



Recetas económicas

A pesar de que los alimentos cada vez están más caros todavía es posible comer rico, variado y saludable a muy buen precio sin dejarnos un dineral



Índice

Platos de cuchara.....	4
Pasta y arroz	31
Proteínas	57
Bocadillos	82
Platos fríos.....	109
Dulces	138
Menú semanal	160

Es posible comer bien sin romper el bolsillo

A pesar de la constante subida de precios en los alimentos, sigue siendo posible cocinar barato sin sacrificar sabor ni calidad. No necesitas ser un experto ni pasar horas en la cocina; el secreto está en elegir bien los ingredientes y utilizar técnicas simples que te permitan ahorrar tiempo y dinero.

En este libro digital, hemos reunido nuestras mejores recetas económicas, pensadas para que puedas preparar platos rápidos, deliciosos y con ingredientes al alcance de todos los bolsillos. Con estas ideas, disfrutarás de comidas caseras y sabrosas sin gastar de más.

Alfonso López Alonso, creador de recetasderechupete.com





Lentejas con verduras o viudas

 Fácil  80 min  Por Alfonso López Alonso



Ingredientes

- 400 g. de lentejas pardinas extra
- 2 patatas especiales para cocer
- 6 zanahorias medianas
- 2 cebollas grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita (tipo de postre) de pimentón de la Vera dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 puerro grande
- Agua
- 1 pimiento verde
- 2 tomates grandes
- 1/2 pimiento rojo
- 6 g. de sal fina (o al gusto de cada casa)
- 2 g. de pimienta negra recién molida (opcional)

Las lentejas caseras con chorizo están muy ricas, son una de esas recetas con legumbres de las de toda la vida y que más nos gusta en casa. Pues esta es otra versión sin nada de grasa, y yo que soy fan del chorizo os aseguro que aún así están muy ricas. Un poco más saludables que las tradicionales.

El objetivo es variar un poco en platos que comemos a menudo, y como las lentejas aceptan casi cualquier vegetal u hortaliza, se prestan a hacer un **guiso o potaje vegetal**. Además es una receta muy sencilla que incluso lleva un poco menos de tiempo que si añadimos chorizo. Os dejo con estas lentejas viudas que casi se hacen solas, un plato saludable y muy sabroso.

Receta de lentejas con verduras

Antes de cocinar las lentejas

- 1 Uno de los pasos importantes es la elección de las lentejas. Yo utilizo la más común: la lenteja pardina extra, que se encuentran en cualquier mercado o supermercado. Lo mejor de esta clase de lentejas es que no necesitan remojo previo a su cocción. Aunque yo lo suelo hacer para ahorrar tiempo de cocción.
- 2 Echamos las lentejas en un bol con agua fría y las dejamos en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. No es necesario echar sal a la hora del remojo. Si por cualquier razón no tuvieses tiempo las puedes hacer directamente. Siempre que sean pardinas y no te olvides de lavarlas para quitar impurezas. Únicamente recuerda cocerlas durante 1/2 hora más.
- 3 Al día siguiente de ponerlas en remojo retiramos las lentejas que estén flotando en el agua. Suelen ser no aptas para preparar el guiso.

Las escurrimos y apartamos hasta el momento de prepararlas.





Preparación de las lentejas viudas

- 1 Para ello picamos las cebollas, el ajo, el puerro y los pimientos en trozos muy pequeños para que se vayan deshaciendo en la cocción. Al final de la cocción casi no notaremos textura de ninguno de los ingredientes pero sí su sabor.
- 2 Pelamos las zanahorias, las patatas y los tomates. Troceamos los tomates en 2 partes, las zanahorias las cortamos en rodajas finas y las patatas en pequeños trozos, así se harán mucho antes. En una cazuela, echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra, las cebollas, el puerro y los dientes de ajo. Sofreímos todo durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores.

- 3 Añadimos los pimientos, las zanahorias en rodajas, los tomates y la hoja de laurel. Sofreímos también durante 2-3 minutos. Añadimos una cucharadita tipo postre de pimentón de la Vera dulce (podemos mezclar dulce y picante si os gusta un punto a las lentejas. Aquí también va por gustos, en casa nos gustan que sepan bastante a pimentón pues no lleva chorizo. Así que añadid a vuestro gusto.
- 4 Removemos con una cuchara de madera rápidamente para que no se queme. Echamos las lentejas ya escurridas. Removemos otra vez para que se junte todo bien, unos 3 minutos.



Cocción y presentación final

- 1 Cubrimos con agua fría (importante, para que comience a hervir lentamente) hasta que quede la cazuela casi llena, recordad que tenemos que añadir más ingredientes. A mí me gustan con caldo, si las quieres más espesas pon un poco menos de agua, luego siempre puedes rectificar con agua caliente (para no romper la cocción).
- 2 Cuando lleve 1/2 hora cociendo le añadimos sal y pimienta al gusto y los trozos de patata. Dejamos que se cocinen lentamente a temperatura media durante la siguiente media hora, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.
- 3 La última media hora cocinamos las lentejas a fuego lento probando de vez en cuando por si no necesitaran más cocción. Así de fácil. Emplatar y a comer. También puedes añadirle un huevo duro picadito por encima para que sea un plato más completo.



Consejos para unas lentejas con vegetales de rechupete

- Estas lentejas a diferencia de la lentejas tradicionales no tienen carne y sí muchos vegetales. Usamos más pimiento y un puerro que le da un sabor muy rico. Es un plato de lo más completo con un montón de verduras y hortalizas. Además es un plato que congela muy bien.
- Hacedla el fin de semana a fuego lento con las verduras que más os gusten: alcachofa, hinojo, apio, nabo, pimientos.
- Cómo podéis ver en las fotos del paso a paso siempre hago mucha cantidad, para todo un regimiento. Suelo guardar mis lentejas en tápers individuales que luego conservo en el congelador. Lo mejor es hacerlo por raciones que vayan con una etiqueta con la fecha. Importante para organizar mejor nuestro congelador. Así tendremos unas lentejas siempre a mano para una cena o llevar a la oficina.

Vuestros consejos para unas lentejas de rechupete

Cualquier consejo o recomendación por vuestra parte será muy bienvenida. Os dejo con alguno de los mails que me habéis enviado y que completan esta receta.

- **Concha** Suelo emplear pimiento rojo, pimiento verde, cabeza de ajos, cebolla, manojito de perejil, laurel y comino, un chorrito de aceite y, por supuesto, pimentón. Como emigré a Zaragoza y, aquí, el agua es dura, cubro las lentejas con agua mineral, se hacen enseguida. En la superficie está todo el verdulerío, lo saco de la olla al pasapurés, en unas cuantas vueltas, vuelven con las lentejas. Si no podéis tomar sal, un chorrito de vinagre les sienta bien.
- **María.** En temporada de setas no se te olvide incorporarlas a este guiso. Le queda muy bien, y le da un sabor increíble.
- **Maribel** Mi comentario, que ya estaba medio comentado, era completar este plato de ricas lentejas. Yo sigo la receta de mi abuela. Todo en crudo, incluso el aceite y el secreto un poco de vinagre, con un tomate, cebolleta, zanahoria, laurel y perejil. Media hora antes de apagar le añado unas pocas de algas, no demasiadas que dan mucho sabor. Las de “Porto Muiños” son riquísimas y con una gran variedad para elegir. En realidad no lo he completado simplemente he dado una sugerencia.
- **Melina** Me estoy tomando esas lentejas ahora mismo, y son un manjar. Y las setitas diminutas que lleva le dan un toque exquisito. Un regalazo para el paladar y para el alma. ¡Muchísimas gracias, Alfonso!
- **Peti** Me chiflan las lentejas. En todas sus variantes! Un truco que me enseñó mi madre es cortar las verduras en trozos más grandes y al finalizar la cocción retirarlas, triturarlas y volverlas a añadir. Así el

caldo queda mas espesito y los niños se comen toda la verdura sin rechistar! Me encantan todas tus recetas!

Cazuela de garbanzos con chorizo. Cuchareo a tope para combatir el frío

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 6

€ 1.3€/PERS.

⚡ 305KCAL/100G

Ingredientes

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 3 zanahorias
- 1/2 k de garbanzos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 chorizo
- 1 cucharada de pimentón de la vera
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 2 patatas
- 1 pimiento rojo

Garbanzos con chorizo. Os presento una receta de **garbanzos al estilo casero y tradicional**, una de esas recetas de legumbres de mi abuela que llevo haciendo desde pequeño, y digo pequeño porque empecé a prepararlos con mi madre a los 10-12 años.

Un plato simple y sencillo, nutritivo, además sano y barato en este tiempo también es importante. Procuro preparar legumbres como mínimo un día cada semana, suelo preparar unas lentejas estofadas, unas alubias guisadas con chorizo o unos garbanzos como los de esta receta. No se si os he comentado que las recetas de legumbres están entre mis preferidos, sobre todo los de cuchara. Sea la época del año que sea, suele caer un guisote en mi mesa, sobre todo con legumbres, sean de cuchareo o hasta en ensaladas.

No hace falta que os diga que es importante que todos los ingredientes sean de calidad. Tanto los garbanzos como las verduras y los embutidos. ¡La materia prima manda! Un plato de cuchara muy reconfortante, sabroso y nutricionalmente muy completo. Tiempo de frío, tiempo de cuchara y de guisos caseros. Además es un plato muy sencillo y completo. ¿Os animáis?

Antes de cocinar el potaje. Los garbanzos

- 1 Uno de los pasos importantes es la elección de los garbanzos. Los tienes como legumbre seca o ya cocida y puedes encontrar varios tamaños. A mí me gustan los garbanzos castellanos de tamaño grande, forma esférica y un característico color amarillento. Recomiendo emplear garbanzos secos porque permiten controlar el punto de sal del guiso al evitar los tratamientos que traen los enlatados.
- 2 El día anterior ponemos los garbanzos en agua templada con una cucharadita de bicarbonato o un buen puñado de sal. Dejamos en

remojo durante la noche, normalmente 12 horas. Es importante lavarlos después para quitar posibles impurezas. También que no se cuele ningún garbanzo estropeado que te puede fastidiar un diente.

- 3 Sólo nos quedará escurrir y apartar hasta el momento de preparar el potaje.
- 4 Si vais a emplearlos ya cocidos lavadlos muy bien sin que quede ningún resto de la gelatina que rodea al garbanzo. Los añadiremos al final de la cocción del potaje. Sólo para que se impregnen bien del sabor del resto de los ingredientes. Debo reconocer que este tipo de garbanzos ya cocidos y envasados en tarro de cristal ahorran mucho tiempo en la cocina. Aunque es mejor usarlos para otro tipo de platos como un **hummus** o una ensalada.



Preparación de la cazuela de garbanzos

- 1 En una cazuela, echamos un chorrito de aceite, 2 cebollas muy picadas, 3 zanahorias cortadas en rodajas finas, 2 hojas de laurel, 1 pimiento rojo en trozos pequeños, 2 dientes de ajo y una cucharadita de pimentón de la vera dulce. Sofreímos durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores y retiramos.
- 2 Yo los he hecho en la olla express, la ventaja es que en 15 minutos está hecha la cazuela. Pero si no tenéis tienen que cocer durante 1 hora y media, a fuego medio la primera media hora y a fuego lento la siguiente hora.
- 3 En la olla introducimos las verduras, un chorizo, los garbanzos, 2 patatas en trozos grandes, 1 litro de agua y sal (al gusto de cada uno). Que coja temperatura y salpimentamos. Antes de añadir sal y pimienta probad la salsita para ver si es necesario añadirlos y en que medida. Cerramos la olla, dejamos que se hagan en unos 15 minutos aproximadamente.
- 4 Así de fácil. No tengáis miedo a la olla express. Si aún así veis que queda un poco aguado, fácil, en la misma olla (sin la tapa) dejamos que reduzca líquido hasta que quede como os guste. Rectificamos de

sal y pimienta si fuese necesario. Recordad que lleva chorizo que es salado, con lo que le aporta ya sal.

La combinación de sabores en este guiso os deja con un plato succulento perfecto para el taper del curro. Y con una buena hogaza de pan ya es lo más, la salsita está increíble.

Espero que os haya gustado esta receta de garbanzos con chorizo. (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157663403692151>) Seguid el paso a paso y os aseguro que os saldrá perfecto a la primera.

Consejos para un potaje de garbanzos de rechupete

- Al **garbanzo o chícharo** lo llaman carne del pobre, como también se le conoce. Es de una riqueza considerable en lo que aportes nutritivos se refiere. Es rico en proteínas, en almidón y en lípidos (mucho más que otras legumbres) sobre todo de ácido oleico y linoleico, que son insaturados y carentes de colesterol. Aporta muchísima fibra. Vamos, que comer garbanzos es uno de los pilares de la dieta mediterránea.
- Para vegetarianos la receta es la misma pero sin chorizo y sin patata. Esta última a elegir, pero en recetas “bio” no se suele usar mucho la patata. El otro día los probé sin chorizo ya que en casa no hemos puesto a dieta y hemos quitado un poco el tema de los embutidos. Os aseguro que también quedan fenomenal. Y si además, le añades un puñadito de arroz, ya están que se salen.
- Para preparar este plato podemos cocer nuestra propia legumbre o recurrir a garbanzos en conserva, apostando por marcas de buena calidad. También es clave emplear un buen chorizo, que puede ser picante si nos gusta más, incluso con un poco de morcilla, será un guiso redondo.

- Esta es la típica receta en la que podemos también tener garbanzos ya cocidos para ahorrar tiempo y complicaciones.
- Podemos preparar una ración más grande para que sobren y guardarlos en táper o fiambra, ya que se conserva muy bien y aguanta para llevarlo al trabajo.

Crema de calabacín fácil. Receta ideal para una cena saludable

 Fácil  40 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 4

€ 0.6€/PERS.

⚡ 230KCAL/100G

Ingredientes

- 600 g. de calabacín
- 1 cebolla mediana
- 1 patata mediana
- 100 ml de nata (podéis sustituirla por leche, incluso por leche de soja)
- 250 ml de caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto de cada casa)
- Pimienta negra recién molida (opcional)

Si hay una hortaliza todo terreno es el calabacín, ya que podemos encontrarlos todo el año en los mercados, y podemos usarlo para infinidad de recetas.

El calabacín nos vale para los sofritos, para guarnición, para ensaladas y como en el caso de esta receta, con él hacemos deliciosas cremas. Esta **receta de verdura** también se adapta a todas las épocas del año, ya que podemos disfrutarla en la mesa fría o caliente, según nos apetezca. Hay casi tantas variantes de ella como cocineros. Se puede hacer con o sin cebolla, añadirle o no algo de patata; y luego en la parte final, puede llevar nata o quesitos en su lugar.

La que yo he preparado digamos que es **la más típica y tradicional**, la que yo conozco de casa y siempre nos ha gustado de esta manera. El resultado es una crema suave y ligera, que podemos acompañar de picatostes de pan crujientes o jamón salteado. De todas maneras, como os he dicho, podéis darle el toque personal que más os guste. Es una opción más para comer sano en casa, podéis optar también por una deliciosa **crema de zanahoria** o esta **crema de calabacín y puerro**. Calentitas, saludables y muy fáciles de preparar.

Receta de calabacín





Preparación de las verduras

- 1 Comenzamos por pelar la cebolla y picarla en juliana. Lavamos la patata, la pelamos y la cortamos en dados. En una cazuela con una lámina de aceite de oliva virgen extra. Las sofreímos durante 5 minutos a fuego medio. Salamos al gusto.
- 2 Para facilitar su manejo, cortamos los calabacines en varios trozos. Con un cuchillo bien afilado vamos quitando la piel, y luego los picamos en dados pequeños.
- 3 Los añadimos a la cazuela. Con la piel restante, vamos a picar un poco de ella bien fina y también la echamos junto al resto de ingredientes. De esta manera le daremos un toque de color al resultado final.
- 4 Mezclamos y seguimos cocinando unos 5 minutos a fuego medio, así irán ablandando las hortalizas. Salamos ligeramente de nuevo. Vertemos ahora el caldo de verduras o en su defecto, si no tenéis caldo, agua caliente, de modo que cubra todas las verduras.



Cocción y presentación final

- 1 Cocemos 20 minutos a fuego medio, tapando la cazuela, de manera que esté siempre hirviendo suavemente, con pequeños borbotones. Pasado el tiempo, vamos a darle el toque de gracia al plato. Retiramos del fuego, añadimos la nata (si la queréis más liviana emplead leche entera, y si hay intolerantes a la lactosa en casa, son leche de soja) y mezclamos bien. Con el calor que tiene la olla llegará para que se cocine suavemente.

2 Trituramos con la batidora y vamos comprobando el punto de la crema. Queremos que quede ligera, no como un puré. Si nos ha quedado espesa, podemos añadir un poco más de caldo hasta conseguir la textura deseada. Y con estos sencillos pasos ya estaría lista la crema de calabacín. Probamos y rectificamos de sal si es el caso.

3 Para decorar le he añadido un poco de perejil fresco picado, aunque también le irían genial unos dados de pan tostado.



Consejos para una crema de calabacín perfecta

- Cuando vayamos a los calabacines, os recomiendo que escojáis ejemplares que sean firmes al tacto. Compactos, sin golpes o manchas, y que se aprecie que son pesados en relación a su tamaño.
- Esto nos indica que están en buen estado en su interior. Es preferible llevarse los de tamaño pequeño o mediano, porque los que son grandes tienen más pepitas y su carne menos tierna. Una vez en casa, se conservará perfectamente en la nevera durante unas 2 semanas.
- Con esta receta no podéis quejaros de no poder comer sano, la prepararéis en un periquete y os ayudará para llevar una dieta sana y saludable. También se adapta muy bien para llevar de picnic en cualquier fecha del año, una crema calentita para tomar como primero en el invierno, o en “taper” al trabajo. ¡Una crema de rechupete!

Cómo hacer patatas viudas. Receta fácil, barata y deliciosa con patatas

 Fácil  40 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 4

€ 0,95€/PERS.

⚡ 285KCAL/100G

Ingredientes

- 1 kg de patatas para cocer
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera dulce
- 1 sobrecito de azafrán molido o unas 6 hebras de azafrán
- 1 litro de caldo de verduras, ave (pollo) o carne
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco (opcional y sólo para decorar)
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)

En el recetario tradicional encontramos cantidad de platos de cuchara (lo que nos gustan, oigan) y, entre todos ellos, las patatas viudas son uno de nuestros favoritos.

Siempre me han encantado y recuerdo cuando, de pequeño, mi madre las preparaba para comer. Menuda fiesta montaba en la mesa. Las llamaba patatas doradas y jugaba a que un gigante me las quería robar porque estaban hechas de oro. Con el tiempo he aprendido que se llaman patatas viudas y ahora soy yo quien las prepara en casa para los míos.

A día de hoy, esta receta tan austera y económica me sigue pareciendo un festín. Es muy fácil de preparar, aunque es clave dar el punto de cocción adecuado a las patatas. Con esto controlado y buena materia prima tenemos garantizado el disfrute más total y absoluto. Haceros con una buena patata, pedid al frutero que os de una buena para guisar. Y veréis lo que es meter la cuchara en el plato, llevarse la patata a la boca y sentir cómo se hace mantequilla en su interior. !!!Magnífico!!! Y, lo mejor de todo, sin necesidad de romper la hucha para ello.

A pesar de lo humilde que es, este es un plato que podéis preparar para cualquier reunión de amigos, porque seguro que os deja en muy buen lugar. Se tarda muy poco en prepararlo y deja tiempo para recibir a vuestros invitados sin atropellos. Un plato de rechupete.

Preparación de patatas viudas

- 1 Pelamos y picamos finamente la cebolla. Pelamos también los dientes de ajo.
- 2 Calentamos un buen chorrete de aceite de oliva virgen extra en una cacerola y añadimos la cebolla. Rallamos los dientes de ajo (o los picamos finamente) y los agregamos. Pochamos a fuego suave

durante unos diez minutos o hasta que la cebolla se haya vuelto traslúcida.

- 3 Mientras la cebolla y el ajo se pochan pelamos las patatas, las lavamos y secamos bien. Cortamos en trozos de un tamaño similar procurando chascarlas para que, durante la cocción, suelten su almidón y el caldo quede espesito.
- 4 Cuando la cebolla esté lista añadimos los trozos de patata a la cacerola y removemos bien para que se impregnen de aceite por todos lados. Rehogamos durante cinco minutos.
- 5 A continuación añadimos el azafrán molido, el pimentón, la hoja de laurel y el caldo de verduras (también podéis aportar sabor con un caldo de ave o carne). Salpimentamos al gusto. Cocemos el conjunto a fuego suave durante 10-15 minutos, contando desde el momento en que el caldo arranca a hervir.
- 6 Comprobamos el punto de las patatas y, si fuera necesario porque las notamos duras, seguimos cocinando hasta que queden tiernas. Dejamos reposar unos minutos antes de servir.

Sigue toda la receta de patatas viudas

(<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157718763621563>) en las fotos del álbum. No os perdáis detalle para que os salgan perfecto.

Consejos para unas patatas viudas perfectas

- Si queremos espesar este plato, podemos machacar uno o dos trozos de patata al finalizar la cocción y remover para que el puré resultante se mezcle con el caldo.

- El tiempo de cocción de las patatas es orientativo. El tamaño de los trozos y el tipo de patata que uséis será lo que determine si requieren de más o menos tiempo del indicado. Lo mejor es pinchar con una brocheta o palillo de vez en cuando para asegurar que nos os pasáis con la cocción (algo que no se puede arreglar).
- Este es un plato humilde y sencillo en el que es importante contar con buen producto. No escatiméis en unas verduras de calidad (especialmente las patatas) para hacerlo e invertir tiempo en preparar un buen caldo casero. Son los ingredientes más importantes para conseguir el éxito.

Cómo hacer alubias con chorizo

 Fácil  120 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 6

€ 2€/PERS.

⚡ 290KCAL/100G

Ingredientes

- 500 g. de alubia o frijol blanca (a remojo al menos 12 horas)
- 3 chorizos frescos
- 200 g. de panceta curada
- 2 tomates
- 1 puerro (parte blanca)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita rasa de Pimentón de la Vera (dulce o picante)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto de cada casa)

Estas **alubias blancas** son uno de esos **platos de cuchara** que todos debemos de preparar de vez en cuando en casa, sobre todo esos días que necesitamos calentar el cuerpo, y también el alma.

Cualquiera de las recetas con legumbres que encontraréis en el blog son un plato reconfortante que puede cambiar un mal día, ¿a qué sí? En el blog tengo varias recetas con alubias, pero casualmente ninguna con la variedad más típica y conocida, la blanca. Las **legumbres**, y en este caso las **alubias**, pueden estar presentes en nuestros menús todo el año. En verano, con días más calurosos, encajan perfectamente en frío, añadiéndolas a ensaladas.

