



RECETARIO JOSEFA

Para Lucas y Alicia, con todo mi corazón.

TABLA DE CONTENIDOS

DESAYUNOS	10
GRANOLA	10
PANQUEQUES	12
PANQUEQUES DE PLÁTANO ELENA	14
ESPÁRRAGOS CON HUEVOS	15
TOSTADAS FRANCESAS EN BASTONES	17
LONJAS DE TOCINO DULCES	18
PUDDING DE CHÍA	19
PORRIDGE DE AVENA	21
QUEQUE DE PLÁTANO, NUECES Y CHIPS DE CHOCOLATE	23
DESAYUNO MEXICANO	24
BEBIDAS FRÍAS	26
JUGOS	26
JUGOS LOW CARB	28
VITAMINAS	28
LIMONADA EXTRA RÁPIDA	28
LIMONADA CON MANZANA VERDE	29
BATIDO DE TOFU	30
BATIDO DE YOGUR Y FRUTOS CONGELADOS	31
BATIDO DE AVENA Y PLÁTANO	32
LASSI	33
LASSI BORRACHO	35
PISCO SOUR	35
LECHE DE TIGRE BORRACHA	36

ENSALADAS Y PLATOS FRÍOS	37
<hr/>	
PAPAS A LA HUANCAÍNA	37
TABULÉ HETERODOXO	38
ESCALIBADA ORTODOXA	40
ENSALADA IRANÍ DE TOMATE Y PEPINO	41
ENSALADA GRIEGA	42
TOMATES RELLENOS	43
ENSALADA DE ENDIVIAS, ROQUEFORT Y NUECES	44
ENSALADA ALEMANA DE PAPAS	45
ENSALADA NIÇOISE CON PAPAS	46
ENSALADA RUSA	48
COLESLAW SOLE VILLANUEVA	49
ENSALADA DE PAPAS Y POROTITOS	50
ENSALADA DE HABAS FAVORITA	52
HABAS CON SALSA VERDE	53
KUBBE CRUDO KATA STEIG	54
PLATOS FRÍOS DE MAR	57
<hr/>	
COCTEL DE CAMARONES	57
LECHE DE TIGRE PERFECTA	59
ENTRADA DE MARISCOS CON LECHE DE TIGRE	60
TARTARO DE ATÚN Y PALTA	62
PLATO FRÍO DE SALMÓN AHUMADO EN LONJAS	64
CARPACCIO DE SALMÓN AHUMADO	65
LOCOS AL OLIVO	66
CARPACCIO DE LOCOS	67
ACOMPAÑAMIENTOS CALIENTES	68
<hr/>	

PAPAS COCIDAS BÁSICAS	68
PAPAS DORADAS BÁSICAS	69
PAPAS AL HORNO BÁSICAS	70
PAPAS DUQUESAS Y PAPAS RELLENAS ABUELA ALICIA	71
ARROZ BASMATI PERFECTO	73
ARROZ BASMATI PILAF	73
ARROZ INTEGRAL PERFECTO	74
ARROZ CHAUFA	75
COCCIÓN DEL CUSCÚS	77
COCCIÓN DEL TRIGO BURGOL	78
ARROZ BÁSICO ABUELA ALICIA	79
PURÉ DE ZAPALLO ISABELLE	80
VERDURAS GRILLADAS	81
CEBOLLITAS GLASEADAS	82
CHAMPIÑONES SALTEADOS	83
PURÉ DE MANZANA SIMPLE	83
PASTAS	84
<hr/>	
COCINAR PASTA SECA	85
PASTA CARBONARA	86
PASTA PRIMAVERA	87
SPAGUETTI CON SALMÓN Y CAVIAR	88
PASTA CON POLLO AL HORNO	89
VERAE PASTA	90
PASTA FRÍA CON ANTIPASTOS	91
TALLARÍN SALTADO	92
PASTA CON MENTA NATHALIE REGARD	93
SPAGUETTI CON ERIZOS DE GASTÓN ACURIO	94
SPAGUETTI CON PALTA	95
PASTA FRÍA CON CHORITOS	96

PASTA CALIENTE CON CHORITOS	97
PASTA PUTANESCA QUINCHED	99
SALSA BOLOGNESA DE BERENJENAS	100
TORTILLA DE SOBRAS DE SPAGUETTI	101
ÑOQUIS CON VERDURAS ASADAS	103
FONDOS VEGETARIANOS	105
<hr/>	
HAMBURGUESAS DE POROTOS MUNG Y ARROZ INTEGRAL	105
BERENJENAS GRATINADAS	107
GUIISO DE ZANAHORIAS BETY GILABERT	108
AJÍES RELLENOS LIZELOT	109
FALAFEL LIZELOT	110
RISOTTO BÁSICO (A LA PARMESANA)	111
RISOTTO AL FUNGHI	112
BOLITAS DE ARROZ INTEGRAL FRITAS	114
ARROZ CON CALLAMPAS	115
PAPAS CON ARROZ	116
BURRITOS AL HORNO DE EL HUERTO	117
FONDOS CARNÍVOROS	119
<hr/>	
CHARQUICÁN ABUELA ALICIA	119
TOMATICÁN ROSI	121
CARBONADA ROSI	122
POLLO ASADO CON PAPAS	123
HAMBURGUESAS DE CARNE	124
LONGANIZAS AL HORNO	125
FILETE AL HORNO	126
ROAST BEEF	128
CARNE CON CALLAMPAS ABUELA ALICIA	130

PIERNA DE CERDO AHUMADA	131
FILETE DE CERDO PARA SANDWICH	133
BOEUF BOURGUIGNON JULIA CHILD	133
BROCHETAS DE CAMARONES ASADOS	136
FONDOS DE MAR	138
CHORITOS CREMOSOS	138
ROLLITOS DE BERENJENA CON ANCHOAS	139
MERLUZA AL HORNO	140
PESCADO CONGELADO	141
ALBÓNDIGAS DE PESCADO	142
LEGUMBRES	144
CREMA DE POROTOS NEGROS	144
LENTEJAS ABUELA ALICIA	145
LENTEJAS RÁPIDAS AL CURRY	146
POROTOS GRANADOS	147
POROTOS CON RIENDAS	148
SALSAS Y ALIÑOS	150
VINAGRETA DE MOSTAZA DIJON	150
SALSA BERNESA (BEARNAISE, HOLANDESA)	151
SALSA A LA HUANCAÍNA	152
SALSA VERDE	154
MAYONESA VERALICIA	155
SALSA GOLF (TAMBIÉN LLAMADA ROSA)	156
ALIÑO DE TAHINE	157
VINAGRETA DE MOSTAZA Y MIEL	158

ALIÑO DE ACETO	159
ALIÑO ENSALADA NIÇOISE	159
SALSA DE ARÁNDANOS	160
SALSA DE FRAMBUESAS	161
SALSA DE CIRUELAS PASA	161
PESTO PERFECTO	162
REDUCCIÓN DE VINAGRE BALSÁMICO	163
CHUTNEY DE FRUTILLA	163
CHUTNEY DE FRUTILLA VERSIÓN SIMPLE Y VEGANA	165
<u>CALDOS Y SOPAS</u>	<u>166</u>
CALDO DE POLLO	166
CALDO DE VERDURAS	167
CREMA DE ESPÁRRAGOS	168
CREMA DE ESPINACAS	169
SOPA PICANTE DE ZAPALLO Y NARANJA	170
SOPA DE TOMATE Y ALBAHACA JAMIE OLIVER	171
CREMA DE CHAMPIÑONES	172
SOPA DE CHORITOS	173
SOPA DE PUERROS VICHYSOISE	175
<u>SÁNDWICHES Y TOSTADAS</u>	<u>176</u>
SÁNDWICH DE POLLO - PIMENTÓN	176
SANDWICH DE POLLO A LA HUANCAÍNA	176
SÁNDWICH DE ATÚN	176
SÁNDWICH DE HUEVO	177
SÁNDWICH DE QUESO AZUL	177
SANDWICH DE SALMÓN AHUMADO	177
SÁNDWICH VEGANO	178

TOSTADAS DE CHORITOS EN LATA	178
SANDWICHES DE VEGETALES Y HUMUS PARA GRUPOS	179
SANDWICH EN BAGUETTE DE INGENIERÍA VERÍSTICA	180
QUESADILLAS	182
TOSTADAS DE POROTOS CON CAMARONES	182
<u>SNACKS Y APERITIVOS</u>	<u>184</u>
HACER UNA FIESTA	184
HUMUS DE GARBANZOS	186
HUMUS DE POROTOS	187
BABA GANOUSH	188
GUACAMOLE VERA	189
PASTA DE FRUTOS SECOS	190
APIO CON QUESO AZUL CACAI	191
PATÉ SOFÍA	192
CIRUELAS CON TOCINO	193
BROCHETAS DE SANDÍA Y TOMATE	193
QUESO FILADELFIA	194
AJO PARA UNTAR	195
PEPERONATA	196
HARISSA	197

PREFACIO

Este libro está hecho con amor. En un comienzo fue escrito a mano en un cuaderno grande de tapas gruesas que demoró años en completarse. Cuando se acabaron las páginas decidí pasarlo en limpio para mis hijos. Luego me dieron ganas de agregar más recetas y de repartírselo a más personas. Y así fue engordando, igual que yo.

Hay recetas de mi abuela y de otras mujeres antiguas. Hay recetas de amores, amigos y conocidos. Hay recetas sacadas de internet. Hay recetas robadas de libros de cocina. Hay todo tipo de recetas. Algunas perfectas, otras que necesitarán de prueba y error para perfeccionarse. Cosas muy fáciles, para los analfabetos gastronómicos que me rodean, y cosas un poco más sofisticadas para cuando estén deseosos de aventurarse. Las recetas que dicen "ultrafácil" son a prueba de cualquiera que sepa leer en castellano en edad de manipular cuchillos y cosas calientes. Además, porque el mundo que me rodea avanza en esa dirección, muchas de las recetas traen versiones veganas y vegetarianas. Y versiones keto y low carb, para los enemigos del azúcar.

Una sugerencia: siempre lee las recetas completas antes de comenzar a cocinar.

Seguro que hay muchas erratas. Y recetas pueden necesitar ajustes. Pero, bueno, este es un libro hecho en ratos libres, cuando tenga tiempo y plata para probar cada receta de nuevo, las ajustaré encantada. Por favor mándenme recetas, correcciones y sugerencias para una segunda edición.

Josefa Ruiz-Tagle, 2022

DESAYUNOS

GRANOLA

Dos-tres kilos

Ultrafácil / con opción vegana / con opción low carb

- Una taza de miel de abejas*
- Media taza o menos de aceite de maravilla (o tres cucharadas de mantequilla)*
- Dos cucharadas de extracto de vainilla*
- Cuatro tazas de avena integral*
- Una taza de germen de trigo*
- Una y media taza de nueces picadas*
- Dos tazas de pasas picadas* (o arándanos u otras frutas deshidratadas)
- Una taza de almendras fileteadas (o más)*
- Media cucharadita de café de sal de mar*
- Media cucharadita de canela en polvo*
- Una o dos tazas de quínoa inflada y/o amaranto inflado*
- Media o una taza de semillas de maravilla, linaza, sésamo y/o calabaza*.
- Media taza de coco rallado*
- Dos cucharaditas de ralladura de cáscara de naranja*
- Una taza de chips de chocolate*

SOBRE LOS INGREDIENTES

En este libro, los ingredientes opcionales (los que puedes omitir si no tienes o no te gustan) llevan asterisco*. Pero esta es la única receta en la que todos los ingredientes son opcionales.

Para hacer dos kilos de granola debes usar aproximadamente ocho tazas de semillas y/o cereales, lo que tengas, procurando que haya variedad de texturas. Yo prefiero que la granola lleve avena, almendras, pasas, nueces y miel. Esta es la base para mí. También me gusta echarle aceite para extracrujencia, pero no es necesario. Lo demás puede ir variando.

PREPARACIÓN

En un pocillo, calienta en el microondas el aceite, la miel y la vainilla hasta ablandar, cuidando de no hervir. Usa la función suave del microondas y revisa cada diez segundos (la miel no tarda nada en hervir y cuando hierve, salpica). Cuando la miel haya ablandado, revuelve bien.

En un bol grande junta el resto de los ingredientes (excepto chips de chocolate, las pasas u otras frutas deshidratadas). Luego derrama por encima la miel caliente y mezcla de inmediato enérgicamente por un par de minutos. Todos los ingredientes deben quedar untados con miel.

Calienta el horno a temperatura media (180 grados). Esparce la mezcla en una fuente grande de horno o en la misma lata del horno cubierta con papel metálico y hornea durante 20-25 minutos, revolviendo cada cinco minutos para que se dore en forma pareja

Retira del horno y añade las pasas y/o otras frutas deshidratadas, mezcla bien, deja enfriar y guarda en recipientes herméticos. Si horneas las pasas u otras frutas, se te van a quemar y vas a tener que sacarlas una por una, evítatelo. Si vas a utilizar coco rallado, cáscara de naranja y/o chips de chocolate, agrégalos también después de hornear.

NOTA

Receta ultrafácil de preparar y puedes comprar todo o casi en cualquier tostadería. La granola es deliciosa y nutritiva, perfecta para personas con niños. Puede darse al desayuno con yogur, usarse para el pudding de chía, para los batidos y mandarse un puñado de colación.

Debes tener en cuenta, eso sí, que es muy calórica. No te pases de dos cucharadas soperas colmadas al día, a menos que quieras subir de peso.

VERSIÓN VEGANA

Los ingredientes no veganos que tiene esta receta son la miel y la mantequilla, ambas opcionales. Puedes reemplazar la miel por una taza de azúcar, y la mantequilla por tres cucharadas de aceite de maravilla o coco (no de oliva porque te quedará con gusto a aceituna). Sigue el resto de la receta tal cual. Y no le echés chips de chocolate a menos que sean veganos.

VERSIÓN LOW CARB

Puedes endulzar con stevia, eritritol o tagatosa. Y no le pongas pasas, ni otras frutas deshidratadas. Tampoco chips de chocolate (a menos que sea un chocolate amargo sin azúcar). Si la dieta es keto (ultrabaja en carbohidratos) tampoco le pongas avena, ni quínoa ni amaranto.

PANQUEQUES

Para seis a ocho panqueques

- Dos huevos de campo
- Cinco cucharadas colmadas de harina, sin polvos.
- 1/3 de taza de leche entera
- Dos cucharadas de mantequilla derretida
- Una pizca de sal
- Aceite de maravilla

PREPARACIÓN

Bate los huevos. Agrega la sal y la harina tamizada (con un colador agrégala poco a poco para que no queden grumos). Añade la leche hasta que quede una mezcla ligera. Agrega la mantequilla y lleva al refrigerador por media hora. Corrige con harina si está muy ligera o con leche si está muy espesa.

Calienta un buen sartén antiadherente con un mínimo de aceite de maravilla. Cuando esté caliente agrega un cucharón chico de la mezcla y espárcelo de inmediato para que cubra la totalidad del sartén. Si el panqueque se comerá relleno, tiene que quedar muy fino. Con una espátula de silicona anda despegando los bordes del panqueque.

En cuanto lo puedas despegar completo, dalo vueltas en el aire o con ayuda de un plato, lo importante es que lo hagas con confianza. El panqueque debe quedar dorado de manera pareja por ambos lados, sin quemarse. Verás que el segundo te saldrá mejor que el primero, el tercero mejor que el segundo, y para el cuarto ya tendrás la expertice.

NOTA

Se trata de una preparación muy flexible para comer rellena, dulce o salada. Con crema batida, fruta, manjar, queso, nutella, pollo, choclo, champiñones, pimentón, salsa blanca, espinacas, ricota, al horno, fríos o calientes. Y hay preparaciones exquisitas como los crepe suzette flambeados o los con manzanas caramelizadas.

Y son rápidos de hacer. La pena es que son bastante calóricos, no para comer cotidianamente a menos que seas deportista.

PANQUEQUES DE PLÁTANO ELENA

Para dos personas

Ultrafácil

- Un huevo
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de avena
- Un plátano maduro (si es muy grande, medio)
- Un poco de leche*
- Una pizca de polvos de hornear*
- Frutillas, frambuesas u otra fruta ácida*
- Nueces*
- Miel*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pon en un bol el huevo con la harina y el plátano previamente molido con un tenedor. Mezcla hasta que la pasta este homogénea (no importa que tenga grumos), luego echa un chorrito de leche para que se haga menos densa (uno o dos dedos de vaso). Una pizca de sal , otra de polvos de hornear y unas cinco gotas de endulzante (todo esto, opcional).

Ahora calienta solo un poco una paila pequeña previamente aceitada (tiras una gota de aceite de maravilla u otro suave en la paila y lo esparces con toalla de papel). Pon la mitad de mezcla (un cucharón) en la paila al fuego: Cuando puedas despegar el panqueque del sartén con una espátula, dalo vuelta, hasta que por ambos lados esté doradito. Tiene poca ciencia, sólo debes cuidar que no se queme. El panqueque debería ser de aproximadamente un centímetro de grosor.

Sirve en un plato bajo grande, cubre con miel a gusto. Pon nueces picadas gruesas en el plato y alguna fruta ácida picada, como frutillas. También puede ser una salsa de frambuesas. Y eso es todo.

Derretir la miel: Calienta la miel previamente en el microondas durante unos segundos hasta conseguir una consistencia de caramelo. Ojo que, al igual que la mantequilla, la miel se derrite muy rápido, así que abre el microondas cada diez segundos para controlar que no salpique.

SALSA DE FRAMBUESA EN TRES MINUTOS

Pon una taza de frambuesas en una paila, con unas diez gotas de endulzante y caliéntala unos minutos, aplastándola con una espátula hasta que se deshaga. Si las frambuesas están congeladas pásalas primero por agua caliente para descongelarlas rápido. Esta salsa es ultrasencilla y rápida. Perfecta para panqueques. Tiene un nombre fancy en francés pero por acá decidimos olvidarlo.

NOTA

Esta mismísima mezcla de huevo, plátano y avena, es perfecta también para waffles.

ESPÁRRAGOS CON HUEVOS

Para dos personas

Low carb

- Media cebolla morada pequeña
- Cuatro huevos de campo
- 350 gramos de espárragos
- Un manojo de estragón fresco (15 gramos)*

- Dos cucharadas colmadas de mostaza de Dijon
- Vinagre de vino tinto

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Cuece los espárragos sin la punta dura hasta que estén al dente. Ojalá al vapor. Cuece los espárragos en agua hirviendo sin la punta dura hasta que estén al dente. Un espárrago de grosor medio tarda aproximadamente cuatro minutos en cocerse.

Pica la cebolla finamente. Cúbrela con cuatro cucharadas de vinagre de vino tinto y una pizca de sal. En un bol bate la mostaza, añadiendo poco a poco seis cucharadas de aceite de oliva. Luego escurre la cebolla, resérvala, y agrega el vinagre utilizado a la mostaza batiendo continuamente. Prueba y sazona con pimienta a gusto.

Hierve los huevos durante cinco minutos y $\frac{1}{2}$ exactamente, y sumérgelos de inmediato en agua con hielo para que no se sigan cociendo.

Reparte los espárragos en dos platos. Pela y parte los huevos por la mitad. Pon dos en cada plato. Esparce el estragón y la cebolla picada sobre los espárragos y los huevos y rocía los platos con el aliño. Sirve tibio.

Puedes reemplazar el aliño descrito por salsa bernesa, se complica la preparación (y se hace considerablemente más calórica), pero es deliciosa. La receta está en el capítulo de salsas.

NOTA

Esta receta, típicamente británica y muy baja en carbohidratos (incluso si optas por la salsa bernesa), puede comerse al desayuno o al almuerzo.

TOSTADAS FRANCESAS EN BASTONES

Para dos personas

- Cuatro torrijas gruesas de pan de molde de la mejor calidad posible (brioche ideal)
- Dos huevos de campo
- Un cuarto de taza de leche
- Un tercio de taza de azúcar blanca
- Una cucharadita de canela en polvo
- Tres cucharadas de mantequilla

PREPARACIÓN

Mezcla la leche con los huevos y una pizca de sal en un bol grande. Mezcla el azúcar y la canela en un plato plano. Corta el pan en bastones de 3 cm (o más, o menos, lo importante es que sean todos iguales)

Pon calentar tres cucharadas de mantequilla en un sartén grande a fuego alto. Con una pinza, moja los bastones en la mezcla de huevo rápido, sin sumergirlos. Con la misma pinza ponlos a dorar en la mantequilla y anda dándolos vuelta hasta que estén dorados por los cuatro costados. Con la pinza ponlos en el plato del azúcar con canela y úntalos por completo. Mejor aún es si haces esto en dos tandas, con la mitad de los ingredientes cada vez, de modo que no alcance a quemarse la mantequilla.

Reparte en dos platos y acompaña con salsa de arándanos (la receta está en el capítulo de salsas. También le puedes poner una lonja de tocino, dorada pero aún blanda. Estas se pueden hacer en la misma paila de los panqueques (sin aceite). Prepara el tocino y la salsa de arándanos antes de empezar con los bastoncitos, porque estos te robarán toda la atención y deben servirse recién hechos.

NOTA

Muy calórica y alta en azúcares, reserva esta preparación para los fines de semana.

SALSA DE ARÁNDANOS

Para dos personas

- 1 y ½ taza de arándanos
- 1 taza de agua caliente
- 1/3 de taza de azúcar blanca
- El jugo de un limón

PREPARACIÓN

Mezcla todo en un bol. Aplasta los arándanos con un tenedor. Pon en una ollita y hierva a fuego bajo durante 15 minutos o hasta que reduzca.

LONJAS DE TOCINO DULCES

Ultrafácil

- Tocino
- Maple syrup o syrup de agave
- Pimienta de cayena*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Calienta el horno a 180^a. Cubre la lata del horno con papel aluminio, sobre ella pon la parrilla (de modo de separar el tocino del exceso de grasa), sitúa las lonjas sobre la parrilla en una sola capa (sin cubrir unas con otras), con una brocha cubre cada lonja con syrup de agave o maple, y pimienta de cayena a gusto. Hornea por 30 minutos. Perfecto para tostadas francesas o huevos al desayuno. Y también para acompañar carnes o lo que tú quieras.

PUDDING DE CHÍA

Una porción

Ultrafácil / Vegana / Versión low carb

- 200 ml de leche de coco, sin azúcar
- Dos cucharadas soperas de chía
- Entre dos gotas y media cucharadita de esencia de vainilla*
- Stevia, azúcar de coco y/o jarabe de agave crudo a gusto (yo le echo 6 gotas de stevia)
- Media taza de fruta ácida: frutillas, frambuesas, kiwi, açai, duraznos, etc.

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pon en un vaso las semillas de chía, la vainilla y la stevia. Luego vierte la leche y revuelve (la leche no debe llegar hasta arriba porque la chía crecerá un poco y para poder agregar fruta al servir). A los cinco minutos vuelve a revolver para evitar que se formen grumos. Luego mete los vasos en el refri por cuatro horas al menos. Si los vasos tienen tapa y la leche no es casera sino comercial, puede durar cinco días.

Este pudding debe servirse acompañado de fruta ácida picada para que quede riquísimo. Puedes poner la fruta picada sobre el pudding en el mismo vaso para servir. Para esto, debes dejar espacio suficiente en el vaso.

NOTA

El pudding de chía es delicioso, fresco, perfecto para el desayuno, y también sirve para reemplazar la comida de la noche. Lo puedes preparar en cinco minutos, aunque debes refrigerarlo al menos cuatro horas antes de comer. Puedes prepararlo en la noche antes de irte a la cama y comértelo al desayuno.

Para elegir la leche que utilizarás, prueba los sabores pero también mira la etiqueta con información nutricional. A mí me parece que la más deliciosa para preparar pudding de chía es la de coco (procura que no venga con azúcar), pero la de almendras tiene un índice glicémico más bajo y menos calorías. Prueba.

Este es un postre vegano y potencialmente bajo en carbohidratos. Tiene muchos nutrientes y mucha fibra soluble por lo que es medicina para quienes tienen problemas digestivos.

VARIACIONES DE LA RECETA

1. HARINA DE CHIA: En vez de las semillas, puedes usar chía molida (compras la harina o usas la procesadora), de este modo se absorben mejor los nutrientes. Lo ideal es una mezcla de semillas y chía, porque las semillas le aportan crujencia.
2. CÚRCUMA: Puedes agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma en polvo por porción, quedará hermosamente dorada. Esto combina bien con una pizca de canela y una pizca de pimienta. Sirve con arándanos para más belleza.
3. PURÉ DE FRUTA: Frambuesas, açai o arándanos molidos junto a la leche en la juguera o minipimer.
4. AVENA: Dos cucharadas de copos de avena finos por porción.
5. COCO: Una cucharada de coco rallado por porción.

6. Una cucharadita de cacao puro en polvo por porción (en este caso pon más endulzante porque el cacao es amargo).
7. PLÁTANO: Medio plátano maduro machacado por porción (en este caso puedes añadirle un poco de canela en polvo y/o esencia de vainilla, y servirlo con nueces picadas).
8. ZAPALLO: Cien gramos de puré de zapallo cocido o, mejor aún, asado (por porción).
9. LIMÓN: Un poquito de jugo de limón.

VARIACIONES AL SERVIR

1. Antes de servir, puedes moler un poco el pudding con la minipimer para darle una textura más cremosa. No lo muelas tanto para que queden granitos crujientes.
2. Puedes agregar, además de fruta, granola o almendras picadas
3. Puedes agregar frutas menos ácidas como arándanos y/o plátano

VERSIÓN LOW CARB

Usa leche de almendras, más baja en carbohidratos y triglicéridos que la de vaca y las demás leches vegetales. Cuida de comprar una que venga sin azúcares añadidos. Usa frutillas o frambuesas, las frutas de menor índice glicémico. Y endulza con stevia.

PORRIDGE DE AVENA

Para una persona

Versión vegana / Ultrafácil

- Cuatro cucharadas grandes de avena integral (o la que tengas)
- Medio plátano en rebanaditas*
- Un tercio de taza frutillas en rebanadas (o arándanos, o durazno, o manzana)*
- Una pizca de canela en polvo*

- Una pizca de sal*
- Chips de chocolate a gusto o media cucharada de cacao en polvo*
- Una cucharada de mantequilla de maní (o un poco de nueces o almendras picadas)*
- 250 ml de tu leche de preferencia (o agua)
- Endulzante de tu preferencia a gusto

PREPARACIÓN

Para este plato, lo único indispensable es la avena y el endulzante, todo lo demás es opcional. Yo encuentro que la mantequilla de maní hace al porridge mucho más apetitoso y que algo de fruta es también importante. Pero sin la leche no pierde mucho y todo lo demás es rico pero superfluo (recomiendo enseñar esta palabra a niñas y niños muy tempranamente).

En una olla pequeña, pon la leche o el agua a calentar a fuego alto. Cuando esté a punto de hervir, agrega la avena, baja a fuego medio, revuelve, tapa y cocina cinco minutos. Apaga el fuego, añade una pizca de sal, el endulzante de tu preferencia, y remueve y corrige el dulzor. Si vas a utilizar canela o cacao en polvo, agrégalo ahora y mezcla bien. Sirve en un pote grande.

Sobre la avena, puedes poner chips de chocolate, una cucharada de mantequilla de maní y las frutas. Y a comer.

NOTA

La gracia de este receta es que es rápida, deliciosa y muy nutritiva. El defecto es que es extremadamente calórica; de hecho es perfecta para alguien que necesite subir de peso de manera sana.

VERSIÓN PARA EL MICROONDA CON AVENA REFINADA

Instantánea o no, la avena puede comerse cruda. Si no usarás avena integral te recomiendo no cocinarla. Pon en un bol la avena, agrégale la leche o el agua, revuelve muy bien, y métela al microondas durante un par de minutos para conseguir la textura pastosa. El resto de la receta es igual.

VERSIÓN VEGANA

Simple. En vez de leche de vaca, utiliza agua o leche vegetal, y omite el chocolate a menos que sea vegano.

QUEQUE DE PLÁTANO, NUECES Y CHIPS DE CHOCOLATE

15 personas

125 gramos de mantequilla sin sal

250 grs. de azúcar rubia

Dos huevos grandes

4 plátanos maduros medianos (o equivalente)

190 grs harina sin polvos

Una cucharadita de bicarbonato de sodio

Una pizca de sal

Una taza de nueces

Una cucharadita de extracto de vainilla*

½ taza chips de chocolate*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Bate la mantequilla con batidora eléctrica o manual y ve agregando el azúcar hasta que la mezcla esté homogénea. Agrega los huevos de a uno, revuelve, luego los plátanos molidos y vuelve a revolver.

En un bol, mezcla la harina, el bicarbonato de sodio y la sal, y anda agregándosela a la mezcla de a poco a través de un colador, revolviendo para que no se formen grumos. Échale la vainilla y vuelve a mezclar. Incorporar las nueces picadas rústicamente y los chips de chocolate, y mezcla por última vez.

Precalienta el horno a 180° C.

Dependiendo del tamaño de tus moldes, unta con mantequilla uno o más, y vierte en ellos la mezcla. Hornea 45 minutos. Apaga el horno, ábrelo y deja el queque dentro para que enfríe de a poco. En unos diez minutos, sácalo. Y en cuanto esté tibio estará listo para comer.

