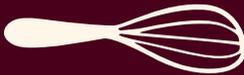




Las mejores recetas de

# Directo al Paladar



LIBROS CÚPULA

webedia/.



Las mejores recetas de  
**Directo  
al Paladar**



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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Directo al Paladar, 2022

© de la edición del texto: Jaime de las Heras

© de la introducción: Miguel Ayuso

El copyright de las fotografías del interior corresponde al autor de cada receta, excepto en las que se ha indicado lo contrario.

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662664, 08034 Barcelona (España)

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

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 9788448031596

D. L: B. 14.2872022

Impresión: Gómez Aparicio

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**.

# SUMARIO



<b>Introducción</b>	9	Ensalada de brotes de espinacas, fresas y aliño de amapolas	68
<b>APERITIVOS Y TAPAS</b>		Ensalada cantonal de ahumados	70
Dip de espinacas, alcachofas y queso	10	<b>PLATOS DE CUCHARA</b>	
Verduras en tempura	12	Zurrurutuna	72
Baba Ganoush	14	Salmorejo de manzana	74
Morrococo	16	Potaje de garbanzos	76
Croquetas de berenjena	18	Sopa de cebolla con queso stilton	78
Marineras murcianas	20	Garbanzos con langostinos	80
Huevos de fraile	22	Níscalos con patatas y bacalao	82
Josephinas	24	Lentejas guisadas con confit de pato	84
Huevos encapotados	26	Crema de calabaza y queso	86
Salpicón acevichado de mejillones y pulpo	28	Potaje de berros	88
Carpaccio de gambas	30	Alcachofas con bacalao	90
Bhaji de cebolla	32	<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	
<b>PANADERÍA Y OTRAS MASAS</b>		Pastel jugoso de verduras	92
Scones británicos	34	Alboronía	94
Pizza hawaiana	36	Pisto manchego	96
Pan trenzado Challah	38	Espárragos blancos con vinagreta de tomate	98
Focaccia italiana	42	Tarta salada de cebolla y queso	100
Pan de molde de boniato	46	Calabacín marinado con ajo y albahaca	102
<b>ENSALADAS</b>		Brócoli al horno	104
Cojondongo	50	Gratinado de berenjenas a la siciliana	106
Ensalada pantesca de patata	54	Guisantes con jamón	108
Ensalada de brócoli, dátiles y pistachos	56	Judías verdes con tomate a la griega	110
Ensalada de garbanzos, atún y huevo	58	Ajo mulero	112
Ensaladada Cobb	60	Albóndigas de calabacín	114
Caponata de calabaza	62		
Ensalada fresca de salmón con aliño thai	64		
Limonos rellenos de ensalada de sardina	66		



## CARNES Y AVES

Picantones rellenos de manzana	116
Rabo de toro a la cordobesa	118
Cachopo de jamón y queso	120
Pollo guisado en olla rápida	122
Tojuntito de pollo y conejo	124
Sukalki	126
Pollo con almendras al estilo chino	130
Carne a la suegra	132
Carne en salsa	134
Solomillo al roquefort	136
Carne mechada	138
Costillas al horno	140
Pollo marinado a la barbacoa	142

## PESCADOS Y MARISCOS

Raviolis de calabacín rellenos de gambas	144
Lubina en salsa de almejas	146
Merluza a la gallega	148
Langostinos al horno	150
Calamares a la riojana	152
Merluza en salsa verde	154
Mejillones en salsa de mostaza	156
Bonito a la andaluza	158
Truchas a la navarra	160
Albóndigas de bacalao	162

## ARROCES Y PASTAS

Lasaña de calabacín	164
Arroz al horno	166
Espaguetis al <i>sugo finto</i>	168
Arroz con costillejas	170
Fideuá de pulpo	174
Risotto a la parmesana	178
Arroz campero	180
Pasta con mantequilla tostada y parmesano	182
Pasta a la Norma	184
Ñoquis caprese al horno	186
Canelones de pescado	188
Espaguetis a la carbonara	190
Arroz caldoso con pato	192