Este **guiso de alubias con chorizo** es bastante sencillo. Con unas verduras, un poco de panceta y unos chorizos, tendremos la receta lista. Siempre recuerdo llegar del colegio, en mis épocas mozas, y llevarme una tremenda alegría al ver en la mesa unas ricas alubias con chorizo preparadas por mi madre.

Cara de alegría y calorcito para el cuerpo, pues es un tipo de potaje delicioso para tiempos de frío, donde lo que te apetece es comer algún plato de cuchara bien calentito. No os olvidéis de un buen pan para acompañar. ¿Quién se anima a prepararlas?

Receta de potaje de alubias con chorizo

Antes de cocinar las alubias

- 1 Como he comprado unas alubias blancas secas, envasadas al vacío, es necesario ponerlas en remojo de víspera, el día anterior. Al menos

deben de estar unas 10-12 horas en agua templada, con un puñado de sal, y que cubra por completo las legumbres.

- 2 Antes de comenzar con la receta, las pasamos por agua para quitar impurezas, y de paso revisamos si hay alguna alubia estropeada o demasiado dura. De esta manera nos evitaremos encontrárnosla en el puchero.





Preparación de las alubias con chorizo

- 1 Lavamos y pelamos las verduras. En una olla grande y alta, ponemos las alubias, media cebolla (pelada), los tomates sin piel, 2 dientes de ajo y el puerro (parte blanca).
- 2 Cubrimos de agua, con un par de dedos (3-4 cm.) por encima de las alubias. Añadimos las hojas de laurel. Ponemos a fuego alto y llevamos a ebullición. Cuando comience a hervir, bajamos a fuego bajo, salamos al gusto y cocinamos 1 hora.
- 3 Controlamos la cazuela, para que no se quede sin nivel de agua. También para retirar la espuma que se pueda formar en la superficie, si es el caso. Cuando falten unos 10 minutos nos ponemos con el sofrito.

- 4 Picamos la cebolla restante en “brunoise” y el ajo fino. Sofreímos en una sartén con una lámina de aceite de oliva virgen extra, y salamos ligeramente. Cuando esté la cebolla pochada, retiramos del fuego y dejamos atemperar.







Cocción y presentación final de las alubias con chorizo

- 1 Añadimos la cucharada de pimentón y mezclamos bien con una cuchara de madera (o similar). Sin parar el movimiento, para que no se nos queme el pimentón. Pasado la hora de cocción, retiramos las verduras de la cazuela. Las picamos y trituramos con la batidora, junto con un poco de agua de la cocción. Pasamos por el chino y reservamos.
- 2 Añadimos a la cazuela este caldo de verduras, el sofrito, los chorizos y la panceta picados. Movemos en vaivén, agarrando pro las asas, para que se integren bien todos los ingredientes. Con todo en la olla, vamos a cocinar otros 40-45 min. más a fuego bajo.
- 3 Si es necesario añadimos un poco más de líquido (agua caliente). Cuando queden unos 10 minutos, probad las alubias para comprobar

su punto, y el caldo por si hay que rectificar de sal.



Consejos para unas alubias con chorizo perfectas

- Ya sé que lleva su tiempo, pero más o menos como casi todos los platos con legumbres. La espera merece la pena, os lo aseguro.
- El tiempo de cocción de los guisos con legumbres no es una ciencia exacta, y siempre va a depender de lo “tiernas” que sean, de la variedad, del agua, etc.
- Los tiempos que os doy son orientativos, adaptados a las alubias secas que tenía en casa, por lo que tendréis que ir calculando en función de vuestro guiso.
- Si os gustan las recetas de legumbres podéis encontrar otros platos impresionantes para los apasionados de la alubia, fabe o judía. Por ejemplo, estos caparrones con verduras, unas judías pintas con chorizo, las famosas verdinas asturianas con langostinos o unas alubias rojas con verduras. Podéis ver todas las fotos del paso a paso en **el siguiente álbum**.

(<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157657465422823>)



Macarrones con atún y tomate. Receta de pasta fácil y barata

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



PARA 4

€ 1.05€/PERS.

⚡ 280KCAL/100G

Ingredientes

- 400 gr de macarrones
- 1 cebolla grande
- 800 g. de tomate triturado
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 200 g. de atún al natural en conserva
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Queso rallado tipo Gouda, Edam u otro que funda bien

Lo mío con la pasta es una historia de amor profundo. Me hace profundamente feliz prepararla y, por eso, siempre ando buscando recetas. Sin embargo, de entre todas las que existen, hay una a la que vuelvo una y otra vez, sí, son los **macarrones con atún y tomate**.

Un plato sencillo, económico y rápido. Tremendamente delicioso. Y es que no hace falta complicarse para comer sabroso cuando de pasta se trata. Una de esas recetas que siempre preparaba en Santiago cuando estudiaba la carrera, un incondicional amor para un plato de pasta, que rivalizaba por coste y sabor con los espaguetis con paté. Una receta que servía para desayunar después de una noche de juerga o para una comida con nuestras vecinas, siempre triunfaba.

La salsa de tomate con atún es una salsa con personalidad e intensidad, que resulta deliciosa al paladar. Es perfecta para conseguir que los más pequeños de la casa coman pescado. Aunque sea en conserva. No le pondrán pero alguno a un plato de estos macarrones cuando se lo pongáis delante. Palabrita. Ós dejo como los preparamos en casa, sencillos pero con algún truquillo *¿Os animáis a probar esta receta de pasta tan saludable y sabrosa?*





Preparación de la salsa de los macarrones. El atún con tomate

- 1 Pelamos la cebolla y picamos finamente. Calentamos un poco de aceite de oliva en una cazuela y pochamos la cebolla picada a fuego suave durante aproximadamente 10 minutos o hasta que esté translúcida. No dejéis que se dore porque puede amargar la salsa.
- 2 A continuación añadimos el tomate triturado, todo de golpe. Si usamos tomate de lata, no tenemos más que abrir la lata y punto, pero si usamos tomate natural necesitaremos lavar bien cada pieza,

triturar y pasar por un chino o colador para retirar los restos de pieles y pepitas.

- 3 Agregamos también un poco de azúcar. Si los tomates no son de temporada o son tomates de lata, tienden a ser demasiado ácidos. Por eso, con esto contrarrestamos sabores.
- 4 Sazonamos y cocemos a medio-bajo suave durante 15 o 20 minutos o hasta obtener el punto de espesor que más os guste. A mí me gusta la salsa de tomate espesa, así que la reduzco bastante. Al gusto.
- 5 Sí salpica mucho la salsa colocamos la tapa de la cacerola, pero sin cerrar y dejando una pequeña abertura. Esto permitirá que se vaya evaporando el líquido y que los salpicones no pongan todo perdido.

Cocción de la pasta y presentación final de los macarrones

- 1 Mientras se hace la salsa de tomate ponemos a hervir abundante agua con sal en una cacerola. Usamos 1 litro y 10 gramos de sal por cada 100 gramos de pasta utilizados, según marcan los cánones italianos.
- 2 Añadimos los macarrones y dejamos cocer un minuto menos del tiempo que nos recomienda el fabricante. En este el fabricante recomienda 8 minutos, así que los cocemos solo 7 minutos. Escurrimos los macarrones y los refrescamos bajo el grifo de agua fría para cortar la cocción.

- 3 Volvemos a la salsa para comprobar el punto de la misma y añadir el atún, bien escurrido, y cocer un par de minutos más. Probamos el punto de sal y rectificamos si fuera necesario.
- 4 Cuando la salsa esté lista añadimos los macarrones a la misma, mezclamos bien para que la pasta se empape del sabor de la salsa y damos un hervor corto de un minuto. Servimos caliente en la mesa y acompañamos cada plato con un poco de atún y queso rallado al gusto.

Sigue la receta paso a paso de los macarrones con atún y tomate (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157716949613411>) en el álbum. No os perdáis detalle para que os salgan perfectos.

Consejos para unos macarrones perfectos

- En temporada de tomate recomiendo **usar producto fresco**. Mucho más sabroso y dulce que el tomate en conserva que, por otro lado, es perfectamente digno. Yo lo utilizo muchísimo.
- Si os gustan las salsas sin tropezones, **triturar la salsa** de tomate antes de añadir el atún. No os estrañéis del cambio de color, se volverá anaranjada por la incorporación de aire y también por la cebolla, pero estará igual de buena.
- La salsa de tomate puede resultar ácida. Esto se soluciona **añadiendo un poco de azúcar** durante la cocción. Sí os gustan los sabores picantes, probar a añadir también pimienta negra.
- Esta es una salsa que **congela estupendamente** y que merece hacer en gran cantidad. Sí la guardáis en recipientes de ración solo tendréis que sacar del congelador y hervir los macarrones cuando os apetezca un plato de pasta.

Espaguetis con queso y pimienta negra

 Fácil  20 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 4

€ 0.8€/PERS.

⚡ 390KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g. spaghetti Garofalo
- 150 g. de queso italiano curado
- 100 ml. de agua
- 10 g. de pimienta negra recién molida
- Sal (al gusto de cada casa)

Que la pasta “*va bien con todo*” es algo que tenemos claro. Verduras, carnes o pescados, son acompañamientos perfectos para preparar un plato de pasta. Salsas maravillosas, caldos elaborados con productos variados y frescos, carnes y pescados directamente del mercado, nos van a dar infinitas elaboraciones.

Muchas veces no es necesario más que un par de cosas para conseguir una receta de pasta de categoría. Este es el caso de esta **receta de spaghetti con queso y pimienta**. Un plato que he basado en el famoso Cacio e Pepe o spaghetti cacio e pepe que tenéis publicado en el blog. Vamos a utilizar la pasta larga apropiada para esta receta, os recomiendo dos tipos de **pasta de Garofalo**, los **Linguine** o unos **Spaghetti** que están hechos con sémola de trigo duro con una superficie rugosa que ayuda a agarrar bien la salsa de queso y pimienta.

Un queso italiano curado le dará todo su potente sabor al plato. Para redondear el plato tenemos la pimienta negra. Podemos emplearla ya molida, pero aportará más aroma y sabor si la molem nosotros mismos. Siempre recién molida para liberar todo el aroma picante de esta especia, es una forma de disfrutar de la pasta en su máximo esplendor.

Cómo hacer pasta con queso y pimienta

Preparación de la salsa con queso y pimienta

- 1 Rallamos el queso y calentamos 100 ml. de agua en el micro. No debería estar muy caliente, no más de 60° C. podemos comprobarlo con un termómetro. Mezclamos el queso rallado con el agua templada hasta que consigamos una crema de textura suave. Reservamos.

- 2 Molemos o machacamos en un mortero la pimienta negra. Incorporamos la pimienta a una sartén y la tostamos ligeramente durante unos segundos. Así conseguiremos una aroma más fragante. Reservamos.



Cocción de la pasta y montaje final del plato

- 1 Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g de pasta. Esta proporción ayuda a que la pasta no se pegue. Del mismo modo, no será necesario añadir aceite de oliva al agua de cocción para que la pasta no se pegue.
- 2 Cuando el agua comience a hervir, echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de pasta. En ese momento añadimos los spaghetti, de una sola vez, todos juntos, removemos por un momento con una cuchara de madera.
- 3 Cocemos los spaghetti durante 10 minutos para conseguir una pasta “al dente” o en su punto justo. Una vez que la pasta está cocida, la escurrimos inmediatamente reservando parte de su agua.
- 4 En un bol mezclamos los spaguetti recién cocidos con la crema de queso. Si fuera necesario añadimos algo del agua de cocción que tenemos reservada. Incorporamos la pimienta molida y tostada, la integramos y servimos al momento.

Cómo hacer sopa de pollo. Receta casera paso a paso

 Fácil  50 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 6

€ 0.7€/PERS.

⚡ 235KCAL/100G

Ingredientes

- ½ pollo
- 2 ramas de apio
- 1 puerro
- 3 zanahorias
- Unos 4 litros de agua aproximadamente (en este caso para una cazuela alta de unos 28 cm. de diámetro)
- 100 g. de fideos finos
- Sal (10 gramos aprox.)

En casa somos muy de sopas. Nos encanta tanto como entrante como para la cena, como arrimo calentito en esas noches de peli, sofá y manta. Dentro de mis preferidas están las que incluyen pollo.

La sopa de pollo es una de esas recetas sencillas y tradicionales que nos reconfortan. En mi caso, la sopa me devuelve a la niñez. Los aromas y sabores de este plato me sientan de nuevo a la mesa en familia del mismo modo que hacemos ahora en casa.

Estamos ya en invierno y la sopa de pollo es una de nuestras cenas preferidas, a nuestro peque le encanta, deja el plato limpio. Perfecta para tomar a diario y podría decir que un cuenco de esta sopa, te ayuda a sentirte en el hogar.

Podríamos pensar que la elaboración de una sencilla sopa de pollo, no merece una mención especial. La verdad es que nada más lejos de la realidad. Preparar una **sopa de pollo con sustancia, sabor y aroma, tiene su punto.**

Elegir verduras frescas y sanas y una **buen pollo**, son los escasos trucos para preparar esta receta con fundamento. La intensidad se logrará con una buena pieza de pollo, cuanto mejor sea esta mejor será el resultado. **Apio, zanahorias y puerros**, son quizá las verduras más básicas para la elaboración de esta sopa, pero siempre podremos suplementar la cocción con alguna otra que nos guste.

La elaboración es sencillísima y el resultado final de este proceso, estoy seguro que será perfecto para todos los de casa. Sólo queda decidir si sois de los que la preferís con muchos fideos o con pocos, al gusto del consumidor.

Preparación de la base de la sopa de pollo

- 1 Retiramos la piel del pollo y los restos de grasa que pueda tener. Lavamos las verduras y las troceamos groseramente.
- 2 En una cazuela grande (en este caso de 28 cm. de diámetro, con lo que conseguiremos unos 3 litros de sopa más o menos) incorporamos el pollo, el apio, las zanahorias y el puerro. Salamos abundantemente y cubrimos con agua, unos 4 litros aproximadamente. Cocinamos el pollo con las verduras durante 40 minutos, con la cazuela tapada y a temperatura media. Pasado este tiempo colamos el caldo resultante y reservamos el pollo y las verduras.



Preparación final de la sopa de pollo. Presentación final

- 1 Ponemos la sopa limpia al fuego y cocemos en ella los fideos siguiendo las indicaciones de tiempo que marca el fabricante.

- 2 Limpiamos el pollo de huesecillos y restos. Troceamos las verduras para poder emplearlas como acompañamiento de la sopa o para cualquier otra preparación. Servimos la sopa de pollo con una pequeña porción de carne de pollo y verduras.

Esta sopa de pollo casera es perfecta para vuestro menú semanal o una ocasión especial. No os perdáis el paso a paso de esta sopa de pollo (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157712634709503>) o (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157680032596595>) en el siguiente álbum.

Consejos para una sopa de pollo perfecta

- Dentro de nuestro top de sopas, la sopa de picadillo tiene un lugar especial, que rivaliza con una de mis sopas preferidas, sopa de cebolla pero os recomiendo también una de las más humildes, las sopas de ajo o sopa castellana.
- También se puede hacer en una olla rápida o express. Sólo tienes que calentar todos los ingredientes (excepto los fideos) y luego tapar y cocinar todo 12 minutos. Luego sólo tendrás que añadir los fideos y lista.
- Cuando compro un pollo entero en trozos para guisar, algunas partes las aparto (la carcasa o la parte trasera), congelo los trozos y luego empleo para hacer esta sopa.
- Si quieres una sopa más ligera sólo tienes que retirar parte (hay que dejar algo de piel para que tenga sustancia) de la piel, así tampoco tendrás que desgrasar el caldo.
- Esta es la forma como la preparamos en casa, pero hay muchas formas de hacerla, tantas como cocineros. Mi madre solía hacer un sofrito con muchas verduras que luego casi no se veían en la sopa.

Tallarines o tagliatelle con salmón

 Fácil  20 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 4

€ 1.6€/PERS.

⚡ 290KCAL/100G

Ingredientes

- 400 g de Tagliatelle Garofalo
- 400 g. de salmón (3 rodajas un lomo de salmón fresco)
- 250 ml de nata para cocinar
- 1 cucharadita de eneldo picado
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- 2 dientes de ajo
- Agua abundante para cocer la pasta
- Aceite de oliva virgen extra

Una **receta de pasta** para cocinar en fin de semana o a diario, con una salsa súper fácil y todas las propiedades del pescado azul. Un plato de lujo para niños y mayores. Eso sí, no os voy a engañar, con unas cuantas calorías.

El **salmón** es un pescado graso, y la nata y la pasta también colaboran, así que tenemos una receta adecuada para que los más pequeños coman pescado y les de energía para quemar jugando en el patio del colegio. Últimamente el precio del salmón ha bajado mucho y cada vez lo empleo más en mi cocina. Acompañado con unos **tallarines** o **tagliatelle Garofalo** es un éxito asegurado.

Un ingrediente de lujo que le da un punto especial a cualquier receta y nos apaña más de un plato. Desde un guiso de pescado, unas **albóndigas**, en **papillote**, en unas ricas brochetas de salmón, **marmitako** o a una buena **sopa de pescado o marisco**. Os animo como siempre a que las preparéis.

Receta de pasta con salmón

Limpieza del salmón. Antes de empezar a cocinar

- 1 Le decimos a nuestro pescadero que nos corte unas rodajas de salmón o unos lomos. Si optamos por las rodajas, deberán ser de unos 2 cm. de ancho, para que luego cuando lo cortemos en dados nos queden trozos generosos.
- 2 Lavamos el salmón y le quitamos la piel. Secamos con papel absorbente hasta que nos quede sin nada de agua. Si no soltará más agua de lo normal en la nata y nos quedará muy suelta. Cortamos en dados tal como veis en la foto. Reservamos en un plato.



Preparación de la salsa de nata y salmón

- 1 Pelamos los dientes de ajo y les quitamos el germen o el tallo (así evitamos que la salsa nos repita). Los picamos muy finamente para que no molesten en la salsa.
- 2 Vertemos 1 cucharada generosa de un buen aceite de oliva virgen extra a la sartén, añadimos el ajo y los dados de salmón. Cocinamos removiendo todo delicadamente con una cuchara de madera durante 2 minutos.
- 3 Espolvoreamos por encima la cucharada de eneldo picado, sal y pimienta y vertemos la nata líquida. Mezclamos todos los sabores bien hasta que la salsa empiece a burbujear y seguidamente retiramos del fuego.
- 4 Rectificamos sal y pimienta si lo necesitase. Removemos todo con suavidad para no romper mucho el salmón. Una vez que tenemos la salsa ya hecha reservamos para luego juntarla con los tallarines.



Preparación de los tagliatelle y presentación final.

- 1 El primer paso es tener la salsa de nata y salmón ya preparada antes de que la pasta toque el agua. La salsa siempre debe esperar a los tagliatelle y no al revés.
- 2 Calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 gramos de pasta, es la medida recomendada por persona. No será necesario añadir aceite de oliva al agua de cocción para que la pasta no se pegue.
- 3 Cuando empieza a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso

de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de pasta.

- 4 Seguidamente añadimos los tagliatelle, siempre todos juntos. Removemos con una cuchara de madera para que la pasta no se peguen y quede suelta.
- 5 En el reverso o en este caso en la esquina inferior derecha del paquete de los tagliatelle viene el tiempo de cocción. Debemos guiarnos por estas instrucciones porque para cada tipo es distinto, en este caso son 8 minutos.
- 6 Así conseguiremos lo que se llama pasta “al dente” o en su punto justo, es decir, que no se pase, aunque un gran consejo es probarla casi al final, por si acaso en el envase nos engañan. Una vez transcurrido el tiempo escurrimos la pasta inmediatamente y la juntamos con la salsa de salmón.
- 7 Añadimos los tagliatelle recién hechos a la salsa de nata y salmón y mezclamos todo con una cuchara para que se junten bien los sabores. Opcionalmente, decoramos cada plato con un poco más de eneldo picado y los servimos recién hechos.



Desde luego es un plato sencillo y rápido de hacer, simplemente delicioso con salmón pero también con algún otro pescado que os guste.




Podéis ver todas las fotos del paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157626311094057>) en la receta de tallarines con salmón. No perdáis detalle y os saldrán perfectos.

Consejos para unos tallarines con salmón de rechupete

- El salmón tiene una carne firme, jugosa y muy sabrosa. Aunque sea de un bonito color rosado, como buen pescado azul tiene un delicado y penetrante sabor a mar.

- Lo mejor es hacerlo vuelta y vuelta para que podamos apreciar todas sus propiedades y su máximo sabor. A mí me gusta el salmón poco hecho, pero depende de cada uno. Yo os recomiendo dejarlo casi crudo, quedará más jugoso y acabará haciéndose en la nata.
- En este caso con una salsa suave y de textura cremosa que le da la nata y ese toque del eneldo que me recuerda a mis vacaciones de verano en los países nórdicos.

Arroz con pollo. Receta de arroz fácil, deliciosa y muy barata

 Dificultad media  30 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 4

€ 2.1€/PERS.

⚡ 190KCAL/100G

Ingredientes

- 300 g. de arroz redondo Brillante Sabroz
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1/2 calabacín
- 150 g. de judías planas
- 1 zanahoria
- 200 g de alitas de pollo
- 2 tomates enteros pelados (sirven de lata)
- 1/4 litro de agua
- 1/2 litro de caldo de pollo
- 1/4 paquete de hebras de azafrán (unas 5-6 hebras)
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 5 g. de sal fina (al gusto de cada casa)
- Opcional: 2 g. de pimienta recién molida

El **arroz con pollo** es una de la **recetas de arroz** que más triunfa en el blog, estoy seguro que es por su sencillez y porque es un plato barato, al alcance de todos los bolsillos. No se trata de la famosa **paella valenciana**, aunque tiene alguna similitud. Para realizar este plato hemos optado por un arroz de grano redondo que nos ayude a controlar la receta sin problemas. Cocinando con una marca de confianza con la que siempre triunfamos, **arroz Brillante Sabroz**.

Esta **receta fácil de arroz con pollo** es un clásico entre los clásicos de nuestras abuelas, una receta casera de las de toda la vida. Es todo un básico en mi cocina. Una de esas recetas de pollo que mes tras mes preparamos en casa.