DESAYUNO MEXICANO

Para dos personas

- Uno o dos ajíes de distintos colores
- Cuatro huevos de campo grandes
- Cuatrocientos gramos de porotos en conserva
- Una palta madura
- Un limón sutil o de pica
- Tortillas para acompañar (o tostadas, si no las hay)

PREPARACIÓN

Corta la palta en láminas, aliña con el jugo del limón, sala y reserva.

Corta los ajíes en láminas muy finas. Pon la mitad en una sartén antiadherente muy grande con una cucharada de aceite. Cuando empiece a chisporrotear, casca los huevos en los cuatro extremos del sartén. Añade los porotos negros y la mitad de su jugo alrededor de los huevos. Salpimienta, tapa el sartén y deja los huevos cuajar hasta que tengan el punto de cocción deseado. Saca el sartén del fuego, apágalo, y muy rápidamente reparte la palta sobre los porotos, esparce el resto del ají, pincha las yemas de huevos y lleva el sartén a la mesa, junto con las tortillas previamente tostadas en el horno durante un par de minutos.

NOTA

Esta receta es fácil y rápida, la única complicación, para algunos, es picar el ají (yo uso guantes de látex) y coordinar los tiempos.

LAS LEGUMBRES Y LOS CARBOHIDRATOS

Las legumbres son ricas en carbohidratos, pero gracias a su alta cantidad de fibra su índice glucémico es bajo. Esto quiere decir que, a menos que estés haciendo una dieta muy restrictiva en carbohidratos, puedes comer legumbres dos veces a la semana sin problemas aunque seas diabético. Eso sí, no es recomendable que las porciones superen una taza, porque son bastante calóricas.

BEBIDAS FRÍAS

JUGOS

Para dos personas

Ultrafácil/ veganos

Para preparar los jugos puedes utilizar, por ejemplo, un tallo de apio con algunas de sus hojas, piña, pepino sin semillas, naranja, manzanas, peras, sandía con sus pepas, tuna, melón, frutillas, espinacas, una ramita de perejil, plátano, arándanos, frutillas, frambuesas. Puedes agregar, además, menta, albahaca y/o jengibre en poca cantidad; una cucharada de aloe vera, de chíá o de linaza remojada; miel o endulzante a gusto; y hielo.

PREPARACIÓN

Para dos personas utiliza aproximadamente dos tazas de las frutas y verduras sugeridas arriba. Luego muele la fruta en la juguera con un poquito de agua, y anda agregando más agua de a poco, hasta que el jugo tenga la consistencia, la acidez y el dulzor deseados.

Si quieres, puedes aliñar con jengibre rallado, menta, albahaca, perejil, miel o endulzante. Nuevamente empieza agregando muy poquito, licúa, prueba y de ser necesario echa un poco más hasta encontrar el punto perfecto. Puedes agregar hielo también, en este caso considera que el jugo debe ser un poco más concentrado. Al final vuelve a licuar y sirve de inmediato.

Un jugo fresco con una combinación de frutas y verduras adecuada a nuestros gustos y requerimientos nutricionales, es un complemento perfecto de la dieta diaria, con algunos cuidados que veremos más abajo.

ALGUNOS PRINCIPIOS

- Ten en cuenta que tomar jugo es muy rico, pero comer la fruta es más saludable.
- Si eres diabético o tienes problemas metabólicos, no tomes jugos que no sean low carb. Los jugos son azúcar a la vena. Y engordan.
- Aunque no seas diabético, cuida las cantidades. A menos que tus jugos sean low carb, no consumas más de un vaso al día. E intenta no tomar más que de vez en cuando jugos de frutas muy dulces como uva, naranja, manzana o plátano.
- Escoge frutas frescas, de buena calidad, ojalá de productores pequeños y locales. Para que los jugos sean nutritivos, la calidad de la fruta importa.
- Lava bien frutas y verduras, no tanto para quitarles la tierra como los pesticidas.
- Si es posible, no cueles los jugos. Colándolos les quitas la pulpa, es decir, la fibra. Por este mismo motivo, prefiere la juguera al extractor.
- Melón, sandía, tunas y uvas pueden comerse con semillas; no así las manzanas ni las papayas, ya que sus pepas tienen elementos tóxicos.
- Lo ideal es tomar los jugos recién hechos; mientras más frescos, mejor. No porque pierdan vitaminas (eso no es tan rápido); más bien porque pierden textura y sabrosura. Sin embargo, a menos que lleven plátano o manzana, puedes guardarlos en el refrigerador hasta 24 horas, ojalá en una botella con tapa. Después de esto comienzan a fermentar
- Si sobra jugo, congélalo. Lo ideal es congelar sólo la pulpa, para así poder descongelarla rápidamente con agua en la juguera.

JUGOS LOW CARB

Ultrafácil / low carb / veganos

La mayoría de las frutas son altas en carbohidratos y en índice glicémico, especialmente si las consumimos sin pulpa. Para dieta keto, usa apio, menta, albahaca, perejil, jengibre, pepino, aloe, espinacas y/o limón. Tal vez un par de frutillas. Y endulza con stevia. Para dieta low carb, puedes agregar además media taza de arándanos, frambuesas y/o frutillas al día.

VITAMINAS

Veganos

Hay jugos que funcionan muy bien con extractores y pueden tomarse sin agua. A estos jugos se les llama "vitaminas" o "zumos". Algunas de las frutas y verduras que sirven especialmente para preparar vitaminas son la zanahoria, la manzana, el apio, la naranja, la betarraga, la piña, el perejil y la espinaca. Pueden ser muy sabrosos y, si son prensados en frío, ricos en vitaminas y minerales. Pero al quitarles la fibra se pierde la mitad del beneficio de los jugos. Además, pueden ser muy calóricos y altos en índice glicémico, sobre todo si usas naranjas, manzanas, betarragas u otras frutas dulces. E hinchan. Si a pesar de todo esto, quieres incluir las vitaminas en tu dieta, cuida las cantidades.

LIMONADA EXTRA RÁPIDA

Dos litros

Ultrafácil / vegana / low carb

- Dos limones sutil jugosos

- Ocho tazas de agua muy fría
- Miel o endulzante a gusto
- Un poquito de albahaca, jengibre, menta*

Sin pelar los limones, córtalos en cuartos, quítales las pepas, mételos así tal cual en la juguera junto con el agua, y licúa. Luego échale endulzante, cuidando de no pasarte. Yo comenzaría por unas 50 gotas de stevia e iría aumentando de cinco en cinco de ser necesario. Cuela y sirve.

Si te apetece, antes de colar, agrega jengibre rallado y/o hojas de menta o albahaca: empieza con unas hojitas y anda aumentando de a poco. Cuando tenga la acidez, el dulzor y el gusto que quieres, mezcla por última vez y cuela. Puedes agregar unos cubitos de hielo antes de servir.

NOTA

Estrujar limones es una lata, felizmente para hacer limonada no es necesario. En esta receta y la próxima se usan enteros. Aunque no lo creas, el amargor de la cáscara mejora el sabor. Y puedes congelar los limones, así tendrás una limonada heladita siempre a mano.

LIMONADA CON MANZANA VERDE

Para dos litros

Ultrafácil / vegana

- Dos limones sutil jugosos
- Cuatro manzanas verdes
- Ocho tazas de agua muy fría
- Endulzante a gusto sólo de ser necesario

Por litro de limonada, agrega dos manzanas verdes con cáscara, en cuartos y sin pepas. Licúa bien y cuela antes de servir. Ojo que es probable que esta limonada no necesite más dulzor que el de las manzanas, así que no le pongas endulzante antes de probar.

BATIDO DE TOFU

Dos porciones

Ultrafácil /vegano

- 1 plátano
- 40 gr de tofu
- 1 taza de vitamina de naranja
- 200 gr de frutos rojos frescos o congelados (arándanos, frutillas, frambuesas u otros)
- 1 cucharita de chía remojada en un poco de agua*
- Hielo*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Mete todos los ingredientes en la juguera y mezcla hasta conseguir una textura homogénea. Ojo que este batido no necesita endulzante, suficiente con el plátano y la naranja.

Un batido debe tener una consistencia cremosa, más densa que la de un jugo, parecida a la de un milkshake (su pariente gringo). La chía funciona como espesante, así que si no lo tomarás de inmediato, no le pongas chía y usa menos vitamina de naranja o leche.

NOTA

Excelente desayuno vegano. Puede servir también para reemplazar el almuerzo.

BATIDO DE YOGUR Y FRUTOS CONGELADOS

Dos porciones

Ultrafácil / low carb

- Media bolsa de frutos del bosque congelados
- Una taza de yogur natural sin endulzar
- Leche preferida (poco)
- 1 cucharada de chía remojada*
- Stevia
- Hielo*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Mete la fruta, el yogur y la chía a la juguera, y mezcla hasta conseguir una textura homogénea. Ojo que la chía funciona como espesante, debes tomarlo pronto o se convertirá en una gelatina. Los batidos deben tener una consistencia cremosa (como la de un milkshake, su pariente gringo). Si está demasiado denso, anda echándole de a poquito leche de tu preferencia, hasta conseguir esta consistencia. Endulza al final, también de a poco para no pasarte.

BATIDO DE AVENA Y PLÁTANO

Una porción

Vegano / Ultrafácil

- Tres cucharadas de avena integral cruda
- 1 plátano grande maduro (o una taza de cualquier fruta picada)
- Endulzante a gusto
- ½ cucharadita de esencia de vainilla*
- Agua hasta alcanzar la espesura deseada
- Hielo*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN DE LOS BATIDOS

Deja remojando la avena la noche anterior en agua fría, o en su defecto remójala diez minutos con agua hirviendo y déjala enfriar. Luego, echa todo en la juguera o procésalo en el vaso de la minipimer hasta conseguir una mezcla homogénea. Anda probando la cantidad de líquido. Cuando tenga una consistencia cremosa y densa, pero no tanto como para tener que comerlo con cuchara, estará listo.

NOTA

Este batido es ideal, por lo fácil, rico, contundente y nutritivo. Especialmente bueno para personas en crecimiento o que necesitan mejorar su dieta. Puede tomarse al desayuno o usarse para reemplazar el almuerzo.

Te recomiendo ir variando los ingredientes. Prueba con frutillas, mango, coco rallado, almendras, canela, cacao, leche vegetal en vez de agua, o leche de vaca descremada si no eres veganx.

LASSI

El lassi es una preparación de la India en base a yogur, especias y frutas.

¿Qué yogur usar? La receta tradicional se prepara con kéfir o yogur de pajaritos, ideales por su acidez y sus bondades probióticas. Si tienes pajaritos, déjalos un solo día para que el yogur no alcance a espesarse. Hoy día se puede conseguir kéfir en muchos supermercados.

¿Cuánto yogur usar? La proporción suele ser algo así como una taza y media de yogur por taza de fruta, pero esto es variable, depende de la fruta y del espesor del yogur. Por eso, muele las frutas en la juguera o en el vaso de la minipimer, agrega el yogur de a poco, y anda probando. La bebida debe quedar suave, homogénea, con una consistencia parecida a la de la leche cultivada. Si está muy espesa, agrégale hielo o leche de tu elección. El lassi debe servirse muy frío.

Algunas posibilidades:

LASSI DE PLÁTANO

Una porción

Ultrafácil

- Un plátano maduro
- Kéfir o yogur sin endulzar
- Una pizca de cardamomo o canela
- Stevia a gusto

LASSI DE FRUTOS ROJOS

Tres-cuatro porciones

Ultrafácil

- Media bolsa de frutos congelados (arándanos, frambuesas, frutillas, moras, etc.)
- Kéfir o yogur líquido
- Stevia

LASSI MIXTO

Dos-tres porciones

Ultrafácil

- Un plátano maduro
- Una taza de jugo de naranja
- Doscientos gramos de arándanos congelados
- Kéfir o yogur líquido

LASSI DE MANGO

Dos porciones

Ultrafácil

- Una taza de mango pelado y picado
- Miel o endulzante a gusto
- Cardamomo
- Yogur líquido

LASSI BORRACHO

Básicamente se trata de lassi con vodka. Prepara lassi de frutos rojos o de mango, tal como está descrito en la receta anterior, agrega un poco de hielo, y luego échale vodka a la juguera muy de a poquitito. La idea es que quede una bebida suavemente alcohólica, muy fría, para tomar en tardes de verano.

PISCO SOUR

Para 3 litros

Versión vegana

- 600 ml de jugo de limón sutil o de pica
- 600 ml de goma
- 1800 ml de pisco blanco de primera calidad
- 300 ml de clara de huevo*
- Hielo*
- Amargo de angostura*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

La proporción es sencilla: tres de pisco por uno de limón y uno de goma. Más un poco de clara de huevo, hielo, y a la coctelera o juguera. Al servir, unas gotas de amargo de angostura.

Aquí la receta ampliada para tres litros.

Mezcla en la juguera el pisco con el limón y la goma. Pon en botellas y congela o refrigera.

Antes de servir, vuelve a la licuadora: un litro de pisco, 100 ml de clara de huevo y 20 cubos de hielo. Sirve en copas de champaña o en vasos cortos y échales encima un par de gotas de amargo de angostura, sin revolver. Cada litro debería rendir seis copas.

A mí me gusta con huevo, lo espumoso, pero si pudiese haber veganos entre los comensales, no le pongas huevo. Hay muchas personas que lo prefieren sin huevo.

Si quieres guardar, no le echas hielo ni huevo, pon la mezcla en botellas y al frízer.

LECHE DE TIGRE BORRACHA

Para cuatro copas

Prepara la leche de tigre tal como está explicado en la receta "Leche de tigre básica", colada y con la salsa de rocoto ya incorporada. Luego, agrégale, en la juguera, una taza de pisco (ojalá peruano) y prueba. Si prefieres más seco, anda agregándole pisco de a poco y probando. Si te quedó muy cargada al pisco, métele unos cubitos de hielo y pon la juguera en modalidad frappé (o como sea). Si está bien, mete al congelador unos minutos para servirlo muy frío.

NOTA

Si de cócteles salados se trata, este supera con creces al Bloody mary y sirve igualmente de aperitivo. Es más trabajoso eso sí.

ENSALADAS Y PLATOS FRÍOS

PAPAS A LA HUANCAÍNA

Para cuatro personas

- Seis papas medianas de primera calidad de distintos colores
- Dos huevos cocidos
- Lechuga muy linda
- 16 aceitunas grandes con su hueso

Para la salsa a la huancaína

- Cinco ajíes amarillos
- Un diente de ajo
- Dos yemas cocidas*
- 400 gramos de queso fresco (o feta)
- Media taza de leche evaporada
- Media taza de aceite de maravilla
- Cuatro galletas de soda (o equivalente en crackers)
- Gotas de limón*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Cuece las palas con cáscara, luego sécalas y déjalas sobre papel secante. Cuando estén frías y secas, córtalas en rodajas de dos centímetros de grosor. Si las papas son de buena calidad, déjales la piel; de lo contrario pélalas antes de rebanarlas.

Ahora la salsa: Dora en un mínimo de aceite tres ajíes sin venas ni pepas, y el ajo pelado, hasta ablandar. Una vez suavizado el ají, saca del fuego, deja entibiar y pon en el vaso de la minipimer (o el mortero, en la receta tradicional). Añade el queso, las dos yemas cocidas, cuatro galletas y otros dos ajíes sin venas ni pepas, troceados, crudos esta vez. Salpimenta muy suavemente, ya que el queso es salado. Tritura bien. Añade la leche y el aceite en un hilo (como para emulsionar la mayonesa). Si hace falta espesar más, añade otra galleta. Finalmente, para realzar el sabor, añade unas gotitas de limón.

El armado: En cada plato pon hojas de lechuga de distintos colores, sobre la lechuga pon las rodajas de papa, cubre completamente con salsa a la huancaína, decora por encima con medio huevo (por plato) y cuatro aceitunas.

NOTA

El ají amarillo no está en todas partes, pero sí en la Vega y puede comprarse congelado en algunos supermercados. Si no encuentras ají amarillo, puedes reemplazar por pimentón amarillo o incluso rojo. El resultado es distinto de gusto, pero la textura es semejante y es (casi) igualmente rico.

TABULÉ HETERODOXO

Para cuatro personas como plato principal y ocho como acompañamiento o ensalada

Vegano / opción low carb

- Tres tazas de quínoa cocida o de lentejas cocidas (pueden ser en conserva)
- Un pepino grande sin semillas, cortado en dados de 5mm
- Dos taza de tomates cherry cortados en mitades o cuartos
- Media taza de choclo cocido*
- Media taza de nueces*
- 1.5 pimentón rojo y/o amarillo en dados de 5 mm*
- 2 cebollines enteros picados en rodajas finísimas (deshazte sólo de los extremos)
- Media taza de hojas de menta o hierbabuena picadas finas
- Media taza de perejil picado fino
- Aceite de oliva, jugo limón en grandes cantidades (en la mesa)

Lo he llamado heterodoxo porque la receta original es con cuscús. Esta es más nutritiva e igualmente deliciosa. Los ingredientes con asterisco* son opcionales. Si faltan ingredientes, no importa. Este es un plato muy versátil, prepáralo con lo que tengas. Las nueces y el choclo son salida de libreto. Puede comerse acompañado de láminas de palta.

PREPARACIÓN

En un bol, mezcla la quínoa o las lentejas, las nueces y las verduras. Aliña generosamente con aceite de oliva, sal y limón. Reparte en platos individuales o sirve en una fuente. Pon limón en la mesa porque hay quienes prefieren este plato muy ácido.

La tabule suele servirse como acompañamiento o ensalada, pero a mí me gusta también como plato principal. Puedes acompañarla de falafel, humus y unas tostaditas de pan pita cortado en triángulos.

OPCIÓN LOW CARB

La quínoa es rica en carbohidratos, pero relativamente baja en IG. Si tienes diabetes o problemas metabólicos, o estás haciendo una dieta low carb, modérate con la quínoa y no uses choclo.

ESCALIBADA ORTODOXA

Para seis personas

Low carb /vegano

- Tres berenjenas
- Tres pimientos rojos
- Cinco cebollas blancas chicas
- 180 ml de aceite de oliva
- Una cucharada de vinagre de jerez
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Lava bien las berenjenas y los pimientos. Sécalos bien, rocíalos con aceite y sal. Envuelve las cebollas en papel aluminio. Pon las verduras en una bandeja del horno y cocina 45 minutos a 200 grados (sin grillar). Terminada la cocción, pela y quítale las semillas a los pimientos, y pela las berenjenas. Luego córtalo todo en tiras largas de 0,5 cm de ancho. Pela las cebollas y córtalas en cuartos. Guarda el jugo que han soltado las verduras.

Pon las verduras en una fuente plana sin amontonarlas. Déjalas hasta que estén a temperatura de ambiente. Haz una vinagreta con el jugo de las verduras colado, la sal, la pimienta, el aceite y el vinagre; luego cubre las verduras con el aliño.

NOTA

La escalibada es un clásico de la comida catalana. Se sirve como entrada o como cóctel, con tostadas, con anchoas, con lentejas, con papas, o como acompañamiento de carnes o pescados. Si no la comes de inmediato, puedes refrigerarla hasta cuatro días, y también puedes molerla y hacer una pasta untable con limón, comino, ajo y sésamo. Muy baja en carbohidratos.

ENSALADA IRANÍ DE TOMATE Y PEPINO

Ultrafácil

Vegana/low carb

- Cuatro tomates pera sin semillas en cubitos como para completo
- Cinco pepinos persas (o dos medianos comunes) con cáscara, también en cubitos muy pequeños
- Media taza de cebolla morada en cubos de 0,5 cm
- Media taza de perejil picado fino
- Media taza de menta o hierba buena picada fina
- Media cucharadita de sal
- Media cucharadita de sumac*
- Un cuarto de taza de jugo de limón (ojalá sutil)
- Un cuarto de taza de aceite de oliva

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un bol, corrige la sal. Sumac es un aliño árabe de sabor cítrico ahumado. Si te gusta la comida árabe es buena idea tener, es barato, y puedes comprarlo por mercadolibre.

ENSALADA GRIEGA

Para seis personas (entrada)

Ultrafácil / low carb

- 300 gramos de queso feta (u otro de cabra) en dados.
- Cuatro tomates en gajos (o el equivalente en tomates cherry en mitades)
- 200 gramos de aceitunas negras
- 1 lechuga chica*
- 1 pimentón rojo en tiras de 4 x1 cm
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino blanco o aceto
- Sal y pimienta
- Orégano en abundancia

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pica el queso en dados chicos. Ponlos en un pocillo cubiertos de aceite de oliva por 30 minutos. Escurre el queso, con el aceite haz una vinagreta (aceite, vinagre, sal y pimienta y abundante orégano).

Lava y seca la lechuga. Parte con la mano las hojas en trozos pequeños. Corta el pepino con poca piel y sin semillas en cubos de 1 cm o un poco más. Corta el pimentón en lonjas muy finas de unos tres centímetros de largo. Mezcle todo excepto las aceitunas y el queso (para que no se ensucie la ensalada). Sirva en boles, con las aceitunas y el queso encima. Con la vinagreta aparte para que cada uno se sirva a su antojo.

TOMATES RELLENOS

Para seis personas

Opción vegana / opción low carb

- Seis tomates grandes, maduros y firmes
- 1 taza de arroz (preferentemente integral)*
- 1 taza de choclo cocido*
- Dos cucharadas de albahaca picada*
- Tres cucharadas de perejil picado*
- Tres huevos duros picados o dos cucharadas rebosantes de mayonesa*
- Cien gramos de queso de cabra en dados de 2-3 mm*
- 1 taza de palta en cubitos* (sólo si se comerá de inmediato)
- Cuatrocientos gramos de pollo o de atún en lata escurrido*
- Una cucharada de aceto
- Dos cucharadas de aceite de maravilla (si no usas mayonesa)

SOBRE LOS INGREDIENTES

Los ingredientes con asterisco* son opcionales, o sea, casi todos los ingredientes de esta receta lo son. Puedes rellenar los tomates con lo que tengas. En vez de atún, puedes usar pollo desmenuzado. En vez de arroz, puedes usar cuscús, lentejas peladas o trigo burgol. En vez de

queso de cabra, puedes usar otro queso. Si hay veganos, omite el huevo, el queso, la mayonesa y el atún, y ponle aceite de oliva o alguna mayo vegana. Si prefieres un plato bajo en carbohidratos, simplemente no uses cereales (arroz, etc.) ni choclo. Y, si no te los comerás de inmediato, no le echas palta porque se pone fea muy rápido.

PREPARACIÓN

Córtale una tapa a cada tomate y vacíalo. Guarda el jugo y pica la pulpa. Luego pon los tomates boca abajo sobre toalla nova. En una fuente mediana, mezcla el arroz, con el atún, el huevo (o la mayonesa), el queso, la albahaca, el perejil, la palta, el vinagre y el aceite. Salpimenta el jugo del tomate y agrégalo al final. Rellena los tomates con generosidad.

Este es un plato nutritivo, fresco, que suele gustar a los niños.

ENSALADA DE ENDIVIAS, ROQUEFORT Y NUECES

Para seis personas

Ultrafácil / Opción low carb

- Tres cucharadas de jugo naranja*
- Una cucharada de jugo de limón
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- Seis endivias frescas
- Una taza de nueces
- 200 gramos de roquefort o 300 gramos de queso azul

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Mezcla muy bien mezclado el aceite, el jugo de limón, el jugo de naranja y la sal.

Hornea las nueces a temperatura media (180° grados) en una lata sin aceitar durante 8-10 minutos o bien tuéstalas en un sartén sin aceitar, removiendo continuamente cuidando que no se quemen. Déjalas enfriar y trocéalas con la mano.

Muele el queso. Separa la hojas de las endivias, lávalas y sécalas con un paño. Pon las hojas sobre una fuente plana grande, sobre ellas distribuye el queso y las nueces de manera homogénea. Rocía con el aliño.

OPCIÓN LOW CARB

En vez de jugo de naranja (que es como echarle azúcar), échale un poquito más de limón o una cucharadita de vinagre de vino.

ENSALADA ALEMANA DE PAPAS

Para seis personas

Ultrafácil

- Un kilo y 200 gramos de papas nuevas de buena calidad
- Seis pepinillos medianos escurridos
- Dos cebollines
- Dos cucharadas de alcaparras escurridas
- Cinco cucharadas rebosantes de mayonesa (ojalá casera)
- Tres cucharadas de mostaza Dijon
- Tres cucharadas de crema

PREPARACIÓN

Cuece las papas con piel en agua salada (puedes hacerles un cortesito a la piel antes de cocerlas para que suelten el almidón). Corta los cebollines en cubitos muy finos sin la parte verde. Y los pepinillos también. Pela las papas y córtalas en dados de 3 cm. Mezcla en un batidor la mayonesa, la crema y la mostaza. Salpimienta. Pon en una ensaladera las papas, los cebollines, los pepinillos, las alcaparras y mezcla con cuidado de no romper las papas. Agrega la salsa y sigue mezclando con cuidado hasta repartir bien. Corrige la sal. Espolvorea con ciboulette antes de servir. Sirve a temperatura de ambiente.

Perfecta para acompañar carnes, idealmente buenas salchichas alemanas en rodajas a la plancha.

ENSALADA NIÇOISE CON PAPAS

Para dos personas

Opción low carb

- Dos latas de atún, ojalá en aceite de oliva (de 160 gramos cada una)
- 200 gramos de porotos verdes frescos
- Cuatro huevos de campo
- 10 aceitunas gorditas*
- Cuatro papas medianas de buena calidad*
- Hojas de lechuga*
- 100 gramos de tomates cherry*
- 1 cucharada generosa de mostaza Dijon
- 3 anchoas
- Medio diente de ajo picado (o un poco más)

- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil picado

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pon las papas peladas en agua fría con un poco de sal. Llévalas a ebullición y hiérvelas durante siete minutos. Agrega los porotos verdes sin puntas y cuece cinco minutos más o hasta que todo esté tierno. Escurre y rocía con un poco de aceite de oliva.

Hierva los huevos durante seis minutos y medio, y enfríalos de inmediato con agua para que no se sigan cocinando. Puedes hervirlos junto con las papas y los porotitos siempre que vayas calculando bien los tiempos de cada cosa.

Parte las papas en cuatro gajos. Y lo mismo con los huevos. Pica los tomates cherry en cuartos o, si son tomates grandes, en rodajas.

PREPARACIÓN DEL ALIÑO

En el mortero, mezcla la mostaza con las anchoas. Una vez que la pasta esté homogénea agrega el ajo y muele. Luego vinagre, luego aceite, mezcla bien y finalmente agrega el perejil. Si no tienes mortero, te cuento que en mercadolibre venden unos lindos, de mármol, por cinco lucas. Pero también puedes usar un tenedor o la minipimer.

Ojo: esta cantidad de aliño es extra abundante para dos personas. Hay a quienes les gusta muy aliñado, a otros menos. Usa solo la mitad del aliño en los platos, el resto en la mesa para quien quiera.

ARMADO

En cada plato esparce una cucharada generosa del aliño. Sobre el aliño, hojas de lechuga tamaño bocado. Sobre las lechugas, papas y porotitos verdes mezclados. Sobre papas y porotitos verdes, atún escurrido y desmenuzado. Luego reparte tomatitos en mitades, aceitunas negras y un huevo por plato, partido en dos. La idea es que todo se vea desordenado sin necesidad de revolver. Un poco más de aliño salpicado sobre el plato, y listo.

VERSIÓN LOW CARB

Esta receta está basada en una del difunto chef Gordon Ramsay, él le metió papas a la tradicional receta francesa que no las lleva, así que puedes sacarle las papas sin miedo.

NOTA

Esta es una receta favorita. Pero para que quede realmente buena es importante la calidad de los ingredientes; de todos, pero especialmente del atún, los huevos y las papas. Los ingredientes con asterisco no son estrictamente necesarios. El aliño, en cambio, es el corazón de la ensalada.

ENSALADA RUSA

Para seis personas

- Seis papas medianas
- Tres zanahorias medianas
- 250 gramos de arvejas cocidas
- ½ de taza de mayonesa (ojalá casera)
- Sal y pimienta
- Limón

- Perejil*
- Un chorrito de aceite de oliva*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Echa zanahorias y papas, enteras y con piel, a una olla con agua hirviendo y hiere hasta que estén bien cocidas, pero no pasadas. Probablemente tengas que sacar las zanahorias primero, anda probado. Una vez cocidas, deja enfriar las verduras, pélalas y córtalas en cubos pequeños. Pon en una ensaladera las arvejas, junto a los cubos de papas y zanahorias, y aliña con sal, pimienta y mayonesa, mezclando cuidadosamente hasta que las verduras se hayan impregnado bien. Si es necesario, echa un poquito de aceite de oliva. Finalmente estruja medio limón sobre la ensalada, mezcla, y espolvorea con perejil picado. Puedes usar un molde para servir o dejar en la ensaladera, limpiando los bordes con una servilleta.

VERSIÓN CON CHORITOS EN SALSA PROVENZAL

Prepara un aliño con media taza de perejil picado fino, el aceite de oliva necesario para impregnar generosamente el perejil y tres dientes de ajo picados finitos. Pon los choritos escurridos enteros en un bol junto a esta salsa, mezcla y calienta en el microondas hasta que esté tibio. Sirve sobre la ensalada.

