

COCINA DE RESISTENCIA

ALBERTO
CHICOTE

LAS MEJORES
RECETAS
PARA NO
DESPERDIJAR
NADA

Planeta

Planeta

ALBERTO CHICOTE

COCINA DE RESISTENCIA

LAS MEJORES RECETAS
PARA NO DESPERDICAR NADA

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 este 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

© Alberto Chicote del Olmo, 2021

Autor representado por Garbiñe Abasolo Thinketers, S. L.

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Fotografías del interior: © Patricia Gallego, © Heva Hernández

Diseño de interior y maqueta: © Rudy de la Fuente

Primera edición: mayo de 2021

Depósito legal: B. 4.702-2021

ISBN: 978-84-08-23910-9

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gohegraf

Printed in Spain – Impreso en España

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



ÍNDICE

Por qué y cómo	17
Antes de cocinar, unos consejos fundamentales	19

Y AHORA... ¡PONTE A COCINAR!

BASES Y FONDO DE NEVERA 24

Panes de hamburguesa	26
La masa de la <i>pizza</i>	28
<i>Focaccia</i>	30
Tortas de aceite superaromáticas	32
Pan ligero de leche	34
Bonito <i>embotao</i> para todo el año	36
Pimientos asados	38
Salsa boloñesa	40
Salsa mayonesa (o mahonesa)	43
Salsa brava 2020	46
Salsa bechamel	48
Tomate frito	50





PRIMEROS PLATOS

52

Ajoblanco	54
Gazpacho de campeonato	56
Ensalada campera	58
Ensalada de pimientos asados al revés	60
La ensaladilla de hoy	63
Espárragos verdes salteados con cebollas y vino de Jerez	66
Espárragos al ajillo con jamón	68
Espárragos blancos confitados con alcaparras y soja	70
Alcachofas guisadas con almejas	73
Berenjenas fritas con miel de caña	77
Champiñones rellenos	78
Coliflor asada y gratinada	80
Lombarda guisada con manzana, cebolla y frutos secos	82
Guisantes, judías verdes, butifarra y hierbabuena	84
Pimientos del piquillo al pilpil	86
Repollo guisado	89
Pisto de verduras	91
Croquetas de cocido	94
Croquetas de jamón	97
Croquetas de pollo asado	100
Empanadillas de bonito en conserva	102
Patatas a la importancia con gambas	104



Patatas asadas a la murciana	106
Patatas con costillas	108
Patatas asadas rellenas y gratinadas	110
Sándwich de jamón y queso extracrujiente	112
<i>Pizza</i> de pulpo <i>a feira</i> con Arzúa-Ulloa	114
La Inmapizza	116
<i>Pizza</i> don Pepito	119
<i>Pizza</i> de butifarra blanca, salsa brava y cebolla roja	120
Caballas marinadas sobre escabeche de tomate y verduras	122
Pez limón curado en soja y vinagre de arroz	124
Pastel del pescado que sea	126
Pulpo a la plancha con calabacines y ajos	128
Almejas a mi marinera	130
Coquinas con ajo y jengibre	132
¡Coquinas picantes!	135
Tigres de mejillón	136
Tortillas extracrujientes de camarones	138
Buñuelos de bacalao a mi manera	141



PLATOS PRINCIPALES

144

Albóndigas	146
Butifarra fresca al vino blanco con cebolla y champiñones	148
Chipirones a lo Pelayo	150
Boquerones albardados	152
¡Sartenada de boquerones!	155
<i>Sashimi</i> de pez limón, sabores de aquí, y de allá	156
Cocochas al pilpil de pimientos del piquillo y berberechos	158
Atún jugosísimo con mermelada sin azúcar de pimientos asados	160
Dorada asada con patatas, <i>kimchi</i> y ajos	162
Lubina en caldo corto con verduras	164
Bacalao al horno con salsa de tomate casero	166
Truchas al horno con patatas, sidra y capa crujiente	168
Ventresca de pez limón un poco picante	170
Cazuela de bacalao con verduras de primavera y azafrán	172
Garbanzos verdes con cocochas al pilpil	174
Alitas de pollo al ajillo	176
Alitas de pollo picantes medio chino <i>style</i>	179
Cachopollos	182
Pollo a la parrilla con su majado bajo la piel	185
Pollo asado con salsa barbacoa casera	188



