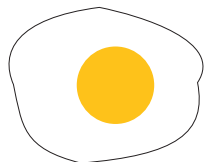


— GONZALO D'AMBROSIO —
FÁCIL Y RESULTÓN



Fácil y resultón

Gonzalo D'Ambrosio



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 este 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

© AMC Networks International Iberia – Multicanal Iberia, S. L. U., 2016

© Gonzalo D'Ambrosio, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Fotografías del interior: © Miriam Robledo

Diseño del interior y composición: Julia Font

Primera edición: febrero de 2016

Depósito legal: B. 572-2016

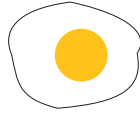
ISBN: 978-84-08-15100-5

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gráficas de Estella

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**



Introducción

11



13



161



35



173



49



199



85



219



115



233



143



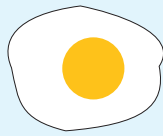
269

Índice de recetas

298

Índice alfabético de recetas

300



PARA EMPEZAR BIEN



PARA EMPEZAR BIEN

Ensalada de lentejas *low cost de alto standing*

INGREDIENTES (4 p.)

- 200 g de lentejas cocidas en conserva
- 1 cebolla morada
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate kumato
- 1 pimiento verde italiano
- 3 guindillas amarillas encurtidas dulces
- 100 g de queso feta
- cebollino
- 50 g de frambuesas
- aceite de oliva arbequina
- vinagre balsámico
- sal
- pimienta
- 1 barra de pan duro tostado

ELABORACIÓN

En primer lugar, cortamos en *brunoise* todos los vegetales y las guindillas en rodajas.

Mezclamos en un bol el queso cortado en cubos, las guindillas, un chorro de aceite de oliva y pimienta.

En otro bol, mezclamos el tomate cortado en cubos, la cebolla, los pimientos, la zanahoria, un poco de cebollino picado y las lentejas.

Por otro lado, machacamos las frambuesas con el vinagre balsámico. Emulsionamos con el aceite, salamos y aliñamos la mezcla de lentejas.

Con ayuda de un aro, emplatamos la ensalada de lentejas. Terminamos con una rebanada muy fina de pan tostado y la mezcla de queso feta y guindilla. Servimos.



Nota

#brunoise es el corte más pequeño que podemos hacer con un vegetal.





PARA EMPEZAR BIEN

Salteado de vegetales con huevo a la trufa

INGREDIENTES (4 p.)

- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 berenjena
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de salsa de soja
- 1 chorrito de salsa de ostras
- 500 ml de caldo de carne
- 4 huevos
- unas gotas de aceite de trufa blanca
- 1 puñado de brotes de berros
- 1 puñado de picatostes
- sal en escamas

ELABORACIÓN

En primer lugar, cortamos todos los vegetales en *brunoise*.

A continuación, en una sartén con un chorrito de aceite salteamos la cebolla, el ajo y, seguidamente, el pimiento rojo.

Después, incorporamos el calabacín y la berenjena. Regamos todo con el caldo de carne, la salsa de soja y la salsa de ostras. Cocinamos unos 5 minutos.

Por otro lado, hacemos el huevo *poché*. Para ello, forramos un bol pequeñito con papel film y añadimos unas gotitas de aceite de trufa y encima el huevo. Salamos y envolvemos el huevo haciendo una especie de paquetito. Anudamos y lo metemos en agua hirviendo durante 4 minutos.

Pasado este tiempo, disponemos en un plato hondo las verduras, desenvolvemos el huevo y lo colocamos en el centro del plato.

Acompañamos con unos picatostes y decoramos con unos brotes de berros, sal en escamas y unas gotas de aceite de trufa. Servimos.



Nota

Puedes sustituir el caldo de carne por uno de vegetales y la salsa de ostras por un puñado de setas deshidratadas.





PARA EMPEZAR BIEN

Ensalada de garbanzos y mejillones

INGREDIENTES (4 p.)

- 1 kg de mejillones de roca
- 1 cebolla
- 1 ramillete de perejil fresco
- 100 ml de vino blanco
- 300 g de garbanzos cocidos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla morada
- 1 tomate pera
- sal
- pimienta
- aceite de oliva extra
- zumo de 2 limones
- 1 lata de atún en escabeche

ELABORACIÓN

En primer lugar, salteamos en una olla grande la cebolla en *brunoise* y agregamos los mejillones limpios y el vino blanco.

Tapamos y esperamos a que se abran. Espolvoreamos con perejil fresco picado y reservamos fuera del calor.

Por otro lado, hacemos la ensalada. Para ello, cortamos el pimiento rojo, el amarillo y la cebolla en *brunoise* y el pimiento verde en juliana. Lo mezclamos todo en un bol con el atún desmigado, el tomate en daditos y los garbanzos.

Sacamos los mejillones de sus conchas (reservando algunos para decorar) y los mezclamos con la ensalada.

Hacemos una vinagreta con el zumo de limón, la sal, la pimienta y el aceite y condimentamos con ella la ensalada.

Emplatamos, decoramos con un poco de perejil y unos mejillones enteros y servimos.



¡Dales valor a las legumbres en conserva!





PARA EMPEZAR BIEN

Ensalada de rúcula y fresas

INGREDIENTES (4 p.)

- 250 g de rúcula
- 100 g de fresas
- 1 pimiento rojo pequeño
- 200 g de queso manchego
- aceite de oliva extra
- sal
- pimienta
- vinagre de Módena
- aceite de oliva suave
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 1 cucharada de harina

ELABORACIÓN

En primer lugar, preparamos un crujiente de aceitunas. Para ello, ponemos en el vaso de la batidora las aceitunas, la harina, un buen chorro de aceite y un poco de agua. Trituramos.

Vertemos un poco de esta mezcla en una sartén bien caliente y cocinamos hasta que se evapore el agua y quede crujiente. Reservamos.

Por otro lado, cortamos las fresas en rodajas, los pimientos en juliana y el queso en triángulos muy finos.

Por otro lado, preparamos una vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Aliñamos la rúcula, los pimientos y las fresas con esta vinagreta.

Emplatamos la ensalada aliñada con la vinagreta y terminamos con el queso.

Decoramos con el crujiente de aceitunas y servimos.



