

Recetas económicas



Comer rico y sano está al alcance de los presupuestos más ajustados, tanto si eres estudiante, necesitas ahorrar o tu familia está pasando por un mal momento económico.

Creemos que en la cocina es posible reducir el gasto sin renunciar al sabor ni a la calidad y por eso hemos recopilado en este recetario los platos más económicos (ración individual a 1€ o incluso mucho menos). Porque donde comen 2... comen veinte ¿quien dice que no está el horno para bollos?

Índice de recetas

- Sopas de ajo
- Sopa de cebolla
- Lentejas light al estilo tradicional
- Fabada o fabes asturianas
- Cazuela de Garbanzos
- Acelgas con bacon y tomate
- Arroz con pollo y verduras
- Macarrones tricolor con pisto y champiñones
- Espaguetis con paté y verduras
- Espaguetis con pollo y champiñones
- Ensalada gigli con atún y anchoas
- Ensalada de canónigos con jamón al curry y vinagreta suave
- Salsa bechamel
- Croquetas de cocido caseras
- Albóndigas de tomate griegas
- Masa de empanada gallega
- Empanada gallega de lomo o "raxo"
- Empanadillas de pollo y setas
- Huevos rotos con gulas al ajillo
- Papas arrugadas con mojo picón
- Flan de queso
- Bizcocho universitario de chocolate
- Bizcocho de manzana
- Pastel de leche y canela
- Galletas con chips de chocolate "Wendy"
- Pudín de chocolate
- Filloas rellenas de compota de manzana

Receta tradicional de sopas de ajo o sopa castellana



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | 0,7 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 6 PERSONAS

INGREDIENTES

150 g de jamón serrano
10 dientes de ajo
6 huevos (1 por persona)
12 rebanadas de pan duro
2 litros y medio de caldo de carne
Sal y pimienta (al gusto)
2 cucharadas de pimentón dulce "De la vera"
50 ml de aceite de oliva virgen extra I Love



Ya tenemos el invierno a la puerta y la Navidad prácticamente encima. Con este frío el cuerpo nos pide sopas y es lo que toca cocinar, ayer os presentaba una de mis preferidas: [sopa de cebolla](http://www.recetasderechupete.com/receta-tradicional-de-sopa-de-cebolla/2430/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-tradicional-de-sopa-de-cebolla/2430/>). La de hoy es una de las recetas más humildes y famosas de la gastronomía española: las sopas de ajo o sopa Castellana, imprescindibles en Semana Santa y desayuno frecuente en muchas zonas del campo español. Nuestras abuelas y nuestras madres ya nos preparaban este plato tan natural, tradicional y reconfortante. Les bastaba con ajos, pan, pimentón, agua y un poco de jamón para que nos quedásemos embobados contemplando el fuego y mirando la cazuela para ver si ya estaban listas para cenar.

Yo aconsejo un buen tazón de sopas de ajo como cena, la primera cucharada de sopa ya mete el calor en el cuerpo. Su toque de ajo y su aroma de pimentón me recuerda a las cenas viendo la tele en la casa de la prima Miriam, hoy os dejo con su receta aunque no se porqué, nunca me salen al 100% como a ella... seguro que tiene algún secreto que no me ha revelado. Esta confortable sopa merece un lugar en vuestro menú semanal de otoño e invierno, espero que la disfrutéis.

PREPARACIÓN DE LAS SOPAS DE AJO:

01. Pelamos y fileteamos los ajos, no es necesario que sean muy finos. El ajo debe dar olor y también proporcionar la emulsión entre el agua y el aceite para que la sopa sea excelente. Reservamos en un cuenco.

02. Elegimos una cazuela grande, calentamos el aceite en el fondo e introducimos el ajo. Salteamos hasta que comiencen a coger un color dorado (pero cuidado que no se arrebaten) y añadimos también el jamón cortado en trozos pequeños. Removemos con una cuchara de madera de manera envolvente hasta juntar bien los sabores.



03. Cuando los ajos tengan un color miel tostado añadimos 6 rebanadas de pan duro y les damos unas vueltas. Retiramos la cazuela del fuego y espolvoreamos con el pimentón dulce, a mí me gusta así aunque mucha gente lo hace con pimentón picante, todo depende del cocinero/a. El pimentón cumple una doble función: colorea de rojo el pan y además proporciona aroma. Es importante hacerlo con la cazuela fuera del fuego para evitar que el pimentón se queme y que todo quede con un desagradable sabor amargo que nos fastidiaría la sopa.

04. Removemos todo bien y que se junte el aceite con los ajos, el jamón, el pan duro y el pimentón. Volvemos a colocar la cazuela al fuego, siempre bajito dado que el truco de esta sopa es que el agua o el caldo nunca rompa a hervir durante el proceso de cocción. Rehogamos todo durante 2-3 minutos más y sin dejar de remover agregamos el caldo de carne. Si no tenéis caldo también se puede hacer sólo con agua, os quedará muy parecida, no tan potente pero muy buena de sabor. Cocemos a fuego moderado durante unos 20 minutos, en ese tiempo no hace falta remover la sopa.

05. Pasados los 20 minutos añadimos el resto del pan, las otras 6 rebanadas que previamente hemos tostado con un poco de aceite de oliva. Colocamos en la superficie y las dejamos flotar hasta que se ablanden. Añadimos sal y pimienta negra recién molida. Probad el caldo antes de añadir la sal puesto que dependiendo de la cantidad de jamón y lo salado que sea puede que no sea necesario.

06. Rompemos los huevos y los echamos a la sopa. Yo suelo añadir un huevo por comensal pero depende de cada uno, si queréis dos o tres... a vuestro gusto. Dejamos cuajar durante 2-3 minutos. Otra opción es la de separar las claras de las yemas y añadir sólo las claras a la sopa y la yema ponerla después en cada plato. Cuando añadimos la sopa al cuenco la yema se mezcla con la sopa y queda deliciosa. El huevo quedará o

bien en forma de huevo hilado o en trocitos escalfado.

07. Servimos super caliente en un cuenco o si tenemos en cazuelas de barro (es lo propio). ¡Y que aproveche!

Se hacen muy rápidas y su elaboración es super sencilla. Un sopa muy completa que podéis tunear como más os guste. Se puede añadir jamón, chorizo, tocino frito, bonito...etcétera, un poco en función de los gustos de cada uno/a.

CONSEJOS:

- ▶ Dicen que la corteza del pan puede llegar a estropear la receta por eso en muchas panaderías al llegar la Semana Santa venden pan de sopa. Yo no he notado la diferencia, me imagino que será por el tipo de pan.
- ▶ El mejor pan para estas sopas es el pan castellano, de trigo blanco. Las rodajas de pan suelen ser de entre 5 a 15 milímetros para que la sopa espese al ablandarse el pan.
- ▶ Le va muy bien una hoja de laurel en la cocción. Y una de las recomendaciones más importantes, tal como os comentaba, es que el caldo nunca rompa a hervir durante el proceso de cocción.
- ▶ Y por último no hace falta decir que lo que diferencia unas sopas de ajo corrientes de unas sopas de ajo extraordinarias son los ingredientes: el jamón, el aceite, los ajos, un buen pimentón de la Vera... marcan la diferencia.

Receta tradicional de sopa de cebolla.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS | 0,8 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 6 PERSONAS

INGREDIENTES

6 cebollas grandes y dulces
30 ml de aceite de oliva extra virgen
1 Loveaceite (2 cucharadas)
60 g de mantequilla
3 cucharadas de harina de trigo
1 diente de ajo
2 litros de caldo de carne
12 rebanadas de pan del tipo baguette
1 cucharadita de azúcar
Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
20 ml de brandy o coñac
100 g de queso rallado suave (tipo Gruyère)



Estamos en otoño y el invierno asoma a la vuelta de esquina, el cuerpo nos pide recetas de cuchara: sopas, cremas calientes, purés, cocidos, guisos, estofados y un largo etcétera. Si buscáis en el blog veréis que recetas de sopas tengo pocas o ninguna. Me he decidido a cambiar ésto comenzando con un clásico: **"Sopa de cebolla a la francesa"**, una receta exquisita, tradicional y básica en cualquier cocina que se precie. Un plato delicioso y sencillo que puede ser un primer plato en Navidad o plato único con un gran cuenco de sopa en una cena casera. Imaginaos, en fusión con el sofá, calentando poco a poco las manos mientras ves tu serie o peli preferida, me dan ganas de tomarme otro cuenco más.

Esta sopa tiene una gran historia, según el escritor de *"Los tres mosqueteros"*, el francés Alexandre Dumas, era *"una sopa muy querida de los cazadores, gente de mala vida y venerada por los borrachos"*. Como veis una receta económica del pueblo aunque fue Estanislao Leczinski, antiguo rey de Polonia y apasionado de la gastronomía, el que descubrió esta sopa tradicional en una fonda francesa y tanto le gustó su sabor delicado que no paró hasta hacerse con la receta. Desde ese momento adquirió fama y popularidad en la corte y más tarde se convirtió en el plato obligado con el que terminaban las juergas nocturnas parisinas, de ahí la cita de Dumas.

Os dejo con la versión moderna de esta sopa originaria de Francia, hecha con pan seco, caldo de carne y cebollas caramelizadas. La *"soupe à l'oignon gratinée"* o sopa de cebolla gratinada, una variación de la receta de Paul Bocuse en el libro *"La cocina del mercado"*. Sencilla, humilde, sabrosa, nutritiva y saludable, espero que os guste tanto como a mí.

PREPARACIÓN DE LA SOPA DE CEBOLLA:

01. En esta sopa debemos emplear cebollas dulces, las encontraremos en el mercado o cualquier supermercado. Podéis emplear otro tipo de cebolla pero el sabor no será igual de suave y meloso. Pelamos y cortamos en juliana (a lo largo y en finísimas rodajas) las cebollas dulces. Reservamos en un cuenco.



02. Elegimos una cazuela grande, calentamos el aceite en el fondo de la cazuela y añadimos la mantequilla, que es la verdadera base de esta sopa francesa. Cuando se haya derretido y mezclado con el aceite de oliva introducimos las cebollas y el ajo muy picadito, añadimos también un poco de sal y pimienta negra. El efecto salado nos ayudará a que las cebollas suden y que se ablanden antes.

03. Removemos con una cuchara de madera de manera envolvente hasta que la cebolla quede transparente o translúcida, no debe coger color. Este proceso es lento porque queremos tener la cebolla blandita sin que se queme, con fuego muy suave tardaremos unos 20-25 minutos. Podéis tapar o no la cazuela durante la cocción aunque si la tapáis el agua que va soltando el sofrito quedará en la cazuela y evitará que la cebolla tome color tostado.

04. Si no hemos usado cebollas dulces en este momento podemos agregar una cucharada de azúcar pero debemos tener cuidado de que no caramelize muy rápido para que la cebolla no quede con color.

05. Espolvoreamos la harina en la cazuela y removemos con cuidado para mezclarla bien. El efecto de la harina con la cebolla y sobre todo la mantequilla se llama Roux, nos ayudará a ligar y espesar la sopa. Añadimos el brandy y dejamos 1-2 minutos que se evapore.

06. Introducimos el caldo, de carne o de lo que más nos guste, por ejemplo pollo, pescado o verduras (así le daréis vuestro toque a la sopa). Salpimentamos si es necesario y llevamos a ebullición. Dejamos 15-20 minutos a fuego muy suave, muy importante porque la sopa tiene harina y si incrementamos la temperatura se irá al fondo de la cazuela y se pegará pudiendo llegar a fastidiarnos la receta.

07. Cortamos en rebanadas finas el pan y tostamos ligeramente. Untamos con un trozo de ajo y colocamos en la superficie de la cazuela o en cuencos individuales con la sopa y las tostadas por encima. Espolvoreamos con el queso suave que más nos guste (yo he utilizado gruyère) y metemos al horno precalentado a 200°. Gratinamos a 220° durante 5-6 minutos y servimos inmediatamente bien caliente.

La elaboración de esta sopa es muy fácil, aunque puede que un poco laboriosa. Una sopa líquida pero con un punto de almidón que le da una textura entre sopa y crema, lo que le da a la sopa de cebolla ese toque único. Una receta digna tanto de un primer plato en la comida de Navidad como de una cena sencilla en estas noches de frío en las que sólo quieres estar con tu mantita en el sofá.

Receta de Lentejas light al estilo tradicional



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 80 MINUTOS | 0,7 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 6 PERSONAS

INGREDIENTES

400 gr de lentejas Pardinas extra
2 patatas
6 zanahorias
2 cebollas grandes
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 cucharada de pimentón de la Vera
Sal y pimienta (al gusto)
2 cucharadas de aceite de Oliva
1 puerro grande
Agua
1 pimiento verde
2 tomates grandes
1/2 pimiento rojo



Hola compañeros da cociña, ayer os presenté unas **lentejas caseras con chorizo** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-lentejas-caseras-con-chorizo/939/>). Hoy la cosa va de unas lentejas sin nada de grasa o light como las llama Jimena, aún así están muy ricas y me imagino que serán más sanas que las tradicionales (aunque unas lentejas con su buen chorizo, morcilla... no sé que decir). El tema es variar un poco y como las lentejas aceptan casi cualquier vegetal u hortaliza, se prestan a hacer un guiso vegetal. Al igual que la anterior es una receta muy sencilla e incluso lleva un poco menos de tiempo.

Esta receta surgió precisamente un día que teníamos ganas de unas buenas lentejas y no había nada de carne que echarle a la cazuela, buscando en la nevera lo único que encontré fue cebolla, zanahorias y un pimiento. Incluso alguna vez le añadí setas (que buenas!!). Luego intenté hacerlas sin aceite pero no quedan bien a la hora de pasar la cebolla. Así que algo de aceite de oliva no le va nada mal y todos los ingredientes que incluyo en la receta.

La receta va dedicada a Melina, que lleva pidiéndomela desde del principio de esta aventura allá por el mes de Abril. Melina, no sólo vas a tener la receta sino un tupper para el jueves, de regalillo de cumple.

Pues nada, os presento estas lentejas que casi se hacen solas. Espero que os gusten.

ANTES DE COCINAR:

01. Uno de los pasos importantes es la elección de las lentejas. Yo utilizo la más común: la lenteja pardina extra, que se encuentran en cualquier mercado o supermercado. Lo mejor de esta clase de lentejas es que no necesitan remojo previo a su cocción, aunque yo lo suelo hacer para ahorrar tiempo de cocción.

