

ALMA OBREGÓN

DISFRUTA DE LA REPOSTERÍA

Recetas dulces que siempre salen bien

Más de
80
recetas que
nunca fallan



ALMA OBREGÓN

DISFRUTA DE LA REPOSTERÍA

Recetas dulces que siempre salen bien

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. 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 4.

© Alma Obregón Fernández, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorialplaneta.es

www.planetadelibros.com

Fotografías de interior: © XimenaySergio, © Shutterstock

Fotografías de las recetas: © Alma Obregón Fernández

Diseño de interior y maquetación: © Rudy de la Fuente

Iconografía: Grupo Planeta

Primera edición: febrero de 2024

Depósito legal: B. 2.394-2024

ISBN: 978-84-08-28463-5

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gráficas Estella

Printed in Spain – Impreso en España



Índice

| | |
|------------|--|
| 11 | Introducción |
| 12 | Seis consejos imprescindibles para que todas las recetas queden perfectas |
| 16 | Sobre las herramientas y los ingredientes |
| 28 | Biscochos |
| 34 | Biscocho de limón con semillas de amapola |
| 36 | Biscocho marmolado |
| 40 | Biscocho cuatro cuartos de vainilla |
| 44 | Biscocho de yogur y moras |
| 46 | Biscocho genovés y tarta tres leches |
| 50 | Biscocho invertido de plátano |
| 54 | Biscocho de seda de naranja y cardamomo |
| 58 | <i>Angel food cake</i> de algodón de azúcar |
| 62 | Galletas |
| 66 | Galletas de almendra y naranja estilo Linzer |
| 70 | <i>Shortbread</i> tradicional al estilo escocés |
| 72 | Pastas de té de chocolate |
| 76 | <i>Cantuccini</i> |
| 80 | <i>Chocolate chip cookies</i> |
| 84 | <i>Cookies</i> de plátano y crema de cacao y avellanas |
| 88 | <i>Cookies</i> de avena, chocolate blanco y arándanos rojos |
| 92 | <i>Cookies</i> de doble chocolate |
| 94 | Brownies, blondies y cookie bars |
| 98 | <i>Brownie</i> de doble chocolate |
| 100 | <i>Brownie</i> de chocolate blanco y pistacho |
| 102 | <i>Brownie cheesecake</i> de cerveza negra |
| 106 | <i>Blondie</i> tradicional |
| 108 | <i>Blondie</i> de mantequilla de cacahuete |
| 112 | <i>Blondie</i> de almendra y fresa |
| 116 | <i>Cookie bar</i> de mascarpone y <i>speculoos</i> |
| 120 | <i>Cookie bar</i> de manzana y canela |
| 124 | Cremas y merengues |
| 128 | Las <i>ganaches</i> |
| 130 | Crema pastelera |

| | |
|------------|---|
| 132 | Crema muselina |
| 134 | Crema diplomática |
| 136 | Cremas de queso |
| 138 | Merengue francés, suizo e italiano |
| 140 | Merengue de frambuesa |
| 144 | <i>Pavlova</i> de chocolate, nueces y caramelo salado |
| 148 | ¿Magdalena, <i>cupcake</i> o <i>muffin</i>? |
| 152 | <i>Madeleines</i> |
| 154 | Magdalenas de aceite de oliva y limón |
| 156 | <i>Cupcakes</i> de Red Velvet |
| 160 | <i>Cupcakes</i> de limón y arándanos |
| 164 | <i>Cupcakes</i> de Snickers |
| 168 | <i>Muffins</i> de arándanos |
| 170 | <i>Muffins</i> de calabaza con <i>cheesecake</i> |
| 172 | <i>Muffins</i> de manzana y canela |
| 174 | Pequeños dulces |
| 180 | <i>Financiers</i> de almendra y de pistacho |
| 184 | <i>Canelés</i> |
| 186 | <i>Macarons</i> de tarta de queso |
| 190 | <i>Macarons</i> de chocolate, crema de <i>whisky</i> y plátano caramelizado |
| 192 | <i>Macarons</i> de avellana y manzana con canela |
| 196 | <i>Macarons</i> de pistacho y frambuesa |
| 200 | <i>Macarons</i> de <i>speculoos</i> |
| 204 | <i>Macarons</i> de tarta de limón |
| 206 | Tartas perfectas |
| 210 | Tarta de muerte por chocolate |
| 214 | Tarta Selva Negra |
| 218 | Tarta piñata de cumpleaños |
| 222 | Corazones de pistacho y rosas |
| 226 | Charlota de fresas y chocolate blanco |
| 230 | Tarta enrollada de limón y mascarpone |
| 234 | <i>Bento cake</i> de dulce de leche |
| 238 | Tiramisú |
| 240 | Tartas de queso |
| 244 | <i>Cheesecake</i> estilo neoyorquino |
| 248 | <i>Cheesecake</i> de calabaza especiada |
| 252 | <i>Cheesecake</i> de Banana Split |
| 256 | Tarta de queso estilo La Viña |

