



# COMIDA DE HOMENAJE A LA DIVERSIDAD



# Índice

---

Entrantes - Página **3**

Platos principales - Página **39**

Postres - Página **114**



# Entrantes

---

## Ceviche de salmón

### Ingredientes

1 cebolla roja picada

1 limón exprimido

½ taza de zumo de lima

1 pomelo exprimido

450 g de salmón cortado en dados pequeños

1 diente de ajo picado

1 pimiento morrón cortado en dados

1 aguacate cortado en dados

¼ de cucharadita de comino molido

¼ de cucharadita de cilantro molido

½ cucharadita de pimentón ahumado



### Instrucciones

Mezclar todo el zumo de los cítricos en un recipiente y añadir la cebolla picada.

Dejar que repose y picar todos los demás ingredientes mientras tanto.

Añadir cada ingrediente al recipiente al terminar de picarlo, dejando el cilantro para el final.

Mezclar bien y comer de inmediato o enfriar hasta 30 minutos antes de servir.





Rapeepun Yooket

## Salsa de chile con pasta de gambas

### Ingredientes

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1 cucharada de guindilla        | 2 cucharadas de agua hirviendo           |
| 1 cucharada de ajo (pelado)     | Guindilla (para decorar)                 |
| 1 cebolla roja (pelada)         | Verduras frescas o escaldadas (a elegir) |
| 2 cucharadas de pasta de gambas | Caballa frita                            |
| 1 cucharada de azúcar de palma  | Tortilla con cha-om (verdura tailandesa) |
| 1 cucharada de berenjena picada |  |
| 1 cucharada de salsa de pescado |  |
| 3 cucharadas de zumo de limón   |  |



### Instrucciones

Machacar la guindilla, el ajo y la cebolla roja en un mortero hasta mezclarlos.

Poner la pasta de gambas, el azúcar de palma, la salsa de pescado, el zumo de limón y el agua hirviendo en el mortero y machacar.

Poner la salsa de chile con pasta de gambas en una taza pequeña.

Machacar ligeramente un poco de guindilla y de berenjena para utilizarlas como decoración en la parte superior. Limpiar las caballas y freírlas en aceite.

Freír la tortilla con el Cha-om (verdura tailandesa).

Ajustar el nivel de especias, azúcar, sal y limón al gusto.

## Quinoa con mango, aguacate y boniato

### Ingredientes (para 2 personas)

150 g de quinoa

1 mango

1 aguacate maduro

1 boniato

1 cucharada de semillas de calabaza 2  
cucharadas de vinagre de sidra

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de sirope de agave

½ cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta

½ manojo de cilantro fresco

### Instrucciones

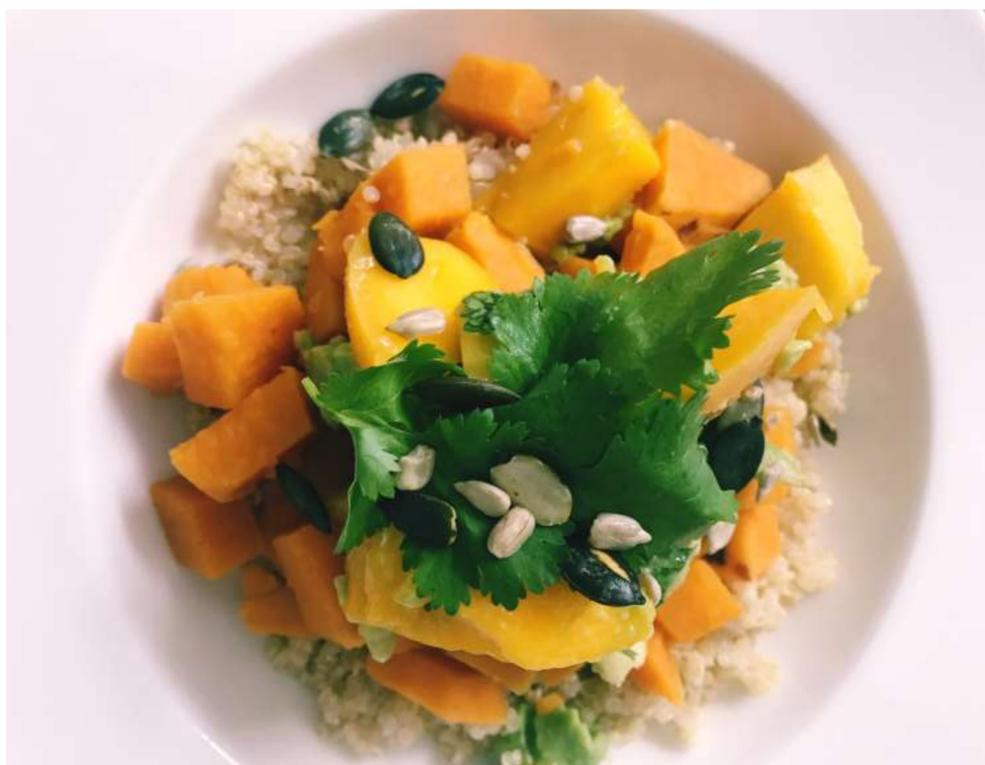
En primer lugar, enjuagar la quinoa con agua tibia y cocerla a fuego lento en una cacerola con algo más del doble del volumen de agua durante unos 20 minutos. Mientras tanto, pelar el boniato y cortarlo en dados pequeños. Colocar estos ingredientes en una vaporera y cocerlos a fuego medio durante unos 10-15 minutos o hasta que estén tiernos. A continuación, escurrir la quinoa y el boniato y, una vez fríos, mezclarlos con un aliño hecho con vinagre de sidra, aceite de oliva, sirope de agave, sal y pimienta.

A continuación, pelar el mango, cortarlo en dados y colocarlo en un recipiente. Partir el aguacate por la mitad, quitarle el hueso, sacar la pulpa con una cuchara, cortarla en dados y añadirla al mango.

Picar el cilantro fino y añadirlo a la mezcla de mango y aguacate.

Poner las semillas de calabaza en una sartén pequeña y tostarlas a fuego medio, sin aceite.

Colocar la mezcla escurrida de quinoa y boniato en un plato y cubirla con la mezcla de mango y aguacate, las semillas de calabaza y unas ramitas de cilantro.



Pedro Leal

# Almejas en salsa de vino blanco

## Ingredientes

1 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 manojo de cilantro 1 guindilla

1 hoja de laurel Aceite de oliva  
Almejas (1,5 kg)  
Vino blanco (1 vaso mediano)



## Instrucciones

Poner las almejas en remojo durante unos 30 minutos

para quitar la arena, si son almejas frescas/vivas. Si se trata de almejas congeladas, no es necesario ponerlas en remojo, solo hay que asegurarse de que estén completamente descongeladas. Después de remojarlas, escurrirlas bien.

Cortar la cebolla y el ajo y ponerlos en la olla cataplana con una buena cantidad de aceite de oliva, añadir la hoja de laurel y dejar que se guisen. Cortar los tallos de cilantro y añadirlos al guiso. Cortar la guindilla por la mitad y añadirla al guiso.

Dejar que las cebollas se doren ligeramente y añadir las almejas. Mezclar bien y añadir el vaso de vino blanco. En este punto, la cataplana debe estar muy caliente para que el alcohol del vino se evapore rápidamente.

Cubrir la cataplana y dejar que se cocine durante unos 3 minutos.

Añadir las hojas de cilantro y dejar que se cocine 30 segundos más.

¡Qué aproveche!



Aleksander Krysikov

## Draniki

### Ingredientes

6 patatas  
2 huevos  
Harina  
1 cebolla  
Condimentos: opcionales Aceite



### Instrucciones

Pelar las patatas y rallarlas finas. Picar fina la cebolla.  
Añadir a las patatas la cebolla, los huevos, la harina y los condimentos al gusto.  
Mezclar bien.  
Freír el draniki.

Para ello, calentar la sartén y añadir unas cucharadas de aceite.

Con una cuchara, extender la mezcla de patatas en la sartén y freír los draniki por ambos lados hasta que se doren.

Servir los draniki con nata agria y hierbas frescas.

¡Bon appetit!

## Berberechos con pan de laver (cocos a bara lawr)

*Como nos pasa a todos los que hemos vivido y trabajado en muchos países diferentes, la comida casera y la comida con la que uno se ha criado siempre saben mejor.*

*Me crié en Gales y uno de los platos locales favoritos son los berberechos con pan de laver (en galés: «cocos a bara lawr»).*

*Los berberechos de la costa del sur y el oeste de Gales tienen un increíble dulzor natural.*

*El pan de laver es un alga comestible, el alga laver. Requiere mucha preparación, pero merece la pena por el sabor rico e intenso de la sal y el mar.*

*Lo mejor es consumir los berberechos frescos tras recogerlos en la playa. Se hierven primero para abrir las conchas y luego se secan y se fríen en una sartén con dados pequeños de panceta.*

*El laver se recoge en las rocas durante la marea baja, se hierve durante unas horas y se pica fino.*

*Cuando se enfría, se mezcla con gachas de avena, se le da forma y se añade a la sartén junto con los berberechos.*

*Y para beber, por supuesto, un buen vaso de whisky galés Penderyn.*



### Instrucciones

#### Para el pan de laver

Recoger las algas laver, que se encuentran principalmente en la costa galesa e irlandesa, y hervirlas en agua con sal durante 1 hora.

Sacar las algas del agua y escurrirlas.

En un cuenco, combinar las algas hervidas y picadas con la avena, el ajo, la sal y la pimienta negra.

Poner un poco de aceite de oliva en una parrilla, formar con las algas pequeñas hamburguesas redondas y freírlas hasta que estén firmes.

#### Para los berberechos

Recoger los berberechos de la playa en el mismo lugar que las algas. Los berberechos son almejas dulces pequeñas, muy apreciadas en toda

Europa, pero que se encuentran principalmente en lugares aislados de la costa galesa.

Hervir los berberechos en agua ligeramente salada durante 10 minutos hasta que se abran todas las conchas.

Sacar del agua, escurrir y dejar enfriar.

Sacar las almejas de sus conchas y enfriarlas.

En una sartén poco profunda, calentar un poco de aceite de oliva y freír con fuego suave un poco de panceta cortada fina, añadir las almejas al aceite y la panceta con un poco de sal y pimienta al gusto y freír durante 5 minutos.

Servir con un chorrito de vinagre de malta.



Amanda Jones

## Desayuno de Swansea con galletas saladas galesas

### Ingredientes

#### Galletas saladas galesas

250 g de harina con levadura

100 g de mantequilla sin sal cortada en dados pequeños

1 puerro (solo la parte blanca y verde claro) picado fino 50 g de queso *cheddar* rallado

1 huevo batido

1 cucharada de leche (y un poco más si es necesario)

minutos

1 cebolla grande (picada fina)

1 cucharada de aceite vegetal

4 lonchas de panceta picada

100 g de berberechos Penclawdd cocidos (también se pueden utilizar almejas)

120 g de pan de laver (algas) o col de Saboya

Pimienta negra Zumo de limón

#### Desayuno de Swansea

Raciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocinado: 15



### Instrucciones

#### Galletas saladas galesas

Verter la harina en un recipiente grande. Añadir los dados de mantequilla fría

poco a poco, cubriendo cada tanda con la harina. Amasar suavemente hasta que la mezcla se asemeje al pan rallado fino.

Añadir el puerro y el queso *cheddar* y mezclarlos con un tenedor. Añadir el huevo batido. Con un tenedor, mezclarlo todo para formar una masa homogénea. Si está demasiado seca, añadir un poco de leche.

Colocarla en una superficie enharinada. Utilizar la palma de la mano o un rodillo para extenderla hasta que tenga un grosor de 1 cm.

Utilizar un cortador de galletas o el borde de un vaso para cortar círculos (de unos 6 cm de diámetro).

Calentar una plancha o sartén sin aceite a fuego medio.

Poner las galletas sobre la superficie caliente y cocinarlas hasta que se doren por ambos lados.

Saben aún mejor si se comen directamente de la sartén.

La masa o las galletas cocinadas pueden congelarse. Para que recuperen su textura original, ponerlas en la tostadora o calentarlas en una sartén.

#### Desayuno de Swansea

Calentar una sartén grande, añadir el aceite y cocinar la cebolla durante 3-4 minutos.

Añadir la panceta y cocinar hasta que esté crujiente.

Añadir los berberechos y mezclar con el pan de laver. Calentar bien y sazonar con pimienta negra y el zumo de un limón.

¡Solo queda sentarse y disfrutar del plato!

## Ñoquis a la sorrentina (sin patatas)

### Ingredientes

#### Ñoquis (para 4 personas)

3 tazas de harina

Agua

Sal

Puré de tomate

Media cebolla

Sal al gusto

#### Salsa de tomate

Aceite de oliva virgen extra



### Instrucciones

#### Para los ñoquis

Para preparar los ñoquis sin patatas, poner la harina en una tabla de amasar y crear el típico pozo (**foto 1**), añadir una pizca de sal y empezar a verter lentamente el agua (aproximadamente la mitad de la cantidad de harina). Un secreto para evitar que los ñoquis queden demasiado duros es utilizar agua tibia. Mezclar hasta que la masa esté suave y se pueda trabajar con facilidad, sin que se pegue demasiado a las manos.

En este momento, se puede empezar a amasar durante

un par de minutos hasta que sea homogénea (**foto 2**).

Cortar trozos pequeños de la masa y formar cilindros largos, enrollándolos con las manos.

Cortarlos en trozos (foto 3), con el tamaño deseado.

Ahora es el momento de dar forma a los ñoquis: la belleza de los ñoquis caseros es su forma ligeramente irregular, que se consigue presionándolos y arrastrándolos ligeramente sobre la superficie de trabajo con el dedo índice. De esta manera tendrán un pequeño hueco y podrán absorber mejor la salsa. Cocer los ñoquis en agua hirviendo con sal y escurrirlos en cuanto suban a la superficie.

#### Para la salsa de tomate

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y ancha a fuego medio. Añadir la media cebolla picada. Añadir el puré de tomate. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Cocer a fuego lento, bajar el fuego y cocinar sin tapar hasta que espese, unos 15 minutos.

Mezclar los ñoquis con la salsa de tomate. Añadir mozzarella rallada y unas hojas de albahaca.

¡Disfruta del plato!



Carlos Monteiro

## Peixinhos da Horta

### Ingredientes

400 g de judías verdes  
1½ cucharadita de sal  
130 g de harina de maíz  
1 cucharadita de ajo en polvo  
Pimienta molida  
1 huevo



### Instrucciones

Lavar las judías verdes y quitarles las puntas. Cortar las vainas por la mitad y luego cortar longitudinalmente cada mitad en dos trozos iguales.

Cocer las judías verdes durante 5 minutos en agua hirviendo con 1 cucharadita de sal.

En un recipiente, mezclar la harina de maíz con el resto de la sal, el ajo en polvo y una pizca de pimienta recién molida. Añadir el huevo, ya batido, y unos 150 ml de agua, removiendo bien con un tenedor hasta que quede homogénea.

Ecurrir las judías verdes cocidas, extenderlas sobre un paño de cocina y secarlas con suavidad. Sumergirlas en la masa preparada.

Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír las judías hasta que se doren.

Ecurrir bien sobre papel absorbente.

**Disfruta del plato con una refrescante copa de vino blanco...**

## Bretaña («La Galette Bretonne»)

### Ingredientes

#### Para la masa de crepes

½ taza de harina de trigo integral  
½ taza de harina de trigo sarraceno 1 huevo  
1 pizca de sal  
1¼ tazas de agua

#### Para freír

4 cucharadas de mantequilla (1 para cada crep)

#### Para el relleno

4 lonchas de jamón  
4 lonchas de queso  
4 huevos 1 pizca de sal  
1 pizca de pimienta negra  
Cebollino fresco cortado para decorar

*Se trata de una receta muy típica de la Bretaña (La Galette Bretonne), la región francesa donde se encuentra la fábrica de film flexible (Pontivy).*

*Y esta es una foto mía cocinando esta estupenda receta para toda la familia, y otra listo para comerme el plato con una sidra (que también es típica de la región).*

*¡A disfrutar! No cocino muy a menudo, pero sin duda esta ha sido una gran causa.*



### Instrucciones

Mezclar todos los ingredientes de la masa de crepes hasta obtener una masa líquida y homogénea. Tiene que ser líquida para poder extenderla bien en la sartén caliente mientras se fríe, porque los crepes deben ser finos.

A continuación, calentar la sartén y añadir ½ cucharada de mantequilla. Añadir casi un cazo de masa líquida a la sartén caliente con aceite, repartir bien girando la sartén rápidamente y freír ambos lados hasta que queden bien dorados.

A continuación, añadir una loncha de jamón sobre el crep y una loncha de queso.

Romper el huevo sobre el centro del crep de jamón. Sazonar con sal y pimienta y añadir el cebollino fresco picado.

Cerrar con cuidado el crep doblándolo por ambos lados o por los 4 lados para formar un bolsillo. Seguir cocinando hasta que el huevo esté hecho.

Servir caliente espolvoreado con un poco de cebollino recién cortado.

Dominika Hanowicz

## Empanadillas rusas

### Ingredientes

#### Relleno

150 g de requesón bajo en grasa  
1 cebolla grande  
200 g de patatas 20 g de panceta Sal/pimienta  
1 cucharada de mantequilla

#### Empanadilla (aprox. 40 minutos)

300 g de harina  
1 huevo  
1 cucharadita de sal  
125 ml de agua hirviendo 20 g de mantequilla



### Instrucciones

#### Relleno

Pelar las patatas y cortarlas en dados pequeños. Hervirlas en agua con sal, escurrirlas y triturarlas, y dejarlas enfriar. Calentar una cucharada de aceite en una sartén, añadir la panceta cortada en dados pequeños y freírla hasta que esté dorada. Añadir las cebollas cortadas en dados pequeños y freír hasta que la cebolla esté translúcida. Por último, añadir una cucharada de mantequilla, remover y retirar del fuego.

#### Empanadillas

Echar la harina en un recipiente y añadir la sal. Poner la mantequilla en el agua hirviendo y derretirla. Verterla poco a poco en la harina, removiéndolo todo con una cuchara. Mientras tanto, añadir el huevo batido y combinar todos los ingredientes; amasar para formar una masa homogénea.

Colocar en una encimera enharinada y amasar durante unos 7-8 minutos. Envolver en papel de aluminio y dejar reposar unos 30 minutos.

Dividir la masa en 4 partes y extenderla con un rodillo para darle una forma circular fina (unos 2-3 mm), espolvoreando la masa con harina si es necesario.

Cortar círculos con un vaso pequeño, estirarlos un poco entre los dedos y colocar una cucharadita colmada de relleno en el centro. Doblar por la mitad y pegar los bordes con cuidado; colocarlos en una tabla.

Según la preferencia, se pueden hervir, freír u hornear. Lo mejor es servir las espolvoreadas con cebolla frita.

¡A disfrutar! 😊

# Alcachofas

## Ingredientes

1 cebolla  
250 g de habas  
5 alcachofas peladas  
Aceite de oliva  
Eneldo



***Quiero compartir con vosotros una estupenda receta de alcachofas con un aceite de oliva ligero y saludable que hace mi suegra en primavera.***

Aparte de ser deliciosas, las alcachofas tienen muchos beneficios, entre los que se encuentran los siguientes:

- Fortalecen el corazón gracias a su alto contenido en proteínas.
- Se recomiendan en casos de anemia ferropénica debido a su alto contenido en hierro.
- Gracias a sus propiedades antioxidantes, las alcachofas ayudan a eliminar las sustancias tóxicas del organismo, favoreciendo un funcionamiento saludable del hígado.
- Contienen potasio, que regula la presión arterial al regular el equilibrio de sodio-potasio en el cuerpo.
- Protegen el organismo contra el cáncer gracias a la quercetina y los antioxidantes.
- Un compuesto que se encuentra en las alcachofas, llamado cinarina, ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre.
- Su alto contenido en fibra ayuda a estabilizar el azúcar en sangre. Los platos de alcachofa elaborados con aceite de oliva o carne ofrecen una opción más nutritiva para los diabéticos. Tienen un efecto positivo en el control del azúcar.
- Ayudan a reducir el nivel de nicotina acumulada en el cuerpo de los fumadores.
- 100 g de alcachofas cocidas solo tienen 53 calorías. Su bajo contenido calórico hace que las alcachofas se encuentren entre los alimentos saludables preferidos por quienes quieren perder peso.

## Instrucciones

Picar las cebollas, verter el aceite de oliva en la olla a presión y añadir las habas lavadas, las cebollas y las alcachofas, espolvorear una pizca de sal y añadir un chorrito de agua.

El ingrediente principal de nuestros platos con aceite de oliva es el azúcar: añadir 1,5 cucharadas de postre. Si el plato se hace con habas, hay que utilizar un poco más de azúcar.

Cocinar a fuego medio durante unos 10-15 minutos. Al final de la cocción, dejar reposar la olla durante 10-20 minutos sin abrir la tapa.

Una vez abierta la tapa, sacar primero las alcachofas, seguidas de las habas y las cebollas, que se colocan encima de las alcachofas.

Adornar con eneldo fresco y rociar con aceite de oliva.





Emilie Priac

## Vieiras flambeadas con lima

### Ingredientes (para 4 personas)

12 vieiras  
30 g de mantequilla con un toque de sal  
2 dientes de ajo  
Ralladura de ½ lima  
Pimienta (al gusto)  
50 ml de whisky



### Instrucciones

Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de cocinado: 5 minutos  
Picar el ajo.

Colocar las vieiras sobre papel absorbente para retirar el exceso de agua.

Derretir la mantequilla en un cazo a fuego lento.

Añadir el ajo picado fino. Dorar. ¡Que no se queme la mantequilla!

Añadir las vieiras. Cocinar durante 1-2 minutos por cada lado.

Sazonar con pimienta al gusto.

Disponer las vieiras en los platos. Rallar un poco de lima por encima.

Desglasar la sartén con whisky y flambear. Verter la salsa sobre las vieiras y servir.

Consejo: Si las vieiras son congeladas, ¡descongelarlas en leche!

Para un plato principal: calcular unas 10 vieiras por persona y acompañar con arroz y una *fondue* de puerros.

Kadir Bicer

## Judías con tomate

### Ingredientes (para 4 personas)

4 cucharadas de aceite  
2 cucharadas de mantequilla  
1 cebolla mediana (picada) 1  
cucharada de pasta de tomate  
500 g de judías secas (puestas en remojo  
la noche anterior)  
3 tazas de agua  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
1/2 cucharadita de chile en polvo



### Instrucciones

Poner 4 cucharadas de aceite y 2 cucharadas de mantequilla en una cacerola honda y calentar. Añadir 1 cucharada de cebolla picada y freír hasta que se ponga rosa.

Una vez fritas las cebollas, añadir 1 cucharada de pasta de tomate y freír hasta que empiece a desprender aroma.

Por último, añadir a la olla las judías secas puestas en remojo la noche anterior.

Remover durante 1-2 minutos y añadir 3 tazas de agua, 1 cucharadita de guindilla en polvo y 1 cucharadita de sal; tapar y cocinar hasta que las judías estén tiernas.

# Arepas

## Ingredientes

### Masa

1½ tazas de agua

½ cucharadita de sal

2 tazas de harina de maíz blanco precocida (como la harina «Harina P.A.N.®»)

### Relleno

Queso y jamón

Mozzarella

4 lonchas de jamón de pavo

Ensalada de atún

Atún en conserva

Cebollas en rodajas

Cebolletas picadas



***Las arepas son un plato tradicional de Venezuela. Son prácticamente el desayuno favorito del país. Sin embargo, se pueden comer en cualquier momento del día. Esta versátil comida puede rellenarse con casi cualquier cosa, según las preferencias del comensal.***

## Instrucciones

Remover el agua y la sal en un recipiente. Incorporar gradualmente la harina de maíz al agua con la mano hasta que la mezcla forme una masa homogénea, húmeda y maleable. Evitar añadir la harina de maíz demasiado rápido para que no haga grumos.

Dividir la masa en 6 bolas del tamaño de una pelota de tenis y darles forma de hamburguesa de aproximadamente 1 cm de grosor.

Precalentar el horno a 250 °C (480 °F). Forrar una bandeja

con papel de horno antiadherente. Colocar las arepas en la bandeja y cocinar en el horno durante 25 minutos o hasta que se doren. Las arepas se pueden pintar con mantequilla derretida para que estén más jugosas.

Una vez que las arepas estén cocinadas, cortarlas por la mitad en sentido horizontal con un cuchillo de sierra fino para formar un bolsillo como el de una pita. Las arepas se pueden rellenar con casi cualquier cosa. He elegido mozzarella y jamón para una y, para la otra, ensalada de atún.



## Ensalada de brócoli / Caramel au Beurre Salé

### Ingredientes

#### Ensalada de brócoli

Ramas de brócoli cortadas en trozos pequeños (no se utiliza el tallo)  
Una cebolla roja mediana cortada en rodajas finas  
Lomo de panceta crujiente o 200 g de panceta troceada  
150 g de champiñones blancos cortados en rodajas finas  
50 g de grosellas negras  
30 g de piñones

#### Aderezo para ensaladas

2 cucharadas de mayonesa  
1 cucharadita de mostaza de Dijon  
1 cucharada de vinagre balsámico  
1 cucharadita de salsa de soja o salsa Worcestershire  
3 cucharadas de aceite de oliva 1 cucharadita de azúcar

#### Caramelo salado para untar

2 tazas de azúcar de caña  
40 g de mantequilla salada  
30 g de nata espesa



### Instrucciones

#### Ensalada de brócoli

Mezclar todos los ingredientes y servir.

#### Caramelo salado para untar

Calentar el azúcar de caña hasta que esté ligeramente dorada. Retirar del fuego. Añadir la mantequilla. Volver a ponerla a fuego lento, añadir la nata y remover bien. ¡Meter en el congelador durante 30 minutos y untar!



Murat Tergip

## Alcachofa con habas

### Ingredientes

4 alcachofas  
250 g de habas  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla mediana  
Medio vaso de zumo de naranja natural  
Medio vaso de agua  
1 cucharadita de sal



### Instrucciones

Picar una cebolla mediana. Asar la cebolla picada en el aceite de oliva.

Añadir las habas sin cáscara a la cebolla asada y seguir asando un rato.

Añadir el zumo de naranja natural y el agua a la mezcla de cebollas y habas asadas. Añadir las alcachofas a la mezcla. Cocinar durante unos

20 minutos.

Se pueden servir con eneldo y aceite de oliva.

\* Poner las alcachofas en remojo con un poco de zumo de limón antes de cocinarlas para evitar que se oscurezcan.

## Draniki (tortitas de patata rellenas de carne)

### Ingredientes (para 6 personas)

1,5 kg de patatas  
300 g de carne picada  
1 cebolla  
1 huevo  
3 cucharadas de harina  
Sal, pimienta y condimentos al gusto  
Aceite vegetal



### Instrucciones

Preparar los ingredientes principales: pelar las patatas y la cebolla.

Rallar las patatas finas.

Añadir sal a las patatas, esperar 10 minutos y escurrir el exceso de agua.

Añadir el huevo y la harina. Mezclar todo con una cuchara. Añadir la cebolla picada fina, la sal, la pimienta y los condimentos a la carne picada y remover.

Verter el aceite vegetal en una sartén precalentada a fuego medio. Echar la mezcla de patatas con una cuchara y aplanarla.

Colocar rápidamente una pequeña cantidad de carne picada sobre la tortita de patata.

A continuación, colocar otra cucharada de la mezcla de patatas en la parte superior y aplanarla hasta que los bordes se junten.

Freír por ambos lados hasta que se doren. Servir caliente con nata agria.

**¡Listo, unos maravillosos draniki!**



Nusret Akincilar

## Kibbeh

### Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| 4 tazas de trigo bulgur fino   | 2 cucharaditas de copos de guindilla                     |
| 2 patatas cocidas medianas<br>(Para la versión con carne, utilizar 250 g de carne picada de ternera magra) | 1 cucharadita de pimienta blanca molida                  |
| 2 cebollas   | 1 cucharadita de pimienta negra                          |
| 2 dientes de ajo   | 1 cucharadita de menta seca                              |
| 3 cucharadas de pasta de tomate  | 1,5 cucharadas de isot (guindilla seca de Urfa, Turquía) |
| 4 cucharadas de pasta de pimiento rojo asado   | Cebolletas   |
| 3 cucharadas de aceite   | Perejil  |
| 3 cucharaditas de sal  |  |



### Instrucciones

En un recipiente grande, mezclar el trigo bulgur, la pasta de tomate y las especias.