02. Echamos las lentejas en un bol con agua fría y las dejamos en remojo durante la noche, normalmente 12

horas. No es necesario echar sal a la hora del remojo. Si por cualquier razón no tuvieses tiempo las puedes hacer directamente, siempre que sean pardinas y no te olvides de lavarlas para quitar impurezas. Únicamente recuerda cocerlas durante 1/2 hora más.

03. Al día siguiente de ponerlas en remojo retiramos las lentejas que estén flotando en el agua, suelen ser no aptas para preparar el guiso. Las escurrimos y apartamos hasta el momento de prepararlas.

PREPARACIÓN DE LAS LENTEJAS:

Estas lentejas a diferencia de la lentejas tradicionales no tienen carne y sí muchos vegetales, introducimos más pimiento y un puerro que le da un sabor muy rico.

01. Para ello picamos las cebollas, el ajo, el puerro y los pimientos en trozos muy pequeños para que se vayan deshaciendo en la cocción. Al final de la cocción casi no notaremos textura de ninguno de los ingredientes pero sí su sabor.

02. Pelamos las zanahorias, las patatas y los tomates. Troceamos los tomates en 2 partes y las patatas en pequeños trozos.



03. En una cazuela, echamos un chorrito de aceite, las cebollas, el puerro y los dientes de ajo. Sofreímos todo durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores. Añadimos los pimientos, el puerro, los tomates y la hoja de laurel. Sofreímos también durante 2-3 minutos.

04. Añadimos una cucharada generosa de pimentón de la Vera y removemos con una cuchara de madera rápidamente para que no se queme. Echamos las lentejas ya escurridas. Removemos otra vez para que se junte todo bien. (3 minutillos)

05. Cubrimos con agua fría (importante, para que comience a hervir lentamente) hasta que quede la cazuela casi llena, recordad que tenemos que añadir más ingredientes. A mí me gustan con caldo, si las quieres más espesas pon un poco menos de agua, luego siempre puedes rectificar con agua caliente (para no romper la cocción).

06. Cuando lleve 1/2 hora cocinando le añadimos sal y pimienta al gusto y los trozos de patata.

07. Dejamos que se cocinen lentamente a temperatura media durante la siguiente media hora, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. La última media hora cocinamos las lentejas a fuego lento probando de vez en cuando por si no necesitaran más cocción.

08. Así de fácil. Emplatar y a comer. También puedes añadirle un huevo duro picadito por encima para que sea un plato más completo.

Y no olvideis comentar vuestra propia receta en los comentarios. Graciñas.

Receta de Fabada o Fabes asturianas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 HORAS | 0,8 EURO/PERSONA | 6 PERSONAS | PREPARACIÓN MEDIA

INGREDIENTES

500 g de fabes de la Granja
250 g de Panceta curada
2 chorizos asturianos
2 morcillas asturianas
Agua
200 g de hueso de jamón
Sal (al gusto)
3 Hebras de azafrán



Compañeros/a de la cocina, después de una semana de aupa en el trabajo llego al esperado fin de semana y me voy a esmerar en la cocina preparando unas fabes asturianas como Dios manda, con siesta y todo. Este sábado voy a estar de relax absoluto, lo que llamo una cura de sueño.

Las fabes asturianas son una de las recetas de cuchara que más gustan en España. Mi primer contacto con la fabada asturiana fue en casa de mi amigo Pablo Acebo (Campo de traballo Muiños 98) en un [San Mateo](http://www.asturiasdefiesta.es/fiestas-de-san-mateo-en-oviedo-2009) (<http://www.asturiasdefiesta.es/fiestas-de-san-mateo-en-oviedo-2009>), donde su padre nos preparó una de las mejores fabadas que he probado nunca, cociendo lentamente toda la mañana. Y luego, como es obligatorio en San Mateo, estuvimos toda la tarde saliendo de sidras. Claro que con semejante homenaje el alcohol apenas nos afectó (ya sabéis el secreto de los asturianos).

La forma de cocinar este plato es simple, aunque no fácil. Varios factores pueden echar a perder la receta: no desalar bien las carnes, cocer a fuego fuerte, que el agua empleada no reúna las condiciones necesarias... Pero os comento que lo más importante son sus ingredientes, al igual que en la cocina gallega la asturiana tiene una materia prima de excelente calidad que ayuda a que sea de las más apreciadas de España. Fabes hay muchas pero como las asturianas ningunas. Es una receta sencilla en la que priman ingredientes de gran calidad y un tiempo de cocción bastante lento. Una receta hecha con cariño.

ANTES DE COCINAR:

01. Uno de los pasos importantes es la elección de las fabes o fabas (en Galicia). Yo utilizo la más típica en la fabada: las fabes "de la Granja" que se encuentran en cualquier supermercado, son una variedad suave y mantecosa apropiada para esta receta. Asturias cultiva esta variedad a lo largo y ancho de su territorio y se caracterizan por tener un gran sabor y una suave textura tras su cocción, todo un tesoro gastronómico.

02. Extendemos las fabes sobre una superficie plana y desechemos aquellas que estén dañadas. Las lavamos para quitar impurezas.
03. Las dejamos en un bol con agua fría en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. No es necesario echar sal a la hora del remojo. Al día siguiente las escurrimos y apartamos hasta el momento de prepararlas.
04. Ponemos a remojo, en agua templada, la panceta curada y el hueso de jamón desde la noche anterior a la preparación de las fabes.

PREPARACIÓN DE LAS FABES:

01. Añadimos en una cazuela, a ser posible baja y ancha (si es de barro mejor), las fabes con el agua de remojo y cubrimos con ese agua hasta que quede un par de dedos por encima de las mismas. Removemos otra vez para que se junte todo bien y calentamos a fuego alto hasta que rompa a hervir.
02. Cuando empiece a hervir introducimos la panceta, los chorizos, el hueso de jamón y las morcillas (previamente pinchadas para evitar que revienten). Procurad que las morcillas y los chorizos permanezcan siempre en la parte superior para evitar posibles roturas que nos estropearían la fabada.
03. Espumeamos durante unos minutos (retiramos la espuma que normalmente contiene impurezas y a la vez desgrasamos un poco el caldo).
04. Cuando lleve 1/2 hora cociendo a fuego alto le añadimos las hebras de azafrán diluidas en un poco de caldo caliente de la cazuela.
05. Bajamos la temperatura de cocción y añadimos sal al gusto, es importante probar el caldo ya que hemos echado el hueso de jamón y pueden quedar saladas.
06. Dejamos que las fabes se cocinen lentamente a temperatura baja durante 2 horas removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera sin romperlas. Durante estas dos horas, añadimos agua fría en dos ocasiones para "asustar" las fabes (rompe el hervor y ayuda a su perfecta cocción).
07. Probamos las fabes para ver si ya están tiernas y rectificamos de sal. Una vez probadas y tiernas apartamos del fuego y dejamos reposar una hora aproximadamente.
08. A continuación retiramos los chorizos, la morcilla, la panceta y los huesos de jamón. Preparamos la carne, cortando los embutidos en rodajas generosas. Troceamos la panceta y aprovechamos la carne del hueso. Reservamos para la presentación.
09. Para emplatar lo mejor es un plato hondo con la fabada y la carne encima, así de fácil.

Recordad que la fabada está mejor de un día para otro y si encima conseguís hacerla en cazuela de barro, está de morirse. Acabaréis todos con **fartura** como se suele decir en bable.

Receta de cazuela de garbanzos



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS | 1 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 6 PERSONAS

INGREDIENTES

2 cebollas
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
3 Zanahorias
1/2 k de garbanzos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 chorizo
1 cucharada de pimentón de la vera
Sal y pimienta
2 patatas



No se si os he comentado que mis platos preferidos son los de cuchara, sobre todo las legumbres. Ayer preparé unos garbanzos y creo que no me quedaron mal, eso sí, tengo garbanzos para una temporada.

Según la wikipedia (http://es.wikipedia.org/wiki/Cicer_arietinum) : "el garbanzo o chícharo (*Cicer arietinum*) es una leguminosa de la familia de las fabáceas, muy extendida en la India y en el ámbito mediterráneo. La carne del pobre, como también se conoce al garbanzo, es de una riqueza considerable en lo que aportes nutritivos se refiere. Es rico en proteínas, en almidón y en lípidos (mucho más que otras legumbres) sobre todo de ácido oleico y linoleico, que son insaturados y carentes de colesterol. Aporta muchísima fibra."

Vamos, que comer garbanzos es uno de los pilares de la dieta mediterránea. Os voy a explicar esta receta que no tiene mucha ciencia. Es un plato de invierno pero si alguien se atreve...

PREPARACIÓN:

01. En un bol con agua y sal echamos 1/2 kg de garbanzos y los dejamos en remojo durante un día.
02. En una cazuela, echamos un chorrito de aceite, 2 cebollas muy picadas, 3 zanahorias cortadas en rodajas finas, 2 hojas de laurel, 1 pimiento rojo en trozos pequeños, 2 dientes de ajo y una cucharada de pimentón de la vera. Sofreímos durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores y retiramos.
03. Yo los he hecho en la olla express, la ventaja es que en 15 minutos está hecha la cazuela. Pero si no tenéis, tienen que cocer durante 1 hora y media, a fuego medio la primera media hora y a fuego lento la siguiente hora.
04. Lo dicho, en la olla introducimos las verduras, un chorizo, los garbanzos, 2 patatas en trozos grandes, 1 litro de agua y sal (al gusto de cada uno), que coja temperatura y cerramos la olla. Dejamos que se hagan en unos 15 minutos.

Así de fácil. No tengáis miedo a la olla express.

Receta de acelgas con bacon y tomate



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS | 1 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

1/2 kg. de acelgas
2 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
150 gr. de bacón
2 cebollas
Sal y pimienta al gusto
1 pimiento rojo
1/2 cucharada de pimentón



Unas acelgas para comer algo de verdura, si lo preferís se pueden sustituir perfectamente por espinacas. La **acelga** (http://es.wikipedia.org/wiki/Beta_vulgaris_var._cicla) es una verdura muy apreciada ya que aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales con un alto contenido de agua (48%). Las hojas exteriores, que suelen ser las más verdes, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas y carotenos. Este es un plato muy completo no sólo por las acelgas sino por el aporte del bacon y las hortalizas.

PREPARACIÓN DE LAS ACELGAS:

01. Calentamos en una cazuela grande dos litros de agua.
02. Lavamos las acelgas y troceamos las hojas y las pencas.
03. Cuando empiece a hervir echamos 2 puñados generosos de sal y un chorrito de aceite (también podéis echar un chorrito de limón para quitarle el sabor amargo a las acelgas). Seguidamente las añadimos y las dejamos hirviendo durante 20 minutos.
04. Escurrimos las acelgas y reservamos.

PREPARACIÓN DEL PLATO:

01. Pelamos las cebollas y los dientes de ajo. Lavamos los pimientos y picamos todo en trozos pequeños. Añadimos un buen aceite a la cazuela y sofreímos las cebollas, el ajo y los pimientos a fuego lento hasta que se doren. Tardarán entre 5-10 minutos.

02. Añadimos el bacon previamente troceado en tiras.

03. Rectificamos sal y pimienta.

04. Escaldamos los tomates, les quitamos la piel y los troceamos también en dados. Añadimos el pimentón.

05. Removemos todo con suavidad y por último añadimos los tomates. Dejamos que se cocine durante 10 minutos. Añadimos media cucharada de azúcar para corregir la acidez que le da el tomate.

06. Apartamos del fuego y echamos las acelgas ya escurridas. Removemos todo y servimos.

En fin, una buena excusa para comer algo de verdura.

Receta de arroz con pollo y verduras



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS | 1,1 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

300 g de arroz bomba SeleQtia
1 cebolla grande
1 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
150 gramos de judias planas
1/2 calabacín
200 g de alitas de pollo
Sal y pimienta al gusto
1/4 paquete de azafrán
1/2 litro de caldo de pollo
1/4 litro de agua
4 cucharadas de aceite de oliva
1 zanahoria
2 tomates enteros pelados (sirven de lata)



Bueno después de un fin de semana lleno de arroz y demás viandas, me he quedado con las ganas de un poquito más así que he preparado con alguna cosilla que tenía en la nevera un arroz con alitas de pollo y verduras. No es igual que el la **paella del Boi** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-paella-da-festa-do-boi/579/>) pero quitando el marisco y añadiendo más verduras viene a ser lo mismo. Me ha gustado tanto el arroz bomba del Eroski que he ido a comprarlo expresamente para la ocasión, os lo recomiendo. Espero que os animéis a hacerlo.

PREPARACIÓN:

- 01.** Pelamos los dientes de ajo y picamos lo mejor posible. Reservamos. Picamos las cebollas, el calabacín, las zanahorias y los pimientos (verde y rojo) muy muy finos para que se deshagan en la cocción. Es importante que no se note su textura pero sí el sabor que le da al arroz.
- 02.** Escaldamos los tomates, quitamos la piel y los troceamos en pequeños trozos. Reservamos para después.
- 03.** Añadimos el aceite a la cazuela. Cuando el aceite esté caliente sofreímos las cebollas, el calabacín, los pimientos y las zanahorias, este proceso lleva unos 10 minutos a fuego fuerte, siempre removiendo cuidadosamente.
- 04.** Echamos el tomate muy troceado, esto tenemos que hacerlo cuando la verdura anterior ya está pochada para que no se quemen los anteriores ingredientes. Añadimos las judias verdes y removemos.

05. Cortamos las alitas en 2 trozos y salpimentamos, con sal, pimienta y los dientes de ajo muy picados (lo mejor es tener el pollo unas 2 horas macerando antes de prepararlo para que se junten los sabores, incluso le podemos echar un poco de salsa de soja, que le va muy bien, y para los más atrevidos un chorrito de miel). Agregamos las alitas a la cazuela y las pasamos (unos 10 minutos a temperatura media) con la verdura.

06. Ya veis que esto se trata de trocear verduras y pollo e ir las agregando a la cazuela poco a poco.

07. Introducimos el arroz y removemos todo con suavidad para que se impregne bien del guiso y absorba el sabor. Dejamos durante 5 minutos más a fuego medio. Para el tema del arroz bomba las medidas exactas son 2 parte y media de caldo por cada 1 de arroz. Aún así si observamos que el arroz está un poco duro, pero la cazuela se está quedando sin líquido suficiente, le vamos añadiendo poco a poco más agua hasta que quede en su punto.

08. Mezclamos en parte del caldo el azafrán y una vez que el arroz haya absorbido todo el sabor del guiso añadimos el caldo en la cazuela. Subimos la temperatura al máximo hasta que empiece a hervir y acto seguido lo bajamos a la mitad y que se haga poco a poco (este proceso dura unos 15 minutos para arroz caldoso y 18 para un arroz seco). Podemos añadir una o dos hojas de laurel al caldo.