Pollo asado	190
Carrilleras (o carrilladas) estofadas con vino tinto con garbanzos	192
Costillas de cerdo adobadas a la barbacoa, hechas muy despacito	194
Costillas de cerdo cocinadas largo tiempo, tiernísimas	196
Chuletas de cordero lechal al sarmiento	198
Cordero al <i>chicolindrón</i>	200
Paletillas de cordero embarradas y asadas	202
Zancarrones de cordero braseados con alcachofas, cebollitas y chalotas	204
Rabo de vaca al vino tinto con ajos negros	206
Conejo al ajillo con muchos ajillos	210
Conejo con tomate	212
Callos guisados con garbanzos	215
Mi cocido madrileño	219
Macarrones con chorizo	222
Canelones de categoría	225
Lasaña de pisto, bonito en aceite y setas	229
Alubias estofadas	231
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	234
Potaje de garbanzos, bacalao y calabaza	236
Verdinas guisadas con oreja	238
Arroz con gambas, coliflor y alcachofas en paella	240



DULCES Y POSTRES

242

Arroz con leche muy cremoso	244
Bizcocho de Purita	246
Bizcocho esponjoso de aceite de oliva y cacao	248
Bizcocho mullido de limón	250
<i>Cake</i> de frutas secas	253
Canelés de Burdeos	254
<i>Financiers</i>	256
Flan de vainilla	259
Flanes de café	262
Galletas de chocolate con más chocolate	264
Galletas de jengibre galácticas	266
Magdalenas de <i>chocolate</i> con más chocolate	268
Magdalenas de toda la vida	270
Pasteles de Belém	272
Pudín de aprovechamiento	274
Rosquillas caseras	276
Rosquillas fritas a la naranja	278



<i>Shortbread</i> clásicas, o galletas de mantequilla escocesas	280
Tarta de limón y moras de quitar el sentido	282
Tarta de quesos, nueces y frambuesas	286
Tarta fina de manzanas	288
La tarta de frutos rojos más rápida del mundo	291
Tatin de albaricoques	292
Torrijas	294
Agradecimientos	297



POR QUÉ Y CÓMO

Te habrá pasado alguna vez que habrás abierto un libro de cocina y habrás pensado a las pocas páginas: «Estas no son las recetas que estoy buscando». No es que te hayan hecho un truco mental *jedi*, es normal.

Es normal, también, que con este te vuelvas a hacer preguntas, que te preguntes si estará plagado de recetas que no puedes realizar, si tienes que saber mucho antes de atacar uno u otro plato, o si es el libro para regalar a alguien a quien le caigo bien. Déjame que te cuente.

Para un amante de los libros como yo, atreverse a escribir un libro es un reto, un desafío que apasiona por un lado y que aterriza por otro, diría que a partes iguales.

Paradójicamente, es la necesidad de contar lo que me apasiona, lo que me mueve a afrontar este reto dejando de lado —en la medida de lo posible, porque siempre están ahí— los temores y los miedos. Por más que también la lectura me apasione, no me considero escritor, pero sí cocinero. Así que voy a pedirte que leas este libro como si te lo estuviese contando todo, ahí, donde tu estés, con mi propia voz.

Antes de hablarte de lo que vas a encontrar, déjame que te explique lo que no vas a encontrar. No encontrarás en este libro un catálogo de recetas sin más, es más, tampoco estas serán tal y como las imaginas.

Para mí, una receta es una guía, un camino amplio para transitar mientras hago lo que más me gusta. Es como dar un paseo por el bosque: hay distintos caminos que puedes seguir, unos más amplios, otros más angostos, pero a cada paso puedes decidir por dónde ir. Si prefieres ir por un lado, bien, y si prefieres por otro..., también.

Incluso te recomiendo que, de poco en poco, y cuando más te apetezca, te salgas del camino para mojar te las botas con el rocío adherido a las hierbas del camino o irte un poco más allá, donde no se ha pisado antes, para hacer tu propio paseo, que quizá termine siendo un camino más adelante.

