



Nº 119  
Julio-Agosto 2007

PVP: 1,40 € (only Spain)  
(Canarias: 1,55 €), Austria: € 3,60, Belgium: € 3,05, Germany: € 4,40

**Lecturas**

Sólo  
**1,40€**

# Cocina FÁCIL



*Ideas con  
berenjena*



*Las recetas  
más rápidas*

*Carnes, pescados...*



*A gusto de todos*

*Paso a paso  
Tarta de frutas*



*Y además...*

*Cocina al mejor precio: las patatas  
Propuestas frías, perfectas para el verano*

**MENÚ PARA RECIBIR A LOS AMIGOS**





Nº 120  
Septiembre 2007

PVP: 1,40 € (only Spain)  
(Canarias: 1,55 €)

Lecturas

Sólo  
**1,40€**

# Cocina FÁCIL



*Verduras  
gratinadas*



*Buenas ideas  
para la pasta*

## *El arroz rico y saludable*



*El pimiento, en  
plena temporada*



*Postres muy  
apetecibles*



**Y además...  
Platos tradicionales con un toque especial  
Sácale el máximo partido al congelador**

**PASO A PASO: UNA PIZZA EXQUISITA**





Las mejores tostas



Verduras al horno



Ideas con salchichas



Postres sabrosos con melocotón

## Y además...

- Un menú para invitados
- Platos deliciosos con arroz
- Temporada de pimientos
- Paso a paso: copa de helado

## ÍNDICE DE RECETAS

<b>PRIMEROS</b>		
<b>Entrantes y aperitivos</b>		
Tostas con tapenade, pesto y mozzarella	25	
Barquitas de endibia con pez espada	46	
Mousse mediterránea	46	
Paquetitos de crema de alubias	46	
Rollitos de higo y jamón	46	
Barquitas rellenas	55	
Puré con jamón y queso	56	
Aperitivo mediterráneo	59	
<b>Sopas y cremas</b>		
Crema de aguacate con langostinos	21	
Gazpacho andaluz	41	
Crema nórdica de yogur	46	
Salmorejo	46	
<b>Ensaladas</b>		
Ensalada de patatas, judías verdes y pollo al estragón	8	
Ensalada de patatas con champiñones	10	
Ensalada de aguacate con gambas	20	
Ensalada de naranja y zanahoria	39	
Ensalada con pan desmigado	46	
Ensalada griega	47	
<b>Verduras y hortalizas</b>		
Patatas asadas con huevas de salmón	6	
Patatas salteadas con verduras	8	
Sartenada de patatas	9	
Pastel con alcachofas y queso	11	
Rollitos gratinados	12	
Conserva a la calabresa	13	
Flanes a la pamesana	14	
Berenjenas guisadas	15	
Milhojas de verduras	16	
Brochetas vegetales con queso	19	
Moussaka	41	
Verdura rebozada	42	
Hortalizas sobre pan de pita	46	
Almendrada de pimientos	59	
<b>Pasta y pizza</b>		
Lasaña vegetariana	13	
Raviolis de queso con calabacines y gambas	34	
Pasta con anchoas	48	
Pizza de salmón y tomatitos	52	
Pasta con calabacines y queso rallado	54	
Pasta con ajo y guindilla	60	
<b>Arroz y otros cereales</b>		
Cuscús al pesto con calabacín	22	
Moldes de arroz con hortalizas	25	
<b>SEGUNDOS</b>		
<b>Huevos</b>		
Cestitos con huevos	14	
Revuelto de jamón y espárragos verdes	51	
<b>Carnes</b>		
Brochetas de carne, beicon y frutas secas	18	
Brochetas de ave marinada al limón	19	
Hamburguesas con queso	22	
Solomillo de cerdo a la miel	28	
Pastel de patata con pollo y piña	35	
Carpaccio de buey con salsa rosa	47	
Tartare con verduras a la plancha	47	
Medallones de lomo con salsa de mostaza	51	
Carne asada con puré de patata	53	
Redondo con salsa de yogur	55	
Albóndigas a las tres salsas	56	
Pollo guisado	60	
<b>Pescados y moluscos</b>		
Brochetas de gambas y piña	19	
Bocadillos de atún	26	
Calamares rebozados	27	
Rollitos de pez espada al laurel	40	
Carpaccio de pez espada con verduras	47	
Curry de merluza con frutas y arroz blanco	52	
Filetes de palometa con calabacín al romero	53	
<b>POSTRES</b>		
Brochetas de frutas con chocolate	19	
Sorbete aromático de limón	23	
Ensalada de piña al grill con nata montada y menta	28	
Macedonia refrescante con helado	36	
Tarta de limón	40	
Helado y fruta en copa	47	
Polos de sandía	47	
Tiramisú al limón	47	
Yogur helado con frambuesas	47	
Tarta de crema	57	
Vaso de frutas con merengue	57	
Tortilla dulce con frutas	61	
Tarta de tres frutas	62	
<b>ARIOS</b>		
Salsa alioli	46	
Vinagreta	46	
Coulis de fruta	47	
Salsa de pimientos	47	
Bebida de menta y chocolate	57	



www.cocinafacil.com



**Directora** Mar Esteban  
**Jefe de Maquetación** Santiago Carrera  
**Redacción** Teresa Vallina

**Colaboradores** Pilar Calleja (Redacción); Cayetana Lladro (asesora)  
**Secretaria de Redacción** Laura Latorre

**Fotografías** Interstampa, Firo Foto, Estudio Campuzano, Maki Pérez-Blanco y Salvador Camaralsaltas

**Edita:** EDIPRESSE HYMSA S.A.

**Director de Publicaciones** Daniel Elies  
**Director Comercial** Antonio Viscasillas  
**Directora de Marketing** Gloria Pont  
**Marketing Product** Fedra Castro

### REDACCIÓN

Muntaner, 40-42, 08011 Barcelona  
 Teléfono 935 087 000 Fax 934 548 071  
 e-mail: COCINA\_FACIL@hymasa.com

### ADMINISTRACIÓN

Muntaner, 40-42, 08011 Barcelona  
 Teléfono 935 087 000 Fax 934 541 322  
 Dto. de Suscripciones: 934 513 113  
 Fax 934 548 505

### EDIPRESSE PUBLIVENTAS S.A

**Director General** Javier Sarasola

### PUBLIVENTAS MADRID

**Directora comercial** Marisa Manzano  
**Jefe de grupo** Elena Obregón  
**Coordinación** Yolanda Trigueros  
 Edificio Iberia Mart II  
 Orense, 34, 2a planta, 28020 Madrid  
 Teléfono 912 107 100 Fax 915 554 221

### PUBLIVENTAS BARCELONA

**Directora** Margarita Massip  
**Subdtra. Comercial** Silvia Baró  
**Jefe de publicación** Pere Mestre  
**Coordinación** Conchita Meleró  
 Aribau, 28 ent., 08011 Barcelona  
 Teléfono 935 087 100 Fax 934 517 859

### DELEGACIÓN DE LEVANTE

Callosa de Segura, 9 Esc. 1, 1º  
 B 03005 Alicante  
 Teléfono 965 927 600 Fax 965 921 306

### DELEGACIÓN DE ANDALUCÍA

DUENDE COMUNICACION, S.L.  
 C/ Gonzalo Bilbao, 23-25, 2º N° 6,  
 41003 Sevilla  
 Teléfono 95 406 49 19  
 Fax 95 406 55 68

Cocina Fácil no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria sin autorización de la Dirección.

### PrePress

Sociedad General de Publicaciones, S. A.  
**Impresión**  
 Sucesores de Rivadeneyra, S.A.

**Precio de venta:** 1,40 €  
 Canarias: 1,55 € (sin IVA),  
 incluidos gastos de transporte  
 Ceuta y Melilla: 1,40 € (sin IVA),  
 incluidos gastos de transporte  
 Austria: 3,60 €, Bélgica: 3,05 €  
 Alemania: 4,40 €  
 ISSN: 1137-2443  
 Dep. legal: B. 41. 997 - 96  
 Printed in Spain

Control de difusión:



# La cocina de septiembre

## Gambas

Final de estación / 100 g = 93 calorías

● **COMPRA.** Adquiere las que tengan un color rosado, con las antenas firmes y olor a mar.