## POSTRES, GALLETAS Y BIZCOCHOS

Pastel vasco	194
Crêpes	198
Flan de café	200
Tortitas de tiramisú	202
Torta tres leches	204
Buñuelos de naranja	206
Tarta Red Velvet	210
Magdalenas de yogur	214
Bizcocho cebra	216
Galletas de mantequilla	220
Moscovitas	222
Fresas Romanoff	224
Tarta de chocolate	226
Polos de melocotón y yogur griego	228
Tarta de queso, yogur, e higos	230





## DIP DE ESPINACAS, ALCACHOFAS Y QUESO

Hay una vida de las espinacas y las alcachofas que nos estamos perdiendo, más allá de los primeros platos y los principales. Por suerte, recetas como este *dip* reconcilian lo mejor de la huerta con la cremosidad del queso para convertir los tres ingredientes en un aperitivo irresistible con el que *dipear* en familia. Un lujo para aprovechar un bote de alcachofas que esté por la despensa o para salir de lo cotidiano con las espinacas. Un placer rápido que con un toquecito de horno hará las delicias de todos al ritmo que marquéis con crudités, pan tostado o incluso nachos.

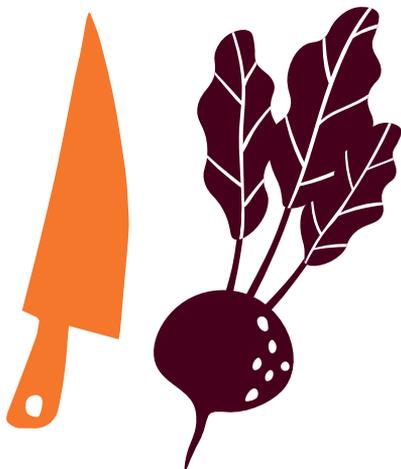
**AUTOR:** CARMEN TÍA ALIA

**DIFICULTAD:** FÁCIL

**TIEMPO DE PREPARACIÓN**

**ELABORACIÓN:** 10 MINUTOS

**COCCIÓN:** 20 MINUTOS



## INGREDIENTES

PARA 8 PERSONAS:

- 100 gramos de espinacas frescas
- 8 corazones de alcachofa en conserva
- 150 gramos de queso crema
- 40 gramos de crema agria
- 20 gramos de yogur griego
- 60 gramos de mayonesa
- 75 gramos de queso parmesano rallado
- 50 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta negra molida



## ELABORACIÓN:

Lavamos las espinacas frescas, retiramos (y desechamos) los tallos y colocamos las hojas en una sartén o cacerola amplia. Agregamos un chorrito de agua, tapamos y cocemos a fuego medio durante un par de minutos o hasta que las espinacas estén tiernas.

Cuando se hayan atemperado, las picamos. Mientras tanto escurrimos las alcachofas, las secamos bien con papel absorbente para retirar el líquido de la conserva y las picamos groseramente.

Pelamos el diente de ajo y lo pasamos por un rallador para que quede bien fino, como un puré. Lo mezclamos en un recipiente amplio con el queso crema, la mayonesa, la crema agria y el yogur griego. Añadimos el parmesano y la mozzarella rallados, las espinacas y las alcachofas.

Mezclamos bien, removiendo hasta obtener una crema homogénea. Rellenamos con ella el interior de un molde apto para horno. Lo introducimos en el horno, precalentado a 200 °C con calor arriba y abajo, y lo cocinamos durante 15 minutos. Le damos un último toque de grill, de cinco minutos, para dorar la superficie. Servimos en caliente.



## VERDURAS EN TEMPURA



**Crocante, ligera y muy sencilla de hacer, esta receta de verduras en tempura es un viaje a Japón desde nuestras huertas para aprovechar esta sutil técnica de rebozado japonés tan delicada que casi ni os daréis cuenta del enharinado. Mejor cuanto más de temporada sean los ingredientes, pues el truco de esta receta está en controlar la fritura y en que los trozos de nuestras hortalizas sean uniformes. Tan fácil como para repetir día sí y día también, y perfecta para elaborar un picoteo rápido.**

