

Año VIII Nº 51

Cos.as de Cocina

EXTRA DE PRIMAVERA

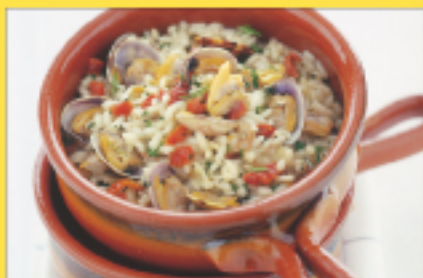
1,60€

Recetas y muchas ideas

**Sólo
1,60€**

DE TEMPORADA

- Cazuela de arroz y almejas
- Merluza con salsa tártara
- Tartitas de trufa y grosellas



BUEN PRECIO

- Espaguetis con berenjena
- Carne con pimientos
- Pudín de pan con peras



RECIBIR EN CASA

- Crepes de queso y verduras
- Lomo al romero con patatas
- Pastel de limón y fresas



Salmon con
tallarines



Especial
**PLATOS RICOS
MUY FÁCILES
DE PREPARAR**

100 propuestas rápidas, ligeras, saludables...



Año IX N° 52

COSAS de COCINA

ESPECIAL DE VERANO

0,95€

Recetas y muchas ideas

RECETAS FÁCILES

- Tempura de hortalizas
- Mejillones al vino blanco
- Melocotones al oporto



DE TEMPORADA

- Patatas con aceitunas
- Bonito en escabeche
- Melón y sandía con miel



MENÚ DE INVITADOS

- Arroz con tomate y queso
- Solomillo con verduras
- Cestitas con frambuesas



Ensalada tibia de
pasta y pimientos



LAS ENSALADAS MÁS SABROSAS Y NUTRITIVAS

100 platos rápidos, a buen precio, ligeros...



Utilizar un resto de **pollo** asado

Dos propuestas buenísimas que se preparan con el pollo que haya sobrado: tortilla y croquetas con tomate frito.

FOTOS: GRUPO INTER Y F. FRAN

Tortilla de pollo con ensalada



Ingredientes para 4 personas

- 150-200 g de restos de pollo cocido o asado
- 50 g de tomates secos

- en aceite ● 4 huevos ● 1 cebolla ● 1 diente de ajo ● 1 cucharada de cebollino picado ● unas hojas de ensalada

- da variada ● aceite de oliva ● sal ● pimienta

- Limpia el pollo, retirando los huesos y la

piel, y desmenúzalo. Pela y pica la cebolla y el ajo. Sofríelos en una sartén con un fondo de aceite hasta que la primera esté transparente.

■ Salpimenta ligeramente y añade el pollo. Prosigue la cocción 3 min. Escurre y trocea los tomates. Bate los huevos con el cebollino.

■ Añade al sofrito los tomates y vierte por encima la mezcla de huevo. Remueve y deja que la tortilla se cuaje por un lado a fuego suave. Dale la vuelta y hazla por el otro. Sírvela caliente, acompañada de las hojas de ensalada sazonadas y regadas con un hilo de aceite.

Plus Si el pollo tiene salsa, puedes añadirla al sofrito al mismo tiempo. ●

Croquetas con tomate frito

Ingredientes para 4 personas

- un resto de pollo cocido o asado (unos 150 g) ● 150 g de harina ● 50 g de mantequilla ● 1/2 l de leche ● pan rallado ● 2 huevos ● aceite de oliva ● sal ● 1 taza de tomate frito

■ Desmenuza el pollo. Funde la mantequilla, añade la harina y tuéstala 2 min removiendo. Incorpora la leche, en un hilo y batiendo con unas varillas manuales.

■ Sazona y deja cocer 10-12 min, a fuego suave, hasta obtener una besamel muy es-

pesa; a la mitad de la cocción, añade el pollo. ■ Extiende la mezcla en una fuente y déjala enfriar. Coge porciones y dales forma alargada con 2 cucharas. Pásalas por los huevos batidos primero y, luego, por el pan rallado. Dóralas en abundante aceite bien caliente, escúrrelas en papel de cocina y sírvelas con el tomate frito.

Plus Otra idea para un resto de pollo: desmenúzalo y mézclalo con tomate frito; tendrás una salsa exquisita para la pasta. ●



Revista trimestral

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

Directora

Mar Esteban

Directora de Arte

Pilar Muñoz

Jefe de Maquetación

Santiago Carrera

Redacción

Teresa Vallina

Tratamiento de imagen

Oscar Avilés y Daniel Alda

Secretaría de Redacción

Laura Latorre

Asesoras de Cocina y Mercado

Cayetana Lladro y Maki Pérez-Blanco

Colaboradores

Redacción: Pilar Calleja. Estilismo: Jimena del Prado. Fotografía: José Ablanado, Estudio Campuzano, Salvador Camaralatas, Fernando Bedón, Paolo Tiengo

Archivo fotográfico: Montse Puig, Nieves Yuste, Núria Busquets

Publicidad

www.rbapublicidad.com

Directora General:

Ariadna Hernández

Director Comercial:

Fernando de la Peña

Director de Servicios Comerciales:

Serafin González

Directora de Marketing Publicitario:

Aurora Casas

Madrid: Directora de Ventas: Mª Luz

Mañás. Publicidad: Oscar G. Barranco.

Coordinadora: Lucía Relano. C/López

de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91

510 66 00. Fax 91 519 48 13.

Valencia: Directora Delegación: Mª

José de la Guardia. C/Monjas de Santa

Catalina, 8-2º. 46002 Valencia. Tel.

96 353 16 54.

Edita: RBA REVISTAS, S.A.

www.rbarevistas.com

C/ Pérez Galdós, 36. 08012 Barcelona

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

RBA GRUPO EDITORIAL

Presidente: Ricardo Rodrigo

Consejero Delegado: Enrique Iglesias

Directores Generales:

Ana Rodrigo

Juan Manuel Rodrigo

Directora General Madrid:

Mª Carmen Marco

Directora Editorial: Ana Puértolas

Directora Creativa: Jordina Salvany

Directora de Marketing:

Mª Carmen Coronas

Director de Planificación: Luis Motjé

Director de Circulación: José Ortega

Director de Producción: Ricard Argilès

Jefe de Cierre: Isidoro Fernández

Servicio de Atención al Cliente:

Carmen Álvaro. Pérez Galdós, 36.

08012 Barcelona. Tel. 902 392 396.

Fax 902 392 902 (de lunes a viernes,

de 9 a 19 horas)

Distribución: SGEL

Impresión y Encuadernación: Einsa

Distribución en Argentina: Capital:

Distrired. Interior: D.G.P.

D.L. B-642-99

ISSN: 1139-6822

Impresa 9/2007

Difusión controlada por OJD.

Printed in Spain



Alimentos frescos: las claves para consumirlos

Cuáles son las mejores verduras, las distintas variedades de patatas, todo sobre los nutritivos helados, cómo acertar en la compra del pulpo... También hablamos sobre una fruta deliciosa típica del verano: el melocotón.

TEXTOS: PILAR CALLEJA

Cómo elegir las mejores verduras del verano

Las verduras son un alimento básico en una dieta equilibrada. Te hablamos de las que están en temporada.

■ **Berenjena.** Las más sabrosas y tiernas suelen medir entre 5 y 8 cm; las más grandes resultan fibrosas y más amargas. Desecha las que tengan la piel arrugada. Aportan 18 calorías por 100 g.

■ **Berros y canónigos.** Ligeros y ricos en vitamina C y hierro, son idóneos para tomar en ensalada. Los primeros aportan 21 calorías por 100 g y los segundos, 14. Elige los que no parezcan secos ni amarillentos.

■ **Lechuga.** Proporciona 18 calorías por 100 g y es rica en hierro, cinc, cobre y vitaminas A, C y E. También en fibra, por lo que resulta saciante y ligeramente laxante. Elígela con las hojas firmes y el color brillante.

■ **Pepino.** Su contenido principal es el agua, por eso resulta muy ligero: 12 calorías por 100 g. Elégelos tiernos y firmes,

con la piel sin cortes ni manchas amarillentas. Los mejores son los de tamaño medio; los grandes son más amargos.

■ **Pimiento.** Compra los ejemplares duros, lisos, pesados y brillantes, con el tallo verde y crujiente. En la nevera se conservan hasta 15 días y 100 g aportan 19 calorías.

■ **Tomate.** Elige los de color rojizo, maduros, pero no blandos. Puedes mantenerlos 3-4 días en el frigorífico y 100 g proporcionan 17 calorías.

■ **Zanahorias.** Deben estar enteras y firmes. Duran hasta 2 semanas en la nevera y aportan 27 calorías por 100 g.



En conserva: para consumirlas todo el año



■ **Alternativa**
Espinacas, acelgas, espárragos, guisantes, zanahorias... Son una buena alternativa a las frescas y nos permiten consumirlas todo el año, sin depender de su temporada.

■ **Comodidad**
Se comercializan productos por separado y también mezclados. No necesitas limpiarlas, lavarlas ni cocerlas. Tan sólo debes escurrirlas bien y, en ocasiones, enjuagarlas.

El melocotón

1 **Compra.** Elige aquellos cuya pulpa ceda a la presión de los dedos y no presenten manchas ni golpes; la pulpa es muy sensible y se estropea con facilidad. Deben tener la piel aterciopelada, un color amarillento, nunca verde, y un olor suave y aromático.



2 **Conservación.** Deben mantenerse a temperatura ambiente, aunque, si están muy maduros, pueden guardarse hasta 3-4 días en la parte menos fría de la nevera. Ponlos en el cajón de las verduras para que no absorban los olores de otros alimentos.