| | |
|------------|---|
| 260 | Tarta de queso japonesa |
| 264 | Tarta de queso cremosa de Idiazábal |
| 266 | Tarta de queso, chocolate blanco y mango |
| 270 | Tarta de queso y crema de cacao y avellanas sin horneado |
| 274 | Tartaletas y pasteles para enamorar |
| 278 | <i>Apple pie</i> |
| 282 | <i>Pie</i> de cerezas con <i>crumble</i> |
| 286 | <i>Lemon pie</i> |
| 290 | Empanadas de frutos rojos con vainilla |
| 292 | Tartaletas de piña, mango y chocolate blanco |
| 294 | Tartaleta de almendra, naranja y moras |
| 298 | Tartaleta de chocolate cremoso con cerezas |
| 302 | Tartaleta de <i>matcha</i> y frambuesas |
| 306 | La masa <i>choux</i> y la masa de hojaldre |
| 312 | Profiteroles de <i>cookies and cream</i> |
| 316 | <i>Crullers</i> |
| 318 | <i>Éclairs</i> de pistacho |
| 322 | <i>Éclairs</i> de chocolate y café |
| 324 | Milhojas de naranja y chocolate negro |
| 326 | Palmeritas rellenas de fresa |
| 330 | Flan pastelero en hojaldre |
| 332 | Tartaletas de hojaldre y ciruelas |
| 334 | Masas fermentadas |
| 340 | Bollos japoneses de leche |
| 344 | Corona de <i>brioche</i> con crema pastelera |
| 348 | Rollos de vainilla y fresas |
| 352 | Dónuts de tarta de zanahoria |
| 356 | Trenzas de miel |
| 360 | <i>Croissants</i> |
| 364 | <i>Cruffins</i> de manzana, pera y canela |
| 366 | <i>Croissant roll</i> (también conocido como <i>New York roll</i>) |
| 368 | Tabla de adaptaciones |
| 373 | Agradecimientos |

**Seis consejos
imprescindibles
para que todas
las recetas
queden perfectas**



Antes de comenzar, veamos los seis consejos que nunca hemos de olvidar cuando preparemos un postre:

- 1. Elige una receta «completa»:** Cuando vayamos a elegir una nueva receta, desterremos todas aquellas que incluyan algún ingrediente «a ojo». También desentendámonos de aquellas a las que les falte algún dato fundamental: el tamaño de molde, el tiempo o la temperatura de horneado. Según vayamos ganando experiencia, podremos suplir esas ausencias de información con los conocimientos adquiridos, pero, para empezar, lo mejor es siempre seguir una receta detallada al 100 %.
- 2. Compra todos los ingredientes necesarios:** Cuando empezamos, muchas veces nos entra la tentación de sustituir unos ingredientes por otros. Normalmente porque no los tenemos en la despensa y nos da pereza comprarlos «para una receta» o porque preferimos evitar cierto ingrediente o similar, pero un porcentaje elevadísimo de los fracasos en repostería se deben a esa sustitución de ingredientes. Sigamos para descubrir por qué no debemos cambiar nada...
- 3. Pesa todos los ingredientes y no modifiques las cantidades:** A partir de ahora observaremos las recetas como si de fórmulas químicas se tratara. Igual que no cambiaríamos las cantidades de un experimento en un laboratorio —¡igual explota!—, no debemos modificarlas en nuestras recetas. Sé que la tentación de introducir variaciones en algunas es muy poderosa; de hecho, la más habitual es reducir el azúcar o cambiar la harina de trigo por alguna otra. Pero tenemos que pensar que cada ingrediente juega un papel en la receta y que, cuando modificamos la cantidad de uno, alteramos totalmente el resultado. Si no tenemos un ingrediente o, por la razón que

sea, hay un componente que no queremos usar, busquemos una receta que no lo lleve.

Una buena receta sin azúcar estará ajustada para elaborarse así, sin azúcar, y habrá otros ingredientes que suplirán sus funciones. En cambio, si omitimos el azúcar de una preparación que está pensada para llevarlo, el resultado puede ser catastrófico. En cualquier caso, en este libro veremos con detalle el papel que desempeñan algunos de estos ingredientes y entenderemos por qué no es tan sencillo modificarlos sin alterar el producto final. De todos modos, no debemos desesperarnos si hay algún alimento que queremos —o necesitamos— variar obligatoriamente en una receta. En el siguiente capítulo veremos algunas sustituciones admisibles que nos darán margen para poder hacer ciertos cambios cuando hayamos cogido algo de experiencia.

- 4. Ten en cuenta el tamaño del molde que requiere la receta y los tiempos de horneado y enfriado:** Al contrario de lo que mucha gente piensa, el molde en el que horneamos afecta al resultado, y no solo en lo que respecta a su tamaño, sino también a su material. Cualquier cambio que realicemos en el molde repercutirá directamente en el tiempo de horneado y en el producto final. En este libro veremos cómo influyen estas modificaciones en el resultado —y en los tiempos de horneado— para que, si no disponemos del molde requerido, podamos variarlo sin afectar a la receta.
- 5. Aprende de tus errores:** Nadie nace aprendido. En estos catorce años de elaboraciones, he sufrido todo tipo de desastres reposteros. Se me han quemado bizcochos, se me han pegado innumerables cremas pasteleras, he abrasado chocolate, explotado *macarons*, licuado merengues... Pero me gustaba demasiado este mundo como para dejarme derrotar. Tal vez por ello he pasado

a encajar los errores como aprendizajes. Cuando algo no me sale, me tomo el tiempo de valorar qué he hecho mal y pensar en cómo lo puedo hacer mejor la próxima vez. A veces se trata de caer en la cuenta de que hemos cometido un error tonto y evitar repetirlo; otras veces no es tan evidente y dar con el problema implica hacer varias pruebas y revisar cada paso hasta descubrir en qué nos hemos estado equivocando. Dicho esto, de cada error surge una nueva enseñanza y más ganas de volver a elaborar la receta para mejorar.