09. Rectificamos líquido con agua y vamos probando el arroz. Cada arroz es un mundo y el arroz bomba es especial, esta variedad se diferencia del resto por ser un grano que no se rompe en la cocción sino que se abomba, llegando a aumentar su tamaño hasta 3 veces, con un efecto acordeón que le permite quedar suelto y entero. Además tiene la propiedad de ser el arroz que mejor absorbe los sabores y aromas de los ingredientes del caldo.

10. Apartamos del fuego y dejamos reposar 10 minutos.

Receta de macarrones tricolor con pisto y champiñones



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS | 0,8 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 5 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de macarrones tricolor
2 cebollas
2 pimientos verdes
1 pimiento rojo
2 calabacines
6 tomates maduros
Orégano
5 cucharadas de aceite de oliva
Una cucharada de azúcar
Sal y pimienta al gusto
1 bandeja de champiñones



Tengo a Jimena un poco abandonada con la **pasta** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-ensalada-gigli/63/>), así que esta semana le tocan macarrones con pisto. Tenía unos champis en la nevera que lógicamente fueron directos a la cazuela. Este pisto es una variación del de **David Tallada** (<http://www.solanillos.com/solanillos/gastronomiaNet/fichaReceta.aspx?id=71>), aunque ni de lejos me sale como a él pero se intenta. También se le llama en otras zonas de España, fritada de verduras o sanfaina.

PREPARACIÓN DE LA PASTA:

01. Calentamos en una cazuela grande un litro de agua por cada 100 g de pasta. Los 100 g es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por la pasta.
02. Cuando empiece a hervir echamos 2 puñados generosos de sal y un chorrito de aceite. Seguidamente añadimos la pasta. Removemos con una cuchara de madera para que los macarrones no se peguen y queden sueltos.
03. Una vez transcurridos los 10 minutos escurrimos la pasta inmediatamente y pasamos los macarrones por agua fría (para cortar la cocción). Con este proceso conseguiremos lo que se llama pasta "al dente" o en su punto justo, es decir, que la pasta no se pase. Es fácil de probar, en el interior del macarrón tiene que quedar como un hilo de pasta cruda y al probarlos están un poco duros.
04. Rociamos la pasta con un poco de aceite de oliva y la reservamos.

PREPARACIÓN DEL PISTO:

- 01.** Para preparar un buen pisto necesitamos unos buenos ingredientes de la huerta: tomates, cebollas, pimientos y calabacines (en algunos casos lo he preparado con berenjenas, depende del gusto de cada uno y de lo que tenga en la nevera, como la variante de los champiñones en este caso). Lo más importante para que salga bien es el orden de cocción: primero las cebollas, después los pimientos, los calabacines y al final, los tomates.
 - 02.** Lavamos muy bien las verduras. Picamos todo en tacos de tamaño similar. Añadimos un buen aceite a la cazuela y sofreímos las cebollas y los pimientos a fuego lento, hasta que se doren. Tardarán entre 5-10 minutos.
 - 03.** Añadimos el calabacín unos 5 minutos sin dejar que se queme la cebolla y los pimientos.
 - 04.** Rectificamos sal y pimienta y que reduzca un poco.
 - 05.** Escaldamos los tomates, les quitamos la piel y los troceamos también en dados.
 - 06.** Removemos todo con suavidad y por último añadimos los tomates y los champiñones. Dejamos que se cocine durante 15 minutos más hasta que se hagan el tomate y los champiñones. Añadimos una cucharada de azúcar para corregir la acidez que le da el tomate.
 - 07.** Apartamos del fuego y decoramos cada plato de macarrones con un poco de orégano. Servidlos recién hechos.
-

CONSEJILLOS:

- 01.** Debemos tener cuidado con no utilizar demasiado aceite para que el pisto no quede aceitoso. El aceite es mejor que sea un aceite usado en alguna otra cosa (carne o patatas). Al igual que la **masa de empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) le da un toque de sabor especial.
 - 02.** Es importante remover con frecuencia con una cuchara de madera.
 - 03.** El azúcar tenemos que añadirlo al final de la cocción, porque además de corregir la acidez ayuda a que el tomate se cocine bien (como en las mermeladas).
-

Receta de espaguetis con paté y verduras



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS

0,4 EURO/PERSONA

PREPARACIÓN MUY FÁCIL

6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 Cebolla
- 2 Zanahorias
- 4 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 1/2 calabacín
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta (al gusto)
- Orégano
- 500 g de espaguetis integrales
- 3 cucharadas de paté (sabor al gusto)



Hola compañer@s de la cocina. Hoy os presento una recetilla típica de la época estudiantil: espaguetis con paté, quizás un poco más elaborados pero en esencia los de siempre. Los menús en la época universitaria solían reducirse a salchichas, huevos, algunas hortalizas, tomate frito, latas de conservas, un poco de carne, pasta y arroz (creo que no me olvido nada de la lista del super de los lunes...). Con estos ingredientes e imaginación intentabamos elaborar los platos más sabrosos a un precio imbatible. Abrir la nevera y decir "hoy preparamos..." te da las mejores tablas en la cocina. Esa es la habilidad de los que cocinamos todos los días, puedes improvisar una receta a partir de los ingredientes que encuentras echando un vistazo a la nevera. Rubén, no me olvido de los espaguetis con atún y tomate que de tantas nos han sacado...

Varía respecto a la receta original el que la pasta sea integral y que lleva muchísimas más hortalizas. Espero que os guste y que la probéis en casa, os aseguro que está de rechupete.

PREPARACIÓN DE LOS ESPAGUETIS:

01. Calentamos en una cazuela grande un litro de agua por cada 100 g de espaguetis. Los 100 g es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por la pasta.
02. Cuando empiece a hervir echamos 2 puñados generosos de sal y un chorrito de aceite. Seguidamente añadimos la pasta. Removemos con una cuchara de madera para que los espaguetis no se peguen y queden sueltos.
03. Una vez transcurridos los 12 minutos (un poco más de lo normal porque es integral, el tiempo de cocción de los espaguetis suelen ser 10 minutos) escurrimos la pasta inmediatamente y la pasamos por agua fría (para cortar la cocción). Con este proceso conseguiremos lo que se llama pasta "al dente" o en su punto justo, es decir, que no se pase. Es fácil de probar, en el interior de un espagueti tiene que quedar como un hilo de

pasta cruda y al probarlos están un poco duros, aunque con la pasta integral es más fácil porque es un poco más dura.

04. Los rociamos con un poco de aceite de oliva y reservamos.

PREPARACIÓN DE LA SALSA:

01. Picamos las cebollas y el pimiento en juliana. Añadimos aceite a la cazuela y sofreímos la cebolla y el pimiento morrón a fuego lento durante unos 10 min hasta que se dore.

02. Picamos también las zanahorias y el calabacín en un trozos pequeños. Introducimos en la cazuela y dejamos que se pase bien durante otros 10 minutos.

03. Salpimentamos las hortalizas.

04. Le quitamos la piel a los tomates y los troceamos en 4 partes, en mi caso eran pequeños, si son más grandes en 6 trozos. Los añadimos a la cazuela y dejamos que se haga la salsa durante 10 minutos más.

05. Cuando la salsa esté espesa añadimos la mitad de un tarro de paté (al gusto) y removemos con una cuchara para que se junten los sabores.

06. Rectificamos sal y pimienta y que reduzca un poco el jugo, 5 minutillos más. Removemos todo con suavidad y echamos los espaguetis.

07. Decoramos cada plato con un poco de orégano y los servimos recién hechos.

Dependiendo del presupuesto puedes añadir algo de carne, por supuesto queda más sabroso. Es un plato muy sencillo y de ingredientes que normalmente tenemos en la nevera. Ya me contaréis...

Receta de espaguetis con pollo y champiñones



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS

0,9 EURO/PERSONA

PREPARACIÓN FÁCIL

6 PERSONAS

INGREDIENTES

2 Cebollas
2 Zanahorias
Sal y pimienta (al gusto)
Orégano
6 tomates medianos maduros
5 cucharadas de aceite de oliva
1 pimiento rojo
1 bandeja de champiñones
75 g de anacardos
400 ml de leche de coco
1/2 k de pechuga de pollo
500 g de espaguetis



¡Espaguetis! Estos son los triunfadores de la cena del sábado de la semana pasada, en la que vinieron a casa unos amigos (Espaguetis Jandro, los iba a llamar, pero han quedado en pollo y champiñones).

PREPARACIÓN DE LA PASTA:

01. Calentamos en una cazuela grande un litro de agua por cada 100 g de pasta. Los 100 g es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por la pasta.
02. Cuando empiece a hervir echamos 2 puñados generosos de sal y un chorrito de aceite. Seguidamente añadimos la pasta. Removemos con una cuchara de madera para que los espaguetis no se peguen y queden sueltos.
03. Una vez transcurridos los 10 minutos escurrimos la pasta inmediatamente y la pasamos por agua fría (para cortar la cocción). Con este proceso conseguiremos lo que se llama pasta "al dente" o en su punto justo, es decir, que no se pase. Es fácil de probar, en el interior de un espagueti tiene que quedar como un hilo de pasta cruda y al probarlos están un poco duros.
04. Los rociamos con un poco de aceite de oliva y reservamos.

PREPARACIÓN DE LA SALSA:

01. Picamos las cebollas y el pimiento en juliana. Añadimos aceite a la cazuela y sofreímos la cebolla y el pimiento morrón a fuego lento, hasta que se dore. Serían unos 10 minutos.

02. Picamos también las zanahorias en una picadora. Introducimos en la cazuela y dejamos que se pase bien.
 03. El pollo: Salpimentamos el pollo al gusto y lo echamos a la cazuela con la verdura. Dejamos que se pase un poco, con unos 5 minutos llegan.
 04. Cortamos los champiñones en 4 medias lunas, si estos son grandes mucho mejor, los añadimos a la cazuela y al poco tiempo empezaran a soltar su jugo.
 05. Rectificamos sal y pimienta y que reduzca un poco el jugo.
 06. Picamos los anacardos en trozos pequeños y los añadimos a la cazuela. Echamos las uvas pasas.
 07. Removemos todo con suavidad y vertemos la leche de coco. Dejamos en cocción durante 5 minutos más.
 08. Y el último paso son los tomates. Troceamos los tomates en 2 (si no te gusta encontrarlos con piel, los puedes escaldar y quitarla) y los añadimos a salsa estrujándolos con la mano para que suelten todo su jugo, 5 minutos más de cocción y ya tenemos la salsa de acompañamiento a estos estupendos espaguetis. Os aseguro que el toque de estrujar los tomates le da un sabor a la salsa impresionante. Es uno de los trucos de **Jamie Oliver** (<http://www.jamieoliver.com/>) con la pasta italiana.
 09. Decorar cada plato con un poco de orégano y servirlos recién hechos.
-

Receta de Ensalada Gigli con atún y anchoas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS. 1 EURO/PERSONA DIFICULTAD FÁCIL 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 bolsa de pasta Capricci o similar
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 1 bote de guisantes extrafinos
- 1 lata de maíz dulce
- 2 huevos
- 4 anchoas
- 1 cucharada grande de mostaza
- Sal y pimenta al gusto
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar



Va una recetilla de ensalada de pasta, tan fácil como ir al Mercadona y comprar pasta de capricci (le llaman Gigli, pasta de sémola de trigo con espinacas, remolacha y tinta de sepia) y alguna lata de atún, anchoas, guisantes, maíz y algo de imaginación o lo que encuentres por la nevera. En este caso al ser la pasta de color nos aportan vitaminas del grupo B, ya que en su preparación se utilizan hortalizas tales como espinacas (verde) y remolacha (salmón). Si no se añade nada, la pasta queda de color crudo (ligeramente amarillento).

Os aseguro que esta receta entra por los ojos porque es una pasta muy colorida y la salsa hace de la ensalada algo delicioso y encima como todas las ensaladas no tiene mucho truco, mezclar y a comer. Lo más importante de esta ensalada es la pasta y la salsa.

PREPARACIÓN DE LA PASTA GIGLI:

01. Calentamos en una cazuela grande un litro de agua por cada 100 g de pasta. Los 100 g es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por la pasta.
02. Cuando empiece a hervir echamos 2 puñados generosos de sal y un chorrito de aceite. Seguidamente añadimos la pasta Gigli. Removemos con una cuchara de madera para que la pasta no se pegue y quede suelta.
03. Una vez transcurridos los 9 minutos escurrimos la pasta inmediatamente y la pasamos por agua fría (para cortar la cocción). Con este proceso conseguiremos lo que se llama pasta "al dente" o en su punto justo, es decir, que no se pase. Es fácil de probar, en el interior de un gigli tiene que quedar como un hilo de pasta cruda y al probarla está un poco dura.

04. La rociamos con un poco de aceite de oliva y reservamos para después.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Para el compango de la ensalada, escurrimos y mezclamos la pasta con una lata pequeña de maíz dulce, una de guisantes finos, otras 2 de atún en aceite de oliva, 4 anchoas en trocitos y la clara picada de 2 huevos duros.

02. La Salsa: En 3 cucharadas de vinagre, disolvemos 1 cucharada de azúcar, otra de mostaza, un pellizco de sal y pimienta y añadir al final con 9 cucharadas de aceite de oliva.

03. Aliñamos la ensalada y servimos.

¿Bastante fácil, verdad?, pues no lo dudéis esta muy buena y tienes la cena hecha para varios días.

Ensalada de canónigos con jamón al curry y vinagreta suave



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | 1,10 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

250 g de canónigos (en bolsa)
100 g de rúcula, berros, escarola (bolsa mixta de distintas ensaladas)
150 g de jamón serrano
5 cucharadas de pan rallado (mezcla integral-normal)
1/2 cucharadita de café de curry suave
2 huevos
1 pimiento rojo y verde
1 cebolla
2 tomates
100 dl de aceite de oliva virgen extra llove aceite Gota verde variedad Picual
25 dl de vinagre jerez
25 dl de vinagre de Módena
Sal y pimienta (al gusto)
1 cucharada de miel de flores



Compañeros de la cocina, tenía pendiente publicar esta receta que tanto le gustó a [Anna](http://lionsandpancakes.com/2010/06/13/acabando-lo-que-deje-a-medias-el-comienzo-del-ultimo-post/) (<http://lionsandpancakes.com/2010/06/13/acabando-lo-que-deje-a-medias-el-comienzo-del-ultimo-post/>) y que improvisé después de comer una similar en casa de [Dani](http://www.elmonstruodelasgalletas.com/) (<http://www.elmonstruodelasgalletas.com/>). Muchos me comentais por mail que apenas tengo recetas de ensaladas, salvo una [de pasta](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-ensalada-gigli/63/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-ensalada-gigli/63/>) y otra [Cesar](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-ensalada-cesar/681/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-ensalada-cesar/681/>) de hace una eternidad. El caso es que las como casi a diario, pero me parecen tan sencillas de preparar que no he subido ninguna receta al blog. Esta que os presento hoy creo que puede tener un hueco en el blog porque es un poco más elaborada, con un sabor riquísimo que le da la vinagreta y ese toque casi inapreciable del rebozado con curry del jamón.