COLESLAW SOLE VILLANUEVA

Para seis personas

- Medio repollo mediano picado fino
- Dos zanahorias grandes (o tres medianas) ralladas

- Una manzana verde rallada*
- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de yogur griego
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre
- Dos cucharadas de azúcar (o equivalente en endulzante)
- 1 cucharadita de semillas de cilantro molidas

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes del aliño, bate y refrigera idealmente durante un día entero. Ojo que las semillas de cilantro no son optativas, son el corazón de esta ensalada. Puedes comprarlas ya molidas o bien usar el mortero.

Mezcla las verduras en un bol, agrega el aliño, mezcla bien y sirve.

ENSALADA DE PAPAS Y POROTITOS

- Dos kilos de papas peladas en cubos
- 400 gramos de porotitos verdes sin las puntas
- Dos tazas de tomates cherry en mitades
- Media taza de cebolla morada amortiguada y picada fina
- Una taza de aceitunas negras picadas
- Media taza de perejil
- Tres cucharadas de vinagre

PREPARACIÓN

En una olla con agua hirviendo, cocina los porotitos durante solo tres minutos. Luego lávalos con agua fría para parar la cocción, escúrrelos y reservalos.

Cocina las papas durante 20-25 minutos en agua hirviendo, y cuando puedas atravesarlas suavemente con un tenedor, escúrrelas, ponlas en una ensaladera grande y alíñalas con sal, pimienta y tres cucharadas de vinagre. Mezcla y deja reposar durante unos minutos.

Ahora echa los tomates, los porotitos, la cebolla, las aceitunas y la vinagreta, y mezcla todo con cuidado de no romper las papas.

Idealmente sirve mientras las papas aún están tibias. Aunque también puedes servir fría.

VINAGRETA ENSALADA DE PAPAS Y POROTITOS

- Media taza de aceite de oliva
- Dos cucharadas de vinagre
- Dos dientes ajo*
- Dos cucharadas de mostaza de Dijon*
- Una cucharadita de orégano
- Sal y pimienta

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

En un bol, bate todos los ingredientes con una batidora de mano. O bien mete todo en un frasco con tapa y agita durante unos 30 segundos.

ENSALADA DE HABAS FAVORITA

Para dos personas

- 200 gramos de habas congeladas o frescas, sin piel.
- 30 gramos de almendras peladas fileteadas
- 200 gramos de pimientos asados en conserva
- 3 cucharadas de taza de perejil fresco picado
- 30 gramos de queso de oveja maduro (o de cabra, feta)
- 1.5 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto

PREPARACIÓN

Cocina las habas durante 2-3 minutos (al dente), y escurre de inmediato. Tuesta las almendras en un sartén sin aceite hasta que estén ligeramente doradas. Escurre los pimientos, reserva el líquido de la conserva y échalos en un sartén muy caliente durante un par de minutos sin revolver. Retíralos y córtalos en tiras de un centímetro. Reserva el líquido de la conserva de los pimientos.

Prepara un aliño con una cucharada del líquido de la conserva de los pimientos, el aceite, el vinagre, sal y pimienta. Mezcla el perejil picado con las habas, los pimientos, las habas y el aliño. Reparte en dos platos y decora con lonjas largas y finas del queso maduro.

HABAS CON SALSA VERDE

Para cuatro personas

Vegana

- Una taza de perejil
- 500 gramos de habas congeladas, cocidas al dente
- Una cebolla blanca
- Dos limones jugosos
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Sigue las instrucciones del paquete para cocer las habas al dente. Cuando estén listas, enfríalas en agua helada para que no se sigan cocinando y luego escurre.

Corta la cebolla en cubos muy finos, alíñala con sal y el jugo de los limones, revuelve bien y déjala reposar mientras te dedicas al perejil. Lava el perejil en agua fría, escúrrelo bien, córtale los tallos más grandes y pica el resto finito.

Cuando las habas estén frías, junta la cebolla con el perejil, agrega un par de cucharadas de aceite de oliva, revuelve, pon las habas en una fuente o en pocillos individuales, y cubre con la salsa verde.

NOTA

Me declaro fan de las habas peladas congeladas, tan rápidas y deliciosas. Pero habrá quien las prefiera frescas y/o con piel, de todos modos funciona. Procura sí cocinarlas al dente, si no se rompen.

La salsa verde tradicionalmente es con perejil, pero puede hacerse también con cilantro; de hecho, suele usarse cilantro cuando la salsa será usada para acompañar almejas o erizos. Sea cual sea la hierba, procura que esté fresca, hay quienes las dejan en el refrigerador hasta que pierden todo encanto.

También puedes agregarle a esta ensalada cubitos de palta, madura pero firme. Así la prefiere mi madre. Ojo que la palta en cubos no dura muy poco digna y la salsa verde tampoco dura demasiado, después de unas horas pierde su crujencia.

KUBBE CRUDO KATA STEIG

Cuatro personas

Ultrafácil

- Medio kilo de carne tártara (que no haya sido congelada)
- Cien gramos de trigo burgol
- Un diente de ajo
- Aceite de oliva
- Dos cebollines (sólo lo verde)
- Un poco de jugo de limón
- Aliños
- Una taza de yogur natural*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

En una olla, cubre el burgol con dos tazas de agua recién hervida. Tapa la olla y deja reposar media hora (fuera del fuego). Si sobra agua, bótala y aplasta el burgol contra un colador para quitarle el exceso de líquido.

En un bol grande junta el burgol escurrido con la carne. Aliña con un buen chorro de aceite de oliva, el ajo cortado muy finito, sal y aliños a gusto. Los libaneses le echan un aliño que se llama Baharat, una mezcla de siete especias (pimienta, canela, clavo de olor, semillas de cilantro y comino), tú puedes ponerle un poco de lo que te guste, ojalá al menos pimienta.

Con las manos muy limpias, mezcla trigo, carne y aliños hasta formar una pasta homogénea, y luego corrige el aliño (especialmente la sal). Ahora viene lo único trabajoso de esta receta: usa la mezcla para hacer bolitas de dos a tres cm de diámetro. Si esto te da pereza o no tienes tiempo, haz una sola bola con la mezcla, ponla sobre una fuente plana de servir y aplástala hasta formar un pastel.

Pica la parte verde de los cebollines en rodajas muy finas. Los cebollines, aliñados con aceite de oliva, limón y sal, se utilizan para cubrir las bolitas o el pastel. Si haces pastel debe servirse un trozo a cada comensal.

Cuando sirvas, acompaña de limones partidos de modo que quien quiera puede agregar más limón. También suele servirse con una salsa ultra simple de yogur con sal y pimienta. Cada comensal debe untar las bolitas en la salsa o bien servirse a gusto. Hay quienes acompañan de pan pita. Yo encuentro que el burgol es suficiente carbohidrato.

NOTA

Este plato puede comerse en la vida cotidiana como almuerzo (en mi casa, encanta), pero también queda muy bien como aperitivo, en cenas, cócteles y fiestas.

Tanto la carne como el pescado no deben congelarse cuando se comerán crudos; la congelación les hace perder todo su encanto.

PLATOS FRÍOS DE MAR

COCTEL DE CAMARONES

Cuatro porciones

Versión low carb

- 300-400 gramos de camarones crudos, pelados y limpios (pequeños o medianos)
- Dos paltas maduras pero firmes
- Dos huevos de campo cocidos 10 minutos
- Seis huevos de codorniz cocidos para decorar
- Una taza de ketchup
- Dos tazas de mayonesa (ojalá pero no necesariamente casera)
- Una cucharada de mostaza de Dijon
- El jugo de un limón sutil
- Dos cucharadas de pisco
- Tabasco

PREPARACIÓN

Si los camarones están congelados lo primero es descongelarlos lentamente (ojalá durante 24 horas) dentro del refrigerador en un colador con un plato hondo abajo. Una vez completamente descongelados, pon a hervir en una olla unos tres litros de agua con sal (como para spaghetti).

Cuando hierva el agua, echa los camarones escurridos y baja el fuego al mínimo. Deja los camarones dos minutos si son medianos, sólo un minuto si son pequeños. Retíralos del agua

con una espumadera y échalos de inmediato en agua con hielo para detener su cocción. Déjalos ahí durante cinco minutos, luego retíralos y ponlos sobre papel secante.

Si los camarones son medianos, pícalos, reservando ocho para decorar. Si son pequeños úsalos enteros. Pica la palta en cubos de uno o dos cm. Pica el huevo duro gruesamente. Echa los huevitos de codorniz en una ollita con agua hirviendo y hiérvelos durante tres minutos. Luego ponlos en agua fría para que no se sigan cocinando y péralos.

Ahora prepara la salsa golf (llamada también salsa rosa). Mezcla bien la mayonesa con el limón, luego añade el ketchup, la mostaza, y el pisco y mezcla hasta que la salsa esté homogénea. Salpimienta, agrega tabasco a gusto y si quieres una cucharada de azúcar o el equivalente en endulzante.

Reparte los cubos de palta y el huevo picado en cuatro copas grandes y anchas (como para margarita). Ahora reparte los camarones en las copas. Cuando las copas estén a $\frac{3}{4}$ de capacidad, échales la salsa golf (si notas que las copas son muy pequeñas para tanto relleno, haz más de cuatro, no las rebalses). Decora cada copa con dos mitades de huevo de codorniz cocido

VERSIÓN LOW CARB

Compra ketchup y mayonesa sin azúcar, jarabe de maíz u otras cochinadas. Hoy no es difícil encontrar incluso aquí en Chiloé. O bien prepáralos en casa.

LECHE DE TIGRE PERFECTA

Para cuatro vasitos

Versión low carb

- 50 gramos de pescado blanco aliñado con sal
- Media taza de almejas, ostras y/o erizos (o media taza más de pescado)
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de cilantro
- 1 tallo de apio
- ¼ de cebolla morada
- Dos tazas de jugo de limón sutil
- 1 cucharada de jengibre rallado (o menos)
- Sal y pimienta
- 1 rocoto
- 2 cucharadas de pisco*
- Media taza de leche evaporada*
- Una taza de jugo de naranja o mandarina*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Primero, haz es una salsa con el rocoto: quítale al rocoto las venas y las pepas, sumerge su pulpa en agua hirviendo por dos minutos, escúrrelo y muélelo con la minipimer.

Pon el resto de los ingredientes en la juguera con una pizca de sal y licúa bien. Si usarás jugo de naranja o mandarina, échale una taza y media de jugo de limón; si no usarás naranja ni

mandarina, échale dos tazas. Luego pásalo por un colador. Prueba y corrige el limón. El resultado debe ser acidito, pero no hiper-ácido. Puedes echarle hasta una taza más de jugo de limón.

Cuando consigas la acidez deseada, corrige la sal, y anda agregando de a poco la salsa de rocoto hasta alcanzar el picor deseado. Como verás esto es alquimia. Debes probar muchas veces y confiar en tu criterio.

Si no está bien frío, te pasaste con la sal o el picante, o bien te parece demasiado ácido, puedes agregar cuatro hielos (uno por vaso) y licuar nuevamente justo antes de servir.

NOTA

La leche de tigre es el *sine qua non* de la comida peruana. Se puede tomar sola, como aperitivo o tarde en la fiesta. Es también el alma del cebiche, con lo que se marina el pescado (no más de unos minutos, para que no se cueza con el ácido). Y se puede utilizar para preparar entradas con mariscos picados o bien cócteles con pisco como en la receta a continuación.

VERSIÓN LOW CARB

No le pongas jugo de naranja o mandarina, ni leche evaporada. Todos ingredientes sumamente optativos.

ENTRADA DE MARISCOS CON LECHE DE TIGRE

Seis porciones

Versión low carb

- La leche de tigre preparada tal como está descrita en la receta anterior y en la misma cantidad

- 200 gramos de pescado blanco fresco que no haya sido congelado
- 200 gramos de calamar (puede ser de bolsa)
- 200 gramos de mariscos frescos (idealmente ostras, almejas y/o erizos)
- Un cuarto de cebolla morada picada en cuadritos finos, amortiguada
- 1 ají amarillo (mejor aún limo si encuentras) sin venas ni pepas picado muy fino
- Choclo peruano*
- Canchita*
- 2 cucharadas de cilantro picado fino

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pica el pescado y los mariscos, excepto las ostras pequeñas y los erizos que pueden ir enteros. Mezcla en un bol pescado y mariscos, removiendo con mucha suavidad para no romper las lenguas de erizo, y luego cúbrelos con el licuado ya colado. Prueba y corrige la sal y el picor*. Agrega a el ají amarillo, la cebolla picada y el cilantro picado fino. Refrigera unos 15 minutos antes de servir. Sirve en copas de Martini o de tequila, o en su defecto en vasos bajos, tazas o boles. Y si te parece pon en la mesa canchita y choclo peruano para acompañar.

La leche de tigre debe ya estar aliñada con la salsa de rocoto, pero prueba por si necesitara más.

VERSIÓN LOW CARB

Haz la versión low carb de la leche de tigre y omite el choclo y la canchita.

TARTARO DE ATÚN Y PALTA

Cuatro porciones de entrada o bien una fuente para buffet

Low carb

Ingredientes básicos

- 400 gramos de filete de atún fresco, que no haya sido congelado
- Una palta grande o dos medianas, maduras pero firmes
- Un limón sutil
- Cinco cucharadas de salsa de soja

Ingredientes opcionales

- Cinco cucharadas de la parte verde del cebollín picado en rodajas finísimas
- Dos cucharadas de cilantro muy fino
- Una cucharadita de jengibre rallado
- Entre medio y un diente de ajo
- Unas gotas de tabasco
- Entre una pizca y media cucharadita de wasabi en polvo
- Un ají limo o cristal sin pepas ni venas picado finísimo
- Una o dos cucharadas de salsa de ostras o de ostión
- Una cucharada de aceite de sésamo

SOBRE LOS INGREDIENTES

La idea es que le pongas los ingredientes opcionales, pero si te faltan algunos, o la mayoría, no es excusa para no preparar esta receta si tienes atún fresco. Se puede hacer incluso sin palta. Y, como ya debes saber, es delicioso.

PREPARACIÓN

Mete al frízer el atún unos diez minutos, sólo hasta que se enfríe lo suficiente como para poder cortarlo con más facilidad. Con el mejor cuchillo que tengas, corta el filete en lonjas de aproximadamente un cm de grosor, cuidando que no se mueva. Luego corta las lonjas en cubos de aproximadamente un centímetro (si te cuesta picar tan fino, hazlo un poco más grueso). Pon en un bol el pescado picado con el ají y mezcla con cuidado de no moler el pescado.

En otro bol, mezcla la salsa de ostras o de ostión, el aceite de sésamo (si no tienes, cambia por aceite de maravilla), 5 cucharadas de salsa de soja y el wasabi en polvo. Una pizca de pimienta y otra de sal. Bate con batidor manual.

Ralla muy fino sobre el pescado el ajo y el jengibre. Échale el ají picado fino a gusto (anda probando de a poco el picor, no debe quedar tan picante). Luego echa la salsa. Después puedes agregar cilantro picado, mezclas y agregas el jugo de medio limón. Es importante que el pescado esté bien humectado con la salsa antes de que eches el limón para que este aromatice pero no cocine el pescado.

Ahora picas la palta en cubos tan pequeños como los del pescado y los aliñas con sal de mar y el jugo de medio limón. Revuelves con mucho cuidado de no romper la palta.

COMO ENTRADA

En un molde cilíndrico pon primero la palta (1/4 de la preparación total) y sobre ella el atún (1/4 de la preparación total). Si no tienes molde y lo harás en una taza, pon el atún abajo (en el plato, cuando des vuelta la taza, quedará invertido) y mete al frízer un rato. La idea es que en el plato el atún esté arriba. Sobre cada pastelito echa una cucharada de cebollín en rodajas para decorar y sirve con tostadas (puede ser de esas que vienen en caja, como galletas) o pueden ser de baguette o marraqueta (en este caso debes cortarlas en rodajas muuuy finas, hornear hasta que estén crujientes).

PARA BUFFET

En vez de hacer cuatro pastelitos, haz un solo grande. Si tienes molde, con molde, de lo contrario con la mano, espárcelo encima cebollín picado en rodajas finísimas. La gente tiene que tener platitos para poder servirse. Y pan.

PLATO FRÍO DE SALMÓN AHUMADO EN LONJAS

Para dos personas

Ultrafácil / opción low carb

- 1 pepino pequeño
- Eneldo*
- 100 gramos de salmón ahumado en lonjas
- 1 plata madura pero firme
- 1 cucharada de ricota
- 2 rebanadas de pan integral

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Con un pelador de verduras, corta el pepino en cintas finas, con cáscara y a lo largo. Aliña el pepino con sal de mar, dos cucharadas de vinagre y un poco de eneldo. Reparte las lonjas de salmón en los platos acompañadas de media palta cortada en gajos. Cubre la palta con el líquido con el que aliñaste el pepino. Pon ahora el pepino en el plato. Reparte la ricota mezclada con un poco de sal y pimienta. Sirve acompañado de tostadas de pan integral.

Si utilizas pan o galletas bajas en carbohidratos, tendrás un perfecto plato keto.

CARPACCIO DE SALMÓN AHUMADO

Ultrafácil

Low carb

Dos personas

- 100 gramos de salmón
- Queso maduro (parmesano, gruyere, de oveja o grana padano)
- 2 cucharadas de alcaparras escurridas (o más si quieres)
- Berros o rúcula*
- Tostadas*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pon la mitad del salmón en cada plato, estirado. Cubre con las alcaparras y lonjas finas de queso. Aliña con limón y aceite de oliva a gusto. Sirve con tostaditas y/o rúcula o berros.

OPCIÓN LOW CARB

No uses pan, o usa pan o galletas keto.

LOCOS AL OLIVO

Como entrada, para 6-8 personas

Low carb

- Un kilo de locos cocidos
- 200 gramos de aceitunas moradas sin huesco
- 4-5 cucharadas de mayonesa (idealmente casera)
- Un diente de ajo machacado y picado fino
- Pimienta blanca (o la que tengas)
- 75 gramos de yogur griego
- 1 cucharada de aceite de oliva
- El jugo de ½ limón

PREPARACIÓN

Empieza por la salsa al olivo. Muele las aceitunas con la minipimer, añade la mayonesa y ajo, y vuelve a moler. Agrega la sal, el aceite de oliva, el yogur, la pimienta y el limón, y mezcla.

Luego, con un cuchillo bien afilado, corta los locos en lonjas delgadas.

Si servirás como entrada, reparte los locos en platos individuales, pon en cada uno un pocillo con salsa al olivo (del tipo que se usan para la soja en el sushi pero no de los más pequeños). Y sirve acompañado de galletas crackers.

Si es para picoteo o buffet, en una fuente grande, sitúa las lonjas de locos una junto a la otra, sin que se tapen. Al medio pon un pocillo o bol con abundante salsa al olivo. Junto a la fuente pon una panera con galletas crackers, platillos y mondadientes o tenedores pequeños.

NOTA

Esta preparación es muy baja en carbohidratos, perfecta para dieta keto, siempre y cuando la mayonesa que uses no contenga azúcar ni jarabe de maíz. Y omitas las galletas, que en realidad son bastante superfluas en este caso.

CARPACCIO DE LOCOS

Low carb / Ultrafácil

Una alternativa del plato anterior es cortar los locos en rodajas aún más finas, de carpaccio, agregar alcaparras y lonjas gruesas de queso parmesano, y rociar con aceite de oliva y un poquito de jugo de limón. Puede servirse también con galletas crackers o sólo. Al igual que los locos al olivo, puede repartirse en platos como entrada o disponerse en una fuente plana para que cada uno se sirva.

ACOMPañAMIENTOS CALIENTES

PAPAS COCIDAS BÁSICAS

Ultrafácil / vegano

Depende del tipo de papas, si son papas nuevas se cuecen más rápido, si son pequeñas se cuecen más rápido, si son muy pequeñas se cuecen rapidísimo. Esta técnica es para cocer las papas más comunes que encontramos en Santiago, de tamaño mediano.

- Las papas suelen venir con tierra, lávalas bien con la escobilla antes de cocerlas.
- Usa abundante agua y echa las papas en la olla cuando el agua esté hirviendo.
- Cocina las papas con su piel, de este modo conservan mejor el sabor y los nutrientes, y evitarás que se rompan, a menos que te pases seriamente en el tiempo de cocción.
- Puedes hacer unos pequeños cortes en la piel si quieres quitarles almidón.
- Las papas medianas estarán listas cuando lleven aproximadamente 20 minutos de cocción, de todos modos, hay que ir probando desde los 15 minutos. Cuando puedas atravesarlas un cuchillo con facilidad estarán listas.
- Cuando estén listas, escúrrelas bien y sírvelas de inmediato. O bien ponlas bajo el chorro del agua fría para evitar que se sigan cociendo.

Elige papas de la mejor calidad. Hay verduras, como papas y tomates, en donde la calidad es extraordinariamente desigual. Hay papas tan buenas que se pueden comer solas, sacadas de la olla y aliñadas únicamente con sal y aceite de oliva. Orgánicas o chilotas. No me refiero a esas moradas harinosas que son lindas pero masomenitosnomá de gusto y textura.

Si la receta lo permite, cómelas con su piel. La cáscara es sabrosa y tiene fibra y nutrientes. Si las papas son realmente buenas (como las de aquí en Chiloé) es un crimen pelarlas.

PAPAS DORADAS BÁSICAS

Ultrafácil

Cinco papas medianas

Dos cucharada de aceite de oliva

Una cucharada de mantequilla*

Un cuarto de taza de perejil picado*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

SOBRE LOS INGREDIENTES

Si hay veganos, no te gustan tanto los lácteos o no tienes mantequilla, usa cuatro cucharadas de aceite de oliva en vez de dos. Si no tienes perejil, no importa. Las papas doradas permiten mil variaciones. Puedes ponerle un poquito de romero, pimienta, merkén, tocino crocante, cebolla caramelizada, pimentón en juliana, ajo, paprika.

PREPARACIÓN

Lava las papas con la escobilla, y pícalas en rodajas si son pequeñas o en cubos del tamaño de un bocado si son más grandes. Cocínalas al dente (unos 15 minutos), luego ponlas bajo agua fría, escúrrelas muy bien y déjalas enfriar por completo.

Ahora pon al fuego un sartén amplio con el aceite y la mantequilla, y cuando estén calientes, echa las papas. Revuelve y salpimenta. Luego dóralas a fuego alto, removiendo constantemente (con cuidado de no romperlas) hasta que se les forme una costra o estén bien doraditas. Retíralas del sartén con la espumadera y ponlas sobre toalla de papel para que absorba el exceso de grasa. Espolvorea con perejil picado fino y sirve caliente.

PAPAS AL HORNO BÁSICAS

Ultrafácil / vegano

Ocho papas medianas

Tres dientes de ajo*

Hierbas (romero, tomillo, orégano o lo que te guste)*

Cuatro cucharadas de aceite de oliva

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Lava las papas y déjalas escurrir. Una vez secas, córtalas en mitades longitudinalmente. Puedes hacerles si quieres unas rayitas con un cuchillo en la parte cortada de modo que absorban mejor el aliño.

Pela los ajos, pícalos rústicamente, y ponlos en un bol grande junto al aceite y las hierbas picadas finas. Ahora echa las papas al bol y revuelve hasta que estén enteramente impregnadas del aliño. Calienta el horno a 180°. Pon las papas aliñadas en una fuente de horno aceitada (o en la lata aceitada o cubierta con papel aluminio), en una sola capa. Salpimenta. Cuando el horno esté caliente, introduce las papas. A los 25 minutos prueba si están asadas. Debes poder

atravesarlas fácilmente con un tenedor. Si aún no están listas sigue horneando hasta que lo estén, probando cada pocos minutos.

PAPAS DUQUESAS Y PAPAS RELLENAS ABUELA ALICIA

- Un kilo de papas peladas (ocho papas medianas)
- Dos huevos de campo y una yema extra
- Una cucharada de polvos royal
- Una taza de harina sin polvos de hornear
- 300 gramos de buen queso mantecoso en el caso de las papas rellenas
- Sal
- 150 gramos de queso mantecoso (sólo si harás papas rellenas)

PREPARACIÓN MASA

Esta masa sirve tanto para las papitas duquesas como para las papas rellenas. Hoy es raro que la gente prepare las papitas en la casa porque las venden congeladas, pero las papas rellenas si que son mejores caseras. Aquí la receta va con queso porque son las que me gustan a mí.

Pela las papas, córtalas en rodajas grandes, lávalas muy bien hasta que el agua salga transparente y no blancuzca, cuécelas, escúrrelas y pásalas por una prensa para hacer puré. Cuando el puré esté frío agrega los huevos, la harina previamente mezclada con los polvos royal, y la sal. Mezcla bien hasta unificar. Corrige la sal de ser necesario.

PREPARACIÓN PAPAS DUQUESAS

Esa cantidad de masa alcanza para unas 4-6 porciones

Con las manos enharinadas para que no pegue la mezcla, haz bolitas de 2 cm de diámetro aprox y déjalas sobre una superficie también enharinada.

En un sartén grande y hondo, o en una olla, calienta suficiente aceite como para sumergir las papitas, y una vez que esté muy caliente (180 grados), sumérgelas con una espumadera sin que se superpongan y fríelas durante unos tres minutos o hasta que estén doradas. Sácalas del fuego con la espumadera y ponlas delicadamente sobre toalla de papel para que se absorba el exceso de aceite.

Sirve las papitas recién hechas para acompañar carne, pollo, pavo, o incluso solas. A mí me gustan con salsa golf (mayonesa con ketchup).

PREPARACIÓN PAPAS RELLENAS

La masa alcanza para 10 papas rellenas.

Una vez lista la mezcla, forma 10 bolas de tamaño semejante y aplástalas. Divide el queso en diez y en el centro de cada bola pon un trozo de queso. Cierra la masa formando nuevamente bolitas. Cuando el aceite esté muy caliente (180 grados) con cuidado pon las bolas a freír durante 5 a 7 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Retira el fuego, deja escurrir el aceite, pon sobre toalla nova para que absorba el exceso de aceite. Si tienes freidora de aire, también puedes hacerlas ahí: calienta la freidora apenas aceitada (usa una servilleta de papel para esto) durante cinco minutos. Sitúa las papas que te quepan, un poco separaditas y cocina 12 minutos a 200 grados. Saca las papas, rocíalas con aceite (en spray o con pincel), y sitúalas en la freidora de aire con el lado más dorado hacia abajo. Cocínalas 12 minutos más a 200 grados.

Sirve de inmediato. Pon un azucarero con azúcar flor para acompañar o ensalada chilena

ARROZ BASMATI PERFECTO

Ultrafácil / vegano

Para dos personas

- 1 taza de arroz
- 1 1/3 taza de agua
- ½ cucharadita de sal marina

Lava el arroz: pon el arroz en un recipiente y llénalo con agua a temperatura de ambiente. Remueve con las manos limpias para que el almidón se quede en el agua. Vacía el agua y repite cuatro o cinco veces. Deja el arroz en remojo 30 minutos y luego cuélalo.

Pon el agua a calentar con la sal, en cuanto empiece a hervir, agrega el arroz colado. Cuando vuelva a hervir, baja el fuego al mínimo y cocínalo durante 15 minutos. Una vez apagado el fuego, deja el arroz en reposo cinco minutos para que termine de cocinarse. Sirve.

Si vas a comer arroz, prefiere el arroz basmati o el arroz integral, por tener un menor índice glucémico (ambos tienen 50, lo que se considera IG medio). Puedes disminuir además el IG si lo lavas y remojas tal como aparece en la receta.

ARROZ BASMATI PILAF

Vegano

- 500 gramos de arroz basmati
- 850-900 ml de agua (o caldo de verduras)
- Cinco cucharadas de aceite de maravilla
- 1 palo de canela

- 1 y ½ cebolla mediana cortada en juliana
- 4 cucharadas de almendras peladas
- 3 cucharadas de pasas partidas en dos
- 1y ½ cucharadita de sal

Opcional:

Cilantro, comino, cardamomo. Frutas secas como arándanos, pistachos

PREPARACIÓN

Lava el arroz: pon el arroz en un recipiente y llénalo con agua a temperatura de ambiente. Remueve con las manos limpias para que el almidón se quede en el agua. Vacía el agua y repite cuatro o cinco veces.

Calienta el aceite a fuego medio, agrega la canela y la cebolla hasta que esta última esté transparente. Añade las almendras. Cuando éstas empiecen a tostarse, añade las pasas. Añade el arroz escurrido. Rehoga unos segundos y añade el agua.

Cuando comience a hervir, tapa la olla, baja el fuego al mínimo y cocina 20 minutos. Después de esto apaga el fuego, airea y remueve con una cucharada de palo. Y sirve.

ARROZ INTEGRAL PERFECTO

Ultrafácil / vegano

Para dos o tres porciones

- 1 taza de arroz integral
- Tres tazas de caldo de verduras (o agua) hirviendo

PREPARACIÓN

Lava el arroz en un colador con agua corriendo de la llave, seca y pon en una olla a granear con una cucharada de aceite de oliva por unos minutos. Agrega tres tazas de agua hirviendo (o caldo) y una cucharadita de sal, tapa y espera que hierva. Luego deja a fuego suave, ojalá con tostador, por 35-40 minutos. Saca del fuego, revuelve bien y déjalo tapado unos minutos.

A mí me gusta comerlo frío acompañado de cualquier mezcla de estos ingredientes: palta, tomate, cebollín, choclo, perejil, pimentón, atún de tarro, aceitunas picadas, porotitos verdes picados, berros, rúcula, legumbres, nueces, almendras, arvejas, zanahoria rallada, betarragas ralladas. O lo que quieras. Recomiendo aliñar con aceite de oliva y unas gotas de limón, o con mayonesa casera. Ideal para rellenar tomates. También puedes acompañar cada porción de una cucharada grande de humus o una pequeña de tahine.