Prueba también: Pollo al horno · Pollo en salsa · Pollo al curry · Pollo al ajillo · Pollo en pepitoria · Pollo chilindrón · Pollo al limón · Pollo a la cerveza · Pollo KFC

Receta de arroz con pollo

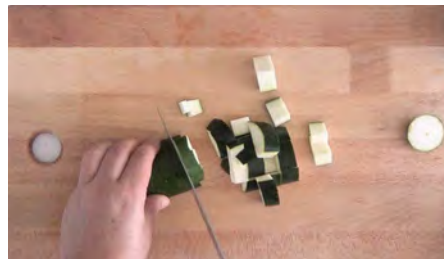
Preparación de las verduras, la base de nuestro arroz

- 1 Pelamos los dientes de ajo y picamos lo mejor posible. Reservamos. Picamos las cebollas, el calabacín, las zanahorias y los pimientos (verde y rojo) muy muy finos para que se deshagan en la cocción.
- 2 Escaldamos los tomates, quitamos la piel y los troceamos en pequeños trozos. Reservamos para después.
- 3 Añadimos el aceite a la cazuela. Cuando el aceite esté caliente sofreímos las cebollas, el calabacín, los pimientos y las zanahorias,

este proceso lleva unos 10 minutos a fuego fuerte, siempre removiendo cuidadosamente.

- 4 Echamos el tomate muy troceado, esto tenemos que hacerlo cuando la verdura anterior ya está pochada para que no se quemen los anteriores ingredientes. Añadimos las judías verdes y removemos.





Preparación del pollo

- 1 Cortamos las alitas en 2 trozos y salpimentamos, con sal, pimienta y los dientes de ajo muy picados. Lo mejor es tener el pollo unas 2 horas macerando antes de prepararlo para que se junten los sabores.
- 2 Agregamos las alitas a la cazuela. Las pasamos (unos 10 minutos a temperatura media) con la verdura. Ya veis que esto se trata de trocear verduras y pollo, agregándolas a la cazuela poco a poco.



Preparación final y presentación del arroz con pollo

- 1 Introducimos el arroz y removemos todo con suavidad para que se impregne bien del guiso y absorba el sabor. Dejamos durante 5 minutos más a fuego medio.
- 2 Para el tema del arroz bomba las medidas exactas son 2 parte y media de caldo por cada 1 de arroz.
- 3 Aún así si observamos que el arroz está un poco duro, pero la cazuela se está quedando sin líquido suficiente, le vamos añadiendo poco a poco más agua hasta que quede en su punto.
- 4 Mezclamos en parte del caldo el azafrán. Y una vez que el arroz haya absorbido todo el sabor del guiso añadimos el caldo de pollo en

la cazuela.

- 5 Subimos la temperatura al máximo hasta que empiece a hervir. Acto seguido lo bajamos a la mitad y que se haga poco a poco. Este proceso dura unos 15 minutos para arroz caldoso y 18 para un arroz seco.
- 6 Podemos añadir una o dos hojas de laurel al caldo. Rectificamos líquido con agua y vamos probando el arroz. Apartamos del fuego y dejamos reposar 10 minutos.

Un plato que pertenece a los platos de la cocina tradicional de casi todo el mundo. También lo podéis hacer un día especial como el domingo y para comer a diario. Perfecto para planificar vuestros menús diarios.



Consejos para un arroz con pollo perfecto

- Es importante que a la hora de picar las verduras sean en trocitos pequeños, así conseguiremos que no se note su textura pero sí el sabor que le da al arroz. En nuestro caso concreto, bien pequeños para que mi hijo se lo coma sin decir que hay trozos grandes.
- Os digo algún consejo de macerado en el tema del pollo, pero aquí cada uno tiene sus gustos en casa. Os digo que incluso le podemos echar un poco de salsa de soja, que le va muy bien, y para los más atrevidos un chorrito de miel.
- Cada arroz es un mundo y el arroz redondo es especial, esta variedad se diferencia del resto por ser un grano que no se rompe en la cocción sino que se abomba.
- Puede llegar a aumentar su tamaño hasta 3 veces, con un efecto acordeón que le permite quedar suelto y entero. Además tiene la propiedad de ser el arroz que mejor absorbe los sabores y aromas de los ingredientes del caldo.
- Espero que os animéis con este arroz tan sencillo, que además es una receta que triunfa entre los más peques de casa. Una forma perfecta de introducir verduras en su menú a través de uno de sus platos preferidos.

Arroz campero o a la campesina. Receta de arroz fácil y delicioso

 Fácil  50 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 4

€ 0.9€/PERS.

⚡ 235KCAL/100G

Ingredientes

- 300 g. de arroz Brillante Sabroz
- 1 l. de caldo de verduras
- 2 dientes de ajo
- 150 g. pimiento rojo
- 150 g. zanahoria
- 120 g. guisantes
- 120 g. jamón serrano en daditos
- 120 g. tomate triturado
- Hebras de azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)

Cómo hacer un arroz campero o a la campesina. Dentro de los clásicos platos de arroz, entre esos que aprendemos a hacer cuando estamos de estreno en la cocina, el arroz a la campesina es, sin duda, unos de los más socorridos. La sencilla preparación de este arroz y lo básico de sus ingredientes, ponen este arroz entre los preferidos para el día a día.

Cómo siempre que hablamos de arroz es importante, primero, un arroz de confianza como en arroz brillante de Sabroz. Pero también es fundamental, un buen caldo casero, en esta ocasión de verduras, y un buen sofrito de verduras, son la clave para conseguir un plato de arroz sabroso.

Añadimos además un toque cárnico con una simple punta de jamón serrano. Podemos cortarla nosotros mismos aprovechando restos que nos hayan quedado en casa, o pedirle a nuestro carnicero que lo haga. Este será el punto de sal necesario para esta elaboración. Seguramente no necesitaremos más aporte de sal que el que aporta este jamón. Se trata de una receta sencilla, pero no por eso menos sabrosa, perfecta para disfrutar a diario de un plato de arroz con verduras casero rico y saludable.



Preparación de las verduras para el arroz

- 1 Comenzamos preparando las verduras. Lavamos el pimiento y la zanahoria y los cortamos en daditos. Si vamos a emplear guisantes congelados, los retiramos del congelador. Pelamos y cortamos en ajo en dados.
- 2 En una cazuela ancha calentamos un chorrito de aceite de oliva. Cuando el aceite comience a calentarse incorporamos los ajos. Cocinamos los ajos hasta que vemos que comienzan a dorarse. En este momento añadimos el pimiento rojo y la zanahoria cortados en dados. Cocinamos la verdura durante 6-7 minutos removiendo de vez en cuando.
- 3 En este punto agregamos el jamón serrano cortado en daditos y el azafrán. Removemos bien y dejamos que se sofrían junto a las verduras durante 3-4 minutos. Añadimos los guisantes y el tomate triturado y seguimos cocinando las verduras durante 10 minutos más. Es importante remover de vez en cuando para evitar que se

queme. Debemos mantener el sofrito a temperatura no demasiado alta.



Cocción del arroz y presentación final

- 1 Incorporamos el arroz y lo rehogamos, juntos con el resto de ingredientes, durante 2-3 minutos. Debemos remover el arroz para que se impregne de toda la esencia del sofrito, su sabor y el aceite. Con el rehogado además ayudamos a que los granos se mantengan sueltos más fácilmente.
- 2 Durante todo este proceso habremos estado manteniendo el caldo caliente para poder emplearlo en el momento preciso. Cuando hayamos rehogado el arroz, será el momento de cubrirlo con el caldo caliente.
- 3 Cubrimos con el caldo, habremos mantenido caliente. Comprobamos el punto de sal y si hiciese falta rectificamos. Si os gusta la pimienta negra, sería el momento de darle un toque de la misma.
- 4 Cocinamos el arroz durante 18-20 minutos desde el momento en que comienza a hervir el caldo. Dejamos reposar el arroz 5 minutos y servimos inmediatamente para que no se pase.

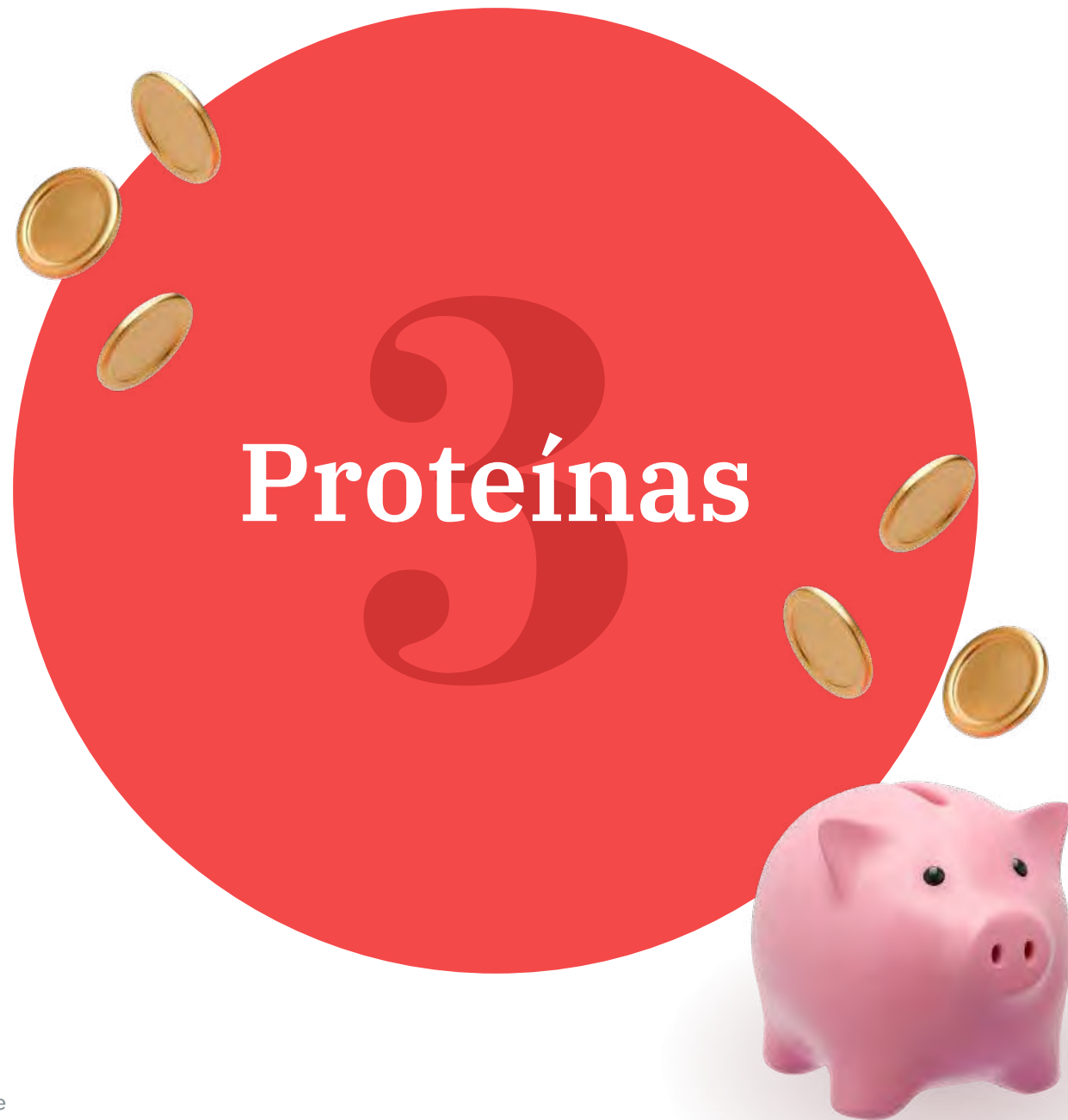
Si aún así con estas explicaciones paso a paso de la receta y no lo tenéis claro, os dejo un paso a paso en fotos de esta receta de arroz a la campesina (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157713384660492>) para que os salga sí o sí. No lo dudéis, seguid estas fotos.

Consejos para un arroz a la campesina perfecto

- Seguramente no será necesario añadir sal al arroz, la que aporta el jamón será suficiente. Pero como siempre os digo, mejor probad y si

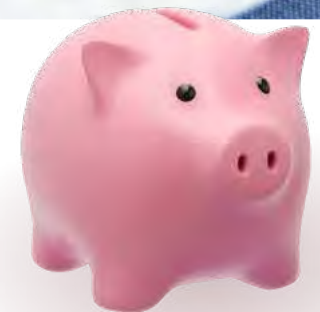
es necesario, sólo tenéis que añadir un poco. Sal al gusto de cada casa, y en la mía cada vez menos.

- Si queréis una versión vegetariana, sólo tenéis que quitar de los ingredientes el jamón. Tendréis un **arroz con verduras** delicioso y muy sabroso, os lo aseguro.
- Para disfrutar de los beneficios y sabor del azafrán, podemos infundirlo antes de hacer el arroz. Conseguiremos un mejor resultado que añadirlo directamente. Es muy fácil, necesitarás triturar las hebras de azafrán machacándolas en un mortero.
- Para este arroz vamos a necesitar 6-7 hebras de azafrán. Añadimos agua caliente pero sin hervir y dejamos reposar al menos 10 minutos o hasta el momento de incorporar al arroz. Yo suelo calentar el agua en el microondas. ¿Fácil, no?
- Podéis seguir todos nuestros consejos en el **especial arroces melosos**. Pero aquí os dejo con un pequeño resumen.
- Sabemos que mientras decidimos si el arroz está listo, si debemos dejarlo unos minutos más o retirarlo del fuego, la textura y sabor del arroz puede cambiar considerablemente.



Guiso de pollo con champiñones

 Fácil  60 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 4

€ 2.5€/PERS.

⚡ 290KCAL/100G

Ingredientes

- 6 zancos o muslos de pollo
- 1 cebolla grande
- 200 ml. vino blanco
- 300 g. champiñones
- Aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas)
- 3 tomates maduros
- 30 g de almidón de maíz (Maizena)
- 300 ml. caldo de pollo o agua
- Perejil fresco
- Sal (al gusto)

Esta es una **receta con pollo** tan sencilla que te puede salvar en un apuro, pues se hace con lo que tengas en casa. Suele llevar ingredientes habituales en casa como cebolla, ajo, vino blanco... pero puedes añadir pimienta u otras verduras. Sólo tendrás que comprar el pollo y unos champiñones.

Este plato es muy sencillo de preparar: un guiso de carne de pollo con una salsa de vino y tomate, que se cocina a fuego lento durante algo más de 1 hora y nos da como resultado un estupendo plato, sabroso y contundente. Ya verás como el pollo queda de lo más jugoso y la salsa deliciosa, perfecta para mojar un buen pedazo de pan.

Os dejo con este **guiso de pollo** que rivaliza directamente con el **pollo en salsa**, nuestro clásico **pollo a la cerveza**, el famoso **pollo en pepitoria** o el sencillo **pollo a la jardinera**. *¿Quién se anima?*

Receta de pollo con champiñones

Sellado del pollo antes de guisar

- 1 Para este guiso podemos emplear trozos de pollo, pero siempre os recomiendo que sean trozos con hueso, pues suelen ser las partes del pollo más sabrosas. Con estos zancos o con muslos de pollo quedan muy ricos.
- 2 Salpimentamos las piezas de pollo y pasamos por almidón de maíz (también valdría harina de trigo). Quitamos el exceso de harina para no incorporar demasiada al guiso. Reservamos en un plato.
- 3 En una cazuela grande calentamos unas 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Incorporamos el pollo y lo doramos bien por todos

sus lados. Una vez que tengamos el pollo bien dorado lo sacamos a un plato y reservamos. En el mismo aceite donde se ha dorado el pollo vamos a cocinar la cebolla y el ajo.



Preparación del guiso de pollo con champiñones

- 1 Pelamos los dientes de ajo y trituramos con un machaca ajos (o bien los laminamos muy finamente). Cortamos la cebolla en dados pequeños y añadimos todo a la cazuela. Rehogamos durante unos 10 minutos removiendo de vez en cuando. Salpimentamos.
- 2 Rallamos o trituramos los tomates e incorporamos a la cebolla. Volvemos a meter los trozos de pollo en la cazuela y removemos todo para que se junten los ingredientes y sabores. Agregamos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol durante unos minutos antes de añadir el caldo de pollo o el agua.
- 3 Probamos de sal y si hiciese falta volvemos a salpimentar. Tapamos la cazuela y dejamos que se guise el pollo durante unos 30-35

minutos a fuego medio.

4 Pasado este tiempo, lavamos y laminamos los champiñones. Retirad bien los trocitos de tierra que suelen llevar, no queremos que nos estropeen el guiso. Seguimos cocinando con la cazuela tapada durante 15 minutos y destapamos. Probamos de sal y si hace falta rectificamos.

5 Continuamos el proceso 15 minutos más hasta que el guiso de pollo esté preparado. Podemos servir el pollo en el momento con unas patatas cocidas, unas **patatas panaderas** o un poco de **arroz blanco**.

Podéis ver todas las fotos del paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157668442190041>) de la receta de este guiso de pollo en este álbum.

Consejos para un guiso de pollo perfecto

- Para esta receta vamos a emplear zancos de pollo, pero podéis emplear cualquier parte del pollo que te guste. Hemos preparado esta receta con alitas de pollo, una de las piezas que más gusta en casa. Recordad que si las piezas del pollo son pequeñas, los tiempos de cocción varían.
- Esta receta de guiso de pollo es muy fácil, la puedes emplear de base para tu guiso y luego cambiar por ejemplo, los champiñones, por cualquier otro tipo de seta de temporada que te guste. Le darás tu toque personal, así estará incluso más bueno.
- Podemos añadir un poco de perejil bien cortadito para darle color y aroma al guiso. Este consejo es opcional. Incluso un toque de picante si no lo van a comer lo más peque, le va genial. Sólo con un poquito de pimienta negra recién molida mejora mucho.

- Es mejor prepararlo con antelación para servirlo de un día para otro, gana mucho. Así se asentarán los sabores y tendremos un pollo estofado más rico si cabe.

Pollo a la cerveza, el guiso fácil más sabroso

 Fácil  60 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 4

€ 1.5€/PERS.

⚡ 306KCAL/100G

Ingredientes

- 1,2 kg. de pollo troceados para guisar
- 1 cebolla
- 1 cebolleta
- 1 pimiento rojo grande
- 2 pimientos verdes tipo italiano
- 4 dientes de ajo
- 4 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- 1/2 l. de cerveza Cruzcampo Gran Reserva
- Pimienta negra recién molida y sal (al gusto)
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Plantas aromáticas (opcional): Perejil, albahaca, tomillo, romero...

Si quieres empezar en la cocina con un plato sencillo y quedar como el mejor cocinillas de la familia, este **pollo a la cerveza** es vuestra receta.

El plato que os explico esta semana es barato, muy simple en su preparación y, lo más importante, increíblemente sabroso. Además es muy versátil porque admite un montón de variaciones y de guarniciones para acompañarlo. Esta es una de esas recetas de pollo, donde cobra un sabor muy peculiar, **pollo a la cerveza**.

Esta forma de preparar el pollo es típica de **la cocina alemana**, al igual que en España donde usamos vino blanco o tinto para guisar, en centroeuropa se ayudan de los distintos tipos de cerveza para sazonar y guisar platos de carne. De la misma forma que con el vino, la cerveza pierde todo su contenido alcohólico en la cocción y el resultado es un pollo aromático y con un sabor suave.

Los ingredientes son fáciles de localizar y económicos, creo que no se puede pedir más para empezar, con estos ingredientes sencillos sólo necesitamos un buen cuchillo y una cacerola como Dios manda. La **cerveza** que debéis usar es la que os guste, aunque no cualquiera. Para encontrar distintos matices utilizad una cerveza un poco más premium, le dará ese toque que la diferencia de las demás.

Una receta simple, rápida y exquisita donde la cerveza ayuda a la hora de guisar.

Prueba también: Pollo al horno · Pollo en salsa · Pollo al curry · Pollo al ajillo · Pollo en pepitoria · Pollo chilindrón · Pollo al limón · Pollo KFC · Arroz con pollo

Receta de pollo a la cerveza

Cómo hacer el pollo a la cerveza

- 1 Calentamos un poquito de aceite virgen extra en una cazuela. No os paséis con el aceite pues la piel de pollo también va a soltar su grasa con lo que se cocinará en su propio jugo.
- 2 Añadimos los trozos de pollo y rehogamos durante unos 10 minutos hasta que el pollo cambie de color.
- 3 Si queréis que la salsa os quede espesa, podéis pasar el pollo por un poco de harina para dorarlo antes y así añadir parte de esa harina al aceite con el que vamos a cocinar el resto de los ingredientes.
- 4 Sacamos el pollo de la cazuela con ese color tan agradable y veremos que ha soltado parte de su jugo.
- 5 Retiramos el pollo a una fuente y reservamos. En la misma cazuela y el mismo aceite vamos a preparar nuestra base de verduras. Pelamos las cebollas, zanahorias, cebolletas y el ajo.
- 6 Lavamos los pimientos y picamos todos los ingredientes en juliana fina (tiras finas y alargadas de grosor lo más fino posible, 2 a 3 mm.), o en rodajas finas (en el caso de las zanahorias).
- 7 Calentamos el aceite con el jugo del pollo y añadimos primero la cebolla, cebolleta y ajo.
- 8 Rehogamos durante 2 ó 3 minutos a fuego medio-alto. Echamos el resto de ingredientes, pimientos y zanahorias.

- 9 Sofreímos todo unos 10 minutos a fuego lento en el mismo aceite donde hemos dorado el pollo.

Preparación del pollo a la cerveza

- 1 Añadimos los trozos de pollo y removemos todo juntando los ingredientes y los sabores. Cuando el sofrito esté bien dorado echamos la cerveza. Añadimos las hojas de laurel, un poquito de perejil (mejor si es fresco), un toque de albahaca y rectificamos sal y pimienta. Recordad que podéis añadirle vuestras plantas aromáticas preferidas. Dejamos que reduzca un poco, aproximadamente unos 10-15 minutos a fuego medio para quitar parte del alcohol y que le dé al guiso ese toque dulzón.
- 2 Cubrimos todo con el resto de la cerveza. Hay muchos tipos, aquellas en las que se nota el sabor a especias o que incluso amargan ligeramente le pueden dar el toque a tu receta.
- 3 Guisamos a fuego bajo-medio (al 4 sobre 10 puntos de la placa de inducción) hasta que reduzca el líquido.
- 4 La carne del pollo debe quedar tierna y las verduras empiecen a deshacerse, aproximadamente unos 30 minutos, aunque dependerá del tamaño de los trozos de pollo. Es importante que remováis de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la cazuela. Probamos el punto de sal del guiso y rectificamos si fuese necesario.
- 5 Servimos bien caliente y con un poco de pan, la salsa de esta receta es grandiosa, os lo aseguro.

Espero que os guste y la preparéis en casa. Una receta sencilla e ideal perfecta para planificar vuestros menús diarios. Si no os queréis perder detalle de esta receta de pollo a la cerveza (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157634384991937>) seguid este paso a paso, os quedará perfecto.

