

# Merenguitos

Los merenguitos son un vicio, ¿verdad? Me es imposible comer solo uno. Me vuelven loca. Para que queden con un color bonito y la textura adecuada es importante tener mucha paciencia. Lo ideal es hornearlos a entre 80 y 90 °C durante bastante tiempo (entre 90 y 120 min) para que queden secos, que no se pongan pegajosos y que mantengan su color si usas colorante.

## INGREDIENTES

- 125 gramos de claras de huevo (4-5 claras)
- 250 g (1 ¼ tz) de azúcar
- ¼ cc de cremor tártaro o ¼ cc de zumo de limón
- colorante alimenticio en gel o pasta, al gusto

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 80 °C. Preparar una bandeja con papel de horno o con un tapete de silicona. Reservar.
2. Colocar las claras y el azúcar en un bol muy limpio y seco. Poner el bol sobre una olla al fuego con agua hirviendo (para cocinar la mezcla al baño María). Remover con las varillas hasta que el azúcar se funda (a los 50 °C).
3. Apartarlo del fuego y batir a velocidad media. Cuando la mezcla esté blanca y espumosa, añadir el cremor tártaro o el zumo de limón y seguir batiendo hasta que el bol no esté caliente y el merengue forme picos al levantar las varillas. Con una batidora de vaso este proceso puede durar 8-10 min y, con una batidora manual, entre 10-15 min.
4. Cuando el merengue esté listo, añadir el colorante. Si se quieren hacer merenguitos de colores, dividir la mezcla en la cantidad de colores deseados en distintos boles y colorear cada uno. No hay que añadir mucho colorante al merengue. Para colores pastel como los de las fotos, suelo usar ¼ cc.
5. Poner el merengue en una manga pastelera con la boquilla de preferencia y hacer pequeños piquitos en la bandeja.
6. Hornearlos 120 min hasta que estén secos por dentro. Dejarlos en el horno apagado y entreabierto durante 30 min.
7. Horneando así se obtienen merenguitos de colores claros, con una textura seca y tostada. Si se aumenta la temperatura y se reduce el tiempo de horneado se obtienen merenguitos suaves por dentro que no mantendrán los colores (se verán más marrones).
8. Mantenerlos en un envase hermético y guardarlos en un lugar fresco y seco.

**TRUCO QUE NO FALLA:** Puedes añadir mermelada de tu fruta favorita a tu manga pastelera y hacer merenguitos de sabores diferentes y deliciosos.

# Pastel de chocolate

## con glaseado de chocolate

Si solo pudiera comer un postre el resto de mi vida, sería este. Sí. Así de bueno está. Más. Esta es la tarta de chocolate más deliciosa, reconfortante y perfecta del universo. He probado cientos de miles, pero ninguna como esta. Su textura es suave y esponjosa, el sabor a chocolate es perfecto y el glaseado de dulce de leche y chocolate la convierte en un sueño. Es la tarta con la que dije: «Algún día escribiré un libro y publicaré esta receta». Aquí está el libro. Y la receta. Un sueño cumplido.

### INGREDIENTES

#### PARA LA TARTA

- 315 ml (1 ¼ tz + 1 cs) de café (líquido, no tiene que ser muy fuerte)
- 90 g (¾ tz) de cacao en polvo sin azúcar
- 500 g (2 1/2 tz) de azúcar
- 5 g (1 cc) de sal
- 15 g (2 ½ cc) de bicarbonato sódico
- 2 g (½ cc) de levadura química o polvo de hornear
- 2 huevos
- 2 yemas
- 315 g (1 ¼ tz) de leche (líquida), con 14 g (1 cs) de vinagre blanco de vino o de manzana
- 245 g (1 tz + 2 cs) de aceite (de maíz o de girasol)
- 10 g (2 cc) de extracto de vainilla
- 330 g (2 ½ tz + 2 cs) de harina tamizada 2 veces