Lo que sobre puedes usarlo para hacer hamburguesas de legumbres o bolitas apanadas fritas rellenas con queso mozzarella.

ARROZ CHAUFA

Para dos personas

- Tres tazas de arroz ya hecho (puede ser sobras de hasta dos o tres días siempre y cuando el arroz esté bien graneado)
- Dos o tres huevos de campo
- 1 pimentón rojo sin pepas ni nervios cortado en cubitos de 0,5 mm
- Un cebollín cortado en rodajas finísimas
- 200 gramos de panceta gruesa (o camarones o cualquier carne) en dados de 1 cm.
- Dos cucharadas de aceite de oliva

- Jugo de medio limón
- Un diente de ajo, media cucharadita de salsa de ostras, media cucharadita de aceite de sésamo, un trozo pequeño de jengibre (todo esto opcional)

PREPARACIÓN

Mezcla los huevos, sálalos y échalos a un sartén pequeño formando tortillas (tipo omelette). Dora las tortillas a fuego alto (que no se recuezan), y en cuanto estén doradas, quítalas del fuego. Deja entibiar y córtalas en dados de 1-2 cm.

Haz un aliño con dos cucharadas de aceite de oliva, 10 gramos de jengibre rallado y un diente de ajo triturado. Aparte, mezcla la soja con dos gotas de stevia. Puedes agregarle, si tienes, media cucharadita de aceite de sésamo y media cucharada de salsa de ostras.

Ten todo listo porque la cocción será muy rápida.

Calienta el aceite con ajo y jengibre en un sartén o wok a fuego fuerte. Salta unos segundos y luego agrega el pimentón. Cuando comiencen a dorarse, agrega la panceta en cubos de 1 cm. Cuando esté bien dorada la panceta y cocida por dentro, agrega el arroz. Dora el arroz durante un par de minutos hasta que los granos se separen bien y estén un poco crujientes. Añade ahora la mezcla de salsa de soja y mezcla bien. Luego agrega el cebollín picado en rodajas ultra finas y los cubitos de tortilla.

En vez de panceta, puede usarse otra carne de cerdo, vacuno, pollo, idealmente camarones, o sin carne.

COCCIÓN DEL CUSCÚS

Ultrafácil / vegano

Para dos tazas de cuscús cocido

1 taza de cuscús seco

Una taza de agua hirviendo

½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Al igual que el trigo burgol, el cuscús es mejor no cocinarlo al fuego. Hierva el agua en la olla o en la tetera y en cuanto hierva apaga el fuego, echa la sal y el cuscús y remueve suavemente. Tapa la olla y deja reposar 5-10 minutos hasta que la pasta (sí, el cuscús es una pasta), haya absorbido el agua por completo.

NOTA

Puedes usar el cuscús para preparar la tabule; con vegetales salteados al dente en cubitos (zanahorias, zapallitos, coliflor, brócoli, apio, champiñones o lo que tengas); con curry; con pollo jugoso; con queso brie en cubitos, que se derriten con el calor del cuscús produciendo un resultado cremoso; o con ensaladas y sopas.

COCCIÓN DEL TRIGO BURGOL

Para tres tazas de bulgur cocido

Ultrafácil / vegano

- 1 taza de bulgur seco
- Dos tazas de agua
- Sal

PREPARACIÓN

Para sacarle el polvillo, lava el trigo varias veces hasta que el agua te salga limpia. Yo me salto este paso, pero cumplo con repetir lo que se ordena. Cuando este limpio, ponlo en un bol espacioso (entendiendo que crecerá) y cúbrelo con abundante agua hirviendo, agrégale un poco de sal y revuelve. Luego tapa el bol con un paño o lo que sea, y déjalo reposar entre veinte minutos y una hora, dependiendo del gusto. Mientras más tiempo, más blando. Mientras menos tiempo, más crujiente. Cuando esté en el punto deseado, déjalo escurrir en un colador hasta que haya botado toda el agua. Y está listo.

NOTA

El trigo bulgur viene precocido por lo que su preparación es ultrafácil, consiste básicamente en hidratarlo.

Se utiliza en la tabule, el kubbe y otras preparaciones del medio oriente. Pero se puede utilizar también para darle un toque crujiente a las ensaladas, como acompañamiento en reemplazo del arroz, en sopas (échase a la olla durante el cocimiento), en hamburguesas veganas con legumbres, para rellenar pimientos u otras verduras y etcétera.

ARROZ BÁSICO ABUELA ALICIA

Ultrafácil / vegano

- 1 taza de arroz pre-graneado seco
- 1 y media taza de agua hirviendo
- Un diente de ajo picado fino*
- Sal
- Una cucharada de mantequilla (o aceite de maravilla)

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Derrite la mantequilla en una olla a fuego mínimo. Cuando esté líquida agrega el arroz, el ajo y la sal. Remueve durante algunos minutos de manera continua de modo que no se tueste de manera dispareja. Cuando el arroz adquiera un color tostado, agrega el agua, tapa la olla. Todo siempre a fuego mínimo. A los 15 minutos debiera estar listo. El resultado es un arroz dorado, un poquito duro y ultra graneado.

NOTA

A alguna gente le da tirria el arroz pre-graneado, a mí me sabe a abuela. Bueno para acompañar guisos jugosos, de carne u otros.

PURÉ DE ZAPALLO ISABELLE

Ultrafácil / vegano

Para tres-cuatro personas

- Un kilo de zapallo sin cáscara
- Una cebolla grande cortada en pluma
- Sal y orégano (u otra hierba)

INGREDIENTE

Corta el zapallo en rebanadas grandes. Pon las rebanadas en una fuente de horno enaceitada (una cucharada de aceite repartido con una servilleta de papel para cubrir toda la superficie). Aliña generosamente con sal semigruesa y aceite de oliva. Le puedes poner también un poquito de comino, orégano, romero o semillas de cilantro (elige una sola).

Calienta el horno a 180 grados con calor sólo por abajo, ventilador prendido si tiene y la rejilla al medio. A los 45 minutos Pruébalo, si te parece que aún le falta déjalo cinco minutos más. Cuando esté listo retira y muele con un tenedor.

Mientras se asa el zapallo, prepara la cebolla confitada (confitada no significa azucarada sino frita a fuego bajo durante mucho tiempo). Pon a calentar el aceite (de maravilla u oliva) en un sartén en el que quepa cómodamente la cebolla. Cuando esté caliente echa la cebolla pluma, aliña con un poco de sal y unas cuatro gotas de stevia, y revuelve con la cuchara de palo. Luego cocina a fuego medio-bajo durante una media hora o hasta que la cebolla esté bien dorada (sin subir el fuego ni descuidar el sartén: hay que ir removiendo con la cuchara de palo para evitar que se quemé).

Ahora mezcla el puré de zapallo con la cebolla muy bien.

Esta preparación es ideal para acompañar carnes, pero imagino que también debe quedar bien con pescados blancos al horno.

VERDURAS GRILLADAS

Ultrafácil / vegano

- Romero u orégano
- Ajo
- Aceto balsámico*
- Aceite de oliva
- Verduras (puedes utilizar puerros cortados en cuartos a lo largo, brócoli en ramitas, coliflor en ramitas, zanahorias enanas completas, cebollitas perla enteras, cebollines enteros, pimentones rojos despepados y sin nervios cortados en cuartos a lo largo o en rodajas, espárragos, tomates cherry, champiñones).

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 200 grados. Cubre una lata de horno con papel aluminio. Sitúa las verduras en una sola capa. Rocía generosamente con aceite de oliva, sal de mar semigruesa, hojas de romero y hornea durante 20 minutos. Retira, da vuelta las verduras y échales aceto con generosidad (que todas las verduras queden rociadas). Si quieres agrega más hojitas de romero picadas. Hornea 15 minutos más. El aceto les dará un color dorado y sabor caramelizado.

Otras verduras que quedan ricas asadas, pero que no combinan tan bien con el aceto, son apio en bastones sin hebras, camote y/o papas en gajos o rebanadas finas.

Todas estas verduras son un acompañamiento perfecto para carnes, aves o pescados. Algunas de estas verduras grilladas combinan especialmente bien con ñoquis: ajo, tomates cherry, espárragos, brócoli, zanahoria, coliflor, champiñones cortados en bocados. Media, máximo una taza de verduras mixtas por plato. Más pimienta, dos cucharadas de aceite de oliva y una de pesto (o de hojitas de albahaca picadas con la mano), por plato.

CEBOLLITAS GLASEADAS

Acompañamiento de boeuf bourguignon para seis personas

- 20 cebollitas perla (pikleras)
- Dos cucharadas de mantequilla
- Una cucharada de aceite de oliva
- Media taza de caldo de vacuno o vino blanco seco
- Hierbas aromáticas: cuatro ramitas de perejil, media hoja de laurel, una ramita de tomillo

PREPARACIÓN

En un sartén grande, pon la mantequilla y el aceite a calentar. Cuando estén calientes, agrega las cebollas y saltéalas unos 10 minutos, dándoles unas vueltas para que se doren por todas partes. Luego añade el líquido y salpimienta a gusto, añade el bouquet garni de hierbas aromáticas. Este ramito lleva en esta ocasión: Perejil fresco, laurel y tomillo. Tapa la sartén y déjala unos 30 minutos a fuego bajo, hasta que las cebollas estén tiernas. Añade a la olla de carne al final, antes de servir.

CHAMPIÑONES SALTEADOS

Ultrafácil

Acompañamiento de boeuf bourguignon para seis personas

- Dos cucharadas de mantequilla
- Una cucharada de aceite
- 250 gramos de champiñones enteros, lo más pequeños posible

PREPARACIÓN

Pon en el sartén la mantequilla y el aceite a fuego fuerte. En cuanto disminuya la espuma de la mantequilla, echa los champiñones. Deja los champiñones en el sartén hasta que empiecen a dorarse, cuida que no se te pasen, la idea es que no pierdan su forma. Añade al guiso al final.

PURÉ DE MANZANA SIMPLE

Cuatro porciones

Ultrafácil / vegano

Para el acompañamiento

- Un kilo de manzanas verdes
- Una taza de agua
- Un poquito de limón
- Endulzante

PREPARACIÓN

Pela las manzanas, quítales el corazón, pícalas en trozos grandes y agrégalas a una olla con una taza de agua. Tapa y cocina hasta que las manzanas estén tiernas (15-20 minutos). Agrega endulzante con timidez y cocina durante 10 minutos más. Muele las manzanas en la juguera con el líquido de la cocción. Agrega unas gotas de jugo de limón y corrige, primero el dulzor y luego la acidez. El resultado debe ser dulcecito y acidito, sin pasarse.

Si no tienes manzanas verdes, puedes usar rojas. En este caso, necesitarás más limón y no, endulzante. Prueba.

PASTAS

COCINAR PASTA SECA

Como verás, lo que a mí me gusta son los spaguetti. Para que queden buenos hay cuatro indispensables.

Primero, cocerlos en abundante agua salada, no en ollas chicas. Idealmente un litro de agua por cada 100 gramos de pasta y una cucharadita de sal por cada litro de agua. Escoge si puedes sal de mar porque es más nutritiva y deliciosa, y hoy en día la venden gruesa, semigruesa y fina. Cualquier grosor está ok para cocer pasta pues se deshará en el agua. No le echés aceite al agua, es perfectamente inútil.

Segundo, reserva siempre un poco del agua de la cocción (con una taza saca agua de la olla justo antes de escurrir para que esté almidonada), para aligerar la salsa con ella, o bien para humedecer la pasta escurrida. Con un chorrito pequeño (se trata de que quede levemente humedecida, no de que haya agua en el plato).

Tercero, la pasta debe comerse al dente, no recocida. Ve cuántos minutos dice el envase y un par de minutos antes de que se cumplan empieza a probar un tallarín cada 20-30 segundos. Los paquetes chilenos exageran un poco con el tiempo de cocción, dicen diez minutos cuando en general están listos en nueve. Para mi gusto, los paquetes italianos se pasan para el otro lado un minuto. Lo mejor es ir probando. Y siempre ten preparado de antemano el colador de modo de que no se recuezan mientras lo buscas. Y el lavaplatos desocupado y limpio, sin restos de detergente.

Cuarto, la pasta debe comerse recién preparada. Salvo algunas pocas recetas que resisten bien, el resto pierde calidad por minuto que tarda de la olla a la mesa. Hay cosas ricas que se pueden hacer con los restos, pero requiere intervención.

Esos son los indispensables. Luego, sobre la calidad de la pasta: aunque todos los spaguetti son buenos, hay algunos mejores que otros. La pasta italiana es más cara, pero también es más difícil de arruinar. Para mí sólo vale la pena si hay invitados.

Lo católico es servir 100 gramos de pasta por persona. Los paganos como yo calculamos 125 gramos. Jóvenes herejes como mi hijo Lucas pueden comerse hasta más de 200 gramos sin problema.

PASTA CARBONARA

Para cuatro personas

Ultrafácil

- 400-500 gramos de spaguetti (o penne)
- 6 yemas de huevo de campo
- Unos 100 gramos de pecorino o parmesano rallado fino
- 200 gramos de tocino, ojalá en trozo con extra grasa
- Tomillo (si no tienes, utiliza un poquito de orégano)

PREPARACIÓN

Cocina la pasta al dente en abundante agua salada. Mientras la pasta se cuece, corta el tocino en tiras y fríelas removiendo permanentemente a fuego suave, sin aceite, hasta que suelten grasita y estén doradas, pero no tanto-tanto. Usa un wok o sartén grande donde quepa después la pasta cocida.

En un bol, mezcla con un tenedor las yemas, y queso suficiente para que la salsa quede espesa. Si quieres puedes echarle un poco de la grasa que soltó el tocino. Luego mezcla. Debiese quedar con una consistencia de puré.

Cuando la pasta esté al dente, escúrrela y agrégala de inmediato al sartén donde se hizo o se está haciendo el tocino, junto a un chorrito del agua de cocción de la pasta. Revuelve rápido, apaga el fuego y agrega a la pasta la mezcla de huevo con queso. Ahora remueve delicadamente para que todo se mezcle bien, agrega pimienta recién molida y sirve de inmediato (antes de que el huevo se seque).

Este es un plato muy rápido, contundente y delicioso. Especial para alimentar personas que están desfalleciendo de hambre.

ALTERNATIVA VEGETARIANA 1

En vez de tocino, pica cuatro zapallitos italianos en dados pequeños y rehógalos en aceite muy caliente cuando a la pasta le falten 1 o 2 minutos. Luego echa la pasta al sartén y sigue el resto de la receta tal cual.

ALTERNATIVA VEGETARIANA 2

Tuesta $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas gruesas en un sartén. Cuidado con que no se te quemen, revuelve de manera permanente. Una vez mezclada la pasta con el huevo, repártelas sobre los platos o la fuente de servir.

PASTA PRIMAVERA

Para cuatro personas

Ultrafácil / versión vegana

- Un paquete de espirales
- Dos tazas de tomates cherry en mitades
- Dos paltas en dados de 1-2 cm
- Una taza de aceitunas negras picadas gruesas
- 200 gramos de queso de cabra suficientemente firme como para que se pueda cortar en dados de 1 cm (de preferencia feta u otro suave)
- Un pimiento amarillo en juliana (si sólo tienes verde o rojo, está bien, más que nada para darle color al plato)
- ½ taza de hojas de albahaca trozadas con la mano (u orégano)

PREPARACIÓN

Cuece la pasta al dente. Escurre y añade un par de cucharadas del agua de cocción más un chorro generoso de aceite de oliva. Cuando estés a punto de servir la pasta, añade el resto de los ingredientes y revuelve con delicadeza. De este modo evitarás que se muele el queso, se ennegrezca la palta, las aceitunas tiñan la pasta y la albahaca se ponga lacia.

Este plato debiera servirse a temperatura de ambiente.

OPCIÓN VEGANA

Omite el queso. Si hay veganos y no veganos entre los comensales, pon el queso en la mesa cortado en cubos.

SPAGUETTI CON SALMÓN Y CAVIAR

Para cuatro platos

Ultrafácil

- 500 gramos de pasta de buena calidad

- 200 ml de crema ácida (en su defecto, yogur griego, o nada)*
- 200-400 de salmón ahumado de ese que viene en lonjas
- Cuatro cucharaditas de caviar o un poco más
- Jugo de medio limón (o más)
- Cuatro cucharadas de vodka *
- Ralladura de la cáscara de dos limones *
- Estragón*

*Los ingredientes que llevan asterisco mejoran la receta, pero no son estrictamente necesarios.

PREPARACIÓN

Mientras se cuece la pasta, corta el salmón en tiras finas. Cuando la pasta esté muy al dente (le falte un pichintún para estar lista en tu criterio), escúrrela, reservando un poquito del agua.

Una vez escurrida, mezcla en la misma olla todos los ingredientes, con excepción del caviar, más un par de cucharadas del agua de cocción y cocina un minuto más.

Sirve en platos individuales y sobre cada uno pon una cucharadita de caviar.

PASTA CON POLLO AL HORNO

Cuatro porciones

- 500 gramos de spaguetti
- Tres trutros cortos de pollo en dados (puedes hacerlo con pechuga también si prefieres)
- Almendras tostadas picadas gruesas
- 200 ml de crema o salsa blanca

- Una cucharada de mantequilla
- Media taza de queso rallado
- Media taza de pan rallado (si no tienes, duplica el queso)

PREPARACIÓN

Dora el pollo en un sartén con poco aceite y sal. Cocina la pasta solo siete minutos en agua hirviendo salada. Escúrrela y reserva un poco del agua de cocción. Mezcla la pasta con el pollo, la crema, las almendras. Agrega pimienta a gusto. Y un par de cucharadas del agua de cocción.

Pon la pasta en una fuente de horno previamente enmantequillada. Mezcla el pan con el queso y cubre la pasta con el pan con queso. Lleva al horno a 180 grados con grill durante 25 minutos.

VERAE PASTA

Cuatro porciones

- Un paquete de pasta de buena calidad
- 150 gramos de queso azul
- 400 gramos de champiñones pequeños
- 100 gramos de nueces
- Queso parmesano para servir
- Aceite de maravilla o mantequilla (una cucharada)
- Dos cucharadas de aceite de trufa o un poco más
- Un diente de ajo picado fino*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Parte las nueces en cuartos y dóralas en un sartén sin aceite a fuego bajo, removiendo continuamente, cuidando que no se quemen. Desmiga el queso con los dedos. Ablanda el ajo en una cucharada de aceite de maravilla, sin quemar. Saca el ajo y resérvalo, y en ese mismo aceite (más un poco de mantequilla si tú quieres) dora los champiñones hasta que hayan disminuido bastante de tamaño y salpimiéntalos.

Cuece la pasta al dente en agua hirviendo con sal. Una vez escurrida la pasta, échale el aceite de trufa, el ajo y unas cucharadas del agua de cocción. Sírvela en platos individuales y arriba de cada plato pon un cuarto de los demás ingredientes (nueces, queso desmigado y champiñones).

Ralla parmesano y muele pimienta sobre los platos a gusto.

NOTA

Reconozco que no me gusta nada el aceite de trufa, pero decidí agregar esta receta porque entre mucha gente es un hit.

PASTA FRÍA CON ANTIPASTOS

Para cuatro personas

- Un paquete de espirales cocidos a temperatura de ambiente
- Cuatro fondos de alcachofa picados
- Media taza de salame picado
- Ají verde o en conserva en rodajas (a gusto)
- 200 gramos de tomates cherry en mitades
- Bolitas pequeñas de mozzarella en mitades
- 200 gramos de aceitunas negras carnudas picadas
- Media cebolla morada picada fina y suavizada
- 200 gramos de garbanzos cocidos (media cajita)

- Media taza de espinaca picada en tiritas

Aliño:

1/3 de taza de aceite de oliva

¼ de taza de vinagre de vino tinto

Albahaca y/o orégano

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes de la pasta en una fuente para servir. Prepara el aliño en un bol, mezclando bien con un tenedor. Justo antes de servir, aliña la pasta.

TALLARÍN SALTADO

Para cuatro personas

Ultrafácil

- 500 gramos de spaguetti
- Unos 300 gramos de lomo (u cualquier bistec)
- Dos tomates grandes pelados
- Una cebolla chica/mediana
- Dos ajís verdes sin pepas ni venas
- Media taza de cilantro picado grueso
- La parte de un cebollín en rodajas finas
- Dos dientes de ajo
- Un chorro de vinagre
- Un chorro de salsa de soja

- Comino y pimienta

PREPARACIÓN

Corta el tomate en gajos de unos tres cm, el ají en tiras de un cm y la carne en tiras gruesecitas del tamaño de un bocado. Aliña la carne con sal, pimienta, comino y ajo machacado y dórala en un sartén espacioso, muy caliente, con un chorrito de aceite de oliva. Una vez dorada la carne, retírala y saltea ahí mismo las cebollas y los ajíes durante un par de minutos a fuego medio. Añade los tomates y deja que estos boten su jugo. Regresa la carne al sartén y échale un chorro de vinagre, otro de salsa de soja, pimienta y una pizca de sal. Y sirve.

Cocina los spaguetti. Cuando estén al dente, escúrrelos y échalos de inmediato al sartén con la carne y las verduras. Saltea revolviendo vigorosamente a fuego máximo durante un minuto. Echa el cilantro y el cebollín picados. Revuelve una vez más por unos segundos. Y sirve.

PASTA CON MENTA NATHALIE REGARD

Para cuatro personas

Ultrafácil

- Un paquete de spaguetti
- Un yogur griego grande (200 ml o más)
- Una cucharada colmada de mantequilla
- Un puñado de hojas de menta enteras (puede ser un par de ramitas)
- Uno o dos dientes de ajo
- Unos 400 ml de pasta de tomate de primera calidad (echa en casa o embotellada sin otros ingredientes)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

En una ollita calienta la pasta de tomate con la menta y la mantequilla durante pocos minutos. Pica el ajo muy finito y agrégalo al yogur. Aliña el yogur con sal y abundante pimienta fresca. Cuece la pasta al dente, y escúrrela dejando un par de cucharadas del agua de cocción.

Sirve en cada plato primero los spaguetti, arriba la salsa de tomate (caliente) y encima $\frac{1}{4}$ de la salsa de yogur (a temperatura de ambiente). Puedes decorar con hojitas de menta. Y en la mesa, pon parmesano rallado. También puedes servir sólo con la salsa de tomate y poner en la mesa el yogur para que cada uno se sirva a su gusto.

Este plato de inspiración árabe es un favorito, muy fácil de preparar si tienes menta fresca a mano.

SPAGUETTI CON ERIZOS DE GASTÓN ACURIO

Para cuatro personas

- 500 gramos de spaguetti de buena calidad
- Treinta lenguas de erizos
- Entre dos y cuatro dientes de ajo picados
- Mantequilla
- Vino blanco
- Una o dos cucharadas de rocoto picado (sin nervios ni pepas)
- Cinco cucharadas de perejil picado
- Un limón

LOS ERIZOS

Los erizos deben comerse ultra frescos. Cómpralos frescos y cómelos el mismo día, en cuanto antes, y mientras tanto mantenlos refrigerados.

Generalmente no venden las lenguas tan limpias, suelen traer pedacitos de alga (de color rojizo) y a veces pedazos de caparazón que se sienten como piedrecillas. Para limpiarlos, no uses agua, perderán el sabor. Límpialos cuidadosamente con la mano, procurando no romper las lenguas. Si no puedes quitarles toda el alga, no es problema, preocúpate sí de que no haya piedras.

PREPARACIÓN

En un sartén con mantequilla ya derretida (pero sin quemar), pon el ajo, el rocoto picadito y tres cucharadas de perejil. Calienta durante unos tres minutos y agrega un chorrito de vino blanco. Agrega dos lenguas grandes de erizos, revuelve y deja que los ingredientes mezclen sus sabores durante un par de minutos más.

Cocina la pasta al dente en abundante agua hirviendo con sal. Escúrrelos, devuélvelos a la olla, agrega un chorrito del agua en que fueron preparados con un trozo de mantequilla (o aceite de oliva), otras dos cucharadas de perejil picado y el resto de los erizos. Mezcla y sirve de inmediato, idealmente con un poco de cáscara de limón rallada encima.

Me dio un antojo terrible.

SPAGUETTI CON PALTA

Para cuatro personas

Ultrafácil / versión vegana

- 400- 500 gramos de spaguetti
- Tres-cuatro paltas medianas (cremosas)
- Una cucharada de crema

- Dos dientes de ajo picados muy finos
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pon la pasta a cocer en abundante agua con sal. Mientras se cuece, mezcla las paltas, con la crema y el ajo y muele con un tenedor (nunca uses la minipimer o tu palta parecerá de bomba de bencina). Aliña con sal y pimienta. Luego calienta la mezcla en el microondas unos veinte segundos o lo necesario para que la palta quede muy levemente tibia de modo que no enfríe la pasta, pero no caliente porque la palta caliente no es buena.

Cuando la pasta esté al dente, escúrrela bien (la palta y el agua no se entienden). Sirve de inmediato para que no se seque, en cuatro platos individuales con una porción muy generosa de la salsa encima.

NOTA

Este plato no sólo es delicioso y gusto de prácticamente todo el mundo, sino que además está listo en diez minutos y sirve para alimentar fácilmente a gente hambrienta. Favorito de los niños. Pero si las paltas no están cremosas, sin son fibrosas o aguachentas, mejor prepara otra cosa. Y si hay veganos, no le echas crema.

PASTA FRÍA CON CHORITOS

Cuatro porciones

- Un envase de espirales
- Una taza de tomate de buena calidad sin piel ni pepas
- Un diente de ajo
- Una cebolla morada chica

- Una lata de choritos
- Dos cucharadas de mayonesa
- Una cucharada de aceite de oliva
- Una cucharadita de aceto u otro vinagre
- Tres cucharadas de alcaparras
- Un puñado de perejil o cilantro sin los tallos picado muy fino

PREPARACIÓN

Cuece la pasta en abundante agua con sal y escurre.

Pica la cebolla en cuadros muy chiquitos y amortíguala. Pica el ajo fino. Pica el tomate sin piel ni pepas en cuadros chiquitos como para completo. Pica las alcaparras rústicamente y mézclalas en un bol con la mayonesa, el aceite y el vinagre. Sala.

En una fuente de servir mezcla la pasta con los choritos escurridos (enteros o cortados en dos), el tomate y la cebolla, luego echa el aliño y remueve suavemente. Antes de llevar a la mesa échale perejil o cilantro y pimienta a gusto.

PASTA CALIENTE CON CHORITOS

Para cuatro personas

Ultrafácil

- Dos latas de choritos en aceite (ojalá picante)
- Media cebolla picada fina (o cebollín)
- Un diente de ajo
- Un puñado de nueces

- Una cucharada de mantequilla*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pon a calentar el agua con sal.

Pica las nueces rústicamente y tuéstalas en una paila sin aceite. Mientras las tuestas debes remover de manera continua para que el tostado sea homogéneo y no se quemen. En cuando comiencen a dorar, sácalas del sartén y resérvalas en un plato.

En un sartén grande, calienta una cucharada de mantequilla y sofríe la cebolla. Cuando comience a dorar, agrega el ajo y los choritos con su jugo.

Mientras cueces la pasta, anda aplastando los choritos con la cuchara de palo hasta que estén molidos. Un par de minutos antes de que esté lista la pasta, agrega las nueces y revuelve bien.

Cuando la pasta esté al dente agrega unas cucharadas del agua de cocción al sartén y luego la pasta escurrida. Apaga el fuego y mezcla todo. Sirve de inmediato y procura tener pimienta y queso parmesano en la mesa.

VARIACIÓN: En vez de cebolla puedes usar la parte verde de los cebollines cortadas en rodajas. En este caso, no es necesario sofreír. Pones a calentar los choritos en el sartén y agrega los cebollines junto a las nueces, cuando ya estén bien molidos los choritos. Los cebollines le dan color al plato y le simplifican la vida a quienes odian o no saben picar cebolla.

NOTA

Esta pasta con choritos es tan *fast food* como la pasta con atún, pero más sana y deliciosa.

PASTA PUTANESCA QUINCHED

Para cuatro personas

- 500 gramos de pasta
- 800 gramos de tomates cherry de buena calidad
- 2-3 dientes de ajo
- 15 filetes de anchoa
- Un poco de ciboulette o chalota
- Un frasco chico de alcaparras
- Ají chileno a gusto
- Queso pecorino
- Cuatro cucharadas de hojas de perejil picado

Escurre y seca bien las alcaparras. Pon a calentar un chorro generoso de aceite de oliva, cuando empiece a burbujear, agrega las alcaparras. Fríelas durante 3 minutos, retíralas del aceite con una espumadera y ponlas sobre papel secante.

Picas los tomates en mitades y reserva, con su jugo. Muele las anchoas. Pica el ajo muy finito. Pica el ciboulette o la chalota. Despepa el ají, quítale las venas y pícalo en rodajas muy finas. Pica las hojas de perejil gruesamente, sin los tallos grandes.

Mientras hierves la pasta, calienta cinco cucharadas de aceite de oliva en un sartén grande y dora el ciboulette, las anchoas y el ají durante dos minutos. Agrega el ajo y los tomates, y deja dos tomates más. Aplasta los tomates y deja un minuto más. Agrega las alcaparras y revuelve bien.