Consejos para un pollo de rechupete

- A la hora de comprar el pollo, elegid uno entero ya troceado o aquellas partes que más os gusten. En mi caso veréis un montón de alitas y algún muslo. Sea cual sea la pieza pedidle al carnicero que lo corte para guiso.
- Si no tenéis tiempo de ir al mercado o a vuestro carnicero de confianza. Simplemente buscad en el super una bandeja con pollo preparado para guisar, elegid uno de buena calidad y no vayáis al más barato.
- Este guiso como la mayoría estará más bueno de un día para otro. Se asientan los sabores y gana la salsa que no veas. Para calentarlo es mejor usar la misma cazuela a fuego muy lento moviendo de vez en cuando.

Cómo hacer la mejor lubina a la plancha

 Fácil  15 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 1

€ 6.5€/PERS.

⚡ 98KCAL/100G

Ingredientes

- 1 lubina (400 g)
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra recién molida (opcional)
- Una buena plancha o sartén antiadherente

La **lubina a la plancha** es una **receta de pescado** súper sencilla de hacer, económica, rápida y muy saludable. A pesar de tener una elaboración muy básica, requiere dominar algunos trucos para conseguir que nos quede un plato perfecto.

La lubina o róbalo, es un pescado blanco de mar. En el aspecto gastronómico es similar a la dorada, ya que tiene bajo aporte calórico, es rico en vitaminas del grupo B y ácidos omega 3. La diferencia entre ambos pescados es que la lubina es algo menos calórica y menos grasa, también tiene una textura más firme y menos clara que la dorada.

Físicamente, la lubina es más alargada que la dorada, su morro no mira hacia abajo y tiene dos aletas dorsales. Su color es gris plumizo, es más oscuro en la parte dorsal y plateado en los laterales. El mejor momento para comprar lubina salvaje son los meses de otoño frío (noviembre o diciembre), aunque la realidad es que podemos disfrutarla en cualquier época del año gracias a la **acuicultura**.

La clave para hacer una buena lubina a la plancha es hacerla el tiempo adecuado. Si nos pasamos con el tiempo de cocción, nos quedará muy seca. Lo normal es dejarla unos 3 minutos por cada lado para un tamaño medio de lubina.

Te recomendamos que lo cocines a la plancha con su piel. En este caso, si queremos que los comensales se la coman y no se la dejen en el plato, tenemos que conseguir que quede crujiente, doradita y sabrosa, evitando que quede cocida y blanda. Hemos dedicado un apartado para contarte cómo conseguir una piel crujiente. Además de para prepararla a la plancha, te recomendamos otras opciones para hacer la lubina, por ejemplo, una lubina al horno con arroz de guisantes, al horno con patatas, almejas y manzana, o a la sal. Veamos ya, cómo preparar una lubina a la plancha.

Receta de lubina a la plancha

Preparación paso a paso de la lubina a la plancha

- 1 Primero de todo, la lubina debe estar limpia. Descamada, sin cabeza, sin vísceras y sin espinas. Vamos a cocinar los dos lomos por separado. Una lubina de unos 400 gramos después de limpiarla podría quedarse en unos 250 gramos.
- 2 Antes de empezar, conviene atemperar el pescado antes de empezar a cocinarlo. Para ello sácalo del frigorífico un rato antes. Como si fueras a cocinar un filete bueno de carne.
- 3 Para suavizar la carne y no cocerla, es interesante quitarle algo de agua. Para ello, sálalo por ambas caras y por la piel y déjalo un rato para que expulse agua.
- 4 Antes de empezar a cocinarla, sécala bien con papel de cocina. Pon a calentar la plancha o sartén a fuego medio-fuerte. En vez de poner aceite en la plancha, puedes “pintar” los lomos con aceite de oliva. Es una manera de evitar que se nos pegue si la superficie no es suficientemente antiadherente. Hazlo también en la parte de la piel. También le ponemos sal (y pimienta si quieres).
- 5 Ponemos el pescado en la plancha (primero por la parte de la piel) y dejamos que se haga por cada lado unos 3 minutos. No muevas los lomos hasta que no hayan terminado de hacerse por cada lado. Aplicando presión con una espátula puedes ayudar a que se marque más y se dore la superficie, sobre todo la de la piel. Una vez

cocinados los dos lados, retiramos el pescado y los servimos en un plato.

La lubina queda espectacular, la mejor que he hecho nunca, espero que te salga igual de buena. El gran truco es cocinar 3 minutos por el lado de la piel para que quede crujiente, pero por el otro lado solo 2 minutos para evitar que quede seca, aunque dependerá del tamaño de los filetes.

Por otro lado para evitar que quede demasiado salada, solo debéis añadir la sal para quitar el agua y antes de cocinar la pimienta (que es opcional) sin añadir más sal. Así te quedará perfecta.





Conseguir una piel crujiente

- Para conseguir que la piel quede crujiente, es necesario secarla a la perfección antes de cocinarla. Si la introducimos en la parrilla o

sartén sin searla, acabará por cocerse y con la piel muy blanda. Utiliza papel absorbente de cocina para searla.

- Antes de poner el pescado al fuego, cuando lo sazonamos, hazlo también por el lado de la piel.
- Una vez en la plancha, empieza haciendo la parte de la piel. Trata de no mover el pescado una vez esté haciéndose. Tienes que esperar a que se haya dorado, cuando esté lista, podrás despegarla con una espátula sin que se quede pegada.

Seguro que te ha quedado una lubina muy sabrosa. Ahora toca prepararle alguna guarnición. En este caso, te recomendamos un **arroz blanco**, un **puré de patatas** o una ensalada fresca de tomate. Pero también podéis acompañar vuestra lubina con **verduras asadas**, simplemente deliciosa. Podemos acompañar el pescado con un chorrito de limón por encima o con una **salsa verde**. ¡Buen provecho!





Consejos para una lubina a la plancha de rechupete

- Como hemos dicho, la lubina es un pescado económico que normalmente se compra de piscifactorías. Te recomendamos probar también ejemplares salvajes en los meses fríos de otoño. Su carne suele ser menos blanda pero más sabrosa. Puedes pedirle en tu pescadería de confianza que te prepare la lubina para hacer a la plancha, te la limpiará y te dejará los lomos directamente con su piel.
- Si la lubina es muy grande, hazle unos cortes en la piel de la dorada para que no se enrolle.
- Cuando estés haciendo la piel a la plancha, aplica algo de presión con la espátula o con la mano para que no se encoja mucho.
- Es muy importante controlar el tiempo de cocinado. Aunque hemos dado un tiempo aproximado de cocción (3 minutos por cada lado) va a depender mucho del tamaño de tu pieza y de tu cocina. La temperatura a la que debería estar la plancha es de 170-180° C. Al

final, la práctica hará que consigas el punto de cocción que más te guste.

- No dejes de echarle un vistazo a nuestros consejos para cocinar pescado a la plancha sin que se te pegue. Y también revisa como conseguir un pescado fresco de calidad. En el caso de la lubina, fíjate bien en el color blanco y plateado de su vientre. Cuanto más intenso más fresca estará.
- Guárdala en la nevera en cuanto llegues a casa y, si no tienes pensado consumirla en el mismo día, nuestra recomendación es que congeles cuanto antes para evitar que se ponga mala o pierda sus propiedades.

Tortilla de champiñones

 Fácil  18 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 2

€ 1€/PERS.

⚡ 190KCAL/100G

Ingredientes

- 200 g. de champiñones
- 5 huevos M
- 1 diente de ajo
- 30 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 3 g. de sal fina (o al gusto de cada casa)
- 1 g. de pimienta negra recién molida
- Perejil fresco
- Para acompañar: Tu salsa preferida, en este caso un toque picante, salsa sriracha

Para esos días en que vamos apurados y sin tiempo, la **tortilla de champiñones** es una opción ideal. Su elaboración es sencilla, rápida y nutricionalmente es un diez. No se necesita pasar horas en la cocina para disfrutar de una comida deliciosa y equilibrada.

En cuestión de minutos, podemos tener una receta de rechupete sobre la mesa, perfecta para aquellos días en los que el tiempo escasea, llegamos tarde a casa y no tenemos ganas de cocinar, pero sí de cuidar un poco lo que comemos. Ingredientes sencillos y una elaboración fácil de preparar hace que sea perfecta para todos, no hace falta ser un experto en la cocina, diría que es un plato que le saldrá a un cocinillas que está empezando.

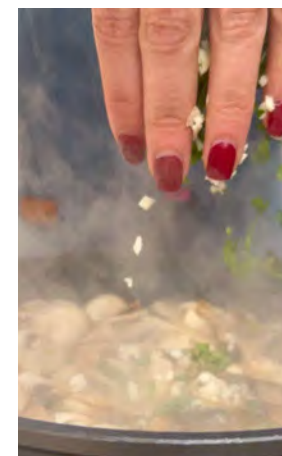
La tortilla de champiñones destaca no solo por su rapidez, sino también por su equilibrio nutricional. Al evitar ingredientes excesivamente procesados o ricos en grasas saturadas, esta opción se convierte en una alternativa más sana que un bocadillo, un sándwich rápido o una pizza. La combinación de champiñones y huevos proporciona proteínas, grasas saludables y una variedad de nutrientes esenciales, tendremos en nuestra mesa una comida rica y equilibrada.

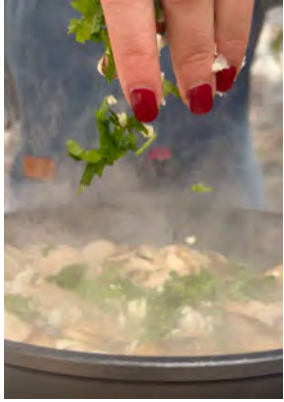
Y si te preguntas con qué acompañar esta receta con champiñones tienes un montón de posibilidades. Desde una ensalada fresca (en el blog tenéis muchas opciones, pero a mi me gusta con una ensalada de tomate) hasta una ración de arroz blanco, esta tortilla se adapta fácilmente a nuestras preferencias. ¿Ya os he convencido? Un **almuerzo** o cena ligera, fácil y sabrosa, o incluso como desayuno, ofreciendo una solución flexible para cualquier momento del día. Apunta los ingredientes y a prepararla mañana en casa.

Receta de tortilla de champiñones casera

Preparación de los champiñones al ajillo

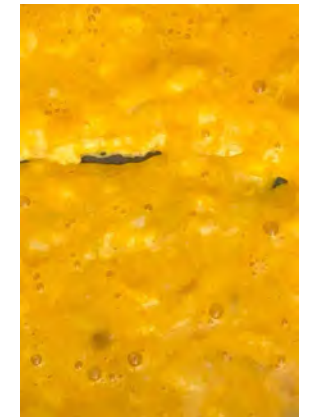
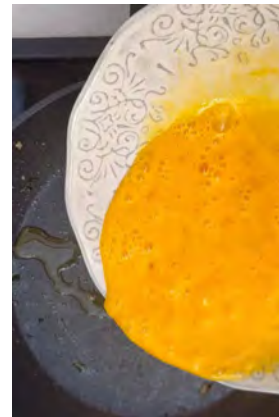
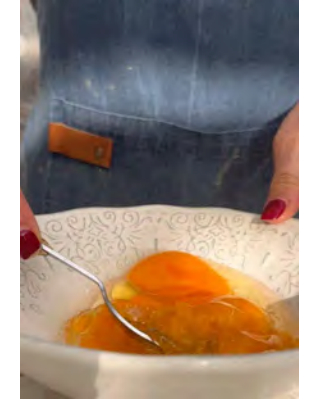
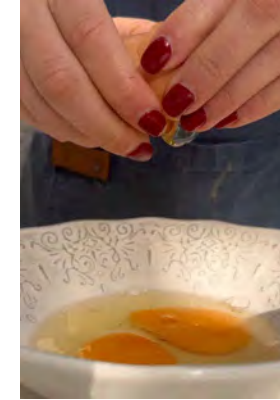
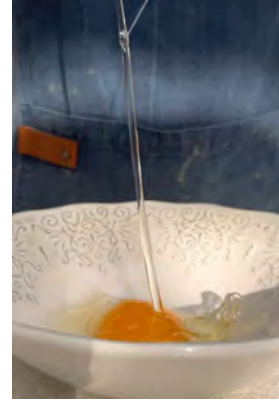
- 1** Lo primero que debemos de hacer es cepillar bien nuestros champiñones. Después, los colocamos en un recipiente con agua bien fría y los lavamos bien y, una vez estén limpios, nos ayudamos de un paño de cocina para secarlos.
- 2** Laminamos los champiñones si son más o menos grandes. Aprovechamos y pelamos y picamos en láminas el diente de ajo y el perejil fresco también.
- 3** Colocamos en el fuego nuestra sartén. Calentamos el aceite y dejamos que se doren el ajo un poquito, añadimos el perejil. Cuando empiecen a dorarse, añadimos los champiñones con un toque de sal. Se podría hacer también empezando con los champiñones.
- 4** Dejamos que los champiñones se cuezan a fuego medio durante 3-4 minutos. Reservamos en un plato y en la misma sartén vertemos los huevos batidos con una pizca de sal y pimienta.

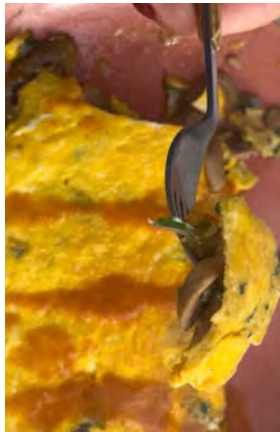
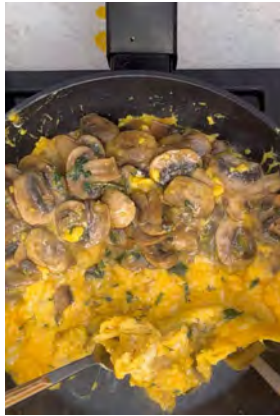




Preparación de la tortilla

- 1 Bajamos el fuego al mínimo y esparcimos los champiñones sobre el huevo.
- 2 Cuando haya cuajado ligeramente el huevo doblamos por la mitad formando como una media luna y en seguida retiramos del fuego. Aunque si te gusta bien cuajada puedes dejarla un par de minutos más.
- 3 Puedes servir con más especias, hierbas provenzales o alguna salsa para acompañar como la sriracha.





Cómo hacer tortilla de patatas al microondas. Receta rápida y más ligera que la tradicional

 Fácil  35 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 4

€ 0.7€/PERS.

⚡ 255KCAL/100G

Ingredientes

- 6 huevos camperos grandes
- 4 patatas gallegas o especiales para cocer o hornear
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- Una pizca de sal de ajo (opcional)

La tortilla de patatas es una de nuestras recetas más tradicionales. El plato que no puede faltar en ninguna celebración, el que abre **más debates sobre si mejor con o sin cebolla**, el **punto de cuajado** o el **grosor**. En lo que todo el mundo coincide es en lo riquísima que está.

Hemos preparado una **versión rápida y más ligera que la tradicional**, aunque en la parte final para cuajar la tortilla hemos usado una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra para no perder su esencia, el proceso previo lo hemos hecho en en microondas para cocer las patatas y la cebolla y no tener que freírlas.

Nuestra **tortilla es con cebolla**, sobra decir que quien sea del equipo de «sinebollistas» solo tiene que prescindir de ella, quedará igualmente buena. El resultado de la tortilla al microondas es tan bueno que nadie notará la diferencia.

Preparación de la base de la tortilla. Patatas y cebolla al micro

- 1 Lavamos, pelamos y troceamos las patatas. Si las cortamos en trozos pequeños necesitarán se cocerán mejor en el microondas.
- 2 Pelamos y picamos la cebolla. Ponemos la cebolla en un bol con un chorrito generoso de aceite de oliva virgen extra. Removemos y mezclamos muy bien todo para que se junten bien con el aceite.
- 3 Cubrimos con papel film, aunque también podemos usar un recipiente especial para microondas y prescindir del film. En casa tenemos una vaporera para el micro, que va genial para hacer las patatas al microondas. Calentamos en el microondas 2 minutos a máxima potencia.

- 4 Ponemos las patatas en un recipiente con agua durante 10 minutos. Escurrimos las patatas y las mezclamos con la cebolla, sal y pimienta negra recién molida al gusto en un bol grande. Si os gusta en casa el toque de sal de ajo o ajo en polvo (ingrediente opcional), lo ponemos también con el resto de ingredientes.
- 5 Cubrimos el bol con papel film (o usamos un recipiente especial para microondas) y calentamos 12 minutos a máxima potencia. Depende de tu microondas (aunque en nuestro caso la potencia es de 900 W, siempre puede variar por el modelo, antigüedad del electrodoméstico o incluso su calidad).
- 6 Sacamos el bol del microondas con cuidado de no quemarnos. Retiramos el film y con un tenedor comprobamos que las patatas están suficientemente cocidas. Si aún no están listas las calentamos 2-3 minutos más, lo dicho, tienen que estar en el punto exacto que os guste el pochado de la patata. Dejamos reposar unos minutos.



Preparación de la tortilla de patatas al micro

- 1 Batimos los huevos con un poco de sal. Mezclamos bien los huevos batidos con las patatas y cebolla. Echamos aceite en una sartén antiadherente y cuando este caliente vertámosla mezcla de huevo y patatas.

- 2 Repartimos la mezcla por la sartén para que quede uniforme. Cocinamos entre 3 a 4 minutos. Cuando veamos que los bordes están cuajados es el momento de dar la vuelta a la tortilla. Para hacerlo podemos usar un plato con algo más de diámetro que la sartén o la tapa de esta. Es importante usar un trapo para cubrir el brazo para evitar quemarnos si se escapa algo de aceite caliente. Damos la vuelta a la tortilla con un movimiento rápido.
- 3 Cocinamos por el otro lado de 1 a 3 minutos más, dependiendo de lo cuajada que nos guste la tortilla. Volvemos a dar la vuelta a la tortilla usando el plato con el que vayamos a servirla.
- 4 Emplead el método más cómodo y que más fácil os sea para que no se os desparrame, con cuidado. No desesperéis si no os sale, en ese caso tendréis una tortilla más cuajada, pero igual de rica. Ya la tenéis lista en menos de 30 minutos, lista para comer.

Un tortilla que se hace en un pis pas y que encima no ensucia mucho tu cocina. Perfecta para una cena rápida en casa, con la que sorprender a tu familia o amigos.

Aquí tenéis todas las fotos donde muestro como preparar esta receta paso a pa (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72177720296826762>) so (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157720195395191>) . No os perdáis detalle para que os salga una tortilla de patatas de rechupete.

Consejos para una tortilla de patatas al microondas

- Después de escurrir las patatas en remojo, no tenemos que secarlas, el agua residual que queda ayudará a que se cocinen mejor.

- Y si queréis que nadie en absoluto note la diferencia con una tortilla tradicional, no hagáis la cebolla al microondas. En la misma sartén donde vais a cuajar la tortilla, pochar despacito la cebolla con aceite de oliva virgen extra, hasta que tenga un tono dorado y blandito. Y añadir la cebolla a la patata ya preparada en el microondas al final del proceso (la cebolla se hace el mismo tiempo que tienes las patatas cociendo en el micro). Le dará un toque delicioso a tu tortilla.
- Para dar más sabor a esta tortilla puedes añadir a la mezcla tu toque personal con un poco de cebolla caramelizada (se puede hacer también el microondas) o un poquito de jamón o chorizo, pimiento rojo o verde... imaginación al poder. Una vez tengas la base luego lo que más guste en casa.
- Si además os gusta innovar en el tema de la tortilla, podéis encontrar en el blog varios tipos partiendo de la base de «**la española**», desde una tortilla rellena, la famosa tortilla paisana, una tortilla **de cebolla**, de bacalao, al estilo gallego con grelos y chorizo, una tortilla con Boletus... incluso tortilla vegetal, muchas ideas para que todo el mundo tenga su tipo de tortilla preferida.



Bocata o bocadillo de calamares rebozados casero

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 4

€ 0.9€/PERS.

⚡ 306KCAL/100G

Ingredientes

- 800 g de calamares
- Harina especial para fritura
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 panecillos para bocadillo
- Sal (al gusto)
- Limón (opcional)
- Para acompañar: Un toque de mayonesa

Para quienes nos lean de lejos, para quienes anden despistados y, en general, para quienes no lo sepan todavía, os contaremos que el **bocadillo de calamares fritos** es una de las cosas más típicas que uno puede comer en Madrid.

Hay muchos bares que los venden, pero no todos lo saben hacer en condiciones. Lamentablemente. El éxito del **bocadillo de calamares madrileño** es relativamente reciente, comenzó en los años 60. Pero no ha necesitado de mucho recorrido para convertirse en un clasicazo de la capital y, concretamente, de la zona centro.

Los alrededores de la Plaza Mayor y calles no muy lejanas albergan varios de los más afamados **bocadillos de calamares** de la ciudad. Si estáis por Madrid no dejéis de probar una buena **ensaladilla rusa**, **croquetas**, los **callos a la madrileña**, unos deliciosos **soldaditos de pavia**, los tradicionales **boquerones en vinagre** o la **tortilla de patata...** son parte del famoso tapeo madrileño.

Las **tapas** son un alimento perfecto para cualquier momento del día: desayuno, almuerzo, comida o cena. Entra tan bien que se puede comer a todas horas y si lo acompañamos de una cerveza fresquita y bien tirada, entonces el gusto está asegurado. Para que un bocadillo de calamares alcance la categoría de sublime se necesita buena materia prima, es decir, un pan de calidad tipo baguette o barra, de miga tierna y corteza crujiente y unos calamares frescos y de calidad.

Si visitáis la ciudad, os diremos que es obligado que probéis los bocatas de calamares en algún sitio de confianza. Aunque si os encontráis lejos siempre podéis prepararlos en casa siguiendo nuestra receta y recomendaciones para que os salga de rechupete.

Receta del bocadillo de calamares





Limpieza de los calamares

- 1 Comenzamos limpiando bien los calamares. Para ello, separamos el cuerpo de los tentáculos que reservamos para otra elaboración. A nosotros nos encanta usarlos en arroces. También enharinados y fritos en abundante aceite y comerlos como tapa con un chorrito de limón. Sea como sea, no los vamos a usar para los bocatas así que los guardamos.
- 2 Lavamos los cuerpos y les damos la vuelta dejando el interior en el exterior y viceversa, como si se tratara de un calcetín. Así podemos limpiar bien el interior de cada uno de ellos. Retiramos posibles

restos de suciedad, tierra o vísceras. Escurrimos bien los cuerpos y los cortamos en anillas del grosor que más os guste.

- 3 Tened en cuenta que encogen mucho con la fritura, así que no conviene que sean demasiado finas. Nosotros las cortamos de unos 1 cm de grosor aproximadamente. Salamos al gusto. Reservamos antes de la fritura.