3 **Nutrición.** Aportan 36 calorías por 100 g. Son ricos en vitaminas: A, del grupo B y C. También contienen minerales, como hierro, potasio y fósforo. Son una buena fuente de hidratos de carbono y pobres en proteínas y grasas.

Pulpo: buena fuente de proteínas

Se captura durante todo el año y admite múltiples preparaciones, todas igual de sabrosas. Te contamos sus principales características y las ventajas del consumo del pulpo.

■ **Compra.** Se comercializa fresco, tanto cocido como crudo, además de congelado. A partir de los ejemplares pequeños se elaboran conservas: al ajillo, en salsa picante, al natural... Puedes comprarlo ya limpio y con la carne ablandada, pero si no es

así, conviene congelarlo 3 días y luego escaldarlo para cocerlo finalmente en agua con sal. Los pequeños suelen tener la carne más tierna y sabrosa; de los ejemplares de mayor tamaño sólo se consumen los tentáculos.

■ **Nutrición.** Por cada 100 g de producto, el pulpo proporciona 10,6 g de proteínas y es bajo en grasas y calorías; proporciona unas 57. Es muy rico en vitaminas, A y del grupo B y, en cuanto a los

minerales, aporta una gran cantidad de calcio, la más elevada de todos los de su especie.

■ **En la cocina.** Se puede hervir, asar a la parrilla, estofar o freír. Combina muy bien con cebolla, ajo, limón, vino, pimientón... En vinagreta y a feira son dos de sus preparaciones más clásicas. Su tinta se aprovecha para elaborar salsas que acompañan a este molusco o a otros platos, especialmente de pasta.



▲ Es una buena fuente de vitaminas y muy rico en calcio.

Ahora es el momento de...

VERDURAS	Acelga Ajete Berenjena	Borraja Brécol Calabacín	Canónigos Cebolla Col	Pimiento Tomate Zanahoria
FRUTAS	Albaricoque Cereza Ciruela	Fresquilla Higo Melocotón	Melón Nectarina Pera	Piña Plátano Sandía
PESCADOS	Atún Bonito Caballa	Calamar Lubina Merluza	Mero Palometa Pez espada	Rape Rodaballo Salmonete
MARISCOS	Berberecho Bogavante Gangrejo	Carabinero Chirla Cigala	Gamba Gamba roja Langoeta	Langostino Mejillón Quisquilla

Helados: saludable es, refrescantes y nutritivos

Son uno de los alimentos estrella en los meses de calor. Hay diferentes clases según sus ingredientes; todos son igual de refrescantes, aunque varían sus aportes nutricionales.

■ **Tipos.** Según su composición, se clasifican en: helados de crema o nata, de leche (entera o desnatada), con grasas de origen animal o vegetal no lácteas y de agua. Su denominación depende del porcentaje de materia grasa y proteínas lácteas, además de la proporción de frutas que contengan. También se comercializan bajos en calorías y dietéticos.

■ **Sin conservantes.** No incluyen conservantes porque el frío es el mejor de todos ellos, aunque si estabilizantes para que el producto no resulte demasiado duro. Para realizar el

sabor se emplean aromas artificiales y colorantes que sirven para identificar los distintos sabores y tipos.

■ **Compra y consumo.** Comprueba que el envase no está dañado o roto; podría indicar una ruptura en la cadena del frío, y su conservación no estaría asegurada. Introdúcelo en el congelador lo antes posible una vez adquirido -si puedes, llévalo en una bolsa isotérmica- y no lo tomes después de la fecha de caducidad. Para apreciar bien su sabor, pásalo a la nevera unos minutos antes de tomarlo. Así resulta más cremoso.

■ **Nutrición.** Proporciona proteínas, hidratos de carbono, calcio y otros minerales, y vitaminas liposolubles. Su valor energético no es demasiado alto; aporta 204 calorías por 100 g.



▲ Los hay de leche, crema, bajos en calorías...

Las variedades de patata



Hay muchas variedades de patatas: según su tamaño y color, en cuanto a sus aplicaciones en la cocina, las viejas y las nuevas... Te damos información práctica sobre ellas.

■ **Por tamaño y color.** Entre las más conocidas están la Bintje, grande y con la piel y la carne de color amarillo claro; la Monalisa, más pequeña, es gruesa y tiene la piel y la carne también amarillas. La Kennebec, grande y de forma achatada; la Jaerla, ovalada, y la Désirée, que tiene la pulpa amarillenta y la piel roja.

■ **Cocer, freír...** Para guisar y freír, las más indi-

casadas son las de piel amarilla y carne blanca, muy firme. Las de piel roja y pulpa amarilla son las mejores para cocer o asar.

■ **Nuevas y viejas.** Las primeras son tubérculos que todavía no han madurado y contienen más agua que las segundas. Éstas se recolectan una vez acabados su crecimiento y maduración.

■ **Compra.** Las mejores tienen la piel lisa, sin arrugas y sin manchas.

■ **Conservación.** Guárdalas en un sitio oscuro, fresco y bien ventilado.

■ **Nutrición.** Ricas en hidratos de carbono, aportan 71 calorías por 100 g.

Para tener la comida lista en sólo 30 minutos

Si tienes poco tiempo para cocinar, no te pierdas estos platos. Se elaboran con ingredientes de temporada y sólo tendrás que dedicarles media hora.

FOTOS: S.I.A., GRUPO INTER Y F. FRAN



Ensalada de salchichas

Dificultad: fácil Preparación: 20 min
Cocción: 5 min Calorías: 225 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de habas frescas
- 2 pencas de apio
- 8 salchichas de Frankfurt
- 1 cebolleta
- 1 ramita de ajedrea
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

1 Lava y cuece las habas

Desgrana y lava las habas. Calienta agua en una cazuela. Cuando llegue a ebullición, sazónala y añádelas. Déjalas cocer 5 min y escúrrelas bien. Espera a que estén templadas y colócalas en una ensaladera.

2 Trocea las salchichas

Lava el apio y límpialo, retirando los extremos y las fibras gruesas. Córtalo en rodajas finas. Limpia la cebolleta, elimina la parte verde, lávala y pártela en aritos. Trocea las salchichas. Lava la ajedrea, escúrrela y pica muy menudas las hojitas.

3 Adereza la ensalada

Añade a la ensaladera el apio, la cebolleta y la salchicha. Espolvoréalas con la ajedrea, sazónala y agrega pimienta al gusto. Riega todo con el aceite, remueve bien y sírvela a temperatura ambiente.

Plus Pasa por la batidora unas nueces y unos trocitos de queso azul junto con un chorrito de aceite. Riega el plato con esta salsa y sírvelo.

Espaguetis al queso

Dificultad: fácil Preparación: 10 min
Cocción: 20 min Calorías: 385 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de espaguetis
- 2 huevos
- 30 g de queso rallado grueso
- 1 cucharada de perejil picado
- 80 g de queso de nata en lonchas
- sal
- pimienta

1 Cuece los espaguetis

Cuece los espaguetis en una cazuela con abundante agua salada hasta que estén *al dente*. Escúrrelos muy bien y reserva.

2 Trocea el queso de nata

Casca los huevos en un cuenco y bátelos. Salpiméntalos y añade el perejil. Incorpora la pasta y pasa todo a una fuente refractaria, mezclándolo con las lonchas de queso ligeramente troceadas.

3 Gratina en el horno

Precalienta el horno a 200°, con el grill encendido. Espolvorea la superficie del plato con el queso rallado y gratínalo unos 10 min, hasta que el queso esté cuajado. Sirve en seguida, bien caliente.

Plus Puedes hacerlo en una sartén, como si cuajaras una tortilla de patatas. Espolvoréala con el queso rallado justo antes de servir.



Lombarda con nueces

Dificultad: fácil Preparación: 20 min
Cocción: 10 min Calorías: 310 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 1 lombarda de aproximadamente 1/2 kg
- 3 peras
- el zumo de 1/2 limón
- 10 nueces peladas
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 vasitos de vinagre de vino
- sal
- pimienta

1 Corta la lombarda en juliana

Limpia la lombarda, lávala y corta las hojas en juliana fina; disponlas en un cuenco. Mezcla el azúcar con el vinagre en un cacito. Lleva a ebullición y deja cocer, a fuego muy suave, durante 10 min.

2 Riéjala con la marinada

Viértelo, hirviendo, sobre la lombarda y deja macerar durante 5 h. Escúrrela y termina de secarla con papel de cocina. Sazónala y ponla en el centro de una fuente.

3 Pela y añade las peras

Pela las peras, retírales el corazón y córtalas en gajos. Rocéjalas con el zumo de limón para que no se oxiden. Disponlas en la fuente, alrededor de la col. Trocea ligeramente las nueces y espolvorea el plato con ellas. Añade un poco de pimienta, riega todo con el aceite y sírvelo en seguida.

Plus Sustituye la lombarda por remolacha en juliana envasada. También quedará muy rico.

Arroz con espinacas

Dificultad: fácil Preparación: 20 min
Cocción: 20 min Calorías: 440 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 1/2 kg de espinacas
- 3 vasos de caldo de verduras (puede ser de cubito)
- 300 g de arroz
- 2 yemas de huevo
- 4 cucharadas de queso rallado
- sal

1 Cuece y escurre las espinacas

Cuece el arroz en el caldo hirviendo durante 20 min. Mientras tanto, limpia y lava bien las espinacas. Ponlas en una cazuela, sin añadir agua, y cuécelas unos 5 min. Pásalas a un lavaverduras y escúrrelas, presionando con el dorso de una cuchara para que pierdan todo el líquido.

2 Incorpora las yemas

Picalas muy finas, déjalas enfriar y pásalas a un cuenco. Incorpora las yemas y el queso rallado y remueve muy bien.



