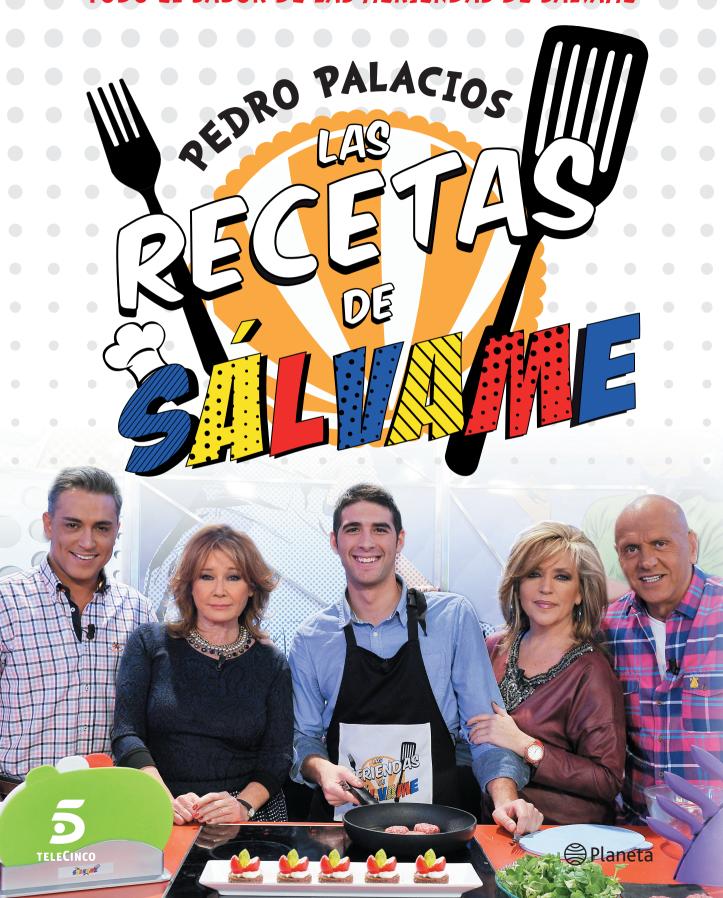
TODO EL SABOR DE *LAS MERIENDAS DE SÁLVAME*





TODO EL SABOR DE LAS MERIENDAS DE SÁLVAME



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Mediaset España Comunicación, S. A., 2014 © Editorial Planeta, S. A., 2014 Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.editorial.planeta.es www.planetadelibros.com

Realización editorial: Ara Llibres

Fotografías del interior: © Mediaset España Comunicación, S. A., © Ara Llibres, S. C. C. L.

Primera edición: abril de 2014 Depósito legal: B. 4.789-2014 ISBN 978-84-08-12675-1

Impresión y encuadernación: Gráficas Estella, S.A.

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Índice

9 Prólogo

11 PLATOS DELICIOSOS PARA LUCIR PALMITO

- 12 Champiñones al horno rellenos de queso
- 14 Tostada de aguacate, anchoa y tomate
- 16 Pinchito de ternera y pimiento
- 18 Tentempié a la italiana
- 20 Pincho de marisco a la parrilla
- 22 Rollito de carne a la parrilla
- 24 Tartaleta de verduras asadas
- **26** Rollitos de salmón rellenos de champiñones
- 28 Brocheta de gamba y calabacín
- 30 Canapé de huevo, pepino, queso fresco y rábano
- 32 Brocheta de salmón con piña
- 74 Pechuga de pavo rellena de tomates secos, aceitunas verdes y queso feta
- 36 Canapé de queso fresco con aceituna, pepino y tomate cherry
- 38 Champiñones al ajillo con un toque original
- 40 Rollito de salmón relleno de crema de queso a las finas hierbas
- 42 Brocheta de salmón a la parrilla

