

J.-F. Mallet

SIMPLÍSIMO

EL LIBRO

DE COCINA

+ FÁCIL

DEL MUNDO

LAROUSSE



Este libro es fruto de años de experiencia.

Se presenta como respuesta a una pregunta que me formulan casi todos los días: «Pero, ¿qué puedo preparar para comer hoy?».

Encontrar ideas para el día a día, tanto para pequeños como para mayores, y saber renovarse en la cocina con tan solo los ingredientes que tenemos en la nevera o en la despensa puede llegar a ser todo un reto.

Con este libro, mi intención es compartir contigo recetas rápidas y sencillas para todos los días, además de para todos los gustos. Gracias a asociaciones de sabores e ingredientes sencillos, todo es posible para lograr unos platos exquisitos, que acaben dejando a todo el mundo con la boca abierta, sin tener que pasar muchas horas en la cocina.

Este libro es tan sencillo como unas instrucciones para montar un mueble sueco: en las fotografías, se presentan entre dos y seis ingredientes, acompañados de un breve texto; luego se cocina a fuego lento unas horas... ¡y listo!

¡Deseo que pases unos momentos agradables en la cocina y, sobre todo, en la mesa!

INSTRUCCIONES

Al escribir este libro, he partido del principio de que en casa dispones de lo siguiente:

- Agua potable
- Una cocina
- Una nevera
- Una sartén
- Una olla de hierro fundido
- Un cuchillo (bien afilado)
- Sal y pimienta
- Aceite

(Si te falta alguno de estos utensilios o ingredientes, ¡ve a por él!)

¿Qué ingredientes son indispensables?

- **Conservas:** las latas de atún y de sardinas en aceite, de leche de coco y el imprescindible trío de conservas de tomate (frito, triturado y concentrado).
- **Hierbas:** las hierbas frescas no tienen parangón. ¡Hay que darles prioridad! Si no dispones de ellas, siempre puedes utilizarlas congeladas o secas (aunque no sean lo mismo).
- **Aceites:** el aceite de oliva –siempre virgen extra, puesto que es el mejor–, así como los de avellana, sésamo y nuez.
- **Pasta:** no dudes en emplear otro tipo de pasta distinto al que se utiliza en las recetas, dependiendo de tus gustos (y de lo que tengas en la despensa).
- **Salsa de soja:** preferiblemente japonesa, tipo Kikkoman®, pero la del tapón verde (porque es la menos salada).

¿Qué hay que hacer?

- **Cocer la pasta:** se cuece en una cacerola grande con agua abundante hirviendo con sal. Hay que tener cuidado con el tiempo de cocción si te gusta *al dente*.
- **Al baño María:** esta técnica permite fundir o calentar un alimento sin quemarlo. Coloca el recipiente o el cazo en el que se encuentra la preparación en otro más grande con agua hirviendo.
- **Marinar:** deja que un ingrediente se empape de una preparación aromática con el fin de aromatizarlo o ablandarlo.
- **Montar las claras a punto de nieve:** añade una pizca de sal a las claras de huevo y usa una batidora, a la que le irás aumentando poco a poco la velocidad. Bate las claras siempre en el mismo sentido para que no se corten.
- **Montar la nata en chantillí:** para lograrlo, la nata y el cuenco deben estar muy fríos (para ello, introduce el cuenco en el congelador unos minutos). Utiliza una batidora eléctrica.

- **Pelar una naranja limpiamente:** retira, con la ayuda de un cuchillo, la piel y la membrana blanca. Separa los dos extremos de la naranja y quita poco a poco la piel con el cuchillo pasando la hoja entre la piel y el fruto, de arriba abajo.

- **Reducir:** disminuye el líquido de un jugo o un caldo en el fuego por evaporación (es decir, sin tapar), manteniéndolo en ebullición. Este procedimiento permite concentrar los sabores y obtener más cremosidad.

- **Rallar un limón:** hay tres maneras de rallar un limón.

Para los principiantes, y para obtener una ralladura muy fina, pasa un rallador de queso por la corteza del limón, solo una vez, sin llegar a la membrana blanca.

Para un acabado profesional, y para obtener una ralladura tipo fideo, usa un acanalador.

Para los espabilados y para obtener una ralladura tipo viruta, utiliza un pelador.

¿Qué utensilio escoger?

- **La batidora eléctrica:** con sus varillas, es perfecta para mezclar las salsas, montar claras a punto de nieve o para la crema chantillí. También se puede sustituir por una varilla, o simplemente se puede batir a mano.

- **La batidora de brazo:** también conocida como minipimer, se utiliza para mezclar las preparaciones líquidas (sopa, smoothies, batidos, etc.). Es muy práctica, económica, ocupa poco espacio y, además, no ensucia demasiados platos, porque se utiliza directamente en la preparación que se va a mezclar, sin tener que utilizar una jarra.

- **La batidora de vaso:** es más cara y más voluminosa que la minipimer, pero con ella se obtiene una mezcla más suave y cremosa, aunque se ensucia más, porque hay que poner en la jarra el líquido que se va a mezclar.

- **El robot multifunción:** como su nombre indica, es un robot multiusos. Incorpora varias herramientas, como una lámina, una varilla, un cortador, una picadora o un emulsionador.

¿A cuánto ponemos el termostato?

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| 90 °C: 3 | 150 °C: 5 | 210 °C: 7 | 270 °C: 9 |
| 120 °C: 4 | 180 °C: 6 | 240 °C: 8 | 300 °C: 10 |

Y eso es todo.

Para el resto, ¡basta con seguir las instrucciones de la receta!