● **CONSERVACIÓN.** Es mejor consumirlas en el mismo día de la compra y, mientras, guardarlas en la nevera. Puedes congelarlas sin problemas; se mantienen bien durante 3 meses.

● **PROPIEDADES.** En su composición destaca el aporte de proteínas. Aunque no contienen mucha grasa, sí hacen que aumente el nivel de colesterol. Proporcionan minerales, como fósforo, yodo y sodio, y vitaminas: E y del grupo B.



## Lechuga

Plena estación / 100 g = 14 calorías

● **COMPRA.** Las mejores y más tiernas son las que tienen las hojas crujientes y de color brillante, y bien adheridas al tronco. Éste debe ser verdoso y estar bien firme.



## Higos, una delicia para el paladar

Fruto mediterráneo, de dulce sabor, se clasifica en tres variedades según su color: blancos, verdes y morados casi negros. De forma oval, suelen ser de pequeño tamaño. Están maduros cuando ceden a una leve presión de los dedos y se mantienen en la nevera 3 días. Son ricos en agua, hidratos de carbono y aportan 65 calorías por 100 g. Destaca su contenido en vitamina A, fibra y minerales: sobre todo potasio, calcio y magnesio.



● **CONSERVACIÓN.** Se mantiene una semana, en la parte menos fría del frigorífico, dentro de una bolsa de papel. Las hojas deben separarse del tronco en el momento de consumirla.

● **PROPIEDADES.** Contiene una alta proporción de agua; resulta muy saciante y es depurativa y digestiva. Pobre en proteínas y grasas, está indicada en dietas de adelgazamiento. Destaca su aporte en vitaminas A, C, E y ácido fólico.

## Queso de cabra

100 g = 240 calorías

● **COMPRA.** Se puede adquirir en rulo o en piezas pequeñas; también fresco o curado. Su color va del blanco al hueso y tiene la masa compacta.

● **CONSERVACIÓN.**

Tanto el fresco como el curado deben guardarse en la nevera. Y hay que consumir el primero en unos días, el segundo dura varias semanas. Si amarillea, ponlo en un tarro de cristal, cúbrelo con aceite y añade laurel y pimienta en grano.

● **PROPIEDADES.** Rico en proteínas y grasa, proporciona una elevada cantidad de vitaminas liposolubles y minerales, especialmente calcio.



## El herbolario

### La menta

Planta de hoja perenne que crece en la vera de los ríos, estanques y lugares húmedos. Existen más de 40 especies distintas, aunque la más utilizada es la verde.

■ **EN LA SALUD.** Se utiliza para preparar infusiones, que tienen efectos relajantes, digestivos y, sobre todo, refrescantes. También es útil para combatir el mal aliento.

■ **EN LA DESPENSA.** Se puede conservar fresca, unos días en la nevera, o seca. Para secarla, extiende las hojas sobre papel de embalar, a la sombra y, pasados unos días, ponlas en tarros herméticos de cristal.

■ **EN LA COCINA.** Se usa sobre todo para dulces y repostería, aunque combina bien con ensaladas y carnes como el cordero.

## Remolacha

Plena estación / 100 g = 29 calorías

● **COMPRA.** En fresco o envasada ya cocida, se distingue por su color intenso y su pulpa compacta.

● **CONSERVACIÓN.**

Guárdala en la nevera, en el cajón de las verduras; evita cubrirla con papel de aluminio. La envasada, una vez empezada, debe consumirse en dos días.

● **PROPIEDADES.** Es rica en vitaminas, C y del grupo B, yodo y potasio. También aporta fibra y azúcares. Su consumo refuerza el sistema inmunológico y regula el tránsito intestinal.



## Moras y arándanos

Plena estación / 100 g = 25 calorías

● **COMPRA.** Elige los frutos enteros y compactos, pero no muy duros. Se comercializan en envases pequeños y transparentes.

● **CONSERVACIÓN.**

Pueden mantenerse en el frigorífico 2-3 días como máximo; después pierden sus propiedades. Se pueden congelar.

● **PROPIEDADES.** De suave y delicado sabor, son una buena fuente de vitaminas C y E. Poseen propiedades antioxidantes y su consumo activa el sistema circulatorio y favorece la reducción de los niveles de colesterol en sangre.



# Berenjenas

## Valores nutricionales

Por 100 g de berenjena	
Calorías	23
Agua	93 g
Fibra	3,2 g
Potasio	214 mg
Calcio	11 mg
Ácido fólico	18 µg

DIETÉTICAS. No contienen grasas y aportan poquísimas calorías, aunque absorben mucha cantidad de aceite si se frien.

GRACIAS a la fibra que proporcionan, presente sobre todo en la piel y en las semillas, favorecen el tránsito intestinal.

Fritas, asadas al horno, rellenas, con pasta... son las reinas del verano, insustituibles en muchos platos. Aquí tienes una buena muestra.

**Características.** Son grandes bayas fruto de una planta originaria de la India, muy extendida en el Mediterráneo.  
**Varietades.** La más común en los mercados es la Black enorme. En la comarca manchega de Calatrava se cultiva una variedad autóctona, la de Almagro.



## Rollitos gratinados

**Preparación** 20 minutos  
**Ingredientes** 4 personas  
**Fácil**

1 berenjena + 1 1/2 vasito de tomate triturado + 1 diente de ajo + 100 g de queso mozzarella + 20 g de queso rallado + 8 hojas de albahaca + aceite de oliva + sal

- Lava la berenjena, retírale el tallo y córtala en láminas a lo largo. Déjalas en un colador, espolvoreadas con sal, unos 30 min. Acláralas, sécalas y hazlas en la plancha untada de aceite durante 1 min por cada lado. Corta en daditos la mozzarella.
- Dora el diente de ajo en 2 cucharadas de aceite. Elimínalo y vierte el tomate triturado. Rehógalo a fuego lento durante unos 10 min, removiendo, y sazónalo. Dispón las láminas de berenjena extendidas en la mesa de trabajo, coloca en el centro de cada una un trocito de mozzarella y 1 hoja de albahaca y enróllalas.
- Dispón los rollitos en una fuente refractaria untada con aceite y vierte sobre ellos la salsa de tomate preparada. Espolvorea con el queso rallado y ásalos, en el horno precalentado a 180°, durante 10 min.

### Consejo

Prescinde del tomate y rellena las láminas de berenjena con unos aros de cebolla rehogados y unas lascas de queso manchego curado. Y puedes servirlos sobre rebanadas de pan tostado.

200 Calorías persona



## Lasaña vegetariana

**Preparación** 20 minutos  
**Ingredientes** 4 personas  
**Fácil**

1/4 kg de láminas de lasaña al huevo + 2 berenjenas + 1/4 kg de queso de tetilla + 40 g de queso manchego rallado + 4 tomates maduros + 1 ramita de tomillo + 30 g de almendras laminadas + aceite de oliva + sal + pimienta

- Lava las berenjenas, quítale el tallo y córtalas en rodajas de 1/2 cm de grosor. Pincéalalas con unas gotas de aceite y ásalas en la plancha 1 min por cada lado.
- Deja las láminas de lasaña en remojo o cuécelas, según se indique en el envase. Pela los tomates, corta la pulpa en trozos pequeños y sazónalos ligeramente. Trocea el queso de tetilla. Lava el tomillo, sécalo y pícalo.
- Precalienta el horno a 200°. Unta una fuente refractaria con aceite y dispón 1 capa de láminas de lasaña en el fondo. Añade otra capa de los ingredientes del relleno: berenjena, tomate, los dos tipos de queso y las hojitas de tomillo picadas. Cubre con otra de láminas de pasta y continúa así hasta agotar los ingredientes, terminando con una capa de verduras. Espolvorea con queso rallado y riega con un hilo de aceite.
- Hornea la lasaña durante 30 min. Trascorridos los primeros 10 min de cocción, cubre con una hoja de papel de aluminio. Y 10 min después, retírala y espolvorea la superficie con las almendras laminadas y una pizca de pimienta molida. Desmolda y sírvela en seguida.

