

Delicious Martha

IDEAS, RECETAS Y ESTILISMO EN TU MESA



Delicious Martha

IDEAS, RECETAS Y ESTILISMO EN TU MESA

MARTA SANAHUJA

 Planeta

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)

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Marta Sanahuja Granel, 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Fotografías del interior: © Marta Sanahuja Granel

Diseño y maquetación: © Cèl·lula Acció Creativa, S. L

Ilustraciones de interior: © Marta R. Gustems

Primera edición: octubre de 2016

Depósito legal: B. 17.630-2016
ISBN: 978-84-08-16161-5
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Gráficas Estella, S. L.
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

DESAYUNOS	15
Mermelada casera	24
Nutella vegana	28
<i>Plumcake</i>	32
Tostadas Delicious Martha	34
<i>Pancakes</i> Delicious Martha	46
<i>French toasts</i> Delicious Martha	50
<i>French toasts</i> con beicon y Nutella	53
<i>Original Toll House cookies</i>	56
Tostadas con beicon, aguacate y huevo	59
Pan con tomate Delicious Martha	63
Churros caseros	64
Mantequilla casera de frambuesas	69
Mantequilla casera de naranja y canela	70
Mantequilla de anchoas	72
Mantequilla de nueces y queso roquefort	73
Leche de almendras casera	76
Granola casera	78
BRUNCH	98
<i>Benedict</i> Delicious Martha	104
<i>French toasts</i> de queso brie y manzana	108
Tortitas americanas con fruta y amor	110
Pan relleno	112

COMIDA	125
<i>Provolone</i> con frambuesas y pistachos.....	136
<i>Bruschettas</i> de aguacate y beicon.....	138
Pan relleno de queso.....	139
Hojaldre relleno de camembert.....	139
<i>Calçots</i> o ajos tiernos con beicon	140
Fideos al horno.....	142
Conejo rustido, la comida tradicional de mis abuelos	145
Huevos al plato.....	146
<i>Risotto</i> de marisco.....	148
Tallarines con gambas y guisantes	151
<i>Poulet en cocotte Bonne Femme</i> , una receta de Julia Child	152
MERIENDAS	181
Tarta de chocolate con crema de almendras.....	190
Bocaditos de manzana.....	194
<i>Pancakes</i> de chocolate con frutos rojos.....	197
Sándwich de frambuesas, chocolate y brie	198
Vasito de merienda.....	206
<i>Banana boats</i>	206
Cerezas con vainilla.....	207
Helado casero y saludable.....	207
<i>Smoothies</i>	211
Pan relleno dulce	214

CENAS	219
Surtido de quesos maridados	223
Quesos con frutas y frutos secos	225
Quesos con chocolate negro	227
Tartas saladas caseras	228
Pizza con cacao, frambuesas y nueces caramelizadas	234
Pizza con bimi y salsa pesto	235
Pizza con setas shiitake, cebolla roja y jamón	236
Pizza dulce	238
<i>La Burger Queen</i>	240
<i>Crôque Madame</i> Delicious Martha	245
Aguacate relleno	246
Gazpacho ligero Delicious Martha	250
Ensalada con frutos rojos	252
POSTRES	267
<i>Coulant</i> Delicious Martha	272
Tarta de queso con naranja sanguina caramelizada	274
Tarta de chocolate sin harina con frambuesas	276
<i>Galette</i> de ciruelas	279
El <i>cheesecake</i> Delicious Martha, mi joya de la corona	280
Tarta Sara	284
Tartas caramelizadas de manzana	288



Desayunos

*La comida más
importante del día*





HUMAN RIGHTS START WITH BREAKFAST

(Los derechos humanos empiezan con el desayuno)

Léopold Sédar Senghor

Suena el despertador e inmediatamente piensas: «cinco minutos más, ¡por favor!». Hay días en los que levantarse por la mañana es misión imposible. La cama te absorbe, te acaricia, y es realmente difícil decirle que no con lo bien que te cuida cada noche... Pero para todo hay solución. Si en vez de hacerte el remolón entre las sábanas, te centras en el magnífico desayuno que te espera cuando salgas de ellas, la cosa cambia.