#### PARA EL ALMÍBAR

- 60 g (¼ tz) de agua
- 50 g (¼ tz) de azúcar
- 28 g (2 cs) de ron

#### PARA EL GLASEADO

- 300 g (1 tz) de dulce de leche
- 210 g (1 ¼ tz) de chocolate negro cortado en cubos pequeños

### PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 170 °C y preparar el molde. Puede hacerse en un Bundt (con chimenea) o en 2 moldes circulares de 18-23 cm de Ø. Preparar el Bundt con spray antiadherente o enharinarlo. Si se usan los moldes circulares, poner un disco de papel de horno en el fondo para facilitar el desmoldado.
2. Unir el café y el cacao en una olla, ponerla al fuego y calentarla hasta que hierva, sin dejar de remover (se puede calentar en el microondas). Reservar.
3. En un bol para batidora, combinar el azúcar, la sal, el bicarbonato, el polvo de hornear, los huevos y las yemas. Batir 1 min a velocidad baja. Añadir la mezcla de leche y vinagre, el aceite y la vainilla, y batir a velocidad media hasta que se incorporen.
4. Añadir la harina a la mezcla anterior y batir a velocidad media-baja hasta que se incorpore. Luego, añadir la mezcla de cacao y café y batir hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos.
5. Poner la mezcla en el molde y hornearla 45-60 min hasta que, al insertar un palillo, salga seco.
6. Mientras la tarta se hornea, preparar el almíbar. Para ello, unir el agua y el azúcar en una olla pequeña y calentarla hasta que se disuelva el azúcar. Apartarla del fuego, poner el ron y remover hasta que se incorporen.
7. Para el glaseado, colocar los 2 ingredientes en un bol apto para calor y meterlo en el microondas 40 seg, remover la mezcla para que se derrita el chocolate, y volver a llevar la mezcla al microondas 40 seg. Repetir el procedimiento hasta que el chocolate se derrita y se consiga una mezcla homogénea. También se puede hacer al baño María. Si se quiere un glaseado más espeso, añadir más chocolate; si se quiere un glaseado más diluido, añadir 1 o 2 cs de leche (líquida).
8. Cuando el bizcocho esté listo, enfriarlo 20 min en el molde y desmoldarlo. Dejarlo enfriar en una rejilla. Si se ha usado el Bundt, colocarlo en el plato que se va a servir, pincelarlo con el almíbar y decorarlo con el glaseado como se quiera. Si se han usado los moldes circulares, colocar uno como

# Tartaleta de frutas

Un postre clásico, delicioso y fresquito para el verano o para compartir en una tarde de verano con amigos tras una deliciosa comida. También es fantástica como regalo de cumpleaños, puedes cubrirla con cualquier clase de fruta: fresas, frambuesas, arándanos, melocotones, kiwis, incluso mango. Combina varias frutas o usa solo una. ¡Es superversátil y está riquísima!

## INGREDIENTES

### PARA LA MASA SABLÉ/MASA QUEBRADA

- 205 g (1 <sup>2</sup>/<sub>3</sub> tz) de harina de trigo
- 5 g (1 cc) de sal
- 35 g (¼ tz) de azúcar glas tamizado
- 100 g (1/3 tz + 2 cs) de mantequilla sin sal bien fría
- 1 huevo
- 8 g (½ cs) de agua muy fría

### PARA LA CREMA

- Crema diplomática de la p. 38 (o crema pastelera simple)