525 Calorías persona



## Conserva a la calabresa

Perfecta para acompañar parrilladas

- Lava y despunta 1 kg de berenjenas, córtalas en dados y ponlos en un cuenco. Cúbrelas con vinagre de vino blanco y deja reposar 2 días.
- Saca la berenjena del vinagre, escúrrela bien y ponla en tarros de cristal muy limpios. Introduce en cada uno unas láminas de ajo, 3 o 4 guindillas, 1 ramita de hinojo en 2 trozos, orégano y sal.
- Rellena los tarros hasta el borde con aceite de oliva virgen extra de forma que se cubran todos los ingredientes. Tapa y esterilízalos: sumérgelos en agua en ligera ebullición y cuécelos durante 1 hora.
- Retíralos y consérvales en un lugar fresco y seco. Debes consumir la conserva en un periodo no superior a 3 o 4 meses. PARA 4 PERSONAS



295 Calorías persona



### Flanes a la parmesana

**Preparación** 30 min  
**Ingredientes** 4 personas  
**Fácil**

1 kg de berenjenas + 1 cebolla pequeña + 5 tomates carnosos + 1 mozzarella + 50 g de queso rallado + 1 ramita de albahaca + aceite de oliva + sal + pimienta

**1** Lava y seca las berenjenas, despíntalas y córtalas, a lo largo, en láminas de 1/2 cm de grosor. Espolvoréalas con sal y déjalas reposar 30 min en un colador.

**2** Sofríe la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite 5 min. Pela los tomates, pícalos e incorpóralos. Salpimenta y prosigue la cocción durante 15 min. Lava y seca las hojas de albahaca. Reserva alguna y pica las demás; añádelas con el fuego ya apagado.

**3** Aclara las berenjenas y sécalas. Hazlas en una plancha ligeramente engrasada con aceite durante 1-2 min por cada lado y utiliza la mitad para forrar 4 moldes de soufflé. Colócalas ligeramente acaballadas; deben cubrir el fondo y las paredes de los moldes, y sobresalir por el borde, para luego poder doblarlas sobre el relleno. Precalienta el horno a 180°.

**4** Rellena los moldes alternando los ingredientes por capas: salsa de tomate (reserva un poco para el momento de servir), mozzarella cortada en dados, queso rallado y el resto de las berenjenas troceadas. Dobla por encima la parte de berenjena que sobresale del molde. Hornéalas durante 30 min. Deja que se enfríen antes de desmoldarlas y sírvelas decoradas con la salsa de tomate restante y la albahaca.

### Cestitos con huevos

**Preparación** 20 min  
**Ingredientes** 4 personas  
**Fácil**

2 berenjenas + 4 huevos + 4 cebolletas + 2 tomates de pera maduros + 2 ramitas de albahaca + aceite de oliva + sal + pimienta

**1** Elimina el tallo de las berenjenas. Lávalas, sécalas y córtalas por la mitad a lo largo. Utilizando un cuchillo fino, retírales la pulpa, cuidando de no romperlas y dejando al menos 1/2 cm pegado a la piel. Reserva las barquitas de berenjena y corta la pulpa extraída en dados pequeños. Pela los tomates y pártelos también en daditos.

**2** Limpia las cebolletas, córtalas en rodajas y rehógalas durante 3-4 min en una sartén con 4 cucharadas de aceite. Añade la pulpa de berenjena y el tomate. Sazona y prosigue la cocción 5 min. Precalienta el horno a 200°.

**3** Rellena las barquitas de berenjena con la preparación anterior, sin que llegue hasta el borde, y disponlas en una fuente de horno engrasada con un poco de aceite.

**4** Casca los huevos y vierte uno en cada barquita; debe quedar bien extendido. Salpimenta las yemas y hornéala 20-25 min, hasta que las claras se hayan cuajado.

#### Consejo

Añade al sofrito del relleno pimienta verde en cuadraditos. O, ya al final, 1 pimienta roja asada en tiras.

215 Calorías persona



### Cortarlas y vaciarlas



#### EN DADOS

Para obtener dados de berenjena del mismo tamaño, lo más práctico es cortarlas primero a lo ancho, en rodajas del mismo grosor. Después, practicar unos cortes verticales y otros horizontales.



#### EN LÁMINAS A LO LARGO

Apóyalas sobre una tabla, sujétalas firmemente con una mano y, con la otra, corta láminas a lo largo utilizando un cuchillo grande y muy afilado. El grosor dependerá de cómo vayas a prepararlas luego.



#### PARA RELLENAR

Retira la parte superior o pártelas por la mitad y utiliza un vaciador para sacar la pulpa. Si no tienes ese utensilio, marca la pulpa primero con un cuchillo pequeño y afilado y vacíalas con una cucharita.

### Berenjenas guisadas

**Preparación** 20 minutos  
**Ingredientes** 4 personas  
**Fácil**

2 berenjenas medianas + 1 cebolla + 1 pimiento rojo + 1 pimiento verde + 2 patatas + 1 chorizo de cantimpalo + 2 tazas de caldo de verduras + aceite de oliva + sal

**1** Lava las berenjenas, despíntalas y córtalas en dados de tamaño regular. Ponlos

en un escurridor, espolvoréalos con sal y deja que reposen durante 30 min. Pela y pica la cebolla. Lava los pimientos, límpialos, eliminando las semillas y nervaduras del interior, y córtalos en dados.

**2** Pela las patatas, lávalas y sécalas; córtalas en cubitos. Quitale la piel al chorizo y pícalo. Calienta 4 cucharadas de aceite en una sartén amplia, añade la cebolla y los pimientos y rehógalos 6-7 min. Pon al fuego el caldo de verduras.

**3** Aclara y seca las berenjenas. Incorpóralas a la sartén junto con las patatas, sazónala y prosigue la cocción durante 5 min más, removiendo todo el tiempo. Agrega el chorizo y saltéalo 2-3 min.

**4** Vierte entonces el caldo de verduras hirviendo por encima. Remueve y deja cocer todo durante 20-25 min, hasta que las patatas estén tiernas y el caldo se haya evaporado casi por completo. Rectifica el punto de sal y sirve el guiso en seguida.

## Milhojas de verduras



8 rebanadas de pan de molde + 2 berenjenas + 3 pimientos amarillos + 4 tomates + 2 mozzarellas + unas hojas de albahaca + 8 aceitunas verdes deshuesadas + 1 guindilla + 2 dientes de ajo + 40 g de queso rallado + aceite de oliva + sal + pimienta

**1** Forma 1 disco de la miga de cada rebanada de pan. Tuéstalas ligeramente en el horno precalentado a 200°. Parte la mozzarella en rodajas. Pela los tomates. Lava la berenjena y los pimientos; despunta la primera y retira el tallo, las semillas y las nervaduras de los segundos.

**2** Corta las tres hortalizas en rodajas de 1/2 cm de grosor, en sentido horizontal. Rehoga las berenjenas y los pimientos durante 5-6 min en 2 cucharadas de aceite.

**3** Pon todas las hortalizas en una fuente, riégalas con 4 cucharadas de aceite y añade 2 hojas de albahaca picadas, las aceitunas escurridas y picaditas, los ajos pelados y partidos en dos, la guindilla desmenuzada, sal y pimienta. Deja reposar 30 min y elimina el ajo.

**4** Precalienta el horno a 180°. Dispón 4 discos de pan sobre la bandeja cubierta con papel de horno. Coloca encima las rodajas de berenjena, pimiento, tomate y mozzarella. Añade un poco de queso rallado y pon encima otro disco de pan. Continúa con las hortalizas y termina con queso. Hornea 20 min, reparte en los platos y sirve.

**405** Calorías persona



### Preparar y freír Sin sabor amargo

Es aconsejable sazonar las berenjenas y dejarlas reposar para que no resulten amargas. Lávalas, córtalas y ponlas en un escurridor, por capas y espolvoreadas con sal gorda. Cúbrelas con un plato y apoya encima un peso. Luego acláralas y sécalas.

Y para que la pulpa, tan tierna y esponjosa, absorba el mínimo de aceite al freírla, éste debe ser abundante y estar bien caliente. Sácalas con una espumadera y escúrrelas bien.

ORIGINAL

# Para desayunar o merendar

Son propuestas muy especiales para disfrutar con calma de un buen desayuno o de una merienda. Completas y deliciosas.