- 6.** Por último, no puedo dejarme en el tintero un consejo que no es tal, sino que verdaderamente es una orden: **¡disfruta!** Saborea el maravilloso mundo de la repostería. Goza del proceso de selección de la receta, de su elaboración paso a paso y, por supuesto, del momento de su degustación. Siempre he pensado que la repostería tiene un carácter casi terapéutico, pues nos hace concentrarnos tanto que evita que pensemos en otras cosas —y, por ende, nos evade de nuestros problemas del día a día—. Por eso, no te pongas demasiada presión cuando elabores las recetas, trata simplemente de disfrutar del proceso y de esa sensación de evasión y creatividad que nos proporciona el hecho de meternos en la cocina y crear un maravilloso postre a partir de lo que antes no eran más que unos cuantos gramos de diferentes ingredientes.

Sobre
las herramientas
y los ingredientes

Hay varias herramientas que aparecen en todas —o casi todas— las recetas. En esta sección explico las que más usaremos y, sobre todo, alternativas para algunas, por si no las tenemos en casa:

- **Báscula:** Nuestra gran aliada, sin ella no podremos elaborar ninguna receta. Recomiendo buscar una lo más precisa posible. Para medidas muy pequeñas podemos apoyarnos en unas cucharitas medidoras si es que la báscula no consigue pesarlas. En este libro están indicadas las medidas pequeñas tanto en gramos como en cucharaditas o cucharadas.
- **Cucharas medidoras:** Son muy útiles para medir aquellas cantidades pequeñas que a veces la báscula no consigue detectar. Cabe recordar que cuando usamos una cucharada o cucharadita, estas son medidas de volumen y que el peso variará en función de lo que estemos midiendo; es decir, no podemos pasar de mililitros a gramos, ya que no pesará igual, por poner un ejemplo, una cucharadita de azúcar que una de maicena. Si utilizamos la medida en cucharaditas o cucharadas tendremos que usarlas siempre rasas y con un set estándar —no vale la cuchara para sopa y la de café, tienen que ser específicas de repostería—. Recordemos también que la cucharadita es la de 5 ml y la cucharada es la de 15 ml. Al final del libro hay una tabla con los pesos y medidas más habituales.
- **Horno:** Todas las recetas del libro están pensadas para ser elaboradas en un horno doméstico, pero es muy importante tener en cuenta que hay muchas variaciones de una marca a otra. Recomiendo ir evaluando nuestro horno a base de ensayo y error, sobre todo si es uno que nos obliga a usar el ventilador —normalmente recomiendo bajar 15 °C—, pero dependerá también mucho de la fuerza del ventilador. En todo caso, si dudamos de si el horno está a la temperatura que indica —y de si la mantiene

durante todo el horneado— es mejor comprar un termómetro de horno —son muy económicos— que nos permitirá comprobar en todo momento si la temperatura es la correcta. Por otro lado, usaremos pocas funciones: calor arriba y abajo y, en contadas ocasiones, aire, así que cualquier horno sencillo valdrá y dará buen resultado.

- **Tamiz:** En casi todas las recetas tendremos que tamizar los ingredientes secos para airearlos y que se integren mejor entre ellos.
- **Termómetro digital:** Es esencial en muchas de las elaboraciones de este libro. Hoy en día existen de muchos tipos diferentes y en un gran rango de precios. Yo recomiendo uno de sonda, porque son los más prácticos.
- **Batidora eléctrica manual o de sobremesa:** Es nuestra gran aliada para la elaboración de las recetas. Evidentemente la más cómoda y eficaz es la de sobremesa, ya que nos libera las manos para añadir ingredientes —o simplemente para recoger la cocina— mientras bate, pero con una de mano también podremos elaborar las recetas de este libro.
- **Batidor danés:** Está muy de moda actualmente y es perfecto para el primer mezclado cuando elaboramos masas fermentadas y también para masas con frutas que no queremos dañar con las varillas.
- **Robot de cocina, picadora o procesador de alimentos:** Algunas recetas de este libro requieren su uso para integrar la mantequilla fría con los ingredientes secos. Si no disponemos de uno, podemos hacernos con una cuchilla de masas, que es una aliada perfecta para elaborar este tipo de preparaciones.
- **Cuchilla de masas:** La forma tradicional de integrar la mantequilla fría con los ingredientes secos. Una buena alternativa si no tenemos un robot de cocina.
- **Batidora de inmersión:** Perfecta para emulsionar las *ganaches* más rebeldes. Su uso es opcional, pero suele haber una en todas

las casas y nos ayudará a obtener una emulsión perfecta.

- **Mangas pasteleras y boquillas:** Esenciales para decorar nuestros postres. Yo uso mangas pasteleras desechables, porque son muy cómodas e higiénicas. Las boquillas que más usaremos en este libro son la 1M, la 2A, la 4B y la 6B.
- **Espray desmoldante:** Nuestro mejor aliado para evitar que se nos peguen las masas a los moldes.

Además, usaremos herramientas básicas de cocina como el batidor de varillas, espátulas, lenguas, así como diferentes moldes que están especificados en cada receta. No obstante, si no disponemos del molde exacto, en este libro encontraremos también la forma de adaptar la receta a los diferentes moldes.

Respecto a los ingredientes, vamos a analizar a continuación los más importantes, que son los que más se repiten, y veremos en concreto otros que aparecerán puntualmente en nuestras recetas.

