LUNWERG
EDITORES

A la venta desde el 27 de abril de 2017

LUNWERG
EDITORES

PLATOS AL HORNO

Molly Shuster

Fotografías de Lauren Volo

Más de 60 recetas fáciles y sabrosas para cocinar al horno y ahorrar tiempo

Preparar una comida caliente y saludable, incluso tras una larga jornada de trabajo, ¡no es tan difícil! ¡Y sin recurrir a la comida rápida! Este libro puede hacernos la vida más fácil.

Con tan solo una fuente de horno y un horno, se pueden elaborar numerosas comidas sencillas y apetitosas. Todas las recetas de este libro se preparan rápidamente y con un mínimo de vajilla, lo que también permite ganar tiempo. Son platos para todos los gustos: platos simples y listos en unos minutos o platos cocinados a fuego lento o «confitados» que se cuecen tranquilamente en el horno toda la tarde.

En todas las recetas, solo hacen falta unos cuantos ingredientes y una cocción que no requiere una vigilancia constante para obtener una buena comida sin apenas esfuerzo. Estas recetas animan a compartir más a menudo deliciosos platos con la familia y con tus amigos.

¿CÓMO ELABORAR UN PLATO ÚNICO?

1. TÉCNICA
Elige una técnica de cocción que te ayude a elaborar la receta.
Tanto si se trata de asar, brasear o hacer a la parrilla, podrás elegir los ingredientes, el tiempo de cocción y el método de cocción para la receta.

2. RECIPIENTE DE COCCIÓN
Una vez elegida la técnica de cocción, hará falta un recipiente de horno adecuado. Para asar, necesitarás una fuente de asado grande o una bandeja pastelera; para brasear, una fuente de 23 × 33 cm, y para hacer a la parrilla, una bandeja pastelera.

3. INGREDIENTE PRINCIPAL
Existen muchos ingredientes que pueden cocinarse al horno. Elige un ingrediente principal en torno al cual construir la receta, como una carne, unas legumbres o unas hortalizas. Por ejemplo, puedes elegir pollo, buey, gambas, alubias en conserva o cocidas, u hortalizas como la coliflor, las zanahorias o las coles de Bruselas.

4. GRASA O LÍQUIDO DE COCCIÓN
Tanto si se trata de asar, brasear o hacer a la parrilla los ingredientes, a menudo es necesario añadir materia grasa o un líquido para asegurar la cocción perfecta de los alimentos. Puede ser aceite de oliva, grasa de oca o de pato, caldo o un alimento que contenga mucho líquido, como los tomates triturados en conserva.

5. PLANTAS AROMÁTICAS
Las plantas aromáticas, como el ajo y las cebollas, permiten perfumar y dar una cierta intensidad a los platos. Elige una o dos para aportar una dimensión complementaria a la receta.

6. HORTALIZAS
Añade hortalizas al plato para obtener más sabores y texturas.
Elige hortalizas de cocción rápida como los espárragos o las judías verdes para hacer a la parrilla, u hortalizas más duras como el hinojo, las zanahorias o la chirivía para asar o brasear.

7. HIERBAS Y ESPECIAS
Las hierbas frescas y las especias secas son un medio muy fácil y sano de aportar sabor y carácter a un plato. Puedes utilizar hierbas frescas, varias especias o una combinación de ambas.

8. TIEMPO DE COCCIÓN
Tanto si se trata de asar rápidamente los alimentos bajo el grill o de asarlos durante más tiempo, es fundamental respetar el tiempo de cocción para obtener un plato sabroso y hecho en su punto. Las temperaturas del horno y del grill pueden variar de un modelo a otro, así que asegúrate de conocer bien el funcionamiento de tu horno y las diferentes potencias del grill.

9. ACABADO
Comprueba la condimentación del plato antes de servir. Añade un toque refinado como hierbas frescas, zumo de limón y flor de sal.

10. PARA LAS GRANDES MESAS
Completa el plato con una salsa o un acompañamiento. Los acompañamientos como la polenta, la espelta o el puré de patata son perfectos para alimentar a muchos comensales. Las salsas simples como el chimichurri o el alioli aportan un toque de fantasía a una simple parrillada o a un asado.