470 Calorías persona

## Tartaletas de manzana

Preparación 40 min  
Ingredientes 4 personas  
Fácil

200 g de harina + 1 cucharadita rasa de levadura en polvo + 50 g de azúcar + 100 g de mantequilla + 1 limón + 1 manzana + 400 g de frambuesas + 4 galletas tipo Digestive + azúcar glas  
Para el zumo: 4 peras + 200 g de fresas + el zumo de 1 limón

**1** Mezcla la harina, la mitad del azúcar, la levadura y la mantequilla cortada en dados y remueve hasta obtener una pasta lisa. Envuélvela en film transparente y déjala reposar en la nevera 30 min.

**2** Lava el limón y ralla la cáscara. Exprime medio y filtra el zumo obtenido. Pela la manzana, trocéala y pon la pulpa en un cuenco, con el zumo, el azúcar sobrante, la ralladura y las frambuesas.

**3** Divide la pasta en 8 porciones iguales y forma discos de 3 mm de grosor. Forra 4 moldes de tartaleta de 10 cm de diámetro con la mitad de ellos. Recorta el centro del resto de los discos con un cortapastas pequeño en forma de estrella. Precalienta el horno a 200°.

**4** Desmenuza 1 galleta en cada tartaleta, rellénalas con la fruta, cubre con los discos recortados y séllalos. Junta los recortes sobrantes y forma estrellitas. Decora las tartitas con ellas y hornéalas 20-25 min. Deja templar y espolvorea con azúcar glas. Licua las frutas del zumo y sírvelas de acompañamiento.

### Consejo

Si no quieres recortar la figurita del centro, pincha la masa con un tenedor para que salga el vapor.



250 Calorías persona

## Flores de hojaldre rellenas

Preparación 40 min  
Ingredientes 4 personas  
Fácil

1/4 kg de pasta de hojaldre refrigerada + azúcar glas + 200 g de yogur griego + 1 cucharada de miel milflores o de acacia  
Para la bebida: medio melón + 4 rodajas de piña + 2 dl de zumo de naranja

**1** Desenrolla el disco de hojaldre sobre la superficie de trabajo y corta 4 discos con la ayuda de un cortapastas de 10 cm de diámetro y otros 4 con uno, del mismo tamaño, pero en forma de flor. Corta estos últimos, en el centro, con otro cortapastas más pequeño, en forma de flor o redondo; quedarán, así, sólo los pétalos y un hueco en la parte central.

**2** Humedece con agua, muy ligeramente, los discos de pasta y dispón una flor sobre cada uno. Presiona con suavidad, con las palmas de las manos, y coloca los hojaldres en la placa forrada con papel de horno. Si te ha sobrado masa, junta todos los recortes, extiéndelos con el rodillo y recórtalos dándoles la forma que prefieras.

**3** Espolvoréalos con azúcar glas, puesto en un colador de malla fina y dejándolo caer en forma de lluvia. Hornéalos 15 minutos, hasta que se dore la pasta y el azúcar se haya caramelizado.

**4** Mientras se enfrían los hojaldres, mezcla el yogur con la miel. Aparte, bate la pulpa de melón junto con la piña y el zumo de naranja. Rellena el hueco central de las flores de hojaldre con el yogur y sírvelas con el zumo.

**Consejo**  
También puedes rellenar los hojaldres con nata montada, natillas, gelatina de sabores, confitura mezclada con fruta picada...

Cocina FÁCIL 00



545 Calorías persona



### Galletas de copos de avena

Preparación 30 min  
Ingredientes 4 personas  
Fácil

90 g de copos de avena + 60 g de harina + 1/2 cucharadita de levadura en polvo + 60 g de nueces peladas + 40 g de orejones de albaricoque + 75 g de azúcar de caña + 1 pizca de sal + 60 g de mantequilla + 40 g de miel de acacia **Para la bebida:** 4 vasos de leche + café o cereales solubles + 1 vasito de nata para montar + 1 cucharada colmada

de azúcar + 1/2 cucharadita de canela en polvo

**1** Si los orejones están demasiado secos, déjalos en remojo de agua templada durante un ratito y luego escúrrelos. Tritura las nueces y mézclalas junto con los orejones cortados en trozos muy pequeños, los copos de avena y la harina previamente tamizada con la levadura en polvo, el azúcar y la sal.

**2** Derrite, en un cazo, la mantequilla con la miel, a fuego muy lento. Añade 1 cucharada de agua caliente, mezcla y vierte todo sobre la preparación anterior. Precalienta el horno a 160°.

**3** Trabaja la mezcla anterior con varillas hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados y forma con ella unas galletitas de unos 8 cm de diámetro. Forra la placa con papel de horno, distribúyelas encima, separadas, y hornéalas 30 minutos.

**4** Monta la nata, mejor con varillas eléctricas. Añade el azúcar y sigue batiendo hasta incorporarla. Prepara el café o los cereales solubles disolviéndolos en la leche caliente. Reparte la bebida en 4 vasos, añade un copete de nata montada, espolvorea con una pizca de canela en polvo y sírvela con las galletas.

**Consejo**  
Acompáñalas con un chocolate a la taza preparado como la bebida de la receta, con nata montada y canela por encima, que le va muy bien.

### Bocaditos crujientes

Preparación 25 min  
Ingredientes 4 personas  
Fácil

50 g de arroz hinchado + 50 g de pasas de Corinto + 1 naranja + 100 g de chocolate **Para la bebida:** 1 l de leche + 1 vaina de vainilla + 100 g de almendras molidas + 1 cucharada de miel de acacia + cacao en polvo

**1** Deja las pasas en remojo de agua tibia durante 10 minutos, escúrrelas ligeramente y deja que se sequen sobre papel de cocina. Trocea el chocolate, ponlo en un cacito y derrítelo al baño María, removiendo.

**2** Lava la naranja, ralla la mitad de la piel y corta unas tiritas finas con la restante para decorar el plato al

final. Mezcla la ralladura con las pasas, el arroz hinchado y el chocolate derretido.

**3** Después, reparte la preparación, en montoncitos, sobre una hoja de papel de horno. Deja que se enfríe totalmente y se seque.

**4** Calienta la leche en un cazo con las almendras y la vaina de vainilla, a la que habrás practicado un corte longitudinal. Déjala en infusión durante 30 minutos, luego filtrala y endúzcala con la miel. Repártela en cuencos, espolvoréala con un poco de cacao y sírvela con las bolitas de chocolate.

#### Consejo

También puedes servirlos acompañados de una infusión de manzanilla, poleo menta, té verde o rojo...

245 Calorías persona



### Bollitos rellenos de confitura

Preparación 25 min  
Ingredientes 4 personas  
Fácil

350 g de harina + 2 cucharadas rasas de levadura en polvo + sal + 2,3 dl de leche + 30 g de azúcar glas + 30 g de mantequilla + 10 g de azúcar + confitura de frambuesas **Para el zumo:** 200 g de frambuesas + 2 melocotones + 3 dl de zumo de naranja

obtener una lámina de unos 3 cm de grosor. Con la ayuda de un cortapastas o, si no tienes, una tacita o un vaso, corta discos de 5-6 cm de diámetro.

**3** Pincela los discos con la leche sobrante, espolvoréalos con el azúcar y hornéalos durante 10-15 minutos. Cuando se hayan templado, pártelos por la mitad y rellénalos con la confitura.

**4** Prepara el zumo justo antes de servir, para que esté recién hecho. Pasa por la batidora las frambuesas lavadas, los melocotones pelados, deshuesados y en trozos y el zumo de naranja. Sírvelo acompañando a los bollos.

#### Consejo

Puedes rellenarlos con jamón y queso cuando todavía estén calientes, para que este último se funda.

**1** Derrite la mantequilla a fuego muy bajo, sin que llegue a humear. Mézclala con la harina, la levadura, el azúcar glas y una pizca de sal. Incorpora 2,2 dl de leche, en un hilo y sin dejar de remover. Precalienta el horno a 200°.

**2** Trábalo todo hasta obtener una mezcla homogénea y blanda, extiéndela sobre la mesa de trabajo hasta

# Cocinar sin fuego

Lo que apetece los días de calor es utilizar lo mínimo los fogones y tomar platos fríos. Como muchos pueden prepararse con antelación, además optimizamos el tiempo que pasamos en la cocina.



## Consejos para preparar un bufé

El bufé es la solución ideal cuando se tienen bastantes invitados y poco espacio para que todos se sienten a la mesa. Te damos algunos consejos para prepararlo con éxito.