CHIPS DE PARMESANO CON ORÉGANO



Virutas de parmesano
150 g



Orégano seco
1 cucharadita



Preparación: 5 min
Cocción: 5 min

- Pon las virutas de **parmesano** en una sartén antiadherente muy caliente.
- Cuando empiecen a dorarse, espolvorea el **orégano**, da la vuelta a las chips y deja en el fuego 1 min más.
- Coloca las chips en un plato y degústalas frías como aperitivo.

HOJALDRE CON QUESO



Masa de hojaldre
x 1



Queso rallado
200 g



Preparación: 5 min

Cocción: 25 min

- Extiende la **masa de hojaldre** sin retirar el papel de cocción y distribuye el **queso rallado** por toda la superficie. Enrolla la masa presionando con el papel e introdúcela 20 min en el congelador.
- Retira el papel, dejando la masa enrollada sobre una placa. Corta la masa en rodajas de 1/2 cm y colócalas sobre la placa.
- Hornéalas 25 min a 180 °C. Saborea el hojaldre bien dorado y caliente como aperitivo.

GALLETAS DE PARMESANO Y ACEITUNAS



Aceitunas negras
x 20 (sin hueso)



Parmesano
150 g



Mantequilla blanda
100 g



Harina
100 g



Preparación: 25 min

Cocción: 15 min

Reposo: 1 h

- Machaca las **aceitunas** y ralla el **parmesano**.
- Amasa la **mantequilla** a temperatura ambiente con el **parmesano**, la **harina** y las **aceitunas** machacadas.
- Forma un cilindro y deja que repose 1 h en la nevera. Precalienta el horno a 180 °C.
- Corta el cilindro en rodajas de 1 cm de grosor y hornéalas 15 min sobre una placa.
- Deja que se enfríen antes de retirarlas.



PIZZETAS DE SALCHICHA, ROMERO Y LIMÓN



Romero
1 ramita



Masa de pizza
1 bola (congelada)



Salchicha o butifarra
200 g



Limón ecológico
x 1

 **Sal, pimienta**





Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

- Precalienta el horno a 170 °C. Deshoja y pica el **romero**. Extiende la **masa de pizza** y corta 12 trozos circulares con la ayuda de un molde.
- Corta la **salchicha** en 12 trozos. Coloca una rodaja de salchicha en cada pedazo de masa y hornéalos 25 min sobre una placa.
- Al retirarlos del horno, espolvorea con el **romero** y la ralladura de limón.



NATA BATIDA CON SALMÓN AHUMADO



Salmón ahumado
6 lonchas



Eneldo
1 manojo



Nata líquida
33 cl



Limones ecológicos
x 2



Preparación: 10 min

- Corta el **salmón** en dados pequeños. Lava y pica el **eneldo**, monta la **nata** con la batidora eléctrica en un cuenco muy frío.
- Añade el **salmón**, el **eneldo**, la ralladura y el zumo de los **limones**. Sírvelo en cuencos individuales.



DIP DE QUESO FRESCO Y GUISANTES



Limones ecológicos
x 2



Guisantes
100 g (frescos o congelados)



Ricotta
250 g



Aceite de oliva
4 cucharadas



Orégano seco
1 cucharada



Pan

 **Sal, pimienta**



Preparación: 10 min

- Ralla los **limones** y exprime su zumo.
- Pon los **guisantes** 2 min en agua hirviendo, escúrrelos y luego mézclalos con la **ricotta**, el **aceite de oliva**, el **orégano** y el zumo y la ralladura de los **limones**.
- Salpimienta y degústalo sobre rebanadas de **pan** tostado.



APIO CON SALMÓN AHUMADO



Apio
4 tallos (pequeños)



Salmón ahumado
4 lonchas



Yogures naturales
x 2



Curry
1 cucharada



Aceite de oliva
1 cucharada

 **Sal, pimienta**



Preparación: 10 min

- Corta el **apio** en trozos pequeños del mismo tamaño con o sin las hojas.
- Enrolla los trozos con el **salmón ahumado**.
- Mezcla los **yogures**, el **curry** y el **aceite de oliva**.
- Salpimienta y degústalos mojándolos en la salsa.



ALBARICOQUES RELLENOS



Albaricoques
x 16 (duros)



Morcilla
200 g



Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

- Precalienta el horno a 180 °C. Corta los **albaricoques** y retira el hueso.
- Quita la piel de la **morcilla** y aplasta la carne con un tenedor.
- Rellena la mitad de los **albaricoques** con la **morcilla**, tápala con la otra mitad de albaricoque, colócalos en una fuente y hornéalos 25 min.
- Degústalos muy calientes acompañados de una ensalada de rúcula.

ESPÁRRAGOS ASADOS CON JAMÓN



Espárragos verdes
x 20



Jamón serrano
10 lonchas



 **Sal, pimienta**





Preparación: 5 min

Cocción: 10 min

- Pela los **espárragos** y retira la parte dura.
- Corta las lonchas de **jamón** por la mitad.
- Envuelve cada **espárrago** con una loncha de **jamón**.
- Hornéalos 10 min a 180 °C.
- Degústalos tibios con mayonesa.

FOIE CALIENTE CON GUINDAS



Foie sin los nervios
400 g (fresco o congelado)



Guindas
x 20 (frescas o congeladas)



Vinagre balsámico
4 cucharadas

 **Sal, pimienta**



Preparación: 5 min

Cocción: 6 min

- Corta el **foie** en rodajas gruesas y márcalas en una sartén caliente sin ningún tipo de materia grasa.
- Deja que cojan color 2 min por cada lado.
- Añade las **guindas** y el **vinagre balsámico** y cocina 1 min regando el **foie** con el jugo que suelta. Salpimienta y degústalo.