La harina

La harina es el polvo fino que se obtiene al moler un cereal —u otros alimentos como las almendras—. Para repostería utilizaremos la de trigo, ya que es la que más se ha usado tradicionalmente y la que mejor resultado da por su composición y por su contenido en gluten. En este sentido, uno de los errores más habituales es cambiar la harina de trigo por otro tipo de harina sin hacer ningún ajuste adicional. Esto genera un problema en la receta, ya que los diferentes tipos de cereales no tienen las mismas características, variando así su contenido en gluten o su capacidad de absorción, entre otras cosas; por eso, mi recomendación es respetar siempre la harina que se indica en la receta, aunque al final de este apartado veremos unas

pistas por si queremos hacer algún cambio.

En el supermercado encontramos varios tipos de harina de trigo en función de su contenido en proteína. Esta es importante, porque crea una malla que da estructura a nuestra masa y permite atrapar el gas que se genera dentro de ella mediante el batido, el impulsor o la fermentación, lo que hace que los alimentos crezcan. Para bizcochos, galletas o magdalenas queremos que esa malla no sea excesivamente fuerte, lo justo para retener el gas y obtener una miga suave y esponjosa. Pero para la bollería buscaremos una fuerza adicional, que nos permita incluir ingredientes como la mantequilla, huevos, azúcar... sin que esto afecte a la fermentación de la masa y a su crecimiento posterior. Por eso, cuando vayamos al supermercado nos fijaremos bien en la harina que compramos:

- **Harina todo uso o común:** Es perfectamente apta para ser utilizada para repostería, ya que suele ser floja, con unos 9 g de proteína por cada 100 g de harina. Esta harina generará masas poco elásticas y con una miga aireada. Podemos usarla para todas las recetas de este libro, exceptuando aquellas en las que se requiera harina de fuerza o panadera.
- **Harina de repostería:** Es un poco más floja que la común —normalmente en torno a los 8 g de proteína por 100 g— y está más refinada. Es ideal para repostería, aunque hay que tener cuidado con no confundirla con la harina bizcochona —la conocida en el mundo anglosajón como *self-rising flour*—, que ya lleva añadidos los polvos de hornear o levadura química. La harina bizcochona incorpora aproximadamente 1,5 cucharaditas de polvos de hornear por cada 250 g de harina, y este contenido nos descuadrará las cantidades de levadura y bicarbonato que contenga la receta que estemos usando —habría que ajustarlo todo y no siempre es posible—. Por eso,

desaconsejo comprar harina bizcochona.¹

- **Harina panificable o panadera:** Tiene una fuerza intermedia entre la floja y la de fuerza —en torno a unos 10-11 g—. Muchas veces la obtenemos mezclando la harina de fuerza con la común. Es la ideal para hacer pan y será la que usemos para los *croissants* en este libro.
- **Harina de fuerza:** Tiene en torno a 12 % de proteína o más. Es perfecta para masas enriquecidas con mantequilla, huevos, leches... como los bollos, el roscón o el *brioche*. Dará lugar a una malla elástica y fuerte y la usaremos en el último capítulo de este libro.

Otra forma de clasificar la harina —algunas de supermercado lo indican, pero no todas— es mediante la W, que indica la fuerza. Cuanto más alto sea su número, más fuerza tendrá. Este valor nos permite conocer la capacidad de la masa para retener el gas producido por la fermentación. Según este valor tendremos:

W80 a 100: harina de repostería

W100 a 170: harina panificable

W180 a 250: harina de fuerza

W250 y más: harina de gran fuerza

En todo caso, lo más habitual es que, salvo que compremos en tiendas especializadas, en el supermercado podamos encontrarlas diferenciadas entre harina común, de repostería y de fuerza. En cuanto a la harina de trigo integral, tiene una mayor capacidad de absorción, por lo que, si no ajustamos las recetas, el resultado será denso y pesado y nuestros postres se secarán mucho antes.

¹ ¿Cómo saber si la harina es bizcochona? Debemos fijarnos en el lateral del paquete de harina. Si indica 100 % harina de trigo, no lo es. Si además incluye otros ingredientes, normalmente indicados como «gasificantes», es bizcochona y podemos volver a dejarla en la estantería del súper.

Mi recomendación es comenzar siempre respetando el tipo de harina que se indica en la receta y evitar experimentos; pero, si quisiéramos usarla de todos modos, habría que aumentar la cantidad de líquido, normalmente en torno a un 15 %, para que el resultado final fuera similar al original. Con relación a la **harina sin gluten**, para suplir su ausencia —que ya hemos visto que juega un papel fundamental en la estructura de lo que elaboramos— se usan dos ingredientes: el psyllium y la goma xantana. El primero es la cáscara de una semilla que tiene la capacidad de absorber y retener gran cantidad de agua, a la vez que genera mucha viscosidad, lo que favorece una estructura similar a la del gluten, que atrapa el gas y hace que, además, la masa sea manejable. En este sentido, será nuestro mejor aliado para masas fermentadas sin gluten. Por otro lado, la goma xantana es un polisacárido que incrementa la viscosidad de los líquidos y tiene bastante elasticidad; nos ayudará en los bizcochos porque aporta cohesión a la miga, lo que compensa la ausencia de gluten de la harina. Además, las harinas sin gluten varían en su nivel de absorción, lo que nos obligará a ajustar los líquidos de la receta y a combinar varios tipos de harina para obtener un resultado cercano al original. Mis dos preparados recomendados:

- **Para bizcochos** (Siempre podemos usar una mezcla comercial para bizcochos sin gluten).

