

para  
**dummies**<sup>®</sup>  
*Cocina*

Émilie Laraison



# 200 recetas sencillas y rápidas





# 200 recetas sencillas y rápidas

Émilie Laraison

para  
**dummies**<sup>®</sup>  
*Cocina*

Quiero dar las gracias a Iris y a Aurélie por su confianza y sus buenos consejos. Gracias a Séverine, Mariam, Alexandra, Sébastien e Inès por su valiosa ayuda y su profesionalidad.

Muchas gracias también a Michèle, Martine, Aude, Catherine, Amélie, Camille, Delphine, Marilyn e Yves por sus ideas de apetitosos platos fáciles y rápidos.

**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: *La cuisine pour les nullissimes*  
Publicado por Éditions First, un sello de Edi8, París, 2016

© John Wiley & Sons, Inc., 2019

© de las fotografías de las recetas: Émilie Laraison  
© de las fotografías de los ingredientes: istock y Fotolia  
© de la traducción: Marta García García, 2019

© Centro Libros PAF, SLU, 2019  
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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0561-2  
Depósito legal: B. 20.037-2019

Primera edición: octubre de 2019  
Preimpresión: pleka scp  
Impresión: T. G. Soler

Impreso en España - Printed in Spain  
[www.dummies.es](http://www.dummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

## INTRODUCCIÓN 7



### APERITIVOS

15



### SOPAS Y CREMAS

57



### ENSALADAS

77



### TARTAS, PIZZAS Y GRATINADOS

115



### PASTA Y ARROZ

153



## **CARNES Y AVES**

187



## **PESCADOS**

267



## **VERDURAS Y CEREALES**

313



## **MERIENDAS Y POSTRES**

353



## **DESAYUNOS**

413

**ÍNDICE DE RECETAS 436**

**ÍNDICE POR APARTADOS 438**



**APERITIVOS**

# TARTA SOL CON *TAPENADE*



PARA 6 PERSONAS

**PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS  
**COCCIÓN:** 20 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



2 masas de hojaldré



1 tarro pequeño  
de *tapenade*



80 g de queso gruyér  
rallado



1 cucharada sopera  
de semillas de sésamo



1 yema de huevo

❶ Precalienta el horno a 200 °C. Coloca la primera masa de hojaldre sobre la bandeja del horno con el papel vegetal y extiende por encima la *tapenade*, el queso gruyere y las semillas de sésamo, dejando alrededor un borde de 2 cm.

❷ Recúbrelo con la segunda masa de hojaldre, presiona los bordes y unta la masa con yema de huevo.



❸ Coloca un vaso al revés en el centro de la masa. Corta tiras de masa a lo largo del perímetro, empezando desde el centro hasta el exterior.

❹ Quita el vaso. Retuerce cada tira dos veces sobre sí misma y hornéala durante 20 minutos.