Lo bueno de las ensaladas no sólo es comer sano y ligero, sino que además puedes hacer ensalada de casi cualquier cosa, con sardinas, bacalao, cítricos, frutas dulces como el mango o el melocotón, aliñar con una vinagreta consistente o super ligera... Todos los ingredientes son importantes, al igual que cada músico tiene su lugar en una orquesta, pero hay que prestar especial atención al aceite y vinagre. Aceites hay muchos y en España de la mejor calidad, Poco a poco os iré explicando porqué utilizar un aceite hojiblanca, un empeltre o un cornicabra. Lo mismo pasa con el vinagre, a mí me encanta el vinagre, no exagero si os digo que en mi cocina tengo cerca de 8 tipos distintos. Y la combinación adecuada de estos 2 ingredientes hace que una receta salga de 10 o de 12 puntos.

Hace unos días me tomé un café con [Francisco Ortega](http://www.facebook.com/Fernandortega.Vagamundos) (<http://www.facebook.com/Fernandortega.Vagamundos>), una persona muy interesante, apasionado del aceite y que se ha iniciado en un nuevo proyecto que ya es realidad: su propia

empresa aceitera. Al hablar de aceite de oliva transmite la misma pasión que yo al hablar de vinos gallegos. Me trajo unas muestras del aceite de su familia que os puedo asegurar es de gran calidad y gracias a sus explicaciones pude apreciarlo mucho mejor. Su empresa se llama **ilove aceite** (<http://www.facebook.com/group.php?gid=338860836992>) y os aconsejo que os paséis por su **blog** (<http://www.iloveaceite.com/>). Las variedades que comercializa son: Esencial, Esencial Royal, ilove aceite 'gota verde' y Legado de Sierra, exclusivamente aceites de oliva virgen extra con denominación de origen certificada. Y en esta receta he utilizado su llove aceite gota verde para darle una mayor personalidad a la vinagreta de esta ensalada.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA:

La salsa vinagreta es una de las salsas más internacionales y más versátiles que existen. Esta salsa básica y sabrosa se ha usado desde hace muchos años para aliñar y aromatizar las ensaladas. Las proporciones irán en función del gusto de cada uno, el tipo de aceite, vinagre e ingredientes utilizados pueden cambiar la intensidad del sabor. Podéis hacer esta clásica de tomate, pimiento y cebolla que os recomiendo o tunearla como más os guste, con mostaza, soja, ajo, perejil, pepinillos...

- 01.** Lavamos muy bien el pimiento rojo y verde. Pelamos la cebolla y los tomates.
- 02.** Troceamos finamente en una picadora o a mano con un buen cuchillo. Es muy importante que todo quede muy fino. Lo reservamos en un cuenco o el mismo bol de la batidora.
- 03.** En un vaso añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida. Introducimos el aceite y vinagres y removemos enérgicamente hasta que quede ligado. Añadimos esta salsa a los vegetales y removemos con suavidad hasta que esté bien mezclado. Reservamos hasta el emplatarlo.
- 04.** Un consejo: Podemos aromatizar con un diente de ajo o con una cucharada de mostaza. Yo en este caso le añadí una cucharada de miel que le va muy bien con el sabor del curry del jamón.

¿Qué vinagre para qué aceite? Como su nombre indica, el ingrediente principal de la vinagreta es el vinagre. Para atenuar su sabor ácido, le añadimos aceite y un poco de sal. Al final, suele haber más cantidad de aceite que de vinagre en la mezcla.

- ▶ **Vinagres aconsejados:** de vino, de jerez, de frambuesa, de manzana, balsámico, Módena, de estragón, de chalote, ... Tened en cuenta que los vinagres balsámicos y de frambuesa acompañan muy bien a los tomates y que el de jerez prácticamente va con todo.
- ▶ **Aceites recomendados:** los de girasol tienen un sabor más neutro, de avellana o nuez son muy perfumados. Pero los recomendados y para mí los mejores: los de oliva virgen, Picual, empetre, hojiblanca, manzanilla cacereña o un buen cornicabra. Debemos aprovecharnos de la variedad de nuestra tierra y de nuestros olivos.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

- 01.** Una vez hecha la vinagreta sólo nos queda preparar el jamón al curry.
- 02.** Cortamos el jamón en tacos grandes, de 1 cm x 1 cm, del mismo tamaño aproximadamente.
- 03.** Ponemos una cazuela con agua a hervir y cuando esté bien caliente añadimos el jamón. Cocemos unos 10

minutos para quitar parte del sal. Si no tenéis jamón serrano en casa podéis utilizar jamón york, pechuga de pavo o pollo. Le irá igual de bien, aunque quedará más suave.

04. Batimos el huevo, añadimos el curry y mezclamos bien. En un plato colocamos el pan rallado y listos para rebozar.
05. Añadimos a una sartén aceite de oliva virgen y calentamos.
06. Retiramos el jamón y rebozamos primero en huevo y luego en pan rallado. Introducimos en la sartén y dejamos que se dore. Retiramos con una espumadera a un plato con papel absorbente. Reservamos para el montaje de la ensalada.
07. Lavamos los canónigos y demás verduras y escurrimos bien. Aunque estas ensaladas se suelen vender en bolsas de plástico ya lavados recomiendo no obstante volver a lavarlos en agua antes de preparar la ensalada. Colocadlos en un plato grande, en este caso individual.
08. Montamos la ensalada con los ingredientes anteriores, las hojas de ensalada al fondo del plato, agregamos la vinagreta y encima el jamón ¡Y a disfrutar!

Aquí teneis una ensalada fresquita y exquisita, ya véis que un simple ramillete de canónigos aporta personalidad a cualquier plato y originalidad.

ACEITE Y VINAGRE EMPLEADO:

Esta vinagreta bien vale un buen aceite y un buen vinagre:

- ▶ **Gota Verde** (<http://www.iloveaceite.com/Products/g2-gota-verde.aspx>) : Aceite de Oliva Virgen Extra (Variedad Picual) *"Aceite de gran cuerpo, con frutado intenso. Presenta un aroma fresco a hierba verde y un agradable olor a alloza, junto a un sabor a fruto fresco (manzana, almendra e higuera). Elegante y con matices que sobresalen por encima de otros como la tomatara. Entre sus mejores cualidades cuentan con la gran resistencia que muestran al enranciamiento, gracias a la significativa cantidad de vitamina E que poseen"*
- ▶ **Bota vieja. Vinagres de Yema:** (<http://www.vinagresdeyema.es/productos.html>) *Vinagre de Jerez de calidad superior, embotellado en la clásica botella Jerezana. Este vinagre procede de nuestras soleras de madera de roble americano, con una permanencia en ellas de más de seis meses. Por su inconfundible aroma y sabor es ideal para salsas y vinagretas. Este vinagre es el más apreciado por las amas de casa que mucho saben de calidad y economía.*

Receta de salsa bechamel



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS 0,35 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 5 PERSONAS

INGREDIENTES

125 g de harina
125 g de mantequilla
1 litro de leche
Nuez moscada
Sal y pimienta



Andrea me ha enviado un mail comentandome que no sabe hacer Bechamel y que si podía explicarle como hacerla. ¡Como no! Estoy abierto a que me preguntéis dudas: elcocinero@recetasderechupete.com (<mailto:elcocinero@recetasderechupete.com>). Donde os pueda ayudar... Y si no, aprendemos juntos en la cocina. Todo es documentarse.

He curioseado sobre donde viene esta famosa salsa o crema y es una historia interesante " *La Bechamel* (<http://es.wikipedia.org/wiki/Bechamel>) se atribuye a Luis de Béchamel (1630-1703), marqués de Nointel, aunque las malas lenguas dicen que el inventor fue el cocinero de su hijo. Aunque la base de la bechamel es la leche, en la antigua receta ésta no figuraba en su preparación. El ingrediente principal era un fondo de jugo de ternera que la hacía mucho más fuerte y no tan cremosa. Unos años después la salsa evolucionó a lo que es hoy en día " Así como si se tratase de una película, el protagonista es la leche, y sus ingredientes secundarios, harina, sal, mantequilla, nuez moscada y pimienta blanca.

Esta receta va a ser la ayuda a futuras recetas que iréis viendo en la web. No es la única forma de preparar bechamel pero a mi así me sale perfecta. Como base de unas buenas **croquetas** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-croquetas-de-bacalao/192/>), una **lasaña** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-lasana-de-calabacin/773/>) o unos canelones, unos **crepes o filloas rellenas** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-crepes-rellenos-de-pollo-con-mousse-de-foie-chef-serrano/1112/>), unos **Tigres** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tigres-o-croquetas-de-mejillon/1188/>) ... un sin fin de recetas y tapas que sin la bechamel no serían lo mismo.

PREPARACIÓN:

01. Tamizamos la harina con un colador. Este paso es muy importante para que luego no se produzcan grumos.

02. Ponemos en un cazo a calentar a fuego medio el litro de leche durante 4-5 minutos sin que llegue a hervir. Este paso es para luego acelerar el proceso de preparación de la salsa.
03. En otro cazo introducimos la mantequilla y la calentamos a fuego bajo hasta que se derrita, tiene que tornar a un color avellana y sacará un poco de espuma que podemos quitar si queremos. Luego añadimos la harina tamizada (**Roux** (<http://es.wikipedia.org/wiki/Roux>), es el nombre que tiene este paso o mezcla de harina y mantequilla, que nos ayudará a ligar la bechamel, no sólo se utiliza en esta salsa sino en muchas otras) y dejamos que se mezcle hasta que formen pequeñas masas de tono dorado. Esto es muy importante porque si la harina queda cruda la bechamel sabrá mucho a harina y no es lo que queremos.
04. En el paso anterior he utilizado mantequilla, pero si queremos podemos utilizar a medidas iguales mantequilla y aceite de oliva. El aceite le dá un toque especial. Podéis probar a ver si os gusta.
05. Removemos muy bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola.
06. Echamos la leche caliente en el cazo con la harina y la mantequilla. Añadimos sal, pimienta al gusto y un poco de nuez moscada molida.
07. Removemos de manera continua con una varilla (5-6 minutos). Vamos controlando la temperatura, en este paso lo mejor es dejarlo al mínimo. Quedará un mezcla homogénea y lo más importante sin grumos. Si no tenéis controlada esta salsa y os quedan grumos, podeis arreglarla con un toque de batidora. Así os quedará perfecta.
08. Un pequeño truco para aquellos que nos os guste mucho es sabor lacteo es añadirle un poco de tomate frito en el paso 6 con el resto de ingredientes o incluso con unos pimientos del piquillo y batir al final. Es una manera original de hacer alguna receta de pasta o incluso croquetas. Imaginación al poder.

Son muy importantes las proporciones dependiendo de lo que vayáis a preparar, no es lo mismo una crema que una salsa, las medidas son menores dependiendo del cuerpo que quieras darle a la bechamel. Por ejemplo, en unas croquetas por cada litro de leche, 3-4 cucharadas de harina y 3 de mantequilla. En unos canelones, por cada litro de leche, 2 de harina y 2 de mantequilla. Siempre podemos corregir con un poco más de harina que es el ingrediente que hace de espesante para preparar una bechamel más espesa o todo lo contrario, añadir leche para hacerla más suave o líquida.

Y ya véis no es tan difícil. La mejor de las salsas y base de unas buenas croquetas, unos canelones, lasaña... Donde te lleve la imaginación.

Receta de croquetas de cocido caseras



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS | 0,3 EUROS/PERSONA | 8 PERSONAS | PREPARACIÓN FÁCIL

INGREDIENTES

3 cucharadas colmadas de harina (bechamel)
3 cucharadas de mantequilla (bechamel)
1 litro de leche (bechamel)
1 pizca de nuez moscada (bechamel)
1 pizca de sal y pimienta (al gusto)
1 cebolla grande
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
100 g de pan rallado, si es casero mejor
3 huevos grandes
Aceite de Oliva para freír
Los restos de cocido: Gallina o pollo, el chorizo sin piel, morcilla sin piel, carne de ternera normalmente morcillo y algo de jamón



Al hablar de croquetas a todos se nos llena la cabeza de recuerdos, sobre todo el de nuestra casa cuando éramos niños/as. Los fines de semana mi madre preparaba croquetas para un regimiento en Ourense (la verdad es que aún lo hace) y como pinches de categoría le ayudábamos mi hermana Nuria y yo. La bechamel salía de una manera u otra dependiendo del cocinero: la de Nuria bastante contundente, la de mi madre Rosa muy ligera, y la mía siempre quemada, jeje... Menos mal que con el tiempo le fuí cogiendo el puntillo. Yo creo que la mejor es la de mi madre, muy ligera, a veces de más. Un poco difícil de trabajar a la hora de rebozar pero riquísima cuando comes esa croqueta crujiente por fuera y suave por dentro.

En casa no se tira nada y las croquetas son un manera muy digna de aprovechar esos restos de carne o pescado del día anterior. El relleno depende normalmente de la comida del domingo, yo las he llegado a comer de conejo, jabalí, queso azul, cabrales, foie, chipirones, sardinas...infinitas variaciones. Y si tenéis compañía en la cocina podéis disfrutar del ritual de producción en cadena, cada uno con su función en la cocina: la preparación de la bechamel, el picado de la carne, el moldeado de la masa, el rebozado en harina y huevo, la fritada en un buen aceite de oliva y el paso final, la degustación en caliente que te quemara la lengua...

Ahora en Madrid la historia es otra, gracias a la familia de Jimena tengo dos estilos de croquetas estupendas. Unas de marisco por parte de su abuela Pilar y otras de cocido de su padre Evelio con una masa muy jugosa gracias al toque de la cebolla y una bechamel muy cremosa. Otro día os presentaré la receta de Pilar. No dudéis en prepararlas en cantidades industriales y congelad las que os sobren para tener siempre a mano.