30 % de harina de avena sin gluten

30 % de harina de trigo sarraceno o de harina de quinoa o garbanzo

20 % de fécula de patata

20 % de almidón de maíz

10 g de goma xantana por kilo de mezcla

Incrementar un 20 % el líquido para compensar la mayor absorción de los almidones.

- **Para bollería** (Siempre podemos usar una mezcla comercial para pan sin gluten).

50 % de harina de trigo sarraceno
 15 % de harina integral de arroz
 20 % de almidón de maíz
 15 % de fécula de patata
 60 g de psyllium por kilo de mezcla

Si vemos que falta cohesión a la masa, podemos incorporar 10 g de goma xantana por kilo de mezcla.

Incrementamos un 20 % el líquido para compensar la mayor absorción de los almidones.

El azúcar

¡Ay, el azúcar! Es un elemento fundamental en repostería. Su papel no es solo endulzar, sino que su presencia afecta directamente al crecimiento de la masa en el horno y a su textura final: además de interactuar con la grasa de la receta, debilita el gluten, dando lugar a bizcochos y galletas más tiernos y suaves. El azúcar también hace que las masas se conserven jugosas más tiempo, eleva la temperatura a la que se coagula la proteína del huevo y tiene un papel fundamental en la reacción de Maillard, el proceso químico que hace que nuestros bizcochos y galletas se doren por la superficie. Por todas estas razones es conveniente no modificar la cantidad de azúcar que indica la receta si queremos obtener un resultado óptimo.

En algunas preparaciones, en vez de azúcar blanco, usaremos azúcar de caña integral o panela. Esto se debe a que nos aporta matices en el sabor, mayor humedad a las masas y, en el caso de las *cookies*, una textura chiclosa que combina perfectamente con los bordes crujientes que crea el azúcar blanco.

Si aun así no queremos añadir azúcar a nuestras recetas, podemos sustituirlo por

otros endulzantes, pero deberemos tener en cuenta que el resultado diferirá de la receta original, no subirá ni sabrá igual:

- **Panela:** Si la receta pide azúcar blanco y usamos panela el resultado tendrá un sabor más intenso a melaza y será notablemente menos dulce. Además, la masa subirá un poco menos. Las recetas de este libro que llevan panela están ajustadas para contrarrestar ese efecto.
- **Pasta de dátiles:** Al igual que con la panela, el resultado será menos dulce y la masa subirá menos. Suelo recomendar ajustar la cantidad probando, ya que la capacidad de endulzar también varía en función de si la pasta es casera o comprada y de la variedad de dátiles utilizada —recomiendo usar los dátiles Medjool para preparar nuestra pasta casera; el truco es remojarlos al menos 30 minutos en agua caliente antes de triturarlos, de esta forma se ablandan y la crema queda espectacular—.
- **Miel, sirope de agave, sirope de arce:** El resultado será bastante cercano al de la receta original en términos de esponjosidad y crecimiento de la masa, aunque afectarán al sabor, sobre todo en el caso de la miel y el sirope de arce, que tienen un sabor más característico.
- **Edulcorantes artificiales:** En este caso, debemos comprobar si es apto para el uso que le vamos a dar y comprobar la dosificación. Existen marcas que han desarrollado mezclas de edulcorantes específicos para los diferentes tipos de preparaciones intentando proporcionar el acabado más cercano al que daría el azúcar blanco. Si utilizamos uno de estos, debemos tener en cuenta las indicaciones para la sustitución —por peso, volumen, porcentaje, etc.— y que el resultado diferirá del original, porque el edulcorante no hará todas esas funciones que realiza el azúcar.

¿Y EL AZÚCAR INVERTIDO QUÉ ES?

Es un azúcar líquido que se obtiene a partir de la hidrólisis —una reacción química en la que la adición de agua provoca la ruptura de los enlaces moleculares— del azúcar común. Endulza un 30 % más que el azúcar normal y habitualmente se usa con dos objetivos diferentes: para mejorar la conservación de bollería y repostería, ya que mantiene la humedad de las preparaciones durante más tiempo, y en recetas de helados y sorbetes porque evita que se formen cristales de azúcar.

¿CÓMO PREPARAR AZÚCAR INVERTIDO?

Podemos comprarlo hecho o elaborarlo en casa fácilmente. Necesitaremos:

350 g de azúcar blanco

150 ml de agua

1 sobre doble de gaseosas (lo conforma un sobre con 2,2 g de ácido tartárico y málico y otro con 3,3 g de bicarbonato)

Calentamos el agua con el azúcar y el sobre de acidulante hasta llegar a 100 °C de temperatura removiendo. Retiramos del fuego y esperamos a que alcance los 50 °C.

En ese momento, incorporamos el otro sobre —bicarbonato— y mezclamos bien hasta eliminar las burbujas.

Dejamos enfriar por completo y conservamos en un bote de vidrio previamente esterilizado y tapado. Aguanta hasta 1 año en la nevera.

Los impulsores y la levadura

LEVADURA QUÍMICA

Los polvos de hornear —*baking powder*— se han denominado en nuestro país levadura química, lo cual genera mucha confusión cuando estamos empezando en la repostería. Realmente, la levadura química no tiene nada de levadura,

sino que es un impulsor, un compuesto químico que combina bicarbonato sódico con un ácido y, normalmente, un almidón para evitar que se formen grumos y exceso de humedad. Al entrar en contacto esta mezcla con los ingredientes líquidos, y ante la presencia de calor, reaccionan y generan dióxido de carbono, o sea, burbujas que llenan nuestra masa y la hacen crecer.