Fritura y presentación del bocata de calamares

- 1 Calentamos abundante aceite en una sartén pequeña y honda, rebozamos las anillas en la harina especial para fritura y las freímos a fuego fuerte. Lo hacemos en pequeñas tandas para que no se enfríe el aceite y nos queden demasiado grasos.
- 2 Retiramos los calamares fritos con una espumadera y los colocamos dentro de los panecillos que tendremos preparados, previamente cortados a lo largo, sin escurrir ni nada parecido. Una de las cosas más maravillosas de este bocata es el toque a aceite que coge el pan con los calamares fritos. Así que no nos privemos de ello.
- 3 Y si queremos mejorar nuestro bocata, os aconsejo darle más sabor con el toque suave de **mayonesa**. Al gusto de cada uno/a, pero os aconsejo untar el pan con un poco y poner los calamares calientes encima. Sólo queda, hincarle el diente a “la de ya” porque este bocata no es lo mismo si se come frío. Os animo a que probéis a hacerlos en casa, el resultado es impresionante.



Consejos para un bocata de calamares de rechupete

- Para un rebozado hiper crujiente, los calamares tiene que estar bien secos antes de pasarlos por la harina y de ahí, directamente y sin esperar, a la sartén.
- Los calamares se pueden enharinar simplemente, como hemos hecho nosotros. O rebozar en huevo y harina, a la romana o en tempura. La tempura lleva un rebozado más basto, grueso y graso. Pero si eres de los que gustan de ello pues adelante y a disfrutarlo.
- A la hora de freír las anillas de calamar enharinadas el aceite salte mucho y ensucia que da gusto. Esto se puede evitar un poco (que no frenar) si remojuamos las anillas de calamar en leche una vez limpias. Luego se secan y se procede como explicamos en la receta.

Bocadillo vegetal con atún

 Fácil  10 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 1

€ 1.6€/PERS.

⚡ 272KCAL/100G

Ingredientes

- 1 barra de pan tipo baguette
- 100 g. de jamón o pavo cocido
- 2 huevos
- 2 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 lata de atún al natural (125 gramos aprox.)
- 50 g. de mayonesa
- Sal (al gusto de cada casa)

Sí, le llaman «**bocadillo o sándwich vegetal**». En mi caso un clásico que pedía en la cafetería de la Universidad en mis tiempos mozos, y de vegetal vegetal tiene poco, pues lo más normal es encontrarlo con una base de vegetales, pero siempre acompañado de huevo, atún, pavo, jamón cocido... incluso de palitos de cangrejo... y nunca lo he visto sin mayonesa. No lo podemos llamar vegetariano ni de coña.



¿Por qué lo llaman vegetal si lleva otras cosas no vegetales?

Así que **vegetariano o vegano no es**. Es un nombre establecido para un bocadillo un poco más sano a los que os tengo acostumbrados y que combina sabiamente los ingredientes que os aconsejo en la receta. Pueden variar, en cada cafetería o bar, el bocadillo vegetal es una de las propuestas más consumidas y que es al gusto del cocinero del lugar.

Los bocadillos vegetales en los menús de cafeterías y restaurantes de España (y en algún otro país que he visitado) en el fondo no lo son. Lo mires por donde lo mires, no tiene sentido, ya que en la mayoría de las

opciones encontramos ingredientes de origen animal. Si quisiéramos añadir a un bocadillo vegetal algo de huevo en cualquiera de sus formas (incluidas en la salsa), queso y cualquier otro tipo de lácteo podríamos decir, en todo caso, que es un bocadillo vegetariano.

Hacer bocadillos vegetarianos no es complicado, pero no vende igual que el famoso «bocadillo vegetal» tal como lo conocemos. En próximas recetas (que publicaremos próximamente) tendrás algunas propuestas de bocadillos vegetarianos. Con un poquito de creatividad, ingredientes frescos y alguna salsa de rechupete como potenciador de sabor.

Receta de bocadillo vegetal casero

Pero hoy vamos a preparar el **bocadillo vegetal (no vegetal) más famoso**, la mar de sano y rápido, perfecto para la merienda de los más peques y con el que además se llevarán a la boca un montón de vitaminas y proteínas.

Cómo preparar este bocadillo

- 1 Cocemos los huevos en agua caliente, unos 15 minutos.
- 2 Lavamos el tomate y las hojas de lechuga. Cortamos el tomate en rodajas. Cuando los huevos están cocidos, los pelamos y cortamos en rodajas.
- 3 Desmigamos el atún. Pelamos la zanahoria y la cortamos en bastoncillos.
- 4 Cortamos la barra de pan tipo baguette a la mitad y después cada uno de los trozos los cortamos a lo largo, presionando el pan desde

arriba y pasando el cuchillo paralelo a la mesa y con cuidado. Untamos el interior de las partes de arriba con mayonesa.

- 5 Comenzamos a hacer las capas: lechuga, tomate, zanahoria, atún. Después el jamón cocido, en lugar de extenderlo hacemos pequeños montones sobre la zanahoria para que abulte y su sabor se note más. Por último, colocamos las rodajas de huevo y espolvoreamos una pizca de sal.

Para que no se desmonte podemos envolver el bocadillo con papel o atravesarlo con un par de palillos grandes, así nos aseguramos de que mantiene su forma hasta la hora de comerlo y disfrutarlo.



Consejos y curiosidades sobre este bocadillo

- Que sea un plato de toda la vida no quiere decir que no podamos currarnos una **receta de bocadillo vegetal con ingredientes sanos y jugosos**, para que nos aporte un buen montón de nutrientes. No es lo mismo comer un bocata con lo primero que encontramos que preparar algo más completo, aunque lleve cosas que todos tenemos en nuestra nevera. Pero muy importante, que lo que lleve nuestro bocadillo sean **ingredientes de calidad y un buen pan**, le quedará genial pan estilo baguette.
- Hay teorías muy diversas acerca del origen del bocadillo, se dice que nació con la obligación de poner algo de comida en los mesones durante la época de Alfonso X el sabio, que ordenó tal cosa para que el vino no se subiese tan rápidamente a la cabeza, aunque también podría ser cosa de los criados de Conde de Sándwich, que se inventaron una comida que podía comer sin dejar de jugar a las cartas, su gran pasión.
- Sea como sea, el bocadillo lleva con nosotros toda la vida. Es una fórmula que admite desde el relleno más contundente al más sano y digestivo, y que al combinarse con distintos tipos de pan da como resultado un abanico casi infinito de posibilidades.

Sándwich mixto. El más famoso del mundo

Por Alfonso López Alonso



El sándwich mixto es el más famoso del mundo. Para desayunar, a veces para comer, de merienda, para cenar con amigos o de madrugada, al volver a casa después de una larga noche de fiesta... Todos esos momentos podrían tener un denominador común: el sándwich mixto.

Algo tan (aparentemente) sencillo como dos rebanadas de pan de molde con jamón york y queso pasados por la plancha es, al mismo tiempo, **uno de nuestros bocados preferidos (e inflables) de todos los tiempos y en cualquier momento.**

Tres ingredientes: **pan, jamón cocido y queso**, que, a menudo, representan la felicidad más básica y accesible.

Tanto es así que el sándwich mixto tiene incluso su propio día mundial: se celebra el 12 de abril.

Pero, ¿sabemos cuál es su historia? ¿Cómo y cuándo surge el sándwich mixto?

Origen del sándwich (mixto)

Empecemos por el origen etimológico del sándwich. Según el diccionario de la real Academia Española, un sándwich es un “emparedado hecho con dos rebanadas de pan de molde entre las que se coloca jamón, queso, embutido, vegetales u otros alimentos”.

Pero encima del significado de sándwich, la RAE ya nos da la clave, la pista para remontarnos a los orígenes del sándwich. De procedencia inglesa, la real academia nos introduce un nombre propio: el de **John Montagu (1718-1792), cuarto conde de Sandwich.**

Las islas Sandwich ponen, de este modo, nombre al protagonista de este artículo. Y hasta allí, **hasta las islas Sandwich en el siglo XVIII se remonta la historia de este sencillo bocadillo.** Cuentan que la pasión del Conde de Sandwich por los juegos de naipes lo habría llevado a descuidar las comidas.

Preocupados por ello, sus criados se las ingeniaron para prepararle alimentos que pudiera comer sin dejar de jugar a las cartas. De este modo, el conde se acostumbró a **utilizar dos rebanadas de pan para evitar mancharse los dedos con el fiambre** y las carnes frías que le servían para comer, lo que le permitía satisfacer su apetito sin dejar de jugar como un verdadero caballero británico.

Historia del sándwich mixto

Pero existen otras teorías sobre la **historia del sándwich mixto**, concretamente. Se trata del “**ham and cheese sandwich**” (sándwich de jamón y queso), un “invento” que aparece, según los estadounidenses, **en los estadios de béisbol de Nueva York a finales del siglo XIX.**

Eran, dicen, el único tipo de comida a la venta allí durante los partidos. Se empezaron a comercializar incluso antes que los “hot dogs”, los famosos perritos calientes que hoy se venden en cada esquina de la ciudad que nunca duerme.



El sándwich cubano

Otros historiadores se remontan a los **años 30** para señalar al sándwich mixto como una versión del sándwich cubano, elaborado con queso, carne de cerdo y jamón, además de con pepinillos y mostaza.

En aquella época, a principios del siglo XX, esta comida, hipercalórica, se hizo popular en la isla. Una idea que tuvo tanto éxito que llegó hasta Florida.

A día de hoy dos ciudades de ese estado, Tampa y Miami, siguen enfrentadas por la autoría del famoso bocadillo. Lo cierto es que parece que **es de Cuba de donde procede el nombre de mixto**.



El croque monsieur

En Europa, situamos el origen del sándwich mixto **en Francia**. Se hizo popular en **1910** bajo el nombre “croque-monsieur” que se traduce como “**señor crujiente**”.

Se trataba de un sándwich elaborado al horno con el fin de conseguir que quedara crujiente. Aunque, a diferencia de lo que nosotros conocemos como sándwich mixto, el “croque.monsieur” está cubierto con bechamel (y horneado, como decíamos).

En España, durante la época de los cafés literarios y sus habituales tertulias del siglo XIX, fueron las **cafeterías de Madrid y Barcelona** las que introdujeron el sándwich mixto. Con él comenzaron a sustituir las tostadas que acompañaban los cafés con leche.

Es muy probable que la introducción del sándwich mixto en España provenga de los españoles de Cuba, aunque no podemos asegurarlo por falta de datos.

El biquini o bikini

En las cafeterías de Cataluña se denomina a este tipo de sándwich como **biquini o bikini**, pero no por su relación con el traje de baño de dos piezas, sino por el nombre de una **sala de bailes abierta en 1953, la Sala Bikini de la Diagonal de Barcelona**, donde era su bocadillo especial.

La sala y el bocadillo se pusieron tan de moda en aquella época que su nombre se extendió a toda la ciudad.

A finales del siglo XX, el sándwich mixto estaba ya tan instaurado en nuestro país que incluso muchas compañías de alimentos procesados comenzaron a comercializarlos en packs, refrigerados y listos para preparar en la plancha.



Cómo hacer un buen sándwich mixto

Pero no todos los sándwich mixto son perfectos. **Conseguir un sándwich mixto exquisito tiene truco.** El hecho de que se trate de un plato sencillo no quiere decir que se pueda preparar de cualquier manera.

Es más, no sé a vosotros, pero a mi me saben siempre mejor los sándwich mixtos de la cafetería que los que preparo en casa... debe ser por las múltiples sustancias que acumulan sus planchas...

- 1 La elaboración de un sándwich mixto es simple si partimos de la base de los ingredientes que lo conforman. **Dos rebanadas de pan de molde, las lonchas de queso (al gusto del consumidor;** aunque hay infinidad de quesos a la venta, lo más habitual es utilizar el queso

específico para sándwich, el queso de barra) **y las lonchas de jamón cocido que deseemos.**

- 2 Una vez montado nuestro sándwich, lo metemos en la **plancha, tostadora o sandwichera** hasta que el queso se derrita y el pan quede dorado. También se puede elaborar **a fuego lento en la sartén.**

 - 3 **El truco: untar las rebanadas de pan con mantequilla** por las dos superficies externas. Pero si quieres dar un toque más ligero y especial a tu sándwich mixto, **puedes sustituir la mantequilla por mayonesa.**

 - 4 Una vez **el pan esté dorado y el queso del interior fundido**, podemos servir y disfrutar nuestro sándwich mixto.

 - 5 Aunque comúnmente se sirve partido en diagonal, en dos triángulos, y con cubiertos, no hay mayor placer que degustar un buen sándwich mixto con las manos...
-

Llegados a este punto, tan solo un **consejo** (muy básico por otra parte): lo más importante a la hora de elaborar el sándwich mixto perfecto es, sin duda, **la calidad de los productos que elijamos.**

Cómo hacer sándwich de huevo. 3 versiones

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



Ingredientes

- Para el sándwich de huevo y mayonesa: 1 cucharadita de crème fraîche
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 huevos cocidos
- 2 rebanadas de pan de molde blanco sin corteza
- Para el sándwich de huevo, mayonesa, pepinillos y cebollitas: 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire
- 2 cebollitas en vinagre picadas
- 2 pepinillos encurtidos picados
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 huevos cocidos
- 2 rebanadas de pan de molde blanco sin corteza
- Para el sándwich de huevo con lechuga y lacón ahumado: 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 1/2 cucharadita de wasabi
- 1 cucharada de dados de lacón
- 1 y 1/2 cucharada de mayonesa
- 1 y 1/2 cucharada de lechuga romana muy picada
- 2 huevos cocidos
- 2 rebanadas de pan de molde blanco sin corteza

Cómo hacer sándwich de huevo.

El **sándwich de huevo** es uno de los más ricos de la comida de picoteo. Tierno, jugoso y saciante, también **apto para vegetarianos** en su forma más básica, es sinónimo de éxito seguro. Con él se soluciona una cena en un santiamén o un almuerzo rápido y saciante.

Hoy nos animamos a preparar la **versión de Konbi**, un pequeño local ubicado en **Los Ángeles**, que se ha convertido en un éxito en redes sociales.

Su presentación es muy fotogénica, así que no es de extrañar, pero de sabor podemos dar fe que es delicioso. La combinación de huevo cocido con mayonesa es fabulosa, si a ello le sumamos un buen pan blanco, fresco y tierno, pues el resultado es un bocado muy sabroso.

Este sándwich de huevo se puede variar al gusto de cada cual. Nosotros, de hecho, hemos probado **tres versiones distintas**.

La **primera es la básica y original**, la **segunda está enriquecida con encurtidos** y la **tercera lleva lechuga y tacos de lacón**. Dos versiones vegetarianas y una para omnívoros. *¡Que nadie se quede sin un sándwich de huevo a su gusto!*

Cocción de los huevos

- 1 Para todas las versiones de este sándwich de huevo partimos de huevos cocidos, de hecho así lo especificamos en el listado de ingredientes.

- 2 Es importante que la cocción sea la justa y que la yema quede poco hecha (sin estar cruda).
- 3 Para conseguir el punto sumergimos los huevos en agua hirviendo y los retiramos a los 10-11 minutos, refrescamos inmediatamente en abundante agua fría y pelamos en cuanto estén fríos. Reservamos.

Preparación de la mayonesa

- 1 Para hacer mayonesa, lo primero es poner el huevo en el fondo del vaso de la batidora, cubrimos con el resto de ingredientes.
- 2 Introducimos la batidora en el fondo del vaso, y sin moverla de esta posición bate a máxima velocidad hasta que veas que se emulsiona todo el contenido.
- 3 Si has sacado los huevos de la nevera debes esperar a que tomen la temperatura ambiente, si no están a la misma temperatura que el aceite es mucho más probable que la mayonesa se corte.
- 4 No debemos mover las aspas de la batidora del fondo del vaso, ya que se cortaría la mayonesa, cosa algo frecuente si no se tiene mucha práctica.
- 5 No os perdáis ningún detalle en el vídeo anterior. La otra opción es comprar mayonesa, la marca que más os guste.

Preparación de sándwich de huevo básico

- 1 Para el sándwich de huevo básico. Picamos finamente uno de los huevos y cortamos el otro por la mitad, longitudinalmente.
- 2 Mezclamos la **mayonesa** con la mostaza, la crème fraîche y el vinagre de arroz, removiendo hasta integrar bien.
- 3 Untamos las dos rebanadas de pan con una fina capa de la salsa.
- 4 Añadimos el huevo picado al resto de la salsa y removemos bien hasta integrar.
- 5 Encima de una de las rebanadas de pan, en el centro, colocamos las dos mitades de huevo duro, con el corte hacia abajo y tocándose por la parte más ancha.
- 6 En las fotos del paso a paso podéis ver bien la colocación en caso de tener dudas.
- 7 Repartimos la mezcla de huevo duro picado con salsa sobre los huevos y cubrimos con la otra rebanada de pan de molde, con la parte untada de salsa hacia abajo.
- 8 Apretamos con suavidad procurando que el relleno se extienda por todo el interior, pero sin que se salga.
- 9 Hacemos dos cortes en el sándwich, siguiendo líneas perpendiculares a aquella sobre la que están colocadas en fila las dos mitades de huevo.

- 10 De esta manera los tres trozos de sándwich tendrán el corte central del medio huevo como el sol naciente y se verán de lo más bonito.
-

A la hora de servir el sándwich colocamos los tres trozos juntos, de forma que se vea el relleno, y los atravesamos con una brocheta para que no se desmorone.

Preparación de sándwich de huevo. Otras 2 versiones

- 1 Para el sándwich de huevo, mayonesa, pepinillos y cebollitas.
 - 2 Seguimos el proceso del sándwich de huevo básico, pero añadimos la salsa Worcestershire y la mostaza a la mayonesa antes de incorporar el huevo picado, con los pepinillos y las cebollitas picadas.
 - 3 Para el sándwich de huevo con lechuga y lacón ahumado.
 - 4 Seguimos el proceso del sándwich de huevo básico, pero añadimos el wasabi y la mostaza a la mayonesa antes de incorporar el huevo picado, la lechuga y el lacón.
-

Aquí tenéis un paso a paso en fotos donde muestro como preparar esta receta de estos sándwiches de huevo

(<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157711903056278>) . No os perdáis detalle para que os salgan de rechupete.

Consejos para un sándwich de huevo perfecto

- Uno de los secretos de este sándwich reside en la calidad, el tamaño y la frescura de los huevos, y en el método para cocerlos, pues son su ingrediente principal. Mejor si son huevos camperos, tamaño M como máximo, y que no estén excesivamente frescos.
- Para pelar bien los huevos lo mejor es sumergirlos en agua helada inmediatamente después de la cocción y pelarlos en cuanto estén fríos.
- Podemos usar pan de molde con corteza y retirarla una vez montado el sándwich.
- Al igual que con los huevos, cuando mayor su calidad y más fresco sea el pan, mejor.
- Probad a usar pan de leche, con ese toque ligeramente dulce. Funciona muy bien en este sándwich, especialmente en el de encurtidos y el de lacón.

Hamburguesa Big Mac casera al estilo rechupete

 Fácil  22 min  Por Alfonso López Alonso



Ingredientes

- 2 panes para hamburguesas (nos sobrar  la parte superior de 1)
- Ingredientes para 2 hamburguesas de ternera hechas por nosotros:
- 500 g. de carne picada de ternera o res (que os piquen el carnicería de estas partes de la ternera: la aguja, la aleta, la espaldilla, solomillo o carnes magras pero con algo de grasa infiltrada)
- 6 g. de sal fina para sazonar la carne
- 8 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Acompañantes de la Big Mac:
- 50 g. de lechuga Iceberg
- 1/4 de una cebolla mediana
- 2 lonchas de queso Cheddar
- Salsa Big Mac secreta casera (cantidad al gusto)
- 1 pepinillo mediano o 2 pequeños

La hamburguesa *Big Mac*[®] es el buque insignia de la popular cadena de comida rápida *McDonadl's*[®], que comenzó a comercializarse ni más ni menos que en 1967, hace ya unos cuantos añitos. A pesar de las décadas que han pasado, sigue estando a pie de cañon debido a su fama y buena aceptación del público.

Y es que aunque los precios de estas cadenas suelen ser bastante económicos, **la calidad de los ingredientes deja bastante que desear**. Así que aunque hacer **nuestra propia versión casera** pueda resultar ligeramente más cara, vale la pena para asegurarnos de estar comiendo una buena carne de nuestra carnicería de confianza.

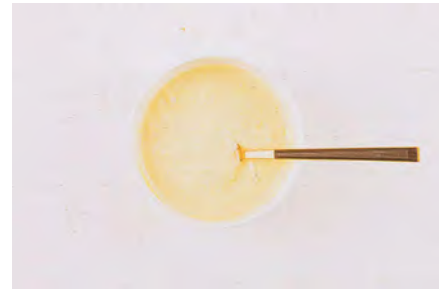
Si te gustan las hamburguesas que vamos publicando en el blog, estoy seguro que esta adaptación te va a gustar. La idea ya la conoce todo el mundo y muchos la han replicado (incluso en la competencia de esa cadena). Doble de hamburguesa, pan, salsa secreta para lograr ese sabor único de esta hamburguesa, cebolla, lechuga, queso y pepinillos es todo lo que lleva la famosa Big Mac[®].

Aunque todo el conjunto aporta su sabor característico, el secreto está en la salsa y por suerte ha dejado de serlo así que la Big Mac que preparemos en casa no va a tener nada que envidiar a la original, a nosotros nos parece que el estilo rechupete, est  incluso mejor.  Qu  piensas?

Receta de la hamburguesa Big Mac casera

Preparación de la salsa secreta para acompañar la hamburguesa

- 1 Empezamos preparando la salsa secreta. La hemos publicado antes para que no sea tan larga la receta, sólo tenéis que visitar la receta y hacerla antes. Si no tenemos *relish* ya hecho, trituramos unos pepinillos hasta llenar media taza.
- 2 En un bol mezclamos la mayonesa, la mostaza y el *relish* o pepinillos triturados. Mezclamos bien los tres ingredientes. Añadimos el pimentón, el ajo, la cebolla, la mostaza antigua, y el vinagre. Mezclamos de nuevo muy bien hasta integrar por completo todos los ingredientes.
- 3 Pasamos la salsa a un tarro de cristal, lo tapamos y guardamos en el frigorífico hasta el momento de consumir.





Preparación de las hamburguesas de ternera

- 1 Los mejores cortes para hamburguesas son la aguja, la aleta, la espaldilla y el solomillo, carnes magras pero con algo de grasa infiltrada, lo que le confiere una jugosidad especial. Hay quien mezcla carne de ternera con carne de cerdo, pero si la ternera es buena, esto es un sacrilegio. Nuestra hamburguesa de ternera lleva carne de ternera y sal, nada más.
- 2 Lo primero es tener la carne picada perfecta, en esto nos va a ayudar nuestro carnicero de confianza. Mi consejo es que haga solo un pase, no dos como suele ser para albóndigas o para carne para una boloñesa. Así podremos degustar bien la carne.
- 3 Le pedimos que nos pique medio kilo, para hacer unas dos hamburguesas de unos 220-240 gramos, algo de humedad se va a

perder, con lo que nos quedarán 2 hamburguesas de unos 210-220 gramos cada una, que no está nada mal.