PREPARACIÓN DE LA BECHAMEL BASE PARA LAS CROQUETAS:

01. Tamizamos la harina con un colador para que luego no se produzcan grumos.

02. Ponemos en un cazo la leche a fuego medio durante 4-5 minutos sin que llegue a hervir. Así aceleramos el proceso de preparación de la salsa.
03. En otro cazo introducimos la mantequilla y la calentamos a fuego bajo hasta que se derrita, tiene que tornar a un color avellana y sacará un poco de espuma que podemos quitar si queremos. Aunque yo he usado sólo mantequilla, podéis utilizar a medidas iguales mantequilla y aceite de oliva. El aceite le da un toque especial, probad a ver si os gusta.
04. Añadimos la harina tamizada y dejamos que se mezcle hasta que formen pequeñas masas de tono dorado, nos ayudará a ligar la bechamel (la mezcla de harina y mantequilla se llama **Roux** (<http://es.wikipedia.org/wiki/Roux>) y no sólo se utiliza en esta salsa sino en muchas otras). Este proceso de tostado es muy importante para que la bechamel no sepa mucho a harina, cosa que pasará si se nos queda cruda.
05. Removemos muy bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola.
06. Echamos la leche caliente en el cazo con la harina y la mantequilla. Añadimos sal, pimienta al gusto y un poco de nuez moscada molida.
07. Removemos de manera continua con una varilla (5-6 minutos). Vamos controlando la temperatura, lo mejor es dejarel fuego al mínimo. Quedará un mezcla homogénea y lo más importante, sin grumos. Si no tenéis controlada esta salsa y os quedan grumos, podéis arreglarla con un toque de batidora, os quedará perfecta.

Ya tenemos la bechamel, base de unas buenas croquetas ahora sólo nos falta mezclar todo, con los restos del cocido.

PREPARACIÓN DE LAS CROQUETAS DE COCIDO:

01. Los restos de cocido que hemos utilizado en este caso son: gallina o pollo, el chorizo sin piel, morcilla sin piel, carne de ternera (morcillo) y algo de jamón. La combinación dependerá de lo que te haya sobrado en la comida del domingo.
02. Picamos finamente los restos de cocido, debemos tener especial cuidado con las ternillas, los huesecitos del pollo, la piel del chorizo y la morcilla. Os recomiendo unas tijeras o un cuchillo que esté bien afilado. Este proceso se llama desmigado o deshilachado y es fundamental para no encontrarnos ningún tropezón molesto a la hora de comer.
03. Introducimos en una sartén dos cucharadas de aceite y cuando esté caliente echamos 1 cebolla muy picada. La pasamos unos 10 minutos a fuego medio hasta que quede dorada y añadimos los restos ya picados del cocido. Juntamos todo bien con una cuchara y probamos de sal, rectificamos con sal y pimienta si hace falta. En unos 2-3 minutos estará todo listo.
04. Añadimos la carne a la bechamel y removemos unos minutos en frío.
05. En una fuente engrasada con mantequilla y espolvoreada con harina echamos la masa de croquetas. Tapamos con papel de plástico tipo film para que no se reseque la parte superior y una vez que haya enfriado metemos la fuente en la nevera. En frío la masa tira más y se manipula mejor, debemos dejarla en la nevera durante un día, así podremos moldear correctamente las croquetas.
06. Para el empanado se les da forma con dos cucharas o con la mano en función de cómo te haya quedado la bechamel. Las pasamos por un plato con huevo batido y luego por pan rallado, que sea lo más crujiente

posible. Si lo podéis preparar casero mucho mejor, porque así elegís el tipo de pan que más os guste. Unas de las mejores croquetas que he probado estaban rebozadas con pan de Cea, simplemente increíbles.

07. Las vamos depositando en un plato sin que se peguen unas a las otras y las dejamos una hora en la nevera.

08. Freímos en abundante aceite de oliva hasta que estén doradas. Con las medidas de esta receta salen unas 25 croquetas. Si sois pocos en casa, como es mi caso, podéis congelar las que no vayáis a comer, siempre sin freír.

Y ya están listas ¿os parece una receta difícil? No lo es en absoluto, cuando se han preparado una vez luego te salen con los ojos cerrados. Una de las tapas con más seguidores de España, casi una religión.

Consejo: Para congelar croquetas, colócalas en una fuente (sin amontonar) y al cabo de 12 horas sepáralas y consévalas en una bolsa de plástico limpia y cerrada. Para freírlas no es necesario descongelarlas. Se fríen, en aceite muy caliente, en 2 minutos moviendo la sartén en vaivén para no tener que tocarlas.

Os animo a que dejéis vuestro comentario: ¿Cómo las preparáis en casa? ¿De qué las rellenáis? y si tenéis algún truquillo que nos podáis aconsejar, sabiduría popular.

Receta de Pseftokefedes o Albóndigas de tomate griegas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS | 0,4 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 8 PERSONAS

INGREDIENTES

3 Cebollas.
4 dientes de ajo.
Aceite de oliva.
2 huevos
1 k de tomate duros
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada de canela
1 cucharada de orégano
100 g de harina
Unas hojas de menta fresca
50 g de uvas pasas
1 cucharada de perejil



Pelotas o albóndigas con un toque de canela y sin carne. Sí, están deliciosas, no lo dudéis y probad a hacerlas. La mezcla de cebolla, tomate y ajo es muy rica pero si las completáis con un toque de uvas pasas y canela tenéis un plato increíble. Como véis esta receta tan vegetariana respira aires mediterráneos por todos los poros.

El pseftokefedes o keftedes de tomate es un plato tradicional griego, concretamente de la **isla de Santorini** (<http://www.grecotour.com/santorini/>), quizás la isla más bella y singular del Egeo. En todos los hogares de la zona se prepara este plato tan popular en la cocina griega. Estas tradicionales pelotas de tomate están basadas en los propios productos agrícolas de la isla. Estos maduran entre el suelo volcánico, la brisa de mar y la luz del sol de Mar Egeo. Si algún día vais por allí de visita dudo que queráis volver a vuestro país de origen.

PREPARACIÓN:

- 01.** Lo importante de esta receta es la textura de la pelota. Según la receta original las pelotas las tenemos que hacer con la cebolla y el tomate crudo. Yo he introducido una variante que es cocinar un poco la cebolla para que esté un poco más blandita, pero podéis hacerlo sin cocinarla.
- 02.** Pelamos y cortamos las cebollas y los ajos en trozos muy pequeños. En una cazuela echamos aceite de oliva y lo calentamos. Cuando empiece a humear echamos las cebollas, las uvas pasas y los ajos. Dejamos que se poche todo unos 4 minutos a fuego medio.
- 03.** Retiramos con una espumadera la cebolla y el ajo y lo introducimos en un bol grande.
- 04.** Pelamos los tomates y los cortamos en 4-5 trozos, los introducimos en el bol. Salpimentamos todo y

rompemos los 2 huevos. Los añadimos al bol junto con la canela, el orégano, la menta (bien picada), el perejil y la taza de harina, y sin miedo, empezamos a trabajar la masa mezclandolo todo muy bien, la mejor opción es hacerlo con las manos. Empezamos a hacer pequeñas (o grandes, eso al gusto) pelotas que luego rebozaremos con más harina. Las vamos dejando en un plato a la espera de su preparación.

05. Pasamos las albóndigas a la sartén en abundante aceite de oliva. El aceite debe estar muy caliente para que a la hora de freir se hagan por fuera y queden jugosas por dentro (unos 3-4 minutos). Deben quedar doraditas.
06. Retiramos y dejamos en papel absorbente para quitarle los restos de aceite.
07. Cuando acabemos de freir las albóndigas retiramos el aceite y echamos un poco de cebolla picada y tomate. Pochamos hasta que nos quede una salsa espesa y la echamos bien caliente encima de las albóndigas.
08. Yo suelo acompañarlas con arroz blanco (últimamente me pirra el basmati), pero también les va muy bien un poco de pasta y si queréis que quede super griego las podeis acompañar con vegetales crudos o con hojas de lechuga, las envolvéis en ellas y a la panza. ¡Qué aproveche!

Receta de masa de empanada gallega



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 M | 0,25 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 10 PERSONAS

INGREDIENTES

10 cucharadas del aceite del sofrito del relleno
30 g de levadura (2 sobres de levadura química en polvo) o 30 g de levadura prensada de panadería
200 ml de agua tibia o templada
600 g de harina de trigo (de fuerza o normal)
2 pellizcos de Sal (7 gramos)



Este fin de semana en Ourense en el cumpleaños de mi madre el primer plato fue **empanada de carne** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>), tan buena estaba que casi no comí pulpo... Esto es algo general en cualquier comida de fiesta, sea de cumpleaños, familiar, amigos... Y es que la **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) es uno de los platos estrella en la cocina gallega.

.. Y dicen que por aquel entonces, allá por el siglo XII, los antiguos peregrinos sabían que estaban ya llegando a Santiago de Compostela cuando, desfallecidos y hambrientos, desde los montes cercanos sentían ya el agradable olor de las empanadas... de pan... y de vieiras... convirtiéndose así la **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) en una nueva y sabrosa Guía del Camino y apetitoso aliciente para volver a peregrinar". Y tanta fama llegó a tener que hasta el Mestre Mateo la plasmo en el Pórtico de la Gloria, en la famosa Catedral de Santiago de Compostela. La **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) tiene un origen bien antiguo y ya los romanos preparaban algo parecido a la empanada.

En Galicia tenemos una panadería en cada pueblo o aldea y lo normal es llevar a esa panadería el compango (relleno de la empanada) en la cazuela y el panadero, que ya tiene la masa hecha, elabora esa **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) con su arte que lo diferencia de los demás. Las panaderías donde solemos llevar la empanada son las panaderías: "Los Palillos", "Melias", "Gustey"... Os recomiendo la de Gustey, las empanadas son impresionantes. (Gustey nº12 en el concello de Coles, Ourense)

El problema surge cuando llego a Madrid hace unos años y esto aquí no pasa, la gente la compra hecha y normalmente no es de masa de pan. Pues me dije ¿por qué no la hago yo? Y empecé a hacer todo el proceso, la masa y el compango. No es la misma de Galicia pero los que la han probado repiten.

La he hecho tantas veces y de tantas formas que al final me he quedado con esta receta, que creo es la mejor, la cual os presento. Eso sí estoy abierto al debate...

PREPARACIÓN:

01. En un bol grande introducimos parte de la harina (que sea normal, para hacer **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) no hace falta que sea harina de fuerza). Dejamos unas 4 cucharadas de harina separadas para ir engordando la masa.
02. En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo, e introducimos la levadura disuelta en el agua.
03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el aceite del sofrito y la sal. Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora tened por seguro que será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.
06. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.
07. Vamos tornando la masa en una bola.
08. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.
09. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante una hora y ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) que más nos guste.

Parecen muchos pasos pero la verdad es que al final os daréis cuenta que va rápido. Desde que empezas en el bol hasta que la tienes preparada son unos 20 minutos.

Un consejo: Si te sobra, como ya ha reposado y fermentado, puedes congelar el resto de la masa.

Receta de empanada gallega de lomo o “raxo”



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 M | 0,75 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 10 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de masa de empanada
2 cebollas
1 kg de lomo de cerdo
1 vaso de vino blanco
3 dientes de ajo
1 cucharadita de orégano
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de agua
aceite de oliva
2 pimientos morrones
Sal y pimienta al gusto
1 huevo
1 cucharada de leche



Recién llegado de vacaciones de Semana Santa me he animado en un ratillo libre a subir esta receta. Viene a continuación de la anterior de [masa de empanada](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>).

Hay una variedad impresionante de empanadas en Galicia, poco a poco os iré subiendo aquellas que yo suelo hacer en casa. En este caso es la típica de raxo que está muy buena. Os escribo alguna de las más ricas: de xoubas, de bacalao con pasas, de zorza, de zamburiñas, de almejas, de anguilas, de bonito, de berberechos, de setas con langostinos, de pollo, de merluza, de conejo, de chocos o de calamares, de mejillones, de pulpo, de sardinas, de vieiras... Ya veis que pueden ser de carne, pescado, mariscos y casi de lo que se os ocurra. Todas estarán muy ricas.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

01. Machacamos en un mortero los dientes de ajo, añadimos orégano, el pimentón y una cucharada de agua.
02. Adobamos los trozos de carne con la pasta anterior y sazonamos al gusto con un poco de pimienta y sal.
03. Freímos en la sartén con aceite de oliva y reservamos la carne con su jugo.
04. Picamos las cebollas y el pimiento en juliana. Añadimos más aceite y sofreímos la cebolla y el pimiento morrón a fuego muy lento, que ablande pero que no se dore. Serían unos 20 minutos.
05. Cuando el sofrito ablande añadimos la carne y echamos el vaso de vino o cerveza. Rectificamos sal y pimienta y que reduzca pero que quede con caldo para que la empanada quede jugosa.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) en dos partes iguales. Las amasamos otra vez en dos bolas de masa iguales para poder trabajar bien con ellas.
02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno que en mi caso es rectangular.
03. La estiraremos con ayuda del rodillo, ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.
04. Añadimos el relleno bien escurrido de aceite y lo estiramos por toda la base. Es muy importante que el relleno este frío para que la masa aguante bien.
05. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor.
06. Hacemos un agujero pequeño en el centro para que respire y con un tenedor pinchadla por distintas zonas, así no hinchará.
07. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante, a mí siempre me gusta poner alguna cosilla dependiendo de la ocasión, la última vez con motivo de una cena puse el nombre de los invitados.
08. Pintamos la empanada con ayuda de una brocha de cocinar y una mezcla de huevo batido con un poco de leche (es un pequeño truco para que quede dorada pero no se quemé). Metedla en el horno precalentado a 180°C, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 25 minutos en el centro.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa. Buen provecho.

Receta de empanadillas de pollo y setas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 M | 0,50 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 8 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de masa empanada gallega
250 g de pechuga de pollo
2 cebollas grandes
1 diente de ajo
2 huevos duros
Pimienta y sal
1/2 vaso de vino blanco
1 bandeja de setas cardo
Aceite de oliva (al gusto)
1 pimiento rojo



Aunque la empanada gallega está muy buena, no hay que olvidar a su prima hermana, la empanadilla. En Galicia hay una gran tradición de estas pequeñas masas rellenas de lo que más os guste. Las mejores a mi gusto eran las de zorza del Trangallán en la calle Lepanto, en la zona de vinos de Ourense, pero nuestro amigo se ha jubilado y con él las empanadillas. Pero no os preocupéis que tenemos algún que otro sitio interesante: "La panadería del Couto" (Avda de Portugal, nº1, Ourense), "Bar Pollo Dorado" (lugar mítico de empanadillas de pollo, Calle San Pedro, nº1, en zona vinos, Ourense), en el "Dos puertas" (empanadillas de carne y atún, Zona vinos, Ourense)...