3 Agrega la mezcla de verdura

Cuando haya transcurrido el tiempo de cocción del arroz, agrega la mezcla de espinacas y remueve. Ajusta de sal y cuece unos segundos más, sin dejar de remover; debe quedar un poco caldoso. Sírvelo en seguida.

Plus Prueba esta otra posibilidad: no agregues las yemas y unos 3-4 min antes de acabar la cocción del arroz, casca 4 huevos y escálfalos.

Zanahorias glaseadas

Ligero

Dificultad: fácil Preparación: 15 min
Cocción: 15 min Calorías: 140 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 1/2 kg de zanahorias
- 3 cucharadas de aceite de oliva

- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de caldo vegetal (puede ser de cubito)
- sal

1 Lava las zanahorias

Raspa las zanahorias, lávalas y córtalas en rodajas más bien gruesas. Colócalas en una cazuela

y cúbrealas con agua fría. Ponla al fuego y, cuando llegue a ebullición, retíralas y escúrrelas muy bien.

2 Riega con el caldo

Calienta el aceite en otra cazuela. Incorpora las zanahorias, sazónalas y espolvóralas con el azúcar. Remueve hasta que se disuelva y riega el guiso con el caldo vegetal.

3 Termina la cocción

Prosigue la cocción, a fuego suave y removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera, hasta que el caldo se haya evaporado totalmente y las zanahorias estén tiernas, pero enteras. Sírvete el plato en seguida.

Plus Este plato también es una guarnición ideal para carnes y aves asadas. Puedes cocer, con las zanahorias, unas cebollitas francesas.



Fritura de la huerta

Dificultad: fácil Preparación: 20 min
Cocción: 15 min Calorías: 325 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 4 cebolletas rojas
- 3 cebollas
- 150 g de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 1/2 vasito de cerveza
- 1 clara de huevo
- 1 limón
- aceite de oliva
- sal

1 Pela y corta las cebollas

Limpia las cebolletas, elimina la parte final de las hojas verdes, lávalas y sécalas bien. Luego, pela las cebollas y córtalas en aritos de alrededor de 1 cm de grosor.

2 Prepara la masa del rebozado

Tamiza la harina en un cuenco. Agrega 1 pizca de sal, la levadura y la cerveza. Incorpora 1 vasito de agua helada y remueve con las varillas manuales hasta eliminar los grumos de la mezcla.

3 Monta la clara a punto de nieve

Monta la clara a punto de nieve muy firme con 1 pizca de sal e incorpórala a la masa del rebozado. Hazlo en dos veces, removiendo con movimientos envolventes de abajo arriba para que no se baje.

4 Frielas hasta que se doren

Calienta abundante aceite en una sartén. Sumerge las cebolletas y las cebollas en el rebozado y fríelas por tandas hasta que se doren. Escúrrelas en papel de cocina y sírvelas con el limón lavado y troceado.

Plus Una estupenda receta para preparar espárragos verdes, bastoncitos de zanahoria, calabacín, berenjena... O láminas de champiñón.



Tortas con jamón curado

Dificultad: **fácil** Preparación: **25 min**
Cocción: **10 min** Calorías: **605 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 550 g de harina
- 1 sobre de levadura en polvo
- aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de azúcar
- jamón curado cortado en lonchas muy finas
- sal

1 Prepara y trabaja la masa

Dispón 1/2 kg de harina y la levadura en un cuenco. Añade 1 pizca de sal y el azúcar. Remueve e incorpora 3 cucharadas de aceite y 2 vasitos de agua templada. Trabaja la masa hasta que deje de pegarse a las manos y tenga una textura homogénea.

2 Estírala con el rodillo

Colócala sobre la mesa enharinada y amásala de nuevo durante 10 min. Forma una bola con ella y úntala con aceite. Hazle dos cortes en forma de cruz y ponla de nuevo en el bol. Tápala con un paño y déjala fermentar 1 h en un lugar templado. Divídela en 8 porciones y estíralas con el rodillo hasta que queden muy finitas.

3 Hornea y sirve con el jamón

Colócalas en la placa forrada con papel de horno untado con aceite. Pincélaslas también con aceite, sazónale ligeramente y cuécelas unos 10 min en el horno precalentado a 250°. Sírvelas templadas, acompañadas de las lonchas de jamón.

Plus Puedes servir estas tortas con tomates. Lávalos y córtalos en rodajas. Sazónalos y riégalos con un hilo de aceite de oliva virgen.



Conejo a la mostaza

Dificultad: **fácil** Preparación: **20 min**
Cocción: **15 min** Calorías: **465 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 1 conejo de 1 1/4 kg cortado en trozos pequeños
- 1/2 l de vino blanco seco
- 1 cucharada de granos de mostaza
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 huevos
- 1 plato de pan rallado
- aceite de oliva
- sal
- 4-5 granos de pimienta negra

1 Macera la carne con el vino

Lava y seca los trozos de carne. Disponlos en un cuenco y riégalos con el vino. Incorpora los ajos pelados, la pimienta machacada y el laurel. Remueve bien y déjalos macerar durante 2 horas.

2 Rebózala en huevo y pan rallado

Mezcla el pan rallado con los granos de mostaza. Bate los huevos. Escurre bien la carne y pásala, primero, por el huevo batido y, después, por la mezcla de pan.

3 Calienta el aceite en una sartén

Vierte abundante aceite en una sartén. Ponla al fuego y, cuando esté caliente, agrega los trozos de carne; no pongas muchos cada vez para que no se enfríe.

4 Deja escurrir en papel de cocina

Fríelos hasta que se doren por ambos lados, retíralos y escúrrelos en papel de cocina para eliminar el exceso de grasa. Sazónale ligeramente y sírvelos en seguida.

Plus Esta preparación también es perfecta para unas alitas de pollo. Y te proponemos, de guarnición, una ensalada de pimientos rojos asados.

Abadejo con arroz y curry

Dificultad: **fácil** Preparación: **20 min**
Cocción: **35 min** Calorías: **565 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de abadejo de unos 200 g cada uno
- 200 g de arroz
- 1 latita de maíz cocido
- 1 latita de guisantes
- 50 g de harina
- 1/2 pimiento rojo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal

Para la salsa:

- 1 cucharada colmada de harina
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 vaso de caldo vegetal (puede ser de cubito)

1 Lava y corta el pimiento

Cuece el arroz en agua salada hasta que esté *al dente* (unos 18 min) y escúrrelo bien. Mientras, lava el pimiento, límpialo y córtalo en cuadrados. Enjuaga bajo el grifo y escurre el maíz y los guisantes.

2 Incorpora los guisantes

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén. Añade el pimiento y sofríelo durante 5 min. Incorpora los guisantes, el maíz y el arroz, sazónale y saltea todo 2-3 min más, hasta que esté bien caliente.

3 Prepara la salsa al curry

Mientras, prepara la salsa: funde la mantequilla en un cacito; añade la harina y tuéstala 2 min, sin dejar de remover. Agrega entonces el caldo caliente, con el curry, y mézclalo bien. Deja cocer durante 10 min, hasta obtener una salsa espesa.

4 Enharina y fríe el pescado

Sazónale el pescado, enharínalo y hazlo en una sartén con el resto del aceite durante 2 min por cada lado. Sírvelo caliente, acompañado del arroz y de la salsa al curry.

Plus Agrega a la salsa 1/2 manzana pelada y picada 3 min antes de terminar la cocción.



Hamburguesas de pollo

Dificultad: **fácil** Preparación: **25 min**
Cocción: **20 min** Calorías: **390 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de pechuga de pollo picada
- 1 cebolleta
- 1 manojito de tomillo
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharadita de pasta de aceitunas negras
- 1 manojito de rúcula
- 2 cucharadas de aceitunas
- aceite de oliva
- sal
- pimienta



1 Aromatiza la mantequilla

Deja la mantequilla a temperatura ambiente hasta que se ablande y agrégale la pasta de aceitunas. Remueve hasta obtener una mezcla homogénea y ponla en un trozo de papel de horno. Envuélvela, dándole forma cilíndrica, y déjala en el congelador unos min. Luego, pásala a la nevera.

2 Pica las hojas de tomillo

Limpia la cebolleta, pícala muy fina y mézclala con las hojitas de tomillo, previamente lavadas y picadas. Incorporálas a la carne, salpimenta al gusto y remueve.

3 Asa las hamburguesas

Divide la carne en 4 porciones, dales forma de hamburguesa y hazlas, en la plancha engrasada con un poco de aceite y bien caliente, durante 5 min por cada lado.

4 Reparte en platos y sirve

Limpia y lava la rúcula, escúrrela y repártela en 4 platos, junto con las aceitunas, también escurridas. Añade las hamburguesas y la mantequilla cortada en medallones finos. Sirve el plato en seguida.

Plus Toma nota de este truco para que las hamburguesas queden más jugosas: añade a la carne un poco de miga de pan remojada en leche.

Tortilla de pan al ajo

Buen precio

Dificultad: **fácil** Preparación: **10 min**
Cocción: **15 min** Calorías: **225 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 6 huevos
- 6 rebanadas de pan de molde
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- sal
- 1 pizca de pimienta blanca molida

1 Precalienta el horno

Retira la corteza de las rebanadas de pan y córtalas en cuadraditos de aproximadamente 2 cm de lado. Mientras tanto, precalienta el horno a 180°, con el grill encendido.

2 Tuesta el pan

Pela y pica los ajos. Extiende los trozos de pan en la placa del horno y tuéstalos hasta que se

sequen ligeramente. Calienta unas gotas de aceite en una sartén mediana y añade la mitad del ajo.