Rallar la cebolla y el ajo o utilizar un robot de cocina.

Añadir la cebolla y el ajo al trigo bulgur y empezar a amasar añadiendo 2 cucharadas de aceite.

Una vez combinados el trigo bulgur y los demás ingredientes, añadir un poco de agua y amasar hasta que la mezcla tenga el color y la forma del *kibbeh*.

Seguir añadiendo agua a medida que el *kibbeh* se vaya secando.

Cuando el *kibbeh* se haya ablandado, probar y sazonar.

A continuación, añadir el puré de patatas (o la carne picada magra) y seguir amasando hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir el perejil y las cebolletas y amasar de nuevo. Separar trozos y darles forma apretando y pellizcando.

Por último, colocar en un plato y adornar con ensalada verde y rodajas de limón.

Sugerencia: acompañarlo con huevos fritos, como se sirve en la región de Urfa. ¡Bon appetit!

## Gachas de mijo con pepino de mar (小米海参粥)

### Ingredientes (para 6 personas)

50 g de mijo  
Pepino de mar  
Verduras de hoja verde  
Bayas de Goji  
Caldo de carne



### Instrucciones

Preparar el pepino de mar: remojar el pepino de mar seco en agua fría durante 3 días, cambiando el agua una vez al día. Ponerlo en la nevera; después, limpiar el pepino y retirar las partes no comestibles. Meter en agua fría y llevar a ebullición. Hervir durante 15 minutos, apagar el fuego, esperar 15 minutos y volver a hervir 15 minutos.

Preparar las gachas de mijo: lavar el mijo, agregar un poco de agua y hervir hasta que la haya absorbido. A continuación, añadir un poco de caldo de carne y cocer a fuego lento durante una hora. Añadir un poco de sal y el pepino de mar preparado y cocinar a fuego lento durante otros 5 minutos.

Servir con algunas verduras verdes y decorar con bayas de goji.

# Tortilla de patata

## Ingredientes

4 huevos de corral de Asturias (¡de mi abuela!)  
3 patatas cortadas en dados  
1 cebolla cortada en dados  
Aceite de oliva  
Sal



## Instrucciones

Freír a fuego lento las patatas cortadas en una sartén pequeña. A continuación, añadir la cebolla en dados y seguir cocinando a fuego medio durante al menos 30 minutos. Batir los huevos en un recipiente con un poco de sal. Añadir la mezcla escurrida de patatas y cebolla a los huevos. Echar en la sartén a fuego medio y darle la vuelta con un plato para asegurarse de que la tortilla está completamente cocinada por ambos lados.

### Consejo

Conviene que quede suave en el centro, como en la foto.

Por último, servir con un poco de jamón serrano, ensalada y guarniciones como empanadillas de atún, chorizo u otra cosa. Acompañar con un buen vino y disfrutarla con los amigos o la familia :)



# Empanadas criollas dulces

## Ingredientes

½ kg de carne picada de ternera	2 cebollas	300 g de harina	1 huevo
100 g de aceitunas	3 huevos cocidos	100 ml de agua	40 g de mantequilla
50 g de pasas	Sal, pimienta, comino y pimentón dulce (según sea necesario)		



*Este plato se cocina en muchos lugares y tiene muchas variantes en Argentina y también en toda Latinoamérica. El plato de esta receta, que se caracteriza por un sabor dulzón gracias a las pasas, es originario de la provincia de Córdoba, en Argentina, región en la que nació y viví antes de trasladarme a Verona, Italia, en 2003.*

*Las empanadas son un plato tradicional en Argentina que suele servirse como primer plato antes de un asado. La receta tiene su origen en la época en que Argentina era una colonia, pero se cree que es una variante de las recetas de España, que a su vez procedían de los pueblos árabes de la cuenca mediterránea.*

## Instrucciones

### Relleno

Poner un poco de aceite de oliva en una sartén y freír las cebollas en rodajas, añadir la carne y un poco de sal, pimienta y pimentón.

Mezclar bien, añadiendo también las pasas.

Cocinar los ingredientes durante unos 20 minutos y luego añadir los huevos cocidos y las aceitunas picadas con una pizca de comino.

Mezclar y dejar enfriar, listo para el siguiente paso.

### Hojaldre

Preparar la masa mezclando la harina con un poco de sal y añadiendo después la mantequilla, el huevo y el agua hasta que la masa esté bien mezclada (dejar reposar 20 minutos).

A continuación, con un rodillo y un molde circular, preparar unos círculos de hojaldre para poner el relleno dentro.

Sujetar cada círculo y mojar los bordes con agua (para facilitar el sellado).

Poner el relleno en los círculos, y luego cerrarlos doblándolos por la mitad y presionando los bordes para sellarlos.

Colocarlas todas en una bandeja de horno sobre papel para hornear y pintar las empanadas con una yema de huevo.

Hornear durante 30 minutos a 170 °C.



# Coliflor picante

## Ingredientes

2 coliflores grandes con hojas  
2 cebollas, peladas y cortadas en 8 gajos  
8 guindillas rojas cortadas por el centro  
1 limón cortado en gajos  
Sal (para el agua)

### Para la mantequilla/aceite de chile

120 g de mantequilla fundida y 110 ml de aceite de oliva (o 230 ml de aceite de oliva para un plato vegano)

90 g de harissa (rosa)  
2½ cucharaditas de pasta de tomate  
1¼ cucharadas de copos de guindilla  
¾ de cucharadita de pimienta de Alepo  
1¼ cucharaditas de Isot Biber  
1½ cucharaditas de azúcar  
3 dientes de ajo machacados  
1 cucharadita de sal

**Historia:** hasta hace 3 meses, pensaba que un buen plato solo podía ser un filete y, como acompañamiento, otro filete. Últimamente, después de haber probado muchas comidas vegetarianas estupendas, esta cumple dos de mis criterios principales: 1) Excelente relación sabor/calorías y 2) Tan fácil que hasta yo puedo hacerlo.

**El sumiller recomienda:** tomar con una cerveza o, mejor aún, con un vino tinto con cuerpo.



## Instrucciones

Retirar las hojas de la parte superior de las coliflores, dejando al descubierto de 5 a 7,5 cm de la coliflor. Cortar cada coliflor en cuartos.

Hervir la coliflor durante 2 minutos en agua bien salada (asegurarse de que la coliflor permanece bajo el agua poniendo una tapa como peso).

Pasar los gajos de coliflor a una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Añadir la cebolla y las guindillas a la bandeja del horno. Precalentar el horno a 180 °C (350 °F).

Mezclar todos los ingredientes para el aceite de chile en un recipiente pequeño.

Verter el aceite de chile sobre la coliflor, las cebollas y las guindillas. Mezclar bien con las manos (usar guantes y protegerse los ojos), aplicando el aceite de chile en las hendiduras de la coliflor.

Asar la coliflor hasta que esté dorada y crujiente, de 45 a 60 minutos.

Sacar la bandeja del horno y rociar las verduras con el aceite de chile 2 o 3 veces durante el cocinado.

Pasar la coliflor asada a una fuente de servir, echando por encima el aceite de guindilla restante y los trozos recogidos de la bandeja de hornear. Servir inmediatamente con gajos de limón.



Daisy Ju

## Gambas de río hervidas (清水煮河虾)

### Ingredientes (para 5 personas)

Gambas de río  
Cebolleta  
Jengibre  
Sal  
Vino



### Instrucciones

Lavar las gambas de río con agua limpia.

Hervir un poco de agua, meter varios trozos de jengibre y las gambas de río. Volver a hervir; echar una cucharada de vino para quitar el olor a pescado.

Cocinar a fuego suave y añadir un poco de sal y la cebolleta.

Servir con un poco de cebolleta fresca para decorar.

# Rollitos de col morada

## Ingredientes

Col (4 manojos de hojas)  
Arroz (2 tazas)  
Cebolla (2 medianas) Aceite (media taza de té) Pasta de tomate (2 cucharadas)  
Especias (sal, copos de guindilla, pimienta negra, menta)



## Instrucciones

### Preparación de las hojas

Seleccionar y lavar cuidadosamente cada hoja. Poner varias hojas en agua hirviendo, boca abajo, y hervirlas durante 1-2 minutos. A continuación, colocarlas en un recipiente con agua fría (esto ayuda a mantener su color).

### Preparación del relleno

Cortar las cebollas en dados no muy grandes, ponerlas en una sartén con aceite y empezar a freírlas. Añadir la pasta de tomate cuando el color de las cebollas empiece a cambiar. A continuación, añadir el arroz, lavado y colado. Después, añadir la sal y las especias, y freír un poco el arroz. Añadir 1 taza de agua y esperar a que se absorba a fuego lento. Una vez que el agua se haya absorbido por completo, apagar el fuego y dejar reposar.

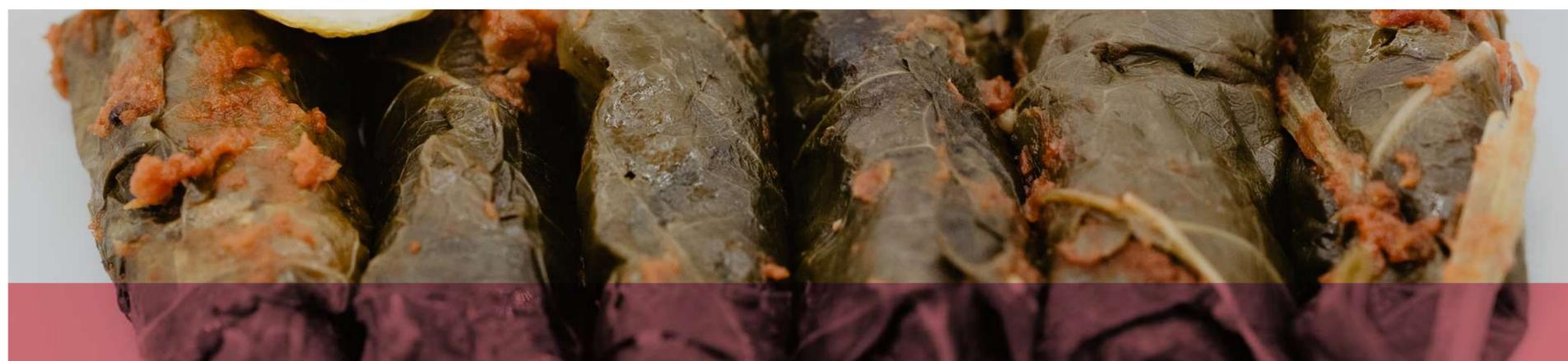
### Cómo hacer el rollito

Colocar una hoja en una superficie plana, extender un poco de la mezcla sobre ella, doblar los dos lados hacia dentro, doblar la parte superior hacia abajo con cuidado y envolver bien.

### Cocinado

Colocar los rollitos en la sartén, esparcir las cebollas cortadas por encima, añadir un poco de sal y aceite, 1 cucharada de pasta de tomate diluida en un poco de agua, y añadir suficiente agua para que cubra los rollitos. Cuando rompa a hervir, cocinar en el fuego más pequeño hasta que se absorba el líquido.

Servir con yogur. Bon appetit :)



Sharon Treanor

## Fiambre de ternera picante

### Ingredientes (para 4 personas)

8 lonchas o 1 lata de fiambre de ternera  
1 cebolla roja grande  
2 patatas grandes Copos de chile  
8 lonchas de panceta ahumada

4 huevos  
Hierbas del bosque  
Sal y pimienta

---

***Tengo algo que confesar... Ni lo he cocinado ni me lo he comido (¡por eso no aparece en la foto!). Soy una cocinera terrible y además vegetariana. No quería someter a nuestros empleados a una de mis recetas, así que mi encantador marido (que es un gran cocinero) ha preparado esto. Es uno de los platos favoritos del resto de la familia. ¡A disfrutar!***

---



### Instrucciones

Pelar y cortar las patatas en trozos pequeños y echarlas en una cacerola con agua hirviendo hasta que se ablanden, pero no del todo. Mientras se cocinan las patatas:

Pelar y cortar la cebolla en dados. Cortar el fiambre de ternera en trozos pequeños. Poner las lonchas de panceta bajo la parrilla.

Calentar una sartén grande con un poco de aceite de oliva y añadir las cebollas para que se doren lentamente.

Añadir las patatas y la ternera a la sartén y mezclarlo todo; en función del gusto, las patatas se pueden dejar en trozos o hacerlas puré.

Echar a la sartén los copos de chile deseados, dependiendo de lo picante que se prefiera el plato. Si se prefiere, también se pueden descartar; basta con quitar «picante» del título del plato.

Añadir las hierbas y sazonar con sal y pimienta.

Seguir probando y ajustando el chile, las hierbas y los condimentos hasta lograr el equilibrio adecuado.

Poner los huevos a escalfar y prepararse para emplatar.

En el centro de cada plato, echar una ración del fiambre de ternera. Se puede usar un molde redondo que se rellena con la misma cantidad en cada plato, lo que ayuda a mejorar la presentación.

Sobre la carne, añadir dos lonchas de panceta ahumada.

Por último, colocar el huevo escalfado encima. ¡A disfrutar!

# Pan de espelta integral

## Ingredientes

500 g de harina de espelta integral 80 g de semillas de lino (molidas)  
80 g de semillas de girasol 80 g de semillas de sésamo  
2 cucharadas de semillas de calabaza

2 cucharadas de vinagre balsámico  
2 cucharaditas de sal  
½ litro de agua tibia  
1 paquete de levadura fresca (42 g)



## Instrucciones

Disolver la levadura en el agua tibia y amasar bien con los demás ingredientes (no es necesario que la masa suba, así que no hay que esperar).

Poner la masa en un molde engrasado (o forrado con papel de horno) y hornear (con ajuste de calor por arriba y abajo) durante unos 90 minutos a 170 °C.

Poner encima los ingredientes deseados: para la cena, recomiendo requesón con aguacate y tomate; para el desayuno, está delicioso con queso crema y mermelada.



# Pudin de Yorkshire

## Ingredientes

140 g de harina floja (unos 200 ml)  
4 huevos (200 ml)  
200 ml de leche  
Aceite de girasol para cocinar



**Historia:** Nací en un pequeño pueblo llamado Great Ayton en North Yorkshire, Reino Unido. El condado de Yorkshire es famoso por muchas cosas, pero sobre todo por dos: la gente tiene fama de «ahorradora», cosa que me ha ayudado en la carrera que he elegido, y el pudin de Yorkshire.

**Utiliza esta receta básica y añade el ingrediente secreto: media cucharadita de mostaza seca y sírvelo con un buen asado con muchas verduras y salsa. Para mí, una copa de vino tinto (o blanco) acompaña el plato a la perfección. ¡A disfrutar!**



## Instrucciones

### Paso 1

Poner 200 g de harina y los condimentos en un recipiente grande, añadir 3 huevos (de uno en uno) y luego incorporar lentamente 300 ml de leche y batir hasta obtener una masa homogénea.

### Paso 2

Enfriar en la nevera durante un mínimo de 30 minutos o un día como máximo.

### Paso 3

Calentar el horno a 220 °C/180 °C (convección)/gas: 7. Verter 4 cucharadas de aceite vegetal en las hendiduras de un molde para 12 magdalenas y calentar en el horno durante 5 minutos.

### Paso 4

Con un cazo, poner con cuidado la mezcla de la masa en las hendiduras del molde y hornear durante 30 minutos hasta que esté bien dorada y haya subido.



Zhao Chen

# Tortilla de salchichas con ajetes

(香肠蒜苔炒鸡蛋)

## Ingredientes

2 salchichas  
4 huevos  
Varios ajetes  
2 guindillas



## Instrucciones

Cortar la salchicha, los ajetes y la guindilla en trozos.

Batir los huevos, preparar un poco de jengibre y cebolleta.

Freír los huevos a fuego fuerte.

Freír el jengibre y la cebolleta; después añadir las salchichas y los ajetes.

Por último, añadir un poco de guindilla y los huevos fritos, y una pizca de sal.

Servir.

# Cacahuetes hervidos con especias

## Ingredientes

Cacahuetes	Canela
Anís estrellado	Guindillas secas
Hojas de laurel	Jengibre fresco
Pimienta de Sichuan en grano	Cebolletas
	Sal



## Instrucciones

Poner los cacahuetes secos en remojo durante 3 horas.

Preparar el anís estrellado, la pimienta de Sichuan en grano, las guindillas secas, la canela y las hojas de laurel; y laminar el jengibre.

En primer lugar, poner el anís estrellado, la canela, la pimienta de Sichuan en grano, las guindillas secas, el jengibre fresco, la canela y las hojas de laurel en una sartén de acero inoxidable. A continuación, hervir con agua. Después, echar los cacahuetes lavados en la sartén. Llevar a

ebullición a fuego fuerte, reducir a fuego lento y dejar cocer durante unos 30 minutos.

Apagar el fuego. Dejar reposar el guiso con la tapa puesta durante 30 minutos. Sacar los cacahuetes y dejarlos enfriar.

Añadir parte del líquido cocido y frío a los cacahuetes enfriados, removerlos uniformemente en un plato y servir.



Sandy Chen

---

## Cangrejos de río estofados

### Ingredientes

Cangrejos de río

#### Condimentos

Ajo, jengibre fresco, cebolletas, guindilla roja, cilantro, aceite y salsa de soja ligera.



### Instrucciones

Lavar los cangrejos de río y quitarles la cabeza, antes de abrirles el lomo con un cuchillo para quitarles la tripa.

Picar el ajo y laminar el jengibre. Trocear las cebolletas y cortar la guindilla roja en trozos pequeños. Separar las hojas de cilantro de los tallos y picarlas.

Meter los cangrejos de río en agua hirviendo. Sacar los cangrejos de río cuando se hayan puesto rojos. Sumergirlos en agua fría.

Añadir un poco de aceite a una sartén caliente, seguido del ajo picado, el jengibre en láminas y la guindilla roja, así como la salsa de soja ligera.

Añadir los cangrejos de río y saltearlos hasta que todo se mezcle bien. Servir con cilantro por encima.

Tracy Lu

## Costillas agridulces

### Ingredientes

Costillas

#### Condimentos

Salsa de soja ligera, azúcar cristalizado (o granulado), vinagre de arroz, vino de arroz para cocinar, salsa de ostras, jengibre laminado, canela, anís estrellado



### Instrucciones

Lavar las costillas y ponerlas en agua fría antes de hervirlas. Sacar las costillas.

Añadir las cebolletas, el jengibre laminado, la salsa de soja ligera, el vino de arroz para cocinar y la salsa de ostras para condimentar las costillas. Dejar reposar la mezcla durante 2-3 horas para que se intensifiquen los sabores.

Añadir una cucharada de aceite a un wok, calentarlo, añadir las costillas y saltear.

Añadir el azúcar cristalizado. Poner a fuego medio y saltear hasta que todas las costillas tengan una cobertura de azúcar.

Añadir el vinagre de arroz, la canela y el anís estrellado, y seguir salteando.

Añadir agua hasta que cubra todas las costillas. Poner a fuego lento y estofar durante 30 minutos.

Poner a fuego fuerte hasta que la salsa haya espesado.

# Panceta de cerdo estofada con nudos de tofu

## Ingredientes

Panceta de cerdo

Vino de arroz para cocinar

Nudos de tofu

Azúcar cristalizado (o granulado)

Canela

Hinojo

### Condimentos

Aceite

Salsa de soja ligera

Salsa de soja oscura



## Instrucciones

Lavar la panceta de cerdo y cortarla en dados.

Lavar los nudos de tofu con agua tibia para eliminar los olores.

Poner la panceta de cerdo en un wok lleno de agua fría. Calentar el agua a fuego fuerte hasta que hierva.

Apagar el fuego. Sacar la panceta de cerdo y enjuagar con agua corriente.

Poner una cucharada de aceite en un wok y añadir un poco de panceta de cerdo. Calentar el wok y saltear hasta que rezume el aceite.

Añadir el resto de la panceta de cerdo y seguir salteando.

Añadir la salsa de soja ligera y la salsa de soja oscura, y saltear hasta que la salsa se distribuya uniformemente. Añadir un poco de vino de arroz para cocinar, cubrir con una tapa y estofar a fuego fuerte durante 10 minutos.

Quitar la tapa, añadir los nudos de tofu, el azúcar cristalizado, la canela y el hinojo. Estofar a fuego lento durante 40 minutos.

Poner a fuego fuerte hasta que la salsa haya espesado. Servir.





Zhou Lin

## Pollo picante

### Ingredientes

Pollo	Canela
Guindilla	Ajo
Pimienta de Sichuan en grano	



### Instrucciones

Lavar y escurrir el pollo antes de cortarlo en trozos.

Preparar la guindilla, la pimienta de Sichuan en grano, la canela y el ajo enjuagándolos y escurriéndolos.

Añadir aceite (el doble de la cantidad habitual) en un wok. Cuando el wok esté caliente, añadir el pollo y saltearlo hasta que se dore.

Añadir la guindilla, la pimienta de Sichuan en grano, la canela y el ajo, y seguir salteando.

Cuando el pollo esté cocinado, añadir sal y salsa de soja ligera, y saltear otros 2 minutos.

Servir y cubrir con semillas de sésamo.

## Patatas de pollo picantes

### Ingredientes

Ingredientes principales: patas de pollo

Condimentos: pepinillo y guindilla picada



### Instrucciones

Enjuagar las patas de pollo y cortarlas en trozos.

Añadir las patas de pollo, la cebolleta, el jengibre laminado y la pimienta de Sichuan a una olla. Hervir durante unos 20 minutos.

Enjuagar las patas de pollo con agua fría. A continuación, poner las patas de pollo en remojo con agua hervida tibia.

Sacar las patas de pollo y colocarlas en un recipiente. Añadir el pepinillo y la guindilla picada hasta que las patas de pollo queden totalmente cubiertas.

Sellar el recipiente y meterlo en la nevera durante 4 horas.



# Platos principales

---



Markus Hasler

## Fondue de queso suizo

### Ingredientes (para 4 personas)

600 g de pan blanco o integral 1 diente de ajo partido por la mitad

400 g de queso Gruyère curado

400 g de queso Vacherin suizo

300 ml de vino blanco 1 cucharada de harina de maíz

1 cucharada de licor de kirsch (cereza)

Una pizca de nuez moscada rallada y pimienta

---

*La fondue es un plato típico suizo y se puede disfrutar no solo cuando hace frío, sino en cualquier época del año.*

*Reúnete con tus amigos o con tu familia y diviértete mojando el pan en el queso, que se mantiene caliente en la mesa, sin que la fondue llegue a hervir.*

*La bebida ideal para acompañar este plato es una copa de vino o un té negro.*

---



### Instrucciones

Trocear el pan en dados.

Frotar el recipiente para *fondue* con el diente de ajo. Rallar el queso directamente en el recipiente para *fondue* o comprar queso rallado. Mezclar el vino con la harina de maíz, añadir al queso y llevar a ebullición a fuego lento, removiendo bien. Añadir el licor de kirsch (cereza) y sazonar con pimienta y nuez moscada rallada. Cuando la *fondue* esté cremosa (el queso ya

ha absorbido todo el líquido y está espeso), llevarla a la mesa y mantenerla caliente sobre un hornillo hasta que se termine.

Consejo: Si la *fondue* se cuaja, mezclar 1 cucharadita de harina de maíz con un poco de vino blanco y zumo de limón, verter en la mezcla de queso y volver a llevar a ebullición lentamente, sin dejar de remover.

Emilie Priac

## Mejillones en salsa de vino blanco y nata

### Ingredientes (para 4 personas)

3 kg de mejillones

50 g de mantequilla ligeramente salada (se puede utilizar mantequilla sin sal, porque los mejillones ya están salados)

4 chalotas grandes

120 ml de vino blanco (1 vaso)

300 ml de crème fraîche (nata fermentada)

Pimienta (al gusto)

½ manojo de perejil



### Instrucciones

Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de cocinado: 10 minutos

Picar las chalotas finas y picar el perejil. Derretir la mantequilla en una olla y añadir las chalotas y el perejil. Cocinar a fuego lento.

Añadir el vino blanco y cocinar hasta que las chalotas estén tiernas.

Sazonar con pimienta (y sal si se utiliza mantequilla sin sal).

Añadir los mejillones, tapar y cocer a fuego lento durante unos 10 minutos. Remover de vez en cuando. Una vez que los mejillones estén cocidos (completamente abiertos), añadir la crème fraîche (nata fermentada).

Remover, tapar y cocer a fuego lento durante 2-3 minutos. Remover de vez en cuando.

Servir caliente con patatas fritas.

Reducir a la mitad las cantidades si los mejillones se sirven como entrante.

Opcional: añadir 1 hoja de laurel y 1 cucharadita de tomillo antes de incorporar los mejillones.

Nota: Después de la cocción, si un mejillón no se ha abierto del todo, o si hay que hacer fuerza para abrirlo, significa que no está cocido y no se debe comer.

# Parmigiana

## Ingredientes (para 6-8 personas)

Aceite

2 berenjenas Un poco de harina

Pan rallado 3 huevos batidos

Salsa de tomate

Mozzarella cortada en trozos Jamón o mortadela

Queso parmesano rallado

1 cebolla pelada y picada

---

*La «parmigiana» es una receta que nuestra abuela italiana trajo a nuestra familia y que enseguida se convirtió en nuestro plato favorito.*

---



## Instrucciones

Cortar la berenjena en rodajas longitudinales.

Espolvorear cada rodaja con harina, mojarla en los huevos batidos y luego pasarla por el pan rallado.

Freír las rodajas de berenjena empanadas en aceite.

Freír las cebollas picadas en una sartén, añadir la salsa de tomate y la sal y cocinar durante 5-10 minutos.

Untar la base de una fuente de horno con un poco de salsa de tomate y colocar encima las rodajas de berenjena fritas.

Cubrir con otra capa de salsa de tomate y luego colocar los trozos de mozzarella, el jamón (o la mortadela) y el parmesano rallado.

Cubrir con más rodajas de berenjena frita y repetir el proceso dos veces más.

Cubrir con papel de aluminio y hornear a 180 °C durante 30-40 minutos.

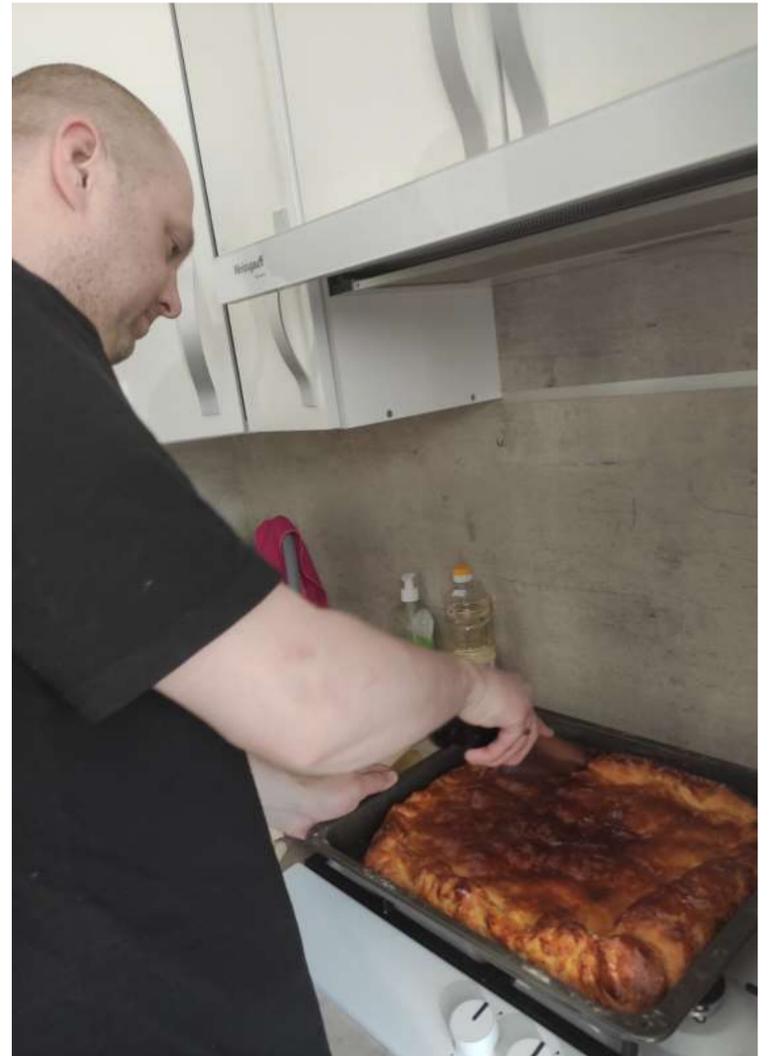


Andrei Maksimov

## Pastel de pescado

### Ingredientes

500 ml de leche  
11 g de levadura de acción rápida  
700 g de harina  
4 cucharadas de aceite para ensalada  
500 g de trozos de pescado (pez de roca)  
3 patatas  
100 g de mantequilla  
Sal y pimienta al gusto



### Instrucciones

Verter la leche caliente en un recipiente. Añadir la levadura y mezclar.