Es muy importante que seamos precisos con las cantidades de impulsor, ya que afectarán directamente al resultado final. La falta de levadura química hará que los bizcochos no suban, queden encogidos por su base e incluso duros. Contrariamente a lo que pueda parecer, es importante recordar que aumentar la cantidad de levadura química en una receta no hace que la masa suba más: si hay un exceso, colapsará.

LEVADURA DE PANADERO

¡No confundir con la levadura química! La levadura de panadero es en realidad un hongo —el *Saccharomyces cerevisiae*—, y será la que usemos en las masas fermentadas.

En el supermercado encontramos dos tipos de levadura de panadero: fresca o seca. La fresca está en la zona de refrigerados y viene en bloques. Solo hay que desmigarla y mezclarla —podemos disolverla un poco en el líquido para facilitar su disolución—. La seca, por su parte, en nuestro país es habitualmente levadura instantánea, eso quiere decir que no necesita disolverse previamente ni tampoco activarse; de hecho, normalmente pone «mezclar directamente con la harina». Ambas levaduras son válidas para realizar masas fermentadas, solo varía la cantidad: siempre que una receta pida levadura seca y utilicemos fresca, deberemos poner siempre el triple de cantidad y, a la inversa, si pide levadura fresca y estamos usando levadura seca, pondremos siempre un tercio de lo que indica —9 g de levadura fresca = 3 g de levadura seca—. En este libro habrá siempre ambas opciones.

BICARBONATO

Este es otro causante de muchos conflictos reposteros. Muy habitualmente se comete el error de usar bicarbonato en sustitución de la levadura química, descuido que llevará la receta directamente al fracaso.

Como ya hemos visto, la levadura química es un compuesto —ácido + base— que entra en acción al estar en contacto con un líquido y calor. Cuando usamos bicarbonato sódico en una receta que pedía levadura química no tendremos garantizada esta reacción, ya que para que se dé obligatoriamente necesitamos un componente ácido que genere dióxido de carbono que haga subir la masa. Además, la reacción del bicarbonato sódico en contacto con el ácido que contenga la receta es entre tres y cuatro veces más potente que la de la levadura química. Es decir, si echamos la misma cantidad de bicarbonato que la de levadura química que pedía la receta —y tenemos suerte de que haya un ingrediente ácido en la preparación— será como si estuviéramos triplicando la cantidad de levadura química —lo que resultará, sin duda, en un bizcocho colapsado o, peor aún, un fuerte sabor a metal—. Por todo esto, es importante respetar el tipo de impulsor que pide la receta, así como la cantidad indicada.

Otros ingredientes importantes

HUEVOS

Los huevos juegan un papel fundamental en las recetas que los usan. Contribuyen a la estructura de la masa, ya que cohesionan los ingredientes y, a medida que se cocinan, se coagulan. También aportan humedad y constituyen una parte importante de los ingredientes líquidos de las recetas. Por último, son esenciales para la introducción de aire en la masa —en este libro veremos ejemplos de recetas de bizcochos en las que no usamos impulsor, ya que los huevos son los encargados de generar el crecimiento que requerimos—.

La sustitución del huevo en las recetas no es sencilla, por eso deberemos tener muy en cuenta estas tres funciones que tiene y valorar cuáles son primordiales en la receta que estamos preparando. En aquellas elaboraciones en las que haya un impulsor nos centraremos en buscar una alternativa que nos ayude a proporcionar la estructura y la cohesión típicas del huevo. Para bizcochos y galletas podremos usar, generalmente, puré de manzana, calabaza asada o plátano machacado —60 g de puré por huevo sustituido—. Pero si no queremos modificar el sabor de la receta, mi sustituto favorito es el «huevo vegano»: mezclamos una cucharada de semillas de lino trituradas con tres cucharadas de agua hirviendo por cada huevo sustituido y dejamos reposar unos 5-10 minutos antes de usarlo.

En las recetas en las que los huevos nos proporcionan aire —por ejemplo, en los merengues— tendremos que usar aquafaba; es decir, el agua de cocer los garbanzos o el líquido de los de bote, cuyas cualidades gelatinosas son similares a las de la clara de huevo y puede montarse a punto de nieve. La cantidad será de 30 ml de aquafaba por clara sustituida. Únicamente debemos tener en cuenta que tendremos que aromatizarlo —con vainilla u otro aroma— para evitar que nuestros merengues o bizcochos sepan a garbanzo.

LECHE

En este libro he utilizado en todo momento leche de vaca, y podemos usar la variedad que tengamos en casa: entera, desnatada, semi o incluso sin lactosa sin ningún problema. Contrariamente a lo que pudiera parecer, la leche es uno de los ingredientes que es más fácil de sustituir en las recetas por alternativas vegetales. De hecho, he probado a cocinar casi todas las preparaciones de este libro con leches vegetales sin ninguna catástrofe —tan solo una leve variación en el sabor, apenas detectable cuando usamos una leche suave como la de avena o arroz—. Un apunte: desaconsejo el uso

de la leche de coco de lata para sustituir la leche de vaca, ya que es mucho más grasa y su sabor es muy intenso.

