



Las recetas de
Cookpad

El gusto de cocinar

LIBROS CÚPULA



Las recetas de
Cookpad

El gusto de cocinar

LIBROS CÚPULA

Sumario

	Disfrutamos cocinando	5
	Aprende recetas y trucos básicos	7
	Plato único	33
	Rápidas. Recetas contrarreloj	61
	Para comerte el mundo	85
	El tributo a la comida en familia	113
	Recetas con productos de la tierra	141
	Dulces y postres	167
	Índice de recetas	204
	Índice alfabético de recetas	206



Aprende recetas y trucos básicos

ABC pretende reunir todas esas recetas básicas que siempre es bueno tener a mano. Este capítulo recoge carnes, pescados, arroces, pasta, salsas básicas, aderezos y trucos de cocina que harán que cocinar sea uno de los mejores momentos del día.

Puré de patatas con crème fraîche y huevo escalfado

AMPARO

 4 |  30'

Una cena rápida con el característico sabor del limón, que alegra paladares y hace de este plato un clásico a la vista y muy original.

INGREDIENTES

10 patatas
agua
sal
vinagre
4 huevos
pimienta negra
nuez moscada
120 g de crème fraîche
125 g de margarina
½ limón pequeño
300 g de gambas cocidas
cebollino
aceite de oliva

1. Pelamos las patatas y las cocemos en una cacerola, cubriéndolas con agua y añadiéndole una pizca de sal.
2. Mientras, en una olla con agua, sal y un chorro de vinagre, pochamos los huevos. Para ello, calentamos el agua con vinagre y sal, cascando el huevo antes de que hierva y removemos con una cuchara rápidamente, con movimientos circulares, para que la clara envuelva la yema, como un remolino. Cuando lo conseguimos los dejamos cocer 2 min, los sacamos, los escurrimos y los reservamos.
3. Escurrimos las patatas cocidas y las devolvemos a la olla encendida unos minutos más para que pierdan humedad. Las pasamos por un pasapuré o las trituramos con un tenedor y añadimos pimienta negra, nuez moscada, la crème fraîche y una nuez de margarina, añadimos unas gotas de limón y mezclamos.
4. Servimos el puré con el huevo escalfado encima y lo cubrimos con las gambitas peladas y el cebollino.
5. Echamos un poco de sal al conjunto y un chorreón de aceite de oliva, y servimos.



Sobrasada vegana

CINTA REYES

4 | 15'

Esta sobrasada ¡te va a encantar!
Su sabor es muy parecido a la auténtica,
pero menos calórica.

INGREDIENTES

90 g de tomates desecados
1 puñado de almendras sin piel
½ vaso de aceite de oliva y ½ de agua
3 cc de pimentón dulce
1 cc de comino
sal y pimienta al gusto

1. Rehidratamos los tomates desecados en agua templada.
2. Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora, los trituramos y lo probamos para corregir de sal o pimienta hasta conseguir el sabor que más nos guste.
3. Colocamos la mezcla en un cuenco o plato para servir con algunas tostaditas. La sobrasada vegana es una idea genial como aperitivo para *dipear* o untar.



Crema de apio con salmón ahumado

FINI BAUTISTA

 2 |  30'

Un plato sencillo, saludable, completo y refrescante. ¡Vamos a probarlo!

INGREDIENTES

1 cebolla
2 dientes de ajo
3 pencas de apio
1 patata
sal, pimienta, agua y aceite
4 lonchas de salmón ahumado

1. Ponemos en un cazo con un poco de aceite los ajos y la cebolla picaditos a rehogar.
2. Troceamos las pencas de apio en trozos pequeños, las incorporamos y lo vamos mezclando y cocinando.
3. Pelamos y troceamos la patata en dados pequeños para que no tarde mucho en cocerse. Salpimentamos, incorporamos agua hasta cubrir los ingredientes y la cocemos 20 min, hasta que la patata esté tierna.
4. La trituramos, la pasamos por el colador y volvemos a ponerla al fuego unos minutos.
5. En el momento de emplatar añadimos el salmón ahumado a trocitos y ¡listo para comer!



