

Recetas que no fallan

Anaísa López



LIBROS CÚPULA

Recetas que no fallan

Anaís López

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.

© Anaísa López, 2020

© Fotografías interiores: archivo de la autora

Diseño interior: www.rudydelafuente.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Fotografía de cubierta y contracubierta: Xavier Torres-Bacchetta

Primera edición: febrero de 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A. www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2687-5

D. L.: B. 25.600-2019

Impresión: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

<i>Agradecimientos</i>	11
Antes de comenzar a preparar...	12
Herramientas básicas	14
Los instrumentos	15
Ejercicio de creatividad	21
Ingredientes básicos	22
Medición correcta de los ingredientes	26
Tabla de conversión de medidas	27
Ingredientes comunes y sus equivalentes	28
Sustitución de ingredientes	30
Adaptación de los ingredientes a dietas especiales	31
Cremas básicas	32
Crema pastelera	34
Crema chantillí	36
Crema diplomática	38
Crema de mascarpone	40
Merengue italiano	42
Merengue suizo	44
<i>Buttercream</i> de merengue suizo	46
<i>Ganache</i> de chocolate	48
Sirope de caramelo salado	50
Galletas	52
Galletas suaves de chocolate	54
Galletas Red Velvet	56
Galletas de almendra y frambuesa con glaseado de limón	58
Galletas de pepitas de chocolate	60
<i>Brookies (brownies + cookies)</i>	62
Galletas de vainilla y canela	64
Galletas de avena con frutos secos	66
Merenguitos	68
Tartas y pasteles	70
Bizcocho genovés de vainilla	72
Bizcocho de chocolate	74
Pastel de chocolate con glaseado de chocolate	76
<i>Charlotte</i> de frutos rojos	78
Tarta de vainilla	80
Tarta tres leches	82
<i>Lemon loaf</i>	84
Tarta Snickers	86
Pastel Red Velvet	90
<i>Cookie cake</i>	92
Tarta de vainilla y frutas	94
Tarta de zanahoria con piña y coco	96

Pastel de calabaza	98
Pastel <i>Key Lime</i>	102
Pastel de manzana	104
Tartaleta de frutas	106
Pastel de queso	108
Pastel de queso choco-avellanas	110
Minipasteles de queso con fresa	112
Pastel de queso de <i>cookies & cream</i>	114
Tarta de queso Red Velvet	116
Cupcakes	118
<i>Cupcakes</i> de chocolate y crema de malvavisco	120
<i>Cupcakes</i> de plátano, chocolate y mantequilla de cacahuete	122
<i>Cupcakes</i> Red Velvet	124
<i>Cupcakes</i> triple chocolate	126
<i>Cupcakes</i> de vainilla y frambuesa	128
<i>Cupcakes</i> de zanahoria	130
<i>Muffins</i> de limón y arándanos	132
<i>Muffins</i> de canela	134
Bollería y desayunos	136
Rollos de canela	138
Tortitas	142
<i>Clafoutis</i> de cerezas	144
Crepes	146
<i>Monkey bread</i>	148
<i>Sticky Buns</i>	150
Postres sin horno	152
Tiramisú de chocolate	154
Pudín de plátano	156
Pastel de queso napolitano sin horno	158
Delicia de Oreo	160
Tarta choco-galletas	162
En cuadros y barritas	164
Barras de melocotones	166
Cuadritos de alfajores	168
Barras Dolly	170
Barras de limón	172
<i>Brownie</i>	174
Para dietas especiales	176
Natilla de chocolate (sin lactosa, sin gluten y sin azúcar)	178
Tarta de chocolate sin gluten	180
<i>Banana bread</i> sin gluten y sin azúcar	182
<i>Mugcake</i> de chocolate sin gluten, sin lactosa y sin azúcar	184
<i>Cookies</i> con chips de chocolate sin gluten	186
Remix de recetas	189

Cremas básicas

Como «Quien tiene un amigo, tiene un tesoro», quien tiene las recetas básicas de cremas de pastelería también. Las cremas no solo sirven para decorar: son la forma más fácil de personalizar un postre y cambiarle el sabor con unos ajustes mínimos.