45 IDEAS EXÓTICAS PARA SALIR DE LA RUTINA

- 46 Rollo de gamba relleno de queso fresco y pepino
- 48 Dátiles rellenos de crema de queso con limón
- 50 Club Sandwich Roll de pan de pita
- 52 Brocheta japonesa de pollo yakitori
- 54 Hamburguesa de pollo tailandés con pepino y salsa de chile dulce
- 56 Tacos de pollo con cilantro
- 58 Sándwich de rebozuelos con queso, beicon y tomillo
- 60 Makis de atún
- 62 Muffin de bresaola y pimiento del piquillo
- 64 Rollo de beicon y champiñones enoki
- 66 Pollo al curry con arroz blanco
- 68 Xiu Mai (Albóndigas vietnamitas con salsa de tomate y especias)
- **70** Quesadilla de pollo con verduras
- Minibol de risotto con espárragos
- 74 Rollito de pan *Lavash* relleno de salmón y menta fresca
- **76** Galletas de cacahuete

183 Índice alfabético de recetas

79 PLATILLOS PARA SUAVIZAR LA TENSIÓN

- 80 Montadito de solomillo de cerdo con calabacín y pimiento
- **82** Minihamburguesa de ternera
- 84 Huevos revueltos con tomates a la parrilla
- 86 Espaditas de champiñón
- 88 Rollitos de beicon con tortilla
- **90** Cazuelita de huevos rancheros
- **92** Huevos rellenos de atún con mayonesa
- 94 Canapés de salmón ahumado con crema de queso
- **96** Pinchito de pulpo a la gallega
- 98 Quiche de calabacín a la parrilla, queso ahumado y tomillo
- 100 Patatas asadas con romero
- 102 Crepe rellena de espinacas y jamón con guarnición de tomate cherry y berros
- 104 Brocheta de patata y tomate *cherry* a la parrilla
- 106 Biscotti de pasas y arándanos
- 108 Rollitos de canela con pasas
- 110 Galletas de mantequilla escocesas (Scottish shortbread)
- 112 Torta de *ganache* de chocolate

115 TOQUES DE GLAMOUR PARA DEJARLES CON LA BOCA ABIERTA

- 116 Cata de risotto de setas salvajes con parmesano
- 118 Muffin salado de salchicha
- 120 Filete mignon envuelto en beicon con salsa dulce
- 122 Minicanelones con requesón y espinacas
- 124 Quiche Lorraine
- 126 Canapé de verdura con crema de queso
- 128 Canapé de mousse de salmón con calabacín
- 130 Tartaleta salada de higos con jamón y queso de cabra
- 132 Panqueque de patata con salmón ahumado, crema agria y espárragos
- 134 Pan de jengibre con foie
- 136 Rollo de calabacín con beicon al horno
- 138 Panqueque marinero
- **140** Variado de pinchitos salados
- **142** Gelatina de café con leche
- 144 Rollo de berenjena relleno de pesto de almendras

147 RECETAS PARA CONQUISTAR EL AMOR

- 148 Vieira a la plancha sobre lecho de espinacas
- 150 Esgarraet valenciano (Tostada de pimiento asado y bacalao)
- 152 Pincho de anchoa, aguacate, huevo duro y tomate *cherry*
- 154 Montadito de mermelada de tomate con queso de cabra, jamón ibérico, pimiento de Padrón y huevo frito de codorniz
- 156 Conchas de pasta rellenas de carne picada y queso
- 158 Panecillos de canela y cardamomo
- 160 Tostada de higos con queso fresco
- 162 Pan dulce de queso y cerezas
- 164 Parfait de yogur con gelatina de frutos rojos
- 166 Hojaldre de mermelada de arándano y albaricoque
- 168 Cupcake de chocolate con cereza
- 170 Tartaleta de frutos rojos
- 172 Muffin de cacahuete
- 174 Muffin de chocolate
- 176 Pastel de arándanos
- 178 Corazón de gelatina de frutos rojos

PLATOS DELICIOSOS PARA LUCIR PALMITO

¿Aún te llevas mal con la báscula? iLlegó el momento de hacer las paces!