MANTEQUILLA

En todas las recetas de este libro en las que se usa mantequilla estamos hablando de mantequilla tradicional, con un 82 % de materia grasa y sin sal añadida. La mantequilla no solo aporta sabor, sino que es fundamental para la textura de los bizcochos y, sobre todo, de las cremas. Además, su grasa rodea las proteínas precursoras del gluten impidiendo su desarrollo excesivo en nuestras masas.

La utilizaremos siempre a temperatura ambiente salvo cuando se indique específicamente lo contrario, ya que de esta forma será como mejor se integre con el resto de los ingredientes, aportando suavidad a la masa y también facilitando la incorporación de aire a la misma, cuando se necesite. Solo será en recetas puntuales en las que necesitamos mucha estructura en la masa —como en las tartaletas cuando queramos una masa quebradiza, que se deshaga en la boca— cuando la trabajemos fría. Para las cremas la usaremos también a temperatura ambiente, ya que facilitará la emulsión con el resto de los ingredientes y la incorporación de aire al batirla.

¿Podemos utilizar otro tipo de mantequilla? Lo desaconsejo totalmente, ya sean mantequillas $\frac{3}{4}$, fácil de untar, *light*, etc., porque no podremos garantizar el producto final y, sobre todo en las cremas, los resultados pueden ser catastróficos. Una opción, si no podemos o no queremos tomar proteína de leche, es una manteca vegetal, que suelen funcionar bastante bien, aunque no todas las marcas las hacen igual, por lo que necesitaremos probar —teniendo en cuenta aquello que podemos o no tomar— hasta encontrar la que más nos convenza.

CACAO

En repostería usaremos siempre cacao puro. Es muy importante evitar usar cacaos con

azúcares u otros ingredientes añadidos como, por ejemplo, los que se venden para preparar chocolate a la taza o que llevan espesantes y otros añadidos. Estos cacaos arruinarán nuestra receta casi con total seguridad. En este libro he usado, en todo momento, cacao puro alcalinizado; esto es, el que ha sido sometido al llamado «proceso holandés», que consiste en la elaboración del chocolate añadiendo una base (álcali) a la masa de cacao molida, para neutralizar así la acidez del chocolate. Es un cacao más oscuro que el natural —no procesado—, y es el que encontraremos al comprar cacao puro en el supermercado. ¿Cómo diferenciar el cacao alcalinizado del natural? Este último es más claro y tiene más tendencia a apelmazarse. El cacao alcalinizado tiene un color más oscuro, su sabor es menos ácido y más intenso y se disuelve mejor en los líquidos.

FLORES COMESTIBLES

En este libro utilizo mucho las flores naturales para decorar los postres. Es muy importante que siempre prestemos mucha atención a las flores usadas. Las más seguras —porque son comestibles— son: pensamientos, rosas, violetas, caléndula, clavel, crisantemo, hibisco, dalias, diente de león, lilas y margaritas. No habrá que retirarlas antes de comer porque se pueden ingerir, pero debemos recordar que cualquier flor que vayamos a usar debe estar libre de pesticidas y tratamientos que puedan resultar tóxicos al consumo.

Además, nunca debemos clavar el tallo de la flor directamente en nuestro postre. Hay que forrarlo siempre previamente con cinta floral e introducirlo en un pincho portaflor o proteger el final del tallo, además de con cinta floral, con una bolita de fondant. En caso de usar otras flores decorativas no tóxicas —fresias, gerberas o camelias—, habrá que retirarlas siempre antes de servir el postre y tener más cuidado que nunca con el forrado del tallo y el uso de un pincho portaflor.

Con todo, recordemos que hay flores que hay que evitar por completo, como los narcisos, las hortensias, las poinsetias, las azaleas o los rododendros. Debemos comprobar siempre antes de usar una variedad que desconocemos si es tóxica.

VAINILLA

La vainilla se obtiene de un tipo de orquídeas y es uno de los aromas más utilizados en pastelería. A mí me encanta. A la hora de elegir la vainilla para nuestra receta podemos optar por vainas de vainilla. En ese sentido, recomiendo buscar un buen proveedor, ya que la diferencia entre unas vainas de vainilla de alta calidad y las del supermercado es abismal. En estas fotos puedes ver cómo extraigo las semillas de una vaina de vainilla bourbon bio para su uso en las recetas. Esto es prácticamente imposible con las vainas de vainilla de supermercado, que suelen ser muy pequeñas y estar muy secas.



Como el precio de las vainas de alta calidad es muy elevado, uso muchas veces otro producto que también da muy buen resultado y cuyo precio es más asequible: la pasta de vainilla. Esta, cuando es de buena calidad, se elabora a partir de extracto de vainilla y semillas, y tiene una base de azúcar invertido o sirope de agave —dependiendo de la marca— que aporta mucho sabor a nuestras recetas.

Por último, otra buena alternativa es el extracto, elaborado también a base de vainas y con una base de alcohol que se evapora en la cocción. Desaconsejo el uso de saborizantes artificiales —ya sean en pasta o líquidos— porque el sabor que aportan se aleja demasiado del de la vainilla.

CREMOR TÁRTARO

El cremor tártaro es un ácido que nos ayudará a estabilizar las claras y a que el merengue quede mucho más firme. Pero ¡cuidado!, un exceso estropeará el sabor de nuestro bizcocho.

¿Y EL RESTO DE LOS INGREDIENTES?