■ **CARNES.** Por lo general sólo se come cruda la carne de vacuno. Elige, a ser posible, cortes de primera categoría (solomillo, lomo, redondo...). Son más caros, pero también más tiernos. Por seguridad, si se van a preparar en carpaccio, deben ser muy frescos y consumirse el mismo día de la compra.

■ **PESCADO.** Con el pescado hay que tomar muchas más precauciones. En general, se debe eviscerar y limpiar lo antes posible. Y si se va a consumir crudo, marinado o no, se aconseja congelarlo, a  $-20^{\circ}$ , 1 semana antes de prepararlo. Así se evitarán las reacciones alérgicas y las afecciones gástricas que el anisakis puede ocasionar. Todas las especies son adecuadas para preparar carpaccios y tartare, pero las más utilizadas son salmón, pez espada, atún y lubina.

■ **VERDURA Y FRUTA.** Elégelas en el punto justo de maduración para que tengan una consistencia firme y se aprecie bien su auténtico sabor. Lávalas siempre muy bien. No aliñes las ensaladas de hoja hasta el momento de servirlos, porque absorben en seguida el aceite y se quedan lacias.

■ **QUESOS Y EMBUTIDOS.** Es preferible cortarlos en el momento, pero si los compras ya troceados, consérvales en el frigorífico bien envueltos hasta un momento antes de servirlos; entonces deben sacarse para quitarles un poco el frío de la nevera.

## ENTRANTES Y APERITIVOS

## Mousse mediterránea



● **PICA** 8 alcaparras y un trocito de guindilla, 1/2 tomate seco previamente ablandado en agua caliente y 3 aceitunas verdes. Trabaja 150 g de requesón hasta que esté cremoso. Añádele la preparación anterior, sal, pimienta y 1/2 cucharadita de mostaza. Incorpora 1 clara montada a punto de nieve firme. Distribuye la mousse en 4 boles y sírvela con verduras crudas en bastoncitos.

## Paquetitos de crema de alubias



● **ESCURRE** 1 tarro de judías blancas cocidas y tríturalas con 2 cucharadas del agua de conservación, 1 de vinagre balsámico, sal, pimienta y cebollino picado. Escalda 2 min y seca 12 tallos de cebollino picado. Extiende 12 lonchas de jamón serrano poco curado. Dispón en el centro 1 cucharada de la crema de alubias, ciérralas como si fueran saquitos y átalos con los tallos de cebollino.

## Rollitos de higo y jamón



● **PELA** 8 higos grandes y maduros y colócalos en el centro de 8 lonchas de jamón serrano; riégalos con unas gotas de vinagre balsámico y enrolla el jamón alrededor de la fruta. Retira las semillas de 1/2 melón pequeño y tritura la pulpa con 5-6 hojas de menta. Distribuye la salsa obtenida en 4 platos, coloca encima los rollitos de jamón y decora con unas láminas finas de melón.

## Barquitas de endibia con pez espada



● **LAVA** 4 rábanos, córtalos en rodajas finas y ponlos en un bol junto con 4 hojas de escarola lavadas y cortadas en juliana, 1 pera lavada y partida en dados y 1/2 penca de apio limpia, lavada y picada. Incorpora 150 g de pez espada ahumado en tiritas. Bate 1 cucharada de mahonesa, 3 de aceite de oliva, sal y pimienta, aliña la mezcla con esta salsa y repártela en 8 hojas de endibia.

## Un aliño clásico

● **VINAGRETA.** Aceite, vinagre, sal y pimienta: son los ingredientes básicos de la salsa más fácil y utilizada para condimentar ensaladas, verduras, pescados... Para hacerla, calcula 3 partes de buen aceite de oliva y 1 de vinagre, y bátelos con un tenedor o con varillas. Puedes sustituir el vinagre por zumo de limón y añadirle hierbas, mostaza, huevo duro...

## PRIMEROS PLATOS

## Salmorejo



● **PELA** y trocea 5 tomates maduros. Pásalos por la batidora con 1 ajo pelado, 300 g de pan del día anterior remojado en agua fría y escurrido, 4 cucharadas de aceite virgen, 2 de vinagre y sal. Aclárala con agua fría hasta lograr la consistencia que desees y déjala en la nevera. Puedes servir el plato con verduras y pan en dados, migas de atún en aceite, lasquitas de jamón, huevo duro...

## Ensalada con pan desmigado



● **ABLANDA** 400 g de pan de miga compacta en agua fría. Escúrrelo, desmenúzalo en un cuenco y añade 1 cebolla roja pelada y troceada, y 4 tomates lavados y cortados en dados. Pela 1 pepino y limpia 1 penca de apio; lávalos y añádelos. Completa con 80 g de atún en aceite y albahaca troceada. Aliña con sal, pimienta y aceite de oliva. Deja reposar 30 minutos antes de servir.

## Crema nórdica de yogur



● **MEZCLA** 1/2 kg de yogur natural con 2 dl de leche y una pizca de guindilla. Pela 1/2 pepino, córtalo en daditos y espolvoréalos con sal. Pica finas 2 cebolletas. Lava, limpia y corta en aritos finos 1 pimiento amarillo pequeño y 1 verde de los alargados. Introduce todo en el frigorífico durante 1 hora. Reparte la mezcla de yogur en 4 boles y distribuye encima las verduras preparadas.

## Hortalizas sobre pan de pita



● **CORTA** en aritos 1/4 kg de pimientos verdes de los alargados lavados y limpios. Lava 200 g de tomatitos cereza y ábrelos por la mitad. Pela y pica 1 ajo y 1 cebolla roja. Mezcla estos ingredientes con unos filetes de anchoa en aceite, unas perlas de mozzarella y unas aceitunas negras. Aliña con sal, pimienta y 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen. Sirve bien frío sobre pan de pita.

## Mediterránea

● **SALSA ALIOLI.** Es sabrosa, muy mediterránea y fácil de preparar. Acompaña estupendamente a anoces, carnes, pescados, verduras... Pela 2-3 dientes de ajo, pásalos por la batidora con 1 yema de huevo y, sin dejar de batir, vierte 2 vasitos de aceite de oliva virgen; debes obtener una salsa con cuerpo. Resérvala en la nevera hasta el momento de servir.

## SEGUNDOS PLATOS

## Tartare con verduras a la plancha



● **LAVA** y corta en rodajas 1 berenjena y 1 calabacín. Lava 1 pimiento rojo, límpialo y pártelo en tiras anchas. Haz estas verduras a la plancha. Condimenta 1/2 kg de solomillo de buey picado con 3 cucharadas de aceite de oliva, el zumo de 1 limón, 1 ajo picado, sal y pimienta. Alterna las verduras con el tartare y acompaña con yogur griego aromatizado con hierbas frescas picadas.

## Ensalada griega



● **MEZCLA** 300 g de queso feta en dados con 2 cebollas rojas peladas y partidas en rodajitas y 200 g de aceitunas negras deshuesadas. Condimenta con el zumo de 1 limón, sal, pimienta, orégano y 1/2 vaso de aceite de oliva. Deja macerar en la nevera medio día. Antes de servir, añade 1 tomate lavado y cortado en gajos y 2 pepinos pelados y en rodajitas. Riega con un poco de vinagre.

## Carpaccio de pez espada con verduras



● **DISTRIBUYE** 350 g de láminas muy finas de pez espada en 4 platos, sin superponerlas, y riégalas con abundante zumo de limón. Raspa 2 zanahorias y lávalas, con 8 calabacines mini; luego, corta ambos en bastoncitos. Distribúyelos sobre el pescado y añade 6 nueces peladas y picadas y 2 cucharadas de pasas ablandadas en agua tibia. Condimenta con un hilo de aceite, sal y pimienta.

## Carpaccio de buey con salsa rosa



● **MEZCLA** 4 cucharadas colmadas de mahonesa con 2 cucharadas de nata líquida, media de salsa Worcester, media de ketchup, media de brandy, media de perejil picado y unas gotas de tabasco. Reparte 600 g de carpaccio de buey en 4 platos, condimenta la carne con zumo de limón, sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra y perejil picadito. Sírvela con la salsa en un cuenco aparte.