Estas cremas pueden adaptarse a muchísimas recetas para usarse en una infinidad de preparaciones: coberturas, rellenos, decoraciones como merenguitos, *macarons*, tartaletas, profiteroles y trufas son solo algunos ejemplos.

Crema pastelera

Es la reina de las cremas en repostería. Una buena crema pastelera es una delicia capaz de elevar la textura y el sabor de casi cualquier preparación. Se puede usar como relleno en pasteles, cruasanes, tartaletas, *eclairs*, profiteroles, tartas, donuts e incluso *cupcakes*; además, es superversátil a la hora de adaptarse a nuevos sabores: añade un poco de chocolate, mermelada de fruta, extracto o pasta de tu sabor favorito al final de la preparación (cuando esté lista, antes de enfriarla), remueve con las varillas hasta lograr una crema homogénea y ¡listo!

INGREDIENTES

- 500 g (2 tz + 1 cs) de leche entera (líquida)
- 100 g (½ tz) de azúcar
- 10 g (2 cc) de extracto de vainilla
- 90 g de yemas (4-5 yemas)
- 45 g (⅓ tz) de maicena (fécula de maíz)

PREPARACIÓN

1. Colocar la leche en una olla con la mitad del azúcar y la vainilla, y ponerla en el fuego (medio) hasta que hierva. En un bol aparte, mezclar el azúcar restante con la maicena y las yemas, batiendo con un batidor de varillas manual hasta que se incorporen y coja un color amarillo claro.
2. Con un colador, poner un poco de la leche hirviendo en la mezcla de huevos y maicena, mezclarla rápidamente y añadir el resto de la leche. Batirlo con un batidor de varillas manual y devolverlo todo a la olla puesta a fuego alto. No se puede dejar de batir para que no se formen grumos.
3. Cuando la espuma desaparezca y la mezcla se espese, apartar la olla del fuego, batir con fuerza hasta alisar y abrillantar la mezcla y volver a ponerla en el fuego. Dejarla hasta que hierva y permitir que se cueza 10 seg más.
4. Apartarla del fuego, ponerla en un bol con papel film (en contacto con la crema para que no le salga una capa de grasa arriba) y meterla en la nevera hasta que se enfríe.
5. Antes de usarla en la preparación, batirla con fuerza (con varillas o con la batidora) para alisarla y suavizarla. Debe mantenerse refrigerada.

TRUCO QUE NO FALLA. Para que las yemas no se quemen y no tener hilos en la crema, mezclar rápidamente el azúcar y la maicena al incorporarlos.



Crema chantillí

Esta es una de mis cremas favoritas para decorar postres: no solo es deliciosa, ligera y aireada; es supersencilla de preparar, va con todo y tiene el superpoder de elevar y hacer más bonito cualquier postre.

Lo más importante es comenzar con una nata para montar que esté muy fría. En esta receta te enseño a hacerla de vainilla, pero puedes añadir cacao en polvo para hacerla de chocolate o ponerle colorante para cambiar su color.

INGREDIENTES

- 350 g (1 ½ tz) de nata para montar (o crema de leche para batir, tipo chantillí) muy fría
- 35 g (4 cs) de azúcar glas tamizado
- 10 g (2 cc) de extracto o pasta de vainilla

PREPARACIÓN

1. Colocar la nata para montar en un bol limpio y seco apto para batidora. Es muy importante que la nata esté fría (recién sacada de la nevera) para que se monte. Batirla a velocidad alta hasta que duplique su volumen.
2. Añadir el azúcar glas y la vainilla y seguir batiendo a velocidad alta hasta tener una crema con consistencia suave que se vea brillante y mantenga su textura. Hay que tener cuidado de no batir de más, porque puede cortarse.
3. Servirla como se quiera. Mantenerla refrigerada.

TRUCO QUE NO FALLA. La crema chantillí hace formas perfectas con las mangas pasteleras, así que puedes usarla para decorar cualquier postre. Recuerda que siempre debe mantenerse fría; el calor la derrite rápidamente.