Añadir sal (1 cucharadita) y azúcar (1 cucharada). Añadir el aceite vegetal y mezclar.

Verter 350 g de harina. Empezar a amasar añadiendo poco a poco el resto de la harina. Amasar hasta que la masa deje de pegarse a las manos.

Tapar la masa y dejarla reposar en la nevera 2 horas.

#### **Mientras la masa reposa:**

Cortar el pescado y las patatas (en círculos) y sazonar con sal y pimienta.

Sacar la masa y dividirla en dos partes. Extender la primera parte según el tamaño del molde de horno. Ponerla en el molde, colocar las patatas encima y luego el pescado, untando la mantequilla por encima de manera uniforme. Meter en el horno, precalentado a 190 °C, durante 1 hora y 20 minutos.

## Pastel de choclo (cazuela chilena de ternera y maíz)

### Ingredientes

(param 6-8 personas)

3 o 4 cebollas medianas (picadas)  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1225 gramos de ternera picada  
2 cucharaditas de comino  
2 cucharaditas de sal  
½ cucharadita de pimienta molida  
3 tazas de granos de maíz (frescos o congelados)  
1 taza de leche entera  
¼ de taza de mantequilla  
1 1 cucharada de azúcar  
2 2 cucharadas de albahaca (muy picada)  
½ taza de pasas  
1/3 de taza de aceitunas negras picadas  
3 huevos duros (picados)  
1 taza de pollo asado (desmenuzado)



### Instrucciones

Reunir los ingredientes.

Saltear las cebollas en el aceite vegetal hasta que estén blandas y translúcidas (5 minutos).

Añadir la ternera picada, el comino, 1 cucharadita de sal y la pimienta. Cocinar removiendo hasta que la ternera esté desmenuzada y dorada. Retirar del fuego y reservar.

Meter los granos de maíz en un robot de cocina o una batidora con ¼ de taza de leche. Batir durante 1 o 2 minutos hasta que el maíz tenga una textura cremosa.

Derretir ¼ de taza de mantequilla en una cacerola grande. Añadir 1 cucharadita de sal, el azúcar y la mezcla de maíz.

Añadir los ¾ de taza de leche restantes y cocer a fuego lento, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese durante unos 5-10 minutos.

Retirar del fuego e incorporar la albahaca fresca picada.

Precalentar el horno a 190 °C (375 °F).

Ecurrir el líquido de la mezcla de ternera dorada. Colocar la mezcla de ternera en el fondo de una cazuela de 3-4 litros.

Espolvorear las pasas, las aceitunas y los huevos duros sobre la ternera, y luego colocar el pollo encima.

Extender la mezcla de maíz sobre la parte superior de la cazuela de manera que cubra el resto de los ingredientes. Espolvorear azúcar glas por encima.

Meter la cazuela al horno durante 30-45 minutos hasta que el relleno esté tan caliente que forme burbujas y la mezcla de maíz esté dorada.

Servir caliente.

## Tofu a la boloñesa

### Ingredientes (para 2 personas)

200 g de tofu natural 1 cebolla grande  
1 diente de ajo  
2 zanahorias grandes  
Aceite de oliva para freír  
4 cucharadas de puré de tomate  
200 ml de vino tinto seco  
400 g de tomates picados o en puré 1  
cucharadita de sirope de agave  
2 cucharadas de orégano  
seco Sal y pimienta  
250 g de espaguetis (a ser posible de espelta o  
integrales) 1 manojo de albahaca fresca o congelada  
1 cucharada de copos de levadura



### Instrucciones

Exprimir el tofu en un paño de cocina para retirar el exceso de agua y luego desmenuzarlo con un tenedor.

Pelar y picar finos la cebolla y el ajo. Pelar y picar finas también las zanahorias.

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente y freír el tofu hasta que esté dorado.

Después de unos 5 minutos, añadir la cebolla y el ajo y saltear durante otros 3-4 minutos.

Añadir las zanahorias y el puré de tomate a la sartén y pochar durante 1-2 minutos, sin dejar de remover.

Desglasar la sartén con vino tinto y reducir un poco la salsa a fuego medio.

Poner los tomates picados o en puré, el sirope de agave y el orégano seco en la sartén con el tofu, salpimentar al gusto y cocer a fuego lento, sin tapar.

Mientras tanto, poner a hervir agua con sal en una cacerola grande y cocer la pasta siguiendo las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente.

Lavar la albahaca, secarla con cuidado y picarla fina. Reservar 2 cucharadas de albahaca picada y mezclar el resto en la salsa. También se puede utilizar albahaca congelada.



## Receta argentina

### Ingredientes (para 6-8 personas)

2 manojos de espinacas  
1 cebolla grande  
1 pimiento rojo grande  
Crepes  
Carne de ternera picada

Queso rallado  
Puré de tomate  
Aceite, sal y pimienta al gusto



### Instrucciones

#### Para los canelones

Lavar las verduras y escurrir las espinacas.  
Escaldar las espinacas.

Picar la cebolla, el pimiento y las hojas de espinaca. En una sartén, freír la cebolla y el pimiento, y reservar la mitad.

Añadir las espinacas y dejar enfriar.

Montar los canelones colocando este relleno sobre los crepes.

Colocar en una fuente de horno.

#### Para la salsa boloñesa

Freír la carne picada y añadir la otra mitad de la cebolla y el pimiento.

Añadir el puré de tomate. Dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos.

Cubrir los canelones con esta salsa.

Añadir el queso rallado y hornear en un horno precalentado a 180 °C (350 °F) hasta que se dore.

Cuando esté listo, solo quedar servir y disfrutar de este plato sencillo y delicioso.





Morena Barrella

## Estofado de venado con polenta

### Ingredientes

#### Estofado de venado

2 cebollas  
2 zanahorias  
1 rama de apio  
2 dientes de ajo  
Sal y pimienta  
Romero  
Nuez moscada  
200 g de mantequilla  
1 1 vaso de aceite

2 2 hojas de laurel  
1 kg de carne de venado  
1 litro de vino tinto + 1 copa de vino tinto

#### Polenta

500 g de harina de maíz  
2 l de agua  
15 g de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharada de sal marina



### Instrucciones

#### Cómo cocinar el guiso de venado

Cortar el venado en trozos pequeños, picar la mitad de las verduras (cebollas, zanahorias, apio, 1 hoja de laurel), ponerlas en una olla junto con la carne y dejarlas en remojo durante 12 horas con 1 litro de vino tinto. Pasado este tiempo, lavar y escurrir la carne y dorarla en una bandeja de horno con el aceite, la mantequilla, la otra mitad de las cebollas, las zanahorias, el apio y 1 hoja de laurel, y añadir después el romero, la nuez moscada, 2 dientes de ajo, sal y pimienta.

Cocinar a fuego lento, añadiendo 1 copa de vino tinto poco a poco. Cocinar durante un par de horas.

#### Cómo cocinar la polenta

Para hacer la polenta, poner una cacerola de acero de fondo grueso al fuego y verter los 2 litros de agua; cuando el agua vaya a alcanzar el punto de ebullición, añadir la sal y luego echar la harina rápidamente, mezclando con una cuchara de madera (o con un instrumento de madera de avellano especial

llamado *tarello*). Mantenerlo a fuego fuerte, mezclando rápidamente.

Añadir también el aceite de oliva, que servirá para evitar que se formen grumos; seguir mezclando y esperar a que empiece a hervir de nuevo. A continuación, bajar el fuego al mínimo y continuar la cocción durante 50 minutos a fuego lento, mezclando continuamente y evitando que se pegue al fondo. La polenta estará lista a los 50 minutos. Subir el fuego para que se desprenda fácilmente de la cacerola, esperando a ver que se haya soltado del fondo.

Para sacar la polenta, volcar con cuidado la cacerola sobre una tabla de cortar un poco más grande que el diámetro de la cacerola. La polenta está lista para llevarla a la mesa.

Servir la polenta con el guiso de venado y...

¡BUON APPETITO!

# Pescado con patatas fritas (¡con un toque de *tandoori*!)



## Ingredientes

### El pescado

- 1 filete de bacalao (sin piel)
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 cucharadita de condimento *masala*

### Las patatas

- 100 g de patatas blancas grandes
- 80 g de boniato
- ½ cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de condimento *masala*

**La ensalada** (Un elemento muy infrutilizado en este plato. Puede que algunos británicos frunzan el ceño ante lo que consideran «comida para conejos»).

- 40 g de tomates pera baby
- Rodajas de pepino
- 10 g de hojas variadas de ensalada
- El aliño para la ensalada
- 2 cucharaditas de mostaza de *Dijon*
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de miel

## Instrucciones

**(Sed buenos con mi esposa, que ha creado esta receta maravillosa para que la use). ¡Es broma!**

Meter las patatas cortadas muy finas (con piel) en el horno con aceite y espolvorear el condimento *masala*. Cocinar entre 35 y 40 minutos hasta que estén cocinadas y doradas. Darles media vuelta.

Preparar el aliño de la ensalada mezclando los ingredientes en un recipiente pequeño. Reservar la mitad del vinagre. Evidentemente, se usará para las patatas.

Preparar la ensalada partiendo los tomates por la mitad y cortando el pepino.

Hacer la masa con la harina de maíz, el condimento *masala*, una pizca de sal marina y pimienta negra. Meter el bacalao en el recipiente y mezclar la masa con las manos.

Añadir 2 cucharaditas de aceite a una sartén muy caliente. Freír el pescado rebozado durante 3 minutos por cada lado, hasta que esté crujiente y dorado; luego cocinarlo durante 6 minutos en el horno.

*Voilà*, el plato ya está listo.

**Salud y Atithee Devo Bhava (el invitado es dios)**





Unal Akin

## Las delicias del sultán (Hünkar Beğendi)

### Ingredientes

500 g de pierna de cordero  
deshuesada y cortada en dados

1 cebolla

1 1 tomate

2 2 dientes de ajo

1 cucharada de pasta de tomate

Sal, pimienta, guindilla, pimentón en polvo

1,5 tazas de agua caliente

1 cucharada de mantequilla

#### Para el puré de berenjenas

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de harina blanca

1 taza de leche (fría)

3 berenjenas (asadas)

50 g de queso *cheddar*

rallado (1/2 taza)

Sal y pimienta

#### Para decorar

1 pizca de perejil



### Instrucciones

Cortar las cebollas en cubos y freírlas en una sartén con mantequilla hasta que estén tiernas. Añadir la carne a la cebolla y seguir friendo hasta que se absorba el jugo. Añadir el ajo muy picado y freír un poco más. Añadir la pasta de tomate y seguir cocinando. Una vez que la pasta de tomate esté cocinada, añadir los tomates en dados. Cuando los tomates se hayan ablandado, añadir las especias junto con 1,5 tazas de agua caliente. Cubrir la sartén con una tapa. Remover de vez en cuando a fuego lento hasta que la carne absorba el agua.

#### Para el puré de berenjenas

Perforar las berenjenas con un cuchillo y colocarlas en una bandeja de horno.

Asar las berenjenas en el horno a 200 °C (400 °F) hasta que estén tiernas. Pelar las berenjenas asadas y picar la carne fina. Derretir la mantequilla en un cazo y añadirle la harina. Una vez que la harina se haya cocinado durante unos minutos, añadir las berenjenas y triturarlas. A continuación, añadir el queso *cheddar* y remover hasta que se disuelva. Cuando el queso *cheddar* se haya fundido, añadir la leche fría y remover constantemente. Cuando la leche empiece a hervir y a espesar, añadir sal y pimienta. El puré de berenjenas ya está listo.

#### Presentación

Primero, poner el puré de berenjenas en el plato. Colocar la carne encima y servir con perejil picado. Bon appetit

:)

# Pizza margarita

## Ingredientes

500 g de harina  
10 g de levadura de cerveza  
Aceite de oliva virgen extra  
½ cucharadita de sal  
Puré de tomate  
1 bola de mozzarella  
Albahaca (varias hojas)  
1 cucharadita de azúcar



*La pizza es una receta que consiste en un disco de masa fermentada de harina de trigo, cubierto con salsa de tomate e ingredientes variados, que normalmente incluyen algún tipo de queso, carnes cocinadas o ahumadas y hierbas, por lo general orégano o albahaca, todo ello cocido en el horno.*

## Historia

Los babilonios, los hebreos y los egipcios ya mezclaban trigo con almidón y agua para asarlo en hornos rústicos hace más de 5000 años. La masa se llamaba «pan de Abramo», era muy parecida a los panes árabes actuales y se denominaba *píscea*. Los fenicios, tres siglos antes de Cristo, solían añadir ingredientes como carne y cebolla al pan; los turcos musulmanes adoptaron esta costumbre durante la Edad Media. Durante las cruzadas, esta práctica llegó a Italia a través del puerto de Nápoles, y posteriormente se adaptó, hasta dar lugar a la pizza que conocemos hoy en día.

## Pizza margarita

La pizza margarita nació en Nápoles en 1889 de la mano de un experto pizzero: Raffaele Esposito. Durante la visita a Nápoles del rey de Italia Umberto I de Saboya, se le concedió el honor de cocinar para la familia real en el suntuoso palacio de Capodimonte.

Junto con su mujer, Raffaele Esposito preparó 3 variantes de pizza, una de ellas con tomate y mozzarella, a la que su mujer añadió una hoja de albahaca. A la reina Margarita le gustó especialmente esta última por su aroma y, sobre todo, por los colores que le recordaban a la bandera italiana (rojo, blanco y verde). Intrigada, preguntó su nombre, y Esposito proclamó «Margarita», en su honor.

## Instrucciones

### Paso 1

Preparar la base: poner la harina en un recipiente grande y añadir la levadura y la sal. Hacer un pozo, verter 200 ml de agua tibia y el aceite de oliva y mezclar con una cuchara de madera hasta obtener una masa suave y bastante húmeda. Pasar a una superficie ligeramente enharinada y amasar durante 5 minutos hasta que quede homogénea.

Cubrir con un paño de cocina y reservar. Dejar que la masa suba.

### Paso 2

Hacer la salsa: mezclar el puré, la albahaca y el ajo machacado, y sazonar al gusto. Dejar reposar a temperatura ambiente mientras se le da forma a la base.

### Paso 3

Dar forma a la masa: sobre una superficie enharinada, extender la masa. La masa debe ser fina, ya que crecerá en el horno. Colocar las bases sobre dos bandejas de horno enharinadas.

### Paso 4

Calentar el horno a 240 °C/220 °C (convección)/gas: 8.

Extender la salsa uniformemente sobre las bases con el dorso de una cuchara. Esparcir el queso y el tomate, rociar con aceite de oliva y condimentar. Hornear durante 8-10 minutos hasta que esté crujiente. Añadir la mozzarella y hornear durante 5 minutos.

Servir con un poco más de aceite de oliva y, si se desea, con hojas de albahaca.



# Albaloo polo

## Ingredientes

### Guindas

3 tazas de guindas, frescas o congeladas, deshuesadas 1/2 taza de azúcar (un poco más o menos según el gusto) 2 cucharadas de mantequilla

1 pizca de azafrán molido, disuelto en 2 cucharadas de agua caliente

### Arroz

2 tazas de arroz, remojado durante 1 hora y enjuagado 8 tazas de agua

1 cucharada de sal para hervir el arroz, que se enjuagará

1 1 cucharada de *ghee*, mantequilla o aceite

1 pizca de azafrán molido, disuelto en 2 cucharadas de agua caliente



### Ghel gheli (albóndigas)

450 g de carne picada

1 cebolla mediana rallada 1 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra molida

1/2 cucharadita de cúrcuma molida

1/4 de cucharadita de canela molida

1/4 cucharadita de cardamomo molido

4 cucharadas de aceite de oliva

### Guarnición

1 cucharada de pistachos cortados en tiras

1 cucharada de almendras cortadas en tiras

1 cucharada de pétalos de rosa (opcional)

## Instrucciones

### Guindas

Poner las guindas en un cazo, añadir el azúcar y cocinar a fuego medio-lento sin tapar durante 15 minutos. Los jugos de las cerezas combinados con el azúcar crearán un delicioso sirope de cereza que se agregará más tarde a las albóndigas.

Colar las cerezas y reservar la salsa. Volver a meter las cerezas en el cazo, añadir la mantequilla y el agua de azafrán y remover suavemente a fuego lento durante un par de minutos. Reservar.

### Arroz

En una olla grande con tapa, poner a hervir 8 tazas de agua y la sal.

Añadir el arroz enjuagado y hervir a fuego fuerte sin tapar durante unos 5-8 minutos, o hasta que el arroz se haya ablandado ligeramente. Escurrir el arroz con un colador, enjuagarlo y reservarlo.

Derretir 2 cucharadas de *ghee* en una olla antiadherente a fuego lento.

En un recipiente pequeño, mezclar 1 taza del arroz ligeramente cocido con 2 cucharadas de la mezcla de agua y azafrán, revolver suavemente y distribuir de manera uniforme por el fondo de la olla. Este será el arroz crujiente llamado *tahdig*.

Empezar colocando una capa formada por un 1/3 del arroz parcialmente cocido y un 1/3 de las guindas en la olla, y repetir hasta colocar todo el arroz y las guindas en capas en la olla.

Envolver la tapa con un paño limpio y colocarla encima de la olla. Dejar que el arroz se cocine al vapor a fuego medio-lento o medio durante unos 45 minutos.

### Ghel gheli (albóndigas)

Colocar todos los ingredientes, excepto el aceite, en un recipiente de tamaño medio y mezclarlos. Se debe dedicar el tiempo necesario a mezclarlo todo bien, para que la mezcla de carne parezca una pasta suave.

También hay que dedicar el tiempo necesario para hacer los *ghel gheli*, tomando una pequeña cantidad de la pasta de carne y dándole una forma redondeada con las palmas de las manos. Estas albóndigas suelen tener el tamaño de una avellana.

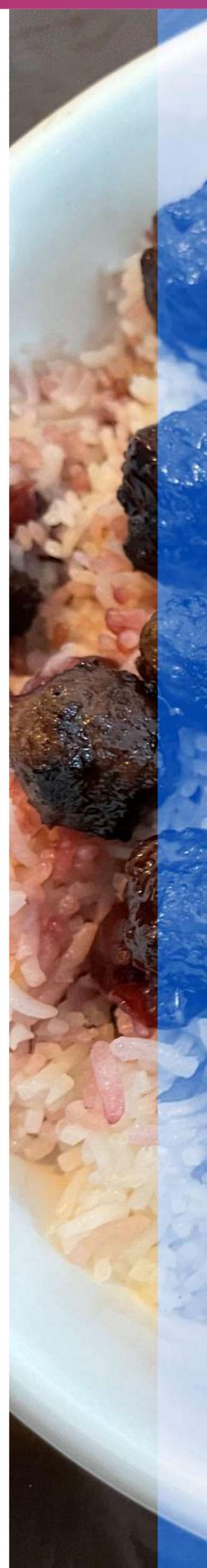
Una vez hechas todas las albóndigas, calentar una sartén grande con aceite y saltear las albóndigas hasta que estén totalmente cocinadas y crujientes. Normalmente se tarda unos 10 minutos.

Añadir a la sartén el sirope de cereza reservado y remover para mezclar y cubrir las albóndigas. Lo mejor es realizar este paso justo antes de servir.

### Montaje

Retirar el arroz de la sartén y colocarlo en una fuente de servir. Disponer las albóndigas en la fuente y decorar con pistachos, almendras y pétalos de rosa.

Servir *el albaloo polo* con una guarnición de yogur y un surtido de hierbas frescas.



## Labskaus (estofado de los marineros del norte de Alemania)



### Ingredientes (para 4 personas)

- 2 cebollas pequeñas
- 1 lata de fiambre de ternera (aprox. 340 g)
- 500 g de patatas
- Caldo instantáneo (de carne)
- Leche
- 1 bote de pepinillos en vinagre
- 1 bote de remolacha
- 4 huevos
- Sal y pimienta recién molidas
- Grasa para freír

### Instrucciones

Pelar las patatas y hervirlas en el caldo, escurrirlas y hacerlas puré. Añadir la leche hasta alcanzar una textura de puré suave.

Cortar las cebollas en dados finos y freírlas en una sartén con un poco de grasa hasta que estén translúcidas. Añadir el fiambre de ternera y remover para que se deshaga. Cortar los pepinillos en dados finos (reservar primero 4 de ellos) y añadirlos a la carne. Freír un poco. Añadir 6 cucharadas de pepinillos en vinagre y de zumo de remolacha. Salpimentar y mezclar con el puré de patatas.

Freír los huevos con un poco de grasa.

Disponer los *labskaus* en un plato con el huevo frito, los pepinillos y la remolacha. Salpimentar al gusto.

Tradicionalmente, este plato también se sirve con arenque en escabeche *matjes*, pero depende del gusto. ;-)

¡Bon appetit!



Ben Elkington

## Rosbif y pudin de Yorkshire

### Ingredientes

#### Para el pudin de Yorkshire

55 g de harina

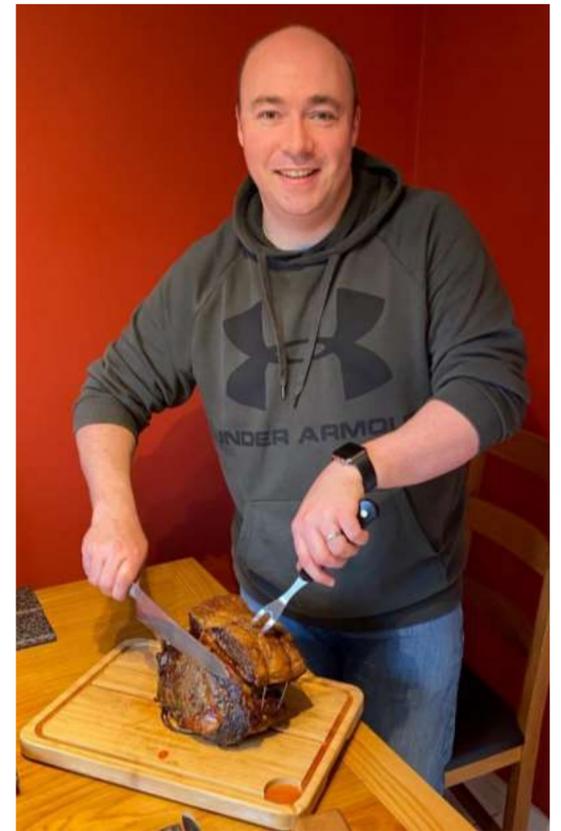
1 huevo

75 ml de leche

55 ml de agua

Sal y pimienta

*He elegido un clásico británico y uno de mis favoritos, que tradicionalmente se sirve el domingo o en ocasiones especiales y reuniones familiares.*



### Instrucciones

#### Carne de ternera

Salpimentar ligeramente.

Cocinar en el horno caliente a 250 °C durante 15 minutos.

Reducir la temperatura del horno a 190 °C y hornear durante 14 minutos por cada 450 g (o hasta que la temperatura interna alcance 58 °C); cocinar más tiempo si se prefiere bien hecho.

Dejar reposar durante 30 minutos antes de trincharlo.

#### Pudin de Yorkshire

Mezclar los ingredientes con una batidora para formar una masa.

Añadir un poco de aceite al molde y precalentar el horno a 220 °C.

Añadir la masa al molde calentado y hornear durante 30 minutos.

#### Cómo servir

Trinchar la carne y servirla con el pudin de Yorkshire, verduras frescas, crema de rábano picante y patatas asadas.

# Cangrejos de río hervidos

## Ingredientes

2 cabezas de ajo sin pelar

5 hojas de laurel

2 cajas de 85 g de condimento para marisco de Zatarain

3 naranjas grandes cortadas por la mitad

3 limones grandes cortados por la mitad

2 alcachofas grandes

15 patatas rojas lavadas

30 unidades de maíz tierno

2 cebollas grandes cortadas en rodajas

2 paquetes de 450 g de champiñones limpios

2 paquetes de 450 g de salchicha ahumada cortada en trozos de 1 cm

50 cangrejos de río vivos enjuagados Sal y pimienta al gusto



## Instrucciones

Llenar una olla muy grande con 1/3 de agua. Añadir el ajo, las hojas de laurel, el condimento para marisco, la sal, la pimienta, las naranjas, los limones, las alcachofas y las patatas. Llevar a ebullición a fuego fuerte, luego reducir a fuego lento y cocer durante 20 minutos.

Incorporar el maíz, las cebollas y los champiñones; cocinar 15 minutos más.

Añadir la salchicha y cocinar 5 minutos más.

Añadir los cangrejos de río, volver a llevar a ebullición y cocer a fuego lento los cangrejos

hasta que los caparazones tengan un color rojo brillante y las colas se desprendan con facilidad (unos 5 minutos).

Comprobar que están cocidos pelando un cangrejo. Evitar cocinar los cangrejos demasiado, o se pondrán duros.

Escurrir bien. Servir los cangrejos calientes... ¡Qué aproveche!



## Lokro (guiso de calabaza y carne)

### Ingredientes

300 g de maíz blanco  
300 g de judías blancas  
300 g de carne de cerdo (costillas cortadas finas)  
300 g de carne de ternera (costillas cortadas finas)  
200 g de panceta  
2,5 kg de calabaza

### Salsa

Aceite de girasol u otro aceite (no de oliva), según sea necesario

3 cebollas  
6 cebolletas  
Pimentón dulce  
Sal  
Pimienta



### Instrucciones

En un recipiente, poner en remojo las judías y el maíz blanco durante 12 horas.

Hervir la carne por separado y reservarla (puede hacerse el día anterior).

En una olla grande, hervir las judías y el maíz blanco durante 2 horas. Añadir la calabaza pelada, troceada y sin pepitas. Añadir la carne y la panceta. Salpimentar. Una vez que esté hirviendo bien, reducir a fuego lento y mantener la cocción durante unos 40 minutos o hasta que la calabaza se disuelva y espese la elaboración, como una sopa de calabaza.

### Para la salsa

Freír las cebollas junto con las cebolletas en una sartén grande con aceite.

Añadir el pimentón dulce y salpimentar.

### Cómo servir

Servir un plato abundante del guiso y luego añadir la salsa como se muestra en la imagen (o como se desee)... ¡El lokro está listo!



# London Broil con salsa de mantequilla especial

## Ingredientes

Filete London Broil  
4 patatas Russet  
4 mazorcas de maíz  
Mantequilla  
Sal y pimienta  
Ajo en polvo  
Cebolla en polvo  
Salsa Worcestershire  
Mostaza marrón picante o de Dijon  
Nata agria



## Instrucciones

### Patata asada

Precalentar el horno a 205 °C.

Lavar las patatas y perforar con un tenedor varias veces.

Colocar en el horno precalentado durante aproximadamente 1 hora (hasta que estén blandas al tacto y la piel de las patatas esté crujiente).

### London Broil

Encender la parrilla de la barbacoa y precalentar a 260 °C.

Sazonar el filete London Boil con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo, al gusto.

Poner el filete condimentado en la parrilla de la barbacoa (aproximadamente 10 minutos por lado). Si se quiere al punto, la temperatura interna debe ser de 57 °.

### Mazorca de maíz

Deshojar (pelar) las mazorcas de maíz y

limpiarlas lo mejor posible.

Poner una olla grande de agua a hervir (añadir un poco de sal al agua).

Meter las mazorcas de maíz deshojadas en el agua hirviendo y dejar aproximadamente 9 minutos.

### Salsa de mantequilla especial

Poner 4 cucharadas de mantequilla en una taza para microondas.

Añadir 1 cucharadita de salsa Worcestershire.

Añadir 1 cucharadita de mostaza marrón picante o de Dijon.

Añadir ½ cucharadita de ajo en polvo.

Cortar el filete en rodajas finas, y verter la salsa de mantequilla sobre el filete.

Abrir la patata asada, añadir mantequilla y sal al gusto, y luego nata agria. Untar las mazorcas de maíz con mantequilla. ¡Solo queda sentarse y disfrutar del plato!