## Muy especial

● **SALSA DE PIMIENTOS.** Sabrosa y fresca, casa con carnes y pescados crudos, asados fríos, ensaladas y quesos frescos. Asa 1 pimiento rojo durante 30 min en el horno precalentado a 200°. Pélalo, elimina el tallo y las semillas, y tríturalo con 40 g de aceitunas negras deshuesadas, 1 ajo pelado, una pizca de perejil, sal, pimienta y 5 cucharadas de aceite.

## POSTRES

## Tiramisú al limón



● **BATE** 4 yemas de huevo con 120 g de azúcar e incorpora 1/4 kg de queso mascarpone o de requesón y 2 cucharadas de licor de limón. Añade 150 g de nata montada y remueve. Mezcla 1 dl de agua con igual cantidad de licor de limón. Desmenuza 200 g de bizcochos y ponlos en capas en una fuente de pyrex, alternándolos con la crema. Decora con ralladura de limón y frutas del bosque.

## Yogur helado con frambuesas



● **MEZCLA** 1/2 kg de yogur natural con 120 g de azúcar glas y 300 g de nata montada; distribuye la mitad de la preparación en un molde alargado forrado con film y déjalo en el congelador 30 min. Tritura 100 g de frambuesas, tamiza el puré obtenido y viértelo sobre el helado. Cubre con la mezcla de yogur restante y congela otras 4 h. Sirve con frambuesas espolvoreadas con azúcar.

## Helado y fruta en copa



● **PELA** y trocea 4 melocotones. Ponlos en un bol y añade 50 g de cerezas deshuesadas, 100 g de pulpa de melón cortada en dados, el zumo de 1 limón y 3 cucharadas de zumo de piña; remueve y deja enfriar en el frigorífico durante 1 hora. Vierte 1 cucharada de miel en 4 vasos, rellénalos con helado de nata y la mezcla de fruta, y completa con nueces, avellanas y pistachos picados.

## Polos de sandía



● **TRITURA** 400 g de pulpa de sandía, sin las semillas, con 100 g de azúcar, el zumo de 1 limón previamente filtrado y 1/2 dl de agua. Añade unos copitos de chocolate y vierte esta preparación en 8 moldes para polo. Déjalos en el congelador hasta que cuajen ligeramente. Coloca los palitos de madera en los polos y déjalos de nuevo en el congelador durante al menos 6 h antes de servirlos.

## El toque dulce

● **COULIS DE FRUTA.** Es una salsa dulce a base de fruta que no necesita cocción y se sirve con dulces, helados, macedonias... Limpia la fruta elegida y tríturala con agua suficiente como para obtener una mezcla fluida, azucarándola y perfumándola (incluso con licores) a placer. Tamiza el puré obtenido de frutas pequeñas con semillas, como las frambuesas.

# Cuscús mariner



Te explicamos, paso a paso, una manera muy sabrosa de preparar el cuscús. Va acompañado de pescado, hortalizas y almendras, así que constituye un plato único perfecto.

**Preparación** 50 min  
**Ingredientes** 4 personas  
**Fácil**

1/4 kg de cuscús precocido + 1 kg de pescado variado (dentón, escórpora, mero, bacalao fresco...) + 1 ramita de perejil + 1 hoja de laurel + 300 g de tomates + 1 diente de ajo + 1 sobrecito de azafrán + 50 g de almendras + 1 cebolla + aceite de oliva + sal + pimienta

## Ensalada

En ensalada, el cuscús también queda delicioso. Prepáralo y déjalo enfriar. Lava y trocea 2 tomates. Limpia, lava y pica un pimiento verde, un pepino y una cebolleta. Mézclalos y aliña con sal, vinagre y aceite de oliva virgen extra. Agrega el cuscús y perejil o cilantro picado. Remueve y deja en la nevera hasta el momento de servir.



555 Calorías persona

## Saber más

### SU ORIGEN

Este sabroso plato único es originario del Norte de África. El cuscús, hecho con sémola de trigo, también se obtiene de otros cereales, como la cebada, el mijo o el maíz. Hoy, se compra precocido, pero en los países de origen aún se prepara en casa.

### GRAN VARIEDAD

En Marruecos es uno de los platos más consumidos, y lo preparan de muy variadas maneras. Una de las más tradicionales es con cordero, verduras y legumbres, aunque también lo hacen con ternera, pollo, pescado y marisco... E incluso dulce, mezclado con frutos secos, cáscaras de cítricos escarchadas, canela...

### AL VAPOR

Lo cocuen al vapor en la llamada cuscusera, que tiene dos piezas: una inferior, donde se pone el agua con especias y verduras, y otra superior, que está agujereada, para el cuscús. La carne se cocina aparte, con salsa, y luego se mezcla con las legumbres, que se cocuen por otro lado, con el caldo y el cuscús.

## Cómo se prepara



**1** **RETIRA** las espinas de todos los pescados, lávalos bien y sécalos con papel de cocina. Luego, córtalos en trozos de tamaño regular. Pela los tomates y parte la pulpa en daditos. Pela también el ajo y la cebolla; pica ambos muy finos, con el perejil.



**2** **SOFRIÉ** la cebolla, el ajo y el perejil en una cazuela de barro grande con 4 cucharadas de aceite. Agrega el tomate y el laurel, salpimenta y deja cocer durante 5-6 minutos; si la salsa queda demasiado espesa, aclárala con un poquito de agua caliente.



**3** **TUESTA** el azafrán unos segundos en una sartén sin aceite y dilúyelo en 1/2 l de agua salada. Introduce los pescados en la cazuela de la salsa. Vierte encima el agua con el azafrán y deja cocer durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Escurre y reserva.



**4** **DISPÓN** el cuscús en una ensaladera amplia y riégalo con 1/4 l de agua caliente ligeramente salada (o con la cantidad que indiquen las instrucciones del envase). Remuévelo bien con una cuchara de madera y, luego, déjalo reposar 10 minutos aproximadamente.



**5** **PASA** el cuscús a un cestillo de cocción al vapor. Dispón el caldo del pescado en una cazuela y llévalo a ebullición. Coloca sobre ella el cestillo con el cuscús, tapa y deja que cueza, a fuego muy suave, durante 5-10 minutos para que coja el aroma del caldo.



**6** **TRASLADA** el cuscús a una fuente y riégalo con un poco del caldo. Remueve bien para que los granos queden sueltos y completa con los trozos de pescado. Pica las almendras y mézclalas con el resto del caldo. Viértelo sobre el plato y sírvelo bien caliente.

## Otras opciones para servirlo



### DADITOS DE VERDURA

Dora 2 cebolletas picadas en 2 cucharadas de aceite. Añade 200 g de cuscús y riega con 2-3 dl de caldo caliente. Deja reposar 10 minutos. Limpia, lava y trocea 2 calabacines, 1 pimiento y 1 tomate. Saltéalos en aceite y añade 3 hojas de albahaca picadas. Sírvelas con el cuscús.



### TOMATE FRESCO Y MEJILLONES

Prepara el cuscús como en la receta, pero agrega 2 sobrecitos de azafrán al agua. Pela y pica 2 dientes de ajo. Dóralos con aceite y unos aros de guindilla. Añade 4 tomates y 3 pimientos limpios y troceados y rehoga 5 min. Incorpora 1 kg de mejillones lavados, ábrelos a fuego vivo y mézclalos con el cuscús.

## NUEVO CALDO PARA PAELLA CON SOFRITO

La firma Aneto nos presenta el **primer caldo con sofrito**, para preparar succulentos arroces, paellas, fideuás... **Elaborado con ingredientes 100% naturales** (marisco y pescado de roca, hortalizas frescas y aceite de oliva virgen) durante más de cinco



horas de cocción a fuego lento. Por un poco más de 6 € lo tienes disponible en formato tetra brik de 1 l. Está a la venta en los mejores establecimientos. [www.caldoaneto.com](http://www.caldoaneto.com)



## EUROBANAN CELEBRA LA FIESTA DE LA FRUTA

El **grupo ARC**, líder en importación y distribución hortofrutícola, celebró en Madrid la **Fiesta de la Papaya**, con Rafael Ansón como maestro de ceremonias y Ana Obregón de madrina. Ramón Rey, su director internacional, destacó **las cualidades nutritivas y culinarias** de esta fruta, con la que se prepararon recetas dulces y saladas.