Escurre la pasta, reserva un poco del agua de la cocción. Agrega la pasta al sartén, mezcla bien, agrega un par de cucharadas del agua de la cocción, vuelve a mezclar. Sirve de inmediato en una fuente o pocillos individuales. Sobre la pasta espolvorea el perejil y ralla lonjas grandes de pecorino.

SALSA BOLOGNESA DE BERENJENAS

Para cuatro personas

- Una berenjena grande muy fresca
- Una cebolla grande o dos chicas picadas en cuadritos también extra chicos
- Una zanahoria pequeña o mediana
- Un pimiento de cualquier color
- 400 gramos de buenos tomates triturados (o de buena pasta de tomates)
- Cuatro gotas de stevia (o una pizca de azúcar)
- Una cucharadita de paprika
- Medio vaso de vino tinto*
- Un diente de ajo*
- Una hoja seca de laurel*
- Una pizca de tomillo*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pica la cebolla, la berenjena, la zanahoria, el ajo, el pimiento cuadraditos extra diminutos. Y el tomate en cuadritos chicos como para completo.

Pon a calentar un poco de aceite de oliva en un sartén grande, agrega la cebolla y cocínala a fuego muy suave. Cuando haya transparentado, agrega la zanahoria, el pimentón y la berenjena, sube el fuego y remueve con la cucharada de palo hasta que estén cocidos. Añade ahora el vino tinto y remueve unos minutos más. Por último agrega el tomate y el endulzante, salpimenta, baja el fuego al mínimo y cocina hasta que reduzca (no menos de 20 minutos), removiendo de vez en cuando.

Sirve con pasta el dente recién hecha no completamente seca.

VERSIÓN CARNÍVORA: En vez de la berenjena usa medio kilo de carne molida (de la con grasa, no tártara) y aliña en ese momento con pimienta y un cubo de caldo de gallina o ajinomoto. El ajinomoto (glutamato monosódico) es muy popular, pero es también bastante tóxico (busca en internet y verás), y los caldos en cubo tienen ajinomoto, pero si haces una excepción con la salsa bolognesa, Dios te perdonará.

TORTILLA DE SOBRAS DE SPAGUETTI

Para dos personas

Versión ultrafácil

- Tres tazas de spaguetti ya cocidos
- Cuatro huevos
- Cuarenta gramos de queso parmesano (o más)
- Media cebolla pequeña picada fina
- Media taza de alguna carne en cubitos*
- Media taza de mozzarella u otro queso en cubitos*
- Media taza de pasta de tomates*

- Un poco de perejil o albahaca*
- Aceite y sal

INGREDIENTES

La carne es opcional, pero puedes echarle un poco de tocino, salchichas, salame, chorizo o lo que quieras, lo importante es que ya esté cocido y picado en cubos finísimos. La mozzarella, la salsa de tomate, el perejil y la albahaca también son opcionales. Lo indispensable es la pasta, el huevo, el parmesano y la cebolla, nada más.

PREPARACIÓN

Calienta unas tres cucharadas de aceite de oliva en un sartén y sofríe la cebolla.

Si agregarás salsa de tomate, hazlo cuando la cebolla comience a transparentar y cocina durante cinco minutos o más. Si no agregarás salsa de tomate, cuando la cebolla se ponga transparente, apaga el fuego. Sea como sea, mezcla el resultado con los spaghetti.

En un bol, bate los huevos con una batidora de mano (o un tenedor). Salpimiéntalos, agrega el parmesano y las hierbas, y revuelve. Ahora agrega la pasta, la carne si le pondrás carne, el queso picado si le pondrás queso picado, y mezcla todo muy bien.

Calienta un sartén con una cucharada de aceite y una vez caliente, echa la mezcla. Cocina a fuego lento durante cuatro/cinco minutos, da vuelta la tortilla con un plato, devuélvela al sartén y cocínala un par de minutos más. La idea es que quede levemente doradita por ambos lados, si aún no lo está, puedes subirle la llama al fuego y darle otra vuelta.

Este es un plato contundente para dos personas adultas. Puede comerse solo o acompañado de un poco de ensalada (de tomates, chilena u hojas verdes) para darle un poco de frescor.

NOTA

Hemos dicho que la pasta debe comerse al dente y recién sacada de la olla. Es casi como las frituras, pierde demasiado al recalentar. Sin embargo puede ser reciclada, particularmente si no ha sido mezclada con salsa.

Si te sobró pasta, échale un chorrito de aceite de oliva, mezcla bien y guárdala en un envase hermético en el refrigerador. Si la pasta lleva ya alguna salsa, quítale lo que más puedas antes de guardarla.

VERSIÓN ULTRAFÁCIL

Este plato es versátil y puedes hacerlo al ojo. He optado en este libro por dar recetas detalladas porque así me gustan a mí, pero tú piensa que se trata de mezclar la pasta con huevo batido y salpimentado, echar la mezcla en un sartén caliente con un poco de aceite, darle la vuelta y ya está.

ÑOQUIS CON VERDURAS ASADAS

Cuatro porciones

- 500 gramos de ñoquis
- Un puerro
- ½ kilo de repollitos de Bruselas
- Un pimentón rojo
- 200 gramos de champiñones o 200 gramos de tomates cherry
- Medio vaso de vino blanco
- Cinco cucharadas de almendras laminadas*
- Berros*

- Queso parmesano*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

Reemplazos de las verduras: brócolis, fondos de alcachofas, cebollín, cebolla, espárragos

PREPARACIÓN

Pica las verduras (con excepción de los champiñones y/o tomatitos) en bocados grandes, ponlas en una fuente de horno, alíñalas con sal, pimienta, un chorrito de vino y aceite de oliva, y ponlas a asar a 180° durante una o dos horas, removiendo cada 15-20 minutos, y aplicando aceite de oliva a discreción cada vez, hasta que estén rostizadas, un poco quemaditas, con gusto umami (vale la pena conocer esta palabra, búscala en internet).

En un sartén muy grande y caliente, pon a asar con un poco de aceite de oliva los champiñones y/o tomatitos. Cuando hayan soltado líquido, agrega los ñoquis directamente desde el envase (a temperatura de ambiente), junto con un chorro de vino blanco y las verduras asadas (que deben estar calientes). Si los ñoquis están pegados, ándalos separándolos mientras se cocinan en la salsa (tardan unos tres minutos si la salsa está burbujeante, prueba).

Divide en cuatro platos. Sobre cada plato pon una cucharada de almendras laminadas y unas ramitas de berros.

En la mesa, queso parmesano.

NOTA

Esta receta no es vegana porque los ñoquis suelen llevar huevo en su preparación.

FONDOS VEGETARIANOS

HAMBURGUESAS DE POROTOS MUNG Y ARROZ INTEGRAL

Para ocho personas

Vegano

- ½ zanahoria
- ½ cebolla
- ½ de miga de pan
- 1 diente de ajo picadito
- 1 cucharada de perejil picado

- 1 y media taza de porotos mung cocidos
- ½ taza de arroz integral bien cocido
- Harina de maíz
- Sal de mar
- Aliños (orégano, jengibre, cayena)

PREPARACIÓN

Cocina por separado los porotos y el arroz en agua con sal hasta que estén blandos.

Pica las verduras y saltéalas. Agrega los porotos y el arroz ya cocidos, mezcla y muele con un pisa puré. Luego añade los aliños, el perejil, el ajo y la sal.

Forma hamburguesas con las manos mojadas y pásalas por harina de maíz. Caliéntalas en el horno a fuego medio hasta dorar. Sírvelas acompañadas de hojas verdes, tomate, palta y/o pan. Cocinar los porotos: lava una taza de porotos crudos y ponlos a cocer en tres tazas de agua hirviendo (sin sal) durante unos 40 minutos a fuego medio. Ir revisando que no se sequen, si esto ocurre agregar más agua hirviendo. Están listos cuando están blandos.

NOTA

La mezcla entre arroz y porotos mung es típica de los ayunos ayurvédicos. Los porotos mung puedes comprarlos en la Tostaduría Talca. Estos, al germinar, producen los dientes de dragón. La gracia es que no hinchan, no necesitan remojo, son ultranutritivos y estas hamburguesas les gustan hasta a los niños mañosos.

OPCIÓN: puedes usar porotos negros en vez de porotos mung.

BERENJENAS GRATINADAS

Para seis personas

- Seis berenjenas medianas muy frescas
- Cuatro tazas de pasta de tomates de buena calidad
- Una zanahoria*
- Una cebolla chica*
- Un diente de ajo
- Un pimiento rojo*
- 250 gramos de lonjas de queso mantecoso de buena calidad
- 100 gramos de parmesano, gruyere, grana padano o cualquier otro queso duro rallado
- Dos huevos de campo*
- 1 cucharada de ricota (o crema o leche)*
- Una taza de hojas de albahaca o dos cucharadas rasas de orégano (fresco o seco)
- 2 tomates muy maduros en rodajas muy delgadas*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Corta las berenjenas a lo largo en lonjas muy finas. Remoja las lonjas en agua con sal durante 10-15 minutos, enjuaga y seca delicadamente. Si las berenjenas están ultra frescas puede saltarte este paso.

Hornea a fuego medio las lonjas de berenjenas por 15-20 minutos en una lata untada con aceite hasta que estén levemente doradas. Mientras tanto, en una olla, rehoga la zanahoria rallada, el pimentón, el ajo y la cebolla picados finos hasta que la cebolla esté transparente. Esto es aliño

para la pasta de tomate, puedes aliñarla sólo con ajo si prefieres. Agrega la pasta de tomate a las verduras y cocina 15 minutos a fuego medio. Siempre es bueno agregar un par de gotas de endulzante a la salsa de tomate para quitarle el ácido.

Prepara un batido con los huevos, la ricota (o crema o leche) y el queso rallado. Mezcla muy bien. En una fuente grande de horno pon salsa de tomate, luego lonjas de berenjena, luego tomate, luego albahaca, luego queso mantecoso, luego más salsa de tomates, luego más berenjenas, luego más lonjas de tomate. Cubre con la mezcla de huevo batido (o sólo con queso rallado) y hornea a fuego medio por 35 minutos.

GUISO DE ZANAHORIAS BETY GILBERT

Para tres-cuatro personas

- 1 kilo de zanahorias ralladas muy finas
- 1 cebolla mediana picada fina
- 2 huevos
- Albahaca o cilantro o perejil
- Un diente de ajo picado muy fino
- 40 gramos de queso rallado (un paquete chico)
- 40 gramos de pan rallado (equivalente al queso)
- 100 gramos de queso mantecoso rallado*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Ralla la zanahoria muy fina, sancóchala (ponla un minuto o menos en una olla con agua hirviendo) y sécala en un colador.

Dora la cebolla junto al ajo en un poco de aceite. Aliña las verduras con sal y la hierba que escojas. Agrega primero la zanahoria, el pan rallado y la yema del huevo, en ese orden, revolviendo. Finalmente agrega la clara del huevo batida a punto nieve y vuelve a mezclar bien. Pon la mezcla sobre una fuente de horno enmantequillada. Si le pondrás queso mantecoso, pónselo ahora, antes del queso rallado. Luego esparce el queso rallado.

Ahora puedes introducir la fuente en el horno caliente y cocinarlo 30 minutos a 200 grados.

Esta receta es saludable y especial para grupos de hasta 12 personas. Basta multiplicar las cantidades. Puede servirse con arroz, pero también solo con ensalada.

Y lo más interesante: aunque yo anoté la de zanahoria porque es mi favorita, la Bety preparaba también de repollo, coliflor y espinacas. Ahí habría que ver con qué cantidades funcionan.

AJÍES RELLENOS LIZELOT

Para cuatro personas como fondo y ocho, como entrada

Ocho ajíes verdes grandes (de esos a los que llaman ají pimentón)

Ochocientos gramos de ricota

Tres huevos grandes

Orégano

Paprika

Harina sin polvos

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cuece los ajíes en agua hirviendo durante tres minutos. Ábrelos por un lado con un cuchillo pequeño bien afilado y sácales las pepas. Rellénalos con ricota procurando que puedan cerrarse por completo. Ciérralos.

Haz una mezcla con huevo batido con un poco de agua, sal, pimienta, paprika, orégano y ve agregándole de a poco harina tamizada (con un colador finito para que no queden grumos) mientras revuelves, hasta alcanzar una consistencia más espesa que la de un panqueque. Deja reposar esta mezcla en el refrigerador un rato para que se torne más pegajosa.

Una vez lograda la consistencia, unta los ajíes por todos lados con la mezcla y sumérgelos en aceite de maravilla hirviendo a alta temperatura durante un par de minutos. Retíralos y sírvelos de inmediato, cuidando de no quemarse.

FALAFEL LIZELOT

Para aproximadamente 20 bolitas pequeñas

- Una taza de garbanzos crudos
- Dos dientes de ajo
- Un cuarto de cebolla cubos finitos
- Un cuarto de pimentón rojo cubos finitos
- Pimienta, comino y orégano en pequeñas cantidades
- Un huevo pequeño o medio huevo grande
- Media cucharadita de polvos royal
- Pan rallado

PREPARACIÓN

Deja remojando los garbanzos la noche anterior. Al día siguiente, escúrrelos y una vez bien secos, muélelos con la minipimer. Una vez bien molido agrega el ajo, la cebolla, el pimentón, el huevo, los polvos royal, la sal y las especias y mezcla muy bien con las manos.

Haz bolitas de dos cm de diámetro, úntalas en pan rallado y fríelas en aceite hirviendo.

RISOTTO BÁSICO (A LA PARMESANA)

Para cuatro personas

- 300 gramos de arroz arbóreo
- ½ cebolla
- 80 gramos de parmesano rallado de calidad
- 1.2 litros de caldo de verdura
- Un vasito de vino blanco seco
- 75 gramos de mantequilla de calidad
- Una cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta
- Para servir: Mantequilla, ají verde, queso mantecoso troceado

PREPARACIÓN

Corta la cebolla en trocitos pequeños y luego rehógala en la mantequilla, con un pichintún de sal. Cuando la cebolla esté transparente, en unos 10 minutos, añade el arroz y sofríe uno o dos minutos (que no se vaya a quemar), removiendo constantemente para que no se pegue. Agrega el vino y deja que se evapore por completo. Mantén el fuego a temperatura media. Pon un cronometro en marcha y una alarma a los 17 minutos

Añade un cucharón de caldo y cuando se haya absorbido casi por completo, agrega otro. Repite la operación hasta que suene la alarma y prueba (el arroz debe ser suave por fuera y levemente al dente al interior del grano). Es posible que la cocción se prolongue unos minutos más (hasta los 20 o 22 minutos). Durante la cocción hay que remover de manera permanente. La consistencia debe ser ligera, si es necesario agrega un poquito más de caldo porque con la mantequilla y el queso espesará.

Una vez transcurrido el tiempo determinado, hay que dejar descansar el arroz 3-4 minutos para que absorba todos sus jugos y entonces llega un momento importante, hacer el mantecado básico que redondeará la cremosidad del risotto. "Se manteca fuera del fuego con mantequilla o aceite, con queso o sin queso

Sirve de inmediato en platos previamente calentados en el microondas (para esto se los pone con un poco de agua).

PARA QUE EL RISOTTO QUEDE CREMOSO ES CLAVE:

1. Que el arroz sea arbóreo o carnalori, con alto contenido de almidón
2. Que se utilicen 120 ml de caldo por cada 50 gramos de arroz
3. Que el caldo se agregue muy caliente, también el vino o cualquier otro líquido
4. Que no se queme el arroz al sofreírlo
5. Remover de manera continua
6. Que no se recueza (no debería tomar más de 20 minutos)
7. Que se coma de inmediato, no tibio o recalentado

RISOTTO AL FUNGHI

Para 6 personas

Vegano

- 1 litro de caldo de verduras
- 400 gramos de arroz arbóreo o carnalori
- 300 gramos de champiñones frescos troceados (porcini si te es posible)
- 100 gramos de callampas secas rehidratadas en agua caliente, escurridas y troceadas
- 1 cebolla picadita muy fina
- Dos dientes de ajo picados muy finos
- 1 vasito de vino blanco
- 80 gramos de queso parmesano
- 70 gramos de mantequilla
- Una cucharadita de crema líquida*
- Sal y pimienta

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Empieza por leer bien esta receta y la anterior.

Las callampas se rehidratan 20 minutos en un poco de agua muy caliente o una hora en agua a temperatura de ambiente. Quita las callampas del agua, resérvalas, y mezcla el agua en la que las hidrataste con el caldo. Y calienta el caldo en una olla hasta que hierva, apaga el fuego y tapa.

Luego, en un sartén grande de fondo pesado u olla de hierro, rehoga la cebolla y el ajo en un poco de mantequilla, cuando comiencen a transparentar las cebollas, incorpora las setas (frescas y rehidratadas), y deja que se cocinen hasta que suelten toda el agua. Baja el fuego y agrega el arroz y remueve un minuto.

Ahora, incorpora el vino blanco y un cucharón del caldo muy caliente. Remueve lentamente con una cuchara de madera hasta que se evapore, unos cinco minutos. Una vez evaporado, agrega

otro cucharón de caldo y continúa removiendo. Repite este proceso hasta que el arroz esté en su punto, es decir suave por fuera y levemente al dente al centro (20 minutos aprox). Debes conseguir una textura cremosa (esta se la da el almidón que el arroz ha soltado). Cuando esté a punto, agrega el queso parmesano, un poco de mantequilla y remueve.

NOTA

Lee la receta anterior donde hay tips para que el risotto quede cremoso.

BOLITAS DE ARROZ INTEGRAL FRITAS

- Sobras de risotto o arroz integral del día anterior
- Huevo batido
- Pan rallado o panko
- Mozzarella
- Salsas para servir (kétchup por ejemplo, mejor si es sin azúcar)

PREPARACIÓN

Esta receta está pensada para darle uso a las sobras de arroz y es deliciosa. Es indispensable que el arroz sea húmedo, como el risotto, el arroz meloso o ciertas preparaciones del arroz integral.

He tratado de definir proporciones para tantas recetas que hago o tengo al ojo. Te toca: en esta receta tendrás que usar tu criterio.

Mezcla el arroz con huevo batido y un poco de pan rallado como si estuvieras haciendo hamburguesas. Haz bolitas de unos cuatro centímetros de diámetro. Hazles un hoyito con el dedo y rellénalas con un trozo de mozzarella. Cierra las bolitas. Pásalas por huevo batido sazonado con un poco de sal y úntalas con pan rallado o panko. Puedes freírlas de inmediato o guardarlas hasta 24 horas refrigeradas. Fríelas en un sartén grande con aceite de maravilla hirviendo. Sírvelas con ensaladas o bien con ketchup.

ARROZ CON CALLAMPAS

Para dos personas / vegano

- Seis cucharadas de aceite de maravilla
- Dos dientes de ajo
- Una cucharadita de paprika
- 300 gramos de champiñones mixtos
- 10 de callampas deshidratadas*
- 3-5 tomates secos
- 200 gramos de arroz blanco
- 800 ml de caldo de verduras (imprescindible para que quede bien el plato)

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pones los tomates y las callampas a hidratar en un bol con 200 ml de agua caliente (recién hervida). Después trituras en la minipimer con el líquido. Pones el aceite a calentar en una olla y sofríes el ajo picado sin que llegue a dorarse. Añades primero los champiñones y luego la mezcla de callampas y tomates secos y continúas sofriendo a fuego muy bajo. Una vez sofrito añades el pimentón y sal a gusto, remueves y agregas el caldo. Cuando hierva agregas el arroz, tapas y lo cocinas a fuego medio durante 18 minutos. Pruebas que el arroz esté cocido (no pasado), y dejas reposar tapado durante dos minutos más (este paso es indispensable), y sirves de inmediato, porque recalentado te quedará reseco. El resultado debe ser cremoso, como un risotto.

PAPAS CON ARROZ

Para cuatro personas

- Cinco o seis papas grandecitas (no enormes)
- Media taza de arroz blanco
- Media taza de cebolla picada muy fina
- Mantequilla
- 150-200 gramos de queso mantecoso
- Ají verde despepado y sin nervios, picado fino

Remoja las papas en agua con hielo durante media hora, escúrrelas, sécalas y pícalas en dados de dos cm. Dora la cebolla en una olla grande, con tres cucharadas de aceite, hasta que empiece a transparentar. Entonces agrega las papas y dóralas durante 7-10 minutos, revolviendo constantemente. Ahora echa el arroz, revuelve una sola vez, agrega una y media taza de agua hirviendo y sala. Cuando comience a hervir nuevamente, baja el fuego al mínimo (usa el tostador si el fuego mínimo no es tan mínimo) y cocina durante 20 a 30 minutos. En ese lapso, revuelve vigorosamente un par de veces con la cuchara de palo.

El servido es clave. Se deben calentar los platos. Yo aprendí de mi mamá a hacer esto en el microondas. Pon varios platos, un pocillito con agua y caliente con función fuerte durante un par de minutos o hasta que estén calientes. Sobre los platos calientes se pone un trozo de mantequilla y queso picado, y sobre esto un cucharón generoso del guiso. Pon en la mesa un pocillo con ají picado y más queso para quien quiera servirse. También pimienta.

NOTA

Este es un guiso muy tradicional de la cocina chilena y lamentablemente olvidado. A la gente le parece poco tentadora la idea de papas con arroz, pero harían bien en probarlo. En la casa de mi abuela se cocinaban muchísimas cosas buenas, pero de todas ellas, esta era mi favorita. Pedía que por favor me tuvieran papas con arroz.

Me he preguntado cómo quedará este plato con un arroz más almidonado como el que se usa en el risotto. En principio me hace sentido, porque este plato bien hecho debe quedar cremoso. Sin embargo, por algún motivo, mi abuela insistía en quitarle el almidón a las papas sumergiéndolas en agua helada. Habrá que probar.

BURRITOS AL HORNO DE EL HUERTO

Para seis personas

- Media taza de cebollín picado
- Tres cucharadas de aceite de maravilla o canola
- Siete tazas de porotos negros cocidos y escurridos (pueden ser de caja)
- Media taza de cilantro
- Una cucharada de comino, una de orégano y una de pasta de ají
- Seis tortillas grandes de burrito (XXL)
- Cuatro tazas de salsa de tomate de buena calidad
- Dos tazas de queso de cabra rallado grueso

PREPARACIÓN

Si prepararás los porotos en casa, cocínalos sin sal, sol con un par de hojas de laurel (el laurel nunca se come, es sólo para aromatizar). Escurre y utiliza sólo cuando hayan enfriado un poco. De lo contrario, usa porotos envasados escurridos. Sofríe los cebollines en aceite durante dos minutos y reserva. Agrega los porotos y sofríe cinco minutos más machacándolos con una cuchara de palo hasta formar una pasta gruesa. Sazona con cilantro, comino, orégano, pasta de ají y sal. (si los porotos ya llevan sal, ten cuidado de no pasarte).

En el centro de cada tortilla, pon casi una taza de porotos y dobla para cerrar completamente, y llévalos al horno en una fuente por 10 minutos a 180 grados. Retira de horno, cubre con la salsa de tomate y el queso y lleva nuevamente al horno hasta derretir el queso. Sirve de inmediato, y en la mesa puedes poner crema ácida, lechuga y guacamole (receta en el capítulo de aperitivos).

OPCIÓN: puedes ponerle el queso de cabra rallado dentro de los burritos junto a los porotos.

FONDOS CARNÍVOROS

CHARQUICÁN ABUELA ALICIA

Para 10 personas

Versión vegana

- 1 kilo de carne picada
- 1 taza de choclo crudo y/o mote
- 1 taza de porotos verdes crudos
- 1 cebolla grande picada fina
- 2 puerros
- 1 diente de ajo
- 2 zapallo italianos (yo prefiero usar dos tazas de zapallo camote)
- ½ kilo de papas de buena calidad
- ½ pimentón

- Una taza de espárragos crudos* (fancy)
- Seis fondos de alcachofa en conserva*
- Orégano en poca cantidad*
- Paprika*
- Un huevo de campo por plato* (a menos que sean cuatro comensales o menos, es un cacho)

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Esta receta de mi abuela es lenta y compleja, de otros tiempos; yo la prepararía sólo para invitados y buscaría una versión modernizada, de menos calidad pero más simple y rápida, para el menú familiar.

Sobre la carne: puedes usar posta, posta paleta, tapapecho o sobrecostilla.

Pica todo en trozos pequeños. Excepto el ajo y la cebolla que se deben picar finito. En un sartén, sofríe la cebolla con el ajo en un poco de aceite de maravilla. Luego, agrega la carne, salpimenta, dora un par de minutos, y retira la mezcla del sartén para agregarla a la olla grande en la que prepararás el guiso.

En el mismo sartén, ve dorando las verduras por separado, muy brevemente (un minuto), en un poco de aceite de maravilla y con un pichintún de sal (excepto el choclo y las alcachofas que no se doran). Cada vez que sacas las verduras del sartén, ya doradas, ve agregándoselas a la olla grande (que aún no está al fuego).

Una vez todo en la olla, cubre con agua, echa el choclo (y los dados de alcachofas si quieres), aliña con paprika y un poco de orégano, y pon a calentar a fuego fuerte. Revuelve bien con la cuchara de palo. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y cocina a fuego lento, removiendo de vez en cuando con la cuchara y cuidando que el guiso no se seque. A los 20 minutos corrige la sal (y, cuidado, una de las cosas que pueden salir en este guiso es pasarse con la sal). Cocina en total una hora aproximadamente. Durante los últimos minutos usa la cuchara de palo para ir moliendo papas y zapallo.

El resultado debe tener una textura húmeda pero sin líquido. Si el zapallo y las papas no están desechos, aplasta suavemente con un pisador de papas o con un tenedor. Sirve en platos bajos. Si son pocos comensales, puedes, si quieres, cubrir con un huevo frito.

OPCIONES A LA CARNE: La versión original es con charqui, por eso el nombre. Puedes prepararlo también con cholgas o choritos ahumados, navajuelas, pavo, cordero y otras cosas. Y para veganos, usa cochayuyo, luche o carne de soja, y omite el huevo.

TOMATICÁN ROSI

Para cinco personas

- Seis tomates bien maduros o 12 tomates pera
- Una taza de choclo (pueden ser en bolsa)
- Ramita de albahaca
- Una cebolla mediana en cuadros finitos
- Una zanahoria rallada o en cuadritos
- Una rama de apio en cuadritos de 1 cm*
- Medio pimentón (en cuadros)
- 300 gramos de carne molida

- Perejil para decorar*

PREPARACIÓN

Sofríe la cebolla, el pimentón, la zanahoria, y finalmente la carne molida. Unos cinco minutos. Se agregan los tomates pelados y picados en cuadros de 2 cm. Después el choclo, se revuelve, se agrega una taza agua hirviendo y se deja cocinar unos ocho minutos a fuego lento. Se aliña con sal, pimienta y las hojitas de albahaca.

Puedes acompañar con arroz blanco, papas cocidas o papas fritas en cubitos. Al servir, espolvorea con el perejil picado.

CARBONADA ROSI

Para cinco personas

- Medio kilo de carne molida (o sobrecostilla picada en cubitos de 1-2 cm)
- Tres papas grandes 2 cm
- Una taza de zapallo en cubitos 2 cm
- Una zanahoria en cubitos 2 cm
- Medio pimentón rojo o verde en cubos
- Una cebolla chica en cuadros de 2 cm
- Una taza de porotos verdes picados 3 cm
- Un diente de ajo finamente picado
- Orégano (media cucharadita)
- Paprika (media cucharadita)
- Comino (media cucharadita)
- Dos choclos chicos (Un tercio por plato con su coronta)
- Una cucharada sopera de arroz blanco

- Cilantro para decorar

PREPARACIÓN

Echa la carne picada en un sartén muy caliente con un par de cucharadas de aceite. Después de un minuto, baja el fuego e incorpora la cebolla, la zanahoria, el pimentón y el ajo con un poquito de sal para hacer un sofrito.

Después de unos 3-4 minutos, agrega una taza de agua hirviendo y deja cocinar unos 20 minutos a fuego medio, removiendo y cuidando que no se seque.

Cuando la carne esté blanda, agrega las papas, el zapallo y los porotos verdes. Aliña con sal, pimienta y las hierbas (excepto el cilantro), revuelve bien, cubre con agua hirviendo, y cocina a fuego medio hasta que las papas estén casi listas (unos 15 minutos o menos, anda probando), removiendo de vez en cuando. Ahora, agrega el arroz, deja diez minutos más y corrige la sal de ser necesario (sin pasarte).

En otra olla, echa los choclos a cocer en agua hirviendo con un poco de sal (ya cortados en tres torrijas) durante cinco minutos, retira del agua y agrega al guiso.

El resultado debe ser caldado. Durante toda la cocción, debes vigilar e ir echando agua hirviendo cada vez que se seque.

Sirve en pocillos o platos hondos y espolvorea con hojas de cilantro.

POLLO ASADO CON PAPAS

Ultrafácil /versión low carb

Para dos personas

- Dos patas de pollo enteras
- 400 gramos de papas de buena calidad
- Seis dientes de ajo
- Dos ramitas de romero*
- 1 limón

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180 grados. Lava las papas y, sin pelar, córtalas en rodajas de ½ centímetro y ponlas en una fuente de horno, junto al pollo. Rocía con una cucharada de aceite de oliva y salpimienta. Mezcla todo bien. Aplasta suavemente los dientes de ajo y añádelos a la fuente. Asa durante 40 minutos.