Suele decirse que el desayuno es la comida más importante del día y el refrán de «desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo» lo deja bien claro. Eso es porque el desayuno es la primera ingesta del día, después de muchas horas en ayunas, y nos tiene que aportar energía suficiente para arrancar motores y mantenernos en plena actividad hasta el mediodía. O lo que es lo mismo, en términos más científicos, nos debe aportar la glucosa necesaria para rendir de forma adecuada física e intelectualmente.

Es evidente que hay que darle su protagonismo.

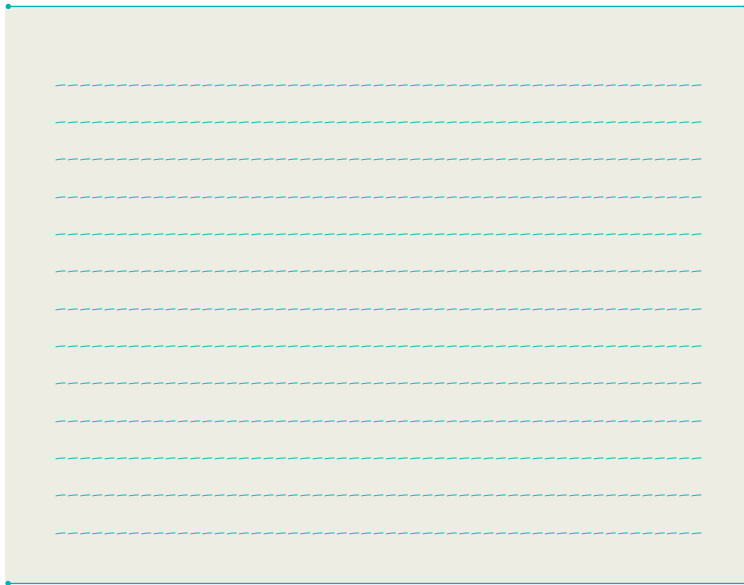
Siempre hay quien no hace caso a todo esto y basa su sustento en un simple zumo o un café; o los que directamente se lo saltan y no ingieren nada hasta el almuerzo. ¡Mal, muy mal! El desayuno debería contener una parte importante de todas las calorías que consumiremos durante el día (entre un 20 y un 25%) y englobar alimentos de todos los grupos (desde hidratos de carbono, hasta todo tipo de proteínas, así como lácteos, fruta...).

En este capítulo, además de recordar algunos de los desayunos más habituales de Delicious Martha, encontrarás algunas ideas para que,

desde ahora mismo, el *breakfast moment* pase a ser un tiempo valioso e imprescindible en tu día a día.

Recetas y desayunos de aquí y de allá para que encuentres el que más te guste y no vuelvas a saltarte este bocado.

Hagamos un ejercicio antes de hablar más en profundidad sobre qué y cómo desayunar. Escribe a continuación qué acostumbras a desayunar en tu día a día. Qué es lo que realmente sueles ingerir antes de ponerte en marcha:

A rectangular area with a light beige background, enclosed by a thin blue border. Inside, there are ten horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing.

Al final del capítulo volveremos a plantearnos esta pregunta y veremos si la respuesta continúa siendo la misma o si has decidido decantarte por alguna de las opciones que te voy a mostrar.







Desayunos de siempre

Desayunos para viajar al pasado. A aquellas comidas de primera hora de nuestra infancia, a las mañanas en las que, entre dibujos animados y prisas, devorábamos el desayuno —demasiado deprisa— antes de salir de casa para reunirnos en el colegio, un día más, con nuestros amigos. «Por suerte, hoy no hay examen», ¿no lo recordáis?

Haciendo memoria, me vienen a la mente miles de mañanas, sentada a la mesa de la cocina, intentando leer en portugués el dorso de la caja de cereales Cheerios (siempre han sido mis favoritos). El acento luso se me daba fatal, pero algunas palabras se han quedado grabadas en mi mente tras años de leer la misma composición de ingredientes en todas las cajas.