Empanada de salmón con cebolla, huevo y palitos

SIL

 10 |  1H

Es una empanada muy jugosa y fácil de hacer. Además de ser original, ¡sorprenderás a todos tus comensales!

INGREDIENTES

450 g de salmón fresco
 3 cs de salsa de soja
 1 cebolla tierna grande
 1 chorrito de aceite de oliva
 2 cs de vino blanco
 200 ml de leche evaporada
 sal
 ½ cc de curry
 2 planchas de hojaldre de mantequilla
 3 huevos cocidos
 7 palitos de cangrejo
 1 huevo crudo

1. Quitamos la piel y las espinas al salmón, y lo picamos como si fuera para tartar. Yo lo hago cortando trozos grandes, metiéndolos en un vaso de boca ancha y picándolo con las tijeras de cocina. Es una forma muy rápida y efectiva. Después lo ponemos en un cuenco, le añadimos la salsa de soja, mezclamos y lo dejamos macerar mientras se prepara el resto de la receta.

2. Picamos la cebolla en cuadraditos pequeños y la rehogamos en una sartén con un chorrito de aceite hasta que se vuelva translúcida.

3. Cuando esté rehogada añadimos el vino blanco y le damos un par de vueltas

4. Mezclamos con la cebolla la leche evaporada, sal al gusto y el curry. Cocinamos a fuego lento unos 5 min hasta que espese, como una bechamel muy ligera. Lo apartamos del fuego y reservamos.

5. Con el rodillo extendemos una de las planchas de hojaldre, que hará de base de la empanada, de modo que quede un poco más grande que la que irá encima. La ponemos en una placa de horno y pinchamos la plancha de hojaldre con un tenedor.

6. Extendemos sobre la plancha de hojaldre el sofrito de cebolla, que estará templado. Ponemos encima el salmón picado y los huevos cocidos en rodajas. El salmón se pone crudo, ya que se cuece en el horno.

7. Desenrollamos los palitos de cangrejo y los ponemos sobre el relleno formando una capa.

8. Ponemos encima la otra plancha de hojaldre, cerramos los bordes, pinchamos con un tenedor y la pintamos con el huevo crudo batido. Lo horneamos a 200 °C a media altura durante 20 min. Lo sacamos y lo dejamos enfriar sobre una rejilla. Tiene que estar completamente fría antes de comerla, ya que si está caliente se romperá al cortarla.



Coles de Bruselas gratinadas

MANDARINASYMIEL

4 | 30'

Con las colecitas puedes preparar deliciosos platos principales o presentarlas como acompañamiento. Estas verduras quedan riquísimas.

INGREDIENTES

500 g de coles de Bruselas frescas o congeladas
sal
pimienta molida
2 cs de mantequilla o aceite
2 cs de harina
½ l de leche
nuez moscada
100 g de queso rallado para gratinar

1. Para empezar, limpiamos las coles de Bruselas: cortamos una parte del tallo y quitamos las hojas feas. Las ponemos a cocer en abundante agua con sal durante unos 10 min o hasta que veamos que están cocidas. También podemos cocinarlas al vapor. Las escurrimos y las colocamos en una fuente de horno salpimentadas al gusto.

2. Preparamos una bechamel ligera: ponemos la mantequilla o el aceite en una sartén al fuego. Añadimos la harina, removemos y dejamos que cambie de color para que pierda el sabor a harina. Echamos la leche templada poco a poco y removemos hasta que no queden grumos y obtengamos una salsa cremosa. Echamos sal, pimienta y un poco de nuez moscada.

3. Vertemos la bechamel sobre las coles de Bruselas y las cubrimos con queso rallado. A continuación, las ponemos a gratinar en el horno a 190 °C hasta que se funda el queso. Servimos las colecitas calientes.