Se tiende a pensar que una receta es algo canónico que no se puede adaptar o acomodar a nuestro gusto o (esto es importantísimo) al gusto de quienes van a consumir el fruto de nuestro trabajo y nuestra pasión por el guisoteo. Y no pienso que haya de ser así, hay elementos ineludibles en una receta y hay otros que son meramente accesorios y que podemos amoldar a nuestras necesidades.

No dejes de pensar que el hecho de cocinar, aparte de ser básico en nuestra alimentación, es primordial a la hora de hacernos felices. Siempre, incluso cuando cocinamos para nosotros mismos, cocinamos para quien va a comerse el resultado del trabajo, y eso es algo colosal. Poder crear felicidad con nuestras manos y unos cuantos ingredientes es algo único.

Por eso procuro que este libro sea una ayuda, un apoyo, para que tus platos resulten más tuyos que míos, para que lleven un poco de lo que te cuento y un mucho de cómo lo ves tú.

Al empezar a escribir me di cuenta de que, según me centraba en uno u otro plato, venían a mi mente recuerdos, experiencias, reflexiones o pensamientos que me estaban llevando en volandas a través de eso que te quería contar. Y decidí involucrarme más, desnudar esos recuerdos, esos momentos alojados en algún lugar que afloran cuando hago algo tan sencillo como freír una croqueta.

Porque, para mí, un plato, una preparación, una elaboración son mucho más que eso, son quienes me enseñaron, quienes me despertaron el amor por las cosas bien hechas, los lugares, los aromas, la luz, todo aquello que estaba entonces y que no dejará de estar. Son mis momentos, los míos y los de quienes me acompañaban. Tú tienes los tuyos, y a los tuyos. No los pierdas nunca, aliméntalos o créalos, siempre te acompañarán.

Puedes seguir las recetas al dedillo y te saldrán de cine, eso seguro. Pero me encantaría que estas recetas que ahora vas a descubrir acabasen siendo solo un principio, un primer paso en la elaboración de un recetario personal o familiar que vayas construyendo poco a poco, plato a plato. Que juegues, que descubras, que quites o que pongas, que taches o que apuntes cuáles son los platos que, a la postre, quieres hacer tuyos. Que seas tú quien utilice este libro para escribir el tuyo propio, ese que se convertirá en la referencia en tu casa, en tu cocina.

Será un placer encontrarme este libro en cualquier cocina apuntado, marcado, repleto de pósits o de marcapáginas. Salpicado de harina, de aceite de tus sartenes, de pimentón... o de Dios sabe qué. Que huela a cocina, a tu cocina. A tus manos, y no a las mías.

Verás, incluso, que muchos de los platos que figuran entre estos más de cien son precisamente ese mismo trabajo de adaptación hecho por mí, ese que también puedes hacer tú. Sí, puedes hacerlo porque nadie mejor que tú conoce tus gustos y los de los tuyos.

Imagino, transformo, adapto y moldeo las recetas dependiendo de mis gustos o de mis posibilidades. No hay nada que no se pueda hacer (bueno, casi nada), pero, desde luego, no hay nada que no se pueda intentar.

Como seguramente sabrás, casi todas estas recetas las elaboré durante el periodo de confinamiento, desde el 21 de marzo de 2020 (en esa fecha publiqué el primer plato de #CocinaDeResistencia) hasta más o menos finales de junio del mismo año. Cociné, como todos, con lo que tenía a mano, buscando la manera de sacarle el mayor rendimiento a la despensa, a la nevera y al congelador. Aprovechando, sacándole chispas a uno u otro ingrediente y buscando que nada, absolutamente nada, se fuese a la basura. Por eso encontrarás en este libro algo que no es muy común: recetas, platos, que se relacionan, que se hablan, que se llaman y que se responden, se complementan y se encuentran unos en otros. Porque esa es la esencia de #CocinaDeResistencia: cocinar, disfrutar, emocionarse con la comida de cada día y, por supuesto, no olvidar que en casa... no se tira nada.