Deshoja el romero, ralla la cáscara de limón y mezcla ambas cosas con una cucharada de aceite de oliva y espárcelo por la fuente. Exprime por encima el jugo de medio limón. Sigue asando durante 10 minutos más o hasta que esté bien asado.

VERSIÓN LOW CARB

En vez de papas, acompaña de brócoli, espárragos o ensalada de hojas verdes.

HAMBURGUESAS DE CARNE

Versión low carb

20 unidades de 135 gramos

- 1.5 kilos de carne 10% grasa
- 3 longanizas blancas (u otras que sean crudas, no ahumadas ni muy condimentadas)
- 65 ml de leche entera
- 4 huevos de campo
- 65 gr de pan blanco

Desmiga el pan y ponlo a remojar en la leche durante cinco minutos. Mezcla la carne con los huevos y el pan remojado. Salpimienta y vuelve a mezclar bien. Forma 20 hamburguesas muy planas (de 1 cm). Calienta el sartén con el fuego al máximo apenas humectado con aceite, cocina allí las hamburguesas hasta que la parte de afuera esté dorada y crujiente por ambos lados. Calienta los panes en el horno sin que lleguen a tostarse. Sirve con queso cheddar o roquefort, pepinillos cortados en rodajas finas, lechuga, tomate en rodajas finas, cebolla salteada, mayo, ketchup. Lo único indispensable es el queso, si no hay cheddar ni roquefort utilizar lonjas de lo que haya.

NOTA

Para unas hamburguesas compatibles con dieta low carb e incluso keto, basta cambiar el pan rallado por harina de almendras para ligar.

LONGANIZAS AL HORNO

Ultrafácil / low carb

Cinco personas

- 1 kilo de longanizas
- Dos cebollas medianas

- Un pimiento rojo grande

PREPARACIÓN

Pon el horno a calentar a 220 grados. Corta las cebollas en rodajas finas. Lava muy bien los pimentones, quítales los nervios y las pepas, y córtalos en lonjas largas y delgadas (1 cm).

Aceita una fuente de horno con aceite de oliva, y sobre ella esparce la cebolla mezclada con el pimentón. Rocíalos con sal de mar, pon las longanizas encima de las verduras y rocía con un chorrito de aceite de oliva. Cuando el horno esté caliente, introduce la fuente. La cocción demora 25 minutos, entremedio, una o dos veces da vuelta las longanizas para que se doren de manera pareja.

Sirve de inmediato. Puedes acompañarlas de puré o guisos de legumbres, o de papas.

FILETE AL HORNO

Ultrafácil / low carb

Para cuatro o cinco personas

- 1 kilo de filete de vacuno (si es de pastoreo, ideal)
- Un puñado de ramitas de romero
- 5 dientes de ajo con piel
- 1 diente de ajo pelado

Idealmente la carne nunca ha sido congelada. Si lo fue, descongélala dentro del refrigerador durante 24 horas en una fuente. Siempre es bueno cocinar las carnes a temperatura de ambiente así que sácala una media hora antes del refrigerador.

Muele las hojitas de romero junto a un diente de ajo y cinco cucharadas de aceite de oliva en el mortero. Frota la carne con esta mezcla. Y luego sazónala con abundante sal y pimienta negra.

Sellado: Calienta un sartén antiadherente (o idealmente una fuente que pueda ponerse al fuego y meterse al horno). Cuando esté bien caliente, echa un par de cucharadas de aceite de oliva. Tras unos treinta segundos con el aceite a fuego máximo, cuando el aceite empiece a humear, pon cuidadosamente la carne. Déjala ahí durante uno o dos minutos y con cuidado de no quemarte dale vuelta para que se dore por el otro lado. Este proceso se llama sellado, se trata de que la carne quede con una costra que evita que se seque durante la cocción. La costra debe ser pareja. Si en alguna parte aún no aparece, dale más vueltas hasta que aparezca, pero poco tiempo porque la costra debe ser superficial, la carne debe estar cruda por dentro al entrar al horno.

Pon la carne en la fuente de horno si la sellaste en un sartén (déjala ahí si lo hiciste en la fuente). Pon los dientes de ajo con piel en los extremos de la fuente. Si tienes ramitas de romero, pon un par sobre la carne. Precalienta el horno a 250 grados y hornea durante 20 minutos. Retira cuidadosamente la fuente del horno, da vuelta la carne, báñala con el vino tinto, agrega la mantequilla a la fuente y devuélvela al horno. Cocina durante otros 15-20 minutos y saca la fuente del horno.

Cuidando de no quemarte, pon la carne sobre una tabla de madera en la que quepa holgadamente. Usa para ello un tenedor de asar idealmente. Ahora, con un buen cuchillo, corta el filete en el número de comensales y ponlos sobre los platos previamente calentados (un par de minutos en el microondas con unas cucharadas de agua bastan). En cada plato pon uno de los ajos.

Ahora, para más finería, cuela el caldo de la fuente. Para menos finería, úsalo tal cualsito. Agrega la salsa sobre la carne en los platos, de modo que queden jugosos, no rebalsados. Lo que sobra

del caldo puedes echarlo en una salsa o un pocillo y ponerlo en la mesa, si es un pocillo debe tener su cuchara.

Sirve con arroz blanco, puré de zapallo o de papa o papas asadas en rodajas. Y un puñado de berros sin los tallos más grandes. Si escoges arroz, puedes acompañar también de un chutney. Indispensable un buen vino tinto en la mesa.

ROAST BEEF

Para 5-8 personas (o incluso más, depende de cómo se vaya a servir)

- Aprox un kilo de lomo liso, ojalá de libre pastoreo (para esta receta, la calidad de la carne es clave).
- Sal (ojalá de mar y semigruesa)
- Pimienta negra (ojalá molida gruesa)

Necesitarás también un horno con grados precisos y un cuchillo carnicero bien afilado.

Todo lo demás es perfectamente prescindible:

- Hierbas frescas (orégano, tomillo y/o romero)
- 4 cucharadas de mostaza de Dijon
- Un chorro de jerez
- Un par de cucharadas de mantequilla

Sobre la carne: El lomo liso es mejor que el filete para el roast beef. Pero el trozo debe ser cilíndrico. La carne no debe congelarse ni haberse congelado nunca. Por eso compra la carne el

día antes o el mismo día en el que la vas a cocinar. A menos que esté sellada al vacío, en este caso puedes guardarla cruda hasta una semana en el refrigerador. Es importante que la carne se prepare a temperatura de ambiente, por este motivo, procura sacarla 30 minutos antes del refrigerador. Cúbrela con un paño.

En una tabla de cortar carne, con un cuchillo bien afilado, quita el exceso de grasa superficial. Luego lleva a una fuente de horno y salpimienta generosamente por todos lados.

Sella durante dos minutos la carne en un sartén previamente calentado a fuego fuerte con un chorro de aceite de oliva, dando vuelta para obtener un dorado homogéneo (para más detalles del proceso de sellado puedes revisar la receta anterior). En el caso del roast beef es especialmente importante no pasarse con el tiempo de sellado.

Marinar el roast beef es opcional. Hay quienes lo prefieren sólo con sal y pimienta, especialmente cuando la carne es de buena calidad.

Si quieres marinar, puedes usar algunas o todas estas cosas: mostaza, orégano, tomillo, romero, mantequilla, jerez. Mezcla lo que elijas en un bol, frota la carne por todos lados con la mezcla, y déjala en el refrigerador una hora y media, más 30 minutos a temperatura de ambiente.

Si no vas a marinar, pasa directamente al horneado. Precalienta el horno a 180 grados, sitúa la carne sobre la rejilla del horno con la bandeja abajo para recoger los jugos (que puedes utilizar para hacer una salsa). El tiempo de cocción depende del gusto. Te recomiendo probar esta receta por primera vez con 17 minutos. Después puedes ir variando.

Transcurrido el tiempo de cocción, en cuanto suene la alarma, saca la carne del horno y déjala reposar media hora a temperatura de ambiente antes de cortarla. Luego, con un cuchillo muy bien afilado, córtala en láminas delgadas.

El roast beef es una institución británica. Puede comerse frío, tibio o caliente, como plato principal, en un sándwich o como aperitivo. Tanto para la comida diaria como para cenas navideñas o de año nuevo. Sea como sea, yo lo prefiero frío. Funciona muy bien en un buffet con papas mayo y ensaladas, con o sin alguna salsa. También es perfecto frío para sándwiches o tostadas. Puedes poner en la mesa mostaza Dijon, palta laminada y/o rodajas de tomate. Si lo vas a calentar, hazlo en el microondas y poco tiempo para que no se recocine.

Recuerda que puedes utilizar los jugos recolectados en la bandeja del horno para hacer una salsa que acompañe al roast beef.

CARNE CON CALLAMPAS ABUELA ALICIA

Seis porciones

Ultrafácil / opción low carb

- Un kilo de pollo ganso, plateada o algún otro corte para cacerola
- Medio paquete de callampas secas
- Una botella de vino blanco
- Dos dientes de ajo
- Una cebolla mediana picada cuadrada y finita
- Mantequilla
- Una hoja de laurel
- Una cucharada de harina

PREPARACIÓN

Cubre las callampas en agua caliente y una hoja de laurel durante unos 20 minutos. En una olla, calienta la mantequilla (con un poco de aceite de maravilla si se quiere) y dora la carne. Para esta receta la carne puede usarse entera o bien cortada en cubos de 4 cm. Sea como sea, cuando

esté dorada, sácala de la olla y en la misma mantequilla fríe la cebolla hasta que esté cristalina, junto a los ajos aplastados y picados finos. Ahora vuelve a poner la carne en la olla, y agrega las callampas con el agua y el laurel.

Llena media taza de vino y anda espolvoréale poco a poco la harina con un colador fino, batiendo constantemente para que no queden grumos. Agrega la mezcla junto al resto del vino a la olla. Y de deja hervir a fuego lento durante una hora, removiendo (o dando vueltas) la carne cada diez minutos

Sirve con arroz blanco.

OPCIÓN LOW CARB

Para espesar, cambia la harina de trigo por harina de almendra.

PIERNA DE CERDO AHUMADA

Ultrafácil / versión low carb

Para cuatro personas

- Un kilo o más de pierna de cerdo en un solo trozo
- Orégano fresco
- Romero
- Miel
- Mostaza
- Papas pequeñas (tres o cuatro por persona)*
- Verduras para el caldo: apio, cebolla, pimentón, zanahoria, orégano fresco, albahaca, puerros, cebollín, perejil o lo que haiga.

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pon la carne en agua fría y deja reposar por tres horas. Quita el agua y pon la carne en una olla con un litro de agua y las verduras para el caldo. Pon al fuego. Cuando hierva, baja el fuego al mínimo y deja hervir durante una hora y media. Saca la carne, reserva el caldo.

Mientras tanto, pon a hervir las papas lavadas, con o sin piel, hasta que estén semi cocidas (diez-quinze minutos para papas pequeñas).

Pon el trozo de carne en una fuente de horno y esparce por encima abundante mostaza con miel. Pon unos dos dedos de caldo en la fuente, las papas semi cocidas, ramas de orégano y/o romero por encima. Y pon a asar durante media hora a 100 grados. Al final, un par de minutos a temperatura máxima.

Retira la fuente del horno y la carne de la fuente. Corta la carne en porciones individuales, vuelve a colocar en la fuente y lleva la fuente a la mesa.

NOTA

Este es un plato muy propio del sur de Chile, con influencia alemana, digno de cena navideña o de año nuevo, mejor que el pavo a mi parecer. Se sirve idealmente con puré de manzanas (receta en el capítulo de acompañamientos) o salsa de ciruelas (receta en el capítulo de salsas). Y se acompaña bien con unas pocas hojas verdes (berros, por ejemplo) para darle un toque (y un aspecto) de frescor.

VERSIÓN LOW CARB

No uses miel, no uses papas, no acompañes con salsas de frutas. En vez papas, puedes usar espárragos, brócoli, cebolla o repollitos de Bruselas.

FILETE DE CERDO PARA SANDWICH

Probé la receta anterior tal cual, sin las papas, con filete de cerdo sin ahumar. El resultado es una carne tierna fácilmente desmenuzable con un tenedor. Luego de desmenuzada, pícala gruesamente con cuchillo y está lista para agregar al pan. Yo le puse además palta y mayonesa, y me quedó de lujo en una baguette crujiente. Lo único que haría distinto la próxima vez es omitir los dos minutos de horno a temperatura máxima al final de la cocción, porque la cascarita de la carne quedó dura y tuve que quitársela.

BOEUF BOURGUIGNON JULIA CHILD

Para seis personas

- 175 gramos de panceta, no en lonjas, en trozo
- Una cucharada de aceite de oliva
- Un kilo de carne magra para estofar (posta rosada) en cubos de 4 cm
- Dos zanahorias en rodajas de 3-4 cm
- Una cebolla blanca mediana en aros
- Media cucharadita de tomillo
- Una hoja de laurel
- Dos cucharadas de harina
- Una botella de buen vino tinto
- Dos o tres tazas de caldo intenso de vacuno
- Dos cucharadas de pasta de tomate
- Dos dientes de ajo

- Bouquet garni (un atado de perejil, laurel y tomillo amarrado con pita)
- Cebollitas glaseadas
- Champiñones saltados
- Papas doradas o arroz blanco para acompañar.

PREPARACIÓN

Esta carne se puede hacer en una olla de hierro en el horno o bien en una olla al fuego mínimo y tapada con papel de aluminio para que no se evapore el líquido.

Quita la corteza de la panceta y córtala en palitos de 5 mm. de ancho por 4 cm de largo. Sumerge la corteza y la panceta picada durante diez minutos en un bol con 1.5 litros de agua hirviendo. Escurre y seca.

En una olla grande, salta la panceta en el aceite a fuego moderado durante 2 o 3 minutos para que se dore un poco. Retírala con una espumadera, reserva en un bol grande (después irá la carne allí también), deja la grasa en la olla y apártala la olla del fuego.

Vuelve a calentar, cuando empiece a humear agrega una cucharada de aceite de oliva. Dora los cubos de carne por tandas en el aceite y la grasa hasta que los trozos estén bien dorados por todos los lados (la carne debe estar muy seca para que se dore correctamente). Anda sacándolos con la espumadera y reservalos junto a la panceta.

En la misma grasa, dora la cebolla mediana y la zanahoria. Luego quita el exceso de grasa, vuelve a poner la carne y la panceta en la olla y salpimenta.

Espolvorea la harina con un colador removiendo para que cubra ligeramente la carne. Pon la olla destapada en la parte media del horno precalentado a unos 170 grados y déjala unos 4 minutos (ojo: no todas las ollas se pueden meter la horno). La harina se tostará y formará una costra por encima de los trozos de carne.

Saca la olla del horno y agrega el vino tinto y el caldo suficiente para cubrir más o menos la carne (recuerda que los caldos no deben llevar sal). Añade la pasta de tomate, el ajo, las hierbas aromáticas y la corteza de la panceta. Llévalo a punto de ebullición.

Tapa la olla y métela en el horno precalentado durante unas 3 horas o 3 horas y media.

En cuanto la carne esté tierna, pasa el contenido de la olla por un tamiz o colador sobre un bol grande. En ese bol, debería quedar aproximadamente dos tazas y media de salsa. Si la salsa aún está clara, dale un hervor hasta que espese un poco. Si ha espesado demasiado, agrégale unas cucharadas de caldo.

Enjuaga la cacerola y pon de nuevo en ella la carne y la panceta, junto a las cebollitas y los champiñones glaseados. Remueve bien y reparte la salsa por encima de la carne, con las cebollitas glaseadas y los champiñones salteados que deben estar ya listas (recetas abajo).

Espolvorea el guiso con hojas de perejil picadas grueso y lleva la olla a la mesa (pon antes una tabla de madera en la mesa para no quemar el mantel).

Se acompaña de papas doradas o arroz blanco.

Bon appetit!

NOTA: Como verás este es un guiso atadoso, requiere muchos ingredientes y horas de preparación. Sólo para ocasiones especiales, y mejor en invierno que en verano. Este es el tipo de recetas que es mejor seguir al pie de la letra a menos que se tenga ya cierta pericia. Las cebollitas perla es lo más difícil de conseguir, pero en la Vega seguro hay. Buen vino tinto indispensable. Y una ensalada muy liviana de hojas verdes.

CEBOLLITAS GLASEADAS

Acompañamiento de boeuf bourguignon para seis personas

- 20 cebollitas perla (pikleras)
- Dos cucharadas de mantequilla
- Una cucharada de aceite de oliva
- Media taza de caldo de vacuno o vino blanco seco
- Hierbas aromáticas: cuatro ramitas de perejil, media hoja de laurel, una ramita de tomillo.

PREPARACIÓN

En un sartén grande, pon la mantequilla y el aceite a calentar. Cuando estén calientes, agrega las cebollas y saltéalas unos 10 minutos, dándoles unas vueltas para que se doren por todas partes. Luego añade el líquido y salpimenta a gusto, añade el bouquet garni de hierbas aromáticas. Este ramito lleva en esta ocasión: Perejil fresco, laurel y tomillo. Tapa la sartén y déjala unos 30 minutos a fuego bajo, hasta que las cebollas estén tiernas. Añade a la olla de carne al final, antes de servir.

CHAMPIÑONES SALTEADOS

Acompañamiento de boeuf bourguignon para seis personas

- Dos cucharadas de mantequilla
- Una cucharada de aceite
- 250 gramos de champiñones enteros, lo más pequeños posible

PREPARACIÓN

Pon en el sartén la mantequilla y el aceite a fuego fuerte. En cuanto disminuya la espuma de la mantequilla, echa los champiñones. Deja los champiñones en el sartén hasta que empiecen a dorarse, cuida que no se te pasen, la idea es que no pierdan su forma. Añade al guiso al final.

BROCHETAS DE CAMARONES ASADOS

Ultrafácil / Low carb

- Seis camarones crudos grandes por persona
- Paprika
- Sal semigruesa
- Aceite de oliva en spray (o cualquiera)
- Palitos para brochetas chicas

Pelas los camarones (si no vienen ya pelados) y ensártalos en los palitos. Calienta el horno a 200°. Cuando esté caliente, pon las brochetas en una bandeja grande cubierta de papel aluminio y hornea en el unos 10-15 minutos. Pasados endurecen. Puedes hacer una brocheta extra para ir probando que no se te pasen.

Una vez cocidas las brochetas, sala con sal semigruesa, espolvorea la paprika y rocía el aceite de oliva.

NOTA

Perfectas para comer con chutney de frutilla, cuya receta está también en este libro. Y si se quiere de plato de fondo, puedes acompañar también con arroz tostado (ver la receta) y/o arroz salvaje si hay invitados de por medio.

Le puse “ultrafácil” pero esto es siempre y cuando los camarones vengan pelados.

FONDOS DE MAR

CHORITOS CREMOSOS

Para dos personas

- Seiscientos gramos de choritos limpios y sin barba
- Cuatro dientes de ajo
- 1 puñado de ciboulette o perejil
- 250 ml de sauvignon blanc de buena calidad
- 50 gramos de crema*

PREPARACIÓN

Comprueba que todos los choritos estén cerrados, elimina los que no se cierran al golpearlos. Pela y lamina los ajos. Pica las hierbas finamente. Pon una olla grande y honda a fuego fuerte a calentar con una cucharada de aceite, añade los ajos y parte de la verdura y rehógalos un minuto. Vierte el vino y llévalo a ebullición.

Añade los choritos y la crema (opcional). Tapa y cuece durante 3 o 4 minutos, agitando la olla de vez en cuando. Cuando todos los choritos estén abiertos, estarán listos. Si alguno no abre después de 5 minutos, bóvalo. Los mariscos de concha cocinados más de cinco minutos se achican y quedan duros. Prueba la salsa, sazónala a gusto con sal y pimienta y el resto de las verduras

Sirve con papas fritas o cocidas de buena calidad.

ROLLITOS DE BERENJENA CON ANCHOAS

Para dos personas como fondo, cuatro como entra caliente, ocho como aperitivo

- 4 berenjenas chicas hiperfrescas
- Dos kilos de tomates maduros de buena calidad
- 2 bolas de mozzarella fresca
- 1 frasco pequeño de anchoas
- 2 dientes de ajo
- Albahaca*
- Mondadientes

PREPARACIÓN SALSA DE TOMATE RÁPIDA

Antes de preparar las berenjenas haz la salsa de tomate. Pela los tomates, pártelos en dos a lo ancho, despépalos con la mano, bota las pepas, trocéalos y procésalos en la juguera. Pica el ajo muy fino. Calienta un poco de aceite de oliva, echa el ajo y cuando el aceite empiece a chisporrotear agrega el tomate molido. Aliña con sal y pimienta y cocina durante unos cinco minutos.

Sí, también puedes comprar un litro de tomate triturado de buena calidad, pero te quedará más rico si la salsa está fresca.

PREPARACIÓN ROLLITOS

Corta las berenjenas a lo largo, en láminas de 0.5 mil. Sumérgelas en agua salada un rato, luego déjalas escurrir en un colador durante 30 minutos y sécalas con toalla nova. Si están hiper-frescas puedes saltarte este paso.

En una plancha o a la parrilla dora las lonjas de berenjenas por ambos lados cuidando que no quemem. Retira del fuego y cubre cada lonja con un trozo de mozzarella y una anchoa. Luego haz un rollito y sujétalo con un mondadientes. Ahora pon los rollitos en una fuente de horno y hornea durante unos 5 minutos con el horno precalentado a 200 grados.

Para servir, pon unas cucharadas de salsa en cada plato y sobre la salsa, los rollitos de berenjenas.

MERLUZA AL HORNO

Para 4 – 6 personas

- 1 kilo de filetes de merluza frescos y desespinaados (pídelos así en la pescadería)
- 1 cebolla mediana
- 12 tomates cherry
- Medio pimentón
- Dos dientes de ajo en rodajas finísimas
- Dos cucharadas de mantequilla
- Aceite de oliva
- Un frasco chico de alcaparras escurridas y secas con toalla de papel

- Papas para acompañar

Pica la cebolla en pluma delgada y el pimentón sin venas ni pepeas en rebanadas finísimas, luego ponles junto a los tomates cherry en una fuente grande de horno (donde quepan los filetes sin cubrir unos con otros), salpimenta las verduras, rocíalas con aceite de oliva, y pon la fuente a hornear durante 20 minutos a 180 grados. Luego, saca la fuente del horno, agrega los filetes de merluza con la piel hacia abajo, aliña con sal y una cucharada de aceite de oliva y regresa al horno por 14-15 minutos. Mientras tanto calienta en una olla varias cucharadas de aceite de oliva y calienta el ajo a fuego suave removiendo y cuidando que no se quemé. Cuando el ajo comience a adquirir color, agrega un par de cucharadas de mantequilla, y cuando se derrita la mantequilla añade las alcaparras. Dora las alcaparras durante un minuto y luego retira el sartén del fuego. Cuando ya no esté tan caliente agrega el jugo de uno o dos limones.

La salsa de ajo y alcaparras debe rociarse sobre el pescado al servir. Si servirás en una fuente puedes servir con papas doradas, duquesas o horneadas para acompañar. Si son de primerísima calidad, pueden ser papas cocidas con su piel.

PESCADO CONGELADO

El pescado congelado es subóptimo, pero a veces es lo que tenemos. Si este es tu caso, aquí hay algunas claves para que quede decente.

1. El descongelado debe ser lento, al menos 12 horas.
2. El descongelado debe hacerse dentro del refrigerador, no a temperatura de ambiente.
3. El pescado debe ponerse sobre una rejilla o un colador, separado del plato o fuente honda en donde caerá el agua: no debe estar en contacto con el agua que suelta.
4. Una vez descongelado debe cocinarse antes de 12 horas. Si no lo vas a comer, puedes cocinarlo y congelarlo hasta por tres meses.

5. Enseguida copio una receta de albóndigas que puede hacerse con cualquier pescado blanco descongelado. Y también puede guardarse (antes de freír por supuesto).

ALBÓNDIGAS DE PESCADO

Para cuatro personas

Esta receta está pensada para merluza pero también funciona con reineta y otros pescados blancos.

700 gramos de filetes de merluza sin ninguna espina

Un huevo

Dos cucharadas de polvo puré de papas

Media cebolla

Una cucharadita de sal

Harina sin polvos

PREPARACIÓN

Corta la cebolla rústicamente en trozos de 1 o 2 cm. Ahora sofríela en un par de cucharadas de aceite de oliva hasta que esté levemente dorada. Junta la cebolla pochada con el resto de los ingredientes, revuelve y procesa con la juguera o la minipimer. Una vez molido, pon la masa en un bol y refrigéralo durante media hora.

Cuando haya pasado la media hora, sacas el bol del refrigerador, coges pequeñas porciones de masa y con las manos les das forma de albóndiga (una esfera de unos 5 cm de diámetro). Luego pasas las bolas por un bol con la harina procurando que queden impregnadas por todos lados, las vuelves a redondear con la mano y las dejas sobre un plato.

En un sartén muy grande, pones uno o dos cm de aceite de maravilla a calentar. Cuando burbujee, pones las albóndigas en el sartén cuidadosamente con la espumadera. Cuando cogen un color dorado de friturita, las sacas y las sirves de inmediato.

Tradicionalmente las albóndigas de pescado se comen sobre un puré de tomates con cebolla o puerro y ajo. Pero las puedes servir con arroz graneado y con kétchup si es para niños (hoy venden kétchup sin azúcar)

LEGUMBRES

CREMA DE POROTOS NEGROS

Para seis personas

Ultrafácil / vegano

- ½ kilo de porotos negros
- 1 cebolla mediana
- 1 hoja de laurel seca
- 6 granos de pimienta negra
- ½ taza de vino tinto
- Sal marina

PREPARACIÓN

Remoja los porotos la noche anterior en abundante agua. Escurre los porotos y ponlos a cocer en 7 tazas de agua fría durante tres horas. Cuando hierva, baja el fuego. Agrega la cebolla cortada en cuartos, el laurel, la pimienta y el vino. Cocina 25 minutos más. Deja enfriar, retira el laurel y licúa. Sala a gusto. Calienta la sopa y sírvelas con crutones, crema ácida y/o ají.

Esta es una sopa enjundiosa. Si no lleva crutones, puede acompañarse de tostadas de pan integral y una ensalada de hojas verdes.

LENTEJAS ABUELA ALICIA

Ultrafácil / vegano

Para cuatro personas

Dos tazas de lentejas

8-10 tazas de agua

Una cebolla mediana en cubos pequeñitos

Un pimentón en cubos pequeñitos

Perejil

Las lentejas quedan mucho más deliciosas cuando han sido remojadas entre ocho y diez horas. Si son lentejas baby, puede ser un par de horas antes de cocinar. Ya remojadas, escúrrelas y échalas a la olla con 2.5 litros de agua fría. Cocina con fuego fuerte hasta que aparezcan los primeros borbotones. Luego bájalo al mínimo.

El tiempo de cocción depende del tamaño de las lentejas, pero habiéndolas remojado debiera ser rápido (¿treinta minutos?).

Haz un sofrito con la cebolla y el pimentón y aliñalos generosamente con sal. Cuando estén cocidas (no desechas), saca la mitad, muélela en la juguera y devuélvela a la olla junto con el sofrito. Mezcla todo bien y déjalo hervir unos minutos más para que los sabores se impregnen. Cuando estén listas, prueba la sal, corrígela si fuese necesario, y agrega un puñado de perejil picado.

Sirve en pocillos individuales (sin son de greda, mejor). Puedes poner por encima rodajas de huevo duro. En la mesa, pon queso mantecoso en cubitos, y/o queso parmesano rallado, para que se sirva quien quiera.

LENTEJAS RÁPIDAS AL CURRY

Vegana

- Una y media taza en conserva escurridas
- Media cebolla picada gruesa
- Dos dientes de ajo picados gruesos
- 1 trocito de jengibre picado grueso
- Un tomate grande sin piel picado grueso
- 400 ml de leche de coco
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1/2 cucharada de cúrcuma en polvo
- 2 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharadita de ají picante (o al gusto)
- Hojitas de cilantro para decorar

PREPARACIÓN

En una olla, sofríe el tomate, el ajo, la cebolla y el jengibre hasta que ablanden. Agrega ahora la leche de coco, el curry, la cúrcuma, la ralladura de limón y el ají, y revuelve durante un minuto. Con cuidado, pon la mezcla en la juguera y procesa hasta formar una salsa. Devuelve la salsa a la olla, agrega las lentejas y una pizca de sal. Cuando la salsa esté caliente, agrega las lentejas y cocina durante cuatro minutos revolviendo todo el tiempo. Corrige la sal y el picante. Adorna con hojitas de cilantro y sirve con arroz basmati.

La preparación de esta receta es muy rápida y fácil. Puedes prepararla mientras se cocina el arroz.

POROTOS GRANADOS

Vegana

Para cuatro personas

- 1 kilo de porotos granados en su vaina o ½ kilo de porotos desgranados
- 300 gramos de zapallo camote
- 1 cebolla mediana
- Un diente de ajo
- 1 rama de albahaca
- Dos choclos grandes
- Cuatro cucharadas de aceite de maravilla
- Sal, ají de color, ají verde
- Caldo de verduras (ají cacho de cabra, pimiento rojo, ajo, cebolla, apio, perejil) sin sal y colado.