Comer sano no está reñido con el placer. Para cuidar la línea y mimar el paladar la mejor apuesta son los platos repletos de colores y sabores. Braseados, crudos, al horno o al vapor, los ingredientes de estas recetas conservan todo su sabor y te ayudarán a mejorar tu salud iy tu cuerpazo!

CHAMPIÑONES al horno rellenos de QUESO

Ingredientes para 4 personas

8 champiñones grandes 1 pizca de sal 1 chorro de aceite de oliva 1 cucharada de hojas de tomillo 6 granos de pimienta negra 1 pizca de azúcar 50 q de chalote 1/4 de diente de ajo 50 q de pimiento rojo 50 q de pimiento verde 50 q de calabacín 50 q de berenjena 1 copa de vino blanco 20 q de tomate maduro pelado y sin semillas

100 g de queso para fundir

30 minutos

- 1 Lava los champiñones, retírales el tronco y vacíalos con un boleador.
- 2 Sálalos y ponlos a cocer en aceite aromatizado con el tomillo y la pimienta. Pon el fuego al mínimo para que se ablanden lentamente. Tienen que estar sumergidos en el aceite para que no se oxiden y la cocción sea uniforme. Si llevas un rato peleándote para que se queden sumergidos y ya no sabes qué hacer para lograrlo, puedes colocarles encima un trozo de papel de cocción.

Prepara el relleno:

- 3 Pela y pica muy fino el chalote. Rehógalo en una sartén en aceite de oliva a fuego bajo. Antes de que tome color, agrégale el ajo picado fino y, enseguida, mézclale el resto de hortalizas (excepto el tomate). Rehoga el conjunto hasta que las hortalizas empiecen a dorarse.
- 4 Ahoga con el vino blanco y deja que se evapore el alcohol.
- 5 Incorpora el tomate y déjalo concentrarse. Salpimienta, condimenta con un poco de tomillo y rectifica la acidez con el azúcar.
- 6 Rellena los champiñones con la mezcla de hortalizas. Cúbrelos con el queso y gratínalos ligeramente justo antes de servir.

Existe una variedad de champiñón grande y muy sabroso que, a diferencia del blanco de París, es de color marrón. Es el llamado Portobello. Puedes sorprender a tus comensales alternando los dos tipos de champiñón con dos rellenos distintos. Por ejemplo, te quedarían soberbios con brandada de bacalao gratinada.



TOSTADA de aguacate, calabaza, anchoa y tomate

Ingredientes para 4 personas

1 aguacate
1 calabaza pequeña
El zumo de 1 limón
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
1 chorro de salsa de tabasco
1 tomate maduro
1 pizca de azúcar
1 chorro de aceite de oliva
8 anchoas
8 rebanadas de pan
1 cucharada de hojas
de albahaca



- 1 Pela el aguacate. Pártelo por la mitad y elimínale el hueso. Tritúralo junto con el zumo de limón, una pizca de sal y un chorro de aceite de oliva. Salvo que te gusten los incendios, condiméntalo con moderación con la salsa de tabasco.
- 2 Escalda el tomate en agua hirviendo durante 15-20 segundos. Escúrrelo en agua fría y pélalo. Pártelo por la mitad y elimínale las semillas.
- 3 Corta el tomate en daditos. Condiméntalo con sal y azúcar y sumérgelo en aceite de oliva. Ponlo a cocer a baja temperatura: el aceite debe estar caliente, pero poco; deberías poder introducir el dedo en el aceite sin quemarte (por si acaso, no lo intentes, no sea que acabes haciendo un guiso de carne en lugar de un plato vegetariano).
- 4 Deja confitar el tomate durante 1 hora. Escúrrelo y resérvalo.
- 5 Pela la calabaza. Ten cuidado porque su piel es muy dura. Sin un cuchillo afilado tendrías que hacer mucha fuerza, lo que significa que podría escapársete y causar una desgracia de una magnitud comparable a la del dedo. Elimínale las semillas, córtala en dados pequeños y rehógala en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Condiméntala con sal y pimienta cuando esté ya blanda.
- 6 Salpimienta las rebanadas de pan, riégalas con aceite y tuéstalas en el horno.
- 7 Dispón una capa de puré de aguacate sobre el pan y cúbrelo con el tomate y la calabaza. Acaba el conjunto con una anchoa y una hoja de albahaca, que le dará un toque refrescante.