ANTES DE COCINAR, UNOS CONSEJOS FUNDAMENTALES

Hay algunos aspectos que debes tener en cuenta a la hora de hacer la compra; para empezar, tus recursos; los económicos, desde luego, pero también la **capacidad de almacenamiento** que tienes en casa. De nada sirve proveerse de género fresco a tutiplén si no se dispone de espacio refrigerado suficiente para poderlo conservar antes de consumirlo. Hay tres maneras primordiales de conservación de alimentos en casa, y dependiendo de nuestra capacidad de conservación en cada uno de estos espacios, adecuaremos nuestra compra:

- 1.** Espacio refrigerado (la nevera o frigorífico). Será donde conservemos los pescados, las carnes, las verduras y las frutas, así como buena parte de las chacinas (si queremos darles más durabilidad), quesos, lácteos y conservas que estén ya abiertas.
- 2.** Espacio de congelación. Conservaremos en él los alimentos que compremos congelados, crudos o preparados, o los que congelemos nosotros mismos por nuestra conveniencia, ya sea por encontrar un mejor precio o por aprovechar alguna preparación que tengamos hecha, además de pan y bollería.
- 3.** Espacio de despensa o conservación en seco. Guardaremos en él alimentos secos, como legumbres, cereales, harinas, azúcares; conservas que no necesiten de frío o algunas verduras para cuya conservación no sea imprescindible el frío.

Podemos contemplar un cuarto espacio de conservación, lo que antes se denominaba *fresquera* y que ahora, a falta de más espacios, en muchas casas se llama *balcón* o *terracea*. Y es que en invierno es posible conservar algunas de nuestras frutas o verduras a la intemperie, aunque tapadas, para que se conserven incluso mejor que en el interior de casa, que suele estar calefactado.

Los productos y las cantidades que compremos también deben estar relacionados con lo que vamos a hacer. Por eso es importantísimo hacer una **previsión de menú** o elaboraciones que vayamos a preparar. De otro modo, nuestra compra se quedará descabalada y siempre tendremos productos que sin la compañía de otros no nos servirán para nada. Planifica tu menú semanal y adquiere los elementos que te vayan a hacer falta; de este modo, te verás obligado a cumplir tu previsión y no desperdiciarás tus recursos inútilmente.

Ya sé que es de Perogrullo, pero **procura adquirir los alimentos que vayas a consumir**, no aquellos que te gustaría consumir. Es muy común comprar verduras, hortalizas o legumbres que a uno le parece que tendría que consumir para llevar una dieta más equilibrada y sana, pero que acaban en el fondo de la nevera, de la despensa o, lo que es peor, en la basura. Para eso, es mejor no gastar dinero.



A la hora de comprar **producto fresco**, es importante elegir las verduras y frutas que veamos que están en mejores condiciones, que no tengan muestras de deterioro o de haber estado más tiempo del debido en el mostrador de la tienda.

Y es importante, a la vez, contemplar la posibilidad de conservación de las preparaciones que vayamos a elaborar, así como el espacio del que disponemos para ello. Por ejemplo, si vamos a hacer un pisto de verduras, nos sale a cuenta preparar más cantidad que poca; el trabajo y el tiempo que nos llevará no serán determinantes, pero si de una vez podemos hacer para dos días, optimizamos recursos y tiempo. Pero, claro, hay que tener en cuenta si disponemos de espacio suficiente en el congelador o en la nevera para poder conservarlo.

Estas reglas generales te ayudarán a calcular la caducidad de los productos frescos:

- Los pescados tienen una caducidad en refrigeración (entre 2 °C y 4 °C) de unos dos o tres días.
- Las carnes aguantan algo más, pero no es conveniente irse más allá de los cuatro o cinco días.
- Las aves tienden a estropearse a partir del tercer o cuarto día.
- La mayoría de las verduras aguantan una semana o algo más, y las frutas, más o menos lo mismo, dependiendo de su punto de maduración.

Muchas veces hemos oído hablar de las frutas o verduras que maduran en las cámaras frigoríficas de los productores, en vez de en el árbol. Pues bien, unas sí y otras... no. Las frutas denominadas *climatéricas*, como las manzanas, los melocotones, el melón o los plátanos, siguen madurando en la nevera, mientras que las no climatéricas, como las naranjas, los limones o las mandarinas, dejan de madurar tras su cosecha.

A la hora de planificar una compra para un largo periodo de tiempo es imprescindible contemplar la congelación como un sistema de conservación maravilloso.