FISH AND CHIPS AL HORNO

PARA 2 PERSONAS

- 300 g de patatas pequeñas cortadas en rodajas finas
- 1 ramita de romero picada fina
- 60 g de harina
- 60 g de pan rallado
- 1 huevo ligeramente batido con 1 cucharada de agua
- 450 g de lomo de bacalao cortado en lonchas de 2,5 cm
- gajos de limón para servir
- 3 cucharadas de aceite de oliva + un poco para rociar
- sal marina y pimienta de molinillo

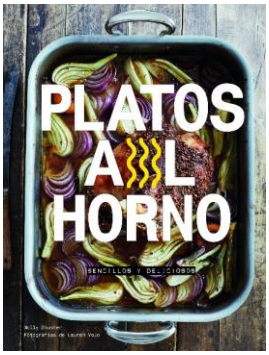
Calentar el horno a 200 °C. Mezclar las patatas con el romero y el aceite de oliva.
Salpimentar generosamente. Extender sobre una bandeja pastelera. Hornear durante 20 minutos. Durante este tiempo, verter la harina y el pan rallado en dos platos separados. Salar el pan rallado. Rebozar el pescado en la harina y sacudir para retirar el excedente. Rebozar en el huevo batido y luego en el pan rallado. Repetir hasta que el pescado esté bien cubierto de pan rallado.
Remover las patatas y apartarlas a un lado de la bandeja. Colocar el pescado al otro lado de la bandeja y rociar ligeramente con aceite de oliva. Hornear entre 12 y 15 minutos, hasta que el pescado esté hecho y las patatas crujientes y doradas.
Servir con gajos de limón y un poco de sal a un lado del plato.

CHAKCHOUKA

PARA 4-6 PERSONAS

- 6 huevos
- 650 g de tomates picados
- 1 pimiento rojo cortado en trozos
- 1 pimiento amarillo cortado en trozos
- 2 dientes de ajo cortados en láminas
- ½ cucharadita de pimentón picante
- 1 puñado de perejil picado
- 50 ml de aceite de oliva
- sal marina y pimienta de molinillo

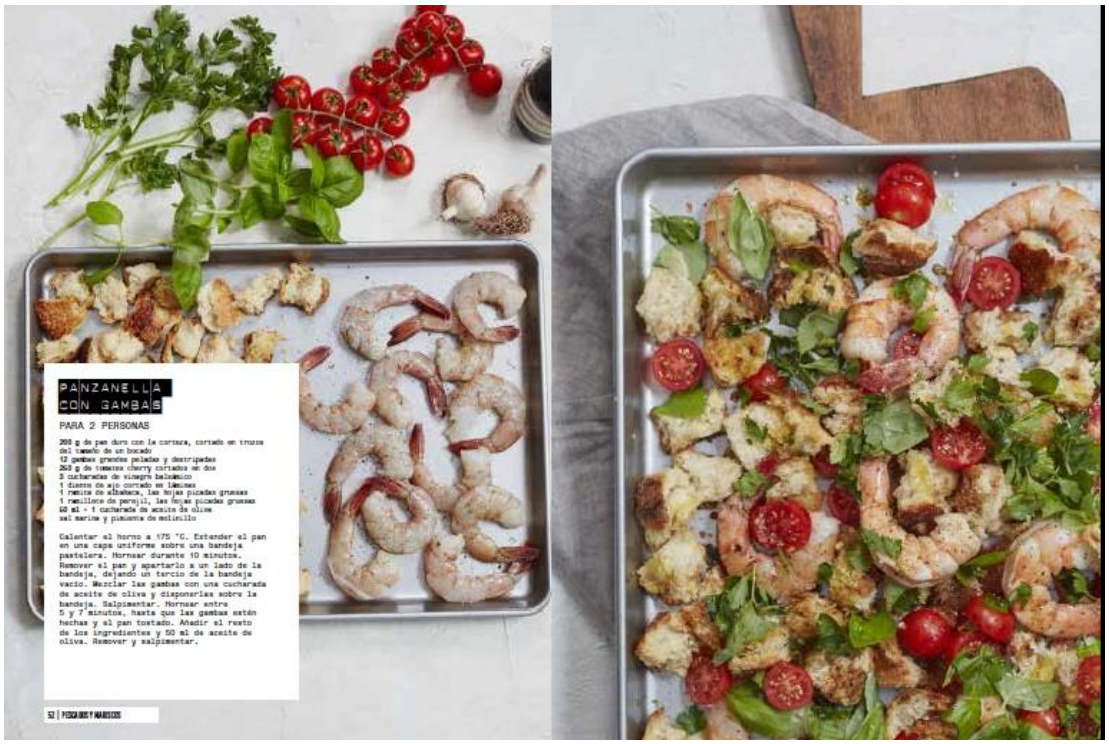
Calentar el horno a 175 °C. Mezclar los tomates, los pimientos, el ajo, el pimentón y el aceite de oliva en una fuente de horno de 23 × 33 cm. Añadir la mitad del perejil y salpimentar. Hornear durante 1 hora sin tapar.
Hacer seis huecos en la salsa de tomate.
Romper los huevos en los huecos y hornear de 12 a 15 minutos más.
Espolvorear con el resto del perejil por encima.