Crema diplomática

Si la crema pastelera te parece muy pesada o quieres una versión más elegante o diferente, la crema diplomática es lo que buscas. Esta unión entre cremas chantillí y pastelera tiene lo mejor de los dos mundos: la textura aireada y delicada de la primera, con el sabor cremoso y sedoso de la segunda.

Al igual que las anteriores, puedes aportarle sabor como quieras; pero debes tener cuidado de añadir el saborizante cuando estés haciendo la crema pastelera, así manipularás menos la nata montada y te quedará una textura más ligera.

INGREDIENTES

- 500 g de crema pastelera fría
- 20 g de ron añejo o el licor que prefieras
- 230 g (1 tz) de nata para montar fría

PREPARACIÓN

1. Batir la crema pastelera hasta tenerla suave y sin grumos y añadir el licor. Batir hasta homogeneizarla.
2. En un bol aparte, batir la nata para montarla hasta que duplique su volumen y tenga una consistencia que mantenga su textura.
3. Con una espátula de goma, añadir la nata montada a la crema pastelera con movimientos envolventes. La crema estará lista cuando se incorpore toda la nata montada a la crema y se obtenga una preparación homogénea.
4. Usarla como se quiera. Mantenerla refrigerada.



Crema de mascarpone

Esta crema es deliciosa para rellenar cualquier postre (en tartas de vainilla y fruta es perfecta), e ideal para cubrir y decorar, ya que mantiene su forma, incluso con mangas pasteleras. Es fresca, ligera y, lo mejor, ¡superfácil de hacer!

INGREDIENTES

- 525 g (2 $\frac{1}{4}$ tz) de nata para montar (crema de leche para batir o chantillí) muy fría
- 125 g (1 tz) de azúcar glas tamizado
- 250 g (1 tz + 2 cs) de queso mascarpone (o queso de untar)

PREPARACIÓN

1. Colocar la nata para montar en un bol para batidora limpio y seco y batirla a velocidad rápida hasta que duplique su volumen y tenga una consistencia que mantenga su textura.
2. Añadir el azúcar glas y el queso mascarpone a la crema anterior y batirlo a velocidad media hasta tener una consistencia homogénea y sin grumos.
3. Usarla como se quiera. Mantenerla refrigerada.

TRUCO QUE NO FALLA. Haz un postre con una capa de crema pastelera de chocolate, otra capa de esta crema y trocitos de galletas de chocolate: está delicioso y es facilísimo.



Merengue italiano

Este señorito es riquísimo, delicado, aireado y el más estable de los merengues. Es ideal para decorar porque mantiene su forma mucho tiempo, y es perfecto para usarlo como componente en postres semifríos porque no se arruina con el calor. Es, además, la base para hacer los muy preciados *macarons*. Un detalle importante: necesitarás un termómetro para que quede perfecto.

INGREDIENTES

- 100 ml de agua
- 300 g (1 ½ tz) de azúcar
- 110 g de claras de huevo (4 claras) a temperatura ambiente
- Opcional: ¼ cc de cremor tártaro o ¼ cc de zumo de limón

PREPARACIÓN

1. Para comenzar, poner el agua y el azúcar en una olla mediana y calentarlo a fuego medio-alto. Cuando el almíbar alcance los 100 °C, comenzar a montar las claras a velocidad media-baja.
2. El almíbar debe llegar a los 121-125 °C cuando las claras estén espumadas.
3. Verter lentamente el almíbar en las claras, a medida que se bate. Lo ideal es que el almíbar caiga en forma de hilo por la pared del bol donde se están batiendo las claras.
4. Seguir batiendo unos 8-10 min a velocidad media-baja, hasta que el merengue esté frío y se obtenga una mezcla blanca, brillante y sedosa con una contextura fuerte que mantenga sus picos.
5. Usarlo inmediatamente como se quiera. Mantenerlo en un lugar fresco y seco.

TRUCO QUE NO FALLA. Es importantísimo batir siempre a velocidad media para que el merengue mantenga su forma y no se baje.