PREPARACIÓN

Pon en una olla los porotos desgranados cubiertos por 3 o 4 dedos de caldo de verduras y cuécelos durante 15 minutos. Pela y pica el zapallo en cubitos y agrégalo (cuando lleve 15 minutos de cocción). Desgrana el choclo. Haz un sofrito con la cebolla picada, la sal, ají de color, merkén (poco). Agrega el choclo, la albahaca y media taza del caldo de cocción de los porotos.

Cuando el choclo esté cocido, muele la mezcla con la minipimer y agrégala a los porotos. Continúa cociendo los porotos hasta que el zapallo y los porotos estén cocidos (¡antes de que se rompan). Sirve, típicamente acompañados con ensalada chilena y ají verde picado.

POROTOS CON RIENDAS

Ocho porciones

Opción vegana

- Dos y media taza de porotos grises remojados desde la noche anterior
- Dos tazas de zapallo en cubos
- 1.5 litros de caldo de gallina, verdura o longaniza (o de agua en su defecto)
- Una cebolla blanca picada finamente
- Tres o cuatro dientes de ajo picados finos
- Dos cucharadas de aceite de maravilla
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano
- 500 gramos de tomate en lata
- Una cucharadita rasa de paprika
- Merkén*
- 100 gramos de spaghetti N° 5 (un cuarto de paquete) partidos por la mitad
- Media longaniza por persona*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Cocina los porotos remojados con el zapallo y el caldo a fuego fuerte durante 30 minutos. Dora la cebolla y el ajo en un poco de aceite. Una vez que la cebolla transparente, agrega los aliños, la sal y el tomate picado fino. Mezcla y cocina 5 minutos más.

Agrega el sofrito y los spaguetti a la olla. Cocina 10 minutos, hasta que la pasta esté cocida.

Sirve en pocillos, espolvorea con paprika. Debe comerse de inmediato. Si no se comerán de inmediato, no les pongas los spaguetti. En la mesa, pon las longanizas y/o ensalada chilena.

OPCIÓN VEGANA

Usa caldo de verduras y omite las longanizas.

SALSAS Y ALIÑOS

VINAGRETA DE MOSTAZA DIJON

Ultrafácil / vegana

- Seis cucharadas soperas de aceite de oliva
- Dos cucharadas de jugo de limón
- Una cucharadas de mostaza de Dijon
- Una cucharada de vinagre
- Pimienta
- Una cucharada de miel*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Calienta la miel unos segundos en el microondas hasta que esté líquida (ojo que se calienta muy rápido y salpica). Mezcla la miel con el jugo de limón, la mostaza y la pimienta. Por último añade el aceite y ve mezclándolo con una varilla o batidora de mano para que emulsione.

Este aliño es perfecto para ensaladas de hojas, para salpicones y otros, y es muy versátil. Esa la fórmula elemental pero una vez que la domines puedes ir variando. A mí me gusta con más miel, pero no es popular. También la prefiero con más mostaza. En cuanto al vinagre, puedes utilizar de vino o aceto.

SALSA BERNESA (BEARNAISE, HOLANDESA)

Low carb

Una taza de salsa

- Media cucharadita de estragón en polvo
- Una cucharadita de hojas de perejil picadas muy muy finas
- Media taza de vinagre de vino blanco
- Tres chalotas finamente picadas (o medio diente de ajo y media cebolla roja pequeña)
- 4 yemas de huevos grandes o 5 de huevos pequeños (de campo, indispensable la calidad aquí)
- El jugo de medio limón
- Una taza de ghee (o mantequilla ablandada, no líquida)
- Sal de mar y pimienta negra

En una olla mediana, combina el vinagre, las chalotas, el estragón, la pimienta y cocina a fuego lento hasta que el líquido se evapore, de 10 a 15 minutos. Deja enfriar.

En un bol mediano colocado al baño maría (no al fuego, sólo sobre en una fuente con agua hirviendo), mezcla las yemas de huevo y el jugo de limón. Batiendo constantemente, hasta que las yemas estén ligeramente espesas, pero procura que no se cocinen. Vierte lentamente la mantequilla clarificada (o mantequilla ablandada a baño maría sin que haya llegado a ponerse líquida) batiendo constantemente, hasta que la salsa esté emulsionada. Si parece que la salsa

se está espesando demasiado, agrega agua por cucharadas hasta que alcance la consistencia deseada. La consistencia debe ser la de un líquido espeso, pero menos espeso que la salsa blanca. Retira del fuego y agrega las chalotas. Condimenta con sal y pimienta, y remueve para mezclar bien. Y espolvorea con el perejil.

Es una salsa emulsionada, al igual que la mayonesa, su complejidad está en lograr que no se corte. El secreto está en que las yemas no alcancen a cocerse (si ves que se están cociendo, saca el bol del baño maría) y la mantequilla esté en su punto (que no alcance a ponerse completamente líquida con el calor, pero que tampoco se solidifique por falta de calor). También es clave batir constantemente con un batidor de mano pequeño.

Esta salsa es la clásica que llevan los huevos pochados que se comen con espárragos o tostadas con salmón, jamón, tocino, palta o espinacas crujientes. Pero también se puede agregar a verduras asadas, cocidas o crudas.

Por suerte que es un lío hacerla porque es ultra calórica.

SALSA A LA HUANCAÍNA

Para cuatro platos de papas

- Cinco ajíes amarillos
- Un diente de ajo
- Dos yemas cocidas*
- 400 gramos de queso fresco (o feta)
- Media taza de leche evaporada
- Media taza de aceite de maravilla
- Cuatro galletas de soda (o equivalente en crackers)
- Gotas de limón*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Dora en un mínimo de aceite tres ajíes sin venas ni pepas, y el ajo pelado. Una vez suavizado el ají, saca del fuego, deja entibiar y pon en el vaso de la minipimer (o en el mortero, en la receta tradicional). Añade el queso, las dos yemas cocidas, cuatro galletas y dos ajíes sin venas ni pepas, troceados, crudos esta vez. Salpimenta muy suavemente, ya que el queso es salado. Tritura bien. Añade la leche y el aceite en un hilo (como para emulsionar la mayonesa). Si hace falta espesar más, añade otra galleta, o más: la consistencia debe ser de crema líquida. Finalmente, para realzar el sabor, échale unas gotitas de limón.

SOBRE LOS INGREDIENTES

Hay quienes hacen la salsa a la huancaína con queso feta o algún otro queso de cabra suave. No creo que tenga mayor sentido, encarece la receta, la hace más calórica y pesada, y hace que sepa menos delicada.

El ají amarillo se vende hoy en Santiago en muchos supermercados, ferias libres y verdulerías, tanto crudo como congelado. Pero a veces no es tan sencillo encontrar. Si este es el caso, puedes hacer la salsa con pimientos amarillos, o incluso rojos. No tendrá el mismo sabor, pero sabrá (casi) tan bien y la textura será semejante.

Puedes reemplazar las galletas de soda por crackers o galletas de agua. Si no tuviera nada de esto, yo me aventuraría con migas de pan blanco para espesar.

NOTA

La salsa a la huancaína se utiliza en primer lugar para hacer papas a la huancaína, pero también para untar yuca frita, o verduras crudas para hacer causa, sándwiches, pasta fría y muchas otras cosas.

SALSA VERDE

Vegana

- Una taza de perejil o cilantro
- Una cebolla blanca mediana
- Dos limones jugosos
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Corta la cebolla en cubos muy finos, alíñala con sal y el jugo de los limones, revuelve bien y déjala reposar mientras te dedicas al perejil. Lava el perejil en agua fría, escúrrelo bien, córtale los tallos más grandes y pica el resto finito.

NOTA

La salsa verde tradicionalmente es con perejil, pero puede hacerse también con cilantro; de hecho, suele usarse cilantro cuando la salsa será usada para acompañar almejas o erizos. Sea cual sea la hierba que uses, procura que esta esté fresca. Ojo que la salsa verde no dura demasiado, después de unas horas pierde su crujencia.

MAYONESA VERALICIA

Ultrafácil / low carb

Una taza

- Un huevo (ojalá de campo) muy fresco
- Una taza de aceite de maravilla muy frío
- Sal
- Pimienta*
- Ajo*
- Limón*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

En el vaso de la minipimer, pon en aceite con el huevo, ambos fríos, recién sacados del refrigerador. Introduce el cuchillo de la minipimer, procura sacar todas las burbujas moviendo el aparato y échalo a andar sumergido y quieto. Cuando se arme la mayonesa, puedes agregar ajó, cilantro, ají o lo que quieras. Al final agrega un poco de jugo de limón, sal y pimienta, y prueba.

CUATRO COSAS QUE PUEDEN ARRUINAR ESTA RECETA

1. Que el huevo no esté muy fresco
2. Que el aceite no esté muy frío (una media hora en el frízer hace la pega)

3. Que alguno de los utensilios o ingredientes tenga agua (media gota de agua arruina la mayonesa: debes secar esmeradamente la minipimer, el vaso, la cáscara del huevo y hasta tus manos con servilletas o toallas de papel)
4. Que queden burbujas de aire debajo de la minipimer (hay que mover la procesadora por debajo del aceite de un lado a otro hasta que salgan todas las burbujas).

NOTA

Tomando las precauciones del caso esta receta no debería fallar. Es muy rápida, sencilla y deliciosa. Pero, ojo, hay quienes caen en el flagelo de la mayonesa y cincuenta kilos después aún no logran rehabilitarse.

Esta es una receta favorita porque nunca aprendí a hacer mayonesa con el tenedor. Hay cosas que mejoran de manera notable cuando la mayonesa es casera, como las alcachofas o los locos. Además, para la gente que sigue dietas keto o low carb es perfecta, porque las mayonesas industriales traen todas azúcar o jarabe de maíz.

SALSA GOLF (TAMBIÉN LLAMADA ROSA)

Ultrafácil / versión low carb

Tres tazas

- Una taza de ketchup
- Dos tazas de mayonesa (ojalá pero no necesariamente casera)
- Una cucharada de mostaza de Dijon
- El jugo de un limón sutil
- Dos cucharadas de whisky o algún otro destilado*
- Tabasco*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Mezcla bien la mayonesa con el limón, luego añade el ketchup, la mostaza, el whisky y vuelve a mezclar hasta que la salsa esté homogénea. Salpimenta, agrega tabasco a gusto y si quieres unas gotas de endulzante (pero prueba antes porque el ketchup es dulce).

Esta salsa es perfecta para comer con huevitos de codorniz, o huevos cualquiera. También para mariscos, particularmente camarones, en cóctel o solos. Y para sándwiches.

VERSIÓN LOW CARB

Usa ketchup sin azúcar (venden en los supermercados).

ALIÑO DE TAHINE

Ultrafácil / versión low carb

Vegana

Dos cucharadas de tahine

¼ de taza de aceite de oliva

Un par de cucharadas de aceto

Unas cinco gotas de stevia o una cucharada rasa de syrup de agave*

El jugo de medio limón jugoso

Sal y pimienta a gusto

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes con una batidora de mano o en un frasco batiendo bien.

NOTA

Esta salsa es perfecta para salpicón de lentejas o porotos o arroz, y también como aliño para ensaladas mixtas.

VERSIÓN LOW CARB

Para dieta keto, ultrabaja en carbohidratos, es mejor no utilizar aceto sino vinagre de vino normal.

VINAGRETA DE MOSTAZA Y MIEL

Ultrafácil

¼ de taza de mostaza de Dijon

¼ de taza de miel derretida

½ taza de aceite de oliva (o menos)

Cuatro cucharadas de jugo de limón

Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Pon todos los ingredientes en un bol y mezcla con un mini batidor de mano (o tenedor) hasta que la salsa esté homogénea.

Otra forma de preparar este aliño (y otros) es poner todos los ingredientes en un frasco con tapa y batir el frasco vigorosamente por un minuto, y listo. Puedes guardarla durante una semana en el refrigerador tapada.

NOTA

Este aliño se usa típicamente para ensaladas de hojas verdes, y para macerar (o acompañar) carnes y aves. También puede usarse en sándwiches.

ALIÑO DE ACETO

Ultrafácil / vegano

- 3 cucharadas de aceto
- 10 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida

Justo antes de aliñar, pon los ingredientes en cualquier frasquito de vidrio que tengas, tápalo y bátelo bien para emulsionar.

ALIÑO ENSALADA NIÇOISE

Ultrafácil

Para dos porciones (o más)

- 1 cucharada generosa de mostaza Dijon
- 3 anchoas
- Medio diente de ajo picado (o un poco más)
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil picado

PREPARACIÓN DEL ALIÑO

En el mortero, mezcla la mostaza con las anchoas. Una vez que la pasta esté homogénea agrega el ajo y muele. Luego vinagre, luego aceite, mezcla bien y finalmente agrega el perejil. Si no tienes mortero, te cuento que en mercadolibre venden unos lindos, de mármol, por cinco lucas. Pero también puedes usar un tenedor o la minipimer.

Ojo: estas cantidades son extra abundantes para dos personas. Hay a quienes les gusta muy aliñado, a otros menos. Usa solo la mitad del aliño en los platos, el resto en la mesa para quien quiera.

SALSA DE ARÁNDANOS

Ultrafácil /vegana

Para dos personas

- 1 y ½ taza de arándanos
- 1 taza de agua caliente
- 1/3 de taza de azúcar blanca
- El jugo de un limón

Pon el azúcar, los arándanos y el jugo de limón en un bol. Aplasta los arándanos con un tenedor y mezcla bien con el azúcar. Pon la mezcla en una ollita junto con el agua y hierva a fuego bajo durante 15 minutos o hasta que reduzca.

SALSA DE FRAMBUESAS

Ultrafácil / low carb / vegana

Para media taza

Pon una taza de frambuesas en una paila, con unas diez gotas de endulzante, y caliéntala unos minutos, aplastándola con una espátula hasta que se deshaga. Si las frambuesas están congeladas pásalas primero por agua caliente para descongelarlas rápido. Esta salsa es ultrasencilla y demora unos tres minutos en hacerse. Perfecta para panqueques. Tiene un nombre fancy en francés pero por acá preferimos no aprenderlo.

SALSA DE CIRUELAS PASA

Ultrafácil

Para cuatro porciones

Dos cucharadas de mantequilla

Una cebolla picada fina

Dos dientes de ajo picados finos

Una taza de vino blanco

Una taza de caldo

Dos tazas de ciruelas pasas sin hueso

Sal y pimienta

Sobre los ingredientes

Lo tradicional es usar caldo de pollo, pero si vas a usar esta salsa para acompañar alguna carne, utiliza el caldo en el que la cocinaste. Y, si prefieres, en vez de vino, puedes agregar una segunda taza de caldo.

PREPARACIÓN

Calienta la mantequilla en una olla y cocina la cebolla y el ajo durante cinco minutos. Agrega el vino, el caldo y las cebollas a la olla y cocina a fuego medio durante 10 minutos. Retira del fuego y deja entibiar un poco. Licúa en la minipimer hasta que la salsa esté suave y homogénea. Sírvela en un salsero para acompañar carne de cerdo o de pavo.

PESTO PERFECTO

Low carb / versión vegana

Para 1.2 kilos

- 500 gramos de hojas de albahaca (el peso es sin los tallos)
- 20 gramos de ajo
- 100 gramos de piñones italianos
- 40 gramos de queso pecorino rallado
- 180 gramos de parmesano rallado
- 500 ml de aceite de oliva extra virgen de primera calidad

Pon a hervir una olla de agua y sumerja las hojas de albahaca por cinco segundos. Escurre y enfría de inmediato. Una vez fría aprieta la albahaca con la mano para quitar el agua que queda y luego pon sobre toalla nova. Pela los ajos, quítales el centro verde, pásalos por agua hirviendo un par de minutos y luego sumérgelos en agua con hielo. Pica la albahaca con un cuchillo y mézclala con los piñones, el queso recién rallado, los ajos, el aceite y la sal. Tritura en el mortero. Debería quedar grumoso, no puré. Separa lo que piensas usar y el resto distribúyelo en vasos

plásticos desechables. Cúbrelos con alusa plast y congélalos. Antes de servir el pesto, disuélvelo con un poco del agua de cocción de la pasta (dos cucharadas por 150 gramos de pesto).

VERSIONES VEGANA, ULTRAFÁCIL E IMPERFECTA

Para pesto imperfecto y ultrafácil, no necesitas escaldar la albahaca ni el ajo, puedes usar queso pre-rallado, nueces en vez de piñones y minipimer en vez de mortero. Si lo que quieres es un plato vegano, no le pongas queso, lo mismo si piensas refrigerar o congelar el pesto.

REDUCCIÓN DE VINAGRE BALSÁMICO

Ultrafácil / vegano

- Vinagre balsámico

Pon el vinagre balsámico en una olla pequeña a fuego alto y lleva a ebullición. Baja la temperatura hasta que deje de burbujear y deja 20 minutos calentando. Retíralo del fuego y déjalo enfriar unos minutos antes de servirlo.

La reducción intensifica el sabor del vinagre y es perfecta para ensaladas, medallones de filete, pechugas de pollo y verduras asadas.

CHUTNEY DE FRUTILLA

Versión low carb

Dos hora y media

- 400 gramos de frutillas
- 100 gramos de frambuesas
- 1 ají cacho de cabra o 1 guindilla en conserva
- 1 cebollín
- 1 cebolla morada chica
- 150 gramos de azúcar de caña
- Entre 50 y 80 ml de vinagre de manzana (o de frambuesa si queremos ser fancy)
- 1 cucharadita de jengibre fresco molido
- Pimienta rosada
- Mantequilla
- Agua de rosas (nuevamente, más fancy)*
- Un poquito de mantequilla

PREPARACIÓN

Lava bien las frutillas y pártelas en trozos chiquitos, luego ponlas a macerar con el azúcar durante una hora.

En una olla de fondo grueso con mantequilla sofríe la cebolla y cuando esté doradita incorpora las frutillas junto con el resto de ingredientes y cocina durante una media hora a fuego medio/bajo, hasta que adquiera una consistencia como de mermelada ligera.

El chutney de frutilla es perfecto para acompañar camarones asados, brochetas de camarones o de pechuga de pollo. Pero también puedes usarlo para carnes o quesos.

VERSIÓN LOW CARB

Cambia el azúcar por 75 gramos de tagatosa.

CHUTNEY DE FRUTILLA VERSIÓN SIMPLE Y VEGANA

Versión low carb

- 750 gramos de frutilla
- 1 cebollín
- 100 gramos de azúcar
- 80 ml de vinagre de jerez
- Pimienta, sal, tabasco
- Aceite de maravilla

PREPARACIÓN

Lava, seca y pica las frutillas en rodajas finas partidas por la mitad. Pica el cebollín (completo) en rodajas finas y rehógalo en un poco de sal. Agrega el azúcar, deja caramelizar un poco el cebollín y agregar las frutillas. Añade el vinagre y deja cocer por 40 minutos, sin tapar, hasta que el chutney espese. Agrega la pimienta, el tabasco y rectifica la sal.

Sírvelo con camarones, filete o pollo. Idealmente con brochetas de camarones al horno y arroz pilaf.

OPCIÓN LOW CARB

Cambia el azúcar por 50 gramos de tagatosa.

CALDOS Y SOPAS

CALDO DE POLLO

Ultrafácil

Para 1.5 litros

- Los huesos de aproximadamente medio pollo (puedes conseguirlos en la carnicería)
- Una cebolla en cuartos
- Un puerro en cuartos, lavado
- 1 zanahoria en trozos grandes
- 1 tallo de apio en trozos grandes
- Una hoja de laurel seca
- Dos ramas de perejil
- Un poco de tomillo
- Ocho granos de pimienta
- 1.7 litros de agua fría

PREPARACIÓN

Pon todos los ingredientes en una olla grande con el agua, lleva a hervor. Baja el fuego y deja hervir a fuego bajo por tres horas, sacando la espuma de vez en cuando. Cuela con un colador

fino, presionando los ingredientes contra el colador con un cucharón para que suelten todo el líquido y vitaminas. Con el caldo en un bol, quita la grasa sumergiendo un trozo de toalla nova doblada en dos (la grasa quedará pegada). Puede guardarse hasta por dos meses congelado.

OJO: A los caldos no se les agrega sal.

CALDO DE VERDURAS

Ultrafácil

Para un litro

- Un puerro (sin lo verde) en cuartos y limpio
- Una zanahoria grande en trozos grandes
- Dos ramas de apio en trozos grandes
- Una cebolla en cuartos
- Un tomate grande
- Cuatro ramas de perejil
- Dos hojas secas de laurel
- Un poco de tomillo
- 1.5 litros de agua fría

PREPARACIÓN

Pon todos los ingredientes en una olla grande, lleva a hervir. Cuando hierva baja el fuego, cubre casi por completo y hierve muy suavemente por 30 minutos. Cuela el caldo con un colador muy fino, extrayendo todo el caldo y las vitaminas. Deja enfriar e (idealmente) refrigera durante tres días antes de usar. Puede congelarse durante tres meses

OJO: A los caldos no se les agrega sal.

CREMA DE ESPÁRRAGOS

Para cuatro personas

- Un litro de agua
- 60 gramos de mantequilla
- 250 gramos de espárragos
- 30 ml de leche
- 2 yemas de huevo
- 30 gramos de harina
- 1 gota de stevia
- 1 pizca de nuez moscada
- Dos cucharadas de crema
- 1 y media cucharada de perejil picado fino

PREPARACIÓN

Pon el agua a hervir con una cucharadita rasa de sal y 20 gramos de mantequilla. Agrega los tallos duros de los espárragos, lleva a hervir, cubre y cocina a fuego medio durante 15 minutos revolviendo de vez en cuando. Cuela, bota los tallos y reserva el caldo.

Lleva el caldo a hervir nuevamente, agrega los espárragos picados. Cuando vuelva a hervir, tapa y cocina 10 a 12 minutos hasta que los espárragos estén al dente. Cuela y reserva y los espárragos. Agrega la leche al líquido de cocción.

Derrite los 40 gramos de mantequilla que quedan en un sartén. Agrega la harina y cocina a fuego lento por 2-3 minutos. Agrega esta mezcla al caldo de cocción (ya mezclado con la leche) removiendo para que no se formen grumos. Lleva a hervir y cocina sin tapa a fuego lento por 5 minutos revolviendo de vez en cuando. Agrega la nuez moscada, la stevia, la sal y la pimienta.

Mezcla las yemas de huevo con la crema, muele junto a los espárragos en la minipimer hasta hacer una pasta homogénea y agrega a la olla. Calienta suavemente sin llegar a hervir y sirve. Si acompañarás con crutones, en boles. Si no acompañarás con nada, puedes servir en taza.

CREMA DE ESPINACAS

Para cuatro personas

- 300 gramos de espinacas baby, si orgánica, mejor
- 25 gramos de mantequilla
- 2 chalotas finamente picadas
- 1 diente de ajo finamente picado
- Cascarita de limón rallada en tiras finas
- 1 litro de caldo de pollo (o de verduras para versión vegetariana)
- 100 ml de crema fresca (o de crema ácida si no se encuentra crema fresca)
- 100 gramos de parmesano rallado

PREPARACIÓN

Lava la espinaca y déjala escurrir hasta estar casi seca. Pon la cacerola a fuego medio, agrega las espinacas húmedas, tapa y cocina hasta que se suavicen. Cuela.

Lava y seca la cacerola, agrega la mantequilla, cuando ésta se derrita a fuego bajo, agrega las chalotas y rehógalas hasta que estén suaves y transparentes. Agrega el ajo y cocina durante 2-3 minutos. Salpimienta. Agrega la espinaca cocida, revuelve. Agrega el caldo y sube el fuego. Antes de que hierva retira del fuego y muele en la licuadora hasta que esté suave. Devuelve a la cacerola y calienta con la crema. Agrega el parmesano, prueba la sal y corrige. No hiervas.

El servir, agrega cascaritas de limón a los platos.

Esta sopa puede comerse caliente o a temperatura de ambiente. Congelada, dura dos meses.

SOPA PICANTE DE ZAPALLO Y NARANJA

Versión vegana

- 300 gramos de zapallo
- Una zanahoria pelada
- Medio pimiento rojo sin pepas ni nervios
- Medio ají cristal sin pepas ni nervios
- Merkén a gusto
- Queso de cabra de buena calidad rallado grueso a gusto
- Sésamo sin tostar
- Una naranja de jugo
- Hojas de apio
- Jengibre fresco rallado (2-4 cucharadas)

PREPARACIÓN

Esto se puede preparar de antemano: Cuece el zapallo, la zanahoria, el pimiento, el ají cristal y las hojas de apio. Cuando el zapallo esté bien cocido, retira y muele con la minipimer (con excepción de las hojas de apio que se desechan). Reserva el líquido de la cocción y ve echándoselo de a poco al puré de verduras hasta alcanzar la consistencia deseada. El resultado debe ser una sopa ligera, no una crema.

Cuando lo vayas a servir, agrega el jugo de naranja y el jengibre, y calienta hasta casi hervir (cuidando que no hierva). Prueba y sala sólo si es necesario (el picante puede hacerlo innecesario). Decide si y cuánto merkén echar (debe estar picante pero no insoportable). Sirve en tazas de té, espolvorea con el queso y una cucharadita pequeña de sésamo por taza.

Especial para revivir curados.

VERSIÓN VEGANA

No le pongas queso.

SOPA DE TOMATE Y ALBAHACA JAMIE OLIVER

Ultrafácil /vegana

- Dos zanahorias
- Dos tallos de apio
- Dos cebollas medianas o una grande
- Dos dientes de ajo
- Un litro de caldo de verdura (de buena calidad, ojalá hecho en casa)
- 400 gramos tomate en conserva
- Seis tomates maduros grandes
- ½ mata de albahaca

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agrega todos los ingredientes picados rústicamente, salvo los tomates, el caldo y la albahaca y mezcla con una cuchara de palo. Cuando las zanahorias estén blandas pero aún firmes y la cebolla esté ligeramente dorada, traspasa a una olla junto con el caldo de verduras, los tomates en conserva y los tomates frescos sin las pepas. Lleva a ebullición. Una vez que hierva baja el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos con la tapa puesta. Sazona con sal y pimienta, y añade las hojas de albahaca. En la juguera, licúa hasta que esté suave y homogénea.

CREMA DE CHAMPIÑONES

Para seis porciones

- 600 gramos de champiñones frescos
- Cuatro rebanadas de buen pan integral
- Dos cucharadas de mantequilla
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de chalotas picadas (o un diente de ajo + ½ taza de cebolla suave picada)
- Ciboulette picado para servir*
- Dos ramitas de tomillo (u otro aliño que te guste)

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Calienta el aceite y la mantequilla en una olla mediana. Añade las chalotas (o la cebolla y el ajo) y cocina a fuego medio hasta que esté casi dorada. Agrega los champiñones y el tomillo y cocina hasta que los champiñones suelten jugo (5-6 minutos). Agrega siete tazas de agua y cuando

rompa a hervir, baja el fuego y agrega el pan. Salpimienta, tapa la olla y cocina a fuego bajo por 25 minutos. Retira del fuego y deja enfriar. Licúa hasta lograr una consistencia suave. Sirve con ciboulette. Y si es posible con crutones.

SOPA DE CHORITOS

Para cuatro personas

- Un kilo de choritos
- ¼ taza de vino blanco o cerveza*
- Un puerro mediano (picado finamente)
- Un zanahoria mediana (picada finamente)
- Un pimentón amarillo o rojo (picado finamente)
- Una chalota chica (picada finamente)
- Una cucharada grande de mantequilla sin sal
- Una cucharada de aceite de oliva
- Un diente de ajo grande en rebanadas finas
- Una cucharada rebosante de crema espesa
- Perejil o ciboulette para servir
- Pan

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Limpia los choritos. Restriégalos con un cepillo bajo agua fría y sácales barbas y otras cosas adheridas con el cuchillo. Deshazte de los choritos que vengan abiertos o tengan las conchas rotas.

Hierve los choritos. Pon a hervir una taza de líquido (agua o una mezcla de agua con cerveza o vino blanco), en una olla grande. Cuando hierva, agrega los choritos y tapa bien la olla. Dejar entre tres y seis minutos, removiendo ocasionalmente hasta que los choritos estén abiertos. Si después de seis minutos no están todos abiertos, desecha los cerrados. Retira los choritos con una cuchara y pasa el líquido de cocción por un paño fino (filtro de café por ejemplo).

Reserva doce choritos con sus conchas (para decorar con tres cada plato). Separa el resto de los choritos de sus conchas, bota las conchas y pártelos en dos en diagonal.

Lava los puerros picados en un recipiente con agua fría y luego escúrrelos bien. En una olla pesada, calienta la mantequilla y el aceite, y echa allí los puerros, la zanahoria, la chalota y el pimiento. Salpimienta y cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que estén tiernos, aproximadamente siete minutos. Echa el ajo y cocina durante un minuto más, sin tapar la olla y revolviendo constantemente.

Ahora agrega el líquido de cocción de los choritos y el vino, y cocina a fuego lento durante diez minutos. Agrega los choritos partidos por la mitad y la crema, y continúa cocinando a fuego lento, revolviendo, durante otros cinco minutos. Finalmente agrega los choritos reservados en sus conchas, y cocina a fuego lento hasta que estén completamente calientes, aproximadamente un minuto.

Prueba la sazón, corrige sal y pimienta de ser necesario, y sirve con tres conchas de choritos por plato. Espolvorea perejil o ciboulette. Y pon en la mesa pan caliente para cucharear.