# Consomé de marisco de la Isla del Príncipe

## Eduardo

### Ingredientes

4 lonchas de panceta y 1 cebolla cortada en dados  
1/3 taza (75 ml) de mantequilla  
1 1 tarro/lata de caldo de pescado  
1/2 taza de vino blanco  
2 tallos de apio cortados en dados  
6 patatas pequeñas cortadas en dados 2  
cucharadas (45 ml) de almidón  
2 tazas (500 ml) de nata para montar  
3/4 de taza (175 ml) de leche  
120 g de fletán o bacalao fresco cortado en dados 120 g  
de vieiras  
1/4 de taza (60 ml) de cebollino picado  
18 mejillones, o almejas, al vapor sin cáscara  
Gambas o langostas sin cáscara  
Sal marina, pimienta recién molida, 2 hojas de laurel



### Instrucciones

En una sartén, cocinar la panceta a fuego de lento a medio hasta que se dore. Retirar del fuego y reservar.

En un cazo, derretir la mantequilla a fuego medio. Añadir la cebolla, el apio y las patatas y cocinar durante 10 minutos.

Desglasar con vino blanco y añadir el caldo de pescado.

Añadir las hojas de laurel y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

Retirar la olla del fuego y añadir la nata para montar y la leche;

volver a ponerla al fuego y dejar que espese.

Añadir el pescado, las vieiras y cebollino. Cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos, o hasta que el pescado y las vieiras estén bien hechos.

Añadir los mejillones y las almejas; salpimentar.

#### Opcional

Añadir un chorrito de salsa de ostras, salsa de pescado y salsa de soja para darle más sabor.

Decorar con hierbas frescas, como por ejemplo, perejil.





Douglas Rosson

---

## Cerdo desmenuzado a la barbacoa Gordonsville (estilo NC) con ensalada de col

### Ingredientes

#### Para el cerdo desmenuzado Gordonsville, empezar con:

4 kg de paleta de cerdo en trozos

#### Untarlo bien con la mezcla de especias:

2 cucharadas (30 g) de azúcar moreno

2 cucharadas (15 g) de  
pimentón 2 cucharaditas (12 g)  
de sal

1 cucharadita (3 g) de cebolla en polvo

1 cucharadita (3 g) de semillas de apio

1 cucharada (9 g) de pimienta negra molida

1 cucharadita (3 g) de ajo en polvo

#### Ensalada de col

1 col verde mediana triturada, rallada o cortada fina A elegir:

4 zanahorias medianas ralladas

1 cebolla amarilla dulce mediana rallada 1 pimiento rojo  
dulce rallado

#### Aderezo para la ensalada de col

2 tazas (500 ml) de mayonesa

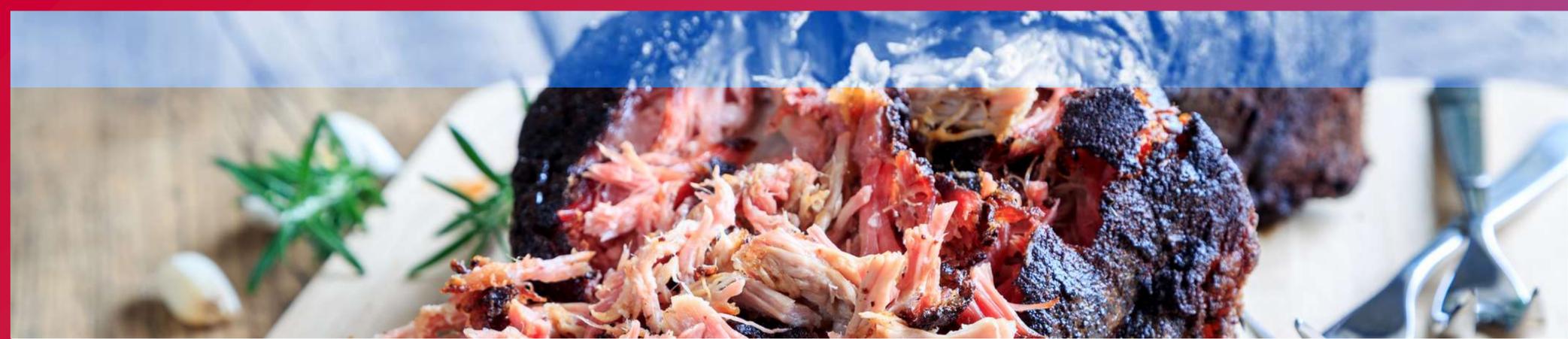
1/2 taza (100 g) de azúcar granulado

1/4 de taza (60 ml) de vinagre 1  
cucharadita (6 g) de sal

1 cucharadita (3 g) de pimienta negra molida

1 cucharada (16 g) de mostaza amarilla 1  
cucharadita (3 g) de semillas de apio

*No creo que haya nada más estadounidense que un plato que se puede preparar de decenas de formas. Todas las recetas están bien, pero cada persona tiene su favorita. En este caso, mi favorita es al estilo del este de Carolina del Norte con una salsa barbacoa con vinagre y pimienta, pero lo bueno de la barbacoa es que puede ser tan personal como uno quiera. La barbacoa puede ser picante, especiada o dulce y pegajosa. Se puede usar cerdo desmenuzado, pechuga de ternera o pollo. Sírvela con tu guarnición favorita, ya sean judías con tomate y ensalada de col o cualquier otra cosa; no importa. Puedes comértela en bocadillo o en un plato sin pan. Personalízala a tu gusto. Las únicas reglas son que hay que cocinarla a fuego lento para que quede tierna, y que siempre es mejor ahumarla que cocinarla de cualquier otra forma.*



Douglas Rosson

## Cerdo desmenuzado a la barbacoa Gordonsville (estilo NC) con ensalada de col

### Instrucciones

Después de untar la carne con la mezcla de especias, envolverla con film transparente o meterla en una bolsa de plástico. Guardarla en la nevera durante unas horas o toda la noche para que se marine.

Para el cocinado: colocar en la barbacoa con la parte grasa hacia arriba. Ahumar a 120 °C durante 1 a 1-1/2 horas por cada 450 g de carne. Una paleta de 4,5 kg necesitará de 12 a 16 horas en el ahumador para alcanzar una temperatura interna de 88 °C. Una olla con agua en la barbacoa la mantendrá tierna. La temperatura subirá bastante rápido hasta los 68 °C, pero lo más probable es que se mantenga así durante varias horas. Dejar que se haga y tener paciencia. Siempre a fuego lento. La temperatura aumentará a los 88 °C una vez que la grasa se vaya derritiendo.

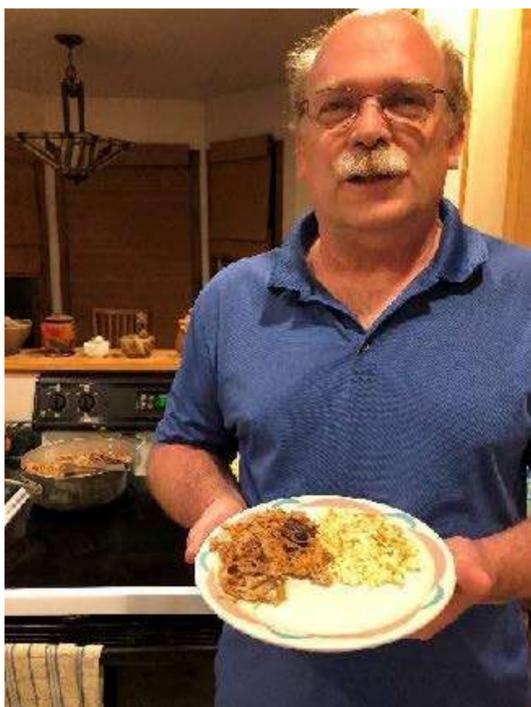
Una vez que la carne alcance una temperatura interna de 88 °C, retirar del fuego y dejar que repose hasta que baje a una temperatura adecuada para tocarla sin quemarse las manos. Estará ennegrecida y con aspecto de quemada, pero por dentro estará perfecta. Quitar la carne del hueso y separar

las partes que se vayan a comer de las que no. Está bien dejar los trozos ennegrecidos de la corteza. Debería poder triturarse muy fácilmente. Colocar la carne en una olla grande que se pueda poner al fuego.

Preparar la salsa y añadirla a la olla con la carne. Tapar y cocinar a fuego lento. Remover de vez en cuando y seguir cocinando a fuego lento entre 45 minutos y una hora mientras la carne sigue deshaciéndose y los trozos ennegrecidos se ablandan y se mezclan. ¡Servir caliente!

¡No hay que olvidar la ensalada de col! Es el acompañamiento de la barbacoa. La ensalada de col puede ser tan variada como la barbacoa, pero esta es mi versión favorita. Es la receta de mi abuela y, seguro que al igual que tu abuela, la cocinaba mejor que nadie. Se come como guarnición o, como la mayoría de la gente de esta zona del país, se incorpora al bocadillo de carne a la barbacoa.

Añadir el aderezo a la ensalada y mezclar bien. Servirla fresca.



## Okroshka (sopa fría con *kvas*)

### Ingredientes

3 patatas cocidas  
300 g de salchicha hervida  
3 huevos  
2 pepinos  
3 rábanos  
150 g de nata agria con un 15 % de grasa  
1 manojo de cebolletas  
1 manojo de eneldo  
2 litros de *kvas*



*Me gustaría presentaros un plato tradicional ruso: la okroshka. Es una sopa fría maravillosa perfecta para la temporada de verano, cuando hace calor. La okroshka con kvas viene muy bien cuando se tiene hambre y sed.*



### Instrucciones

Cortar las 3 patatas hervidas en dados medianos.

Cortar la salchicha hervida en dados de aproximadamente el mismo tamaño que las patatas.

Cortar los 3 huevos cocidos en dados.

Picar el pepino, las cebolletas, los rábanos y el eneldo.

Ya podemos montar la *okroshka*. Poner en un recipiente grande las patatas, salchichas, huevos, rábanos, pepinos y hierbas picados.

Mezclar todos los ingredientes.

#### Cómo servir

En un plato hondo, colocar la mezcla de ingredientes preparados previamente. Verter la *kvas* encima. Añadir la nata agria.

La *okroshka* con *kvas* ya está lista.

¡Bon appetit!

## Döppekoche (tarta en olla)

### Ingredientes (2-3 personas)

10 patatas grandes  
250-350 g de panceta ahumada  
1 panecillo  
¼-½ litro de leche  
1 huevo  
Sal, aceite

#### Necesitarás:

Robot de cocina  
Olla para asar (a ser posible de hierro fundido)  
Olla pequeña



### Instrucciones

Pelar las patatas y triturarlas en el robot de cocina.  
Empapar el panecillo en la leche y calentarlo lentamente en la olla. Cortar la panceta en cubos.  
Mezclar las patatas con el huevo, el panecillo remojado, la leche, la panceta y la sal.

Calentar al fuego el aceite en la olla para asar y añadir el puré de patatas.

Meter la olla para asar en el horno precalentado y hornear a 200 °C durante 1-1½ horas.

Servir con puré de manzana. ¡Disfruta de la comida!



## Ternera con miel, naranja y romero

### Ingredientes (para 4 personas)

Cuarto trasero de ternera (aprox. 600 g) 1 naranja sin encerar

1 hoja de laurel

1 ramita de romero 2 cucharadas de miel

4 setas troceadas

1 cebolla amarilla (o roja)

2 cucharadas de crème

fraîche (nata fermentada)

Mantequilla

Sal y pimienta (al gusto)

Se puede añadir una cucharada de mostaza para condimentar más.



### Instrucciones

Tiempo necesario: 1 hora y 30 minutos

Cortar la cebolla en rodajas. Salpimentar la carne. Rallar la cáscara de media naranja. Exprimir la naranja para sacar todo el zumo. Quitar las semillas.

Derretir la mantequilla en una olla a fuego fuerte. Dorar la ternera por ambos lados.

Retirar la carne de la olla y reservarla en un plato.

Añadir el zumo de naranja exprimido a la olla y desglasar durante unos segundos.

Añadir las cebollas. Bajar a fuego medio y cocinar, removiendo de vez en cuando. Añadir las setas, el laurel, el romero y la miel. Dejar reposar durante 5 minutos.

Volver a poner la carne en la olla y espolvorear con la ralladura de naranja. Tapar y cocinar durante 30 minutos a fuego lento.

Añadir un poco de crème fraîche (nata fermentada) al final del cocinado. Servir con verduras variadas.



## Pastel de pastor (Shepherd's pie)

### Ingredientes (para 6 personas)

500 g de carne picada de ternera (o de cerdo/cordero)

200 g de champiñones cortados en rodajas

1 cebolla mediana picada

400 g de tomates troceados en lata

400 g de judías con tomate en lata

2 pastillas Oxo (o de un caldo de carne equivalente)

800 g de patatas peladas y cortadas en trozos

100 g de queso de pasta blanda

30 ml de leche

100 g de queso rallado



### Instrucciones

Rociar la sartén con aceite Fry Light (o aceite de cocina), añadir las cebollas y los champiñones e incorporar la carne picada desmenuzada y las pastillas Oxo. Cocinar hasta que la carne picada esté dorada.

Cuando la carne picada esté dorada, añadir las latas de tomates y judías con tomate, remover y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Mientras tanto, hervir las patatas peladas y cortadas en dados durante 15 minutos o hasta que estén tiernas.

Ecurrir y luego tritular con los 100 g de queso de pasta blanda y los 30 ml de leche.

Poner la carne picada en una fuente de horno, cubrirla con el puré de patatas y espolvorear el queso rallado (si no se va a tomar ahora, se puede meter el pastel a la nevera y terminar de cocinarlo en el horno más tarde).

Hornear durante 20-25 minutos hasta que el queso se derrita y la carne picada esté tan caliente que forme burbujas en los bordes.

# Rosbif entero a la barbacoa de trípode (Schwenkgrill)

## Ingredientes

2,7 kg de rosbif 2  
cucharadas de sal  
marina  
4-5 ramitas de romero

1 diente de ajo  
1 cucharada de alcaparras  
1 cucharada de anchoas

### Salsa *remoulade*

250 ml de aceite de  
girasol  
2 huevos  
1 cucharadita de mostaza  
picante normal  
1 chorrito de zumo de limón  
1 cucharada de vinagre  
1 cucharada de  
azúcar  
2-3 pepinillos  
1 cebolla

1 cucharada de crème fraîche  
(nata fermentada)  
1 cucharada de yogur  
1 manojo pequeño de perejil  
1 manojo pequeño de eneldo  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de pimienta



## Instrucciones

### Carne de ternera

Dejar que la carne alcance la temperatura ambiente 3 horas antes de asarla.

Echar sal abundante por el exterior (**imagen 2**) y colocarla en la rejilla de la parrilla.

Colocar las ramitas de romero debajo de la carne.

Asar la carne hasta que alcance una temperatura interna de 58 °C\* (medir con un termómetro para carne). Darle la vuelta cada 20 o 30 minutos y asar por los cuatro lados.

Una vez que alcance la temperatura deseada, sacarla de la parrilla y dejarla reposar durante al menos 15 minutos cubierta con papel de aluminio para mantenerla caliente.

Cortarla en trozos pequeños y servirla con salsa *remoulade* casera, patatas gratinadas y ensalada verde (**imagen 3**).

\* 58 °C para que esté entre al punto y bien hecha con un esté al puligero color rosado, ya que algunas personas prefieren que esté más hecha.

\* ¡56 °C para que nto y, al menos en mi opinión, como se debe comer la carne!

Nota: El calor exterior nunca debe ser superior a 190 °C al levantar girar la rejilla con la carne sobre ella.

### Salsa *remoulade*

Picar los pepinillos, la cebolla, el ajo, las alcaparras y las anchoas.

Picar las hierbas. Poner los huevos en un recipiente alto y estrecho, añadir el vinagre, el zumo de limón, la mostaza y la sal, y batir con una batidora de mano.

Mientras tanto, verter gradualmente el aceite de girasol poco a poco.

La mezcla de los huevos se volverá blanquecina y espesa. Añadir las hierbas, los pepinillos, las cebollas, el ajo, las alcaparras, las anchoas, el yogur y la crème fraîche (nata fermentada) a la mezcla de los huevos.

Salpimentar al gusto.



## Spaetzle de queso



### Ingredientes

- 1 pizca de nuez moscada
- 500 g de harina de espelta
- 1 cucharadita de sal
- 250 ml de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 5 huevos
- Agua
- Mantequilla
- Más cebollas, queso de montaña rallado y un manojo de cebollinos

### Instrucciones

Mezclar la harina de espelta, la sal y la nuez moscada.

Añadir el agua, los huevos y el aceite, y amasar bien para que la masa quede uniforme. Dejar reposar durante 1/2 hora.

Mientras tanto, poner el agua a hervir en una cacerola grande, dividir la masa de *spaetzle* con un cortador, rallador o tabla e introducir en la cacerola.

Evitar meter demasiada masa a la vez, o se pegará.

Cuando los *spaetzle* floten en la superficie, sacarlos con una espumadera y enjuagarlos en un recipiente con agua fría.

Escurrirlos bien en un colador. Poner una capa de *spaetzle* en un recipiente grande, colocar una capa fina de queso de montaña encima y repetir el proceso 2 o 3 veces. Poner el recipiente en el horno durante 15 minutos a 100 °C.

Freír en una sartén 3 o 4 cebollas cortadas en rodajas hasta que estén bien cocinadas.

Para servir, poner una ración de *spaetzle de queso* en un plato y cubrirla con cebollas fritas y una pizca de cebollino al gusto.



# Tallarines con ragú a la boloñesa amarilla

## Ingredientes (para 6 personas)

### Tallarines

4 huevos

1 yema de huevo

400 g de harina doble cero

**Ragú a la boloñesa amarilla** 300 g de carne picada de ternera

200 g de carne picada de cerdo

100 g de zanahoria muy picada o rallada

100 g de cebolla troceada muy fina o picada

500 g de puré de tomate Datterino amarillo (tomates pera baby sicilianos)

1/2 vaso de vino blanco Aceite de oliva

Sal



## Instrucciones

### Tallarines

Echar la harina directamente sobre una tabla de madera de repostería, hacer un pozo en el centro y añadir los huevos enteros removiéndolos con un tenedor.

Al mismo tiempo, empezar a mezclar la harina.

Una vez que la parte líquida se haya absorbido, empezar a amasar con las manos.

Pasar a la tabla de repostería o a una superficie de madera y amasar con fuerza durante unos 10 minutos, con la palma de la mano tirando en todas direcciones. Envolverla en film transparente y dejar reposar a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos.

Luego se puede seguir trabajando la pasta. Cortar un trozo con el cortapastas.

Introducirlo en la máquina de pasta con el grosor máximo de lámina, pasando la pasta entre los rodillos para obtener una primera lámina gruesa. Seguir pasando la lámina por la máquina con el fin de reducir el grosor.

Una vez obtenida una lámina rectangular, del grosor deseado, colocarla sobre la tabla de repostería ligeramente enharinada y cortarla con un cortapastas o un cuchillo.

La pasta fresca al huevo ya está lista.

### Ragú a la boloñesa amarilla

Freír las verduras en 5 cucharadas de aceite hasta que las cebollas se doren ligeramente.

Añadir la ternera y el cerdo, y cocinar hasta que la carne se dore ligeramente.

Añadir ½ vaso de vino blanco y dejar que se evapore.

Añadir el puré de tomate Datterino amarillo y mezclar bien.

Sazonar con sal, tapar y cocinar muy lentamente durante 3 horas, removiendo cada 30 minutos.

Si parece que tiene poco líquido, añadir un poco más de vino blanco.

**¡EL RAGÚ YA ESTÁ LISTO!**

Ahora, poner a hervir una cacerola con agua y añadir 2 cucharaditas colmadas de sal.

Incorporar los tallarines y cocinar durante 4 minutos.

Cuando estén listos, sacarlos de la cacerola y colocarlos en un plato.

Añadir el ragú y mezclar con cuidado.

**¡Disfruta de la comida!**



Giuseppe Montaguti

## Paella de marisco

### Ingredientes

1 tomate maduro pelado	enharinado)
1 cebolla troceada	3 o 4 cangrejos de río
4 dientes de ajo Azafrán	1 litro de caldo de pescado
250 g de anillas de calamar	500 g de arroz para paella (arroz de grano corto o
250 g de mejillones	arroz bomba)
6 o 7 langostinos o gambas, pescado enharinado (mezcla de pescado	Colorante, aceite y sal



***En primer lugar, quiero explicar por qué un italiano ha elegido un plato español: es el plato que se come en las fiestas de Infa, y es uno de los platos que, en mi opinión, mejor representa la diversidad cultural.***

***Vamos a hacer una paella de marisco para 5 personas (la mía de la foto es mucho más grande y es para 10 personas).***

### Instrucciones

Primero, abrir una cerveza y comerse unas aceitunas, cacahuetes o patatas fritas (mejor con amigos).

Después, verter aceite en una paellera de 34 cm. El arroz que vamos a preparar es para cuatro/cinco personas, con raciones abundantes. Medir el aceite vertiendo una cucharada por cada cien gramos de arroz y una más.

¡A continuación, abrir una segunda cerveza, ya que es muy importante concentrarse y hacerlo bien!

Añadir las anillas de calamar, los mejillones, los langostinos, los cangrejos de río y el pescado enharinado y freírlos hasta que estén bien hechos. Cuando estén listos, sacarlos de la paellera. A continuación, añadir la cebolla troceada y, cuando esté cocinada, incorporar los tomates pelados y maduros con un poco de sal y freír hasta que el tomate empiece a secarse y parezca estar frito.

Añadir el arroz, freírlo ligeramente y añadir inmediatamente el caldo caliente. En cuanto empiece a hervir, echar el pescado enharinado y cocinarlo bien (probar para confirmar el punto de sal).

Durante los primeros 5 minutos de cocción, el arroz siempre se remueve con una cuchara para que se mezclen mejor los sabores (pero solo durante los primeros 5 minutos). Añadir el colorante y remover.

Cocer el arroz entre 17 y 20 minutos como máximo hasta que se haya absorbido todo el caldo.

Mientras se cuece el arroz, es el momento de hablar de fútbol o de la subida del precio de los alimentos.

Es muy importante cronometrar el tiempo. Después de 10 minutos, añadir los mejillones que también se utilizaron para hacer el caldo de pescado casero, los langostinos o gambas sin pelar y, por último, los cangrejos de río y el resto del marisco.

¡Diviértete y disfruta de la comida!

(Un agradecimiento especial a mis mentores paelleros: Amadeo Isach y José Luis Guijarro).

## Kibbeh relleno (Içli Köfte Tarifi)

### Ingredientes (para 6 personas)

#### Para el relleno

2 cucharadas de aceite  
300 g de carne picada  
3 cebollas medianas  
Media cucharadita de pasta de tomate  
Medio manojo de perejil  
1 taza de té pequeña de nueces picadas  
Sal, copos de pimienta, pimienta negra

#### Para la masa

2 tazas de bulgur fino  
1 taza de sémola  
1 huevo  
1 cucharadita de pimentón  
1 cucharadita de pasta de pimiento  
Un poco menos de una taza de harina  
1 cucharadita de sal  
2 tazas de agua fría



### Instrucciones

#### Elaboración del relleno

**Cómo hacer el relleno:** poner la carne picada en una cacerola junto con las cebollas muy picadas. Freír hasta que se evapore todo el líquido. A continuación, añadir la sal y los copos de pimienta a la pasta de tomate. Por último, apagar el fuego y añadir las nueces y el perejil. Dejar enfriar. Dejar que repose en la nevera durante 1-2 horas.

**Cómo hacer la masa:** poner el bulgur fino y la sémola en un recipiente. Añadir 2 tazas de agua para cubrir y dejar reposar durante 15 minutos. Después de 15 minutos, añadir el huevo, la pasta de tomate, el pimentón y la sal. Amasar durante 30 minutos. Puede que la mezcla quede un poco pegajosa, pero está bien. Después de amasar, dejar reposar 10 minutos a 4 grados.

**Cómo rellenar el *kibbeh*:** Poner una bola del tamaño de una nuez de la masa en la mano. Crear una forma cóncava girándola en la palma de la mano. Si la masa se pega, mojar la mano. Echar una cucharada del relleno en la cavidad y cerrar la masa formando una bola. Colocarla en el plato, dándole una forma ovalada, del tamaño de un huevo.

**Cocinado:** Freír el *kibbeh* relleno en aceite a fuego medio durante 5-10 minutos. En lugar de freír, también se puede hervir en un poco de agua con limón. Además, es posible congelar el *kibbeh* relleno si no se va a cocinar ahora.

BON APPETIT

## Schnitzel vienés

### Ingredientes

4 chuletas de ternera  
¼ de taza de harina  
2 huevos  
½ taza de pan rallado  
Manteca de cerdo o mantequilla  
(también se puede utilizar aceite)  
Sal  
Limón para decorar



***Este es uno de los platos nacionales, y más tradicionales, de Austria, mi país natal. También existen versiones similares en otros países. La versión original del schnitzel vienés debe prepararse con ternera.***

***Se dice que el «secreto» del famoso «tono dorado» del schnitzel vienés es el siguiente: en las cortes reales, los distintos reinos siempre competían con nuevos platos que sus cocineros creaban para impresionar a los invitados del rey o la reina. Se utilizaban hojas de oro y polvo de oro auténticos para dar a los platos un aspecto sofisticado y real y, por supuesto, para enfatizar la riqueza del reino.***

***Cuenta la leyenda que algunas cortes reales no podían permitirse estos métodos culinarios, por lo que un cocinero creativo inventó el famoso «tono dorado» con pan rallado, que desde entonces ha conquistado el mundo.***

### Instrucciones

Se necesitan 3 recipientes grandes: uno para la harina, otro para batir los huevos y el tercero para el pan rallado.

Echar una pizca de sal a cada chuleta de ternera. A continuación, pasar cada chuleta de ternera primero por la harina, luego por el huevo batido y, por último, por el pan rallado. Asegurarse de que toda la chuleta esté completamente cubierta con cada uno de estos ingredientes.

El siguiente paso es preparar una sartén grande, echarle la manteca de cerdo o la mantequilla y, cuando esté bien caliente, poner el *schnitzel*

vienés y dejar que se fría lentamente hasta que el pan rallado se dore. Seguir dando vueltas al *schnitzel* vienés en la sartén para que quede bien frito por ambos lados.

La guarnición tradicional son patatas hervidas con perejil fresco y una ensalada de hojas verdes o de pepino.

¡GUTEN APPETIT! :-)

# Arròs del senyoret

## Ingredientes (4 personas)

300 g de arroz (aprox. 70 g por persona)  
250 g de pescado (trozos previamente limpios, sin piel y deshuesados)  
250 g de gambas (peladas y sin cabeza)  
500 g/ml de caldo de pescado (hacerlo con las espinas y cabezas del pescado y las cáscaras de las gambas)  
2 tomates pequeños  
1 o 2 dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Azafrán



«Arròs del senyoret» significa «arroz del caballero». Es una paella muy sencilla de comer, ya que está todo listo para disfrutarlo (nada tiene espinas ni piel). ¡BON PROFIT!

## Instrucciones

Comenzar echando un poco de aceite de oliva (hasta casi cubrir el fondo de la paellera).

Cuando el aceite esté caliente, añadir el diente o dientes de ajo picados y los 2 tomates picados.

Mezclar bien todo con el aceite y cocinar durante al menos 5 minutos. Añadir el pescado troceado

Cocinar el pescado durante un par de minutos.

Añadir las gambas y cocinarlas durante un par de minutos. Seguir removiendo todo para evitar que se queme.

Añadir el arroz y remover todo un par de minutos.

El objetivo es conseguir mezclar bien todos los ingredientes: los trozos pequeños de pescado, las gambas y el arroz.

Añadir el caldo de pescado y el azafrán, y mezclarlo todo para que los ingredientes se distribuyan uniformemente.

Dejar que se cueza durante al menos 15 o 20 minutos para conseguir un buen *socarrat* (costra caramelizada de arroz en la sartén): no quemado, sino tostado.



# Estofado de Westfalia

## Ingredientes

400 g de judías blancas  
250 g de salchicha ahumada (*geräucherte Mettwurst*)  
300 g de zanahorias  
300 g de patatas  
300 g de col  
1 manzana grande para cocinar  
1 pera grande y tersa  
Sal  
Pimienta recién molida  
Para la guarnición: 4 cucharadas de perejil bien picado



## Instrucciones

Poner a remojar las judías en 1,5 l de agua la noche anterior. Se puede omitir este paso si se usan judías frescas.

Al día siguiente, poner a hervir las judías con el agua de remojo. Cocinar a fuego medio durante 30 minutos, luego añadir la salchicha ahumada y cocinar otros 30 minutos.

Limpiar, pelar y cortar las zanahorias en rodajas.

Pelar, lavar y cortar las patatas en dados. Cortar y trocear la col. Pelar y descorazonar la manzana y la pera.