3 Bate los huevos

Fríelo hasta que empiece a tomar color. Retíralo, incorpora la mitad del pan y dóralo. Bate los huevos, salpiméntalos y añade la mitad a la sartén.

4 Prepara las tortillas

Cuaja la tortilla por un lado, dale la vuelta y hazla por el otro. Engrasa de nuevo la sartén, repite la operación con el resto del ajo, el pan y el huevo y sirve inmediatamente.

Plus Antes de servir, espolvorea la tortilla con cebollino, albahaca o cilantro picado.



Paquetitos de salmón

Dificultad: **fácil** Preparación: **30 min**
Cocción: **ninguna** Calorías: **235 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 8 lonchas muy finas de salmón ahumado
- 1 pepino
- 2 tomates
- 2 aguacates
- 100 g de hojas de ensalada variada
- unos tallos de cebollino
- 2 cucharadas de mahonesa
- 1/2 cucharada de mostaza
- el zumo de 2 limones
- 1 vasito de nata líquida
- sal
- pimienta

1 Pela y corta los tomates

Mezcla en una ensaladera la mahonesa, la mostaza y 1 cucharada de zumo de limón. Añade los tomates pelados, sin semillas y cortados en daditos. Pela y corta igual el pepino y los aguacates. Agrégalos, remueve bien y deja en el frigorífico.

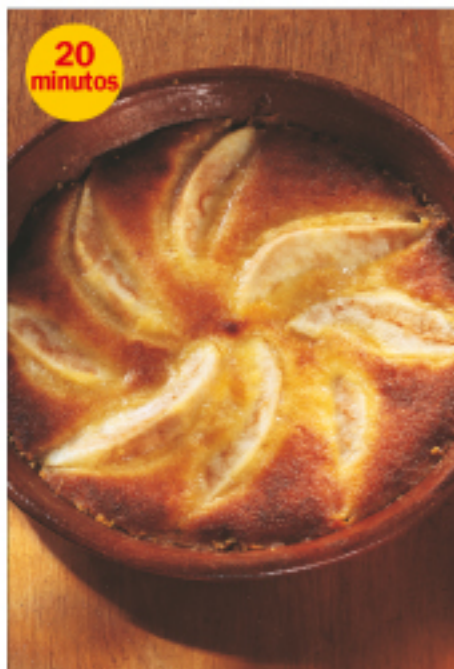
2 Prepara la salsa de nata

Aparte, mezcla la nata, el resto del zumo de limón y el cebollino picado. Salpimenta y reserva en la nevera. Lava y escurre las hojas de ensalada. Pon 1 cucharada de la mezcla de verduras en el centro de cada loncha de salmón ahumado.

3 Forma los paquetitos y sirve

Pliega los bordes sobre el relleno y reparte los paquetitos en platos, con los dobleces hacia abajo. Distribuye también las hojas de ensalada y el resto de la mezcla de verduras. Sirve el plato frío, con la salsa reservada en un cuenco aparte.

Plus Otras opciones para el relleno: puedes combinar el aguacate con huevo cocido picadito, huevas de salmón o sucedáneo de caviar.



Pastel de almendras con peras

Dificultad: fácil Preparación: 20 min
Cocción: 10 min Calorías: 325 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 4 peras maduras
- 70 g de mantequilla
- 50 g de azúcar morena
- 50 g de almendras molidas
- 1 huevo

1 **Ablanda la mantequilla**
Precalienta el horno a 200°. Trabaja 50 g de mantequilla con una cuchara de madera hasta que se reblandezca. Incorpora el azúcar, el huevo y las almendras molidas.

2 **Pela y parte las peras**
Remueve durante 5 min hasta obtener una preparación homogénea. Pela las peras y pártelas por la mitad. Retíralas el corazón y corta cada trozo en 4 láminas.

3 **Extiende una capa de crema**
Engrasa con mantequilla 4 fuentes individuales refractarias y dispón una capa de crema de almendras en el fondo.

4 **Hornea hasta que se dore**
Coloca en cada una 8 láminas de pera en forma de flor. Hornea durante unos 8 min, hasta que la superficie esté dorada, y sirve el postre caliente o templado.

Plus Para preparar este postre debes utilizar peras maduras, pero que todavía estén firmes. Si se hunde la piel con la presión de los dedos, es que la pupa está demasiado harinosa.

Macedonia con yogur y miel

Dificultad: fácil Preparación: 30 min
Cocción: ninguna Calorías: 290 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 1 lata pequeña de melocotón en almíbar
- 2 naranjas
- 2 plátanos
- 6 fresones
- 2 yogures naturales
- 1 vasito de nata líquida
- 1 cucharada de miel
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de zumo de limón

1 **Pela y corta los plátanos**
Escurre los melocotones de su almíbar y pártelos en gajos. Pela los plátanos y córtalos en rodajitas; riégalos con el zumo de limón para que no se ennegrezcan. Lava los fresones, límpialos y córtalos en cuartos.

2 **Espolvorea la fruta con azúcar**
Pela las naranjas, separa los gajos y, luego, péralos a lo vivo (eliminando la piel que los recubre). Pon toda la fruta preparada en un cuenco, espolvoréala con el azúcar y déjala 30 min en la nevera.

3 **Mezcla el yogur y la miel**
Mezcla los yogures con la miel; incorpora la nata ligeramente batida y re-



mueve con una cuchara de madera hasta que obtengas una crema homogénea.

4 **Cubre la macedonia con la salsa**
Reparte la macedonia en cuencos de postre. Cubre cada uno con un par de cucharadas de la salsa preparada de yogur y sírvela con el resto en un cuenco aparte.

Plus Si no te gusta la miel, aromatiza el yogur con canela en polvo. O con curry que, aunque no lo parezca, le va muy bien a este postre.

Postre de frambuesa

Apetecible

Dificultad: fácil Preparación: 20 min
Cocción: 5 min Calorías: 200 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de queso blanco para untar
- 100 g de azúcar
- 1/4 kg de frambuesas
- 2 granos de anís estrellado
- el zumo de 1/2 limón

1 **Bate el queso**
Bate el queso con 1 cucharada de azúcar hasta obtener una mezcla muy cremosa. Repártela en vasitos, sin llenarlos, y resérvalos en la nevera.

2 **Cuece la fruta**
Lava las frambuesas, reserva 8 para decorar y pon las demás en un cacito. Añade el zumo de limón, el resto del azúcar,



un chorro de agua y el anís estrellado. Cuécelas 5 min, hasta que casi se deshagan y el líquido espese. Tamízalo y déjalo enfriar.

3 **Decora y sirve**
Reparte el almíbar en los vasitos, sobre la cre-

ma de queso. Decóralos con las frambuesas que habías reservado y déjalos en la nevera hasta el momento de servirlos.

Plus En lugar del almíbar de frutas rojas, utiliza una compota de manzana o plátano.

Bollitos de bizcocho merengados

Dificultad: fácil Preparación: 20 min
Cocción: 25 min Calorías: 345 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 150 g de bizcocho
- 2 brik pequeños de nata líquida
- 2 huevos
- 50 g de azúcar
- mantequilla

1 **Tritura el bizcocho**
Trocea el bizcocho, dispónlo en el vaso de la batidora e incorpora la nata líquida. Casca los huevos, separando las claras de las yemas, y agrega estas últimas. Tritura todo hasta obtener una pasta lisa y homogénea. Precalienta el horno a 180°.

2 **Hornea la masa hasta que se dore**
Engrasa con mantequilla 4 moldes individuales de paredes altas. Reparte en ellos la masa y hornéala 20-25 min, hasta que la superficie esté doradita. Deja templar los pastelitos, pasa un cuchillo fino por el borde para despegarlos y desmóldalos.

3 **Monta las claras a punto de nieve**
Mientras tanto, monta las claras con el azúcar, con las varillas eléctricas, hasta que estén a punto de nieve bien firme. Distribuye el merengue sobre los pastelitos, gratínalos durante 3-4 min, hasta que se doren ligeramente, y sirve en seguida.

Plus Este postre es una buena opción para aprovechar un resto de magdalenas, valencianas, sobaos... No importa que estén un poco secos.



Canutillos de hojaldre

Dificultad: fácil Preparación: 30 min
Cocción: 20 min Calorías: 525 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 1 plancha de hojaldre refrigerado
- 1 huevo
- 200 g de crema pastelera de la que venden preparada
- 3 cucharadas de avellanas
- 100 g de azúcar
- mantequilla
- azúcar glass

1 **Prepara un almíbar**
Mezcla, en un cazo, el azúcar y 1 vasito de agua. Cuécela a fuego medio durante 5 min; debes obtener un almíbar no muy espeso. Retíralo y déjalo templar.

2 **Corta en tiras el hojaldre**
Unta con mantequilla 8 moldes metálicos cilíndricos. Estira la plancha de hojaldre y córtala en tiras de aproximadamente 2 cm de ancho por 20-25 de largo.

3 **Enrolla la masa en los moldes**
Bate el huevo y unta con él uno de los lados largos de las tiras de hojaldre. Enróllalas en los moldes montando ligeramente el lado que has untado de huevo y presionando un poco para que se adhiera.

4 **Cuece en el horno y deja enfriar**
Pinta la superficie de los canutillos con el almíbar y ponlos en la placa. Cuécelos en el horno precalentado a 200° durante 15 min y déjalos enfriar. Mientras, pica finitas las avellanas y mézclalas con la crema.

5 **Espolvórealos con azúcar glass**
Retira los cilindros de los canutillos y reparte la crema en ellos. Sírvelos en seguida, espolvoreados con azúcar glass.

Plus Si no tienes los moldes necesarios, corta unos plátanos en trozos, envuélvelos en el hojaldre y hornéalos. Sírvelos con la crema aparte.