Recuerda que el pan también es importante para el éxito del plato. Elige bien. No te limites a usar un pan precocido con sabor a plástico, porque desmerecería el conjunto. Sería interesante que optaras por un pan que aporte un toque de sabor: pan con aceitunas, con cereales, con frutos secos...



PINCHITO de TERNERA y PIMIENTO

Ingredientes para 4 personas

400 g de solomillo de ternera

1 pizca de pimienta negra
en grano

100 ml de vino tinto
1 chorro de aceite de oliva
120 g de pimiento amarillo
120 g de pimiento rojo
120 g de pimiento verde
1 pizca de sal



- 1 Corta el solomillo ya limpio en dados de unos 3 centímetros de lado. Ponlo a macerar con la pimienta en grano un poco rota, el vino tinto y un chorrito de aceite de oliva. Déjalo unas 4 horas en el frigorífico: mejorará su sabor.
- 2 Elimina el pedúnculo de los pimientos, ábrelos por la mitad y quítales los «nervios» (la zona blanca que hay en su interior). Corta los pimientos en dados de unos 3 centímetros de lado.
- **3** Ensarta los pimientos y la carne escurrida en brochetas y cocínalos a la parrilla o en la barbacoa. Condiméntalos con un poco de sal a media cocción.
- 4 Si cueces las brochetas de madera en la barbacoa, recuerda que es importante haberlas hidratado unas horas en agua para que no se quemen.
- 5 Sirve la carne caliente, opcionalmente acompañada de una salsa chimichurri o un alioli.

El solomillo es muy tierno, pero también caro. Si tienes que hacer muchas brochetas y quieres ahorrarte una buena cantidad de dinero, adquiere carne de segunda categoría (de la máxima calidad, pero que a priori no es tan tierna), elimínale la grasa externa y córtala en dados. Déjala un día entero en la nevera sumergida en leche antes de usarla. De esta manera se ablandará y quedará muy tierna.



TENTEMPIÉ a la ITALIANA

Ingredientes para 4 personas

4 rodajas de pan 1 chorro de aceite de oliva 1 pizca de sal 4 lonchas de gueso

pecorino romano 4 lonchas finas de solomillo

4 lonchas finas de solomillo de ternera

1 pizca de pimienta negra 1 pizca de harina 50 g de mantequilla 1 chorro de zumo de limón

1 chorro de nata

6 minutos

- 1 Adereza el pan con aceite y sal. Colócale el queso encima y resérvalo unos instantes.
- 2 Salpimienta el solomillo y enharínalo.
- 7 Pon a calentar un cazo con la mantequilla y un chorrito de aceite de oliva. Sacude un poco los solomillos para eliminarles el exceso de harina y rehógalos en el cazo hasta que adquieran un bonito y apetecible color dorado. ¡No los dejes blancos porque no se los querrá comer nadie, por mucho que les digas que están sensacionales!
- 4 Añade unas gotas de zumo de limón y un chorrito de nata a la carne. Deja cocer el conjunto unos instantes para que la nata reduzca y sirve la carne encima del queso.

Si dejas reducir la nata en exceso se puede cortar. Si esto ocurre, retira la carne del cazo, moja el conjunto con un chorrito de nata o una pizca de agua, levántale un hervor y bate con un batidor para que el líquido se vuelva a ligar.

