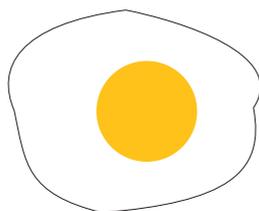


# Las recetas de sor Lucía Caram



# Las recetas de sor Lucía Caram



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)

Dirijase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta  
Fotografías de la cubierta: © Andrés Valentín Gamazo / Canal Cocina® (plano anterior) y Miriam Robledo / Canal Cocina® (plano posterior)

© AMC Networks International Iberia – Multicanal Iberia, S. L. U., 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015  
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Fotografías del interior: © Miriam Robledo / Canal Cocina® y Meritxell Arjalaguer  
Diseño del interior y composición: Laia Clos

Primera edición: febrero de 2015  
Depósito legal: B. 969-2015  
ISBN 978-84-08-13677-4  
Impresión y encuadernación: Egedsa  
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



## INTRODUCCIÓN

— 16 —

## ENTRANTES Y ENSALADAS

— 22 —



## SOPAS, CREMAS Y POTAJES

— 34 —

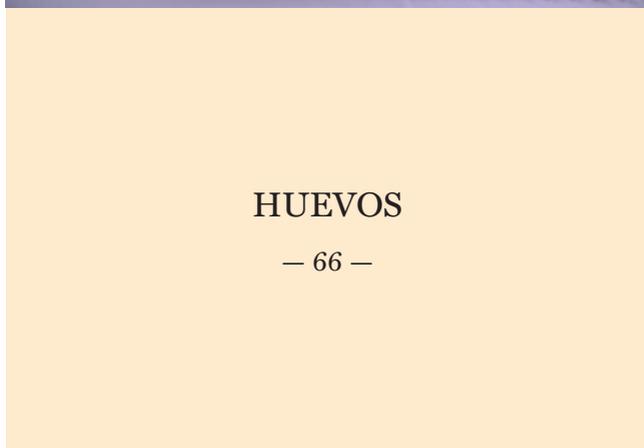
## ARROCES Y PASTAS

— 50 —



## VERDURAS Y HORTALIZAS

— 58 —



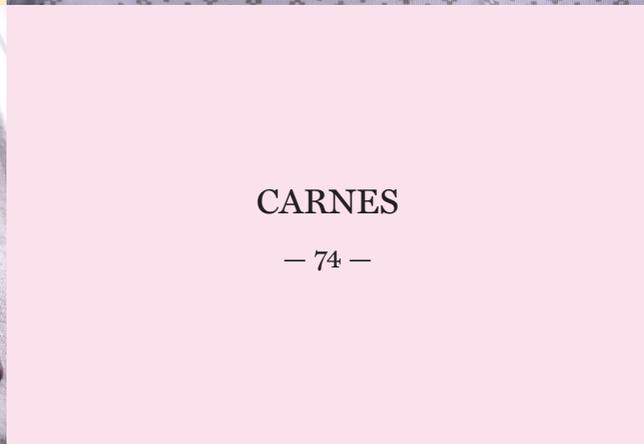
## HUEVOS

— 66 —



## CARNES

— 74 —



## PESCADOS

— 92 —



## POSTRES

— 102 —



## ÍNDICES

— 124 —



## AGRADECIMIENTOS

— 131 —

# ENTRANTES Y ENSALADAS





# Baba ganush

## INGREDIENTES

4 personas

2 berenjenas  
1 cebolleta  
1 diente de ajo  
1 limón (solo el zumo)  
Aceite de oliva  
virgen extra  
Granos de sésamo  
Hierbabuena  
Perejil  
Pan de pita  
Pasta de sésamo  
(tahina)  
Sal

*Tiempo  
de elaboración  
75 min*



## PREPARACIÓN

En primer lugar, lavamos y bañamos de aceite y sal las dos berenjenas. A continuación las ponemos en un asador.

Precalentamos el horno a 190 °C.