## PIZZA DE JAMÓN SERRANO

Casa Tarradellas lanza su nueva pizza de **Jamón Serrano**. Con ella se elevan a 15 las variedades de pizza refrigerada de esta marca. Se elabora con **ingredientes de primera calidad**: una crujiente masa de receta



propia, tomates frescos, jamón serrano, mozzarella, aceite, sal, orégano y especias. La cocción se efectúa en **horno de piedra**.

## BORGES LANZA SUS VINAGRETAS REFRIGERADAS



Elaboradas con ingredientes 100% naturales, sin colorantes ni conservantes, hay cuatro variedades: **Romesco, Vinagre de Módena, Mostaza y Aceitunas Negras**. De excelente sabor, su frescura exige conservación en frío para garantizar sus propiedades. Se presentan en un cómodo envase de vidrio de 270 ml.

## EXPOMOBI: PARA DECORAR TU COCINA

El **mueble auxiliar** ha entrado con fuerza en todas las estancias de la casa y, sobre todo, en la cocina. **Expo Mobi** muestra una amplia variedad de carritos multiusos y armarios para útiles de limpieza, así como **mesas y sillas plegables**, de especial y ligero diseño, que se adaptan a la medida de cada espacio. En su exposición encontrarás piezas en diferentes colores: blanco, gris, negro o que combinan acero y madera.



## HELADOS LA LECHERA CON MENOS MATERIA GRASA



Equilibrio, salud y placer se aúnan en los nuevos **Helados La Lechera**. Gracias a la innovadora tecnología Equi+, se reduce su contenido en materia grasa, sin perder el **sabor** de los tradicionales. Hay una amplia gama, nada menos que 11: crema catalana, nata y fresa, vainilla, chocolate...

## ACEITE VIRGEN EXTRA DE LA ESPAÑOLA

ACESUR, en su apuesta por la innovación y el desarrollo de nuevos productos, lanza sus Aceites de Oliva Virgen Extra 0,2, envasados en brik. De baja acidez, se presentan en dos versiones:

**Selecto**, para ensaladas o verduras, y **Ligero**, perfecto para freír o cocinar.



## FINCA LOS AZARES, NUEVOS VINOS DE AUTOR

Bodegas Ayuso lanza Finca Los Azares **D.O. Castilla-La Mancha**, sus nuevos vinos de pago,



producidos en la finca homónima, a 15 km de Villarobledo (Albacete), como respuesta a las tendencias más vanguardistas del mercado. Elaborados con variedades **tintas** (Cabernet Sauvignon y Merlot) y **blanca** (Sauvignon Blanc), prevé comercializar, entre ambos, 54.000 botellas.

# Ideas con salchichas

Cocidas o a la plancha, las salchichas de Frankfurt admiten un montón de preparaciones: en rollitos, con pasta, como relleno de verduras, carnes o pasteles salados, de guarnición de un arroz... Te ofrecemos distintas opciones, a cual más sencilla y deliciosa.



540 Calorías persona

## Espaguetis tricolores

Preparación 25 min  
Ingredientes 4 personas  
Fácil

1/4 kg de salchichas de pollo + 320 g de pasta larga (espaguetis, bucatini, tallarines...) + 1 cebolla + 1/2 kg de tomates + 40 g de miga de pan + 2-3 hojas de alba-

haca + 5 cucharadas de aceite de oliva + sal + pimienta negra

**1** Pela los tomates y parte la pulpa en dados. Corta las salchichas en rodajas de 1 cm de grosor más o menos.  
**2** Pela la cebolla, córtala en rodajas muy finas y sofríelas unos 7 minutos en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Añade las salchichas

y saltéalas 2 minutos, hasta que se doren. Incorpora los tomates y sazón. Prosigue la cocción 7 minutos, removiendo a menudo, y retira.

**3** Desmenuza la miga de pan. Fríela en una sartén con 2 cucharadas de aceite bien caliente hasta que esté dorada y escúrrela. Cuece los espaguetis en abundante agua salada. Cuando estén al den-

te, escúrrelas e incorpóralas a la sartén de la salsa.

**4** Aromatiza con la albahaca picada y pimienta. Remueve y sirve caliente, espolvoreado con la miga de pan.

**Salchichas frescas**  
Usa salchichas frescas rojas en lugar de Frankfurt. Ábrelas a lo largo, saca el picadillo y mézclalo con la cebolla cuando esté hecha. Luego, sigue como indica la receta.

## Corona fría de arroz

Preparación 30 min  
Ingredientes 4 personas  
Fácil

1/4 kg de arroz + 1/4 kg de salchichas de cerdo + 1 limón + 1 ramita de perejil + 1 cebolla roja + 1/2 vaso de cerveza + unas gotas de tabasco + 1 ramita de tomillo + aceite de oliva + sal

**1** Lava el perejil y pica muy finitas las hojas. Deshoja la ramita de tomillo. Lava también el limón, ralla la mitad de la cáscara y exprímelo.

**2** Cuece el arroz durante 18-20 minutos en abundante agua salada. Escúrrelo, agrégale 3 cucharadas de aceite, el zumo y la ralladura de limón, el perejil y el tomillo. Remueve y déjalo enfriar.

**3** Pasa el arroz a un molde de corona untado con aceite y aplástalo con el dorso de una cuchara para que quede muy compacto. Haz las salchichas a la plancha hasta que estén ligeramente doradas. Déjalas enfriar y córtalas en rodajas, en diagonal.

**4** Pela la cebolla, pártela en gajos y sofríela 5-7 minutos en una sartén con 4 cucharadas de aceite. Incorpora las salchichas y el tabasco, y riega con la cerveza. Deja que esta última se evapore y ajusta de sal si es necesario.

**5** Desmolda el arroz en una fuente, coloca en el hueco central la mezcla de salchichas y riega todo con su jugo de cocción antes de servir.

### Con morcilla

Sustituye las salchichas por morcilla. En ese caso, suprime el tabasco y la cerveza, ya que se la morcilla se deshacería, y sirve el plato caliente. Este arroz es una guarnición perfecta para unos huevos fritos.



470 Calorías persona



## Un buen entrante Tomates rellenos

Corta en trocitos 1 salchicha grande de Frankfurt. Ponlos en el vaso de la batidora y trítalos junto con 100 g de requesón y 1/2 cucharadita de mostaza rústica; debes obtener una mezcla muy cremosa y homogénea. Luego, lava 12 tomates de rama pequeños, córtalos unas tapas -resérvales para decorar- y vacíalos con una cucharilla, con cuidado de no romperlos. Rellénalos con la mezcla antes preparada y sírvelos fríos, decorados con sus tapitas. PARA 6 PERSONAS.

## Tarta de verduras

**363** Calorías persona

Preparación 45 min  
Ingredientes 6 personas  
Fácil

200 g de salchichas de Frankfurt + 1/2 kg de espinacas y acelgas limpias + 3 cebolletas + 4-5 ramitas de perejil + 2 huevos + 50 g de queso rallado + 300 g de harina + aceite de oliva + mantequilla + 1 pizca de nuez moscada + sal **Para acompañar:** 2 tomates para ensalada

**1** Amasa la harina con 3 cucharadas de aceite, sal y 1 1/2 dl de agua caliente. Deja reposar 30 minutos. Cuece las espinacas y las acelgas en un poco de agua salada. Escúrrelas y pícalas finas.

**2** Limpia, lava y pica las cebolletas. Sofríelas 5 min en 3 cucharadas de aceite; añade las salchichas troceadas y rehógalas 5 min más. Deja enfriar y mézclalas con las verduras, el perejil picado, 2 huevos batidos, el queso, sal y la nuez moscada.

**3** Divide la masa en dos partes, una un poco mayor que la otra, y estíralas hasta obtener una plancha fina. Forra con la más grande un molde de 22 cm de diámetro, engrasado con mantequilla, y extiende el relleno en ella.

**4** Cúbrela con el resto de la masa y sella los bordes. Pinta la superficie con el huevo restante batido, pínchala varias veces y cuece la tarta 40 min en el horno precalentado a 200°. Déjala templar, desmóldala y sírvela fría, decorada con los tomates lavados y cortados en gajos.

### Ahorra tiempo

Prepara el triple de masa y congela el resto, dividido en porciones. La tendrás lista para otras ocasiones.