Las que os voy a presentar hoy son fritas, pero alguna vez también las he hecho al horno (cuando las vuelva a hacer las subo a la web). Espero que disfrutéis de ellas tanto como yo.

Necesitamos primero hacer la **masa** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) . Reservamos y pasamos al relleno.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

01. Cortamos el pollo en trozos pequeños más o menos iguales.
02. Machacamos en un mortero el diente de ajo y añadimos una cucharada de vino blanco. Removemos hasta que quede una pasta.
03. Adobamos los trozos de pollo con la pasta anterior y sazonamos al gusto con un poco de pimienta y sal. (los pasos 1 y 2 deberían hacerse el día anterior para dejar el pollo bien tapado en la nevera toda la noche).
04. Freímos en una sartén con un poco de aceite de oliva y reservamos el pollo con su jugo. En este proceso sólo pasamos un poco el pollo para que no se quede muy seco.

05. Picamos las cebollas, el pimiento y las setas en trozos pequeños. Añadimos más aceite a la sartén y sofreímos la cebolla y el pimiento a fuego muy lento, que ablande pero que no se dore. Echamos a los 10 min. las setas y seguidamente el vino blanco (un ribeiro le iría bien) y que reduzca. Todo el proceso son unos 20 minutos.
06. Cuando el sofrito ablande añadimos el pollo con su caldo. Rectificamos sal y pimienta y que reduzca pero que quede con caldo para que la empanadilla quede jugosa. Este proceso dura unos 5 minutos.
07. Introducimos el huevo duro picado en trozos pequeños. Revolvemos todo el relleno.
08. Y dejamos enfriar para poder hacer las empanadillas.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADILLA:

01. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la **masa** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) con el rodillo hasta que nos quede con un espesor de 2 ó 3 mm.
02. Cortamos las empanadillas con una taza grande de desayuno o similar de unos 20 cm de diámetro.
03. Añadimos el relleno a cada empanadilla, 1 cucharada de relleno en cada una. Es muy importante que el relleno este frío para que la masa aguante bien a la hora de freír.
04. Pintamos el borde de la empanadilla con ayuda de una brocha de cocinar y huevo batido. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor.
05. Freímos en abundante aceite de oliva. El aceite tiene que estar muy caliente.
06. Sacamos las empanadillas cuando estén doradas y las ponemos en un plato con papel absorbente.

Y ya están, listas para comer, no seais ansiosos y dejadlas enfriar.

Receta de huevos rotos con gulas al ajillo



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS

0,9 EURO/PERSONA

PREPARACIÓN MEDIA

6 PERSONAS

INGREDIENTES

1,5 k de patatas gallegas

8 huevos grandes

3 cebollas grandes

Sal y pimienta (Al gusto)

Aceite de oliva

200 g de Gulas "La Gula del Norte"

2 dientes de ajo

1 guindilla

1 cucharada de miel



¿A quién no le gustan unos buenos huevos fritos con patatas? Pues los huevos rotos o estrellados que os presento hoy tienen como base patatas gallegas y huevos fritos, una mezcla perfecta y muy económica. Receta que gusta tanto a los niños como a los adultos. Y que completamos con unas gulas al ajillo con un poco de cayena.

En mi tierra, Ourense, hay un local donde los preparan increíbles: A Porta da Aira, allí los hacen con solomillo a la plancha (la receta más cara). La verdad es que se pueden acompañar con muchos ingredientes, con gulas como os presento hoy, o **Huevos rotos con chorizo** (<http://www.solanillos.com/solanillos/gastronomiaNet/fichaReceta.aspx?id=129>), chistorra, pulpo, gambas, langostiños, jamón... Imaginación al poder.

Las gulas son de la marca La Gula del Norte, se elaboran a base de surimi (すり身), una técnica de origen japonés que consiste en extraer del pescado parte de su sabor a mar. Normalmente se usan pescados blancos con lo cual tiene un alto contenido en proteínas. No he probado nunca las famosas angulas que como dicen en mi tierra: "Angulas, haberlas hailas", pero seguro que están buenísimas. Quién quiera mandar unas pocas serán bien recibidas, mientras tanto cocinaremos con gulas. Además deciros que **Angulas Aguinaga** (<http://www.angulas-aguinaga.es/home.php?m=ad>) tiene ahora mismo un concurso en el que sortea Estancias Natura y el libro de recetas de "La Gula del Norte". Podeis animaros a participar en **la web** (<http://www.angulas-aguinaga.es/home.php?m=ad>) o en su grupo "Me gusta la gula del Norte" en **facebook** (<http://www.facebook.com/group.php?gid=186167872947>).

PREPARACIÓN DE LOS HUEVOS ROTOS O ESTRELLADOS:

01. Pelamos las patatas, las lavamos en agua fría y las cortamos en rodajas de medio centímetro, es decir, patatas panaderas. También las podeis cortar en tiras, el resultado es similar aunque menos vistoso a la hora de presentar el plato. Secamos las patatas con papel absorbente de cocina y reservamos.

02. Ponemos una sartén bien grande al fuego con el aceite de oliva. Calentamos el aceite, echamos un pedazo de patata y cuando salgan burbujas añadimos el resto. Freímos a fuego medio durante unos 10-12 minutos aproximadamente. Es importante que no queden muy crujientes pero tampoco cocidas, tenéis que ir pinchando para saber cuando están en ese punto medio.
03. Retiramos las patatas con una espumadera y las escurrimos bien. Salpimentamos y reservamos en una fuente. Retiramos el aceite de la sartén. Este aceite lo podéis utilizar perfectamente para otras recetas.
04. Para esta receta preparamos la cebolla ligeramente caramelizada con un poco de miel. Tenemos que pelarlas y cortarlas en rodajas muy finas. En la misma sartén que hemos utilizado para freir las patatas añadimos un poco de aceite de oliva y siempre a fuego bajo añadimos toda la cebolla. Cuando veamos que empieza a soltar agua subimos un poco la temperatura para que se dore. Bajamos el fuego y salpimentamos, removemos con una cuchara de madera durante unos 5 minutos y añadimos 1 cucharada grande de miel. Removemos para que se caramelicé y cuando veamos que la miel se está pegando a la cebolla retiramos a un plato.
05. El punto clave de la receta está en los huevos. Añadimos a la misma sartén 1 cucharada de aceite de las patatas y freímos los huevos sin que terminen de cuajarse, no deben quedar muy hechos (la yema debe quedar líquida). Añadimos a la sartén la cebolla y patatas y rompemos los huevos con una cuchara de madera.
06. Sólo nos queda preparar las gulas. Picamos los dientes de ajo en trozos muy pequeños. Añadimos un buen aceite a la cazuela y sofreímos el ajo a fuego lento durante 1 minuto.
07. Introducimos las gulas y removemos todo con suavidad para mezclar los sabores durante unos 2 minutos, añadimos una pizca de cayena molida para darle el gusto picantón al plato. Echamos sal y pimienta.
08. Presentamos estos magníficos huevos rotos en un gran plato coronando la receta con las gulas al ajillo.

Este plato se ha de servir inmediatamente y bien caliente. Espero que os guste. ¡Bo proveito!

Receta de papas arrugadas con mojo picón



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 M | 0,6 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 5 PERSONAS

INGREDIENTES

1 kilo de Papas pequeñas
4 dientes de ajo
1/2 cucharada de comino molido
2 cucharadas de pimentón de la Vera
5 rebanadas de pan del día anterior
50 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta (al gusto)
1 chorrito de vinagre de Módena
25 ml de vinagre de vino blanco
Cayena molida (al gusto)
2 pimientos morrones grandes
Agua
250 g de sal gorda



Papas canarias: ¡Qué buenas! Hay un montón: La torrente o borralla son las más conocidas. La mayoría se dan en Tenerife. En Canarias las papas son pequeñas y muy sabrosas pero en Madrid es difícil conseguirlas. La receta no es igual que unas auténticas papas de Canarias pero se le asemeja todo lo posible gracias a los consejos que me dió Maricarmen el año pasado.

El secreto está en el arrugao y el mojo que puede ser picón o verde (a mí el que me gusta es el colorao, le llamo así porque no es exacto al picón, tiene una pequeña variación con el pan y el vinagre de módena). Respecto a las papas yo compro en Carrefour una patata de guarnición muy pequeña que no es igual (que me perdonen los canarios) pero da el pego. Recalco, no es lo mismo, si sabéis donde encontrarlas por favor decidme.

Os presento la receta tal como me la han enseñado. Cristina, la próxima vez las preparas en casa.

PREPARACIÓN DE LAS PAPAS ARRUGÁS:

- 01.** Lavamos muy bien las papas y las colocamos en una cazuela grande con un litro de agua que esté ya caliente. Añadimos la sal gorda (es muy importante el tema de la sal porque es lo que va a ayudar al sabor propio de la papa, tenemos que añadir la cuarta parte del peso de las papas que vamos a cocer, en este caso es un kilo de papas, con lo cual echaremos 250 g de sal).
- 02.** Dejamos hervir entre 30-40 minutos a fuego bajo. Vamos pinchándolas con un tenedor para ver como están de duras, es importante que no se pasen porque sino vas a comer puré de papa. Cuando veas que estén tiernas las sacamos y las pasamos por agua fría para cortar la cocción (un buen truco de una amiga), como si fuese pasta.

03. Secamos con papel las papas, tienen que estar bien secas para que el arrugado sea rápido. Mojadas tardan más.

04. Colocamos las papas en la cazuela aún caliente y sin agua. Las acercamos al fuego al 3 ó 4 de potencia (fuego medio) y añadimos un poco de sal y pimienta (no hace falta que sea sal gorda vale la de mesa). Empezamos a menear la cazuela con suavidad y empezaran a arrugarse. Este proceso son unos 5 minutos, se quedan como blancas y logicamente arrugadas.

PREPARACIÓN DEL MOJO COLORAO:

01. Freímos los dientes de ajo con piel en un buen aceite de oliva, cuando se doren los ajos los apartamos del aceite y les sacamos la piel. Reservamos los ajos para el mojo.

02. En el mismo aceite de los ajos echamos el pan en trozos pequeños hasta que queden dorados, retiramos el pan y lo ponemos con los ajos.

03. En un bol (yo utilizo el de la batidora) echamos el aceite sobrante de los ajos y el pan frito. También añadimos los cominos (mejor molidos), el pimentón, la sal, la pimienta y la cayena. Introducimos un poco de agua y batimos todo hasta que quede una pasta como de puré.

04. Lavamos los pimientos morrones y los incorporamos con el aceite, el vinagre de uva y un chorrito del de módena (es sólo para dar color) al recipiente anterior. Pasamos todo por la batidora. Probamos el mojo y rectificamos normalmente de sal. ¡Y ya está! Una de las mejores salsas que conozco. Este mojo no sólo va bien para las papas puedes acompañar un buen churrasco o barbacoa, así como algún pescado o incluso verduras.

Tengo que darle las gracias a Maricarmen por hacerme fan de este plato canario el año pasado (no las había probado nunca). Tan buenas le salen que cuando fuimos a Canarias no llegue a encontrar el toque que ella le da y que yo os trasmito.

Un consejo: Preparad una buena cantidad de mojo y el que os sobre lo podéis congelar para otra ocasión.

Receta de flan de queso



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS. 0,5 EURO/PERSONA DIFICULTAD FÁCIL 8 PERSONAS

INGREDIENTES

8 huevos
100 gr. de azúcar
400 g de leche condensada
1/2 litro de leche
1 cucharada de postre de esencia de vainilla
4 cucharadas de agua
400 g de queso philadelphia



El flan es un postre con mucha tradición, en la Roma antigua ya se hacían flanes de huevo. Hay una gran variedad de flanes, de chocolate, de almendras, de naranja... A mí el que más me gusta es el de queso.

Tenía muchas ganas de preparar este tipo de flan (nunca lo había hecho en casa), junta dos de mis pasiones, el flan y el queso. El flan de queso tiene una textura parecida al **pudin** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-pudin-de-pan-y-nueces/232/>), el queso hace que este postre sean muy cremoso. Bueno la prueba final va a ser hoy pues será uno de los postres en el cumpleaños de Pepe. Os paso la manera de hacerla.

PREPARACIÓN:

- 01.** Es una receta muy sencilla, el primer paso es introducir en un bol la leche condensada, el queso tipo philadelphia y la leche, batimos todo.
- 02.** Añadimos los huevos y batimos todo hasta que quede una masa cremosa y con un poco de espuma.
- 03.** En el bol anterior mezclamos todo y volvemos a batir.
- 04.** Preparamos en una cazo el caramelo: 8 cucharadas de azúcar y un poco de agua (4 cucharadas), cuando empiece a caramelizar (típico color miel) pasadlo a un recipiente para cake o en una flanera (si no tenéis podeis usar en el que soléis hacer tartas en casa).
- 05.** Dejamos que se enfríe el caramelo.
- 06.** En el horno rellenamos la bandeja con agua y lo ponemos a 200º hasta que empiece a hervir.
- 07.** Ponemos la mezcla del flan en el molde y lo metemos al horno a baño maría durante 45 minutos

aproximadamente, hasta que el flan esté cuajado y la parte de arriba quede con costra. (Tened cuidado con el agua caliente de la bandeja, por experiencia).

08. Dejadlo enfriar en la nevera durante unas horas.

Ya sabéis como hacerlo, ahora a practicar y ya me diréis...

Receta de bizcocho universitario de chocolate



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS DIFICULTAD FÁCIL 0,3 EURO/PERSONA 8 PERSONAS

INGREDIENTES

250 g de mantequilla
5 huevos
250 g de azúcar en polvo o glass
250 g de harina
50 g de cacao Valor en polvo
1 sobre de levadura Royal
150 g de chocolate Lindt 70% (para la cobertura)
200 ml de nata líquida (para la cobertura)
60 g de mantequilla (para la cobertura)



Se dice que en su nevera nunca faltan salchichas, huevos, leche o el folleto del Telepizza pegado en la puerta, aseguran que las fiestas en su casa son rutinarias, se rumorea que su principal preocupación es sacar la mejor nota académica con el menor esfuerzo posible, que la cocina es un lugar secreto y misterioso... Sin embargo, **la vida universitaria** está llena de bulos que no siempre son ciertos. Os puedo asegurar que universitarios anticocina *haberlos haylos* pero en la actualidad esto ha cambiado y se puede decir que es la etapa en la que maduramos en esto de la gastronomía, o al menos así fue en mi caso.