En las diferentes recetas de este libro iremos viendo curiosidades y detalles importantes de otros ingredientes que vayan surgiendo, así como de las herramientas necesarias que sean más específicas.

Por último, antes de empezar

¿Hay dudas con algunos de los términos que utilizo en este libro? Aquí te dejo la definición de los más extraños que encontraremos.

ATEMPERAR

Nos referimos a que un ingrediente pierda el calor o frío excesivo y vuelva a una temperatura ambiente. También se usa este término cuando trabajamos con chocolate. En este caso, hace referencia al proceso que se realiza con este ingrediente para asegurar que cuando lo hemos fundido y queremos que se solidifique de nuevo lo haga manteniendo todas sus propiedades. Es decir, buscaremos que la manteca de cacao se recristalice de forma óptima, conservando la textura del chocolate en boca, su brillo y su «chasquido» al partirlo. Esto lo lograremos haciendo una curva de temperatura —fundiéndonlo, enfriándolo y volviendo a calentarlo—²

² Dependiendo del tipo de chocolate, cambia la temperatura que debemos alcanzar al fundirlo. De hecho, fundiremos el chocolate negro a 50 °C-55 °C; si es chocolate con leche, a 45 °C-50 °C, y el blanco a 40 °C-45 °C. A continuación, debemos rebajar la temperatura del chocolate. En el caso del chocolate negro, hasta 27 °C-28 °C; el chocolate con leche a 27 °C-28 °C, y el blanco a 26 °C-27 °C. Finalmente, necesitaremos una subida de temperatura en el chocolate, que es la que va a garantizar que luego cristalice perfectamente. En el caso del chocolate negro debemos alcanzar los 31 °C-32 °C; si es chocolate con leche, a 29 °C-30 °C y el blanco a 28 °C-29 °C.

BAÑO MARÍA

Es un método de cocción indirecta que se usa cuando la preparación es muy sensible al calor y se estropearía si la exponemos a temperaturas altas. Por ejemplo, se utiliza para fundir chocolate o para calentar claras de huevo con azúcar para hacer merengue, pero también para cocinar tartas de queso, flanes, etc. Hay dos formas de hacerlo: la primera consiste en colocar los ingredientes dentro de un recipiente que no estará en contacto directo con la fuente de calor, sino que irá dentro de otro recipiente más grande que, a su vez, estará lleno de agua. En este caso, la cocción se realizará por el calor directo que proporciona el agua al calentarse. Se usa para tartas de queso, flanes, *puddings*, etc.

La segunda forma de hacerlo es sin contacto y la emplearemos cuando queramos ser especialmente cuidadosos con el calor que recibe nuestra elaboración. Colocaremos un cazo con 2 o 3 dedos de agua y, encima, un bol con la preparación, de forma que este no toque el agua y que el calentamiento se consiga por el calor que recibe del vapor del agua al hervir. Así fundiremos el chocolate y haremos el merengue suizo, por ejemplo.

BOLEAR

Usaremos mucho este término con las masas fermentadas cuando queramos dar forma de bola a nuestra preparación. Una vez fermentada, desgasificaremos y colocaremos nuestra masa sobre la mesa enharinada. Si estamos boleando la masa completa, con la propia masa haremos como si fuera un «hatillo» de tela; es decir, cogemos los extremos y los iremos juntando en el centro. Después, le daremos la vuelta y todos esos pliegues quedaran en la parte de abajo, en el centro. En esa posición, daremos forma con nuestras manos hasta que parezca una bola. Esto no será solo en masas que deban tener esa forma final, también lo haremos muchas veces para que la masa recupere fuerza y tensión una vez ha superado la primera fermentación. Otras veces, lo haremos para dar

la forma final a porciones de la masa, como en los bollos japoneses de este libro. En ese caso, podremos usar nuestras manos para dar esa forma de «bola». Lo importante es darles forma cóncava a nuestras manos para no aplastar la masa.

CUBRIR «A PIEL»

Se trata de cubrir con un *film* o similar nuestra preparación de forma que estén en contacto, sin que quede ningún espacio libre en medio. Se hace para evitar que se forme piel en preparaciones como la *ganache*, la crema pastelera, etc.

ESCUDILLAR

Proceso de repartir una masa o crema usando la manga pastelera.

FERMENTAR

La fermentación es el proceso mediante el cual la levadura transforma el almidón en glucosa. Así, la levadura se alimenta del azúcar naturalmente presente en la harina, proceso que solo tendrá lugar cuando usemos levadura de panadería, y no levadura química.

MONTAR

Consiste en batir con varillas manuales o eléctricas a gran velocidad un ingrediente, como pueden ser las claras o la nata, pero también cremas y otras emulsiones, de forma que les entre aire y logren una consistencia firme y aireada.

MOVIMIENTOS ENVOLVENTES

Es la forma de integrar dos preparaciones cuando una de ellas contiene aire en su interior. Se hace con cuidado y utilizando una lengua de silicona, de forma que no se «baje» o que no se pierda ese aire que tenía. Para lograrlo, moveremos la espátula como envolviendo la mezcla que tenemos en el centro del bol, con cuidado de no aplastarla.

TAMIZAR

Esta palabra hace alusión al hecho de pasar un ingrediente por un tamiz o colador, que normalmente sirve para eliminar grumos y facilitar la integración con los impulsores, además de que airea y eso ayuda a que se incorporen mejor.

A lo largo de este libro, encontrarás distintos niveles de dificultad a la hora de elaborar las recetas:



Fácil



Intermedia



Avanzada