Crema de dos chocolates

Dificultad: fácil Preparación: 25 min
Cocción: 15 min Calorías: 675 por ración

Ingredientes para 4 personas

- 4 vasitos de leche
- 3 vasitos de nata líquida
- 4 yemas
- 200 g de azúcar
- 1 cucharada de Maizena
- 60 g de chocolate negro
- 60 g de chocolate blanco
- 4 pastitas de almendra
- 2 cucharadas de brandy

1 **Bate las yemas con el azúcar**
Mezcla la leche con la nata y lívala a ebullición. Mientras, bate las yemas con el azúcar hasta que estén blanquecinas y muy espumosas; incorpora la Maizena.

2 **Ralla los dos chocolates**
Incorpora la mezcla de leche a las yemas, poco a poco y sin dejar de remover. Cuece la crema obtenida a fuego muy lento unos 10 min, hasta que espese. Mientras tanto, ralla los chocolates, por separado.

3 **Añádelos a las cremas**
Reparte la crema en dos cuencos e incorpora uno de los chocolates a cada uno. Remueve las dos mezclas hasta que estén homogéneas y espera a que se enfríen.

4 **Sirve el postre bien frío**
Distribuye las pastitas de almendra en 4 cuencos de postre y riégalos con el brandy. Dispón por encima las dos cremas, procurando que no se mezclen. Deja el postre en el frigorífico unas 2 h para que esté bien frío en el momento de servir.

Plus Sustituye las pastas por frutos secos -avellanas, nueces, almendras...- picaditos. O suprímelas y acompaña el postre con barquillos.



Dos menús completos y económicos

12,80 €
Menú para cuatro

Verduras, pasta, huevos, carne y dos postres buenísimos. En total, seis platos muy ricos y nutritivos. Además, resultan fáciles de preparar y tienen unos precios de lo más razonable.

FOTOS: PAOLO TIENGO, F. FRAN Y S.I.A.

Patatas estofadas con chorizo

Dificultad: **fácil**
Preparación: **40 min**
Cocción: **55 min**
Calorías: **485 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de patatas
- 200 g de chorizo
- 200 g de tomate frito Solís
- 1 puerro grande
- 1 huevo
- 1 diente de ajo

- 1 ramita de perejil
- aceite de oliva
- sal

1 Pela las patatas
Pela el ajo y pícalo. Pela también las patatas, lávalas y pártelas en trozos regulares. Corta el chorizo en rodajas. Lava el puerro. Límpialo, retirando la raíz y la parte verde, y corta la blanca en trocitos. Cuece el huevo en agua con sal duran-

te 10 min. Refréscalo en agua fría, péalo y pícalo.

2 Rehoga el puerro
Calienta un fondo de aceite en una cazuela y rehoga el puerro 5-7 min, hasta que esté bien pochado. Añade el ajo, las patatas y el chorizo, y sofríelos durante 2-3 min.

3 Agrega el tomate
Añade el tomate frito y remueve bien.

Cubre con agua caliente y deja cocer, a fuego suave, durante 20-30 min, hasta que las patatas estén tiernas. Retira del fuego, ajusta de sal si es necesario y espolvorea el guiso con el huevo duro y el perejil picado antes de servirlo.

Plus Otra opción: añade a este plato, al mismo tiempo que el ajo, 1 pimiento verde limpio y cortado en tiritas.



0,95 €
por ración



1,25 €
por ración

Huevos con espinacas

Dificultad: **fácil**
Preparación: **30 min**
Cocción: **35 min**
Calorías: **335 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 1 1/2 kg de espinacas
- 80 g de mantequilla
- 4 huevos
- 3 cucharadas de nata líquida
- sal
- pimienta

1 Cuece la verdura

Lava bien las espinacas. Cuécelas en una cazuela con muy poca agua durante 3-4 min. Escúrrelas y pásalas a un lavaverduras. Cuando estén templadas, apriétalas con la ayuda

de una cuchara hasta que pierdan totalmente el líquido de cocción.

2 Añade la nata

Funde 50 g de mantequilla en una sartén. Añade las espinacas, salpimenta y sofríelas 2-3 min. Incorpora la nata líquida y deja que la verdura la absorba. Precalienta el horno a 180°.

3 Engrasa una fuente

Engrasa con un poco de mantequilla una fuente refractaria grande. Extiende en ella la mezcla de espinacas y, con una cuchara, practica 4 huecos separados entre sí. Casca un huevo en cada uno de ellos y sazónalos ligeramente.

4 Cuaja en el horno

Reparte unos copitos de mantequilla sobre las yemas y las espinacas y hornea durante 20 min, hasta que las claras estén bien cuajadas. Sirve el plato muy caliente.

Plus También quedará muy rico si, en lugar de nata líquida, añades a las espinacas una besamel clarita.

Con pasas

- Si quieres darle un toque especial, añade pasas y piñones cuando rehogues las espinacas.
- Antes de agregar las primeras, déjalas en remojo en agua templada durante unos minutos.

Medias lunas de requesón

Dificultad: **fácil**
Preparación: **35 min**
Cocción: **40 min**
Calorías: **665 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 1/2 kg de masa de hojaldre refrigerada
- 50 g de harina
- 100 g de chocolate negro fondant
- 2 yemas
- 1 vaso de leche
- 25 g de Maizena
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 trocito de canela en rama
- 3-4 cucharadas de azúcar glass

1 Estira la masa

Calienta la leche, con la canela, hasta que casi llegue a ebullición. Retírala y déjala enfriar. Estira la masa de hojaldre con el rodillo, sobre la mesa enharinada, hasta obtener una plancha de 1/2 cm de grosor.

2 Añade el chocolate

Ralla el chocolate. Cuela la leche, mézclala con la Maizena y ponla en un cazo. Agrega las yemas y el azúcar y cuece al baño María, sin dejar de remover, hasta obtener una crema muy espesa. Añade el chocolate, sigue removiendo hasta

que se funda y deja enfriar. Mientras, precálenta el horno a 180°.

3 Sella los bordes

Corta la masa en círculos de 10-12 cm de diámetro. Reparte en ellos la crema de chocolate, dóblalos por la mitad y sella bien los bordes. Hornea las medias lunas durante 25-30 min, hasta que la superficie se dore. Deja enfriar y sírvelas espolvoreadas con azúcar glass.

Plus En vez de hacer la crema de chocolate, rellena las medias lunas con oncitas; se fundirán al hornearlas.



1 €
por ración



0,90 €
por ración

Ñoquis a la salvia

Dificultad: **fácil**
Preparación: **25 min**
Cocción: **50 min**
Calorías: **735 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 1 l de leche
- 1/4 kg de sémola
- 70 g de mantequilla
- 5 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3 huevos
- 3 hojas de salvia
- sal
- pimienta negra molida

1 Cuece la sémola
Vierte la leche en una cazuela y salpiméntala. Ponla al fuego, caliéntala y, poco antes de que empiece a hervir,

añade la sémola poco a poco y sin dejar de mezclar. Cuécela unos 10 min, a fuego suave y removiendo continuamente para que no se pegue.

2 Extiende la masa
Incorpora 50 g de mantequilla, 3 cucharadas de queso rallado, 1 huevo entero y 2 yemas. Remueve y extiende la masa obtenida en una bandeja forrada con papel de horno; debe quedar una plancha de unos 2 cm de grosor. Precalienta el horno a 180°.

3 Hornea los ñoquis
Corta la masa en discos pequeños con un vasito y colócalos, acallados, en una fuente grande de horno. Funde

el resto de la mantequilla y aromatízala con las hojas de salvia picadas. Pincela los ñoquis con la mezcla y hornéalos unos 20 min. Espolvoréalos con el resto del queso y gratínelos 5 min más. Sírvelos en seguida, bien calientes.

Plus También quedarán muy sabrosos si los acompañas con una salsa de tomate o de queso azul.

Más rápido

- Si tienes poco tiempo, dispón la mezcla de los ñoquis en una fuente, sin cortarlos en discos.
- Espolvoréala con queso rallado y gratínela hasta que se funda.

Solomillo de cerdo con tomate

Dificultad: **fácil**
Preparación: **20 min**
Cocción: **40 min**
Calorías: **395 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 1 solomillo grande de cerdo
- 200 g de tomate frito Solis
- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva

- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- sal

1 Frie los ajos
Pela los ajos y fríelos en una sartén con 2 cucharadas de aceite hasta que estén dorados. Apártala un momento del fuego y añade el pimentón y el vinagre.