¿Y recordáis cuando el envase tenía regalo? ¡Eso ya era lo más! Una ilusión que me duraba todo el día y hasta la mañana siguiente, cuando volvía a sacar el muñequito que había vuelto a guardar dentro de la caja... Una buena manera de divertirse a primera hora durante la semana en la que duraba el cartón de cereales.

Este era uno de mis desayunos favoritos. Por aquel entonces, mi toque Delicious Martha consistía en espolvorear un poco de Cola Cao sobre los cereales para «chocolatearlos» y que la leche cambiara de color. Siempre los tomaba en el mismo tazón diseño *vintage* de Kellogg's y los comía a toda prisa porque odiaba cuando quedaban remojados en la leche. ¿Por qué no se me ocurrió nunca poner menos cantidad e ir repitiendo?

Aparte de mi «tazón de Cheerios con leche tomado en un minuto y medio», había otros muchos desayunos que me gustaban y que seguro que a vosotros también os traerán recuerdos de vuestra infancia.



GALLETAS MARBÚ DORADA CON MANTEQUILLA O CON MANTEQUILLA Y MERMELADA.

De pequeña era una fanática de endulzar aún más las galletas untándolas con mantequilla (la culpa de esto es de mi madre y de su gusto por la buena mantequilla). En ocasiones, también añadía mermelada, que tenía que ser de albaricoque o de fresa, sin duda alguna. Y no sé vosotros, pero yo repartía la mantequilla con tanta pasión que convertía en pedazos la mitad de las galletas.

De cada cuatro que untaba, se me rompían dos.

Mermelada casera

INGREDIENTES:

- 1 kg de fruta de temporada, no excesivamente madura y preferiblemente ecológica.
- 700-850 g de azúcar, según el dulzor de la fruta elegida.
- 1 cucharadita de zumo de limón para activar la pectina, sustancia de la fruta que da consistencia a la preparación. (Se puede añadir pectina y reducir la cantidad de azúcar para preparar mermeladas con cuerpo y menos dulces).

PREPARACIÓN

- 1 Dejar macerar la fruta lavada con el azúcar durante unas 2-3 horas.
- 2 Esterilizar unos tarros de cristal herméticos hirviéndolos en agua y secarlos muy bien.
- 3 Poner al fuego la fruta macerada con el jugo que habrá soltado y el zumo de limón y cocer a fuego lento durante bastante tiempo. Hay que ir removiendo de vez en cuando y observar que, poco a poco, la fruta se va deshaciendo y coge más consistencia.
- 4 Para comprobar que está en su punto exacto, verter una gota de mermelada sobre un plato limpio. Poner el plato en posición vertical y mirar cómo cae la gota. Si resbala muy rápidamente, todavía falta cocción. Si se desliza de forma lenta y suave, la mermelada ya está lista.
- 5 Verter la mermelada en los botes esterilizados, cerrar y dejar enfriar del revés, reposando el envase sobre la tapa para que haga vacío.

Et voilà! ¡Mermelada casera lista!





LECHE CON COLA CAO Y CON GRUMITOS!

Hagamos memoria: leche muy fría, dos cucharadas enormes de Cola Cao y remover para que se hicieran los «grumitos». Nunca fui de las que preferían la versión sin grumos... Lo divertido era comer chocolate a cucharadas e ir añadiendo a medida que se consumía porque la leche nunca terminaba de quedar chocolateada. Salir de casa con la camiseta limpia, todo un reto.



TOSTADAS CON NUTELLA, EL CLÁSICO

Otro básico en la infancia de muchos. Podía ser Nutella, Nocilla, blanca, de dos colores, o la clásica de avellanas. Pero el «leche, cacao, avellanas y azúcar» lo tenemos grabado a fuego en la mente. Untar una o dos rebanadas de pan de molde y comerlas acompañadas de un mini tetrabrik de zumo con su pajita de plástico ¿de verdad que no te acuerdas? El toque **Delicious Martha** de mi infancia: untar dos rebanadas de pan de molde con Nutella, juntarlas en forma de sándwich y ponerlas en la sartén para que se fundiera la crema y se tostara el pan...