# GALLETAS DE APERITIVO



PARA 6 PERSONAS

**PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

**COCCIÓN:** 20 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



1 masa de hojaldre



1 huevo



1 cucharada sopera  
de concentrado de tomate

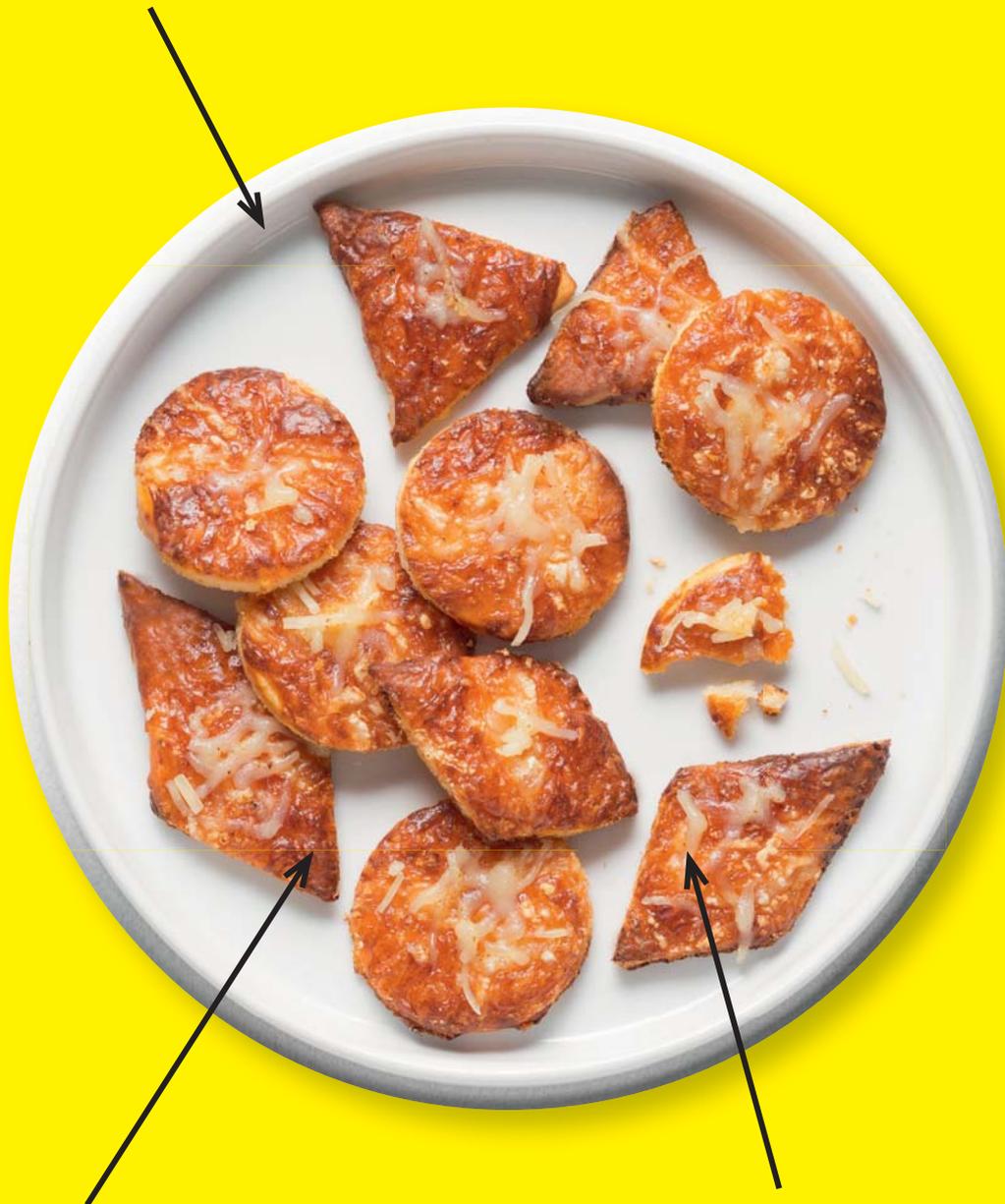


1 cucharadita  
de nata fresca



150 g de queso rallado  
de tu elección

**1** Precalienta el horno a 200 °C.  
Extiende la masa de hojaldre sobre una  
bandeja de horno con el papel.



**2** Mezcla los demás ingredientes  
en un cuenco y extiende  
la preparación sobre la masa.

**3** Corta la masa en pequeños  
rombos (o dale la forma que  
prefieras) y hornéala durante  
20 minutos.

# MACARONS DE CHAMPIÑONES



PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



24 champiñones



2 lonchas de salmón ahumado



100 g de queso fresco



unas 10 ramitas de cebollino



el zumo de ½ limón

**1** Limpia los champiñones. Quítales los pies y córtalos por la mitad.

**2** Pica el cebollino y mézclalo con el queso fresco.



**3** Corta el salmón en daditos, rocíalo con el zumo de limón y añádelo al queso fresco.

**4** Une dos sombreros de champiñón con el queso fresco con salmón.

# HUMUS



PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



250 g de garbanzos en conserva (escurridos)



1 cucharada sopera de aceite de sésamo



el zumo de ½ limón



4 hojas de cilantro



1 cucharadita de semillas de sésamo



unos 20 colines

**1** Tritura los garbanzos con el aceite y el limón, y salpiméntalo.

**2** Añade las hojas de cilantro picadas y las semillas de sésamo.



**3** Sírvelo con colines.

# HUMUS DE REMOLACHA



PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



300 g de remolacha cocida



150 g de garbanzos  
en conserva (escurridos)



1 diente de ajo



1 cucharada sopera  
de aceite de oliva



3 cucharadas soperas  
de zumo de limón

1 Pela el diente de ajo.

2 Tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.



3 Reserva el humus en un sitio fresco antes de servirlo con *crackers* o verduras crudas.

# MOUSSE DE HIGADILLOS DE POLLO



PARA 6 PERSONAS

**PREPARACIÓN:** 15 MINUTOS

**COCCIÓN:** 15 MINUTOS

**REFRIGERACIÓN:** 6 HORAS

## LISTA DE LA COMPRA



500 g de higadillos de pollo



2 ramas de apio



1 cebolla



200 g de mantequilla con sal



20 cl de brandy



el zumo de 1 limón

**1** En una sartén, rehoga el apio y la cebolla cortados en rodajas con 20 g de mantequilla durante 5 minutos.

**2** Añade los higadillos de pollo y sofríelos durante 5 minutos.



**3** Añade el brandy y cuécelo otros 5 minutos.

**4** Tritúralo con el resto de la mantequilla y el zumo de limón, échalo en una tarrina y déjalo reposar seis horas en la nevera antes de degustar la *mousse*.

# GUACAMOLE



PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

## LISTA DE LA COMPRA



2 aguacates



1 tomate



1 diente de ajo



el zumo de  $\frac{1}{2}$  lima



1 manojo de cilantro