## Una sabrosa propuesta para un tentempié

### Minipizzas con patatas y queso

Corta un disco de masa para pizza preparada en discos de 8 cm de diámetro. Coloca sobre cada uno 1 rodaja de patata cocida al vapor, una rodajita de salchicha y una loncha de queso de tetilla. Cuece las pizzas 15 min en el horno precalentado a 180°. Sírvelas calientes, espolvoreadas con perejil fresco picado. PARA 4 PERSONAS.



## Rollo de pavo con hortalizas

**310** Calorías persona

Preparación 45 min  
Ingredientes 4 personas  
Fácil

600 g de pechuga de pavo abierta en forma de libro + 3 salchichas con queso + 2 zanahorias + 2 calabacines + 1 ramita de romero + 1 diente de ajo + 1 cucharada de vinagre de manzana + unos tallos de cebollino + 5 cucharadas de aceite de oliva + sal

**1** Pon la carne entre dos hojas de papel de horno y aplánala con un rodillo. Lava los calabacines y las zanahorias. Despíntalos, raspa las segundas y corta ambos en bastoncitos, sin mezclarlos.

**2** Escalda las zanahorias en agua salada 3 minutos y los calabacines 1 minuto. Escúrrelos y déjalos enfriar. Precalienta el horno a 200°.

**3** Pela el ajo y pícalo, con las agujas de romero. Añade 1 pizca de sal y distribuye la mezcla sobre la carne. Pon encima los bastoncitos de verdura y las salchichas.

**4** Enrolla la carne de modo que quede bien apretada y envuelve el rollo obtenido en papel de horno; presiona para darle forma cilíndrica. Ásalo durante 50 min, retíralo y déjalo enfriar. Elimina el papel y corta la carne en rodajas.

**5** Mezcla el aceite, el vinagre y 1 pizca de sal. Bate hasta obtener una salsa emulsionada, riega la carne con ella y espolvorea con el cebollino picado antes de servir.

### Filetes con sorpresa

Prepara rollitos individuales con filetes finos de lomo de cerdo y utiliza para el relleno las salchichas al queso troceadas. Sujétalos con palillos, hazlos a la plancha y sírvelos cortados por la mitad, en diagonal.



## Dos ricas opciones

### Salchichas a la mostaza

Haz 8 salchichas a la plancha, hazles un corte a lo largo de un extremo a otro y unta el interior con un poquito de mostaza. Luego, rellénalas con 50 g de queso emmental cortado en tiritas finas. Envuélvelas en lonchas de beicon, a las que previamente habrás quitado la piel y las temillas, y hornéalas bajo el grill durante 3-4 minutos, hasta que este último esté muy crujiente. Sírvelas bien calientes. PARA 4 PERSONAS.



### Mini hot dogs

Retira la corteza a 3 rebanadas grandes de pan de molde, salpícalas con unas gotas de agua y aplástalas con el rodillo. Córtales en 4 cuadrados y dispón en el centro de cada uno una salchicha de cóctel. Envuélvelas en el pan y sujeta los rollitos con palillos. Pincéalos con aceite de oliva y hornéalos unos minutos a 180°. Sírvelos espolvoreados con eneldo y acompañados de una mahonesa mezclada con mostaza y tomates lavados y troceados. PARA 4 PERSONAS.



# El aguacate

## Valores nutricionales

Por 100 g de aguacate	
Calorías	136
Vitamina A	12 µg
Vitamina C	17 mg
Vitamina E	3,2 mg
Magnesio	18 mg
Potasio	400 mg

- Destaca su elevado contenido en vitaminas antioxidantes (A, C y E), que actúan contra el envejecimiento celular y neutralizan los radicales libres.
- Es rico en ácido oleico y en fibra, sobre todo insoluble, que previene el estreñimiento. Sus grasas insaturadas ayudan a regular el nivel de colesterol.
- Contribuye a cubrir las necesidades de otras vitaminas (B<sub>6</sub>) y de minerales como el hierro.

## Consumo y conservación

- El aguacate está en el momento óptimo de consumo cuando la piel cede a una leve presión.
- Una vez maduro, es recomendable conservarlo en el frigorífico siempre que la temperatura sea superior a 6 grados. En caso de que esté verde, puede mantenerse entre 10 y 15 días en el cajón de las verduras de la nevera.
- Para acelerar su maduración, puedes envolverlo en una hoja de papel de periódico y dejarlo a temperatura ambiente.
- El verano es una buena época para consumirlo, por su alto contenido en agua, vitaminas y lípidos, que evitan la deshidratación.
- Si agregas un aguacate a una ensalada, obtendrás un plato muy nutritivo y refrescante.

Considerado como la mantequilla de los bosques por los aztecas, nos ofrece su rico sabor y es un alimento lleno de vitaminas y minerales.

## Cortarlos y vaciarlos



**CORTAR A LO LARGO**  
Realiza un corte longitudinal hasta el hueso siguiendo el diámetro de la fruta. Gira cada mitad en una dirección.



**RETIRAR EL HUESO**  
Cuando una de las dos mitades se desprenda del hueso, sepáralas y despégalo de la otra mitad con una cuchara.



**ELIMINAR LA PIEL**  
Despega la pulpa de la piel, pasando la cuchara alrededor, y sepárala. Estará listo para prepararlo como prefieras.

**Características.**  
Fruta de forma oval, de piel lisa o rugosa. Crece en árboles de hoja perenne, de hasta 30 m de altura.  
**Cultivo.** Oriundo de Centroamérica, también se cultiva en la costa de Granada y Málaga.



## Perfecta para días de calor

### Ensalada de aguacate con gambas

- Sofríe 20 gambas en una sartén con 20 g de mantequilla. Prepara la salsa: mezcla 40 g de ketchup con 25 g de zumo de tomate. Salpimenta y añade un poco de azúcar y de zumo de lima, y unas gotas de aceite de avellana.
- Poco antes de servir, pela 1 aguacate mediano y parte la pulpa en láminas. Repártelas en 4 platos, con los tomates, la cebolleta, las gambas mojadas en la salsa y la lechuga. Sirve el plato con el resto de la salsa aparte.
- Pela las gambas, hazles un corte a lo largo y quítales el nervio central. Lava la cebolleta, límpiala y córtala en rodajas. Lava y seca la lechuga.



## Crema de aguacate con langostinos

3 aguacates Isla Bonita maduros + 300 ml de caldo de ave o de verduras + 200 ml de nata líquida + 1 limón + 200 g de langostinos cocidos + sal + pimienta + 1 tomate rojo + 1 cebolleta + aceite de oliva

**Fácil**  
Preparación 40 minutos  
Ingredientes 4 personas

- Exprime el limón. Pela los aguacates, retírales el hueso y parte la pulpa en dados; debes obtener alrededor de 600 g. Riégalala inmediatamente con el zumo de limón para evitar que se oxide y oscurezca. Limpia la cebolleta eliminando la parte verde, lávala y sécala.

- Corta unos aros para decorar el plato al final y resérvalos. Pica muy menudo el resto (aproximadamente 50 g), ponlo en el vaso de la batidora y agrega el caldo de ave o de verdura y la pulpa de los aguacates.
- Tritúralos hasta obtener una mezcla homogénea, agrega la nata líquida y remueve hasta incorporarla por completo. Salpimenta y reserva en el frigorífico hasta el momento de utilizarla. Pela el tomate. Pártelo por la mitad y retírales las semillas; luego, córtalo en daditos.
- Reparte la crema de aguacate en 4 cuencos y coloca por encima los langostinos pelados y los dados de tomate. Decora con los aros de cebolleta que habías reservado, riega con un hilo de aceite y sirve.



## Llegan, desde todo el mundo, las frutas de 1ª clase

Llegan las piñas más dulces, los tomates más rojos, las naranjas más jugosas, las papayas más sabrosas, las frutas más exóticas... Llegan las frutas y hortalizas Fyffes, las mejores del mundo. Desde su país de origen y en 1ª clase. Como su calidad. Excelente y con la garantía en seguridad alimentaria de Eurobanan. Prepárate. Con Fyffes, volverás a disfrutar, en cualquier época del año, de la mejor selección de frutas y verduras del mundo. [www.eurobanan.com](http://www.eurobanan.com)



Fyffe times better