El por qué de esta intensa introducción universitaria son 2 razones: la primera es una charla que mantuve recientemente en los carnavales de Ourense, me han dicho que tengo que reivindicar la cocina universitaria, que está muy mal vista. Y la segunda es que he recuperado mi libreta de recetas de aquella época. Os aseguro que este tipo de cocina es simple, efectiva y sobre todo barata, pero no por ello mala... de todo habrá en la viña del señor. Mucho tiene que ver Arguiñano porque gracias a sus programas hemos preparado un montón de platos que nos han sacado de más de un apuro.

Este bizcocho tipo universitario es el más sencillo de cuantos bizcochos habitan por la tierra, es el **cuatro cuartos** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-bizcocho-o-quatre-quarts-de-naranja/622/>), en el que se utilizan 4 ingredientes en la misma proporción: huevos, azúcar, harina y mantequilla. Es un bollo muy fácil en el que apenas se tardan 10 minutos para preparar la crema y otros 40 para cocerlo en el horno. En este caso lleva cacao para darle un sabor a gusto de los más chocolateros.

PREPARACIÓN DEL BIZCOCHO DE CHOCOLATE:

Tal como os comentaba en la introducción es un bizcocho muy sencillo, puesto que sólo tenemos que mezclar y hornear, la preparación de la crema son unos 10 minutos como mucho.

01. Derretimos la mantequilla en un cazo a fuego lento sin que llegue a hervir . Podemos ayudarnos por el

microondas, es más rápido.

02. Batimos en un bol los huevos con el azúcar en polvo hasta que quede con una pequeña espuma y cuando estén así añadimos la mantequilla líquida. Mezclamos ayudados por una espátula o varilla.
03. Mezclamos la levadura con la harina y el cacao amargo en polvo. En este caso he utilizado cacao **Valor** (<http://www.valor.es/>), para mí el mejor. Es fundamental que el chocolate sea de calidad para que salga rico, podéis elegir el cacao que más os guste. Tamizamos con un colador y echamos al bol anterior, volvemos a batir hasta que no queden grumos. Dejamos reposar 10 minutos. Ya véis que es igual de fácil que el **bizcocho cuatro cuartos de naranja y nueces** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-bizcocho-o-quatre-quarts-de-naranja/622/>).
04. Añadimos la mezcla anterior en un recipiente engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina o con cacao en polvo. Con el cacao conseguimos que nos quede sin ningún manchón blanco y al mismo tiempo aumentamos el sabor a chocolate.
05. Introducimos el bizcocho en el horno (opción de calor arriba y abajo, en la bandeja media del mismo) a 170º durante unos 35-40 minutos (tal como comenté en alguna otra receta, todo depende del horno, siempre mirad con un tenedor, pinchad el bizcocho y cuando esté seco, retirad). Los últimos 10 minutos cubrimos el bizcocho con un trozo de papel de aluminio.
06. Desmoldamos y dejamos enfriar durante 1-2 horas. Está muy rico templadito y acompañado de una bola de helado a vuestra elección, yo sin duda le pondría una de chocolate.
07. Si sois muy fans del cacao podéis añadir una cobertura de chocolate. Para ello sólo tenemos que poner nata líquida a calentar a fuego lento sin que llegue a hervir. Rallamos y cortamos el chocolate, lo introducimos en la nata y lo removemos con una varilla durante unos 2-3 minutos. Añadimos los trozos de mantequilla y mezclamos bien hasta que quede una crema fina y bien integrada. Colocamos el bizcocho en la rendija del horno en la encimera de la cocina y vertemos la crema de chocolate por encima. Enfriamos en la nevera y ya tenemos un bizcocho superchocolatero.

CONSEJOS:

01. Si no tenéis azúcar glass o en polvo podéis utilizar azúcar normal o en grano. El azúcar glass se suele utilizar para que la mezcla sea más rápida y se junten mejor los ingredientes.
02. Si sois más cafeteros que chocolateros podéis sustituir el cacao por la misma cantidad de café soluble normal o descafeinado. También está de rechupete.
03. Y no hace falta que os comente que los frutos secos le van de lujo. Cualquier variante: nueces, almendras picadas, pistachos, anacardos picados,...

Espero que os guste y os animéis con este bizcocho tan fácil.

Receta de bizcocho de manzana



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS | 0,5 EURO/PERSONA | DIFICULTAD FÁCIL | 8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 yogurt natural
- 350 g de harina
- 4 huevos
- 125 g de mantequilla
- 250 g de azúcar
- 1 sobre de levadura Royal
- 1 cucharada de canela molida
- 1 cucharada de azúcar avainillado
- 3 manzanas grandes tipo Golden
- 1 pellizco de sal



Bizcocho de manzana o mazá, es la primera vez que lo hacía y mezclé la receta del [bizcocho de nueces](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-bizcocho-de-nueces/536/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-bizcocho-de-nueces/536/>) con el de la [tarta de manzana](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tarta-de-manzana-facil/434/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tarta-de-manzana-facil/434/>) que os he presentado en anteriores recetas. Os aseguro que está muy bueno, es un bizcocho muy esponjoso y con todo el sabor de esta fruta que tenemos durante todo el año, gracias a su fácil conservación. En próximas recetas voy a probar a hacer un strudel de manzana (ya os contaré).

Tal como comentaba la manzana es una fruta muy fácil de mezclar tanto en recetas saladas como en dulces. Donde más éxito tiene es en los postres: asadas, en buñuelos, tarta de hojaldre, mermeladas, compotas, tarta fina, tarta de manzana y crema pastelera, torta rústica, strudel y como no, este bizcocho que os presento. Infinitas recetas en las que la manzana es la reina.

PREPARACIÓN DEL BIZCOCHO DE MAZÁ:

01. En bol grande batimos los huevos con el azúcar hasta que doble su volumen, cuando ya estén así añadimos y mezclamos el yogurt con los huevos.
02. En el siguiente paso mezclamos la levadura con la harina y la echamos al bol anterior, volvemos a batir. Dejamos reposar 10 minutos.
03. En el mismo bol introducimos un pellizco de sal y la mantequilla líquida. Batimos todo hasta que no queden grumos. Igual de fácil que el [anterior bizcocho](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-bizcocho-bicolor-con-chocolate/135/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-bizcocho-bicolor-con-chocolate/135/>).
04. Pelamos las manzanas y quitamos el centro de la manzana. Una de ellas la rallamos y la introducimos en la

mezcla anterior, las demás las cortamos en láminas muy finas. Es muy importante pelar y laminar las manzanas en el último momento, en contacto con el aire se oxidan y quedan mal.

05. Añadimos la mezcla anterior en un recipiente engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina. Justo antes de meterlo en el horno añadimos las láminas de manzana encima del bizcocho. Y espolvoreamos con un poquito de canela (es más para darle color que por su sabor o aroma) y la cucharada de azúcar avainillado.

06. Introducimos el bizcocho en el horno (opción de calor arriba y abajo, en la bandeja media del mismo) a 180° durante unos 30 minutos (tal como comenté en alguna otra receta, todo depende del horno, siempre mirad con un tenedor, pinchad el bizcocho y cuando esté seco, retirad).

07. Dejamos enfriar durante unas horas. Desmoldamos.

08. Muchas de las tartas de manzana se cubren con una pequeña capa de mermelada de melocón o albaricoque. A mí personalmente no me gusta porque le quita el sabor a manzana.

Bueno aquí tenéis otro bizcocho, este esta muy jugoso, como casi todos los que llevan fruta. Espero que os guste y os animéis a hacerlo.

Pastel de leche y canela



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS | 0,32 EURO/PERSONA | DIFICULTAD MUY FÁCIL | 10 PERSONAS

INGREDIENTES

10 huevos
300 g de harina
240 g de azúcar
1 litro de leche entera
2 cucharadas de esencia de vainilla
1 cucharada de canela en polvo



Un pastel que sabe a leche frita ¿os lo podéis imaginar? Pues sí, sabe "casi" a leche frita. Este jueves, con la nevera casi vacía y trasteando por la cocina, me encontré con ganas de cocinar algún postre. En la nevera tenía leche y huevos y me propuse preparar leche frita (otro día os dejo la receta de mi madre que es gloriosa). A veces me entra la vena de probar experimentos aunque acaben en la basura y me arriesgué a hornearla, a ver como quedaba. El resultado: un postre fácil, limpio, sólo batir y al horno, y que puedes dejar preparado el día anterior para cualquier comida o incluso como base para un postre un poco más elaborado. Uno de esos postres rápidos y sin complicación, lo llevé al trabajo el viernes y no sobró nada de nada, todo un éxito (dicen que soy el demonio y que no les deo hacer dieta). Os dejo la receta por si queréis probar este fin de semana.

Me imagino que en los comienzos de la repostería tal como la conocemos ahora, la leche, huevos, harina y azúcar eran la base de la mayoría de los postres que se realizaban. Estos 4 ingredientes usados en distintas proporciones nos dan infinidad de posibilidades, jugando con uno u otro tenemos lo mismo leche frita que unas filloas, crepes, la base de muchos bizcochos, un buen pudín o un flan... Vamos que tampoco he inventado nada, seguramente miles de personas ya conocían este postre. Sin embargo las medidas exactas para ese postre que triunfa en casa, las que te gustan a ti o tu familia, son las que yo intento plasmar en el blog para que vosotros/as las probéis en casa. Lo mejor que tenemos los blogs gastronómicos es que no os vamos a mentir para que os salga una receta mal... sólo faltaría. Yo intento detallar bien los procesos de preparación (muchos me enviáis mails diciendo que me paso un poco explicando de más las recetas pero a otros les encanta porque están empezando en la cocina y les viene bien así). Os dejo esta pequeña reflexión y esta receta casera para que la disfrutéis. ¡Ánimo y a cocinar que es fin de semana!

PREPARACIÓN DE LA TARTA:

01. Calentamos la leche a fuego medio casi hasta el punto de ebullición. Bajamos la temperatura y retiramos del fuego, añadimos la esencia de vainilla y la canela en polvo. Dejamos todo en reposo durante 10 minutos para que infusione la leche.
02. En un bol grande batimos los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen. Cuando ya estén así añadimos y mezclamos la harina hasta que no queden grumos, es importante para que luego al añadir la

leche no desperdiciemos crema. Si es necesario usad la batidora, la textura debe ser similar a la de una bechamel.

03. Ponemos la cazuela con la leche a fuego lento, añadimos la mezcla de crema de huevo, azúcar y harina. Removemos continuamente con una cuchara de madera o unas varillas (acabo de comprar unas de silicona que son buenísimas) sin que se formen grumos y cuidando que nunca llegue a hervir. Cuando empieza a espesar retiramos del fuego y continuamos moviendo un minuto más. Tened en cuenta que la crema debe quedar espesa y luego acabará de solidificar en el horno. Pasamos la crema por un colador grande para librarnos de los grumos, ya que quedarían muy desagradables al paladar.
04. Echamos la mezcla en un recipiente engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina, si tenéis algún molde de silicona no es necesario este paso. Yo he utilizado un molde redondo de silicona de 28 cm de diámetro. Importante que sea grande porque es mucha crema, si no tenéis emplead menos ingredientes en la proporción del tamaño del molde.
05. Introducimos el pastel en el horno (opción de calor arriba y abajo, en la bandeja media del mismo) a 170° durante unos 35-40 minutos (tal como comenté en alguna otra receta, todo depende del horno, siempre mirad con un tenedor y cuando esté seco, retirad). Un pequeño consejo, tapad el pastel con papel plata para que no se queme la parte de arriba y quitadlo cuando queden 10 minutos de cocción.
06. Dejamos enfriar durante unas horas en la nevera, este postre tiene que tomarse bien frío. Desmoldamos.
07. Terminamos con una buena capa de miel o alguna mermelada/confitura de frutas que nos guste (la de arándanos o frambuesas le van que ni pintadas).

Aquí tenéis un postre dulce y sabroso, con un aporte calórico bastante bajo para su condición de "dulce". Todo depende de los trozos que os comáis...jeje

CÁLCULO DEL COSTE POR PORCIÓN:

He recibido algún mail en el que me preguntan cómo hago para saber lo que me cuesta la comida. Os dejo hoy como ejemplo este postre. Lo más importante es que vayas tú mismo a comprar, lógicamente para conocer los precios de los ingredientes. Y luego basta con tener una pequeña tabla y calculadora a mano para dividir el total del coste de los ingredientes entre el número de personas que van a consumir el plato. He de comentar que nunca incluyo el coste de la electricidad (horno o vitro) ni mi tiempo, que lógicamente en un restaurante deben incluir para luego poder pagar los sueldos a los empleados del mismo (cocineros, camareros, limpieza, etc). Pero os aseguro que es un buen método para controlar la economía familiar. Con esto respondo a Bras, Carmen y Aurora, espero que os parezca interesante.

- ▶ 1 l de leche: 0,60 €.
- ▶ 1 kg de harina: 0,70 € -> 300 g: 0,21 € .
- ▶ 1 kg de azúcar: 0,70 € -> 240 g: 0,17 € .
- ▶ 12 huevos: 1 € -> 10 huevos: 0,80 €
- ▶ 2 cucharadas de esencia de vainilla: 0,20 €
- ▶ 1 cucharada de canela: 0,10 €
- ▶ 1/2 bote de mermelada de arándanos: 1,2 €

Total: 3,28 €/10 personas: **0,32 €/ración**

Ya véis que en este caso el precio es muy barato, apto para tiempos de crisis :)

Galletas con chips de chocolate “Wendy”



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | 0,45 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 10 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g de chocolate negro Nestlé postres o chips de chocolate
400 g de harina de trigo
2 cucharadas de leche (10 ml)
1 cucharada de esencia de vainilla (5 ml)
150 g de mantequilla
1 pellizco de sal (5 g)
1 pellizco de bicarbonato (3 g)
1/2 cucharada de levadura en polvo (3 g)
300 g de azúcar
1 huevo
2 hojas de papel vegetal de cocina o sulfurizado



Hoy os presento una receta de las que hay que probar sí o sí: *Chocolate chip cookies*. No tuve más remedio que hacer esta receta tras ver un video de una niña haciendo estas galletas en youtube. [Zaylee Jean](http://theviesociety.tumblr.com/post/505918027/if-you-have-a-soul-you-will-find-this) (<http://theviesociety.tumblr.com/post/505918027/if-you-have-a-soul-you-will-find-this>), que debe tener apenas 3 años, es un terremoto en la cocina pero hace una galletas deliciosas según la receta de su abuela Wendy que desaparecen mágicamente en un par de días. Siento que ya no podáis ver el vídeo pero lo han registrado como privado, aunque la receta va paso a paso tal como lo vi.