Truco: tienen un olor fuerte y algo amargo y pueden producir flatulencias al tomarlas. Para evitarlo se deben cocer 5 min en una cazuela con agua, tirar el líquido y volver a cocerlas en agua limpia hasta que estén tiernas.



Huevos rellenos de hummus

MAMAQUECOMEMOSHOY3

4 | 20'

¡Un sabor diferente y riquísimo para darle un giro a los clásicos huevos rellenos!

INGREDIENTES

4 huevos

3 cs de hummus

cebolla morada, tomate y apio

pimentón dulce y aceite de oliva

semillas de sésamo y de chía

1. Cocemos los huevos en agua hirviendo durante 10-12 minutos.
2. Separamos las yemas y las mezclamos con 2 o 3 cs de hummus, según la consistencia que más nos guste.
3. Rellenamos los huevos.
4. Picamos la cebolla, el tomate y el apio en trozos muy pequeños, lo mezclamos y lo espolvoreamos todo sobre los huevos.
5. Los aderezamos con pimentón y aceite de oliva y añadimos las semillas. ¡¡A disfrutar!!



Garbanzos con aguacate, naranja y bimi

HOY_COCINA_LISSON

 2 |  20'

El *bimi* es una hortaliza similar al brócoli, pero más pequeña. Esta ensalada de sabor suave y deliciosa, ¡os sorprenderá!

INGREDIENTES

200 g de garbanzos cocidos
3-4 ramitos de *bimi* y canónigos
sal y aceite de oliva
½ aguacate y ½ naranja
6-8 aceitunas negras sin hueso
3 cs de yogur griego
¼ de cc de curry

1. Lavamos y escurrimos los garbanzos.
2. Limpiamos el *bimi* y cortamos los ramitos. Los cocemos 1 min en agua con sal. Los escurrimos y pasamos por agua fría para cortar la cocción.
3. Pelamos y picamos en dados el aguacate y la naranja.
4. Ponemos los garbanzos en un bol. Añadimos el aguacate, la naranja y las aceitunas.
5. Lo aliñamos con sal y aceite de oliva, removemos y reservamos.
6. En un plato de servir ponemos una cama de canónigos y, encima, los garbanzos aliñados y mezclados.
7. Ponemos un poco de yogur griego, el *bimi* y espolvoreamos con el curry. ¡Buen provecho!



Sándwich de pollo y aguacate

VERÓNICA JISBERT RICO

2 | 30'

¡Este sándwich es una auténtica pasada! La cremosidad del aguacate, el dulzor de la cebolla... ¡Se convertirá en un imprescindible en cuanto lo pruebes!

INGREDIENTES

2 aguacates
200 g lechuga romana
6 rebanadas de pan de molde
50 g mantequilla
250 g pechuga de pollo
6 sobres de mayonesa
1 bote de cebolla caramelizada
4 rodajas de mozzarella
2 lonchas de jamón york
2 huevos

1. Pelamos los aguacates, los cortamos en trocitos pequeños, y lo mezclamos con la lechuga cortada muy pequeña y añadimos la mayonesa.
2. Ponemos la mantequilla en un recipiente apto para microondas, la derretimos (controlando los segundos según la potencia), y pintamos con ella 4 rebanadas de pan. Las tostamos en una sartén y las reservamos.
3. Hacemos el pollo a la plancha y lo reservamos.
4. En un plato untamos la primera rebanada con la mezcla de la lechuga, el aguacate y la mayonesa, y ponemos también el pollo por encima.
5. Añadimos un poco de cebolla caramelizada y una loncha de mozzarella.
6. Una rebanada de pan tostada y el jamón york.
7. Volvemos a poner cebolla caramelizada y mozzarella.
8. Finalmente, cogemos la rebanada de pan que nos queda y le hacemos un hueco en el centro para el huevo.
9. Ponemos las rebanadas arriba del todo, añadimos el huevo en el hueco y lo ponemos en el horno a 180 °C durante 6-7 min y ¡listo!