Añadir las verduras y la fruta a las judías y la salchicha, y salpimentar. Cocinar durante otros 30 minutos.

Por último, servir el plato decorado con el perejil picado. ¡Guten Appetit!



# Bifanas do Jorge

## Ingredientes

1,8 kg de pierna o jamón de cerdo (debe tener algo de grasa alrededor o dentro para que no quede demasiado seco)

Meter al congelador la carne cruda y, una vez congelada, cortarla en rodajas lo más finas posible (si lo puede hacer el carnicero, mejor. ¡La seguridad es lo primero!).

Sal, pimienta, pimentón y chile en polvo mezclados

### Papos secos (panecillos)

200 ml de agua, 200 ml de leche, 20 g de levadura fresca, 1 cucharadita de sal, 20 g de mantequilla, 2 cucharadas de puré de patata instantáneo, 600 g de harina

Este bocadillo es una típica comida rápida portuguesa. Está riquísimo, pero no es para todos los días ☺.



## Instrucciones

Cortar unos dientes de ajo y unas guindillas frescas (*piri piri*). Conseguir un poco de vino verde portugués (por ejemplo, Casal García) y unas hojas de laurel.

Empezar colocando una capa de carne en una fuente para gratinar, luego añadir algunas especias, seguir hasta cubrir la mitad de la fuente, añadir el vino y continuar.

Al final, la carne debe estar en remojo en el vino mezclado con las especias.

Al terminar, tapar y poner en la nevera durante al menos 24 horas.

### Cocinado

Como sartén, es mejor utilizar algo similar a un wok.

Añadir al menos 1 litro de aceite y parte del adobo, cocinar hasta que la grasa flote y retirarla.

Añadir la carne y cocinar a baja temperatura durante unos 15-20 minutos.

Abrir el bollo (*papo seco*) y rellenar con la carne. A mí me gusta con mostaza y mucho *piri piri*.

### Papos secos (panecillos)

Mezclar los líquidos con la levadura y derretir la mantequilla.

Añadir los líquidos a la harina, la sal y el puré de patata instantáneo y luego la mantequilla. Cuando esté todo bien amasado, dejar que suba al menos al doble de su tamaño.

Formar con la masa bolitas redondas de 80-85 g y dejarlas reposar durante 20 minutos. A continuación, aplanarlas y presionarlas con el lateral de la mano en el centro del panecillo para doblarlo. Dejar que suban.

Precalentar el horno a 210 °C y meter un vaso/recipiente con agua en el horno. Desdoblar los panecillos y colocar la parte presionada hacia arriba en una bandeja. Hornear durante unos 20 minutos.

¡A disfrutar!



Jorge Monte

# Chuletas de cordero de Jorge con ensalada de col picante

## Ingredientes

### Carne

180-250 g de chuletas de cordero cortadas por la mitad, salpimentadas al gusto y untadas con aceite de oliva

### Ensalada

Cebollas, col y pera cortadas muy finas  
Sal y pimienta



## Instrucciones

### Carne

Añadir aceite de oliva a una sartén y dorar bien la carne por todos los lados. Una vez dorada, meterla en un horno precalentado a 110-150 °C.

Cocinar durante unos 10-20 minutos (la temperatura y el tiempo dependen del punto con el se cocine la carne; a mí me gusta poco hecha).

### Ensalada tibia

En una sartén caliente, añadir aceite de oliva y mezclar y ablandar todos los ingredientes de la ensalada. Salpimentar al gusto.

Al terminar de cocinar, añadir una o dos cucharadas de vinagre blanco para darle un poco de acidez.

### Guarnición

Freír unas hojas de salvia y luego añadir un buen trozo de anchoa salada.

La comida también entra por los ojos, no solo por la boca, así que fíjate en la presentación, que parezca que te estás dando un regalo.

Jorge Monte

# Costillas de cerdo crujientes por fuera y jugosas por dentro

## Ingredientes

400-500 g de costillas de cerdo untadas con una mezcla de sal, pimentón, chile en polvo y pimienta (dejar en reposo durante al menos 3-4 horas)



## Instrucciones

Poner la parrilla de carbón al rojo vivo (solo cubrir la mitad de la superficie con carbón).

Dorar las costillas por todos los lados hasta que estén crujientes (calor directo), luego retirarlas y cocinarlas con calor indirecto (el tiempo depende del grosor de la carne. La mía tardó unos 45 minutos con calor indirecto).

Hacer gajos de patata con la piel y freírlas la mitad del tiempo necesario, sacarlas y dejar que

repose, y volver a freírlas. Así quedan más crujientes.

Mezclar la mitad de la mayonesa y el yogur natural, y añadir el polvo de curri de madrás (salsa).

¡Engute!

## Ragú de setas de los Alpes con Rösti

### Ingredientes

Colmenillas y boletus amarillos secos, hongos *chanterelle* y champiñones en conserva

Aceite de oliva

200 g de nata agria

250 ml de nata Patatas



### Instrucciones

#### Setas

Se puede usar lo que haya a mano; en mi caso fueron colmenillas y boletus amarillos secos, hongos *chanterelle* y champiñones en conserva.

Calentar el aceite de oliva, añadir las cebollas picadas y luego los champiñones, mezclar bien y añadir un poco del agua en la que se remojaron los champiñones secos y el caldo de carne. Cocer durante 10 minutos.

Salpimentar al gusto y cocinar 5 minutos más.

Añadir el perejil y el cebollino muy picados, la nata agria y la nata, y cocinar otros 10 minutos. Una vez cocinado, espesar con harina de maíz o fécula de patata y servir sobre el *Rösti*.

#### Patatas

Cocer las patatas de pulpa firme con al menos 24 horas de antelación en agua con sal y pimienta (yo siempre añado una hoja de laurel y ajo); luego enfriar hasta el día siguiente.

Rallar las patatas y freírlas en abundante mantequilla, añadir sal si es necesario y darles un par de vueltas hasta que formen una buena masa.

Combinar y dejar que los sabores se mezclen.





José Antonio García

## Receta de fabada asturiana

### Ingredientes (para 4 personas)

1 kg de fabas asturianas de la granja  
2 chorizos  
2 morcillas  
1 trozo de lacón



### Instrucciones

Poner las fabas en remojo la noche anterior.

Poner a cocer las fabas en agua fría con los chorizos, las morcillas y el lacón a fuego lento hasta que las fabas estén cocidas.

Al final de la cocción, añadir un sofrito de aceite de oliva con un poco de pimentón.

## Estilo Westwood («Dippekuche»)

### Ingredientes (para 6 personas)

2 kg de patatas  
2 cebollas medianas  
6 huevos  
300 g de panceta ahumada  
1 manojo de perejil  
2,5 cucharaditas de sal  
1 pizca de nuez moscada  
1 pizca de pimienta recién molida  
Aceite



### Instrucciones

Cortar aproximadamente 1/3 de la panceta ahumada en dados, y el resto en lonchas.

Pelar, lavar y rallar las patatas. Pelar, rallar y añadir las cebollas. Batir los huevos y añadirlos también. A continuación, lavar y picar el perejil y añadirlo junto con la sal, la pimienta y la nuez moscada. Añadir la panceta en dados. A continuación, batir la masa con energía.

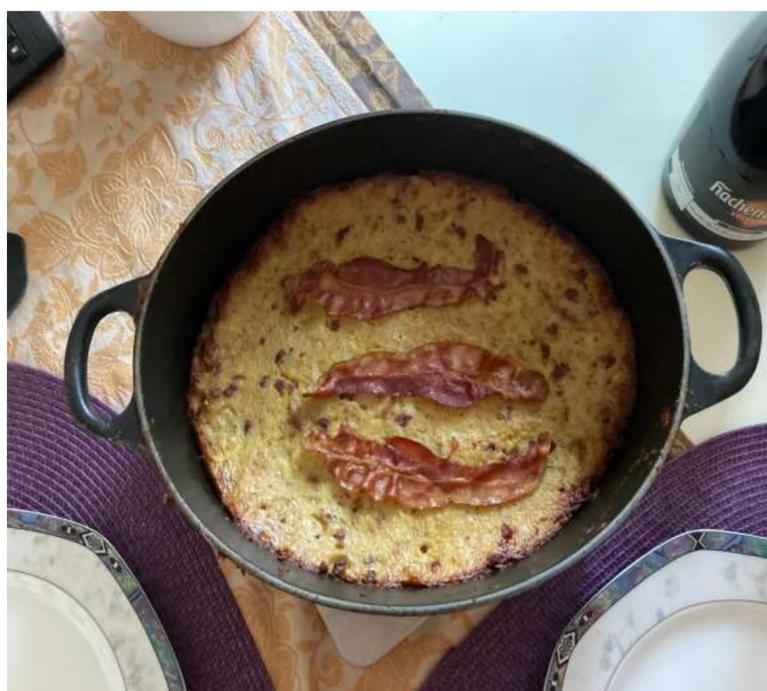
Calentar suficiente aceite en una olla para asar de hierro fundido para que el fondo quede bien cubierto. Poner la mezcla en la olla y llevar a ebullición en el fuego durante unos 20 minutos. Siempre hay que remover bien la mezcla para que no se pegue al fondo de la olla. La mezcla se evaporará y tendrá una textura un poco más rígida.

Después de hervirla, la mezcla debe devolverse al recipiente sin que quede nada en la olla para asar. Ahora añadir más aceite a la olla para que la base quede bien cubierta y volver a calentar

(cepillar el interior de la olla para que luego no se pegue nada). En cuanto el aceite esté lo suficientemente caliente, volver a introducir la mezcla en la olla y nivelarla un poco. Ahora cubrir el *Dippekuche* con la panceta ahumada en lonchas.

Hornear en un horno precalentado a 180 °C (350 °F) durante aproximadamente 1,5 horas hasta que el conjunto tenga un color apetitoso.

Recomendación: hornear el *Dippekuche* cubierto los primeros 30 minutos.





Konkanok Kaewchan

## Curri amarillo agripicante del sur de Tailandia con rábano y lubina

### Ingredientes

1 lubina de tamaño medio  
50 g de pasta de curri amarillo agrio del sur de Tailandia  
10 g de pasta de gambas  
5 tazas de agua  
Rábano, si se desea

### Condimentos

3 cucharaditas de azúcar  
2 cucharaditas de salsa de pescado  
Zumo de tamarindo concentrado al gusto  
Zumo de lima al gusto  
1/2 cucharadita de sal marina



### Instrucciones

Disolver la pasta de gambas y la pasta de curri amarillo agrio del sur de Tailandia y llevar a ebullición.

Condimentar con la salsa de pescado, la sal marina y el azúcar, y volver a llevar a ebullición.

Añadir el rábano en rodajas y sazonar con el zumo de tamarindo concentrado. Probar de nuevo.

Añadir el pescado, apagar el fuego cuando el pescado esté cocinado y exprimir una cantidad generosa de zumo de lima.

Ya está listo para servir.

## Pollo al curri indio

### Ingredientes (para 4 personas)

1 pollo entero con piel	1 cucharadita de chile rojo en polvo
10 dientes de ajo	1 taza de agua (300 ml)
20 g de jengibre	<b>Elaboración principal</b>
1 cucharada de chile rojo en polvo	2 cebollas medianas
1 cucharada de pimienta negra en polvo	5 dientes de ajo
Sal al gusto	10 g de jengibre
2 cucharadas de requesón fresco	2 cucharadas de puré de tomate
<b>Salsa de tomate</b>	1 cucharada de miel
8 tomates medianos	100 g de mantequilla
1 rama de canela	50 g de nata fresca
2 chiles verdes	4 cucharadas de aceite de cocina
1 cucharada de jengibre triturado	½ cucharadita de hojas de fenogreco
4-5 clavos	
2 vainas de cardamomo negro	
2 vainas de cardamomo verde	



*Este curry lo desarrolló en la década de 1950 Kundan Lal Jaggi, fundador del restaurante Moti Mahal en Delhi, India. En 1975, la frase inglesa curri de «pollo a la mantequilla» apareció por primera vez en la prensa como una especialidad de la casa en el restaurante indio Gaylord de Manhattan. En Toronto se come como un relleno de roti, y en Australia y Nueva Zelanda también se come como un relleno de pastel. Este curri es habitual en la India y en muchos otros países.*

### Instrucciones

**Paso 1: marinar el pollo y enfriarlo entre 30 minutos y 1 hora.**

Preparar la pasta de jengibre y ajo fresco, añadir todos los demás ingredientes al pollo y mezclar bien.



## Pollo al curri indio

### Paso 2: preparación de la salsa de tomate

Preparar la pasta de tomate en una batidora y añadir todos los demás ingredientes con el agua; llevarlos a ebullición y cocer a fuego lento durante

un mínimo de 20-25 minutos.

Colar la salsa y reservarla.



### Paso 3: elaboración principal

Calentar el aceite en una sartén u olla grande a fuego medio-alto. Cuando empiece a crepitar, añadir los trozos marinados de pollo en tandas de dos o tres, sin llenar demasiado la sartén. Freír hasta que se doren solo 3 minutos por cada lado. Reservar y mantener caliente (el pollo se terminará de cocinar en la salsa).

Usar la misma sartén u olla y calentar un poco de aceite y mantequilla juntos. Añadir las cebollas, el jengibre y la pasta de ajo y remover hasta que se doren. Añadir el puré de tomate y las hojas de fenogreco. Dejar cocer a fuego lento durante unos 10-15 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que espese y adquiera un color marrón rojizo intenso.

Añadir la salsa de tomate preparada en el paso 2. Remover durante 5-10 minutos, añadir 1 taza de agua y mezclar todo bien. Añadir la miel a la salsa. Añadir los trozos de pollo dorados (con los jugos reservados en pasos anteriores) a la olla y cocinar durante 8-10 minutos más hasta que el pollo esté bien cocinado y la salsa esté espesa y burbujeante.

Añadir la nata fresca y remover durante 1-2 minutos.

Decorar con cilantro picado y servir con pan del día.



## Laksa

### Ingredientes (para 6 personas)

600 g de gambas

2 pasteles grandes de pescado frito (se pueden sustituir por más marisco, como por ejemplo sepia, mejillones, etc.)

6 trozos de tofu marrón frito

500 g de fideos de arroz o fideos amarillos gruesos

18 huevos cocidos de codorniz (se pueden sustituir por 4 huevos de gallina)

250 g de brotes de soja

1,5 litros de leche de coco

#### Pasta laksa

15 chiles secos pequeños (pueden reducirse a 5 para que el plato sea menos picantes) cortados en rodajas

3 chiles rojos grandes cortados en rodajas

25 chalotas picadas

8 cm de galanga picada (se puede sustituir por jengibre o cúrcuma)

4 cm de jengibre picado

8 dientes de ajo picados

4 tallos de hierbaluisa en rodajas

4 cm de cúrcuma picada o 1 cucharadita de cúrcuma en polvo

4 nueces de candelas trituradas (se pueden sustituir por 15-20 anacardos)

3 cucharaditas de pasta de gambas secas

50 g de gambas secas, ligeramente tostadas en un wok seco y molidas

#### Otros ingredientes

¼ de taza de aceite vegetal

2 cucharaditas de sal

2 cucharaditas de azúcar

4 hojas de lima

1 manojo de cilantro fresco picado

6 cucharadas de hojas de polygonum (omitir si no está disponible)

***¡Hola! Os presento un famoso plato llamado Laksa que procede de Singapur, un paraíso gastronómico soleado y tropical donde los lugareños viajan por todas partes en busca de la mejor comida. Singapur es un crisol de culturas, lo que da lugar a diferentes estilos de comida, a menudo ricos y sabrosos. Es posible que hayas oído hablar del chilli crab de Singapur, el arroz con pollo, el satay, etc. La laksa es muy popular en Singapur. Se trata de una sopa espesa de fideos con mucha leche de coco, aromática, a veces con gambas, a veces picante (o más suave), pero muy satisfactoria. La llamamos «Shiok» en el argot de Singapur.***



# Laksa

## Instrucciones

Para la pasta de *laksa*: mezclar los chiles, las chalotas, la galanga, el jengibre, el ajo, la hierbaluisa, la cúrcuma, las nueces de candelas y la pasta de gambas secas hasta formar una pasta suave.

Calentar el aceite en un wok grande, añadir la pasta y saltear a fuego suave hasta que despida aroma, durante 10 minutos.

Añadir las gambas secas y saltear durante 1 minuto. Añadir agua a la pasta para obtener 1,5 litros de líquido para la salsa *laksa*.

Añadir la sal y el azúcar. Llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 10 minutos.

Añadir la leche de coco, el tofu y las hojas de lima.

Añadir las hojas de polygonum (se

pueden omitir). Llevar a ebullición y luego cocer a fuego lento durante 5 minutos.

Añadir el resto de los ingredientes para los últimos 10 minutos de cocción. Escaldar los fideos por separado siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir los fideos.

Añadir el pastel de pescado o el marisco, los brotes de soja, los fideos escaldados, las gambas crudas y las hojas de cilantro.

Ya está listo para servir.

Servir cada cuenco con la salsa, los fideos, las gambas y el marisco.

Adornar con huevos en rodajas y hojas de cilantro o chile picados.





Linda Kennedy

## Haggis, neeps y tatties

### Ingredientes

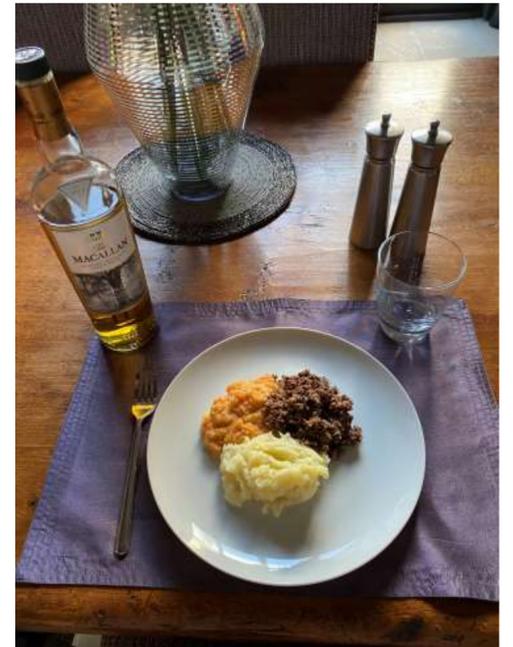
1 *haggis* (en mi caso, me lo han enviado desde Escocia para la ocasión; ¡gracias mamá!)

4-6 patatas medianas

Mantequilla

Nata

1 nabo o 2 colinabos pequeños Whisky (y hielo al gusto)



**Los tatties son puré de patatas y los neeps son puré de nabos, que acompañan al haggis, a veces con una deliciosa salsa de whisky (¡no directamente nos bebemos el whisky!).**

**Se suele comer el 25 de enero, para celebrar el nacimiento de nuestro famoso poeta escocés Rabbe Burns en la Noche de Burns. Recitamos su poesía, cantamos sus canciones y hacemos el famoso «Discurso al Haggis».**

**Se dice que los haggis son una especie rara originaria de las tierras altas de Escocia. El haggis es supuestamente un mamífero con muchas características particulares: sus patas derecha e izquierda son de diferente longitud, lo que le permite subir y bajar rápidamente por acantilados escarpados. Es un animal de pelo sedoso y largo con forma de melena, lo que le ayuda a sobrevivir durante los duros inviernos de su hábitat.**

### Instrucciones

Pelar y picar las patatas.

Hervir en una olla con agua caliente durante unos 25 minutos.

Pelar y picar los colinabos.

Hervir en una olla con agua caliente durante unos 30 minutos.

Hervir el *haggis* durante unos 18-20 minutos dependiendo del tamaño.

Triturar las patatas, añadiendo un poco de mantequilla y nata al gusto.

Hacer un puré con los colinabos.

Sacar el *haggis* del agua hirviendo y perforar la piel.

Dejar enfriar durante aproximadamente un minuto antes de servir (el *haggis* estará muy caliente).

Servir con whisky escocés de malta.

Louis Berghmans

## Endibias gratinadas

### Ingredientes (para 4-6 personas)

4-6 endibias medianas  
30 g de mantequilla  
Sal y pimienta  
200 g de queso rallado  
4-6 lonchas de jamón cocido  
Una pizca de azúcar  
500 ml de salsa bechamel (puede utilizar su propia receta o la que se proporciona)

#### Para la salsa bechamel se necesita:

100 g de mantequilla  
50 g de harina  
1 litro de leche  
Sal  
Nuez moscada



***Un plato muy típico de Bélgica y del norte de Francia es la escarola o endibia belga gratinada con jamón. Su ingrediente principal es la endibia belga, también llamada witloof en flamenco/neerlandés.***

### Instrucciones

Comenzar por cortar el extremo de la raíz de las endibias. Normalmente se cortan en dos, se les quita el corazón, se les pone un poco de mantequilla y azúcar encima y se estofan a fuego lento en una sartén con un poco de agua.

Dejar que la endibia se ablande. Se pueden dejar caramelizar un poco más para que estén menos amargas y luego escurrir el exceso de agua poniéndolas con la raíz hacia arriba en un recipiente grande.

Mientras se cocinan las endibias, preparar la salsa bechamel:

Derretir la mantequilla en un cazo de fondo grueso. Incorporar la harina y cocinar, revolviendo constantemente, hasta que la pasta se cocine y empiece a burbujear, pero evitar que se dore (unos 2 minutos). Añadir la leche caliente, sin dejar de remover mientras la salsa se espesa. Llevar a ebullición. Añadir sal, pimienta y nuez moscada al gusto, bajar el fuego y cocinar, removiendo unos 2-3 minutos más. Retirar del

fuego. Para enfriar esta salsa para su uso posterior, cubrirla con papel encerado o verter una película de leche sobre ella para evitar que se forme una piel.

Añadir 2/3 del queso rallado a la salsa antes de dejarla enfriar.

Una vez que las endibias estofadas hayan escurrido el exceso de agua, envolverlas con las lonchas de jamón y colocarlas en una fuente de horno. Verter la salsa encima y cubrir con el resto del queso rallado, como hizo mi hija con gran entusiasmo.

Meter en el horno a 200 °C (400 °F) durante 30 minutos y servir. ¡Cuidado con quemarse! El plato estará muy caliente y hay que esperar para que se enfríe un poco.

Se puede servir con patatas y al plato le va muy bien una cerveza trapense belga como la Orval.

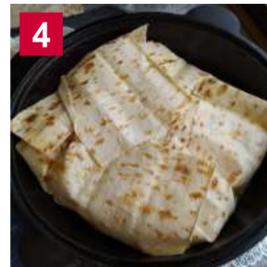
# Shakh - Plov

## Ingredientes

1 kg de arroz  
0,5-0,8 kg de cordero  
300 g de mantequilla  
*Lavash* fino (pan sin levadura) o panecillos de trigo finos  
1 zanahoria  
100 g de albaricoques secos  
100 g de pasas  
Especias: comino, pimienta negra, azafrán



**Hay muchos tipos de plov (pilaf), pero algunos son especiales, en particular este Shakh-Plov festivo de Azerbaiyán.**



## Instrucciones

Calentar la mantequilla en una sartén caliente hasta que se derrita.

Lavar bien el arroz y hervirlo en agua con sal hasta que esté medio cocido (unos 10 minutos).

Poner una pizca de azafrán en un vaso de agua hirviendo.

Freír la zanahoria en mantequilla y reservarla.

Freír el cordero hasta que esté sellado, añadir sal y espolvorear con comino molido y pimienta negra. A continuación, añadir a la carne la zanahoria frita, las pasas y los albaricoques secos.

Freír todo junto durante 2 minutos y reservar.

Ya está todo listo para montar el plov.

Engrasar una olla de hierro fundido o una cacerola grande de cerámica (de unos 5-6 litros) con la mantequilla derretida.

Cortar el *lavash* fino en tiras de unos 20 cm de ancho y engrasarlas también con la mantequilla derretida, por ambos lados.

Forrar la olla con las tiras de *lavash* con los extremos colgando por encima.

Verter con cuidado la mitad del arroz hervido, procurando hacer un pozo en el centro, donde se añade la carne frita con las pasas y los albaricoques secos.

A continuación, añadir el arroz restante, verter el agua de azafrán y echar también la mantequilla derretida caliente (3-4 cucharadas).

Doblar con cuidado los extremos del *lavash* para cubrir completamente el arroz y añadir más mantequilla derretida.

Cubrir la olla con una tapay poner en un horno precalentado a 170 °C (340 °F) durante 1½ horas.

Retirar la olla del horno, poner una fuente o bandeja grande sobre la olla y luego darle la vuelta para que el plov quede boca abajo en la fuente.

El plov estará muy caliente. Habrá que esperar 10 minutos hasta que la mantequilla del interior escurra y empape el arroz. Después, se puede cortar la masa en rodajas y extenderla como si fueran pétalos de flores.



## Sartén nórdica de patatas

### Ingredientes

250 g de crème fraîche (nata fermentada)  
250 g de nata agria  
400 ml de caldo de carne muy intenso  
1 kg de patatas pequeñas  
50 g de mantequilla derretida  
100 g de jamón en dados  
5-6 rebanadas de pan tostado cortadas en cubos  
1 cucharada de romero fresco muy picado



### Instrucciones

Cortar varias veces las patatas bien lavadas (se puede dejar la piel de la patata), pero no cortar del todo; deben seguir unidas por la parte inferior. La distancia entre los cortes debe ser similar a las divisiones de un rebanador de huevos.

Mezclar la nata agria y la crème fraîche (nata fermentada) con el caldo y verter esta mezcla en una fuente de horno grande.

Colocar las patatas en la sartén con la parte cortada hacia arriba, una al lado de la otra (no una encima de otra), con la salsa cubriéndolas hasta aproximadamente la mitad. Hornear a 200°C (400 °F) durante unos 45-60 minutos, hasta que las patatas estén cocidas y blandas.

Mientras tanto, derretir la mantequilla, añadir el jamón y el romero y mezclar los cubos de pan tostado. Untar las patatas con esta mezcla y hornearlas de nuevo hasta que los cubos de pan estén bien dorados y las patatas estén cocinadas.

Se puede añadir queso al gusto, pero con cuidado de no dejarlo demasiado tiempo en el horno.

El plato está pensado para servirlo como guarnición, así que se puede combinar con salmón o carne o servirlo en una barbacoa (a gusto del comensal). Personalmente me gusta como plato principal, ya que se prepara en 30 minutos y te permite dar un paseo de una hora al aire libre mientras se cocina.

No olvides invitarme para el control de calidad :-)



Marcio Goncalves

## Pasteles de bacalao salado

### Ingredientes

400 g de bacalao salado desmenuzado  
1 cebolla muy picada  
2 cucharadas de perejil picado  
3 cucharadas de harina  
4 huevos  
2 cucharaditas de ajo en polvo  
2 cucharaditas de mezcla de cuatro pimientos  
500 ml de aceite vegetal



***Los pasteles de bacalao son un gran clásico portugués y son perfectos como entrante o como plato principal. Como acompañamiento, sugiero una ensalada de guisantes negros o un risotto de tomate portugués.***

***Aproximadamente 60 minutos; para 4 personas (20 piezas)***

### Instrucciones

Poner el bacalao salado en remojo durante unas 6 horas, cambiando el agua cada 2 horas.

Desmenuzar el bacalao muy fino.

En un recipiente, combinar el bacalao salado, la cebolla y el perejil picados muy finos y mezclar bien.

Añadir los huevos y la harina y remover hasta obtener una masa homogénea y sin grumos de harina.

A continuación, sazonar con ajo y pimienta y remover bien.

Calentar el aceite en una sartén hasta que empiece a burbujear y luego bajarlo a fuego medio.

Echar con cuidado las cucharadas de masa en el aceite. Freír 8-10 minutos hasta que se doren.

Utilizar un pincho (como el de una brocheta) para comprobar que los pasteles de pescado están bien cocinados, pero no secos.

Merve Yilmazer

## Dados de cordero fritos en plancha de hierro (Saç Kavurma)

### Ingredientes (para 4-5 personas)

- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 kg de carne cortada en dados (cordero o ternera con algo de grasa)
- 4 cebollas en dados (se recomienda usar chalotas)
- 5 chiles picados
- 4 tomates pelados y cortados en dados
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de copos de guindilla
- 1 cucharadita de tomillo



### Instrucciones

Derretir la mantequilla en la sartén tipo plancha.  
Añadir las cebollas y freírlas hasta que estén doradas.  
Añadir la carne a la plancha, cubrirla con una tapa y cocinarla a fuego medio hasta que suelte los jugos.