- 4 Sazonamos la carne que vamos a convertir en hamburguesas, hacemos porciones al gusto, damos forma y dejamos que atempere mínimo 30 minutos antes de empezar a cocinarlas. En cuanto al tamaño de la hamburguesa, la recomendación es que sea mínimo de 180 a 200 gramos mínimo para esta preparación, aunque depende del gusto de cada uno en casa. Y que el punto de la carne sea vuestro gusto, más o menos hecha.
- 5 Formamos hamburguesas redondas y planas con tus manos. Si tienes una prensa para hamburguesas, úsala para obtener una forma más uniforme.
- 6 Calentamos una parrilla o una sartén a fuego medio-alto. Agregamos un punto de aceite de oliva y colocamos las hamburguesas. Cocinamos las hamburguesas a tu gusto, en nuestro caso durante aproximadamente 2-3 minutos por cada lado de una vez (no le des mil vueltas), o hasta que estén doradas y hechas a tu gusto. Si tienes un termómetro para carne ya sería de profesional, recuerda que el punto de la carne en el centro debería ser de al menos 70° C.



Preparación de los acompañamientos y montaje final

- 1 Cortamos la lechuga en tiras finas y los pepinillos en rodajas. Picamos la cebolla.
- 2 Untamos con salsa *Big Mac* (la cantidad al gusto) la parte inferior de un pan para hamburguesas. Ponemos encima una capa de cebolla.
- 3 Seguimos con una capa de lechuga. Sobre la lechuga ponemos las dos lonchas de queso y encima del queso una hamburguesa. Y otro pan inferior de hamburguesa sobre esta.
- 4 Volvemos a untar salsa en el pan y ponemos otra capa de cebolla. Una capa más de lechuga. Los pepinillos laminados sobre la lechuga y encima la otra hamburguesa. Y por último la parte superior del pan

de hamburguesa. Os aseguro que probaréis una de las mejores Big Mac de vuestra vida.





Consejos para una hacer hamburguesa Big Mac casera perfecta

- Con la importancia que tiene la carne en esta receta es aconsejable comprar una de buena calidad que puedan hacernos en la carnicería.
- Si ponemos la hamburguesa muy caliente sobre el queso quedará fundido.
- La receta es para una persona, aunque para más multiplicar cantidades. En casa solemos hacer para los 4 que somos, y al final el tiempo es casi el mismo, 25 minutos de preparación. Y suele salir cara, pues la carne es de gran calidad, al igual que el resto de ingredientes.
- Acompaña esta burger con unas patatas fritas o una ensalada mixta. De postre, nada mejor que un pastel estilo McDonald's también en versión casera.



Hummus o crema de garbanzos. Receta de forma tradicional o en Thermomix

 Fácil  10 min  Por Alfonso López Alonso



Ingredientes

- 400 g. de garbanzos cocidos
- 2 cucharillas tipo postre de comino molido y una cucharilla a ras de canela en polvo
- Agua o el caldo de cocción de los garbanzos (al gusto, de esto depende de si quieres más o menos densa la crema)
- 2 dientes pequeños de ajo
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante de La Vera
- 3 cucharadas de Tahini
- 1 ramita de cilantro
- 120 ml de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de un limón pequeño o una lima

Imaginaos una crema fina, muy suave y exótica al paladar. Una **receta con legumbres** que podemos acompañar con un poco de pan crujiente o **pan de pita** recién horneada... pues sí, habéis acertado. Una crema, paté o puré de garbanzos que es todo un clásico de la cocina mediterránea, el **hummus o crema de garbanzos**.

Os aseguro que esta receta es un plato riquísimo al alcance de todo el mundo, barato, sencillo y donde el garbanzo está... pero no lo parece. En casa es un plato que cocinamos en cualquier momento del año, en verano y en invierno. Es atemporal y entra genial en cualquier fecha. Vale como crema, como fondo en una ensalada, en bocata con unos pimientos... es increíble.

El **Hummus** lo preparan a lo largo y ancho de Oriente Medio, Grecia, Turquía y Chipre, aunque no todos son iguales. Recetas podéis encontrar muchas y en casa hemos hecho por lo menos 5 distintas. Pero si me tengo que quedar con la receta de una amiga, Alba, que le añade un toque de canela y otro de aceitunas negras que le van de vicio. Una preparación que tira más hacia Grecia que hacia el Líbano. Os la explico a continuación como preparar este delicioso hummus. Solamente le he añadido esta vez, un toque de zumo de limón, que le queda genial. La mezcla más popular lleva además **tahini** y deja un ligero sabor a sésamo que esta delicioso. Aunque ya podéis encontrar variantes deliciosas como este **hummus de remolacha** o el **hummus de aguacate**.

Incluyo en la receta cómo prepararlo por si no lo encontráis, es también muy fácil. Os dejo con ella, espero que la hagáis en casa y la disfrutéis.

Receta de hummus casero

Preparación del hummus de garbanzos

- 1 Para esta receta puedes aprovechar unos garbanzos que hayan sobrado de un cocido. También podéis utilizar un bote de garbanzos cocidos que venden en cualquier sitio. Yo no me pondría a cocerlos, la receta sale de diez igualmente.
- 2 Escurrimos los garbanzos del líquido en el que se conservan, veréis un poco de espuma. Pasadlos por agua hasta que desaparezca. Reservamos en el escurridor.
- 3 Hacemos zumo con la mitad de un limón, lo colamos por si quedan pepitas y reservamos. Pelamos el diente de ajo. Yo lo preparo sólo con uno pero aquellos a los que les guste mucho podéis añadir más, como con el **gaspacho**.





Triturar en robot de cocina, batidora o Thermomix. Presentación

- 1 Colocamos los garbanzos en el vaso de la batidora con los siguientes ingredientes. El diente de ajo, el **tahini**, la canela, el cilantro (o en su defecto perejil), el zumo de medio limón colado, el comino molido, una pizca de pimienta negra recién molida, sal, el aceite de oliva virgen extra y un toque de pimentón de la Vera.
- 2 Batimos con la máxima potencia hasta que nos quede una crema tipo puré pero un poco más denso y reservamos en la nevera. Frío está mucho mejor. Si tenéis robot de cocina o Thermomix podrás controlar la textura mucho mejor. Solo tenemos que poner en el vaso todos los ingredientes y programa 1 minuto en velocidad progresiva 5-7-9, quedará perfecto.

- 3 Para presentarlo lo mejor es elegir un plato llano y grande, de esta manera lo compartiremos entre varios. Repartimos la crema de garbanzos. Espolvoreamos con un poco de pimentón de la Vera y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Podemos acompañarlo con pan normal o **pan de pita** con un toque de horno (lo que mejor le va).

Es lo más tradicional aunque lo podéis acompañar por nachos, chips de patatas fritas o bastoncillos de vegetales crudos como zanahorias o pepino. Os lo dejo a vuestro gusto. Como veis no tiene ciencia ninguna, es fácil y rápido de preparar, muy sano y nutritivo. Un plato que le encanta a los niños y que incluso podéis preparar con ellos.



Cómo hacer el Tahine o Tahina

Si no encontráis donde comprar esta pasta tradicional árabe a base de sésamo es muy fácil prepararlo en casa. Así lo tendréis recién hecho y con un poco de aceite de oliva virgen os durará un montón de tiempo. Incluso se puede congelar.

Las semillas de sésamo las puedes encontrar en cualquier supermercado o mercado. Las medidas para el Tahine son: 2 cucharadas de semillas de sésamo, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra suave y una pizca de sal.

- 1 Comenzamos tostando o dorando las semillas a fuego muy bajo durante unos 10 minutos. Puedes hacerlo tanto en una sartén como en el horno, lo que más cómodo te resulte.
- 2 Una vez que estén levemente doradas (sin que se exploten). Las colocamos en un molinillo de café, le damos dos toques y pasamos a un mortero. Si no tienes molinillo lo haces directamente en el mortero.
- 3 Añadimos un chorrito de aove y un poquito de agua. Mezclamos con el mortero hasta conseguir una emulsión. La consistencia debe ser cremosa y hasta algo espesa.
- 4 Debe quedar una pasta entre blanca y dorada, su sabor es pronunciado y se asemeja al de los frutos secos. Añadimos sal al gusto.



Consejos para un hummus perfecto

- Para un hummus más cremoso, **quítad la piel a los garbanzos**. ¿Cómo? En la receta de hummus en el libro de cocina «Jerusalén» de Yotam Ottolenghi and Sami Tamimi usan bicarbonato para hacer más fácil el proceso. Después de haber tenido los garbanzos en remojo toda la noche y escurrido, se revuelven con bicarbonato. Luego calientan la mezcla en un cazo durante unos minutos, antes de añadir el agua y cocer los garbanzos como de costumbre. El entorno alcalino creado por el bicarbonato ayuda a romper la pectina de los garbanzos ablandando las pieles de modo que éstas se desintegran durante la cocción y se quitan fácilmente al enjuagarlos.
- Con nuestra receta revolvemos los garbanzos enjuagados y secos con bicarbonato (una cucharilla y media por bote). Luego los metemos en el microondas o en una sartén a fuego medio de dos a tres minutos hasta que los garbanzos están calientes. Después los lavamos en un bol con tres o cuatro cambios de agua fría,

agitándolos todo el tiempo vigorosamente entre nuestras manos para desprender las pieles, las cuales acabarán flotando en el agua.

- Una receta similar de esta receta que me han enviado por mail (muchas gracias Maitane): Metes en el vaso de la batidora un bote pequeño de garbanzos ya cocidos. Medio bote de los pequeños de nata para cocinar, un yogurt griego sin azúcar, el jugo de un limón, un diente de ajo, un pellizquito de comino molido (como media cucharadita), sal y un chorrito de aceite. Batir, ¡y listo! Para presentarlo, le pongo un chorrito de aceite por encima y pimentón dulce (si es de la vera, mejor que mejor). Luego para tomar yo lo suelo poner con las tortitas de maíz que venden para hacer fajitas mejicanas, que es lo más parecido al pan ácimo. Te queda un piscochabís muy rico.

Pastel de atún frío con pan de molde. Receta de un aperitivo fácil y rápido

 Fácil  40 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 8

€ 1.4€/PERS.

⚡ 315KCAL/100G

Ingredientes

- 12 rebanadas pan de molde sin corteza
- 100 g. de maíz dulce
- 1 tomate grande
- 4 cucharadas colmadas de mayonesa
- 150 g. de aceitunas rellenas
- 250 g. de atún en aceite de oliva
- 4 huevos cocidos medianos
- Perejil fresco
- Rabanitos
- Opcional: Unas tiras de pimiento asado para decorar

Hoy me voy a poner como defensor de las recetas de siempre, las clásicas. Seguramente este pastel os recordará a los días de playa o las cenas de verano de niños, a esas mezclas que hacían las madres como receta de aprovechamiento que resultaban una delicia. El toque viejuno de la receta no le resta sabor y estilo. Lo creáis o no es uno de mis platos preferidos.

Este **pastel de atún** es una **tarta salada** de lo más sencilla. Ingredientes que tendremos en todas las despensas con el sencillo pan de molde, aceitunas, huevos o atún, forman magistralmente un plato super sabroso. Por supuesto siempre podemos variar a nuestro gusto los ingredientes del relleno, acompañar el atún con alcaparras, zanahorias cocidas, guisante, cebolla o pimiento, pueden ser opciones que nos aporten toque distintos de color y sabor.

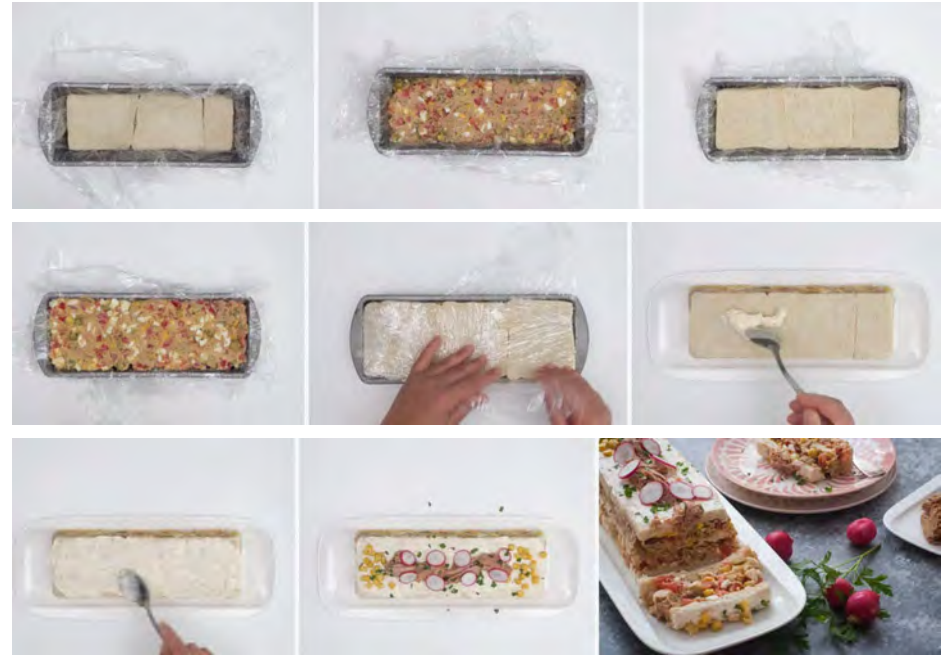
El proceso no puede ser más sencillo. Trocear y desmenuzar los ingredientes del relleno, aportarles untuosidad con mayonesa al gusto y formar capas con este relleno entre láminas de pan de molde. Dejamos enfriar el pastel para que adquiera consistencia, desmoldamos decoramos y disfrutamos. No necesitamos más para volver por un ratito a la infancia y los días en familia. Una receta fácil y original de un aperitivo perfecto para una cena de verano. ¿Te apuntas a prepararlo en casa?

Preparación de la base del pastel de atún

- 1 Comenzamos preparando los ingredientes del relleno del pastel de atún. Cortamos las aceitunas rellenas en rodajitas. Lavamos el tomate y lo cortamos en daditos pequeños. Pelamos los huevos cocidos y los troceamos menuditos.
- 2 En un bol vamos a integrar todos los ingredientes del relleno. Añadimos los huevos, las aceitunas, el tomate, el maíz y el atún que

previamente habremos desmenuzado. Reservamos una parte del atún y de maíz para la decoración.

- 3 Añadimos 2 cucharadas colmadas de mayonesa y mezclamos bien hasta conseguir que se queden bien impregnados todos los ingredientes. Reservamos.
- 4 Elegimos un molde estrecho y alargado, el típico molde de bizcocho será perfecto. Forramos el molde con film transparente de tal modo que nos quede papel sobrante por todos los lados. Ese papel sobrante lo utilizaremos después para cubrir el pastel.



Montaje y presentación final del pastel de atún

- 1 Una vez que el molde está forrado colocamos una primera capa de pan de molde. Debemos asegurarnos de cubrir bien toda la superficie de la base del molde. Si fuera necesario cubriremos los huecos con piezas cortadas a medida.
- 2 Con la base de pan puesta, la cubrimos con una primera capa de relleno. Como yo he puesto sólo dos niveles de relleno, empleo la mitad para esta primera capa. Si decidiéramos hacer tres niveles, debemos poner el tercio del total en cada una de las capas.
- 3 Compactamos ligeramente el relleno y lo cubrimos con una nueva capa de pan de molde. Volvemos a cubrir bien toda la superficie, completando los huecos con recortes si es necesario. Cubrimos el

pan con la segunda capa de relleno y de nuevo la tapamos con la última capa de pan de molde. Compactamos ligeramente con las manos y cubrimos con el sobrante de film transparente.

- 4 Refrigeramos el pastel de atún durante no menos de 3 horas. Podemos dejarlo incluso de un día para otro. En el momento en que lo vayamos a disfrutar lo retiramos del frigo.

 - 5 Al retirarlo del frigo desmoldamos el pastel volcándolo sobre una bandeja que se adapte a su medida. Cubrimos con 2 cucharadas de mayonesa extendiéndola en su capa superior o por toda la superficie, a nuestro gusto. Decoramos el pastel con atún y maíz que hemos reservado en el frigo, rabanitos lavados y laminados y una pizca de perejil picado.

 - 6 También opcionalmente podemos extender una fina capa de mayonesa por encima y en las paredes, aunque necesitarás más mayonesa. Y si queréis el toque más viejuno (y rico) unas tiras de pimiento asado a modo de decoración, pero esto al gusto de cada casa.

 - 7 Servimos el pastel atemperado, no demasiado frío, perfecto para disfrutar en una comida o cena de verano con familia o amigos.
-

Podéis ver todas las fotos de esta receta paso a paso (<https://www.flickr.com/photos/aguas/sets/72177720301327659>) en este álbum. No os perdáis detalle y os saldrá un pastel de atún de rechupete.

Ensalada de patata y yogur griego. Una receta cremosa y saludable

 Fácil  30 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 4

€ 1.20€/PERS.

⚡ 160KCAL/100G

Ingredientes

- 800 g. de patatas
- 250 g. de yogur griego
- 60 g. de aceitunas negras sin hueso
- Ralladura de un limón
- Una cucharada de mostaza de Dijon
- Cilantro o perejil fresco
- 30 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharadita de orégano
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Ensaladas hay muchas, pero podemos ir mucho más allá de **las clásicas con lechuga y tomate** si combinamos bien unos cuantos ingredientes y le echamos un poco de imaginación. Esta **ensalada de patata con yogur griego** queda riquísima, se prepara en muy poco tiempo y nos soluciona una cena o un primer plato con muy poco esfuerzo.

La ensalada de patata no es nada raro, de sobra conocida es la llamada “alemana” que además de patata lleva **trozos de Frankfurt**. Parecida, aunque con menos especias y apta para vegetarianos es la receta que proponemos hoy. La combinación con el **yogur griego** es deliciosa y el cilantro le da un toque muy especial, aunque sobra decir que si no nos gusta podemos sustituirlo perfectamente por perejil o cualquier otra hierba aromática, o incluso por la salsa de yogur. También puedes probar ensalada de patatas, aguacates, pimiento y anchoas, la ensalada de patatas y sabores del mar o la ensalada de patatas, ventresca y queso de oveja.

Gustará a grandes y pequeños, llena bastante, **sale muy bien de precio** y además aguanta sin problemas en el frigorífico un par de días, solo tenemos que guardarla en un táper hermético, cubrirla con papel film o usar una tapa de silicona. Un plato fresquito, perfecto para verano, y delicioso que se puede preparar incluso sin tener grandes dotes de cocinillas.

Receta ensalada de patata y yogur griego

Preparación paso a paso

- 1 Lavamos las patatas y la partimos por la mitad. Cortamos cada mitad en gajos o en cubos no demasiado pequeños.

- 2 Picamos el cilantro o el perejil.
- 3 Laminamos las aceitunas.
- 4 Ponemos a hervir agua abundante en una olla o cazuela. Cuando hierva añadimos las patatas con sal y cocinamos unos 20 minutos hasta que estén tiernas por dentro pero aún firmes. Pinchando con un cuchillo podremos comprobarlo.
- 5 Escurrimos bien y quitamos la piel de las patatas que saldrá con facilidad.
- 6 Ponemos el yogur griego en un bol.
- 7 Añadimos el cilantro y las aceitunas laminadas.
- 8 Bañamos las aceitunas con el aceite.
- 9 Agregamos la mostaza y el orégano. Salpimentamos al gusto.
- 10 Rallamos el limón y lo añadimos al bol.
- 11 Con una cuchara mezclamos muy bien hasta integrar todos los ingredientes.
- 12 Probamos y corregimos de sal. Mezclamos de nuevo.
- 13 Vertemos la salsa de yogur sobre las patatas y mezclamos con cuidado para no romperlas.
- 14 Guardamos al menos media hora antes de servir y servimos la ensalada fresquita.







Consejos para una ensalada de patata y yogur griego perfecta

- Si quieres darle un toque de frescura, añade unas hojas de menta fresca picada.
- Utiliza unas patatas que aguanten bien la cocción.
- Unos trozos de bonito del norte en conserva le sentarán de maravilla al plato.

Poke de salmón. Receta de arroz hawaiana saludable deliciosa

 Fácil  75 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 4

€ 4.2€/PERS.

⚡ 225KCAL/100G

Ingredientes

- 500 g. de salmón (mejor la parte del lomo)
- 250 g. de arroz basmati Sundari
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 50 g. de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 chile
- 1 aguacate grande y maduro
- Tomates cherry
- 1 cebolleta china
- Cilantro fresco
- Lombarda
- Sal (al gusto de cada casa)

Es la última tendencia con arroz y pescado que ha llegado pisando fuerte, y quien sabe si para quedarse. Es un plato sano, equilibrado y sabroso, lo tiene todo para triunfar. El **poke** es un plato típico de Hawai. Un tipo de evolución del sushi, más variada y fácil de comer.

Se trata de un plato completísimo, por un lado el pescado, siempre azul y acompañado de una base de hidratos de carbono, arroz o quinoa. En esta receta hemos empleado **arroz basmati**, uno de los mejores arroces largos del mundo, perfecto como acompañamiento para este poke. En esta receta hemos confiado en el **arroz basmati Sundari** que tan buen resultado no da siempre.

Por otro lado las frutas y/o vegetales y/o algas, aguacate, cebolleta, edamame, mango, lombarda, tomate, pepinillo, zanahoria... una lista infinita. Por último los condimentos y salsa, aceite de sésamo, salsa de soja, wasabi sin la guinda del plato. Sea o no tendencia pasajera se trata de un plato completo y delicioso. Perfecto para una comida saludable y ligera, sin grasas ni azúcares. Desde luego en mi casa ha llegado para quedarse, un plato de rechupete.

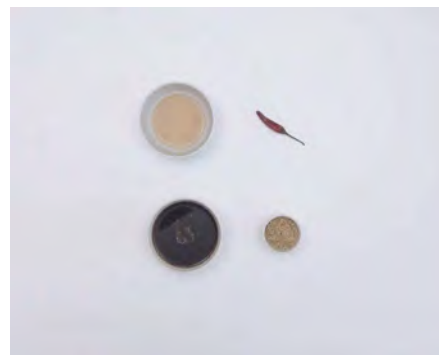
Receta poke de salmón

Preparación del salmón. Congelado y macerado

- 1 Congelamos el pescado durante 48 horas antes de la preparación de este plato. Así evitamos cualquier traza de anisakis que pueda traer. Sobre todo para quedar más tranquilos.
- 2 Podemos retirarle las espinas y la piel antes de la congelación, así lo tendremos listo para el momento en que deseemos ponernos manos a la obra. La noche anterior a la preparación de la receta, retiramos

del congelador el salmón y lo guardamos en el frigo para su descongelación. Cuando esté descongelado lo troceamos en dados de entre 1,5 y 2 cm.