Metemos las berenjenas en el horno durante 1 hora y les vamos dando la vuelta.

Pasado este tiempo, sacamos las berenjenas del horno y las vaciamos. Después, ponemos todos los ingredientes: la carne de la berenjena con sal, un diente de ajo, aceite de oliva, la pasta de sésamo, un limón exprimido, hierbabuena y perejil.

Cuando lo tengamos todo, lo batimos hasta que coja una textura muy fina.

Mientras, ponemos el pan de pita en el horno o en el microondas.

Disponemos el puré en un plato y lo decoramos con hierbabuena, granos de sésamo y cebolleta picada.

Finalmente, cogemos el pan de pita, lo cortamos y untamos en el puré.

## TRUCO

---

*Cuanto más fina es la pasta, más suave es su sabor.*

*Los granos de sésamo tostados le dan un toque especial.*





*Presente en el recuerdo de la casa paterna.*



*Huelen a campo, a tierra, a tradición.*



# Empanadas tucumanas

## INGREDIENTES

*8 personas*

1 kg de carne de vaca  
con grasa  
1/2 cucharada  
de ají picante  
1/2 cucharada soperas  
de comino  
1 cebolleta  
1 chorrito de caldo  
de carne  
2 cebollas pequeñas  
2 cucharadas soperas  
de pimentón dulce  
3 huevos duros  
Obleas  
Sal

*Tiempo  
de elaboración  
60 min*



## PREPARACIÓN

En primer lugar, preparamos a media cocción la carne con un poco de agua caliente, y la retiramos al cabo de 10-20 minutos aproximadamente.

Mientras, en una sartén con un chorrito de caldo de carne, pochamos las cebollas picadas.

Después, cortamos la carne en cuadraditos pequeños y la disponemos en un bol.

Añadimos el pimentón, el ají, el comino, la sal y la cebolla. Después, incorporamos la cebolleta fresca y los huevos duros picados.

Precalentamos el horno a 200 °C.

Seguidamente, rellenamos las obleas con la mezcla y las cerramos con los dedos, como si fueran empanadillas.

Metemos las empanadas en el horno durante 10 minutos hasta que estén doradas.

Pasado este tiempo, emplatamos y servimos.

## TRUCO

---

*La carne no debe estar muy hecha, pues se acabará de hacer una vez que esté en el horno. Eso hace que sea muy jugosa.*

*La empanada tucumana tiene mucho jugo. Esa es su característica.*





# Ensalada con palitos de aceituna y parmesano

## INGREDIENTES

4 personas

100 g de aceitunas negras sin hueso  
200 g de brotes tiernos de ensalada  
80 g de queso parmesano rallado  
1 aguacate  
1 yema de huevo  
8 anchoas  
8 tomates cherry  
400 g de hojaldre congelado  
Aceite de oliva virgen extra  
Harina

*Tiempo de elaboración*  
30 min



## PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 180 °C.

En primer lugar, extendemos la lámina de hojaldre sobre una superficie enharinada y sobre ella disponemos el queso y las aceitunas picaditas.

Seguidamente, doblamos por la mitad la masa y la cortamos en tiras de un centímetro y medio.

Colocamos las tiras sobre la bandeja del horno, en la que habremos puesto papel sulfurizado, y retorremos ligeramente las puntas de las tiras para conseguir que se ricen.

Pintamos con la yema batida y horneamos durante 12 minutos.

Mientras, preparamos la ensalada. Para ello, en una fuente colocamos los brotes tiernos, los tomatitos troceados, el aguacate en láminas y las anchoas.

Pasado el tiempo de horneado, dejamos atemperar los palitos.

Regamos la ensalada con un buen chorro de aceite, colocamos los palitos por encima y servimos.

## TRUCO

---

*Que los palitos estén crocantes, bien hechos. Podemos añadir en su interior unas semillas de girasol. O bien ponerlas encima de la ensalada.*





*Frescura y color.*



*Irresistibles y apetitosos.*