Añadir el pimienta, el tomate, el ajo y las especias y cocinar a fuego lento hasta que los tomates estén cocinados.

## Paella valenciana

### Ingredientes (para 6 personas)

20 g de aceite de oliva no muy intenso  
2 muslos de pollo grandes picados  
3 alas de pollo y 3 muslos pequeños  
Medio conejo  
3 hígados de pollo  
200 g de judías verdes planas  
200 g de garrofón (judía de Lima)  
1,5 l de agua

150 g de judías blancas  
390 g de tomates picados en lata  
Azafrán o colorante alimentario  
Sal al gusto  
1 kg de arroz bomba valenciano o de grano corto  
2 alcachofas  
5 ramitas de romero tierno  
1 limón

### Instrucciones

Cortar las alcachofas en gajos por el centro y colocarlas en un recipiente con agua. Añadir el limón, cortado en 4 trozos, 10 minutos antes de empezar.

Salariar la paellera uniformemente.

Poner aceite en el centro de la paellera. Comprobar que el aceite se ha extendido uniformemente por el centro. Ajustar la posición de la paellera para que el aceite esté nivelado y la paellera esté bien equilibrada. Ajustar si es necesario.

Encender el fuego debajo, principalmente en el centro, con bastante intensidad.

Añadir el pollo y el conejo y freír. Asegurarse que estén bien hechos. Seguir removiendo para que se doren uniformemente. Dar vueltas por todos lados a los trozos de pollo y conejo.

Una vez que la carne esté bien dorada, distribuirla por los bordes de la paellera.

Ahora añadir el tomate, repartirlo y freírlo bien en el centro.

Añadir los 3 hígados de pollo y freírlos bien.

Cuando estén bien hechos, añadir 2 cucharadas pequeñas de pimentón.

Sacar los hígados para que no se quemen y reservar.

Añadir las verduras de la paella y la alcachofa en el centro. Esperar a que se calienten (unos 10 minutos).

Ahora añadir agua a todo el contenido de la paellera. Añadir suficiente agua para que llegue a los remaches de las asas de la paellera.

Ahora aumentar el calor por los bordes o distribuir el fuego por la base de la paellera. En esta parte lo importante no es la intensidad, sino que todo el contenido cueca.

Remover el caldo y mezclar los ingredientes repartiéndolos por la paellera.

Añadir las 5 ramitas de romero tierno por toda la paellera.

Añadir el azafrán o el colorante para dar color al caldo (dos cucharadas pequeñas).

Reducir el fuego por los bordes de la paellera.

Esperar 30 minutos para que el caldo hierva bien y absorba el sabor. Retirar las ramitas de romero.

Probar el caldo con una cuchara. Si es necesario, corregir el punto de sal.

Ahora añadir el arroz. Con un cazo, repartir el arroz por la paellera. Echar un cazo por persona. Se puede utilizar una espátula de cocina para repartirlo uniformemente.

Dejar que el arroz hierva sin remover y reducir gradualmente el fuego.

Cuando el caldo se haya evaporado, apagar el fuego.

Ahora esperar unos 10 minutos y la paella ya está lista para comer.



# Paella valenciana



## Spanakopita

### Ingredientes

60 ml de aceite de oliva

1 cebolla muy picada

1 manojo de cebolletas/chalotas muy picadas

2 dientes de ajo machacados

1,2 kg de brotes de espinacas

2 cucharadas de eneldo picado

250 g de queso feta

150 g de queso ricotta graso

3 cucharadas de queso parmesano o *kefalotyri* rallado

4 huevos ligeramente batidos

Media cucharadita de nuez moscada rallada

12 láminas de pasta filo

120 g de mantequilla salada derretida

***Se trata de un pastel tradicional de espinacas, queso (feta) y hierbas, horneado en una pasta filo crujiente y hojaldrada.***



### Instrucciones

Calentar el aceite y añadir la cebolla y el ajo. Cocinar hasta que se ablanden, añadir las espinacas y la mitad del eneldo. Cocinar a fuego lento durante 1-2 minutos removiendo, hasta que las espinacas se hayan ablandado. Escurrir y enfriar; luego mezclar con los quesos, el huevo y la nuez moscada y salpimentar.

Precalentar el horno a 180 °C (350 °F).

Untar una fuente de horno grande (2,5 litros) con mantequilla. Colocar una lámina de pasta filo en la base y los lados del plato y pincelar con mantequilla derretida. Repetir con 5 láminas más de pasta filo. Extender la mezcla de queso y

espinacas sobre la pasta. Cubrir con el resto de la pasta filo, pincelando cada hoja con la mantequilla derretida. Recortar el exceso de pasta y plegar todos los bordes en los lados del plato. Untar la parte superior con mantequilla y marcarla con un patrón de diamante.

Hornear durante 45 minutos o hasta que esté dorado (como en la foto). Calentar el resto de la mantequilla y añadir el resto del eneldo. Dejar que el pastel repose 10 minutos y verter la mezcla de eneldo por encima al servirlo.



# Machanka rusa

## Ingredientes

500 g de salchichas pequeñas  
300 g de costillas  
2 litros de agua  
1 cucharada de sal  
300 g de pechuga de ternera  
2 cebollas Sal



## Instrucciones

Hervir las salchichas y las costillas hasta que estén cocidas.  
Mezclar 6 cucharadas de harina con 300 ml de agua fría y verter la mezcla lentamente en el caldo. Llevar a ebullición para que el caldo espese y luego apagar el fuego.

En una sartén, freír la pechuga de ternera y las cebollas con sal y pimienta. Añadir los ingredientes fritos al caldo. ¡Servir con tortitas!

**¡Disfruta de la comida!**



## Pote asturiano

### Ingredientes (para 4 personas)

#### Para el guiso

Mucha agua

2 manojos de col verde (berza)

1 kg de patatas

125 g de judías asturianas (fabes) IGP\*.

1 *compango asturiano*: chorizo, morcilla y panceta

#### Para el salteado

2 2 cucharadas de aceite

1 cucharadita de pimentón dulce



***El pote asturiano es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía asturiana y, junto con la fabada, ocupa un lugar destacado en la cocina más tradicional de la región.***

***La berza y la carne de cerdo son los ingredientes principales de la receta de este plato, que también suele incluir judías asturianas (fabes), a veces solo unas pocas (suelen ser las sobras de una fabada cocinada un par de días antes) y otras veces en mayor cantidad.***

***Este plato, cuyos orígenes se remontan a la Edad Media, se cocina cociendo a fuego lento las verduras, las legumbres, el chorizo asturiano y la morcilla (el conjunto de carnes se denomina «compango»). Se trata de un plato contundente que, por su particular sabor, es mejor comer bien caliente; es el plato ideal para reconfortar el espíritu en días fríos y lluviosos. Desde principios de otoño hasta que llega la primavera, en las cocinas de toda Asturias se cocina este plato, un secreto que pocos conocen más allá del Negrón (frontera asturiana con la meseta española).***

### Instrucciones

En una olla de buen tamaño, cocer el compango asturiano, junto con las fabes asturianas IGP\*, que previamente se han dejado en remojo durante al menos 12 horas (la noche anterior).

Mientras tanto, escaldar la col. Como manda la tradición, una vez escaldada, sujetar la col por el tallo y, con la mano, separar la hoja verde del tallo. Picar con un cuchillo.

Cuando el compango esté hecho (después de una hora aproximadamente), retirar primero la morcilla y el chorizo y, por último, la panceta.

A continuación, añadir la col y, por último, la patata, que también se ha cortado en trozos. Hay que incorporar tanto la col como la patata

calculando el tiempo que queda para que las fabes estén perfectamente cocidas. En total, para hacer un pote asturiano por el método tradicional se necesitan unas dos horas y media.

Por último, añadir un sofrito de pimentón dulce.

Se puede comer inmediatamente, pero siempre estará más rico al día siguiente (eso dicen las abuelas).

\*IGP: indicación geográfica protegida (fabes asturianas auténticas)



Ravi Kalkunte

## Judías al curry con roti

### Ingredientes

225-250 g de judías verdes  
 1 cucharada de aceite  
 ¾ de cucharadita de semillas de mostaza (rai)  
 ¾ de cucharadita de *urad dal* (lentejas negras partidas)  
 2 2 chiles rojos secos (*sookhi la mirch*) enteros o partidos y sin semillas  
 ¼ de cucharadita de cúrcuma en polvo (*haldi*)  
 1 pizca de asafétida (*hing*)  
 1 ramita de hojas de curry (*kadi patta*)

2-3 cucharadas de coco rallado  
 ½ taza de agua Sal al gusto

### Ingredientes del roti para hacer 8 piezas

3 tazas de harina de trigo integral  
 2 cucharadas de aceite  
 1 cucharadita de sal kosher  
 1¼ tazas de agua más otras 2 o 3 cucharadas si es necesario



### Instrucciones

Enjuagar las judías verdes varias veces con agua. Escurrir.  
 Retirar las hebras laterales de las judías y picarlas en diagonal o en trozos de algo más de medio centímetro.  
 Calentar el aceite en una sartén. Añadir las semillas de mostaza y las lentejas negras.  
 Freír a fuego lento las semillas de mostaza y las lentejas negras. Freír hasta que la mostaza chisporrotee y las lentejas negras tengan un tono granate. ¡Cuidado con quemar el dal!  
 Añadir los chiles rojos secos, las hojas de curry, la cúrcuma en polvo y la asafétida. Mezclar bien.  
 Ahora añadir las judías verdes picadas.  
 Saltear durante un minuto y luego añadir ½ taza de agua junto con la sal.  
 Tapar y cocinar hasta que las judías verdes estén tiernas y hechas.

#### Roti

En un recipiente grande, mezclar 3 tazas de harina, sal y 1 cucharada de aceite. Añadir lentamente el agua, poco a poco, mezclando con las manos hasta que se forme una masa suave. Añadir aproximadamente 1¼ tazas de agua. Nota: Dependiendo de la marca de la harina, puede que se necesite más o menos agua, por lo que se debe añadir poco a poco.

Añadir 1 cucharada de aceite a la masa y volver a amasar hasta que sea homogénea. Dejar reposar la masa entre 10 y 20 minutos cubierta con film transparente o en un recipiente hermético.

Dividir la masa en 10 o 12 trozos y con cada uno formar una bola redonda con la palma de las manos.

Pasar una bola de masa por la harina seca. Con un rodillo de cocina, aplanar la masa hasta que forme un círculo de 10 cm. Meter un lado del círculo en la harina. Rociar la superficie enharinada con unas gotas de aceite y extenderla uniformemente con los dedos. Seguir enrollándola para formar un círculo de 15-20 cm.

Calentar una plancha a fuego medio-alto. Cuando la plancha esté caliente, colocar con cuidado la *paratha* enrollada en la superficie y cocinarla durante aproximadamente 1 minuto.

Con una espátula plana, dar la vuelta a la *paratha* y cubrirla con un ¼ de cucharadita de *ghee*, que se debe extender uniformemente sobre la superficie con el dorso de la cuchara. Cocinar la otra cara hasta que se dore ligeramente (unos 2 minutos).

# Adobo de pollo

## Ingredientes

1 kg de trozos de pollo  
6 dientes de ajo picados  
1 cebolla picada  
3 hojas de laurel  
1 cucharadita de granos de pimienta enteros  
¼ de taza de salsa de soja oscura  
¼ de taza de vinagre blanco  
¼ de taza de agua  
1 cucharada de azúcar  
3 cucharadas de aceite de cocina

**Opcional:** añadir algunas guindillas o también se puede utilizar carne de cerdo



## Instrucciones

Mezclar el pollo, la salsa de soja y el ajo en un recipiente grande. Mezclar bien. Marinar el pollo al menos 1 hora. Nota: Cuanto más tiempo se marine, mejor.

Calentar una olla. Verter el aceite de cocina.

Cuando el aceite esté suficientemente caliente, freír el pollo marinado durante 2 minutos por cada lado.

Verter el resto del adobo, incluido el ajo. Añadir agua. Llevar a ebullición.

Añadir las hojas de laurel secas y los granos de pimienta enteros. Cocer a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el pollo esté tierno.

Añadir el vinagre. Remover y cocinar durante 10 minutos. Añadir el azúcar y condimentar al gusto.

Cuando el pollo esté tierno y la salsa se haya reducido, apagar el fuego y servir con arroz cocido. ¡Comparte y disfruta!



## Risotto a la tastasale

### Ingredientes (para 4 personas)

320 g de arroz Vialone Nano de grano medio (según la receta tradicional)	(según la receta tradicional)
250 g de salami picado fino o <i>tastasale</i> (carne de cerdo picada y especiada)	Ramita de romero
1 litro de caldo de verduras 1/2 vaso de vino blanco	1 diente de ajo
Mantequilla según se necesite Queso grana rallado según se necesite	Chalota
	1 cucharadita de canela o nuez moscada (al gusto)
	4 clavos
	Sal y pimienta



***El risotto a la tastasale es una antigua receta veronesa que se elabora con salami fresco picado muy fino***

### Instrucciones

#### Preparación de la *tastasale*

Añadir la canela (o la nuez moscada), los clavos molidos y un diente de ajo machacado al salami picado muy fino y mezclar todo bien.

En una sartén, aromatizar la mantequilla con el romero y añadir el salami picado. Cocinar dividiendo la carne en trozos pequeños. Después verter medio vaso de vino blanco y cocinar hasta que se evapore. Luego apagar el fuego, sacar el ajo y el romero y mantener caliente.

#### Cómo cocinar el risotto

Llevar el caldo a ebullición en una cacerola.

Lavar y cortar una chalota y freírla con un poco de mantequilla (o aceite de oliva virgen extra) en una sartén.

Cuando se haya dorado, añadir el arroz y dejar que se ablande durante unos minutos (con cuidado de que no se queme la chalota). Es posible que haya que sacarla de la sartén una vez que se haya dorado, ablandar el arroz y volver a echarla en la sartén).

Empezar a cocer el arroz, añadiendo un cazo de caldo caliente. Seguir echando cazos de uno en

uno, a medida que el caldo anterior se vaya absorbiendo. Seguir removiendo con cuidado.

Unos minutos antes de que el arroz esté cocido, añadir la carne y echar sal si es necesario. Cuando el arroz esté listo, al dente (unos 17-18 minutos de cocción en total, según el arroz), apagar el fuego, incorporar el queso rallado y dejar la cacerola tapada unos minutos antes de servir. Servir en los platos, añadiendo una pizca de canela al gusto.

Cómo cocinar el arroz «*alla pilota*»:

Hervir 800 ml de caldo en una olla grande.

Echar el arroz y esperar a que el caldo empiece a hervir de nuevo, remover el arroz suavemente, cubrir con una tapa y dejar cocer a fuego lento, añadiendo más caldo caliente de vez en cuando si vemos que ya se ha absorbido.

Después de unos 13 minutos de cocción del arroz, echar la carne, tapar, apagar el fuego y cubrir la tapa con un paño de cocina para evitar que salga el vapor. Dejar así durante 4 minutos. Quitar la tapa, añadir el queso rallado y remover con cuidado. Servir, añadiendo una pizca de canela al gusto.

# Cordeiro à moda de Monção

## (cordero a la Monção)

Ingredientes (tiempo de cocción: 60 min)

600 g de cordero	Azafrán
200 g de arroz	Vinagre de vino tinto Ajo
200 g de caldo de carne	Perejil
1 hoja de laurel	Romero
1 cebolla Aceite de oliva	
Pimentón dulce	



*Este es un plato muy interesante, no solo como receta, sino también por su importancia histórica.*

*El «Cordeiro à moda de Monção» es un plato tradicional de Pascua; la preparación del cordero en una fuente rústica que se mete en un horno de leña proviene de la antigüedad y ha pasado de generación en generación de los cocineros de Monção.*



## Instrucciones

Poner el cordero en un adobo de ajo, vinagre de vino tinto, laurel, perejil y romero el día anterior. Este preparado debe removerse varias veces durante el día.

Hacer un guiso sencillo con cebolla y aceite de oliva, añadiendo el caldo de carne, el azafrán y el arroz.

Por último, poner el cordero sobre el arroz y meterlo en el horno hasta que esté hecho.

Sugerencia: acompañarlo con una copa de vino blanco.





Scott Tracey

---

## Gambas con sémola sureñas

### Ingredientes

#### Sémola

- 2 tazas de caldo de pollo reducido con sal
- 2 tazas de leche desnatada
- 1/3 de taza de mantequilla cortada en cubos
- 3/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 3/4 de taza de sémola a la antigua sin cocer
- 1 taza de queso *cheddar* rallado

#### Salsa de gambas

- 8 lonchas gruesas de panceta picadas
- 450 g de gambas medianas crudas, peladas y desvenadas
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 cucharaditas de condimento *cajún*
- 4 cebolletas picadas

***Nuestra casa en Estados Unidos está en Charlotte, Carolina del Norte. «Las Carolinas», que incluyen tanto Carolina del Norte como Carolina del Sur, tienen muchos platos autóctonos, como las gambas con sémola sureñas. Espero que os guste. Si alguna vez visitáis «Las Carolinas» (especialmente las zonas costeras de Carolina del Sur), encontraréis este plato en muchos menús.***



### Instrucciones

En una cacerola grande, poner a hervir el caldo, la leche, la mantequilla, la sal y la pimienta. Incorporar y remover lentamente la sémola. Bajar el fuego. Tapar y cocer durante 12-14 minutos o hasta que espese, removiendo de vez en cuando. Incorporar el queso y remover hasta que se derrita. Reservar y mantener caliente.

En una sartén grande, cocinar la panceta a fuego medio hasta

que esté crujiente. Sacar con una espumadera y reservar sobre papel absorbente; escurrir, reservando 4 cucharaditas de los jugos y la grasa, y añadir la mantequilla. Añadir el condimento *cajún* a las gambas crudas. Saltear las gambas, el ajo y los condimentos en los jugos y la grasa hasta que las gambas estén rosadas.

Servir con sémola y espolvorear con cebolla.

Kivanc Ozdemir

## Cazuela de carne al horno

### Ingredientes

0,5 kg de cordero sin deshuesar  
3 tomates  
2 pimientos verdes  
1 cebolla grande  
1 patata grande  
1 1 berenjena  
2 cucharadas de mantequilla

### Para la salsa

1 cucharadita de pasta de pimiento rojo  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de pimienta negra, 1 de tomillo, 1 de copos de guindilla y 1 de comino  
3 dientes de ajo  
1 taza de agua caliente  
Sal



### Instrucciones

En una sartén aparte, echar 2 cucharadas de aceite y freír la carne y las cebollas cortadas en dados hasta que suelten el jugo.

Cortar el resto de los ingredientes en dados y mezclarlos en un recipiente.

Preparar los ingredientes y las especias para la salsa en un recipiente y mezclarlos con las verduras.

A continuación, añadir la carne a las verduras y mezclar todo junto.

Añadir 2 cucharadas de mantequilla a los ingredientes, cubrir la fuente con papel de aluminio y cocinar en el horno a 180 °C (350 °F) durante 50 minutos. Bon appetit :)

## Gambas Fra Diavolo

### Ingredientes

1/3 de taza de aceite de oliva virgen extra  
16 gambas grandes, peladas y desvenadas  
6 dientes de ajo, pelados y picados  
3 chalotas, peladas y picadas  
30 tomates cherry (unos 170 g), cortados por la mitad  
1½ tazas de tomate triturado en lata San Marzano

1<sup>2</sup>/<sub>3</sub> taza de vino blanco seco  
Hojas de 1-2 ramitas de orégano fresco, picadas  
Sal y pimienta negra recién molida  
225 g de *bucatini* o *linguini*  
Hojas de 2 ramitas de perejil, picadas  
¾ de cucharadita de copos de guindilla seca



***Al haberme criado en un hogar italoamericano del estado costero de Rhode Island, para mí no era fácil elegir un plato nacional. Había numerosas tradiciones italianas, traídas por los numerosos inmigrantes italianos al estado más pequeño de Estados Unidos, pero nuestra comida también tenía una gran influencia de los abundantes frutos del mar. Y como mi familia viene del sur de Italia, ¡tenía que llevar salsa de tomate! Fra Diavolo (hermano diablo) es un nombre que se da en la cocina italoamericana al marisco (normalmente a las gambas o las langostas) cocinado en salsa de tomate picante y que se suele servir sobre pasta. ¡Buon appetito!***

### Instrucciones

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir las gambas y cocinarlas durante unos 3 minutos por cada lado hasta que estén bien hechas. Reservarlas en un plato.

Añadir el ajo y las chalotas a la sartén y cocinar durante 3-5 minutos hasta que estén tiernos. Añadir los tomates cherry, los tomates en lata, el vino y el orégano. Salpimentar al gusto y cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando (sin que hierva) hasta que los tomates cherry estén blandos y la salsa haya espesado (unos 20 minutos).

Mientras tanto, cocer la pasta siguiendo las instrucciones del paquete hasta que esté hecha («al dente»). Escurrir y reservar ¼ de taza del agua de la pasta.

Añadir a la sartén el perejil, las copos de guindilla, la pasta, el agua de la pasta y las gambas, y mezclar bien. Repartir la pasta y la salsa en 2-4 platos, colocando las gambas en el centro.



Sonya Runquist

## Langosta de Maine al vapor

### Ingredientes

3-4 langostas vivas de Maine, de unos 560-680 g cada una  
2 cucharadas de sal de mesa  
Agua  
Mantequilla derretida



***Las langostas pueden comprarse con caparazón duro o flexible. Aunque es más fácil romper los caparazones y extraer la carne de las langostas de caparazón flexible, la calidad de la carne es inferior a la de las langostas de caparazón duro. Además, las langostas de caparazón flexible suelen tener un exceso de agua acumulada en los caparazones, por lo que cuesta mucho limpiarlas y comerlas.***

### Instrucciones

En una olla grande para cocinar al vapor, ponga a hervir unos 38 mm de agua con sal. Meter las langostas vivas en la olla, procurando que no se sumerjan en el agua, y tapar bien la olla. Cocer al vapor durante unos 20 minutos hasta que las langostas adquieran un color rojo intenso. Las langostas más grandes necesitan más tiempo de cocción que las pequeñas, pero 20 min es una referencia adecuada para el tamaño de las langostas comentado antes.

Cuando las langostas terminen de cocinarse al vapor, sacarlas de la olla y servir las en los platos.

Para obtener los mejores resultados, sacar la carne del caparazón cuando la langosta esté caliente. Para hacerlo, seguir estos pasos:

Sujetar el cuerpo de la langosta con una mano y retorcer la cola para separarla del resto de la langosta.

Con una cuchara pequeña, retirar la sustancia que pueda quedar en la cola. Esta sustancia verdosa es básicamente el hígado de la langosta. ¡A algunas personas les gusta

comérselo por su rico sabor *umami*, pero a esta autora le parece repugnante!

Con unas tijeras, corta la parte inferior de la cola a lo largo y separar las dos mitades para extraer la carne. Cualquier resto del hígado se puede enjuagar de la carne de la cola con agua limpia.

Retirar las aletas del extremo de la cola. La cantidad de carne de estas aletas es mínima, pero deliciosa.

Retirar las pinzas grandes en la unión con el cuerpo, y sacar la carne de las patas y las pinzas. Utilizar un cascanueces y una púa en caso necesario.

Quitar las «patitas» del cuerpo. Su carne es muy dulce. Se puede chupar la carne de las patitas como si se bebiera de una pajita.

Desechar el cuerpo de la langosta.

Una vez retirada la cáscara, bañar la carne en mantequilla derretida si se desea, ¡y a comer!



Vanesa Durando

## Empanadas criollas saladas

### Ingredientes

1/2 kg de carne picada  
1/2 kg de cebollas blancas  
100 g de pimiento rojo  
2 huevos cocidos  
100 g de aceitunas  
½ cucharada de guindilla molida  
Sal y pimienta al gusto  
4 cucharadas de grasa bovina  
Tapas de empanada al horno (también se pueden freír)



### Instrucciones

Calentar la grasa y dorar las cebollas junto con el pimiento rojo. Añadir la carne picada y cocinar unos minutos más. A continuación, añadir las especias y seguir cocinando unos 15 minutos. Al apagar el fuego, añadir las aceitunas picadas.

Una vez que el relleno esté frío, añadir el huevo cocido picado, rellenar las empanadas y pintarlas con un huevo batido (opcional).

Cocinar en el horno a temperatura alta hasta que se dore y estén lista para comer.

# Estofado narhangi con ternera y verduras

## Ingredientes

500 g de ternera	4 patatas	freír
3 pimientos		Cilantro fresco (medio manojo)
2 cebollas		Eneldo (medio manojo)
2 zanahorias		1 cucharadita de semillas de cilantro
2 berenjenas		1 cucharadita de comino
3 dientes de ajo		1/2 cucharadita de pimentón
3 tomates		
Aceite para		



## Instrucciones

Calentar una olla grande. Calentar el aceite a fuego fuerte. Añadir la carne en tandas. No añadir toda la carne a la vez, para evitar que la temperatura en el interior de la olla baje.

Después de freírla, condimentar la carne al gusto.

Añadir las cebollas y mezclarlas con la carne. Freír hasta que el conjunto esté dorado. Poner a fuego lento.

Colocar las zanahorias, los tomates, las berenjenas y las patatas en capas, nivelando la superficie en cada capa.

Añadir especias a cada capa al gusto. Cubrir con el cilantro fresco y el ajo.

Verter 300 ml de agua en la olla. Dejar cocer a fuego lento durante 1,5 horas con la tapa puesta.

Seguir comprobando durante la cocción que la temperatura se mantiene constante.

Al terminar la cocción, el plato estará listo. Tiene un sabor maravilloso y muy rico.



# Cerdo desmenuzado con sabor a pescado

## Ingredientes

Cerdo desmenuzado	Salsa de soja ligera
Brotes de bambú	Harina de maíz
Hongos negros secos	Huevos
Pimiento verde	Pimienta de Sichuan en grano
Pimienta molida	Guindillas secas
Vino de arroz para cocinar	Agua
Ajo	Sal
Jengibre laminado	Azúcar blanco
Cebolletas	
Salsa de judías	



## Instrucciones

Desmenuzar la carne de cerdo en trozos del tamaño de un bocado y adobarla con sal, vino de arroz para cocinar, clara de huevo y harina de maíz.

Cortar los brotes de bambú, el pimiento verde y los hongos en láminas. Preparar el jengibre y el ajo en una proporción de 1:1.

Rallar el jengibre y el ajo. Cortar las cebolletas en trozos, y reservar los chiles secos y los granos de pimienta de Sichuan secos.

Mezclar el jengibre y el ajo rallados con el vinagre de arroz, el azúcar blanco, la salsa de soja ligera, la harina de maíz y la sal.

Saltear las cebolletas preparadas y la mezcla de jengibre y ajo rallados, las guindillas secas y los granos de pimienta de Sichuan en un wok caliente hasta que se tomen del aroma. A

continuación, bajar el fuego, añadir la salsa de judías y saltear hasta que la salsa roja jugosa empiece a burbujear.

Añadir la carne de cerdo desmenuzada y saltear hasta que la carne haya cambiado completamente de color.

Añadir el pimiento verde, los brotes de bambú y los hongos. Saltear ligeramente hasta que todo esté bien mezclado.

Añadir la salsa con sabor a pescado. Subir el fuego y saltear rápidamente hasta que la salsa cubra los ingredientes por todas partes.

Una vez que los líquidos se hayan absorbido y reducido, añadir un poco de aceite de sésamo y servir.



# Pollo estofado con tripas de cerdo

## Ingredientes

Pollo (aproximadamente 1,5 kg)

Tripas de cerdo (unos 250 g)

Condimentos: aceite, sal, salsa, jengibre laminado, chiles secos, cebolletas



## Instrucciones

Lavar el pollo, escaldarlo en agua hirviendo y escurrirlo. Lavar las tripas de cerdo, escaldarlas en agua hirviendo y escurrirlas.

Calentar un wok, verter una cantidad adecuada de aceite, añadir el pollo y saltear hasta que el aceite rezume del pollo. Añadir la salsa de soja ligera, la salsa de soja oscura, las guindillas secas y un poco de sal (se puede añadir más sal después si es necesario), y añadir agua hasta que todo el

pollo quede cubierto y el nivel de líquido llegue a la primera articulación del dedo índice. Subir el fuego hasta que hierva y luego poner a fuego lento, antes de añadir las tripas de cerdo a la mezcla de pollo. Cocer a fuego lento durante unos 45 minutos. Por último, espolvorear un puñado de cebolletas y servir.