### PARA LA COBERTURA

- Entre 300 y 500 g de la fruta que se prefiera, limpia y seca

## PREPARACIÓN

1. Preparar la crema diplomática según la receta. Enfriarla mientras se prepara el resto de la receta.
2. Precalentar el horno a 180 °C y preparar el molde (el mío tiene 20 cm de Ø).
3. Preparar la masa sablé: los ingredientes deben estar siempre tan fríos como sea posible para que la masa tenga la textura ideal.
4. En un bol para batidora, unir la harina, la sal, el azúcar glas y la mantequilla (fría). Mezclar con la batidora a velocidad media hasta lograr una textura arenosa pero sin grumos. Este proceso también puede hacerse a mano con una espátula para amasar de pastelería, pero es un poco más largo.
5. Luego, añadir el huevo y el agua y seguir mezclando hasta que se obtenga una masa homogénea. Prefiero que se incorpore todo y homogeneizar y alisar la masa a mano para no mezclarla de más y se funda la mantequilla. Hacer una bola con la masa, cubrirla con film y dejarla reposar 20 min en la nevera.
6. Luego, estirar la masa con un rodillo hasta unos 2-4 mm de Ø. Suelo poner la masa entre dos rectángulos de papel de horno para que no se pegue al rodillo ni a la encimera. Trabajar rápido para no perder el frío de la masa.
7. Dejar enfriar la masa ya estirada al menos 10 min en la nevera.
8. Cortar la masa según el molde y formarla dentro con los dedos. La masa se puede volver a hacer una bola y estirarla tantas veces como sea necesario, pero siempre debe estar fría.
9. Tras ponerla en el molde, enfriarla 10 min. Luego, en la base, marcar agujeritos con la punta de un cuchillo o con un tenedor y, antes de hornear la masa, cubrirla con papel aluminio (o film para horno) que se adapte a la forma de la tartaleta. Encima del papel de aluminio, colocar arroz crudo. Esto se hace para que la tartaleta no crezca en el horno y pierda su forma.
10. Meterla en el horno precalentado 15 min. Sacar la masa y, con cuidado, quitar el papel de aluminio y el arroz. Volver a meterla en el horno 5 min o hasta que se vea que está cocinada.
11. Dejarla enfriar a temperatura ambiente.
12. Luego, poner la crema diplomática en la tartaleta previamente horneada. Cubrirla con las frutas de preferencia como se quiera y servir.
13. Debe mantenerse refrigerada.

# Rollos de canela

Antes de que prepares esta receta, ten esto en cuenta: lo que estás a punto de leer causa adicción. Después no me escribas para decirme que no te lo advertí... Hazlo, escíbeme. Formaremos el club de los adictos a los rollos de canela. Así de rica (y más) es esta receta. El proceso es divino: la masa es suave y, su olor, delicioso. Al hacerse, querrás meterte en el horno por los aromas que llenarán tu casa. Cuando los saques y los cubras con cremita, pensarás que podrías comerte toda la bandeja. No lo hagas, saben mejor compartidos.

## INGREDIENTES

PARA UNOS 15-18 ROLLOS

### PARA LA MASA

- 175 ml (¾ tz) de agua a temperatura ambiente
- 10 g (3 ¼ cc) de levadura instantánea seca de panadería
- 100 g (½ tz) de azúcar
- 2,5 g (½ cc) de sal
- 60 g (¼ tz) de leche (líquida) con 4 g (1 cc) de vinagre blanco o de manzana
- 1 huevo
- 75 g (⅓ tz) de aceite vegetal
- 560-625 g (4 ½-5 tz) de harina (valor aproximado) \*

\* Añade la cantidad mínima y ve agregando cucharada a cucharada hasta alcanzar el punto. La cantidad varía por la humedad y temperatura ambiental y la diferente proteína de gluten de cada fabricante.

### PARA EL RELLENO

- 250 g (1 ¼ tz) de azúcar
- 17 g (2 ½ cs) de canela molida
- 15 g (2 cs) de maicena o fécula de maíz
- 5 g (2 cc) de cacao en polvo sin azúcar
- 113 g (½ tz) de mantequilla sin sal, suave y a temperatura ambiente

### PARA LA CREMA

- 60 g (¼ tz) de queso de untar
- 55 g (¼ tz) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 10 g (2 cc) de extracto de vainilla
- 10 g (2 cc) de zumo de limón
- 2,5 g (½ cc) de sal
- 156 g (1 ¼ tz) de azúcar glas