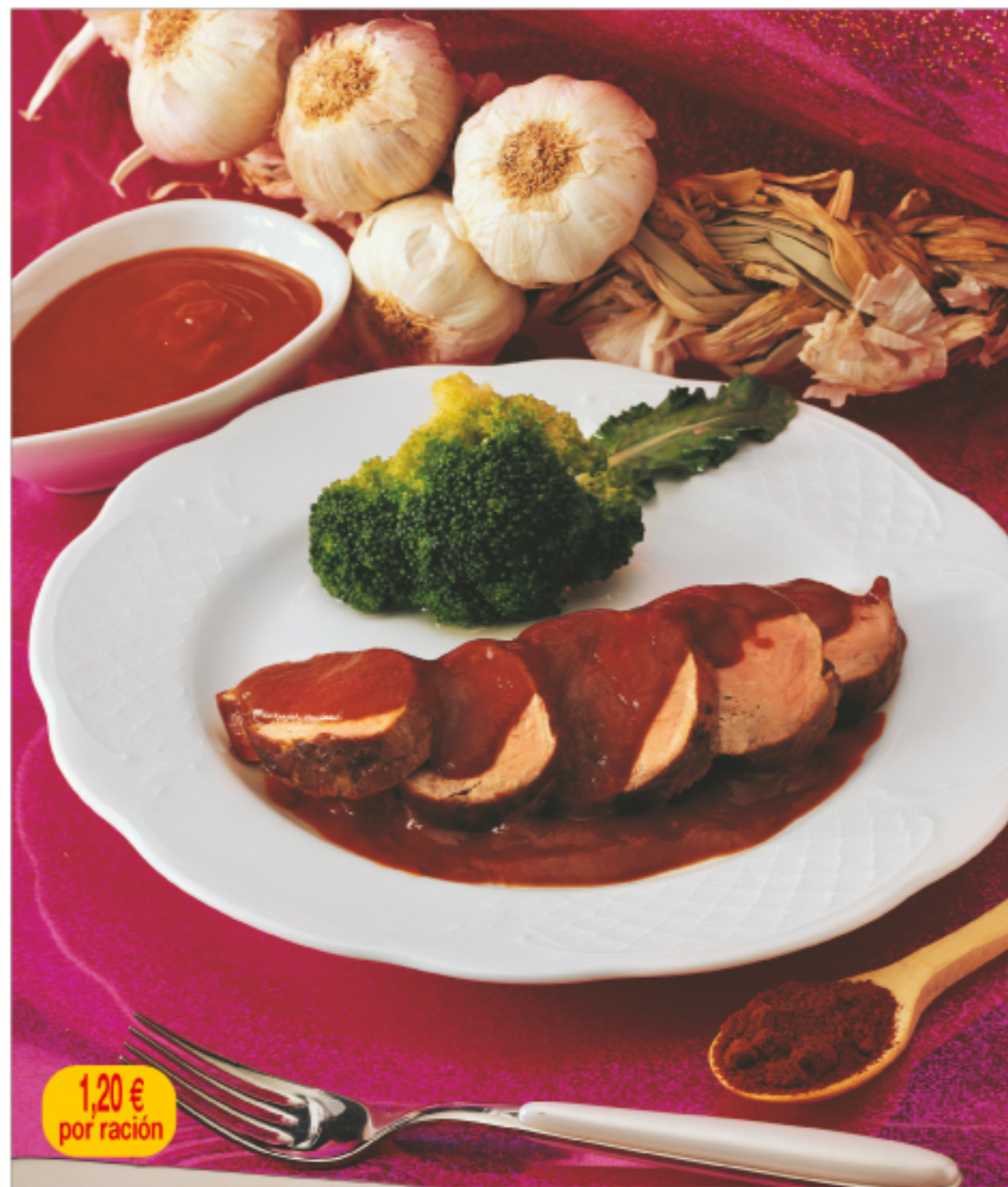
Remueve todo bien, con una cuchara de madera.

2 Agrega el tomate
Rehoga 1 min más e incorpora el tomate. Deja cocer 15 min, removiendo de vez en cuando, y pasa la salsa obtenida por la batidora.

3 Sazona la carne
Sazona el solomillo. Calienta un fondo de

aceite en una sartén grande y dora en él la carne a fuego vivo. Baja la llama y cuece 5-10 min más, según cómo la prefieras de hecha. Córtala en rodajas no muy finas y sírvela regada con la salsa caliente.

Plus Puedes añadir a la salsa 1 cucharadita de mostaza; conseguirás un sabor diferente, muy especial.



1,20 €
por ración

12 €
Menú para cuatro



0,90 €
por ración

Tarta de yogur y naranja

Dificultad: **fácil**
Preparación: **1 hora**
Cocción: **45 min**
Calorías: **480 por ración**

Ingredientes para 6 personas

- 1 tarrina de queso blanco para untar
- 4 yogures naturales La Lechera
- 80 g de azúcar
- 3 hojas de gelatina

Para el bizcocho:
• 3 huevos
• 100 g de azúcar
• 100 g de harina

Para el almibar:
• 1 naranja
• 150 g de azúcar
• 1 copita de licor de naranja

1 Prepara la masa
Casca los huevos separando las claras de las

yemas. Monta las primeras a punto de nieve y, cuando estén bien firmes, añade el azúcar poco a poco. Mezcla las yemas batidas con la harina e incorpora las claras poco a poco. Mezcla la masa en un molde desmontable enharinado.

2 Hornea el bizcocho
Cuécela 30-35 min en el horno precalentado a 180°, hasta que esté firme al tacto. Lava la naranja, exprímela y retira un trozo de la cáscara, sin la parte blanca. Córtala en juliana fina y ponla en un cazo, con 1 vaso de agua y el azúcar.

3 Cuece el almibar
Cuece 5 min a fuego vivo y agrega el zumo de naranja y el licor. Prosigue la cocción 5 min más. Cuéclalo y déjalo

templar. Viértelo sobre el bizcocho y pincha éste varias veces hasta que lo absorba totalmente.

4 Remoja la gelatina
Ablanda las hojas de gelatina en agua fría. Escúrrelas, disuélvelas en un poco de agua muy caliente y cuéclala. Mézclala con el queso, el yogur y el azúcar y remueve hasta obtener una crema homogénea.

5 Cuaja en la nevera
Dispón esta preparación sobre el bizcocho y alisa bien la superficie. Espolvoréala con la juliana de naranja y déjala cuajar 4-5 horas en el frigorífico. Desmolda la tarta y sírvela bien fría.

Plus Una opción: puedes servir la tarta con mermelada de naranja amarga.

Una despensa muy bien planificada

Los diferentes tipos de leche, comprar el pan de molde, las especias, las berenjenas de Almagro... Y los productos que ahora llegan al mercado.

TEXTOS: PILAR CALLEJA

Clases de leche: cuál conviene consumir

La leche es un alimento básico en nuestra dieta. Aporta proteínas, calcio y vitaminas A, D y del complejo B.

■ **Más o menos grasa.** Según la cantidad de grasa que contiene se clasifica en entera, con un 3,7% y 65 calorías por 100 g; semidesnatada, con un 1,5% y 50 calorías; y desnatada, con un porcentaje inferior al 0,1% y sólo 33 calorías.

■ **Tratamiento.** Para prolongar su conservación y destruir microorganismos dañinos, se somete a tres procesos térmicos que dan lugar a distintos tipos: la pasteurizada, que dura sólo 3 días en la nevera; la esterilizada envasada, que se mantiene hasta 6 meses, pero una vez abierta debe consumirse en unos días; y la UHT, que ha de tomarse lo antes posible. La esterilizada y la UHT envasadas no precisan frío mientras no se abran.

■ **Presentación.** Además de la líquida, se comercializan las siguientes:

evaporada, que se obtiene a partir de la deshidratación parcial; la condensada, como la anterior, pero azucarada; y en polvo, que se elabora mediante la deshidratación de la pasteurizada.

■ **Enriquecidas.** Nos ofrecen aportes extra de distintos nutrientes, como vitaminas, minerales o ácidos grasos omega-3. También las hay especiales para el crecimiento, con bifidus...

Baja en lactosa

● **Sin su azúcar natural.** Contiene menos lactosa (el azúcar de la leche), que muchas personas no toleran bien.

● **Se comercializa envasada.** Algunas marcas la comercializan envasada; puedes tomarla tal cual, utilizarla en la cocina...



▲ La leche es una de las principales fuentes de calcio en nuestra dieta.

Con denominación de origen

La exquisita berenjena de Almagro

Esta sabrosa hortaliza ya se preparaba en conserva durante la época musulmana. Hoy es el producto más característico del Campo de Calatrava (Ciudad Real).

■ **Origen.** Se cultiva sobre todo en Aldea del Rey y Valenzuela de Calatrava. Se transforma fundamentalmente en Bolaños de Calatrava.

■ **Características.** Es una variedad autóctona

de esta zona y se caracteriza porque las hojas del cáliz recubren el fruto. Éste es de color verde oscuro y, en ocasiones, tiene manchas moradas o negras.

■ **Fabricación.** Una vez recolectadas, se cuecen entre 5 y 10 min para que conserven su textura sin ablandarse. Luego, se someten a un proceso de fermentación (de 4 a 15 días), durante el cual se añaden con vinagre, aceite,

sal, ajo... Por último, se envasan en latas o tarros de cristal.

■ **Clases.** Las aliñadas, frutos enteros con pedúnculo, sin más añadido que el propio ajo; las embuchadas,

que llevan pasta de pimiento, y las troceadas.

■ **Nutrición.** Aportan 23 calorías por 100 g y vitaminas A, del grupo B y E. También minerales: calcio, fósforo y hierro.



▲ Ricas en vitaminas y bajas en calorías, se comercializan aliñadas, embuchadas y troceadas.

Lee las etiquetas

El pan de molde

■ **Tipos.** Además de los tradicionales -blanco e integral- los tienes con fibra, multigranos, sin corteza y con distintos tamaños y grosores de rebanada.

■ **Ingredientes.** Se elaboran con harina de trigo, a la que se añaden levadura, agua,

sal, aceites vegetales, azúcar y suero lácteo.

■ **Compra.** Ten en cuenta la fecha de caducidad. El producto debe estar tierno y sin restos de humedad.

■ **Conservación.** Guárdalo en un lugar fresco y seco; en verano, mejor en la nevera.

■ **Aditivos.** Incluyen conservantes y emulgentes: los primeros evitan que crezca moho; los segundos retrasan el endurecimiento.

■ **Nutrición.** Aporta, sobre todo, hidratos de carbono y grasa. El blanco proporciona 268 calorías por cada 100 g; el integral, 228.



▲ Ahora los hay multigranos, con fibra, sin corteza...