Jianfeng Chen

## Pollo estofado con abulón

### Ingredientes

Aproximadamente 1,5 kg de pollo y 5-6 abulones

Condimentos: castañas, cebolletas, jengibre laminado, vino para cocinar, anís estrellado



### Instrucciones

Enjuagar bien el pollo y cortarlo en trozos del tamaño de un bocado.

Lavar los abulones y remojarlos en agua salada durante 15 minutos.

Hervir las castañas, sacarlas y reservarlas.

Calentar un wok con aceite. Añadir el jengibre laminado y los trozos de pollo y saltear durante 5 minutos.

Añadir un poco de salsa de soja, media botella de cerveza y una cantidad adecuada de agua. A continuación, añadir la cebolleta, el anís estrellado y el vino para cocinar. Estofar con la tapa puesta hasta que se cocine el pollo (10 minutos antes de servir). Añadir los abulones y subir el fuego hasta que la salsa espese.

Servir.

# Cabeza de pescado al vapor con chile picado

## Ingredientes

Cabeza de carpa de cabeza grande (aproximadamente 1 kg)

Condimentos: cebolleta, jengibre laminado, vino para cocinar, guindilla picada (unos 100 g)



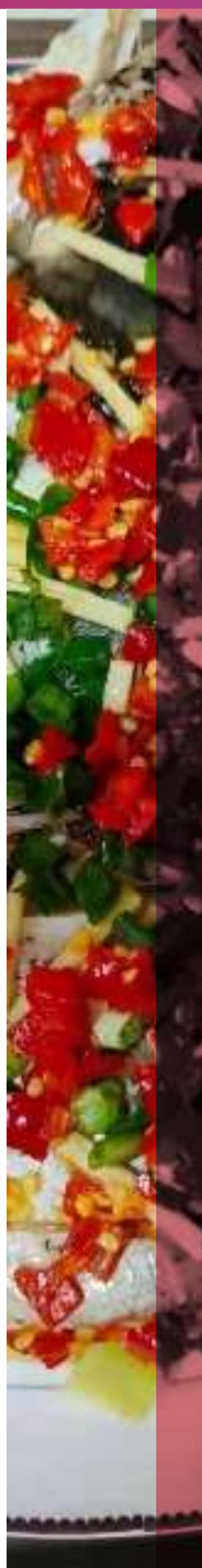
## Instrucciones

Marinar la cabeza de pescado con sal durante 30 minutos.

Cubrir la cabeza de pescado con la cebolleta, el jengibre laminado, el vino para cocinar y la guindilla picada, y cocer en una vaporera durante 25 minutos.

Sacar el pescado al vapor. Retirar el exceso de agua, así como la cebolleta y el jengibre cocinados sobre el pescado. Añadir un poco de cebolleta fresca picada y jengibre rallado.

Por último, verter aceite caliente sobre el pescado y servir inmediatamente.





Vivian Ge

## Guiso de pollo con patatas

### Ingredientes

3 patatas  
1,5 kg de pollo  
2 zanahorias

Condimentos: cebolleta, jengibre laminado, ajo, chile, limón, cilantro, salsa de soja ligera, aceite, cebolla blanca y sal.



### Instrucciones

Enjuagar el pollo, cortarlo en trozos del tamaño de un bocado y marinarlo con salsa de soja ligera y zumo de limón.

Pelar y lavar las patatas y las zanahorias. Cortar en trozos y reservar.

Lavar la cebolleta y el cilantro. Cortar en trozos y reservar.

Pelar el ajo y el jengibre y laminarlos. Lavar la guindilla y la cebolla blanca y cortarlas en trozos.

Calentar un wok con aceite. Añadir el ajo y el jengibre laminados, la cebolla y la guindilla. Saltear hasta que empiece a desprender aroma. Añadir los trozos de pollo y saltear hasta que el pollo se ponga blanco y la piel se encoja.

Añadir la salsa de soja, saltear durante 3-5 minutos y añadir agua hirviendo si es necesario.

Poner a fuego fuerte hasta que hierva, y luego cocer a fuego lento durante unos 30 minutos.

Añadir las patatas, las zanahorias y la sal. Saltear y poner a fuego fuerte hasta que hierva. Cocer a fuego lento durante unos 20 minutos.

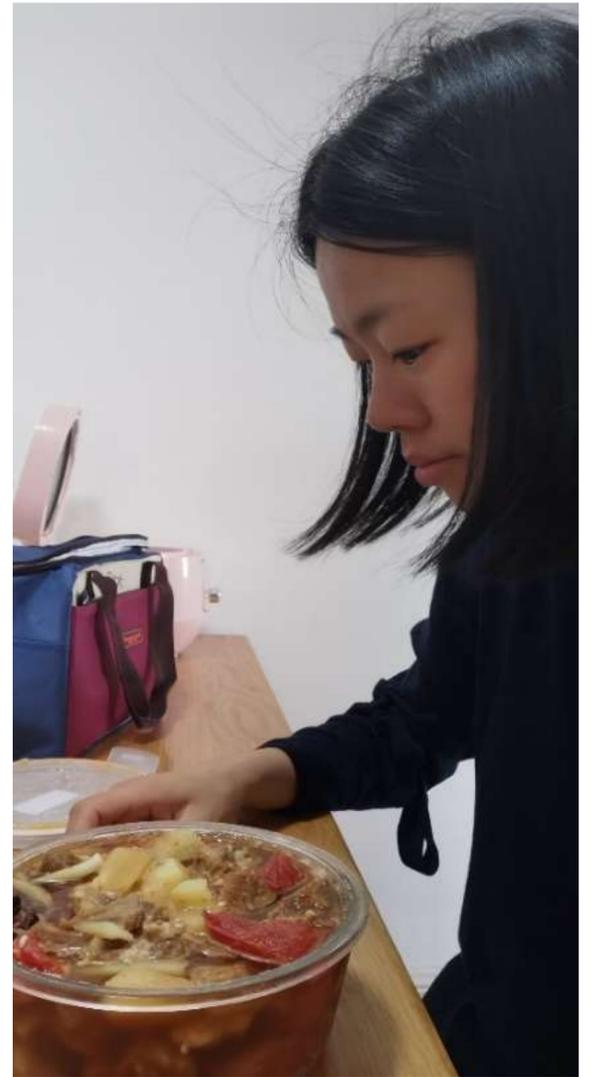
Añadir los trozos de cebolleta. Poner a fuego fuerte hasta que la salsa espese.

Saltear, servir y decorar con cilantro.

# Pechuga de ternera guisada con tomate

## Ingredientes

Carne de ternera  
Tomates en rodajas  
Pimienta de Sichuan, cebolleta,  
jengibre laminado y ajo  
Azúcar



## Instrucciones

Escaldar la pechuga de ternera en agua hirviendo. Escurrir y aclarar con agua fría.

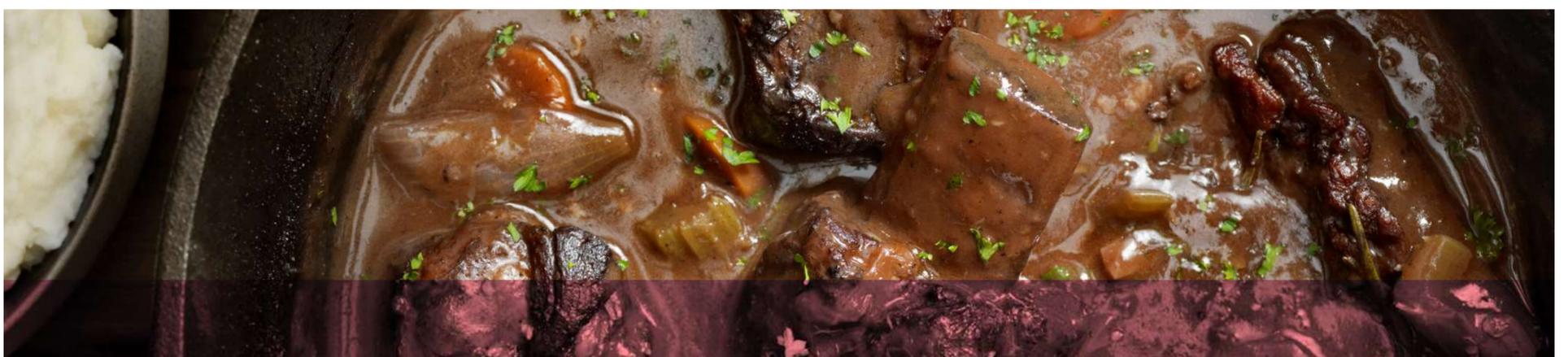
Hervir la pechuga de ternera con agua y la pimienta de Sichuan, la cebolleta, el jengibre laminado y el ajo, sin añadir sal por ahora.

Cocer a fuego lento durante 1,5 horas (añadir agua si hace falta).

Añadir los tomates en rodajas lavados y seguir cocinando a fuego lento.

Añadir agua y cocer a fuego lento durante 30 minutos hasta que los tomates se ablanden.

Añadir el azúcar, remover hasta que esta se distribuya uniformemente y servir.



# Ma La Xiang Guo (olla salteada picante)

## Ingredientes

Aproximadamente 1,5 kg de pollo y 5-6 abulones

Condimentos: castañas, cebolletas, jengibre laminado, vino para cocinar, anís estrellado



## Instrucciones

Cortar las verduras y los champiñones en láminas. Picar el tofu. Escaldar, escurrir y reservar.

Marinar las alas de pollo, la ternera y la panceta de cerdo con vino para cocinar y salsa de soja durante 15 minutos.

Calentar un wok con aceite. Añadir la cebolleta y el jengibre laminado. Saltear hasta que empiece a desprender aroma.

Añadir las alas de pollo, la carne de ternera y la panceta de cerdo, ya marinadas, y saltear durante varios minutos.

Añadir las gambas y la salsa con los condimentos, y saltear hasta que desprenda aroma.

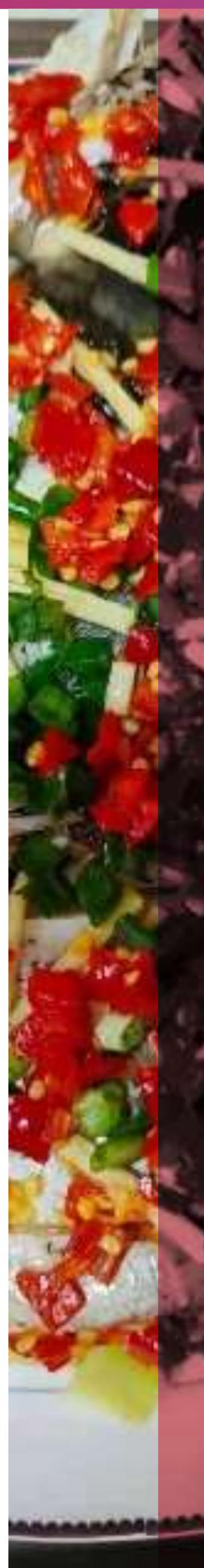
Añadir las verduras, los champiñones y el tofu, ya escaldados. Saltear durante varios minutos. Emplatar y decorar con cilantro.

# Panceta de cerdo guisada con tofu encurtido

## Ingredientes

Panceta de cerdo (3,5 kg)

Condimentos: tofu encurtido (1,5 botellas), vino Shaoxing de 3 años (2,5 kg), cebolleta, jengibre, anís estrellado, canela, hojas de laurel.



## Instrucciones

Lavar la panceta de cerdo y escurrirla. Añadir la cebolleta, el jengibre y el vino Shaoxing, y media botella de tofu encurtido para marinar la panceta durante media hora.

Calentar un wok con aceite. Añadir una cucharada grande de agua y un poco de azúcar cristalizado. Saltear hasta que el color cambie de blanco a amarillo, y luego a rojo intenso.

Añadir un poco de vino Shaoxing en el wok.

Añadir en el wok la panceta marinada y las especias, así como el vino Shaoxing que quede y el tofu encurtido. Asegurarse de que el nivel de

líquido esté 2-3 cm por encima de la panceta. Cocer a fuego lento durante 1,5 horas.

Sacar la panceta guisada y reservar.

Añadir un poco de azúcar cristalizado a la salsa en el wok. Poner a fuego medio hasta que la salsa espese.

Añadir la panceta guisada y saltear hasta que todo se mezcle bien. Apagar el fuego, añadir un poco de aceite y servir.



Tonghui Han

---

## Panceta de cerdo glaseada al estilo chino

### Ingredientes

Panceta de cerdo Semillas de  
sésamo

Cebolleta, jengibre y pimienta de Sichuan

Azúcar blanco

Vinagre blanco

### Instrucciones

Reunir todos los ingredientes y utensilios.

Cortar la panceta de cerdo en trozos pequeños. Enjuagar la película blanca.

Utilizar semillas de sésamo cocidas (utilizar solo semillas blancas o mezclar semillas negras y blancas para aumentar las capas).

Marinar la panceta en agua con la cebolleta, el jengibre laminado y la pimienta de Sichuan.

Añadir el azúcar y la sal en una proporción de aproximadamente 15:1. Marinar durante unos 10 minutos. Añadir un poco de harina de maíz y remover.

Freír la panceta en aceite caliente hasta que esté cocinada y dorada.

Poner a fuego lento hasta que el wok se caliente uniformemente.

Añadir agua, azúcar cristalizado (o granulado) y unas gotas de vinagre blanco al wok (proporción de agua y azúcar: aproximadamente 1:1).

Cuando el azúcar adquiera un color ligeramente amarillo, añadir la panceta frita y remover rápidamente. Añadir las semillas de sésamo y remover hasta que se distribuyan uniformemente. Servir.

La textura variará según el plato se sirva frío o caliente.

## Plátanos con ternera (Ndizi na Nyama-Swahili)

### Ingredientes

- 6 plátanos verdes
- 500 g de carne de ternera cortada en trozos y lavada
- 3 tomates picados
- 2 cebollas medianas y zanahorias picadas y lavadas
- Cilantro fresco
- 1 cucharada de sal
- 4 cucharadas de curry en polvo
- Aceite de cocina



### Instrucciones

1. Untar las manos con aceite y pelar los plátanos. El aceite ayuda a que las manos no se queden pegajosas con los líquidos de los plátanos.
2. Poner la ternera en una olla con una pizca de sal y añadir una taza de agua; poner la olla al fuego, tapar y dejar hervir durante 30 minutos hasta que la carne esté tierna.
3. Escurrir el caldo que quede y reservar (guardarlo para la sopa).
4. Añadir aceite a la carne y calentar mientras se revuelve para mezclar; luego añadir la cebolla, dejar que se fría con la carne durante 3 minutos y añadir los tomates, las zanahorias y la mitad del curry en polvo; revolver para mezclar y luego tapar para que se cocine a fuego lento hasta que los tomates se hayan ablandado.
5. Añadir los plátanos a la ternera y remover; añadir la sopa reservada antes si no es suficiente; añadir un poco de agua con sal, cilantro fresco y curry en polvo.
6. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos o hasta que los plátanos estén blandos.
7. Se puede servir con salsa de chile o judías de coco.

# Cerdo guisado con huevos

## Ingredientes

Panceta de cerdo

Huevos

Condimentos: anís estrellado, canela, hojas de laurel, chiles secos, azúcar cristalizado (o granulado), salsa de soja oscura, salsa de soja ligera



## Instrucciones

Lavar la panceta de cerdo. Escaldarla en agua hirviendo. Sacar la panceta, lavarla con agua fresca y escurrirla.

Poner la carne en un wok y añadir agua y los condimentos. Estofar durante 40 minutos.

Añadir los huevos cocidos y pelados al aceite caliente y freírlos hasta que estén dorados. Añadirlos a la carne en el wok y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

Servir cuando la salsa haya espesado.





# Postres

---

## Pan de plátano

### Ingredientes

3 plátanos maduros  
1 cucharada de linaza + 3 cucharadas de agua  
250 g de copos de avena/harina de avena  
150 g de anacardos  
3 cucharadas de levadura en polvo  
Una pizca de sal  
Una pizca de canela  
150 ml de leche vegetal  
75 ml de sirope de arce  
1 cucharada de aceite de coco

### Cobertura

Nueces, plátano



### Instrucciones

Precalentar el horno a 180 °C (350 °F). Mezclar la linaza con el agua y reservar. Esta mezcla actúa como aglutinante, por lo que no se necesita huevo :)

Mezclar los copos de avena y los anacardos en una batidora hasta formar una harina.

Mezclar todos los ingredientes secos.

Poner los plátanos y todos los ingredientes líquidos en la batidora y hacerlos puré.

A continuación, combinar las dos mezclas para formar una masa suave y añadir el «huevo» de linaza.

Verter la masa en un molde engrasado, colocar unas cuantas nueces y unos trozos de plátano por encima y hornear durante unos 45 minutos.



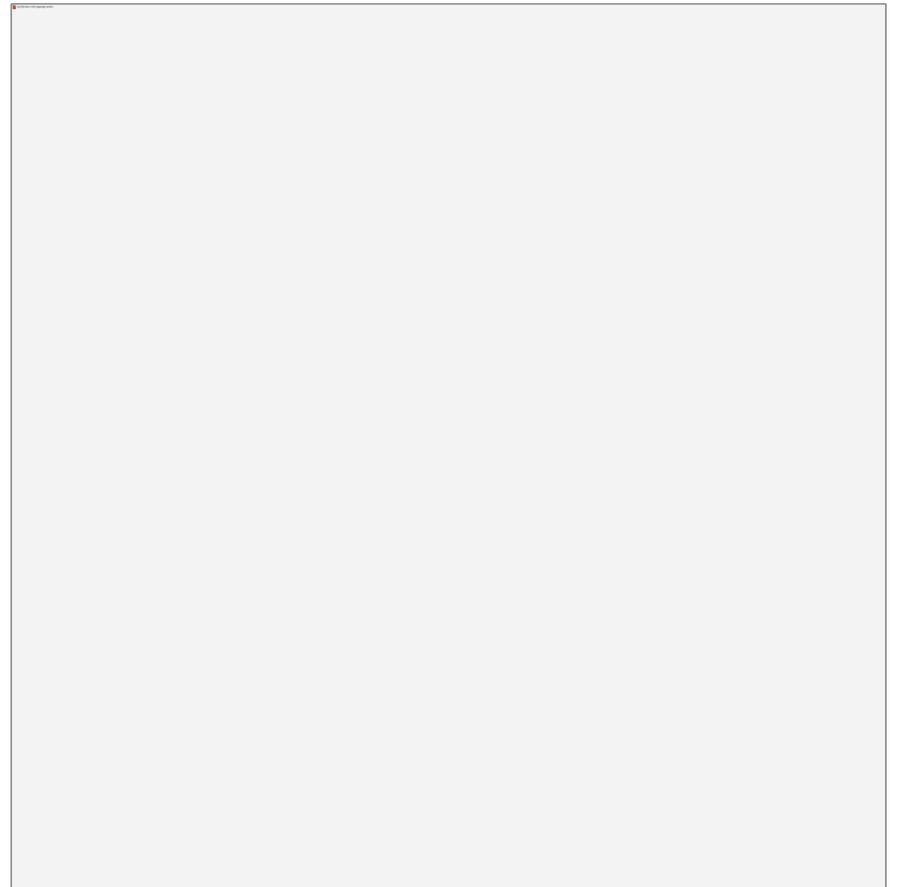
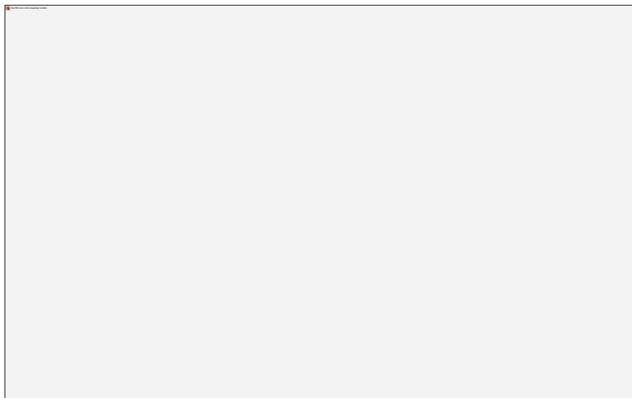


Derya Namli

## Pastel de cebra

### Ingredientes

- 4 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 taza de aceite
- 3 tazas de harina
- 1 sobre de vainilla
- 1 sobre de levadura en polvo
- 2 cucharadas de cacao



### Instrucciones

Añadir el azúcar y los huevos a un recipiente y batirlos hasta que adquieran la consistencia de una nata blanca con mucha espuma. Seguir batiendo mientras se añade muy lentamente la leche y el aceite. Tamizar la vainilla, la levadura en polvo y la harina en un recipiente aparte.

Añadir los ingredientes secos tamizados a la mezcla líquida y mezclar un poco.

Dividir la masa en 2 partes iguales. Añadir el cacao a una mitad y mezclar de nuevo.

Engrasar con mantequilla o margarina el molde redondo que se utilizará para hornear el pastel de cebra. Verter en el centro del molde cucharaditas alternas de masa normal y masa de cacao hasta agotar ambas masas. Las masas se repartirán en un patrón de cebra a medida que se viertan.

Una vez agotadas las masas, crear formas con la ayuda de un palillo.

Hornear el pastel de cebra en un horno precalentado a 170 °C (340 °F) durante 40-45 minutos.

Günther Scharfstetter

## Bizcocho de mármol alemán con glaseado de limón

### Ingredientes

250 g de mantequilla  
250 g de azúcar  
1 sobre (8 g) de azúcar de vainilla  
5 huevos  
250 g de harina  
2 cucharaditas rasas de levadura en polvo  
2½ cucharadas de Nutella

### Glaseado

150 g de azúcar glasé  
3 cucharadas de zumo de limón  
3 cucharadas de agua



### Instrucciones

Cortar la mantequilla en dados, ponerla en el recipiente de la batidora y batirla hasta que se ablande.

Pesar el azúcar en un vaso medidor, añadirlo a la mantequilla en 2 etapas y batir hasta que se forme una crema.

Añadir los huevos a la mantequilla/azúcar y batir todo junto.

Pesar la harina, añadirla en 2 etapas y batir hasta formar una masa homogénea.

Verter la mitad de la masa terminada en un molde engrasado y espolvoreado con harina.

Añadir la Nutella a la otra mitad de la masa y batir

hasta que adopte un tono marrón; después, verter la masa oscura en el molde. Precalentar el horno a 175 °C (350 °F) con la función de calor arriba y abajo.

Con un tenedor, mezclar la masa oscura con la clara. Hornear el bizcocho durante 55 minutos.

Para el glaseado, mezclar todos los ingredientes en un recipiente y luego extenderlos sobre el bizcocho enfriado.

## Pudin de aprovechamiento (Pouding Chômeur)

### Ingredientes (para 2 personas)

#### Sirope

1½ tazas de azúcar moreno  
1½ tazas de agua hirviendo

½ taza de leche  
1 taza de harina floja  
3 cucharaditas de levadura en polvo  
½ cucharadita de sal

#### Mezcla del pudin

2 cucharadas de mantequilla derretida  
½ taza de azúcar  
1 huevo batido

#### Cobertura

Copos de coco



### Instrucciones

Derretir el azúcar moreno en una taza de agua hirviendo en un recipiente. Reservar.

En otro recipiente, combinar los ingredientes de la mezcla del pudin hasta que estén bien mezclados.

Verter la mezcla en una fuente cuadrada Pyrex (vidrio) hasta cubrir el fondo.

Verter el sirope de azúcar moreno y agua con cuidado sobre la mezcla del pudin.

Esperar 10 minutos.

Espolvorear los copos de coco sobre el pudin al gusto. Hornear a 160 °C (325 °F) durante 30 minutos.

Sacar del horno y dejar reposar 10 minutos.



Sanela Okic

## Baklava (postre de nueces y limón)

### Ingredientes

Postre de nueces y limón  
300 g de nueces picadas  
3 huevos  
10 hojas de masa filo prehecha  
1 de levadura en polvo  
1 de azúcar de vainilla  
1 vaso de sémola (2 dl)  
1 vaso de azúcar

1 vaso de nata agria  
1 vaso de aceite

#### Para la cobertura

4 vasos de agua (2 dl)  
3 vasos de azúcar  
1 limón



### Instrucciones

Hervir el azúcar y el agua.

Añadir las rodajas de limón al agua hervida con azúcar y hervir 5 minutos más.

Preparación del relleno; mezclar los huevos y el azúcar.

Añadir el aceite.

Añadir el azúcar de vainilla y mezclar.

Añadir la nata agria y mezclar todo.

En otro recipiente, mezclar la sémola y la levadura en polvo.

A continuación, añadir a la mezcla del relleno y mezclar bien todo. Engrasar un poco la fuente.

Además, untar una de las láminas de masa filo con aceite.

Luego colocar la siguiente lámina de la masa filo.

Aplicar el relleno de manera uniforme.

Colocar la segunda lámina de la masa filo y volver a untar el relleno.

Espolvorear con más nueces.

Engrasar la primera masa filo.

Hornear en el horno precalentado a 200 °C (400 °F) durante unos 30 minutos.

Echar el dulce caliente con la cobertura caliente.

Cortar el dulce y luego verter con el resto de la cobertura.

Servir cuando el postre esté bien frío.

## Milchrahm Strudel (Milli Rahmstrudl austriaco)

### Ingredientes

#### Para la masa

300 g de harina  
Una pizca de sal  
1 cucharada de aceite  
1/8 l de agua

#### Para el relleno

100 g de mantequilla  
100 g de azúcar glasé  
125 g de requesón  
125 g de nata agria  
5 yemas de huevo



### Instrucciones

Retirar la miga de 10 bollos y cortar en cubos pequeños.

Remojar los cubos en 500 ml de leche.

#### Mezclar por separado

**1**

100 g de mantequilla  
100 g de azúcar glasé  
125 g de requesón  
125 g de nata agria  
5 yemas de huevo

**2**

Batir 5 claras de huevo a punto de nieve y añadir poco a poco 100 g de azúcar.

**3**

Para hacer el relleno, mezclar los cubos de los bollos con los pasos **1) + 2)**. A continuación, extender la masa muy fina (como si fuera papel). Poner el relleno sobre la masa y enrollar.

Introducir en el horno precalentado a 160 °C (320 °F) y hornear unos 45 minutos.

Mientras se hornea, pintar de vez en cuando la masa con una mezcla de huevo y leche.

Servir con salsa de vainilla. ¡Qué aproveche!

Consejo: Pide a tu abuela que te ayude ;-)



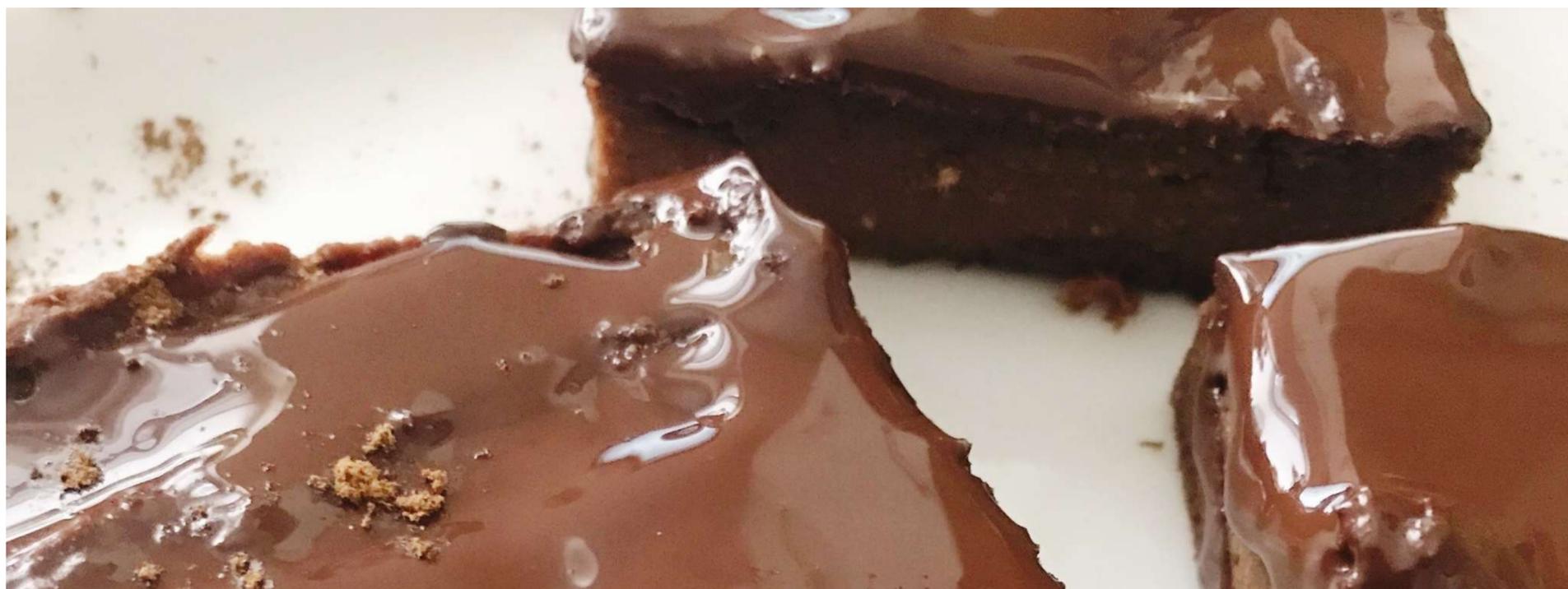
Jana Lena Fries

## Brownies de boniato

### Ingredientes

130 g de dátiles (sin hueso)  
450 g de boniato (pelado)  
1 plátano maduro  
80 g de almendras molidas  
3 cucharadas de cacao en polvo  
100 g de harina  
2 cucharaditas de levadura en

polvo  
2 cucharadas de aceite de colza  
1 pizca de sal Cobertura  
(opcional):  
Glaseado de chocolate negro/Copos de coco



### Instrucciones

Remojar los dátiles en agua caliente durante 15 minutos.  
Pelar el boniato, cortarlo en dados pequeños y cocerlo a fuego lento en una cacerola unos 15 minutos, hasta que esté blando.  
A continuación, licuar el plátano, los dátiles y el boniato cocido en un robot de cocina o con una batidora de mano hasta que estén bien mezclados.  
Añadir poco a poco el resto de ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.