Hay varias reglas que conviene tener en cuenta a la hora de conservar un **producto congelado**:

1. Cuanto más fresco (en el caso de los alimentos crudos o sin cocinar) o reciente (en el caso de las preparaciones) esté el producto que vayamos a congelar, mejor que mejor.
2. Si planificamos una compra de pescado o carne frescos, es mejor dedicar un buen rato después, en casa, a limpiar, porcionar, envasar y congelar debidamente etiquetados los productos que hayamos adquirido para asegurarnos de que vamos a congelarlos en el mejor estado de calidad inicial.
3. Si bien hemos de congelar de la manera más rápida posible, para descongelar hemos de hacerlo de la manera más lenta posible y siempre en refrigeración para que la temperatura se vaya ganando de poco en poco; esto hará que la calidad del producto descongelado sea mayor, y su caducidad, también.
4. Los productos descongelados tienden a estropearse con mayor celeridad que los frescos. Es decir, que si un filete de dorada fresco puede aguantarnos dos o tres días, una vez descongelado, el proceso de pérdida de calidad se acelerará y no nos durará todo este tiempo; lo mejor es consumirlo cuanto antes.
5. Es mejor envasar, aunque solo sea envolviendo en papel film, cada uno de los alimentos en las cantidades que vayamos a utilizar más habitualmente.
6. Una vez que hayamos descongelado un producto, no podremos volver a congelarlo del mismo modo o en el mismo estado. Por ejemplo, hemos congelado en un mismo paquete dos kilos de rabo de vaca en crudo; bien. Lo descongelamos adecuadamente, en un recipiente en la nevera durante un día, y cocinamos toda la cantidad del modo que sea. Una vez cocinado el producto, podremos congelar la cantidad que nos sobre o que hayamos planificado guardar sin ningún problema. Lo que no podremos hacer es descongelar los dos kilos, cocinar uno de ellos y volver a congelar el otro.

7. También es muy recomendable etiquetar cada elemento que entre en el congelador escribiendo con un rotulador indeleble qué es lo que contiene el paquete, la cantidad y la fecha de congelación; así eliminaremos posibles sorpresas posteriores. La congelación es un muy buen sistema de conservación, pero no es eterno.

8. Las envasadoras al vacío son muy adecuadas para envasar los productos, ya sea en fresco o en cocinado, para que sufran menos por la acción del frío intenso del congelador.

Respecto a la compra de **productos en conserva**, ya sea en botes, enlatados o con el sistema que sea, es muy importante contemplar la fecha de caducidad o de consumo recomendado de cada envase. Cuando compremos producto y vayamos a ordenarlo en la despensa, hay que ir colocando más a mano el producto más antiguo; de este modo, no tendremos que andar mirando cada vez cuál de los envases tiene una caducidad más próxima para consumirlo antes.

Antes de adquirir un bote o una lata, comprueba que las tapas, en el caso de los botes o frascos, y las latas no estén abombados o presenten golpes o abollones que hayan podido provocar un detrimento de la calidad en el producto.

Las verduras o legumbres cocidas en conserva al natural pueden convertirse en un pilar fundamental de nuestras elaboraciones sin tener que dedicarles el tiempo de hidratación y cocción que requieren para su consumo.

Las legumbres secas son un elemento fundamental de mi despensa. Se conservan con mucha facilidad y son un recurso sano y básico para la elaboración de innumerables platos en mi cocina. Acostumbro a comprarlas en paquetes cerrados que me garantizan su perfecta conservación, pero cuando las compro a granel, que también caen a veces, las meto en frascos de cristal bien cerrados en compañía de un par de dientes de ajo y unas hojas de laurel. Mi madre me dijo que así no crean bichos, y así lo sigo haciendo. No sé si el método es tan bueno como me contaron, pero la verdad es que no se me han estropeado nunca las legumbres secas en casa y no he visto ningún bicho en mis frascos.

Llevar un **registro del almacenaje** de alimentos en la nevera, en el congelador o en la despensa te ayudará a que siempre tengas eso que hayas decidido tener y no lo que te parezca que tienes que tener cuando vayas a la compra.

Si has decidido que tu reserva de verduras en conserva en la despensa es de cuatro botes, apúntalo en una lista: «Verduras en conserva: 4 botes», y cuando gastes uno de ellos, apunta en una lista de la compra, aunque sea a una o dos semanas vista: «1 bote de judías verdes», por ejemplo, y así más o menos con todo. Así, cuando vayas a hacer la compra, ya tendrás la mitad de la lista hecha y más fácilmente acertarás.