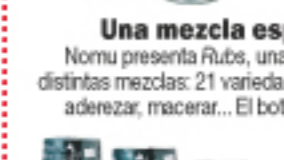
Hierbas y especias: un mundo de sabores en pequeñas dosis

Desde las tradicionales -pimienta, orégano, clavo...- hasta las nuevas mezclas de hierbas y especias, llenas de

sabor y pensadas para diferentes platos. Te presentamos una muestra de los productos que encontrarás en el mercado.



■ **Bien combinadas.** Carmencita propone seis nuevas combinaciones para aderezar barbacoas, ensaladas, platos de pescado, pasta, verduras o pollo. Se presentan en molinillos de 36 g. Su precio: **2,80 €**



■ **Una mezcla especial.** Normu presenta Rubis, una línea de distintas mezclas: 21 variedades para aderezar, macerar... El bote de 6 g: **6 €**



■ **Sal y más.** Con la sal marina como base, Sal Costanza lanza tres molinillos llenos de sabor: con pimientos exóticos, setas y con ajo, perejil y albahaca. El tarro de 40 g: **2,50 €**



■ **Molinillo regulable.** Verdú Cantó Saffron España presenta Toque especial. Son 6 combinaciones, con un envase que permite regular el grosor y la textura deseada. El tarro de 40 g: **2,70 €**

Diferencias entre...

Espárragos blancos

● **Sin recibir la luz del sol.** Debe su color blanco a que se cultiva bajo tierra y, al no recibir la luz solar, no produce clorofila, que es la sustancia responsable del tono verde de los vegetales. Se recolecta a mano, por lo que el precio que alcanza en el mercado es superior al de los verdes. Se comercializa fresco y en conserva. Aporta fibra y minerales, y 15 calorías por 100 g.



Espárragos verdes

● **Cultivados al aire libre.** Se cultivan al aire, por lo que reciben directamente la luz del sol, que les aporta su color verde. Su recogida requiere menos especialización que la de los anteriores; de ahí que su precio sea menor. Suelen venderse frescos, aunque también se encuentran envasados. Poseen los mismos valores nutritivos y calorías que los blancos.



Nuevo en el mercado



■ **Caldo listo para tomar.** De carne o pollo con verduras, con menos grasa y de Knorr. El brik de 1 l: **1,44 €**



■ **Selecto.** Nuevo cocido, de Sánchez Romero Carvajal, con cerdo ibérico. La lata de 445 g tiene un precio de: **2,80 €**



■ **Ensaladas.** De pasta con atún o salmón. La bandeja de 225 g, de Gallo: desde **2,90 €**



■ **Cereales.** Chocapic, de Nestlé, combina el chocolate de siempre y el blanco. La caja de 375 g: **2,39 €**



■ **Coordinados.** Nuevos diseños de botes, de Brabantia. Para galletas, alargado y con ventana: **24,90, 8,50 y 9,50 €**



Y además

Cuatro opciones explicadas con todo detalle

Te contamos paso a paso estas estupendas recetas: un aperitivo, un arroz, una carne y un postre. Para que empezar en la cocina te resulte muy fácil.

FOTOS: ESTUDIO CAMPUZANO, F. FRAN Y S.L.A

Tempura de hortalizas

Dificultad: **fácil** Preparación: **40 minutos**
Cocción: **25 minutos** Calorías: **140 por ración**

Ingredientes para 4 personas



Utensilios necesarios

- 1 cuchillo
- 1 cuenco
- 1 fuente
- 1 sartén
- 1 tabla
- pinzas
- papel de cocina



1 Limpia las verduras
Raspa las zanahorias y limpia la penca de apio, eliminando la parte más cercana a la raíz y las hebras más duras. Lava ambas verduras, sécalas y pártelas en bastoncitos.



2 Corta los calabacines
Lava los calabacines, sécalos, despíntalos y córtalos en láminas finas, a lo largo. Después, pela los nabos y las patatas, lávalos, sécalos también y córtalos en láminas finitas.



3 Prepara el rebozado
Mezcla la harina con agua (la proporción: 1 parte de harina por 1/2 de agua), sazona las hortalizas y páselas, salvo las patatas, por este rebozado. Calienta abundante aceite.



4 Fríe en abundante aceite
Fríe las patatas hasta que estén doradas y déjalas escurrir en papel de cocina, en una sola capa. Fríe y escurre igual el resto de las hortalizas. Sirve el plato en seguida.

Arroz salteado con gambas

Ingredientes para 4 personas



Dificultad: **fácil** Preparación: **25 minutos**
Cocción: **25 minutos** Calorías: **535 por ración**

Utensilios necesarios

- 1 cacerola
- 1 escurridor
- 1 cuenco
- 1 cuchillo
- 1 sartén
- 1 espumadera



1 Cuece y escurre el arroz
Cuece el arroz en una cazuela con abundante agua salada durante 12 min, hasta que esté al dente. Escúrrelo bien y reserva. Corta el jamón en tiritas. Luego, pela y pica finas las cebollas.



2 Saltea las gambas
Calienta el aceite en una sartén grande y añade las gambas. Saltéalas durante 2 min y retíralas, escurriéndolas bien. Pela el mango y corta la pulpa en cuadrados, eliminando el hueso.



3 Agrega la piña troceada
Incorpora la cebolla y el jamón. Dóralos unos 3 min, a fuego vivo, y agrega la piña pelada y troceada y el mango. Aromatiza con el tabasco y sazón.



4 Decora con cilantro
Incorpora el arroz y las gambas, y prosigue la cocción unos 2 min, sin dejar de remover. Sirve el plato bien caliente, decorado con unas hojitas de cilantro.

»» Lomo con patatas al horno

Ingredientes para 4 personas



Dificultad: **fácil** Preparación: **40 minutos**
Cocción: **1 h 30 min** Calorías: **530 por ración**

Utensilios necesarios

- 1 cuchillo
- 1 tabla
- 1 sartén
- 2 fuentes de horno
- 1 cacerola
- 1 cuchara
- 1 vaciador
- 1 cuchillo para trinchar carne



1 Fríe las patatas

Precalienta el horno a 180°. Pela, lava y corta en rodajas las patatas. Fríelas en abundante aceite, a fuego medio, hasta que estén tiernas. Escúrrelas y ponlas en una fuente refractaria. Sazona, régalas con la nata y hornéalas 15 min.



2 Sofríe las cebolletas

Limpia y pica las cebolletas. Sofríelas 7 min en 2 cucharadas de aceite. Añade el tomillo y el caldo, y cuece 15 min. Agrega la mermelada y el vinagre, y deja cocer 15 min. Precalienta el horno a 250°. Raspa y lava las zanahorias.



3 Corta las zanahorias

Cuécelas 10 min en agua salada, escúrrelas y córtalas en bolitas con un vaciador. Unta con aceite una fuente refractaria, añade el lomo y hornea 5-7 min. Dale la vuelta, ásalo 5-7 min más y salpimenta. Baja la temperatura a 200°.



4 Parte la carne en rodajas

Hornea otros 8 min si te gusta rojo por dentro. Si lo prefieres más hecho, prosigue la cocción 6-7 min. Córtalo en rodajas y repártelo en platos, con las hortalizas, la salsa y los higos lavados y cortados por la mitad. Sirve en seguida.

Bizcocho de frutas

Dificultad: **fácil** Preparación: **45 minutos**
Cocción: **40 minutos** Calorías: **355 por ración**

Ingredientes para 6 personas



Utensilios necesarios

- 1 cuchillo
- 1 rallador
- 1 cazo
- 1 cuenco
- varillas eléctricas
- 1 tamiz
- 1 espátula
- 1 molde desmontable



1 Prepara la fruta

Lava las uvas y quítale las pepitas. Lava también las ciruelas; pártelas por la mitad, deshúelas y trocéalas. Pela la pera y córtala en daditos. Lava el limón y rallá la cáscara. Precalienta el horno a 180°. Funde 50 g de mantequilla a fuego lento.



2 Incorpora la harina

Bate los huevos con el azúcar, mejor con las varillas eléctricas, hasta obtener una mezcla muy espumosa. Incorpora 200 g de harina tamizada con la levadura. Remueve bien y agrega la ralladura de limón, la leche y la mantequilla fundida.



3 Engrasa el molde

Sigue removiendo hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Unta con el resto de la mantequilla un molde desmontable de unos 22 cm de diámetro y enharina-lo. Vierte en el fondo una parte de la masa; debes formar una capa finita.



4 Hornea y desmolda

Reparte sobre ella la fruta troceada y luego cúbreala con el resto de la masa. Hornéala durante 40 min. Retírala, deja que se temple ligeramente y desmóldala con cuidado. Espolvorea la superficie con un poco de azúcar glass y sívela en seguida.



Con hierbas frescas

Son perfectas para dar un toque de sabor y aroma a tus recetas. Y, por su color verde intenso, también puedes utilizarlas para mejorar la presentación de diferentes platos.

REALIZACIÓN: MAKI PÉREZ-BLANCO. FOTOS: SALVADOR CAMARASALTAS.

Solomillos con romero y naranja



Dificultad: **fácil**
Preparación: **30 minutos**
Cocción: **20 minutos**
Calorías: **425 por ración**

Ingredientes para 4 personas

- 2 solomillos de cerdo
- 2 ramitas de romero fresco sin flor
- 2 naranjas de mesa
- 1/2 vasito de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de mantequilla
- 2 cucharadas colmadas de azúcar
- sal
- pimienta negra



1 Ata los solomillos
Salpimenta los solomillos y coloca encima de cada uno 1 ramita de romero previamente lavada y seca. Átalos con hilo de cocina para que no pierdan la forma.



2 Calienta el aceite
Vierte el aceite en una sartén amplia. Ponla al fuego y, cuando esté caliente, dora los solomillos por todos lados; ten cuidado de que el romero no se quem.