**AUTOR:** CARMEN TÍA ALIA

**DIFICULTAD:** MEDIA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN**

**ELABORACIÓN:** 15 MINUTOS

**COCCIÓN:** 20 MINUTOS



## INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS:

Un cuarto de pimiento verde redondo

Un cuarto de pimiento rojo redondo

Un cuarto de pimiento amarillo redondo

Media cebolla

2 zanahorias

4 champiñones

10 gramos de levadura prensada de panadería

200 gramos de harina de trigo

270 mililitros de agua fría

200 mililitros de aceite de oliva



## ELABORACIÓN:

Lavamos las verduras y las cortamos en bastones, excepto los champiñones que los laminamos. Para esta receta hemos pensado en utilizar pimiento, cebolla, zanahoria y champiñones, pero

se puede usar casi cualquier verdura. Al gusto podéis elegir brócoli, espárragos verdes, coliflor, calabacín, berenjena y, preferentemente, hortalizas que no sean muy duras.

Disolvemos la levadura prensada en un cuenco con unos 50 mililitros de agua. Introducimos la harina en un recipiente amplio y hondo, hacemos un hueco en el centro y añadimos la mezcla anterior. Remove-mos para integrar al tiempo que agregamos, poco a poco, el agua fría.

Calentamos el aceite en una sartén hasta que llegue a 180 °C. Introducimos las verduras en la tempura y las pasamos al aceite caliente. Las freímos en pequeñas tandas para no enfriar el aceite y que no se peguen entre sí, teniendo suficiente espacio para cada una. Cuando la tempura se vea crujiente, pero no dorada, sacamos las verduras y las escurrimos en papel absorbente.

Para un toque muy japonés podemos acompañar estas verduras en tempura con salsa de soja, pero también podéis hacer una salsa de miel y mostaza o una vinagreta. Si las servimos sin salsas, podemos añadir un pellizquito de sal a la masa para que no queden sosas.



# BABA GANOUSH



Pocas culturas tienen tanta devoción por los aperitivos y el picoteo como la de Oriente Medio y la parte oriental del mar Mediterráneo. Conocidos como *mezze*, estos entremeses suelen incluir muchas hortalizas, verduras y distintos *dips* con algunas recetas hoy tan populares como el hummus o el falafel. Parecido al primero es el protagonista de nuestra receta, convertido en una crema o un paté de berenjena asada (que hoy haremos con el microondas) que dependiendo de la zona se conoce como *baba ganoush* o *mutabal*. Rápido, barato y sabroso, en apenas un cuarto de hora tendrás listo este entrante para coronarte.



**AUTOR:** CARMEN TÍA ALIA  
**DIFICULTAD:** FÁCIL  
**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**ELABORACIÓN:** 5 MINUTOS  
**COCCIÓN:** 10 MINUTOS  
**REPOSO:** 30 MINUTOS



## INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS:

- 1 berenjena
- 1 diente de ajo
- 2 gramos de comino molido (media cucharadita)
- 2 gramos de pimentón dulce (media cucharadita)
- 2 gramos de sal (un cuarto de cucharadita)
- 1 cucharada rasa de *tahini* (unos 10 gramos)



## ELABORACIÓN:

Partimos por la mitad la berenjena, sin pelar, y hacemos una serie de incisiones profundas en la carne, pero sin llegar a la base. Colocamos en un recipiente apto para microondas, cubrimos con film transparente, agujereamos por varios sitios el film y cocemos a máxima potencia durante 10-12 minutos o hasta que esté tierna.

Una vez cocinada, pelamos la berenjena o extraemos su carne con una cuchara y la colocamos en el vaso de una batidora o robot de cocina. Añadimos el resto de los ingredientes y trituramos bien hasta integrar y obtener un puré cremoso. Si lo queremos frío, guardamos el *baba ganoush* en la nevera, aunque se puede servir en el momento.

Perfecto para acompañar con pan de pita o verduras varias, como palitos de calabacín, de zanahoria o espárragos verdes. Para rematar el *baba ganoush*, también podemos agregar una cucharadita de yogur griego, unas semillas de sésamo o una pizca de pimentón en escamas.

- 60 mililitros de aceite de oliva virgen extra
- 10 mililitros de zumo de limón
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal gruesa