- 3 En un cuenco preparamos la marinada para bañar el pescado. Añadimos la salsa de soja, el vinagre de arroz, la sal, el aceite de sésamo, el chile troceado, las semillas de sésamo y le cebolleta chila fileteada. Vertemos la salsa sobre los dados de salmón y dejamos que meceré durante no menos de 1 hora.

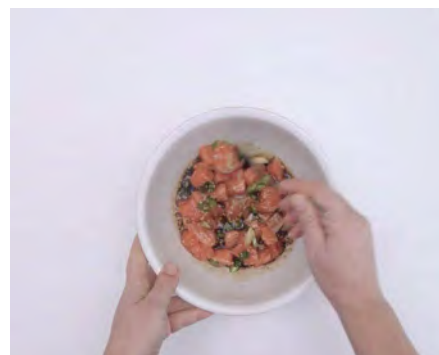
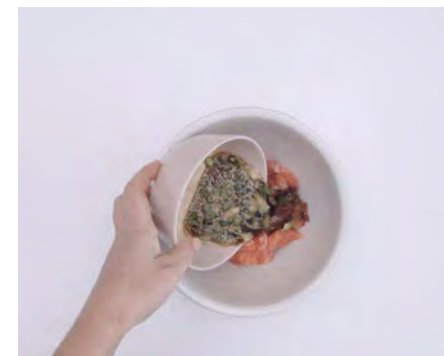
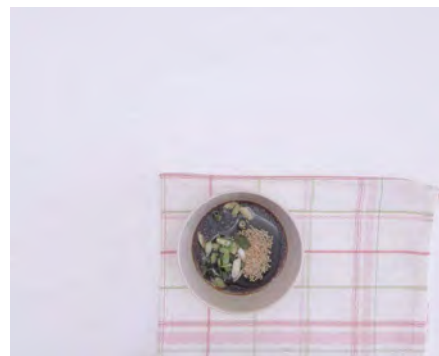
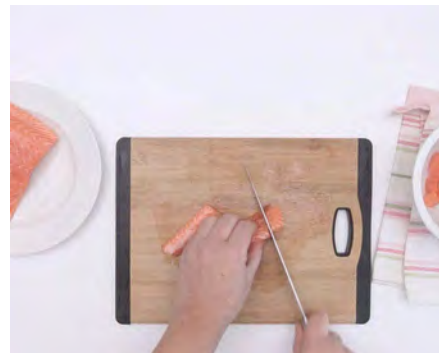


Preparación del arroz y presentación final del poke de salmón

- 1 Cocemos el arroz siguiendo las indicaciones del fabricante en cantidad de agua y tiempos. Como se trata de un arroz redondo, necesitaremos más o menos 2 partes de agua por 1 de arroz. Coceremos el arroz en agua salada en torno a los 11 minutos. Una vez que el arroz está listo lo reservamos.
- 2 Pelamos el aguacate y lo cortamos en láminas finas. Lavamos la lombarda y troceamos una parte en tiritas finas, lavamos y

troceamos los tomates y cortamos el cilantro. Cuando tengamos todos los ingredientes del poke listos montamos los boles.

- 3 Preparamos el plato en boles individuales. En cada uno añadimos una parte del salmón ya marinado y escurrido, el aguacate y el arroz. Añadimos tomates cherry cortados y la lombarda finita. Regamos con salsa de soja, y espolvoreamos con semillas de sésamo y cilantro. Servimos al momento.








Consejos para un poke de salmón de rechupete

- Para evitar cualquier problema con el anisakis, es muy importante congelar el salmón durante no menos de 48 horas antes de su preparación. Esto nos obligará a tener una previsión del tema pero vale la pena.
- Podemos añadir acompañamientos a nuestro gusto. También podemos sustituir unos por otros. El arroz podríamos cambiarlo por quinoa y emplear otro tipo de pescado azul en lugar de salmón. La parte vegetal nos permite tantas opciones como queramos.

Cómo hacer guacamole mexicano fácil

 Superfácil  12 min  Por Alfonso López
Alonso



👤 PARA 4

€ 1.2€/PERS.

⚡ 182KCAL/100G

Ingredientes

- 6 aguacates medianos o 4 grandes maduros (aconsejo los medianos por su sabor)
- 100 g. de tomate (2 tomates pequeños)
- 100 g. de cebolla (1 cebolla mediana aproximadamente)
- 1 lima entera
- 1 cucharada de hojas de cilantro fresco (sin tallo)
- Sal (al gusto de casa)
- Para acompañar: Totopos o triángulos de maíz (nachos o frituritas)
- Opcional si te gusta el picante: 1 chile serrano (si no lo encuentras puedes utilizar jalapeños en conserva, guindilla o cayena)

Podéis viajar a México con el paladar con esta deliciosa receta de **guacamole mexicano**. Este clásico de México le gusta a todo el mundo, desde el vegetariano más radical al más apasionado de la barbacoas.

Una **receta vegetariana** de la que no existe una única versión. Aunque todo el mundo coincide en los ingredientes básicos a emplear: **tomate, cebolla, chile serrano, cilantro, limón y aguacate**. Yo le pregunté a mis primos mexicanos en Ourense cómo lo preparan ellos y Bruno me pasó la receta que más éxito tiene en su cafetería Bekas.

Algunos amigos me han comentado que les encanta el que compran en tal o cual supermercado, pero siempre les digo lo mismo: «*no habéis probado guacamole casero*». Una vez que das el paso de hacerlo en casa, ya no lo cambias.

Receta de guacamole casero

Preparación del guacamole mexicano

- 1 Pelamos la cebolla y lavamos el tomate. Los picamos muy finos, lo más posible, que se vean pero que se note lo justo.
- 2 Elegimos unos aguacates maduros que no estén demasiados duros para aplastarlos, además el sabor del aguacate maduro es mucho mejor. Debe estar maduro pero no blando, la piel debe estar firme y al apretar con el dedo se hundirá ligeramente. Si los habéis comprado muy verdes, los podéis envolver en papel de periódico y dejarlos en un bol a temperatura ambiente para que maduren. Nunca en la nevera.

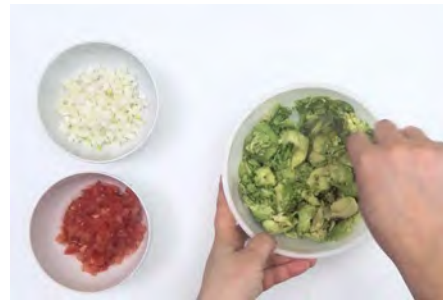
- 3 Cortamos los aguacates por la mitad hasta el hueso y giramos cada parte separando las dos mitades. Nos ayudamos de una cuchara de plástico para vaciar las dos partes y dejamos el hueso en la misma fuente donde vamos a poner el aguacate.



Cómo mezclar el aguacate

- 1 Me comentaba mi primo Bruno que en México se trituran los ingredientes con un molcajete o mortero de piedra. Aunque en España es complicado conseguirlo. Yo lo hago con un tenedor de plástico o madera y en un bol de plástico. De esta forma evitamos la oxidación y conseguimos una pasta más o menos irregular con tropezones. Añadimos el zumo de la lima directamente sobre el aguacate y empezamos a aplastar con el tenedor.
- 2 Echamos dos cucharadas de hojas de cilantro. Si son muy grandes las troceamos directamente con las manos. Mezclamos todo con el tomate y la cebolla que tenemos reservados y una pizca de sal.
- 3 Picamos el chile serrano muy fino, este ingrediente lo pondría como opcional pues aunque me apasiona el punto picante en casa, a

algunos no os va. Yo me suelo poner guantes porque el picante puede ser peligroso si luego te frotas los ojos. Lo añadimos a la mezcla y juntamos todo con una cuchara de madera con movimientos envolventes para no variar la textura irregular de nuestra salsa.



Presentación final del guacamole

- 1 Probamos por si es necesario añadir un poco más de picante y sal. Recordad que lo vamos a tomar con **totopos o triángulos de maíz**, también llamados nachos o frituritas.
- 2 En México también se suele acompañar con chicharrones de cerdo o cortezas. Todo esto lleva sal y lo vamos a usar como cucharas, así que no os paséis de salados. Presentamos en un bol con todos los nachos alrededor, **pico de gallo** al gusto y una buena michelada.

No hay aficionado a la cocina mexicana que se resista a unos nachos untados con guacamole, una salsa de aguacate, cebolla y tomates picados, ajo y unas gotas de tabasco o chile. Disfrutadlo y hacedlo en casa, ya me contaréis el resultado, seguro, que de rechupete.





Todo sobre el aguacate

Propiedades y beneficios del aguacate. Descubre cómo cocinar este fruto sabroso y nutritivo que te carga de energía y ayuda a regular el colesterol.

Consejos para un guacamole de rechupete

- Si te sobra, para guardarlo debemos poner uno o dos huesos de aguacate en el guacamole. Lo tapamos con film transparente para que no esté en contacto con el aire. El papel transparente debe quedar en contacto directo con la salsa. De esta forma y con la

ayuda del zumo de lima que lleva se conservará mejor en la nevera. Evitaremos que se oxide y pille ese color oscuro que queda tan feo y le da mal sabor.

- Bien guardado aguanta sin problema uno o dos días en la nevera.
- La lima ayuda a que las reacciones enzimáticas que causan la decoloración se ralenticen por su contenido en ácido ascórbico o vitamina C. El cilantro también contiene este ácido. De modo que incorporarlo a la elaboración contribuye a ese color verde precioso del guacamole.
- Tenemos una versión de guacamole para bebés o niños, adaptada para disfrutar del mismo con toda la familia.
- En México podemos encontrar **dos clases de guacamole**, si el aguacate está completamente molido se llama **aguamole** y suele servirse en taquerías populares o puestos ambulantes de comida. La versión con trocitos de aguacate que se suele preparar en casa es el guacamole propiamente dicho. Incluso guacamoles (versiones) hechos al estilo guacamole, pero con otra verdura, por ejemplo, el brocomole, hecho con brócoli.
- Es un plato que triunfa en las reuniones con amigos. Así tal cual, o como relleno de burritos o con tus **tacos** preferidos.

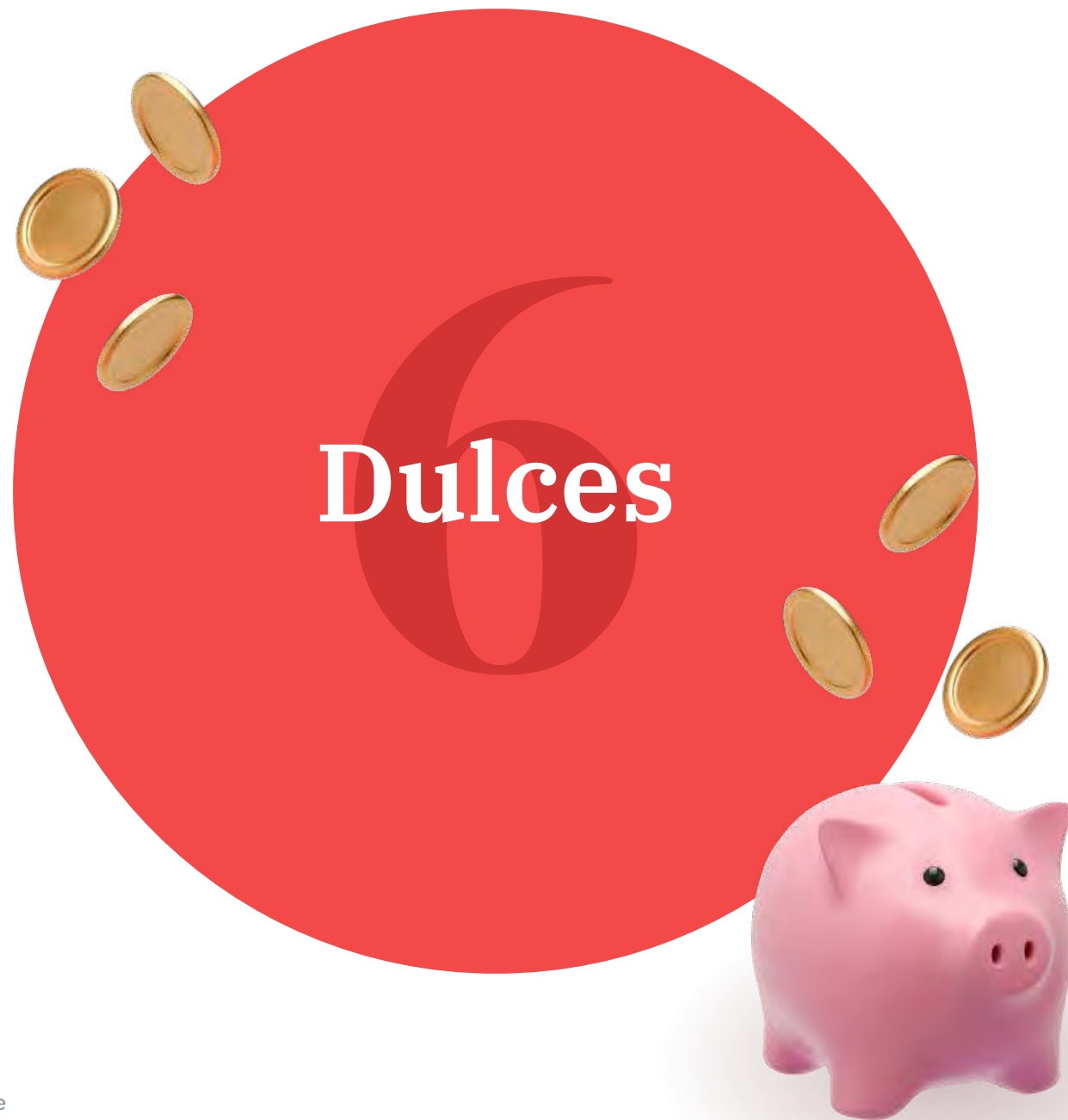
Si lo quieres hacer de una forma más tradicional, te recomiendo que veas este vídeo.

Vuestros consejos para hacer guacamole

- El guacamole es perfecto como base para muchas otras recetas como unos burritos. También unas tortitas de queso o simplemente untado en un bocadillo con un poco de queso y pollo, simplemente delicioso.
- Otro consejo útil es añadir la sal en el último momento, justo antes de servirlo. Ya que si se añade al principio, el estrés osmótico

destruye las paredes de las células del aguacate y se libera más enzima oxidante. Este consejo para los más puristas del color verde.

- Si queréis un guacamole más ligero y refrescante podéis añadir más tomate (casi el doble). Es para que sea más cremoso hay gente que le añade una cucharadita de mayonesa.
- En México tienen varios tipos de nachos que mezclan con infinidad de ingredientes. Por ejemplo, los nachos con guacamole y chicharrones de cerdo, que están deliciosos.
- El guacamole auténtico se hace con chile serrano, pero pica un montón. Si no os atrevéis con ellos podéis utilizar chiles jalapeños, que tiene otro tipo de picante o incluso con un chorrito de salsa Tabasco. Pero si se lo preparas a un mexicano debe tener chile serrano con pepitas y todo.



Bizcocho casero de yogurt, el más fácil y esponjoso

 Fácil  45 min  Por Alfonso López Alonso



Ingredientes

- Vamos a utilizar la medida del envase de un yogur (normalmente trae 125 g.)
- 1 medida de yogur de aceite suave de oliva
- 1 medida de yogur (en este caso natural azucarado)
- 2 medidas de yogur de azúcar blanquilla
- 3 medidas de yogur de harina de trigo (o de maíz)
- 3 huevos tamaño mediano
- 1 sobrecito de levadura química en polvo o polvo de hornear (16 g.)
- 1 pizca de sal
- un poquito de mantequilla y una pizca de harina, para la base del bizcocho

¿Sabes **cómo preparar un bizcocho de yogur**? ¡El más fácil del mundo! Si hay un **bizcocho** que recuerdo desde niño es el de **yogur** de toda la vida, un dulce imprescindible para completar nuestras recetas de postres. Es uno de los bizcochos más fáciles de preparar y con un resultado de rechupete.

Lo vamos a hacer con **las medidas de un vasito de yogur**, cualquiera que tengamos en casa. Mi madre Rosa lo preparaba con un yogur de marca gallega, el cual traía un envase de plástico bastante duro, con lo que era muy fácil tomar las medidas. Su receta es muy sencilla y fácil de recordar, ya que sólo tienes que acordarte del **1, 2, 3** en el orden adecuado: 1 yogur, 1 medida de aceite de oliva suave, 2 medidas de azúcar blanquilla, 3 medidas de harina y 3 huevos.

El resultado: un **bizcocho de toda vida** perfecto para desayunar o merendar. Recomendado al 100% **¿a qué esperáis?** Corred a la cocina a prepararlo.

Cómo hacer bizcocho casero

Preparación del bizcocho de yogur casero

- 1** La base de esta receta es tomar como medida el vasito de yogur, lo que facilita mucho el tema de los ingredientes. Añadimos el yogur a un bol grande y lavamos el potito o envase donde viene el yogur.
- 2** Precalentamos el horno a 200° C y untamos el molde que vamos a utilizar con mantequilla, en la base y los lados.
- 3** Espolvoreamos con un pellizco de harina y quitamos el exceso de harina. Reservamos.

4 Batimos los huevos con unas varillas, cuando empiecen a blanquear, añadimos una pizca de sal. Medimos el azúcar (recordad, son 2 vasitos) y volvemos a batir, ya tenemos la base lista. Añadimos en el bol una medida de aceite de oliva suave, la levadura química y medimos de nuevo la harina con el vasito (recordad que son 3 medidas).

5 Metemos todo en el bol y batimos con unas varillas (podéis utilizar manuales o eléctricas, las que más os gusten). Debe de quedar una masa homogénea y fina.



Horneado del bizcocho

- 1 Vertemos la mezcla en el molde, os recomiendo que sea desmontable. Esta parte la hacemos siempre con cuidado y ayudándonos de la espátula para rebañar bien el bol.
- 2 Con el tipo de molde y el paso previo de mantequilla y harina en la base se desmoldará fácilmente. Horneamos de 30 a 35 minutos

dependiendo del horno que tengáis. Tenéis que poner el futuro bizcocho en la bandeja del medio con calor arriba y abajo, sin aire, a 180° C. Si vemos que se tuesta mucho al final de la cocción, cuando queden 10 minutos tapamos con un poco de papel de aluminio.

- 3 Importante, abrir el horno lo menos posible y al final de la tiempo de horneado pinchad con la punta de un cuchillo. Si sale limpia al pinchar en el centro del bizcocho, ya estará.



Presentación final

- 1 Dejamos que el bizcocho se atempere un poco en el molde. Después desmoldamos, pasando un cuchillo con la hoja del revés por los bordes.

- 2 Dejamos que se termine de enfriar sobre una rejilla para evitar que coja humedad. Listo para comer. Podéis espolvorear un poco de azúcar glass por encima, aunque es totalmente opcional.



Si aún así no lo tenéis claro, os dejo un paso a paso en fotos (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157644754186689>) . No os perdáis detalle y os saldrá perfecto.

Consejos para un bizcocho de rechupete

- Para aromatizar vuestro bizcocho lo ideal es utilizar yogur de limón porque le da un sabor especial.

- También puedes añadir ralladura de limón para dar más sabor. Es importante que sólo ralléis la parte externa del limón (la amarilla). Si llegáis a la parte blanca, le dará un amargor desagradable.
- Si queréis un bizcocho más alto y esponjoso, sólo tenéis que **montar las 3 claras**. Separamos las claras de las yemas con mucho cuidado. En el vaso de la batidora, montamos las claras con un pellizquito de sal, ayudándonos de las varillas eléctricas. Vamos haciendo movimientos circulares ascendentes hasta que las claras se monten al punto de nieve. Para saber si están listas, sólo hay que poner el recipiente boca abajo. Incorporamos las claras cucharada a cucharada al final del proceso, es decir cuando hayamos terminado con la harina. Nos ayudamos de una lengua o espátula de silicona para mezclar la crema muy suavemente. Siempre on movimientos envolventes, para evitar que pierda las burbujas de aire que harán que el bizcocho de yogur quede alto y esponjoso.
- Si lo queréis más liviano, podemos sustituir la harina de trigo por harina fina de maíz, la llamada maicena. Así también será apto para celíacos, pues no lleva gluten.

Bizcocho de chocolate con cobertura de chocolate

 Fácil  45 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 8

€ 0.3€/PERS.

⚡ 302KCAL/100G

Ingredientes

- 5 huevos
- 250 g de mantequilla
- 250 g de azúcar en polvo o glass
- 250 g de harina
- 50 g de cacao amargo en polvo, tipo 70% (el que más os guste)
- 1 sobre de levadura química en polvo (16 g.)
- Para la cobertura: 150 g de chocolate 70%, el que más os guste
- 200 ml de nata líquida
- 60 g de mantequilla

El clásico bizcocho de chocolate casero es muy fácil, os quedará jugoso y con intenso sabor a chocolate. Una de nuestras **recetas dulces** que se ha convertido en una de las más populares del blog, rivalizando con nuestro **pastel de chocolate** y el famoso **brownie**.

Este lleva un poco más de cacao para darle un sabor a gusto de los más chocolateros. Si este os sale de repetir y no parar os recomiendo el bizcocho marmol de chocolate. Y si ya queréis bordar este postre, todos los **consejos para un bizcocho perfecto**. Espero que lo disfrutéis y os animéis con él en casa.

Cómo hacer un bizcocho de chocolate con cobertura

Preparación del bizcocho de chocolate

Tal como os comentaba en la introducción es un bizcocho muy sencillo, puesto que sólo tenemos que mezclar y hornear, la preparación de la crema son unos 10 minutos como mucho.

- 1 Derretimos la mantequilla en un cazo a fuego lento sin que llegue a hervir. Batimos en un bol los huevos con el azúcar en polvo hasta que quede con una pequeña espuma y cuando estén así añadimos la mantequilla líquida. Mezclamos ayudados por una varilla.
- 2 Mezclamos la levadura con la harina y el cacao amargo en polvo. En este caso he utilizado un cacao de calidad que le dará ese sabor tan peculiar al bizcocho. Es fundamental que el chocolate sea de calidad para que salga rico, podéis elegir el cacao que más os guste.

Tamizamos con un colador y echamos al bol anterior, volvemos a batir hasta que no queden grumos. Dejamos reposar 10 minutos.

- 3 Añadimos la mezcla anterior en un recipiente engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina o con cacao en polvo. Con el cacao conseguimos que nos quede sin ningún manchón blanco y al mismo tiempo aumentamos el sabor a chocolate.