3 Pela las naranjas
Lava las naranjas y péralas a lo vivo, reservando las cáscaras; córtalas en juliana muy fina, retirando la parte blanca. Incorporálas, con los gajos, a la sartén.



4 Añade el azúcar
Corta la mantequilla en dados y disponla sobre la carne. Espolvoréala con el azúcar y cuece 2 min a fuego vivo hasta que la salsa se caramelic. Sirve caliente.

Aceites aromatizados



Ingredientes para 8 personas

- 1/2 l de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 8 granos de mostaza
- 4 guindillas
- 1 ramita de salvia fresca (unas 10 hojas)
- 10 granos de pimienta negra

■ Vierte la mitad del aceite en una botella y añádele los ajos pelados y cortados en láminas finas. Agrega también los gra-

nos de mostaza y las guindillas enteras, previamente lavadas. Deja reposar todo junto al menos 48 h antes de utilizarlo.

■ Pon el resto del aceite en un cazo y téplalo ligeramente. Desprende las hojas de salvia del tallo, lávalas y sécalas.

■ Incorporálas al aceite templado junto con los granos de pimienta. Tapa el recipiente y deja enfriar a temperatura ambiente antes de emplearlo.

Arroz a la albahaca



Ingredientes para 4 personas

- 1/4 kg de arroz
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 12 hojas de albahaca fresca
- sal
- pimienta negra molida

■ Cuece el arroz hasta que esté *al dente* en una cazuela con un poco más de 3/4 l de agua salada. Retíralo, pásalo bajo el chorro de agua fría para cortar el hervor y escúrrelo muy bien.

■ Calienta el aceite en una sartén. Añade las hojas de albahaca y fríelas unos segundos; retíralas en seguida para que no se quemen y déjalas escurrir en papel de cocina. En el mismo aceite, saltea el arroz unos min, hasta que esté caliente.

■ Repártelo en cuencos individuales y sírvelo en seguida, decorado con las hojas de albahaca y espolvoreado con una pizca de pimienta negra.

Verduras con cebollino



Ingredientes para 4 personas

- 2 zanahorias
- 2 nabos
- unos tallos de cebollino fresco
- sal
- unos granos de comino

■ Lava bien las zanahorias y los nabos. Péralos y córtalos en tiras o bastoncitos de unos 8 cm de largo. Luego, agrúpalos en manojos pequeños, por se-

parado, y átalos con los tallos de cebollino lavados y secos.

■ Lleva a ebullición 2-3 dedos de agua en una cazuela. Dispón los manojitos de verduras en el cestillo de cocción al vapor y cuécelos durante 4 min.

■ Colócalos en una fuente, alternándolos, y añade 1 pizca de sal. Antes de servir, espolvoréalos con los granos de comino ligeramente machacados.

Mantequilla al perejil



Ingredientes para 8 personas

- 150 g de mantequilla
- 1 manojo de perejil rizado

■ Saca la mantequilla del frigorífico y déjala durante un rato a temperatura ambiente hasta que se ablande ligeramente.

■ Dale forma de rulo. Para lograrlo hazla rodar sobre la tabla con las palmas de las manos.

■ Lava bien el perejil, sécalo y pica muy finas las hojas. Reboza en ellas el rulo de mantequilla, de modo que quede cubierto por todos lados, y déjalo en el congelador durante 1 h.

■ Antes de servirlo, córtalo en medallones no muy finos. Esta preparación es perfecta como acompañamiento de platos de pescado y carne, o para untar en rebanadas de pan tostado.

ÚTILES para

Preparar ricas salsas

Medir, picar, mezclar, calentar... Verás en esta página utensilios ingeniosos y menaje muy práctico que te facilitará el trabajo. Te quedarán estupendas.

REALIZACIÓN: JIMENA DEL PRADO. FOTOS: JOSÉ ABLANEDO.



◀ Batir y picar
Batidora de Taurus que incluye varillas, picadora, un vaso medidor con 1 litro de capacidad y un accesorio para tamizar las mezclas. En El Corte Inglés tiene un precio de: **43 €**



◀ Medidoras
Juego de tazas medidoras de loza. La capacidad de cada una viene marcada por dentro. Son de la firma Modern Haus. Su precio: **45 €**



▲ Cuencos numerados
Cuencos de loza de Il Coc en cuatro tamaños, para utilizar en la cocina, servir salsas... El batidor para emulsionar lo tienes en MDM. **14,60, 15,30, 17,30, 18,30 y 23,50 €**



▲ Para la mesa
Cacito de acero que sirve para calentar las salsas en la mesa. Incluye una cuchara para servir. En MDM, **10,80 €**



▲ Molinillos
De diseño moderno: el redondo grande, para pimienta; el doble, para sal y pimienta. Y el salero es magnético, para fijarlo a la campana o a la barra de utensilios. MDM. **19,90, 29,90 y 11,90 €**



▲ Tres ralladores
Uno extensible, que se acomoda al recipiente que pongas debajo, uno de regleta y otro para nuez moscada. MDM. **29,30, 17,90 y 2,80 €**



◀ Mortero
Mortero y mano de madera, modelo Scanwood. Diedro. **24 €**



La cantidad justa ▶
Cuchara con báscula para pequeñas cantidades. MDM. **34,75 €**



▲ En loza blanca
Una salsera tradicional con plato y otra más actual que, además, es termo, para mantener la salsa caliente. Il Coc. **37,50 y 32 €**



Decorar ▶
Sifón para preparar espumas, con 2 boquillas distintas. Lo vimos en MDM por **69 €**



Separador ▶
Utensilio de acero para separar las claras de las yemas. MDM. **13,70 €**



◀ Mezclador
Para hacer vinagretas y otras salsas. De Studio Nova, en MDM: **16,50 €**



◀ Todo bien pasadito
Chino de acero inoxidable, de MDM, y pasapurés con 3 discos de orificios de otros tantos grosores, El Corte Inglés. **19 y 9 €**

DIRECCIONES

Diedro
Madrid: •Sagasta, 17.
Tel. 91 4445959.
El Corte Inglés

•Centros en casi toda España.
Tel. del Servicio de Atención al Cliente: 91 122122.
Il Coc
Madrid: •C/ Justiniano, 4.

Tel. 91 3080387.
MDM
Barcelona: •Avda. Diagonal, 405 bis. Tel. 93 2386767
Madrid: •Príncipe de Vergara,

120. Tel. 91 5646302. •Bravo Murillo, 14. Tel. 91 4440620
Modern Haus
Información sobre puntos de venta: 93 5895533.

Tu cocina, cómoda y muy bien **distribuida**

Te explicamos algunas opciones para que distribuyas la cocina. Con una adecuada disposición ganarás amplitud y comodidad, además de tiempo.

TEXTOS: PILAR CALLEJA

Antes de decidirte por una distribución, piensa cuántos armarios necesitas y ten en cuenta el espacio que ocupan los electrodomésticos. Te damos la opción más adecuada en función del tamaño y la forma de tu cocina.

■ **Amplia y cuadrada.** Opta por distribuirla en "U"; podrás destinar un frente a cada zona. Entre los muebles debe quedar un pasillo de 120 cm. Puedes incluir una isla central, pero sólo si tienes alrededor un margen de unos 90 cm.

■ **En dos frentes.** Distribuirla en "L" te permitirá tener una pared y la zona central despejadas para instalar un pequeño office. O prolongar el tramo corto de la encimera y crear una barra para desayunar.

■ **Alargada y estrecha.** Lo mejor es colocar los muebles en línea. Para más comodidad, dispón el fregadero a un lado del área de cocción y la zona de armarios al otro.



■ **Rectangular.** Coloca dos frentes de armarios en paralelo. Ten en cuenta que la cocina debe contar con un mínimo de 220 cm de ancho, ya que el mobiliario ocupará 120 cm y necesitarás el espacio restante para moverte sin problemas. ●

Las tres zonas, en triángulo



■ **Tres funciones.** Crear tres zonas —aguas, cocción y almacenamiento— es la opción más cómoda.

■ **Muy práctico.** Si el espacio lo permite, dispón las tres áreas formando un triángulo.

Mantenimiento

Cazuelas de barro

■ Antes de estrenar una cazuela de barro, es conveniente dejarla 24 h en remojo. Después déjala secar bien y frótala por dentro y por fuera con un diente de ajo.

■ Luego, ponla vacía un rato al fuego para que se quemé ligeramente.

■ Para mantenerla en perfecto estado, y que dure mucho tiempo, cada vez que la pongas al fuego, moja ligeramente la parte que está en contacto con la llama.

■ Evitarás que se peguen los alimentos si cada vez que la utilices, la untas antes con unas gotas de aceite de oliva.



▲ Antes de usarla, déjala 24 horas en remojo.



Fregaderos: cómo elegir el más adecuado

Existe una gran variedad de fregaderos, tanto en materiales como en diseños. Te hablamos de los distintos tipos y te contamos cómo mantenerlos perfectos.

■ **Acero inoxidable.** Es el más usado por su higiene y su resis-

tencia a los cambios de temperatura y porque se adapta a cualquier ambiente. No lo limpies con estropajos ni detergentes en polvo. Para mantenerlo brillante, frótalo con un poco de vinagre.

■ **Sintéticos.** Entre sus ventajas destaca

que pueden integrarse en la encimera, lo que elimina las juntas y facilita la limpieza. Hay una amplia gama de colores, no se rayan y son resistentes al calor y la humedad. Pueden limpiarse con cualquier detergente y estropajo; tan sólo debes comprobar que

sean productos que no deterioren el color.

■ **Porcelana.** Son los más delicados. De vez en cuando, llénalo con agua caliente y echa unas gotas de lejía. Retira el tapón, ponlo invertido para que el agua salga despacio y aclara.