida

- Puré de verduras



- Ensalada tibia con pavo (página 18)
- Macedonia de fruta fresca

#### Cena

- 1 patata asada con hierbas y un hilo de aceite de oliva virgen extra
- Tortilla francesa de 2 huevos
- 1 yogur desnatado

Aprox. **1.300** calorías

### Martes

#### Desayuno

- Café, té o infusión con leche desnatada
- 1 pera
- 1 yogur desnatado con cereales de desayuno

#### Comida

- Judías verdes rehogadas
- Pescado al horno
- 1 rebanada de pan integral
- 1 flan

#### Cena

- Ensalada verde



- Pollo en salsa de cerveza (página 49)
- 1 pieza de fruta

Aprox. **1.400** calorías

### Miércoles

#### Desayuno

- Café, té o infusión con leche desnatada
- Zumo de naranja natural
- Galletas integrales sin azúcar

#### Comida

- Sopa de cebolla



- Pasta con pimientos y queso blanco (página 60)
- 1 pieza de fruta

#### Cena

- 1 taza de consomé
- Ternera al horno con puré de patata
- 1 rebanada de pan integral
- 1 manzana asada

Aprox. **1.300** calorías

### Jueves

#### Desayuno

- Café, té o infusión con leche desnatada
- Zumo de melocotón
- 2 biscotes con queso fresco light

#### Comida

- Lentejas estofadas con verdura y arroz
- Naranja preparada

#### Cena

- Ensalada de tomate y cebolla
- Revuelto de trigueros
- 1 rebanada de pan integral



- Crema de limón y arándanos (página 28)

Aprox. **1.400** calorías

### Viernes

#### Desayuno

- Café, té o infusión con leche desnatada
- 1 manzana
- Galletas integrales

#### Comida



- Ensalada campera (página 34)
- 1 filete a la plancha
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de fruta

#### Cena

- Crema de champiñones
- Pastel de merluza
- 1 rebanada de pan
- Queso fresco desnatado con unas gotas de miel

Aprox. **1.300** calorías

### Sábado

#### Desayuno

- Café, té o infusión con leche desnatada
- 1 yogur desnatado con cereales de desayuno

#### Comida

- Porrusalda
- 1 filete de pollo a la plancha
- 1 rebanada de pan integral
- Mousse de naranja



- Salteado de berenjenas y pimientos

- Lenguado al horno con tomares (página 46)
- 1 pieza de fruta

Aprox. **1.250** calorías

### Domingo

#### Desayuno

- Café, té o infusión con leche desnatada
- 1 vasito de zumo de naranja
- Pan tostado con aceite de oliva virgen extra

#### Comida

- Champiñones al ajillo
- Pez espada a la plancha



- Plátanos al caramelo (página 22)

#### Cena

- Caldo de verduras
- Patatas cocidas con vinagreta
- Fresón con naranja

Aprox. **1.350** calorías

## Las calorías de... las bebidas

### De la A a la Z

• Bebida isotónica, 1 lata	93
• Bebida isotónica de naranja, 1 lata	108
• Bitter sin alcohol, 1 vaso	104
• Café solo, 1 taza	2
• Cava, 1 copa	55
• Cerveza rubia, 1 vaso	60
• Cerveza sin alcohol, 1 vaso	44
• Gaseosa, 1 vaso	0
• Ginjro, 1 copa	90
• Horchata de chufa, 1 vaso	140
• Leche con cacao, 1 vaso	195
• Licor de manzana, 1 copa	78
• Licor de melocotón, 1 copa	78



Una copa de vino blanco aporta 60 calorías, el café sólo 2, la cerveza 60 y el zumo 86.

### De la A a la Z

• Néctar de frutas, 1 vaso	100
• Néctar de melocotón, 1 vaso	111
• Refresco de cola, 1 vaso	87
• Refresco de cola light, 1 vaso	2
• Ron, 1 copa	84
• Sangría, 1 vaso	70
• Sidra, 1 copa	25
• Té sin azúcar, 1 taza	0
• Vino blanco, 1 copa	60
• Vino tinto, 1 copa	69
• Whisky, 1 copa	98
• Zumo de limón, 1 vaso	6
• Zumo de naranja, 1 vaso	86

## Postres de frutas: ligeros, pero llenos de sabor

■ **Un rico batido.** Pasa por la batidora 1 plátano con unas fresones y 1 vaso de zumo de naranja. Si quieres, agréga un par de gotas de edulcorante líquido. Sírvelo frío.

■ **Fresas... sin nata.** Mezcla queso tipo quark con un poco de azúcar o edulcorante granulado y bátelo bien. Sírvelo con fresones o frambuesas... y no echarás de menos la nata montada.

■ **De fiesta.** Abre una piña o un melón por la mitad, a lo largo. Vacíalos,

reservando las cáscaras y rellénalos con una macedonia preparada con la culpa que has retirado cortada en trocitos y otras frutas picadas. Riega con zumo de naranja y decora con hojitas de hierbabuena. Si quieres, acompaña con helado light.

