para dummies®
Cocina

Émilie Laraison

Cocina en menos de 10 minutos

Cocina en menos de 10 minutos

para dummies®

© Éditions First, un sello de Edi8, París, 2017

para dummies®

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Cuisine en moins de 10 min*

© de las fotografías de las recetas: Émilie Laraison
© de las fotografías de los ingredientes: istock y Fotolia (a excepción de las fotografías de ternera en tiras y cebolla a trozos: © Émile Laraison)
© de la traducción: Ester Quirós Damiá, 2018

© Centro Libros PAPF, SLU, 2018
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

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.

ISBN: 978-84-329-0474-5
Depósito legal: B. 20.373-2018

Primera edición: septiembre de 2018
Fotocomposición: dâctilos
Impresión: Macrolibros

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

ENTRANTES
7

PLATOS
29

POSTRES
71

LOS DECÁLOGOS 92

ÍNDICE DE RECETAS 96

ENTRANTES

❶ Pela el pepino y quítale las semillas. Pártelo a trozos y pásalo por la batidora.

❷ Añade los yogures, el ajo pelado y el zumo de limón. Salpimiéntalo y tritúralo todo hasta obtener una mezcla homogénea.

❸ Repártelo en vasitos. Añade por encima el aceite de oliva y la menta picada.

GAZPACHO VERDE

PARA 6 PERSONAS LISTO EN 10 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

1 pepino

2 yogures

1 diente de ajo

el zumo de ½ limón

1 cucharada sopera de aceite de oliva

10 hojas de menta

El consejo del autor

Para quitar fácilmente las semillas de un pepino: empieza por cortarlo en cuatro trozos a lo largo y después, con ayuda de un cuchillo pequeño, corta oblicuamente las partes centrales que contienen las pepitas.

MOUSSE DE SARDINAS CON RICOTTA

PARA 4 PERSONAS LISTO EN 5 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

1 lata de sardinas en aceite

125 g de queso ricotta fresco

1 cucharadita de zumo de limón

10 ramitas de cebollino

1 barra de pan

❶ Tritura las sardinas en la batidora. Añade el queso, el zumo de limón y el cebollino. Salpimiéntalo.

❷ Mézclalo todo. Úntalo en las rebanadas de pan.