Platos al horno
Molly Shuster
Lunwerg Ed. 2017
19’5x26 cm. / 160 pp. / Cartoné
PVP c/IVA: 19,95 €
A la venta desde el 27 de abril de 2017

Para más información a prensa:
Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg
Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335
lescudero@planeta.es Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



PANZANELLA CON GAMBAS

PARA 2 PERSONAS

200 g de pan duro con la corteza, cortado en trozos del tamaño de un bocado
12 gambas grandes peladas y desripadas
250 g de tomates cherry cortados en dos
3 cucharadas de vinagre balsámico
1 diente de ajo cortado en láminas
1 ramita de albahaca, las hojas picadas gruesas
1 ramillete de perejil, las hojas picadas gruesas
50 ml + 1 cucharada de aceite de oliva
sal marina y pimienta de molinillo

Calentar el horno a 175 °C. Extender el pan en una capa uniforme sobre una bandeja pastelera. Hornear durante 10 minutos. Remover el pan y apartarlo a un lado de la bandeja, dejando un tercio de la bandeja vacío. Mezclar las gambas con una cucharada de aceite de oliva y disponerlas sobre la bandeja. Salpimentar. Hornear entre 5 y 7 minutos, hasta que las gambas estén hechas y el pan tostado. Añadir el resto de los ingredientes y 50 ml de aceite de oliva. Remover y salpimentar.

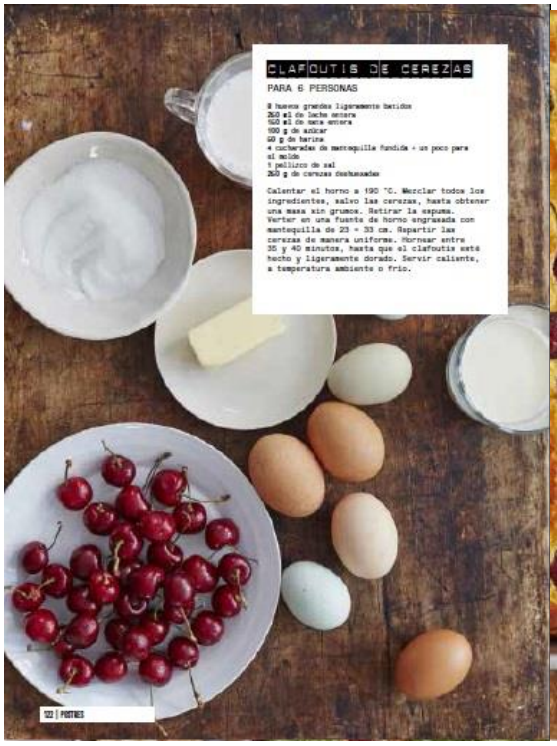
52 | PESCADOS Y MARISCOS

COLIFLOR

PARA 4 PERSONAS

1 coliflor entera sin las hojas, lavada
200 ml de vino blanco seco
la ralladura de 6 limones + el zumo de 1 limón
unas ramitas de tomillo
2 cucharadas de aceite de oliva
100 g de aceitunas verdes picadas
75 g de avellanas tostadas picadas

Calentar el horno a 190 °C. Colocar la coliflor en una fuente de horno de 23 × 33 cm. Añadir el vino, la ralladura y el zumo de limón, así como el tomillo. Rociar la coliflor con el aceite de oliva. Tapar con papel de aluminio y hornear entre 45 minutos y 1 hora, hasta que la coliflor esté casi tierna. Retirar el papel de aluminio y hornear otros 25 minutos, hasta que la coliflor esté dorada. Durante este tiempo, picar y mezclar las aceitunas y las avellanas. Disponer la coliflor en una fuente sin el jugo de cocción. Servir la coliflor con las aceitunas y las avellanas.



CLAFOUTIS DE CEREZAS

PARA 6 PERSONAS

8 huevos grandes ligeramente batidos
250 ml de leche entera
150 ml de nata entera
100 g de azúcar
50 g de harina
4 cucharadas de mantequilla fundida + un poco para el molde
1 pellizco de sal
250 g de cerezas deshuesadas

Calentar el horno a 190 °C. Mezclar todos los ingredientes, salvo las cerezas, hasta obtener una masa sin grumos. Retirar la espuma. Verter en una fuente de horno engrasada con mantequilla de 23 × 33 cm. Repartir las cerezas de manera uniforme. Hornear entre 35 y 40 minutos, hasta que el clafoutis esté hecho y ligeramente dorado. Servir caliente, a temperatura ambiente o frío.