■ **La manzana.** Es una fruta sana y muy ligera, y asada resulta deliciosa. Quitale el corazón, hazla un corte horizontal en la piel y asíala (sin agregarle mantequilla). Si es de las dulces, no tendrás que añadir azúcar.



▲ Aprovecha los frutos de temporada para preparar zumos y batidos. Son ligeros y muy ricos en vitaminas.



# Seis propuestas para una comida de fiesta

Seis ideas sorprendentes que te permitirán enseñar tus dotes culinarias a tus invitados. Con cualquiera de ellas quedarás como un gran "chef".

FOTOS: GRUPO INTER, I. FRAN Y ESTUDIO CAWUZANO

## Hojaldritos variados

Dificultad: **fácil**  
Preparación: **30 minutos**  
Cocción: **5 minutos**

Ingredientes para 8 personas

- 24 tartalelas de hojaldre

Para el relleno de jamón:

- 100 g de jamón cocido
- 50 g de mantequilla
- 25 g de almendras crudas

- sal
- pimienta

Para el de queso:

- 100 g de queso azul
- 100 g de queso fresco para untar
- 50 g de mantequilla
- 25 g de nueces
- pimienta de cayena

Para el de espinacas:

- 200 g de espinacas
- queso parmesano rallado

- 50 g de requesón
- pimienta

**1 Jamón y almendra**

Machaca las almendras en el mortero hasta que queden reducidas a una pasta. Después, pica el jamón muy menudo. Añade ambos ingredientes a la mantequilla ablandada. Salpimenta, remueve hasta obtener una mezcla homogénea y reserva en la nevera.

**2 Queso y nueces**

Pica las nueces y mézclalas con el queso fresco y el azul. Añade la mantequilla ablandada y bate hasta obtener un compuesto homogéneo. Condimenta la mezcla con una pizca de cayena.

**3 De espinacas**

Cuece las espinacas en un poco de agua salada. Escúrrelas bien y pícalas muy finas. Ponlas

en un cuenco, mézclalas con el requesón y añade pimienta y queso parmesano al gusto. Bate hasta conseguir una crema.

**4 En los hojaldritos**

Con una cucharita, reparte los tres tipos de relleno en las tartalelas de hojaldre -haz ocho de cada sabor- y deja que se enfríen en la nevera hasta el momento de servirlos.

**Plus** Quedarán igual de ricos si, en vez de volovanos, empleas tartalelas pequeñas de masa quebrada.

### Otro relleno

- Otras posibilidades de relleno: puedes utilizar restos de platos de verduras, pescado, carne... Desmenúzalos y mézclalos con mahonesa o crema de queso.
- Resultarán muy ricos con bonito, mahonesa y cebolla muy picada.



460 calorías  
**fácil**  
Preparación 30 mn

## Crema con gambas en gabardina

Dificultad: **fácil**  
Preparación: **30 minutos**  
Cocción: **50 minutos**

Ingredientes para 8 personas

- 1/2 kg de gambas frescas
- 1 escalonia

- 1/2 kg de calabaza limpia
- 1 zanahoria
- 1 peca de apio
- 2 hojas de laurel
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 vasitos de nata líquida

- sal
- pimienta

Para el rebozado:

- 1 huevo
- 75 g de harina
- 1 vasito de leche
- aceite de oliva
- sal

### Con patata, más ligera

• Sustituye la nata líquida por una patata grande. Pálala, córtala en cuartos y cuécela

con el resto de las verduras. • Antes de triturarlas, retira la patata y hazla puré con un

tenedor. Añádela a la crema después de pasarla; le dará cuerpo y resultará más ligera.



410 calorías  
**fácil**  
Preparación 30 mn

### Ahorrar tiempo

- Compra gambas en gabardina congeladas; ahora se venden preparadas y están a mejor precio que las frescas.
- Sólo tendrás que freirlas en abundante aceite y escurrirlas muy bien.



**1 Limpia las gambas**  
Limpia y trocea la zanahoria y el apio. Ponlos en una cazuela con 1 litro de agua, el laurel y una pizca de sal. Pela las gambas; retira las cabezas y los coparzones y deja la parte final de la cola.



**2 20 mn de cocción**  
Agrega las cabezas al agua de las verduras y cuece 20 mn, contados desde que llegue a ebullición. Apaga y cuele el caldo. Pela la escalonia, córtala en rodajas y póchala en el aceite.



**3 Tritura la calabaza**  
Corta la calabaza en dados, añádela y riega con el caldo. Deja cocer hasta que esté casi deshecha. Pasa todo por la batidora, vuelve a poner el puré en la cazuela y añade la nata.



**4 Haz el rebozado**  
Mezcla los ingredientes del rebozado, dejando aparte la clara de huevo, y bátelos con las varillas hasta obtener una papilla. Tápala y deja reposar 10 mn. Incorpora la clara a punto de nieve.



**5 Fríe las gambas**  
Sumerge las gambas de una en una en el rebozado, sujetándolas por la cola. Fríelas en abundante aceite muy caliente, hasta que estén doradas. Sirvelas acompañando a la crema.