Horneado y cobertura

- 1 Introducimos el bizcocho en el horno (opción de calor arriba y abajo, en la bandeja media del mismo) a 170° C durante unos 35-40 minutos (tal como comenté en alguna otra receta, todo depende del horno, siempre mirad con un tenedor, pinchad el bizcocho y cuando esté seco, retirad). Los últimos 10 minutos cubrimos el bizcocho con un trozo de papel de aluminio.
- 2 Desmoldamos y dejamos enfriar durante 1-2 horas. Está muy rico templadito y acompañado de una bola de helado a vuestra elección, yo sin duda le pondría una de chocolate.
- 3 Para añadir la cobertura de chocolate ponemos nata líquida a calentar a fuego lento sin que llegue a hervir. Rallamos y cortamos el chocolate, lo introducimos en la nata y lo removemos con una varilla durante unos 2-3 minutos. Añadimos los trozos de mantequilla y mezclamos bien hasta que quede una crema fina y bien integrada. Colocamos el bizcocho en la rendija del horno en la encimera de la cocina y vertemos la crema de chocolate por encima. Enfriamos en la nevera y ya tenemos un bizcocho súper chocolatero.

Consejos y recomendaciones para este bizcocho

- 1 Si no tenéis azúcar glass o en polvo podéis utilizar azúcar normal o en grano. El azúcar glass se suele utilizar para que la mezcla sea más rápida y se junten mejor los ingredientes.
- 2 Si sois más cafeteros que chocolateros podéis sustituir el cacao por la misma cantidad de café soluble normal o descafeinado. También está de rechupete.
- 3 Y no hace falta que os comente que los frutos secos le van de lujo. Cualquier variante: nueces, almendras picadas, pistachos, anacardos picados,...

Espero que os guste y os animéis con este bizcocho tan fácil. Podéis encontrar muchas **más recetas de postres** en nuestro blog o en la web de Aptic, no olvidéis de compartirlas con todos/as por vuestras redes sociales.

Bizcocho de chocolate en microondas rápido

 Fácil  10 min  Por Alfonso López Alonso



PARA 1

€ 0.4€/PERS.

⚡ 340KCAL/100G

Ingredientes

- 4 cucharadas rasas de harina de repostería
- 4 cucharadas de azúcar blanco
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1/3 de cucharadita de levadura química en polvo
- 1 huevo mediano, frío de la nevera
- 3 cucharadas de leche entera
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra suave o aceite de girasol
- Azúcar glass para adornar

Esta **receta de postre** no es más que un **bizcocho en taza o mug cake** que se ha puesto tan de moda desde hace unos años.

Es una receta muy simple que consiste en mezclar los ingredientes con un tenedor, introducirlos en una taza y **cocinar en el microondas** durante un periodo de tiempo muy pequeño.

Se comen en la misma taza y cuando aún están templados, de hecho no es muy aconsejable dejarlos para el día siguiente, se quedan un poco duros.

Un bizcocho muy original y de elaboración más que sencilla, pero evidentemente no es comparable con un bizcocho al horno de chocolate, que requerirá de una elaboración más compleja y laboriosa. Su característica más atractiva es su rapidez, ya que podremos improvisar una merienda o un postre en cualquier momento.

Receta de bizcocho a la taza en microondas



Preparación para una taza de 250 ml.

- 1 En un pequeño recipiente echamos las cucharadas rasas de harina, ayudándonos para ello de un cuchillo, y dejamos que el contenido de harina sea simplemente el que entra en la cavidad de la cuchara. Añadimos las cucharadas de azúcar, el cacao en polvo y la levadura.
 - 2 Revolvemos todo con la ayuda de un tenedor, hasta que los ingredientes están completamente mezclados.
 - 3 Batimos el huevo hasta que presenta burbujas, así el resultado es más esponjoso. Mezclamos con los ingredientes en polvo que tenemos en el bol.
 - 4 A continuación añadimos la leche y el aceite. Unimos todo con el tenedor de forma concienzuda hasta conseguir una mezcla completamente homogénea.
 - 5 La taza que vayamos a emplear es importante, los resultados de este postre dependen de ella.
 - 6 Tiene que ser apta para el micro y que reparta bien el calor, poco a poco te irás haciendo con tus tazas favoritas con las que acertarás siempre.
 - 7 Vertemos la pasta en la taza (mug) y la colocamos en el microondas.
- No lo olvides, no llenes la taza hasta arriba, deja unos dos o tres centímetros para que crezca y no se desborde.



Preparación final en el microondas y presentación

- 1 Nosotros hemos utilizado un microondas cuya potencia máxima son 800 W y le hemos dado un tiempo de 3 minutos.
- 2 Coloca la taza en el borde del plato giratorio, no el en centro y a mitad de la cocción. Ve dando vueltas a la taza, conseguiremos así un resultado más uniforme.
- 3 Veremos como va subiendo poco a poco. Incluso en algunos casos puede que llegue a salirse un poco, dependiendo del tipo de taza, pero no os preocupéis no se vierte.
- 4 Es importante que no te pases con el tiempo que tienes la taza en el microondas: te puede quedar seco y correoso.
- 5 Los tiempos que yo te doy son aproximados y para un microondas con una potencia de 800 W. Pero te digo por experiencia que al igual que los hornos ningún microondas cuece igual que otro.

- 6 Lo bueno de este bizcocho es que puedes probar y probar. Así darás con los tiempos que mejor le vayan a tus mug cakes.
- 7 No te quedes con uno sólo. Prueba una, dos o tres veces hasta pillar el tipo de textura que más te guste.
- 8 Una vez transcurrido el tiempo del microondas dejamos que se enfríe unos 5 minutos antes de degustarlo en la propia taza.
- 9 No debemos tomarlo caliente pero tampoco es aconsejable dejarlo reposar mucho tiempo. Y mucho menos dejarlo de un día para otros ya que se endurece y resulta menos apetitoso.
- 10 Echamos azúcar glass para decorar.

Está realmente bueno y el esfuerzo es mínimo, *¡merece la pena intentarlo!*

Si aún así no lo tenéis claro, os dejo un paso a paso en fotos de esta receta de mug cake de chocolate (<https://www.flickr.com/photos/aguas/albums/72157651558266892>) . No os perdáis detalle y os saldrán perfectos.

Consejos para un bizcocho en microondas de rechupete

- Muy importante que la taza sea apta para el microondas ya que hay algunas que se calientan por fuera pero no se reparte el calor uniformemente por el interior. Ya todos sabemos cuáles son, hoy en día ya estamos muy acostumbrados a usar este pequeño aparato.

- Ya veis que no he podido resistirme a la última moda en EEUU. Una manera perfecta de hacer un postre o aperitivo en menos de 5 minutos. Un postre perfecto para aquellos que están empezando en la cocina. Una manera súper sencilla y rápida de preparar un bizcocho de chocolate en un plis plas.
- El resultado de este dulce es un bizcocho que más que horneado es como cocido, pero que si se hace con cariño y paciencia (no más de 5 minutos de paciencia) y sobre todo sin miedo, puedes conseguir un resultado magnífico.
- No me olvido de los más peques de casa, es una forma genial de pasar la tarde en la cocina con ellos. Y luego tomarte tu mug cake con un gran tazón de leche. Una vez que le cojas el truco a la cocción en taza en el microondas los resultados serán muy buenos.
- Un postre que admite un montón de acompañantes. Desde la nata montada, una bola de helado, sirope de chocolate, o decorado como en este caso con azúcar glass. Con todo el sabor a puro chocolate, húmedo, denso, muy intenso... *¿Te vas a resistir?*

Galletas de chocolate crujientes. Receta fácil que sale siempre.

 Fácil  60 min  Por Alfonso López Alonso



👤 PARA 10

€ 0.2€/PERS.

⚡ 368KCAL/100G

Ingredientes

- 250 g. harina de trigo de todo uso
- 85 g. de mantequilla
- 150 g. de azúcar
- 1 huevo M
- ½ cdita. de levadura química en polvo (4 g.)
- 1 cdita. esencia de vainilla (3 ml.)
- 100 g. de chocolate 70 % cacao

Una de las **recetas de postes** más fáciles de hacer son las galletas. Hoy os traigo la receta de un nuevo ejemplo de lo sencillo que es hacer en casa unas galletas caseras: **galletas de chocolate crujientes**.

En la web tenemos un montón de recetas de este tipo. Desde unas **galletas de naranja**, las tradicionales **galletas de mantequilla**, unas deliciosas **galletas con avellanas y chocolate**, las sorprendentes **galletas de miel** o las clásicas **cookies de chocolate**. En todos los casos los ingredientes son sencillos, de los que todos tenemos en la despensa, y el proceso fácil y sin complicaciones.



Estas galletas de chocolate son distintas a otras galletas que podemos encontrar en el blog. Además de tener un sabor a galleta muy rico, complementado con el hecho de encontrarnos con las pepitas de chocolate a cada mordisco, tienen una textura crujiente y dura. Este punto las hace perfectas para los desayunos, por eso de mojar en leche y además se conservan bastantes días en perfecto estado.

Así tendremos un momento en familia de calidad mientras las preparamos con nuestros niños. Y estaremos seguros de darles un producto rico,

casero y saludable que encantará a peques y mayores.

Cómo hacer galletas crujientes

Cómo hacer galletas de chocolate crujientes

- 1** Ponemos la mantequilla en un bol y la derretimos unos segundos en el microondas. En menos de un minuto, ya vemos que comienza a derretirse. Mezclamos la mantequilla con el azúcar en un bol y comenzamos a batir hasta conseguir una crema uniforme.
- 2** Aregamos el huevo y la esencia de vainilla a la mezcla y seguimos batiendo hasta que se integren. En otro bol mezclamos la harina con la levadura y la añadimos a la mezcla de huevo, mantequilla y azúcar. Con un cuchillo troceamos el chocolate en dados irregulares y los incorporamos a la mezcla anterior.
- 3** Con la ayuda de un tenedor comenzamos a integrar los ingredientes secos con los líquidos. Cuando tengamos una especie de arena comenzamos a compactarlos con las manos hasta formar una bola. Cogemos pequeñas porciones, de unos 30 g. y formamos una bola con las manos.
- 4** Achatamos la bolita y la colocamos sobre papel de horno o parafinado en una fuente de horno. Vamos haciendo lo mismo con el resto de la masa.



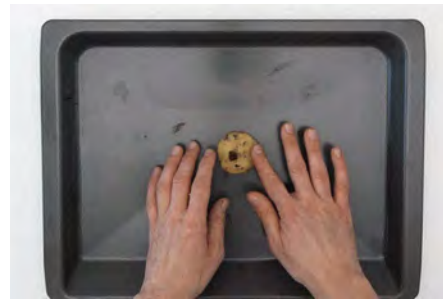


Horneado y presentación final de las galletas de chocolate

- 1 Debemos colocar las porciones ligeramente separadas en la bandeja que vamos a poner en la posición central del horno, que crecerán durante el horneado. Las galletas no se quedarán pegadas,

podremos retirarlas, una vez horneadas, sin problema del papel de horno o bandeja.

- 2 Con el horno previamente caliente a 180° C, horneamos las galletas. Siempre con calor arriba y abajo y con la opción de ventilador, durante unos 15 minutos, hasta que vemos que están doraditas. Retiramos las galletas a una rejilla y dejamos que se enfríen antes de consumirlas. Podremos disfrutar de un dulce casero perfecto para el desayuno.



Consejos para unas galletas perfectas

- Es ideal para hacer en casa con niños, pasar un tiempo en familia con las manos en la masa, es uno de los entretenimientos más divertidos que podemos tener con nuestros pequeños.

- Admiten un sinfín de variantes e ingredientes adicionales, prueba con distintos tipos de chocolate y también frutos secos.
- Podemos sustituir parte de la harina de trigo por harina de avena, añadir trocitos de nueces o avellanas. Tendremos durante varios días si tenemos la precaución de guardarlas en una bolsa de plástico. Estarán como el primer día.

Tarta de queso al horno súper fácil que siempre sale bien

 Fácil  70 min  Por Alfonso López Alonso



👥 PARA 8

€ 0.7€/PERS.

⚡ 290KCAL/100G

Ingredientes

- 350 g. de vuestro queso crema preferido
- 2 huevos XL
- 175 g. de nata 35% M.G. (crema de leche o nata para batir)
- 100 g. de azúcar
- 40 g. de harina de trigo de todo uso

Cuando se junta la familia en Ourense esta tarta no puede faltar, la **clásica tarta de queso al horno** de mi madre, que ahora triunfa en mi casa en Madrid. De todas las **tartas de queso** que tengo en el blog está es una de mis favoritas por su sencillez y sabor. Me recuerda a la primera que preparé de pequeño.

Me imagino que habrá miles de versiones de esta tarta tan fácil pero os aseguro que sale perfecta a la primera. Si te gustan las tartas de queso te va enamorar porque es rápida, fácil de hacer, cremosa y elegante en el paladar. Gustará a todos los que disfrutan con las tartas de queso.

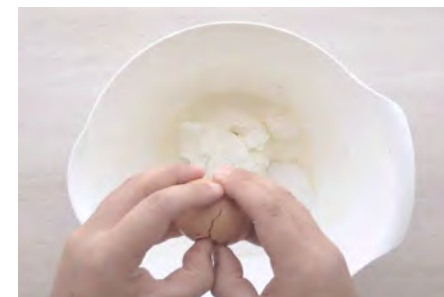


Una propuesta verdaderamente deliciosa que no dejará indiferente a nadie. Además se puede servir sola, tal cual, o bien acompañada de miel o cualquier **confitura o mermelada** que tengamos a mano. De esta manera completaremos las recetas de postres con nuestras tartas de queso preferidas, Podéis curiosear también esta tarta de queso fácil. Os dejo con esta tarta de queso de chuparse los dedos y de las más ricas que conozco.

Receta de tarta de queso casera

Preparación de la tarta de queso al horno

- 1** Elegimos el molde que más os guste, en este caso me he decidido por un molde desmoldable redondo de 20 cm por 20 cm. Lo engrasamos con la mantequilla y ponemos papel para vegetal o para hornear tal como veis en las fotos y el vídeo. El hecho de forrarlo con papel nos permitirá desmoldar la tarta sin ningún problema. Reservamos.
- 2** Precalentamos el horno a 200° C, calor arriba y abajo.
- 3** En un bol añadimos todos los ingredientes, el queso crema, la nata, los dos huevos, el azúcar y, por último la harina. Es necesario que el queso crema esté a temperatura ambiente para poder trabajarlo. Ya que si lo añadimos directamente del frigo, estará demasiado duro para poder integrarlo con el resto de ingredientes.
- 4** Podemos batir bien con unas varillas o incluso emplear una batidora de mano. Con la batidora nos aseguraremos de que los grumos se eliminen totalmente, pero en realidad es conveniente no batir en exceso la mezcla. Vertemos la mezcla en el molde forrado y lo introducimos en el horno previamente calentado a 200° C.





Horneado de la tarta de queso y presentación final

- 1 Horneamos la tarta de queso durante unos 45 minutos aproximadamente a 200° C. y la colocamos en la bandeja en el

medio del horno. Temperatura arriba y abajo, con aire. Comprobamos que esté en su punto pinchándola con un palito. Si este sale limpio estará lista.

- 2 Retiramos el molde del horno y dejamos que se temple sobre una rejilla, sin desmoldar. Desmoldamos la tarta, esperamos a que esté totalmente fría y la guardamos en el frigo hasta su consumo. Estará mucho más rica al día siguiente cuando haya estado unas horas en la nevera. No olvidéis servirla acompañada de mermelada de frambuesa o vuestra compota preferida.

Se trata de una tarta dulce y sabrosa, perfecta para un postre o una merienda de rechupete.



Menú semanal económico, con recetas caseras y saludables

Por Alfonso López Alonso



A pesar de que los alimentos cada vez están más caros todavía es posible comer rico, variado y saludable **a muy buen precio** sin dejarnos un dineral. Para ello es fundamental disponer de un menú semanal económico, más aún si los ingresos son reducidos pero quieres que en casa se coma sano.

Los menús semanales nos ayudan a **organizarnos**, comer variado y **equilibrado, ahorrar** en la compra y todo ello teniendo en cuenta las posibilidades económicas de nuestra familia.

- Menú semanal económico
- Menú para descargar o imprimir
- Meriendas y media mañana
- Variaciones para evitar la monotonía
- Ahorra en la cesta de la compra
- Plantilla de menú semanal para imprimir y planificar

Menú semanal económico

Aquí tenéis nuestra selección de recetas e ideas para vuestro menú diario, con ideas fáciles para que no os compliquéis en la cocina pero disfrutéis de todo el sabor.

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Lu	Leche, pan con aceite y fruta	Puré de calabacín Albóndigas de pollo	Tortilla de patatas Ensalada de tomate
Ma	Leche, pan con aceite y fruta	Lentejas vegetales Croquetas de atún	Menestra de verduras Sardinas al horno
Mi	Leche, pan con aceite y fruta	Macarrones con verduras Pollo a la cerveza	Sopa juliana Corvina al ajillo
Ju	Leche, pan con aceite y fruta	Ternera estofada con patatas	Huevo frito Pisto de verduras
Vi	Leche, pan con aceite y fruta	Marmitako de salmón	Crema de puerros Conejo guisado
Sá	Leche, tortitas con fruta	Berenjenas rellenas	Guisantes con jamón
Do	Chocolate con churros caseros	Paella de pollo	Pizza casera

Lunes



- 🍷 Desayuno: **Leche, pan tostado con aceite y fruta**
- 🍴 Comida: **Puré de calabacín y albóndigas de pollo**
- 🍴 Cena: **Tortilla de patatas y ensalada de tomate**

Martes



- 🍷 Desayuno: **Leche, pan tostado con aceite y fruta**
- 🍴 Comida: **Lentejas vegetales y croquetas de atún**
- 🍴 Cena: **Menestra de verduras y sardinas al horno**

Miércoles



- 🥛 Desayuno: Leche, pan tostado con aceite y fruta
- 🍴 Comida: Macarrones con verduras y pollo a la cerveza
- 🍴 Cena: Sopa juliana y corvina al ajillo

Jueves



- 🥛 Desayuno: Leche, pan tostado con aceite y fruta
- 🍴 Comida: Ternera estofada con patatas
- 🍴 Cena: Huevo frito con pisto de verduras

Viernes



- 🍷 Desayuno: **Leche, pan tostado con aceite y fruta**
- 🍴 Comida: **Marmitako de salmón**
- 🍴 Cena: **Crema de puerros y conejo guisado**

Sábado



- 🍷 Desayuno: **Leche, tortitas con fruta**
- 🍴 Comida: **Berenjenas rellenas**
- 🍴 Cena: **Guisantes con jamón**

Domingo



- ☕ Desayuno: **Chocolate con** churros caseros
- 🍲 Comida: Paella de pollo
- 🍕 Cena: **Pizza casera**

Meriendas y media mañana

Los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo **cinco comidas al día**: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Es aconsejable no pasar muchas horas sin comer nada, porque si tenemos mucha hambre nos pegaremos un atracón y comeremos de más.

Algunas opciones para media mañana o la hora de la merienda pueden ser:

- Yogur y fruta
- Una tostada de pan con aceite y tomate
- Sandwich de hummus o muhammara
- Un bizcocho casero que dure toda la semana, como bizcocho de yogur o bizcocho de manzana
- Galletas caseras de avena
- Frutos secos crudos

Variaciones para evitar la monotonía

No vamos a negar que comer lo mismo todas las semanas puede llegar a ser monótono y aburrido. Pero hacer un menú completamente diferente cada semana supone un **esfuerzo extra de organización** y de nuevo una fuente de estrés. Entonces ¿cuál es la solución? Tranquilos que es sencillo: cada semana podéis sustituir algunos de los platos por otros del mismo grupo de alimentos. Por ejemplo:

- En vez de lentejas, una cazuela de garbanzos o judías pintas.
- Hay una gran variedad de purés de verduras y en verano puedes sustituirlos por gazpacho, salmorejo u otras cremas frías.
- Igualmente las opciones de arroces y pasta son infinitas. Cuando hace calor puedes pasar a las ensaladas de pasta y ensaladas de arroz.
- Varía las tortillas y cambia los huevos por revueltos o huevos rellenos.
- De vez en cuando puedes preparar unas arepas o tacos en lugar de la pizza.
- Para las comidas especiales de sábado y domingo que tenemos tiempo para cocinar podemos hacer cocidos y potajes, canelones,

etc.

- En festivos aprovecha para cocinar platos típicos de tu región en esas fechas como potaje de vigilia o canelones de San Esteban.

Y lo mismo para carnes, pescados... es fácil ¿verdad? Simplemente recuerda cambiar por otras recetas económicas. Y siempre sustituyendo por el mismo grupo de alimentos para comer **variado y equilibrado**.

Ahorra en la cesta de la compra

Seguir algunos sencillos consejos a la hora de comprar puede suponer un importante ahorro:

- Apuesta por las marcas blancas en lácteos, bebidas, etc.
- Elige el supermercado más barato, ya que hay grandes diferencias entre ellos (listado de supermercados por precio). Opta siempre por el más económico y no por el que tenga mejores ofertas.
- Lleva siempre una lista de la compra y cíñete a ella religiosamente.
- Compara el precio por kilo o unidad, no te dejes llevar por el precio final.
- Compra productos de temporada y a granel. Los alimentos de temporada suelen ser más baratos, sobre todo frutas y verduras. Además los productos embolsados o en bandejas suelen ser más caros que a granel.
- Algunos comercios bajan el precio de productos cuya fecha de caducidad está próxima. Aprovecha estas ofertas si vas a poder cocinarlos ese mismo día o el siguiente.
- Los pescados más baratos son los azules (sardinas, caballas, salmón...) y los de acuicultura (dorada, lubina, corvina y trucha). Si vives en la costa suele haber especies locales con muy buen precio, pregunta a tu pescadero.

- En cuanto a las carnes, consume sobre todo pollo y conejo. Cuando compres cerdo, ternera o cordero pregunta por las piezas más baratas (que suelen ser menos tiernas) y cocínalas en guisos.
- Las legumbres son baratísimas, sabrosas, ricas en hidratos de carbono y también en proteínas. Además se pueden cocinar de muchísimas maneras: en hamburguesas, en albóndigas, en ensaladas y platos de cuchara. Aprovecha y cómelas siempre que puedas.

Plantilla de menú semanal para imprimir y planificar

Aunque un menú puede consistir simplemente en una lista de recetas escritas en una hoja o calendario, con esta plantilla de menú semanal podrás tenerlos en un bonito formato e incluso guardarlos para reutilizarlos de vez en cuando.

Imprime y rellena con estas recetas prácticas y económicas, además de tus variaciones personales. Ponlo en la puerta de tu nevera para verlo a diario y que te resulte más fácil organizarte.



recetasderechupete.com

Descubre recetas de siempre, sabores exóticos, dulces caprichos y mucho más.
Encuentra todo lo que necesitas para preparar platos de rechupete.