Como viene siendo habitual en recetas de rechupete y más en el nuevo blog os culturizo con un poco de historia acerca de las galletas. Se denominaba galleta a un tipo de pan de forma plana y larga conservación, que se hacía para tripulaciones de buques y grupos de soldados. Las galletas actuales han evolucionado mucho desde entonces y ahora podemos encontrar de todo tipo: con chocolate como las presento hoy, con trozos de manzana, avena, sin gluten, de cereales, de arroz... En fin, al final una galleta es simplemente un alimento con muy poca humedad, hecha con harina, rica en grasa y azúcar, de alto contenido energético y que puedes adornar como más te guste.

Yo he seguido la receta de Zaylee de manera casi exacta, pero para que sea más fácil de elaborar he convertido las medidas inglesas de onzas a gramos y cucharadas. El resultado es fantástico, os animo a que las preparéis y mojéis en un gran vaso de leche fría.

PREPARACIÓN DEL CHOCOLATE PARA LAS COOKIES:

Tenemos 3 opciones: o bien comprar el chocolate en tableta y partirlo en trozos más o menos iguales, comprar gotas/chips de chocolate o preparar los chips en casa. No os preocupéis porque estas gotitas son muy sencillas de preparar y os pueden servir para esta o cualquier otra receta que se os antoje.

01. Para las gotitas necesitamos 350 g de chocolate y 50 g de mantequilla. En los ingredientes he puesto 400 g

de chocolate por si lo troceáis, yo he preferido hacer gotitas. Podéis elegir el chocolate que os apetezca: blanco, negro o con leche.

02. Fundimos el chocolate con la mantequilla en el micro a temperatura media durante 2 minutos. Lo sacamos del micro y con una varilla o un tenedor removemos hasta que nos quede una crema de chocolate.
03. Metemos esta crema en una manga pastelera desechable o una bolsa de plástico de las del congelador y cortamos el extremo con el tamaño con el que quieras los chips.
04. Preparamos una hoja de papel vegetal y vamos dejando gota a gota de chocolate en líneas paralelas. Dejamos que se queden duras, nos podemos ayudar del frío metiéndolas en la nevera, las quitamos con cuidado y guardamos en una bolsita de plástico. Ya véis que en 10 minutos puedes tener tus chips de chocolate para cualquier receta.
05. La otra opción es trocear la tableta de chocolate con un buen cuchillo en trozos similares y congelarlos una media hora para luego introducirlos en la masa de cookie y directo al horno. Es importante que el polvo que puede soltarse a la hora de cortar no lo uséis para las galletas.

PREPARACIÓN DE LAS GALLETAS (COOKIES) DE WENDY:

Una vez que ya tenemos en el congelador los trozos o gotas de chocolate vamos con la masa de las galletas.

01. Lo primero de todo es precalentar el horno a unos 150°, es importante porque la masa es muy fácil y rápida y según tengamos todo mezclado va al horno.
02. Añadimos en un bol grande un huevo, la leche, la cucharada de esencia de vainilla, el pellizco de sal y el azúcar. Tengo que aclarar que he seguido la receta tal como hace Wendy y queda un poco dulce, la próxima vez las haré con 200 g de azúcar. Mezclamos todo bien con la batidora, ella lo hace a mano pero así es más rápido.
03. Derretimos la mantequilla en el micro durante 2 minutos a temperatura media. Incorporamos la mantequilla a la mezcla anterior y añadimos la harina, la levadura en polvo y el bicarbonato. Volvemos a batir todo hasta que quede una mezcla tipo puré.
04. Una vez lista la masa introducimos los chips de chocolate congelados. Preparamos la bandeja del horno con papel vegetal o sulfurizado. Y con 2 cucharas, dado que la masa es bastante pringosa, vamos haciendo pequeñas porciones o bolas que depositamos en la bandeja (con suficiente espacio para que cuando se hagan no se peguen unas a las otras, unos 5 cm son suficientes).
05. Horneamos durante 15 minutos a 170 ° en la bandeja del medio con aire arriba y abajo. Tal como os comenté todo depende del horno de cada uno, en alguno serán 14 minutos en otros 18. Se ve perfectamente cuando están listas porque van cogiendo color dorado galleta. Salen 2 hornadas de 12, unas 24 galletas.
06. Sacamos del horno, desmoldamos y dejamos que se enfríen y endurezcan. No vaya a ser que os queméis la lengua :)

Guardamos en un recipiente hermético para que no se ablanden y están de vicio, para repetir.

Receta de pudin de chocolate



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS. 0,5 EURO/PERSONA DIFICULTAD FÁCIL 8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 Barra de pan.
- 150 g de azúcar
- 6 huevos
- 1/2 litro de leche
- 1 cucharada de ralladura de una naranja
- 1 cucharada de postre de esencia de vainilla
- 1 tableta de chocolate NESTLÉ Postres
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 cucharada de limón



Hola amig@s de la cocina. Hoy os propongo un postre rápido, la preparación anterior al horno lleva unos 10 minutos y es bastante sencillo de hacer. La razón ha sido que tenía muchos huevos en la nevera a los que había que dar salida porque me voy de vacaciones YA!... jeje, menuda falta que me hacen...

Para preparar este pudin he añadido chocolate pero lo podéis hacer con muchas otras cosas, la verdadera función de este postre tal como os explique en la anterior receta de [pudin con nueces](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-pudin-de-pan-y-nueces/232/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-pudin-de-pan-y-nueces/232/>) es aprovechar pan o similares (magdalenas, croissants o cualquier bollo que ya no se le pueda meter el diente) que tengáis de días anteriores. Su base es el pan y la leche, con lo que viene a ser como nuestras torrijas, pero su aglutinante es el huevo. Su textura es muy parecida al flan de huevo y acepta muchos ingredientes adicionales, en este caso chocolate. Espero que os guste, en la oficina lo han probado y no ha quedado nada.

PREPARACIÓN:

01. Es una receta muy fácil, primero ponemos a calentar la leche con la cucharada de cacao en polvo y la ralladura de la naranja. Dejamos que se caliente pero sin llegar a hervir, a fuego muy lento (unos 10 minutos).
02. Troceamos la tableta de chocolate y la añadimos a la leche caliente, removemos lentamente y con cuidado con una cuchara de madera durante 5 minutos para que no se pegue y queme la mezcla.
03. En un bol introducimos los huevos y el azúcar, batimos hasta que quede una salsa espumosa que luego añadiremos a la leche y el pan.
04. Añadimos el pan cortado en rebanadas a la leche, introducimos también los huevos y batimos todo hasta que quede una masa cremosa.

PREPARACIÓN DEL CAMELO:

- 01.** Ponemos un cazo al fuego y echamos 5 cucharadas de azúcar, al minuto añadimos una cucharada de limón exprimido. Todo este proceso debe ser a fuego medio para que no se haga demasiado rápido.
- 02.** Añadimos el agua (1/2 vaso pequeño) y vamos removiendo el almibar en círculos con una cuchara de madera, no suele llevar más de 5-6 minutos. Cuando empiece a caramelizar, cogerá un típico color miel (es muy importante el color porque si es demasiado oscuro significa que el sabor ya no será a caramelo sino amargo), lo pasamos a un recipiente para cake (si no tenéis podeis usar en el que soléis hacer tartas en casa).
- 03.** Con mucho cuidado, pues el caramelo recién hecho alcanza temperaturas muy muy altas y os podéis quemar (os lo digo por experiencia, de pequeño pase el dedo por caramelo recién hecho para un flan y me quedé casi sin huella, no me volvió a pasar...), bañamos el molde del cake por los lados para que se quede todo el molde caramelizado.
- 04.** Dejamos que se enfríe y echamos la masa cremosa del Pudín de chocolate.

PASO FINAL:

- 01.** Preparamos el horno, lo precalentamos a 200º y rellenamos la bandeja con agua. Esperamos hasta que empiece a hervir. Serán unos 10 minutos aproximadamente.
- 02.** Metemos el molde al horno durante 30-35 minutos hasta que el pudín esté cuajado y dorado. (Tened cuidado a vaciar el agua de la bandeja, también os lo digo por experiencia, dejad que se enfríe que no hay prisa).
- 03.** Dejamos enfriar el pudín en la nevera pues está mucho mejor fresquito y desmoldamos a las 2 horas. Podemos ayudarnos con un cuchillo para separar bien los bordes que siempre se quedan un poco pegados.
- 04.** Y a disfrutar de este rico y fresco postre de verano.

Receta de Filloas rellenas de compota de manzana



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS. 0,8 EURO/PERSONA DIFICULTAD MEDIA 8 PERSONAS

INGREDIENTES

4 huevos grandes
La ralladura de 1 limón
1 pellizco de sal
1 litro de leche
300 g de harina
6 manzanas reinetas grandes
1/2 cucharada de canela en polvo
200 g de azúcar.
50 ml de brandy
El zumo de 1 limón.
Unas gotas de esencia de vainilla
100 g de azúcar glass para decorar



Estas filloas las he preparado rellenas de compota de manzana, templaditas y con un toque dulzón de azúcar glass. La receta es para 8 pero en este caso llevé a una comida familiar unas cuantas más y no sobró ninguna, creo que fue un postre con éxito. No habían probado nunca filloas y me preguntaron la diferencia con los crêpes de la Bretaña francesa, a diferencia de éstas en Galicia las filloas no se hacen nunca con harina integral ni se sirven con huevos, salchichas... etc. No existen las filloas saladas en la gastronomía popular gallega, sólo se hacen endulzadas con azúcar o miel. También se pueden preparar con agua de caldo, pero aún así la tradición es tomarlas dulces.

Los frixuelos, freixós (filloa gruesa de más de 3 ml), marrucho o filloas son el postre gallego por excelencia, pueden adoptar tantas formas como seas capaz de imaginar. En esta receta hacemos las filloas con leche pero las típicas y auténticas se hacen con la sangre de cerdo. Sí, ya sé que suena un poco mal pero tenéis que probarlas, están riquísimas. Es uno de los postres del carnaval o entroido gallego, junto con las orellas de entroido o la famosa leite frita.

PREPARACIÓN DE LA FILLOAS:

- 01.** La pasta-crema es bastante fácil de preparar. En un bol echamos la leche, la harina, un pellizco de sal, los huevos y la ralladura de un limón. Batimos todo con la batidora sin que queden grumos. Dejamos reposar una hora para que acabe de espesar por la acción de la harina, aunque la crema debe quedar suelta.
- 02.** En una sartén caliente (muy importante que sea antiadherente) salpicamos con unas gotas de aceite de oliva (las de verdad tienen que ser con tocino o unto de cerdo).
- 03.** Cuando esté caliente echamos la pasta de manera que cubra todo el fondo, solamente la justa, para que

queden finas.

04. La tenemos a fuego alto unos 10 segundos y le damos la vuelta con un tenedor. Si lo del tenedor no se te da bien puedes usar el truco de dar la vuelta a la filloa con un plato como si fuese una tortilla de patata, según vayas cogiendo práctica dejará de ser necesario.
05. La primera filloa se la suele comer el cocinero/a o la tiramos porque la sartén está cogiendo calor y no queda bien. Me quedo con la primera opción, de tirar nada de nada...jeje. Cada vez que sacamos una filloa de la sartén debemos volver a echar unas gotas de aceite.
06. Las vamos retirando en un plato (las podemos enrollar, hacerlas un pañuelo o bien dejarlas tal cual). Reservamos.
07. Rellenamos con la compota-puré de manzana, doblamos en forma de pañuelo para que el relleno no se vierta y calentamos en el microondas todas juntas durante 3 minutos a temperatura alta.
08. Espolvoreamos con un poco de azúcar glass y presentamos una por plato, debería ser suficiente pero los ansiosos pueden tomar 2.

PREPARACIÓN DE LA COMPOTA-PURÉ DE MANZANA:

01. La compota es una receta muy sencilla y fácil, base y acompañamiento para muchísimas otras recetas, desde unas tostas con carne, un relleno de un **strudel** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-strudel-de-manzana-y-zanahoria/629/>) o estas filloas.
02. Lavamos, pelamos, descorazonamos y cortamos las manzanas reinetas en cuartos, trozos no muy grandes. Los añadimos a un bol con agua fría y zumo de medio limón.
03. Ponemos en una cazuela el azúcar con el brandy y preparamos el almíbar (es importante que no se nos quemé, no tiene que ser caramelo sólo un almíbar ligero como base de la compota). El almíbar nos llevará unos 4-5 minutos aproximadamente a fuego medio. Cuando comience a espesar y hacer burbujas añadimos los trozos de manzana y rociamos con el zumo de medio limón.
04. Removemos todo con una cuchara de madera y mezclamos muy bien. Dejamos que empiece a soltar agua la manzana y a cocerse durante una media hora a fuego medio, siempre sin dejar de remover. En esta cocción podemos añadir un poco de canela que le da mucho aroma y algo de sabor o esencia de vainilla, unas gotas solamente.
05. Trituramos la compota con una batidora y ya tenemos el puré.
06. La compota la podemos tomar templada o fría, como más os guste. En este caso es templadilla porque le he dado un toque de microondas para que las filloas estuvieran calientes.

Si os animáis a echarle pasas a la compota podeis consultar cómo se hace en la receta de **Strudel de manzana** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-strudel-de-manzana-y-zanahoria/629/>).

La receta es sencillita, explicada paso a paso, pero si véis que falta alguna cosa o que podéis aportar ideas no dudéis en dejar un comentario o enviarme un mail a elcocinero@recetasderechupete.com (<mailto:elcocinero@recetasderechupete.com>)



“Le escuché decir una vez a un gran gourmet que si todos los hombres se nutren, solamente unos pocos saben comer, y añadía que es con la reflexión, con el pensamiento, como debemos elegir nuestros platos, y con la imaginación degustarlos.”

Álvaro Cunqueiro

Más recetas y recetarios en www.recetasderechupete.com



¡Enamórate de los mejores aceites de oliva virgen extra!

iloveaceite.com te presenta una tienda online fácil que te ofrece exclusivamente aceites de oliva virgen extra, con Denominación de Origen certificada.

Disfruta del mejor aceite de oliva virgen extra del mundo directamente del productor. Lo llevamos estés donde estés. Sin intermediarios y al mejor precio. Desde 1954 produciendo para ti.