## PREPARACIÓN

1. Preparar el prefermento para la masa poniendo el agua (a una temperatura inferior a 26 °C), la levadura y 1 cs del azúcar. Remover con una espátula y dejar crecer 10 min. Se formará una espuma en la superficie del agua.
2. Cuando pasen 10 min, mezclar en un bol el azúcar restante, la sal, la leche con vinagre, el huevo y el aceite. Verter esta mezcla en el prefermento.
3. Amasar 1 min la mezcla con una batidora con gancho de amasado. También puede hacerse manualmente, aunque se tarda más.
4. Añadir la mitad de la harina a la mezcla anterior y amasar a velocidad baja. Ir agregando harina a cucharadas hasta que se forme una masa que se desprege de las paredes del bol y se vea sin grumos. Dejar de añadir harina y aumentar a velocidad media-baja. Amasar 5 min. La masa será ligeramente pegajosa, pero no se pegará a los dedos al tocarla.
5. Pasar una servilleta empapada con aceite por las paredes de un bol grande y colocar la masa en él. Cubrirlo con un paño de cocina limpio y dejar que leve 1-2 h en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño.
6. Mientras, preparar el relleno combinando el azúcar, la canela, el cacao y la maicena en un bol pequeño. Remover con las varillas. Reservar.
7. Preparar una bandeja de hornear de unos 27 × 31 cm con espray antiadherente o mantequilla. Reservar.
8. Cuando la masa crezca, enharinar una encimera limpia y seca. Coger la masa con las manos y retirar las burbujas de aire. Estirar la masa con un rodillo hasta alcanzar un rectángulo de unos 50 × 60 cm.
9. Cubrir el rectángulo con la mantequilla del relleno, dejando una tira sin cubrir (la que esté más lejos, horizontalmente).
10. Cubrir la mantequilla con el relleno de azúcar y canela y presionar para que se pegue a la masa.
11. Enrollar la masa desde la esquina cercana al cuerpo y terminar con la parte de masa sin mantequilla para sellar el rollo y que no se desprege.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 140

# Banana bread

## sin gluten y sin azúcar

La aparición de un *banana bread* en mi familia puede compararse a la de una estrella fugaz: tienes que estar muy atento cuando sale del horno, o te lo pierdes. Todos nos desvivimos por esta delicia perfecta para el desayuno, y esta versión más ligera es ideal para no tomar mucho azúcar por las mañanas. Esta es la receta básica, pero puedes añadir nueces, pasas, frutos deshidratados o pepitas de chocolate en la proporción que desees y le van fenomenal.

### INGREDIENTES

- 3 huevos
- 340 g (1 ½ tz) de plátanos hechos puré (4-5 plátanos)
- 80 g (1/3 tz) de yogur griego
- 10 g (2 cc) de extracto de vainilla
- 40 g (¼ tz) de aceite de coco
- 195 g (2 tz) de almendras molidas
- 8 g (2 cc) de estevia en polvo
- 5 g (1 cc) de sal
- 9 g (1 ½ cc) de bicarbonato sódico
- 6 g (2 cc) de canela molida

### PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 170 °C. Preparar un molde tipo loaf (rectangular, de unos 20 × 10 cm) con papel de horno o spray antiadherente. Reservar.
2. Combinar todos los ingredientes húmedos (huevos, plátanos, yogur, vainilla y aceite de coco) en un bol mediano. Mezclar manualmente con varillas hasta homogeneizar.
3. Unir en un bol aparte todos los ingredientes secos (almendras, estevia, sal, bicarbonato sódico y canela). Mezclar con una espátula de goma.
4. Añadir todos los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y batir (manualmente o con batidora) hasta conseguir una masa homogénea.
5. Verter la mezcla en el molde y meterla en el horno 45-50 min, o hasta que, al insertar un palillo o cuchillo en el centro de la tarta, salga seco.
6. Al sacarla del horno, dejar que se atempere y servirla.

**TRUCO QUE NO FALLA:** Úntalo con un poco de mantequilla de cacahuete para derretirte de amor por siempre.