Dependiendo de donde vayas a hacer la compra, te doy un par de consejos que, por más que sean evidentes, me resisto a olvidar. **Si vas a visitar diferentes puestos en un mercado**, vete primero a aquellos donde adquieres productos que no sufran con la pérdida de frío: legumbres secas, cereales, conservas... Después, las verduras y frutas frescas, las carnes y pescados frescos y, por último, los productos congelados. Así, los productos sufrirán menos por la pérdida de frío en el trayecto a casa y su posterior procesado. Repito, ya sé que suena básico y ultraconocido, pero me sorprende ver en los supermercados a la gente en la cola de la pescadería con el carro vacío para adquirir un producto que sufre muchísimo con la pérdida de frío, y ver como los pobres boquerones están después una hora paseándose por la gran superficie a temperatura ambiente como si nada... Las bolsas isotérmicas son un buen compañero para hacer la compra de fresco, no solo para los congelados.

Un buen **fondo de nevera** (y de congelador) es fundamental para organizar el almacenaje de los alimentos en casa. Para mí, está compuesto por todos aquellos productos básicos, refrigerados o congelados, de los que no quiero prescindir nunca. Que forman parte de las elaboraciones que suelo hacer en casa. O aquellos que me pueden sacar de un apuro si vienen familia o amigos a comer a casa y no tengo tiempo de hacer una compra extra. Es como el fondo de armario, pero llevado a la alimentación. No se conforma de unos elementos fijos, cada uno en casa determina cuál es el suyo, y tanto elementos frescos como preparaciones pueden formar parte de él.

En mi caso, por ejemplo, no falta salsa de tomate, que elaboro una vez al año y que ocupa buena parte de un cajón del congelador.

Tampoco falta pisto de verduras, listo para preparar muchas recetas y que me ahorra tiempo a la hora de cocinar si estoy muy liado.

En la nevera siempre hay verduras frescas y frutas a tutiplén; no tengo muchas preferencias, pero adoro ver llegar los productos de temporada, aquellos que aparecen y desaparecen de la frutería de tiempo en tiempo.

En el congelador siempre tengo dispuestos a mano diferentes caldos que elaboro en grandes cantidades y que luego congelo, metidos en una bolsa de uso alimentario que introduzco dentro de un tetrabrik lavado para que, al tenerlo congelado en forma de bloque, pueda almacenarlo mejor. Pescados porcionados y congelados, cebolla caramelizada por mí en pequeños paquetes, costillas de cerdo precocinadas por mí listas para cualquier uso... Chacinas frescas para cocinar con legumbres, bases de *pizza* precocidas —que preparo yo mismo— envueltas en papel film, croquetas (siempre hago de más para guardar), tigres de mejillones listos para freír, boloñesa, sofritos y bases culinarias, porque, cuando los hago, siempre suelo hacer de más para tener para otras ocasiones.

Suelo tener siempre a mano un paquete o dos de hojaldre congelado para usarlo en elaboraciones saladas o dulces, muy socorrido en poco tiempo.

Y cuando tengo la oportunidad de adquirir legumbre fresca en vez de seca, la congelo en bolsas y el resultado es bestial.

En casa se consume poco pan, así que no compro pan cada día. Si lo hago yo, lo rebano en casa, lo envuelvo y lo congelo, y, si no, lo que hago es comprar tres o cuatro panes de buen tamaño y pido que me los rebanen. Una vez que llego a casa, envuelvo en papel film las rebanadas de cuatro en cuatro y las congelo. Cada día saco un paquetito y listo. Ya es como un ritual, antes de dormir..., paquete de pan fuera del congelador.

También tengo caldos envasados que más de una vez me han sacado de un entuerto.

Y en la despensa: verduras en conserva, legumbres cocidas al natural, bonito en conserva, salsa *sriracha*, *kimchi*, piparras, levadura seca, harinas de diferentes fuerzas, aceites de diferentes orígenes o variedades, azúcares, especias que traemos Inma y yo cuando viajamos...

En muchas de las recetas que encontrarás en este libro, verás que te ofrezco consejos para su conservación. Anímate a prepararlas y organiza tu propio fondo de nevera (o de congelador) a tu gusto.