Precalentar el horno y verter la masa en una fuente de horno engrasada. Hornear a 180 °C (350 °F) con la función de calor arriba y abajo/ 160 °C (320 °F) con la función de convección unos 30 minutos.

Se puede añadir un glaseado de chocolate negro a los brownies o espolvorearlos con copos de coco.

## Galletas saladas

### Ingredientes

300 g de harina de trigo  
1 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de soda  
100 g de mantequilla  
1 huevo  
125 g de nata agria  
100 g de queso  
Gofrera eléctrica



### Instrucciones

Derretir 100 g de mantequilla a fuego lento.

Batir 1 huevo en un cazo pequeño.

Rallar 100 g de queso.

Añadir la mantequilla, la nata agria, la sal y la soda al huevo y mezclar. A continuación, añadir el queso y la harina de trigo.

Mezclar hasta que la masa sea uniforme **(foto 1)**.

Hacer bolitas y colocarlas en una gofrera eléctrica **(foto 2)**.

Cocinar durante unos 3 minutos **(foto 3)**.

¡A disfrutar! **(foto 4)**.



## Fideos al vapor

### Ingredientes

500 g de harina  
0,25 l de leche  
1 paquete de azúcar de vainilla  
30 g de levadura fresca (o 1 paquete de levadura seca)  
40 g de mantequilla caliente  
60 g de azúcar  
1 huevo  
1 pizca de sal  
1 punta de cuchillo de ralladura de limón

### También para hornear:

Un poco de mantequilla  
0,125 l de nata  
1 cucharada de azúcar



### Instrucciones

Tamizar la harina en un recipiente, hacer un pozo, desmenuzar la levadura y verter la mitad de la leche tibia. Dejar reposar la mezcla un rato hasta que la leche con levadura empiece a burbujear.

A continuación, añadir el azúcar, la sal, el huevo, la mantequilla derretida tibia y la ralladura de limón. Amasar la mezcla hasta que esté ligeramente brillante y burbujee (unos 15 minutos).

A continuación, cubrir la masa con un paño de cocina y dejar que suba en un lugar cálido hasta que tenga como mínimo el doble de tamaño. Amasar de nuevo y formar bolas de tamaño similar (aproximadamente 100 g por bola).

Tapar y dejar que suba sobre una tabla de madera enharinada otros 15 minutos.

Mientras tanto, calentar una sartén grande, una olla o una bandeja para asar con la mantequilla. Añadir el azúcar y la nata y llevar a ebullición brevemente.

Colocar los fideos al vapor en la nata formando un círculo y bajar la temperatura. Tapar la olla bien ajustada y asegurarse de mantenerla cerrada durante todo el cocinado.

Cocer los fideos al vapor a temperatura media hasta que se haya evaporado todo el líquido y se haya formado una capa adecuada en el fondo. Solo entonces abrir la tapa y servir los fideos al vapor.

Servir con salsa de vainilla o de manzana.



Belén Sevillano López

## Rosquillas de anís

### Ingredientes

1 huevo (por medida)  
4 cucharadas de azúcar por huevo  
1 sobre de levadura seca por cada 2 huevos  
1 medida de aceite por huevo  
Una medida de licor de anís por huevo  
Harina suficiente para hacer una masa

### Instrucciones

Batir juntos todos los ingredientes líquidos. Una vez batidos, añadir la harina.

Retirar, y luego amasar y dar forma a las rosquillas.

Freír con abundante aceite en una sartén a fuego medio. Cubrir con azúcar glasé.



## Tarta Tatin

### Ingredientes (para 8 personas)

1 bloque de hojaldre de mantequilla pura  
6 manzanas Golden Delicious  
60 g de mantequilla ligeramente salada  
6 cucharadas de azúcar extrafino  
Vainilla (al gusto)  
Canela (al gusto)



### Instrucciones

Tiempo de preparación: 20 minutos; tiempo de cocinado: 40 minutos

Pelar y descorazonar las manzanas.

Cortar las manzanas en rodajas (no demasiado gruesas, de unos 3 mm).

Calentar el horno a 180 °C (350 °F) (posición de gas 6).

Realizar los siguientes pasos en varias tandas para facilitar el cocinado.

Derretir unos 20 g de mantequilla en una sartén. Colocar las rodajas de manzana en la sartén (equivalente a unas 2 manzanas cada tanda).

Espolvorear con 2 cucharadas de azúcar. Espolvorear al gusto con vainilla y canela.

Dorar por ambos lados (marrón claro/dorado a medida que la manzana termine de cocinarse en el horno).

Repita el proceso tantas veces como sea necesario.

Colocar las rodajas en una fuente de horno redonda y antiadherente. Superponer las rodajas (como una tarta de manzana tradicional). Toda la fuente debe estar cubierta de manzana.

Cubrir con el hojaldre y sellar apretando el hojaldre entre las manzanas y el borde de la fuente. Pinchar el hojaldre con un tenedor.

Colocar la fuente en el centro del horno. Hornear durante 40 minutos (la masa debe quedar dorada).

Dejar enfriar. Volcar la fuente en un plato. ¡Y listo!

Servir con una bola de helado de vainilla o un poco de nata montada.

Otras variedades de manzana: Elstar, Pink Lady, etc.



# Crumble de ruibarbo

## Ingredientes

10 palitos de ruibarbo  
8 cucharadas de azúcar extrafino  
1 cucharadita de jengibre molido  
110 g de mantequilla ablandada  
110 g de azúcar demerara  
200 g de harina floja

Tiempo de preparación: menos de 30 minutos  
Tiempo de cocinado: 30 minutos a 1 hora Raciones: 4



**Vivo en Wakefield, West Yorkshire, en el norte de Inglaterra, donde Wakefield forma parte del llamado «triángulo del ruibarbo». El «triángulo del ruibarbo» es una zona de 23 kilómetros cuadrados de West Yorkshire, entre Wakefield, Morley y Rothwell, famosa por producir ruibarbo temprano.**

**Antes el «triángulo del ruibarbo» era mucho más grande, y abarcaba la zona entre Leeds, Bradford y Wakefield. Entre los años 1900 y 1930, la industria del ruibarbo se expandió y, en su punto álgido, llegó a abarcar una superficie de unos 78 kilómetros cuadrados. El ruibarbo es originario de Siberia, por lo que prospera en los inviernos fríos y húmedos de Yorkshire, algo muy habitual. Un dato curioso... En su día, West Yorkshire producía el 90 % del ruibarbo temprano de invierno de todo el mundo en los cobertizos de cultivo forzado que eran habituales en los campos de esta zona.**

**El crumble de ruibarbo es uno de nuestros postres favoritos de la familia; es uno de esos púdines calientes (o postre) que te hacen sentir bien. Aunque no sea temporada de ruibarbo, lo compramos congelado en el supermercado. Mi familia lo ha hecho desde siempre, ya sea siguiendo la receta estándar de abajo, o con añadidos como manzana junto con el ruibarbo, o canela en lugar de jengibre, o incluso avena para la cobertura. Se prepare como se prepare, es un pudín cálido y reconfortante. Si se acompaña de una copa de gin-tonic de ruibarbo, ¡sabe aún mejor!**

## Instrucciones

Precalentar el horno a 180 °C/160 °C (350 °F/320 °F) (convección/gas: 4).

Cortar el ruibarbo en tiras largas de 7½ cm y colocarlas en una bandeja de horno. Rociar con 4 cucharadas de agua y el azúcar extrafino. Asar durante 10 minutos. Espolvorear sobre el jengibre y mezclar bien.

Llenar una fuente de horno con el ruibarbo (unos 4 cm de profundidad).

Introducir la mantequilla en la harina y luego mezclar el azúcar demerara para hacer la cobertura del *crumble*. Espolvorear sobre el ruibarbo y hornear durante 35-45 minutos, o hasta que la cobertura del *crumble* esté crujiente y dorada, y el relleno de ruibarbo se haya ablandado y esté burbujeando.

Dejar que se enfríe un poco antes de servir con helado, nata montada o natillas.





Frederic Jung

## Crepes

### Ingredientes

1 taza (240 ml) de agua  
1 taza (240 ml) de leche  
2 huevos  
1,5 tazas (225 g) de harina  
2 cucharadas de aceite  
2 cucharadas (25 g) de azúcar  
Una pizca de sal



**Los crepes son una elaboración autóctona de Francia. Un crep es un tipo de tortita muy fina, que no debe confundirse con el Pannekoeken holandés. Los crepes se suelen dividir en dos variedades: dulces o salados. Los crepes se sirven con una gran variedad de rellenos, desde los más sencillos solo con azúcar, hasta los crepes Suzette flambeados o los elaborados crepes salados con huevos, queso, jamón, etc.**

**Como se puede ver en la foto, nos decantamos por mermelada de fresa, y descubrimos que el sirope de arce va muy bien con los crepes.**

### Instrucciones

La clave es evitar los grumos, por lo que se debe tamizar la harina.

Dejar que la masa repose toda la noche en la nevera.

Como ayudar para darle la vuelta al crep, cortar una patata por la mitad, pincharla con un tenedor, mojarla en aceite y frotar la sartén con ella para que no se pegue.

### Maridaje

Sidra de manzana seca de Normandía.

Un vino tinto frío del valle del Loira también acompañará muy bien este plato.

## Bizcocho pegajoso de jengibre jamaicano

### Ingredientes (para 6 personas)

#### Bizcocho

200 g de harina floja  
3,5 cucharaditas de jengibre molido  
1 cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de especias mixtas molidas  
80 g de planta de jengibre picada  
3/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio  
125 ml de leche entera  
85 g de melaza negra  
85 g de jarabe dorado (de caña de azúcar)  
85 g de azúcar moreno mascabado  
85 g de mantequilla salada

Una pizca de sal

1 huevo grande, ligeramente batido

#### Cobertura

1 1/2 tazas de azúcar glasé  
1/2 a 1 cucharadita de canela molida  
Leche  
1/3 de taza de nueces picadas  
Tiempo de preparación: 15 minutos  
Tiempo de cocinado: 1 hora  
Tiempo total: 1 hora y 15 minutos  
Resultado: 1 bizcocho de 900 g



### Instrucciones

Precalentar el horno a 160 °C (320 °F).

Tamizar la harina y las especias en un recipiente. Añadir la planta de jengibre y remover para cubrirla (para evitar que los trozos se hundan en el fondo al hornear).

Mezclar el bicarbonato de sodio con la leche en un recipiente aparte.

Calentar la melaza, el jarabe dorado, el azúcar, la sal y la mantequilla a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla se derrita.

Añadirla a la harina y batir enérgicamente hasta que esté uniforme. Batir el huevo y luego añadir la leche y batir hasta obtener una masa homogénea.

Verter en un molde de bizcocho engrasado y forrado 900 g y hornear durante 1 hora, cubriendo con papel de aluminio los últimos 30 minutos para

evitar que se dore demasiado. Sacar del horno.

Dejar en el molde 24 horas para que se acentúen los sabores (opcional).

#### Cobertura

En un recipiente pequeño, mezclar el azúcar y la canela, y añadir cucharadas de leche, de una en una, hasta obtener un glaseado espeso.

Untar la parte superior del bizcocho con el glaseado y espolvorear con nueces.

Dejar que el glaseado se asiente durante un par de horas antes de cortarlo; luego envolverlo bien para guardarlo.



Jennifer Ellis

---

## Tarta de chocolate de seda

### Ingredientes

1/2 taza de mantequilla

3/4 de taza de azúcar

57 gramos (2 onzas) de chocolate sin azúcar derretido según las instrucciones de la caja, que debería indicar cuántos cuadrados corresponden al peso

3 huevos

1 cucharadita de vainilla

### Instrucciones

Preparar y hornear la masa y dejar que se enfríe completamente antes de rellenarla. Con esta receta se prepara 1 tarta.

Mezclar el azúcar y la mantequilla con una batidora hasta que la mezcla sea homogénea y cremosa.

Añadir el chocolate sin azúcar y la vainilla. Después, añadir los huevos de uno en uno, mezclando a velocidad media durante 5 minutos cada huevo.

Asegurarse de que todo quede bien mezclado durante el proceso de mezcla. Verter el relleno en la masa de la tarta y enfriar durante al menos 3 horas antes de servir.

**Nota:** La tarta sale mejor si se utiliza mantequilla de verdad, en vez de un sustituto. El resultado también cambia si no se mezcla cada huevo los 5 minutos completos.

## Pavlova

### Ingredientes (para 6 personas)

3 claras de huevo  
1 cucharadita de vinagre blanco destilado  
3 cucharadas de agua fría  
1 taza de azúcar en extrafino  
3 cucharaditas de harina de maíz  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
1 bote de nata para montar  
Fruta al gusto para la cobertura  
Precalentar el horno a 150 °C (300 °F).



### Instrucciones

Batir las claras a punto de nieve, añadir agua fría y volver a batir. Poco a poco añadir el azúcar sin dejar de batir hasta incorporarlo.

Cambiar la velocidad a un batido lento y añadir el vinagre, la vainilla y el almidón de maíz.

Colocar el papel de hornear en una bandeja de horno engrasada o antiadherente.

Colocar la mezcla (en el centro para una base de *pavlova* grande o por separado para mini *pavlovas* individuales) y hornear durante 45 minutos.

**Esta es la parte importante:** apagar el horno y dejarlo enfriar sin abrir la puerta. Suelo hornear la noche anterior y dejarla en el horno toda la noche.

Batir la nata para montar hasta que esté firme.

Añadir la nata encima del merengue y decorar con la fruta preferida. Suelo utilizar kiwis, fresas y arándanos, pero no hay una regla fija.

Es un postre delicioso en el verano.

## Barras de limón

### Ingredientes

#### Base de galleta de mantequilla

6 cucharadas de mantequilla sin sal

¼ de taza de azúcar granulado

¼ de cucharadita de sal

1 1 taza de harina normal

#### Cobertura de limón

2 huevos

¾ de taza de azúcar granulado

2 cucharadas de harina normal

¼ de cucharadita de cáscara de limón muy rallada

3 cucharadas de zumo de limón natural

¼ de cucharadita de levadura en polvo

Azúcar glasé para la decoración (opcional)



### Instrucciones

Precalentar el horno a 180 °C (350 °F).

Batir la mantequilla durante 30 segundos, luego añadir ¼ de taza de azúcar y ¼ de cucharadita de sal y batir hasta que la mezcla esté esponjosa.

Añadir una taza de harina; la masa quedará muy desmenuzada.

Verter la masa en un molde engrasado de 20 cm x 20 cm y repartir de manera uniforme por el molde.

Hornear durante 15 minutos.

Mientras se hornea la base, batir los huevos y luego añadir ¾ de taza de azúcar, 2 cucharadas de harina, ¼ de cucharadita

de cáscara de limón, 3 cucharadas de zumo de limón y ¼ de cucharadita de levadura en polvo.

Batir hasta que la mezcla esté ligeramente espesa (si es posible, utilizar una batidora eléctrica).

Verter la mezcla de limón sobre la base horneada.

Hornear durante 25-30 minutos, hasta que los bordes estén ligeramente dorados y el centro esté cuajado.

Dejar enfriar, tamizar el azúcar glasé por encima y cortar en cuadrados.



María José Álvarez

## Receta de frixuelos asturianos

### Ingredientes (para 4-6 personas)

200 g de harina  
1 limón  
4 huevos  
½ litro de leche  
2 cucharadas de azúcar



### Instrucciones

Poner en un recipiente la leche, la harina, los huevos batidos, el azúcar y la ralladura de limón (solo la parte amarilla).

Batir con una batidora hasta que los ingredientes se mezclen y no haya grumos.

Untar una sartén pequeña antiadherente con un poco de aceite.

Añadir 1 o 2 cucharadas de la masa (no demasiado, no deben ser demasiado grandes) y mover la sartén para que se extienda rápidamente por el fondo.

Darle un par de vueltas hasta que la masa esté cuajada y dorada por ambos lados. Colocar una sobre otra en un plato hasta terminar toda la masa. Comer calientes.

#### Se pueden acompañar con:

Manzana cortada en gajos y cocida con un poco de agua, azúcar y canela

Azúcar espolvoreada Miel

# Pastelitos de chocolate rellenos

## Ingredientes

### Galleta

2 tazas de harina normal  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
¼ de cucharadita de sal  
1/3 de taza de cacao en polvo  
1 taza de azúcar blanco  
1/3 de taza de grasa vegetal  
1 huevo  
¾ de taza de leche entera

1 1 cucharadita de extracto de vainilla

### Ingredientes del relleno

225 g de margarina  
2 2 tazas de azúcar glasé  
6 cucharadas (colmadas) de crema de malvavisco (Fluff o Jet Puff)  
2 cucharaditas de vainilla

*Esta es una receta clásica del Estado de Maine (EE. UU.) y es una de las favoritas de la región en verano.*

*Exquisita «galleta» de chocolate y delicioso relleno cremoso. ¡Seguro que te comes dos (o tres)!*



## Instrucciones

Mezclar la grasa vegetal, el azúcar y el huevo en una batidora eléctrica con el accesorio de pala. Añadir el cacao en polvo y mezclar bien. Añadir el extracto de vainilla y la leche y mezclar. Mezclar el azúcar, la levadura en polvo, la sal y la harina en un recipiente aparte.

Añadir poco a poco los ingredientes secos a los húmedos en la batidora y mezclar a velocidad media hasta que estén bien incorporados (2-3 minutos).

Asegurarse de raspar las paredes del recipiente al menos una vez durante la mezcla.

Echar una cucharadita de masa en una bandeja para hornear galletas engrasada (o forrar una bandeja de horno con papel de hornear). Cocinar en varias tandas, durante 12-

15 minutos a 175 °C (350 °F). Enfriar durante 5 minutos en la bandeja de horno y luego pasar a una rejilla para enfriar.

### Montaje:

¡Una vez que la galleta esté completamente fría, extender generosamente el relleno por encima y cubrir con otra galleta para hacer tus pastelitos de chocolate rellenos!

Se pueden guardar envueltos en papel encerado o film transparente a temperatura ambiente, si es que duran lo suficiente.





Monique Nicolaides

## Tarta de zanahoria

### Ingredientes

300 g de azúcar moreno claro

3 huevos

300 ml de aceite de girasol 300 g de harina floja

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de levadura en polvo

1 cucharadita de canela molida

1/2 cucharadita de jengibre molido

1/2 cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de extracto de vainilla

300 g de zanahorias ralladas

100 g de nueces sin cáscara y picadas, más 75 g de nueces enteras para decorar

#### Para el glaseado de nata

300 g de azúcar glasé

50 g de mantequilla sin sal

125 g de queso crema



### Instrucciones

Precalentar el horno a 175 °C/350 °F (o 160°C/320 °F con convección), engrasar 3 moldes de sándwich de 20 cm y forrar la base con papel parafinado.

Mezclar el azúcar, los huevos y el aceite, y batir hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. Añadir poco a poco la harina, el bicarbonato de sodio, la levadura en polvo, la canela, el jengibre, la sal y el extracto de vainilla, y seguir batiendo hasta que todo esté bien mezclado. Incorporar las zanahorias ralladas y las nueces con la mano hasta que estén repartidas uniformemente.

Verter la mezcla en los moldes preparados y alisar con una espátula. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que se dore y el bizcocho rebote al tocarlo. Dejar que los bizcochos se enfríen unos 10 minutos en los moldes antes de volcarlos sobre una rejilla para que se enfríen completamente.

#### Preparación del glaseado de nata

Batir el azúcar glasé y la mantequilla en una batidora eléctrica independiente con un accesorio de pala (o utilizar una batidora eléctrica manual) a velocidad media-lenta hasta que la mezcla se homogeneice y esté bien mezclada. Tendrá una textura arenosa. Añadir el queso crema de una sola vez y batir hasta que se incorpore completamente. Poner la batidora a velocidad media-alta. Seguir batiendo hasta que el glaseado sea ligero y esponjoso (al menos 5 minutos). No se debe batir en exceso, ya que puede diluirse con facilidad.

Cuando los bizcochos estén fríos, poner uno en un soporte para tartas y extender una cuarta parte del glaseado de queso crema sobre él con una espátula. Colocar un segundo bizcocho encima y extender otra cuarta parte del glaseado sobre él. Colocar el último bizcocho y extender el resto del glaseado sobre la parte superior y los lados. Terminar con las nueces enteras o como se prefiera.

¡A DISFRUTAR!

Romina Bauducco

## Dulce de leche casero (salsa de caramelo)

### Ingredientes

1 litro de leche  
220 g de azúcar  
20 g de nata espesa  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 g de bicarbonato de sodio



### Instrucciones

Mezclar la leche, el azúcar, la nata y el bicarbonato de sodio en un cazo, preferiblemente de paredes gruesas, y cocer a fuego lento durante 90 minutos. No es necesario remover la mezcla durante los primeros 60 minutos.

Durante los últimos 30 minutos, remover la mezcla con una cuchara de madera y, cuando se dore, ¡la salsa estará lista! Introducir en una botella mientras está caliente. Dejar enfriar.

### Consejos

Poner un plato en la nevera, luego colocar un poco de dulce de leche en el plato frío y dividirlo por la mitad. Cuando la mezcla no se vuelva a unir, ¡la salsa estará lista!

¡Comparte esta deliciosa salsa con tu familia y amigos!

## Natillas

### Ingredientes (para 5 personas)

- 1 litro de leche
- 5 a 10 cucharadas de azúcar (según lo dulce que te guste)
- 5 cucharadas de harina de maíz
- 2 2 ramas de canela
- 3 yemas de huevo
- Cáscara de limón (3 trozos)



### Instrucciones

Llevar los ingredientes a ebullición, removiendo constantemente en la misma dirección hasta que la mezcla espese (justo antes de hervir).

Colocar en una fuente, dejar enfriar y espolvorear con canela en polvo. Si lo prefieres, y eres creativo, puedes dibujar algo con la canela.

# Ensalada marroquí de frutas y frutos secos

## Ingredientes (para 6-8 personas)

1 lechuga romana (o lechuga trocadero)

1 endibia belga

½ taza de nueces tostadas y/o ½ taza de almendras cortadas en tiras y tostadas

4 naranjas grandes navel, cara cara o sanguina

½ taza de zumo de naranja recién exprimido

3 cucharadas de zumo de limón recién exprimido

2 cucharadas de agua de azahar (no la utilicé la primera vez que hice la ensalada porque no la encontré y pensé que no se notaría mucho, pero sin duda marca la diferencia)

3 cucharadas de azúcar

1/8 de cucharadita de sal

½ cucharadita de canela molida

3 cucharadas de aceite de nuez

1 taza de hojas de menta fresca

½ taza de dátiles picados

Pétalos de rosa para decorar (opcional)

***Encontré esta receta hace unos 12 años en un libro de cocina muy pequeño especializado en ensaladas. Al principio no estaba segura porque el aderezo era muy singular y apenas había probado la comida marroquí antes, pero ese año la usé para la cena de cumpleaños de mi madre porque era muy bonita y completamente vegana (sin trozos de pollo o queso ni aderezo con lácteos). Se ha convertido en una tradición familiar y desde entonces la hemos compartido con otras personas durante el confinamiento (uno de nuestros amigos, en un momento de exageración, la calificó de «transformadora»).***



## Instrucciones

Lavar, secar y enfriar la lechuga y las endivias.

Tostar las nueces o las almendras; reservar.

Pelar las naranjas con un cuchillo para quitar toda la parte blanca del exterior. Guardar el zumo de este proceso para utilizarlo en el aderezo.

Combinar los zumos de naranja y limón, el agua de azahar, el azúcar, la canela, el aceite de nuez y la sal al gusto. Mezclar bien (preferiblemente agitando) y reservar.

Combinar la lechuga, las endivias y la menta. Poner en una fuente de servir y mezclar con el aderezo. En la fuente de servir o en platos individuales, cubrir con gajos de naranja y espolvorear con dátiles y almendras al gusto. Adornar con pétalos de rosa (opcional).

Timothy Weatherill

## Galletas vaqueras Six Sigma

### Ingredientes (para 4 personas)

1 taza (227 g) de mantequilla  
1 taza (113 g) de avena  
1 taza (220 g) de azúcar blanco  
1 taza (100 g) de coco rallado (mejor si está endulzado)  
1 taza (200 g) de azúcar moreno  
1 bolsa de pepitas de chocolate al 60 % de cacao (283 g) o una tableta de chocolate al 70 %, picada  
1 cucharadita de extracto de vainilla

½ taza (73 g) de nueces picadas u otros frutos secos al gusto  
2 huevos a temperatura ambiente  
(Opcional: ½ taza (68 g) o más de pasas)  
2 tazas (345 g) de harina normal  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
½ cucharadita de levadura en polvo  
½ cucharadita de sal



### Instrucciones

Calentar 2/3 de la mantequilla a fuego lento en una sartén hasta que esté ligeramente dorada. Este paso añade profundidad al sabor. Enfriar a temperatura ambiente. Mezclar completamente la mantequilla y los azúcares. Batir la vainilla y luego los huevos, de uno en uno.

Tamizar la harina, el bicarbonato, la levadura en polvo y la sal. Mezclar gradualmente la mezcla de harina seca con la mezcla de azúcar y huevos.

Incorporar los copos de avena, el coco, las pepitas de chocolate y las nueces (y las pasas).

Envolver la masa en film transparente y enfriar durante al menos 24 horas. El sabor pleno de la galleta se desarrolla con el tiempo.

Esperar a que la masa de la galleta esté a temperatura ambiente antes de hornearla.

Hornear a 177 °C (350 °F) durante 9-11 minutos. Dejar enfriar las galletas sobre una rejilla durante 10 minutos antes de sacarlas de la bandeja de hornear. Mejor que las galletas estén poco cocidas a que estén demasiado cocidas.



Pilar Díaz-Valdés

---

## Alfajores

### Ingredientes

125 g de margarina o mantequilla

150 g de azúcar granulado

3 yemas de huevo

1 cucharadita de coñac (opcional)

2 tazas de harina normal

1 taza de almidón de maíz

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

2 cucharaditas de levadura en polvo

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 cáscara de limón

½ taza de leche, si es necesario

Caramelo de leche (dulce de leche)

Coco rallado

### Instrucciones

Precalentar el horno a 180 °C (350 °F).

Mezclar la margarina, el azúcar y las yemas de huevo. Después añadir los ingredientes secos (harina, levadura en polvo, bicarbonato, almidón de maíz), y luego el coñac, el extracto de vainilla y la leche, si es necesario.

Una vez que se obtenga una masa homogénea, trabajar con el rodillo para extenderla y luego cortar círculos del tamaño deseado.

Colocar papel de hornear sobre una bandeja de horno y poner los círculos de masa encima.

Hornear en el horno precalentado 8-10 minutos. Cuando estén listos, pasar a una rejilla para que se enfríen completamente.

Para la mitad de las galleta, una vez que se enfríen, untar aproximadamente una cucharada de dulce de leche (manjar) en uno de los lados. Luego, colocar una segunda galleta sobre el dulce de leche y presionar suavemente para hacer un sándwich. A continuación, deslizar los lados por el coco para que se pegue a ellos.