NOTA

Especial chilote, donde los choritos frescos abundan.

SOPA DE PUERROS VICHYSOISE

Para cuatro personas

- 30 gramos de mantequilla
- 4 puerros grandes (tres para la sopa, uno para servir)
- 2 papas (175 gramos en total)
- Un tallo de apio picado grueso
- 1.2 litros de caldo de vegetales casero
- 150 gramos de crema entera (y un poco más para servir)
- Dos cucharadas de ciboulette picado fino
- Un tallo de apio picado grueso

PREPARACIÓN

Calienta la mantequilla en una olla de fondo grueso, añade tres puerros (bien lavados por dentro, sin la parte verde), cubre y cocina durante quince minutos revolviendo cada cierto rato o hasta que estén dorados y suaves. Agrega las papas, el apio y el caldo. Lleva a hervor, cubre casi por completo y cocina por treinta minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Apaga el fuego, deja enfriar un poco y muele en la licuadora. (No llenes la licuadora, mejor hasta la mitad para evitar problemas). Corrige la sal.

Si tomarás la sopa fría refrigérala por tres horas. Al servir, agrega un poco de crema en cada plato y ciboulette picado fino. Si comerás caliente, te recomendamos servir con puerros fritos crujientes (corta la parte blanca del puerro en tiras muy delgadas y fríe) o crutones.

SÁNDWICHES Y TOSTADAS

SÁNDWICH DE POLLO - PIMENTÓN

Ultrafácil

Cuece en agua hirviendo con sal un filete pequeño de pechuga de pollo. Una vez cocido muélelo junto a una cucharada de mayonesa en la minipimer hasta obtener una pasta suave. Puedes moler junto a esta mezcla un pimiento rojo asado, sin piel ni pepas ni venas. Me gusta con pan de molde blanco. O bien poner la mezcla en una fuente y untar en tostadas de pan pita.

SANDWICH DE POLLO A LA HUANCAÍNA

Cuece un filete pequeño de pechuga de pollo en agua con sal. Una vez cocido desmenúzalo y mézclalo con lechuga picada fina y pepinillos en rodajas muy finas. Aliña con salsa a la huancaína. Esta puede comprarse o prepararse en casa.

SÁNDWICH DE ATÚN

Ultrafácil

Haz una pasta con atún de tarro con mayonesa ligera. Puedes agregarle cebollín picado fino, lechuga picada fina, pepinillos en cubitos, alcaparras picadas finas y/o tomates de buena calidad en torrejitas muy delgadas y sin piel. Queda muy bien en pan de molde integral.

SÁNDWICH DE HUEVO

Ultrafácil

Haz una pasta de huevo de campo cocido y molido con el tenedor, y alíñala con mayonesa ligera (mientras más líquida la mayonesa, mejor). Mezcla con pepinillos picados en cubitos finos. Si quieres puedes omitir los pepinillos. También puedes hacer una pasta de jamón molido en la minipimer (en la misma cantidad que el huevo) y poner una capa de jamón en una de las caras del sándwich y una capa de huevo en la otra, y cierra.

SÁNDWICH DE QUESO AZUL

Ultrafácil

Rocía una baguette muy fresca abierta con aceite de oliva. Agrega queso azul en migas y nueces tostadas y picadas gruesas. Cubre con hojas de lechuga, cierra el pan y corta en trozos de 10 cm.

SÁNDWICH DE SALMÓN AHUMADO

Ultrafácil

Mezcla en un bol salmón ahumado con mayonesa ligera y tomate de buena calidad picado en cubos como para completo. Reserva el jugo de los tomates y úsalo para que la pasta quede

menos seca si es que fuera necesario. Abre una baguette muy fresca, rellénala con la mezcla y córtala en trozos de 10 cm. Para que no se te desarme, no debes apretar el pan al cortarlo y debes usar un buen cuchillo con dientes.

SÁNDWICH VEGANO

Ultrafácil

En un buen pan rústico pon palta molida, champiñones salteados, pimentones y cebolla cortados en juliana y salteados, y una cucharada de humus (opcional).

TOSTADAS DE CHORITOS EN LATA

- Una lata de choritos
- Tres cucharadas de aceite de oliva
- Dos cucharadas de vinagre de vino
- Media cucharada de mostaza Dijon
- Merkén a gusto*
- ¼ de taza de perejil*
- Un tomate grande sin piel ni pepas *
- Media cebolla morada chica*
- Medio pimentón*
- Tostadas o galletas para acompañar*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Escurre la lata de choritos, sin dejarlos del todo secos. Prepara un aliño con tres cucharadas de aceite de oliva (si los choritos vienen en aceite de oliva, usa el de la lata), dos de vinagre, media cucharadita de mostaza y merkén a gusto, pimienta quizás, sal nunca. Agrega la salsa a los choritos y sirve con galletas o pan.

Alternativamente puedes agregar cebolla, pimentón y tomate, todo picado en cubos muy finitos. La cebolla amortiguada y del tomate solo la pulpa (sin piel y sin pepas).

SANDWICHES DE VEGETALES Y HUMUS PARA GRUPOS

Cantidades por sándwich (calcular dos por persona)

- Una cucharada importante de humus
- Un pan pita
- Cuatro torrijas delgadas de pepino con cáscara
- Un poco de lechuga picada fina
- Un cuarto de pimiento verde y/o rojo, sin semillas ni nervios, cortados en juliana y salteados en aceite de oliva. Puede cambiarse por peperonata o pimientos asados en conserva en tiras.
- Un pepinillo pequeño en rodajas delgadísimas
- Dos cucharadas de salsa de yogur natural
- Un poquito de ajo
- Una lonja de arrollado huaso o 1/3 de taza de pechuga de pollo en bocados y salteada*

Esto funciona bien cuando comerán varias personas. Piénsalo como si fueran tacos. Multiplica los ingredientes anteriores por el número de sándwiches que quieres (dependiendo de los comensales, uno, dos o tres por persona), instala los ingredientes en una mesa como bufé. Lleva

platos, cubiertos, etc. Y pon a tostar el pan pita en el horno. Cuando esté tostado lleva una panera a la mesa para que cada cual se arme su sándwich.

Salsa de yogur: mezcla yogur natural sin endulzar con ajo picado finísimo, pimienta y sal y revuelve bien. Debe quedar levemente ajoso y bastante pimentoso.

OPCIÓN VEGANA

Cambia la carne por champiñones salteados. Y la salsa de yogur por alguna salsa vegana.

SANDWICH EN BAGUETTE DE INGENIERÍA VERÍSTICA

Tres porciones

- Una baguette del día
- Salame
- Queso
- Pepinillos*
- Mix de hojas verdes con unas gotas de limón y sal
- Salsa
- Un pliego de papel mantequilla (unas tres cuartas de rollo)

PREPARACIÓN

Sobre los ingredientes: La idea de la Vera fue hacer un sándwich como los Subway, pero dignos. Crujientes, jugosos, y con ingredientes frescos. Para que queden jugosos, la salsa es fundamental. Cualquier salsa (mayonesa, mostaza de rábano, de Dijon, americana, con miel, salsa golf...). Lo importante es que lleve suficiente para humedecer la miga del pan por dentro. Luego, el resto de los ingredientes son a tu antojo: carne (salame, jamón de pavo o cerdo,

pepperoni, roast beef, pechuga de pollo), algún queso (mantecoso, cheddar, crema, brie, manchego, azul...), verduras frescas (lechuga, rúcula, tomate, cebolla, palta) encurtidas (pepinillos, chucrut...) o asadas (berenjenas, zapallitos, cebolla, pimentón, champiñones, puerros). Lo que se te ocurra, lo que tengas en casa. Los ingredientes de arriba son un ejemplo.

Toda la técnica está en el armado. Abre el pan por la mitad longitudinalmente, dejándolo apenas unido por un lado como un pan de hot dog. Dale un calentón rápido en el horno a 180 grados de 3 minutos. Ten todos los ingredientes listos para armar el sándwich recién sacado del horno.

Pon en la parte con miga del pan los ingredientes con más humedad: salsa y verduras. Echa también salsa en la otra mitad. El resto de los ingredientes distribúyelos de manera pareja. Cierra el sándwich.

Sujeta el papel mantequilla con peso para que no se te enrosque, abierto en posición diagonal. Sitúa el sándwich en uno de los extremo de la diagonal y enrolla el papel de modo que el sándwich quede apretadito. En la primera vuelta dobla las puntas como un sobre y sigue enrollando de modo que las puntas queden sujetas. Si estas instrucciones te resultan confusas, busca en YouTube "how to wrap a subway sándwich" y elige un tutorial de menos de un minuto. No necesitas entender inglés.

Una vez que el sándwich esté totalmente cerrado, ponle peso encima durante un minuto. Un sartén o algo por el estilo. Todos los sabores deberían mezclarse y el sándwich quedar crujiente por fuera y húmedo por dentro.

Para servir, córtalo por la mitad, un poco en diagonal, y preséntalo de pie o de alguna forma en que luzcan todos las capas de ingredientes. Porque el hambre también entra por ojos.

NOTA

El papel mantequilla se vende en el supermercado junto al papel aluminio y el papel plástico.

QUESADILLAS

Ultrafácil

Para una persona

- Una tortilla grande o dos pequeñas
- 50 gramos de queso para derretir
- Opcional: pimentón asado, champiñones saltados, jamón, camarones, choclo, pesto, cebolla dorada o lo que tengas en casa.

PREPARACIÓN

Pon a calentar la tortilla en un sartén grande a fuego medio. Cuando comience a tostarse por un lado, saca la tortilla, ponla en un plato y dóblala en dos (con la parte ya tostada hacia dentro), rellena una de las caras con el queso y lo que quieras echarle. Pon el queso hacia el centro para que no derrame al derretir. Ahora vuelve la tortilla rellena doblada al sartén. Deja hasta dorar levemente por un lado y luego dala vuelta. Y listo.

TOSTADAS DE POROTOS CON CAMARONES

Para dos personas

- Cuatro tortillas de trigo o de maíz pequeñas

- Una caja de porotos negros en conserva
- Dos dientes de ajo
- Comino, orégano, pimienta
- 12-16 camarones medianos descongelados
- Un puerro pequeño

Corta la parte blanca del puerro en tiras finísimas y dóralas en un poco de aceite de oliva muy caliente hasta que estén crujientes. Retira el puerro, y en el mismo aceite echa el ajo picado fino. Escurre los porotos, reservando un poco del líquido. Antes de que el ajo comience a dorarse, agrega los porotos escurridos al sartén.

Aliña los porotos con pimienta, orégano y comino (ojo que ya traen sal en la conserva) y machácalos mientras se calientan. La consistencia debe ser suave, usa un poco del líquido de la conserva. Cuando estén calientes, apaga el fuego.

Asa los camarones en un sartén apenas humectado con aceite. Alíñalos con sal y paprika. Mientras tanto, tuesta las tortillas en el horno, aproximadamente 5 minutos a 180 grados.

Cuando estén tostadas las tortillas, úntalas con porotos machacados, pon 3 o 4 camarones sobre cada una de ellas y decóralas con puerro frito.

SNACKS Y APERITIVOS

HACER UNA FIESTA

En este capítulo hay recetas para comer de colación en el colegio, para aperitivos de almuerzo o cena con invitados, y para fiestas esplendorosas y cócteles. Empecemos por estos últimos, que son los menos probables y los más caros, pero también los más fantasiosos y divertidos.

Imaginemos que haces una fiesta o un cóctel con muchos invitados, y que tu presupuesto es principesco. Lo primero: quieres que tu casa se vea preciosa. Compra velas de te y repártelas en distintos rincones y en la mesa misma pon candelabros (si no tienes, puedes poner un plato de greda o una baldosa y pegar sobre ellos media docena de velas blancas de larga duración). Las flores también son indispensables. Pon al menos dos floreros en la casa, pueden ser silvestres, y puedes rellenar pocillos de greda con agua y poner a flotar en el agua un par de velas de te y unas florecillas. Prende las velas poco antes de que lleguen tus invitados si es de noche y si aún es de día, prende las velas cuando comienza a oscurecer. Que haya velas no significa que debas apagar las luces, apaga si quieres las más fuertes, frías y altas, pero debe haber luz suficiente para verse las caras. Ten hechas las playlist, prueba los parlantes, pero ojo que la música a todo volumen tampoco es buena idea para adultos. Procura que se pueda conversar sin tener que gritar. Y que los baños estén impecables, con papel higiénico de reserva, jabón y toalla de manos, sopapo y escobilla.

Siempre es buena idea que haya mondadientes en vasitos para que la gente no meta las manos en las fuentes. Y pocillos para dejar los mondadientes usados. Obviamente hay que tener abundantes servilletas de papel, mejor aún si son de colores. También vasos cortos y largos,

copas de champaña y de vino; platos pequeños y cubiertos, y lo que se necesite para servir. Los platos pueden ir apilados. Recuerda que estas cosas deben alcanzar para todos.

Una hielera con pinzas para que la gente no saque el hielo con la mano. Vino blanco, vino tinto, champaña: el vino blanco y la champaña, muy fríos. También debe haber whisky y algunos otros destilados. La cantidad y variedad dependerá de cuanta gente esté invitada, y de si se les ha pedido o no que lleven bebestibles. Sea como sea, ten una o más botellas de whisky guardadas para cuando el alcohol empiece a faltar. Tampoco pueden faltar agua mineral, coca cola light ni agua tónica light. Y cervezas frías en el refrigerador. Puedes tener un cooler (en el suelo, no en la mesa), con mucho hielo y champaña, cerveza y vino blanco. También es buena idea recibir a la gente con un cóctel. Si es de día, pisco sour, bloody mary. Si es de noche, margarita o alguna cosa con gin. La leche de tigre borracha (receta en la página 58) se agradece a cualquier hora, especialmente de madrugada.

Las mesas deberían llevar fruta: idealmente frutillas y/o guindas sobre hielo. Paneras con panes muy frescos y galletas saladas crujientes o minitostadas. Debiese haber frutos secos: almendras, pasas, maní y nueces. También es tradicional tener quesos variados (a mí me gustan gruyere, brie, de oveja duro, de cabra untable y roquefort. También algo de charcutería (chorizo, jamón serrano o lo que sea). Y aceitunas de distintos colores marinadas (aquí es indispensable tener cerca los mondadientes). Por último, para untar las salsas, además de pan debiese haber algo que tiene el feo nombre de *crudité*: zanahoria, pepino, apio pelado, todo cortado en bastones.

El resto de lo que vayas a servir tiene que ir saliendo de la cocina de a poco. La idea es que no se vea abarrotada la mesa. Cuando las fuentes se acaben, sacas otras. Si tienes ostras, empieza por las ostras. Sírvelas en sus conchas, pero ya despegadas y recién aliñada en fuentes bajas sobre hielo.

Además de las recetas que están en este capítulo, puedes elegir algunas de otros capítulos, por ejemplo: ensalada de endivias y roquefort, gazpacho (si la fiesta es de día), tártaro de atún, kubbe, locos al olivo, carpaccio de locos, brochetas de camarones con chutney.

Cuando ya tus invitados empiecen a irse, saca algo para revivirlos: sopa picante de zapallo y naranja o consomé de ave muy calientes, o leche de tigre muy fría.

Para disfrutar de la fiesta necesitarás tener todo lo que pueda hacerse de antemano ya preparado. Y también gente que te ayude. Una persona en la cocina que lave vasos, copas, cubiertos y platos sucios y los seque, guarde o devuelva a la mesa. Y al menos una otra persona en el lugar de la fiesta: que se lleve fuentes, bandejas, pocillos y traiga otros llenos. Que cambie los ceniceros y vaya sacando la basurita (botellas y envases de cerveza vacíos, servilletas usadas, tapas, etc.). Que se lleve platos, copas y vasos sucios, y traiga limpios. Que ofrezca algunas cosas en bandeja cuando sea necesario (tanto tragos servidos como pequeños bocados, por ejemplo de apio relleno con queso azul, bolitas de kubbe o de causa, locos, pinchos de ciruela y tocino, o de sandía y tomate, o de camarones con chutney, etc.), y que abra la puerta cada vez que suena el timbre.

A pesar de toda esta ayuda tu tarea no será menor: recibir a cada persona, acompañarla a guardar sus cosas, despedirla en la puerta de calle y responder a sus inquietudes. Qué agotamiento me dio, hay que tener energía, vocación y dinero. Pero te servirá, si lo que quieres es sentirte como la suegra de cinderella.

HUMUS DE GARBANZOS

Ultrafácil / vegana

- 400 gramos de garbanzos envasados
- Dos cucharadas de tahine
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de sal de mar
- Tres cucharadas de aceite de oliva*
- Dos cucharadas de jugo de limón*
- Paprika*

- Hojas de cilantro o perejil para decorar*

*Puedes preparar esta receta aunque no tengas alguno de los ingredientes que llevan asterisco.

PREPARACIÓN

Enjuaga los garbanzos, ponlos en el vaso de la minipimer junto a cuatro cucharadas del líquido del envase, el tahine, el ajo, la sal y el jugo de limón. Muele hasta formar una pasta muy suave y cremosa. Mientras haces esto, ve agregando de a poco a la mezcla el aceite.

Vierte el humus en una fuentecita, decóralo con paprika, un poco de aceite de oliva y las hojitas picadas de cilantro o perejil. Acompáñalo de pan pita, verduras crudas, galletas, nachos, con arroz integral o en sándwich.

Versión fucsia: agrega a la mezcla una betarraga pequeña asada (o cocida si es más sencillo) y muélela junto a los garbanzos.

Plato especial para fiestas, picoteo, pero puede ser una comida completa en un día de flojera. Y se hace en 10 minutos. 400 gramos de humus con pan pita y verduras es una cena para dos personas.

HUMUS DE POROTOS

Ultrafácil / vegana

- 400 gramos de porotos blancos cocidos y escurridos (pueden ser de caja)
- Dos dientes de ajo
- Dos cucharadas de tahine*
- 2 cucharadas de jugo de limón

- ½ cucharadita de comino en polvo
- Una cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de paprika
- Sal y pimienta

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Muele todos los ingredientes con la minipimer o juguera hasta conseguir una pasta suave.
Corrige la sal

Esta pasta es buena para comer en burritos, tacos y sándwiches

BABA GANOUSH

Ultrafácil /vegana /low carb

Para un pote

- Dos berenjenas grandes o tres medianas
- Dos dientes de ajo
- Dos cucharadas rebosantes de tahine
- 30 ml de jugo de limón*
- Sal, pimienta, aceite de oliva

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Calienta el horno a 180°. Pincha la piel de las berenjenas con la punta del cuchillo y ponlas a asar en una fuente hasta que la piel esté casi quemada (nos 45 minutos). Sácalas del horno y déjalas enfriar. Cuando estén frías, pártelas por la mitad a lo largo y sácales toda la pulpa con una cuchara.

Pon la pulpa de las berenjenas en una procesadora de alimentos (juguera, minipimer), junto con el resto de los ingredientes y muele hasta que quede un puré homogéneo. Usa aceite de oliva con generosidad. Corrige la sal.

Puedes guardar en un pote tapado, hasta una semana. Al servir, espolvorea con perejil y sésamo tostado si tienes. Y acompaña con verduritas en bastones y/o tostadas o galletitas. GIRO FANCY: Al servir, cubre con un puñado de piñones tostados.

GUACAMOLE VERA

Vegano / versión low carb

- Dos paltas grandes molidas
- Dos tomates medianos sin pepas ni jugo en cubitos (como para completo). Puede usarse tomate en lata si no hubiese fresco.
- Media taza de cilantro picado fino
- Un puñado de ciboulette picado muy fino o la parte verde de un cebollín picada en rodajas finísimas
- Un diente de ajo machacado y picado muy fino
- El jugo de medio limón (ojalá sutil)

PREPARACIÓN

Pon en una fuente todos los ingredientes, empezando por la palta, sala, remueve delicadamente para que se mezclen los sabores y sirve de inmediato, si no la palta se pone fea.

NOTA

Perfecto para comer con pan, galletas, nachos, burritos o tacos.

Si bien el guacamole suele comerse sólo como aperitivo, yo he aprendido con la Vera a comerlo cualquier día, a cualquier hora, con tostadas o con papitas cocidas. El único problema es el precio de las paltas, que crece años tras año en sentido inversamente proporcional a su calidad.

Lo particular de esta receta de guacamole es que lleva más cilantro que la receta tradicional.

OPCIÓN LOW CARB

Modérate con el tomate.

PASTA DE FRUTOS SECOS

Vegana /low carb

- 200 gramos de semillas de maravilla
- 200 gramos de almendras
- 100 gramos de castañas de caja
- 50 gramos de semillas de zapallo
- ¼ de cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Tuesta los frutos secos a 175° en una fuente ancha unos 10-15 minutos, removiendo un par de veces. No tienen que estar muy tostados, en cuanto empiecen a tomar color y olor retíralos del horno y déjalos enfriar.

En un procesador de alimentos, incorpora los frutos con la sal y ve triturando a media potencia procurando que no se caliente el motor del aparato. Cada minuto tendrás que bajar lo que se quede pegado en las paredes del aparato, esto es muy importante. Debe formarse una pasta brillante y cremosa; dependiendo del aparato, el proceso durará entre 5 y 15 minutos. Hay que tener paciencia.

Cuando esté lista, puedes servirla en fuentecitas.

APIO CON QUESO AZUL CACAI

Ultrafácil / low carb

- 250 gramos de queso azul o roquefort
- 80 gramos de mantequilla
- 100 gramos de nueces troceadas
- Un chorrito de whisky
- Tres varas de apio (o menos)

PREPARACIÓN

Mezcla el queso con la mantequilla y el whisky muy bien, hasta que quede una pasta verde sin grumos. Tuesta las nueces en un sartén sin aceite removiendo todo el tiempo para que no se quemem. Tienen que quedar sólo un poco doradas.

Pela las varas de apio hasta que queden sin nervios ni cáscara (esto es lo único latero). Rellena las varas con abundante mezcla de queso y sobre el queso reparte las nueces tostadas. Finalmente, cortar las varas rellenas en rodajas de un bocado.

Delicioso para cóctel

PATÉ SOFÍA

Ultrafácil / Versión low carb

- 350 gramos de pana de pollo
- 250 gramos de mantequilla
- Una manzana verde
- 250 ml de sauvignon blanc
- Una hoja de laurel
- Dos pellizcos de pimienta
- 20 ml de jerez*

Los ingredientes opcionales llevan asterisco*

PREPARACIÓN

Pon las panitas (troceadas) con la manzana (sin piel cortada en cuartos), el laurel, el vino y el jerez (opcional) en una olla y cocina a fuego medio por ocho minutos. Agrega la mantequilla, la pimienta y la sal. Cuando la mantequilla esté derretida, revuelve, apaga el fuego, deja enfriar y muele la mezcla en la minipimer.

Al servir puedes espolvorear con sésamo sin tostar.

VERSIÓN LOW CARB

Omite la manzana y agrega unas cinco gotas de stevia.

CIRUELAS CON TOCINO

- 40 ciruelas pasas sin hueso
- 20 lonjas delgadas de tocino ahumado
- Mondadientes
- Papel aluminio

PREPARACIÓN

Corta las lonjas de tocino en dos. Pon las ciruelas en agua caliente por 10 minutos y escúrrelas. Enrolla cada ciruela en tocino y cruza con un mondadientes. Cubre la lata del horno con papel metálico y pon las ciruelas

Calienta el horno a 190°. Hornea las ciruelas durante 10 minutos o hasta que el tocino esté dorado y levemente crujiente, pero aún suave (¡no quemado!). Sirve de inmediato y avísale a la gente que queman.

BROCHETAS DE SANDÍA Y TOMATE

Low carb

- Media sandía pequeña
- Dos bandejas de tomates cherry orgánicos
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre de jerez
- Ralladura fina de cáscara de limón
- Mondadientes

PREPARACIÓN

Despepa la sandía y pícalas en cubos de 3 centímetros. En cada mondadientes, cruza medio tomate y un cubo de sandía. Pon las minibrochetas en una bandeja.

Prepara el aliño con aceite de oliva y un poco de vinagre de jerez, y rocía las brochetas con este. Luego reparte la ralladura de cáscara de limón y sal de mar semi gruesa.

Opción: puedes poner en cada brocheta un cubo de 2x2 cm de queso feta.

QUESO FILADELFIA

Ultrafácil /low carb

El queso filadelfia salva. Y si lo mezclamos con otros ingredientes, será muy apetecido por los más golosos. Por ejemplo:

CON PALTA

- 1 envase de queso filadelfia
- 2 paltas molidas
- Ají verde despepado, sin nervios, y cortado finísimo a gusto

Mezcla todo muy bien, divide en dos o tres pocillos y sirve.

CON PIMENTÓN

Pon el trozo de queso entero sobre el plato en el que lo servirás. Abre una lata de pimentón en conserva, corta el pimentón en lonjas largas de 1 cm de grosor. Mejor aún si utilizas peperonata casera (siguiente receta). Pon las lonjas a calentar en un sartén a fuego suave con unas gotas

de stevia, sal y pimienta a gusto. Cuando estén tibias o calientes repártelas sobre y alrededor del queso.

CON SOJA Y SEMILLAS

Puedes hacerlo con sésamo tostado o almendras fileteadas sin tostar. Si lo harás con sésamo, tuéstalo en un sartén a fuego bajo removiendo permanentemente para que quede suave homogéneamente tostado y no se queme. Cubre con la mitad de las semillas el plato donde servirás el queso, pon el queso sobre ellas, y cubre el queso por todos los costados con el resto de las semillas. Luego rocía con abundante salsa de soja de buena calidad, no light (las fiestas tienen vista gorda), puedes compensar bailando. Si usas almendras, te recomiendo aplastar el queso con un tenedor en la fuente sobre la que lo servirás, luego esparcir las almendras fileteadas, mezclarlas suavemente con el queso para que no se rompan y cubrir con salsa de soja. Si estás haciendo dieta keto, búscate una salsa de soja sin azúcar.

AJO PARA UNTAR

Ultrafácil /vegana / low carb

- Ajo
- Aceite de oliva
- Romero*

PREPARACIÓN

Sumerge en aceite de oliva cuantos gajos de ajo pelados quieras en una olla para horno, si te gusta puedes agregarles una rama de romero. Precalienta al horno a 190° y hornea durante 30 o 40 minutos o hasta que los ajos estén suaves y dorados. Luego déjalos enfriar y guárdalos en un envase hermético cubiertos con el aceite de la cocción. Duran refrigerados hasta dos semanas siempre que estén completamente cubiertos por el aceite.

Los gajos quedarán con un gusto suave, dulzón, habrán perdido todo el amargor, y tendrán una textura de mantequilla. Los puedes untar en tostadas o en lo que tú quieras. Sólo debes agregar sal al servir. Puedes utilizar el aceite que quede en el frasco para marinar carnes, aves o pescados, para hacer salsas o aliños, o para untar el pan.

PEPERONATA

Ultrafácil /low carb / vegana

- Pimientos rojos
- Media cucharadita de vinagre de jerez (o de vino) por pimiento
- Aceite de oliva
- Un gota de stevia por pimiento
- Sal y pimienta

Pon los pimientos a hornear a 180 grados durante 50 minutos o hasta que la piel esté negra. Cuando lleven 25 minutos dalos vuelta. Una vez que la piel esté rostizada por ambos lados, sácalos del horno, ponlos en una fuente honda, cúbrelos con alusa plast y déjalos transpirar por un par de horas a temperatura de ambiente. Luego hazles un corte para sacar el líquido, reserva el líquido, quítales la piel rostizada dejando solo la carne, quítales los nervios y las pepas, y córtalos en tiras largas y finas (un cm de grosor). Ahora pon las tiras de pimiento en una fuente honda, agrega sal, pimienta, vinagre, stevia y el jugo de los pimientos. Mezcla bien y cubre con abundante aceite de oliva. Si no comerás de inmediato, antes de echar el aceite, pon la mezcla en un frasco conservero y cubre por completo con aceite de oliva. Perfecto para untar y para hacer sándwiches.

HARISSA

Un frasco grande

- Dos pimentones rojos grandes
- Ají seco, tipo cacho de cabra.
- 1 y ½ cucharadas de semillas de cilantro
- 1 cucharada de semillas de comino
- 3 dientes de ajo aplastados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharadita y media de paprika ahumada
- 1 cucharadita de sal
- ¾ de taza de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Asa los pimentones hasta rostizar y déjalos enfriar envueltos en plástico. Cuando estén fríos, péralos, quítales las semillas, y transfíere la carne al vaso de la minipimer.

Humecta el ají seco con agua hirviendo.

Tuesta el comino y el cilantro en una paila (¡sin aceite!) durante unos tres minutos a fuego medio bajo, revolviendo permanentemente para que no se quemen. Agrégalo al vaso. Pela y aplasta el ajo, y agrégalo también. Luego, el limón, el vinagre, la pasta de tomate, la paprika y la sal. Y el ají, con extremo cuidado de no pasarte. La salsa tiene que quedar picantita pero, si se te pasa la mano, el resto de los sabores desaparecerá.

Muele, y poco a poco anda agregando el aceite (reserva un poco del aceite). Cuando la textura esté aún un poco gruesa, trasvasija a un frasco de vidrio y cubre con el aceite de oliva restante. Puedes guardar refrigerado hasta un mes. Esto te servirá para preparar legumbres, cuscús, curris, papas fritas o lo que quieras.

[BUEN PROVECHO.](#)