RECETAS
para sorprender

EDICIÓN
Ikuspuntu, 2023

REDACCIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA
Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

"***Recetas para sorprender***" es una revista on-line gratuita, descargable en www.ikuspuntu.com, en la que encontrarás todas las recetas que he cocinado y publicado a lo largo de estos 10 años en las revistas que edito: Donibane por... y Alde Zaharra por...

La he estructurado por orden cronológico de publicación en base a las cuatro estaciones del año.

Espero que las disfrutéis.

ÍNDICE

Primavera

Alcachofas en salsa de cebolla..... 9
Volovanes de brócoli con salsa de roquefort y aceitunas negras..... 10
Hamburguesas vegetales..... 11
Alcachofas rellenas..... 12
Flan de espárragos..... 13
Cestillos de espinacas y queso de cabra..... 14
Rollitos de primavera..... 15
Crema de tupinambos..... 16
Rissoto de espárragos..... 17
Brazo de patata con pisto..... 18

Verano

Alubias blancas con codornices..... 21
Quiché de calabacín..... 22
Pastel de puerros..... 23
Berenjenas rellenas de soja texturizada..... 24
Sobres de calabacín rellenos de verduras..... 25
Tabuleh..... 26
Pastel jugoso de verduras y queso..... 27
Crema fría de aguacate y calabacín..... 28
Mousse de limón..... 29

Otoño

Milhojas de hortalizas y champiñones..... 33
Crema de castaña y calabaza..... 34
Tarta de manzana..... 35
Risotto de otoño..... 36
Estofado de seitán..... 37
Timbal de arroz integral con calabaza salteada..... 38
Calabaza rellena de salsa boloñesa vegetariana..... 39
Hamburguesa de boniato y arroz..... 40
Lasaña de espinacas y calabaza..... 41
Pudding de pimientos del piquillo..... 42

Navidad

Roscón de reyes..... 45
Cardo con gambas..... 46
Mantecados..... 47
Turrón crujiente de chocolate..... 48
Trenza del Reyno..... 49
Mazapanes..... 50
Polvorones..... 51
Mousse de queso fresco..... 52
Rosquillas de anís..... 53
Tronco de Navidad..... 54

Primavera

Alcachofas en salsa de cebolla

Ingredientes:

4 cebollas
1 cucharada de harina
8 alcachofas
½ vaso de vino blanco
½ tacita de agua
6 dientes de ajo
aceite
pimienta negra
3 tomates ramallet
(receta para 2 ó 3 personas)

En este número os presento una receta de alcachofas en salsa de cebolla; un plato tradicional de la gastronomía balear.

En primer lugar cortamos las alcachofas en cuartos u octavos, dependiendo del tamaño. Para que no se ennegrezcan las iremos depositando en un bol con agua y perejil. Después, las escurrimos bien y las harinamos. Un truco para harinarlas todas a la vez es meter harina en una bolsa de plástico junto con las alcachofas y, estando bien cerrada, agitarla durante un rato. De esta forma ensuciaremos menos y acabaremos antes; además, se harinan uniformemente.

A continuación elaboraremos la salsa. Pondremos a pochar en una cazuela de barro (en su defecto en una olla) con un poco de aceite la cebolla troceada en láminas y los dientes de ajo con algunos cortes; lo salpimentamos. Al rato añadiremos los tomates de ramallet rallados o cortados en trozos pequeños y ½ vaso de vino blanco.

Mientras tanto, pondremos a freír en una sartén girándolas una a una con cuidado. Cuando estén un poco fritas las depositaremos en la cazuela donde estábamos preparando la salsa. Las cubrimos con agua y cuando comience a hervir añadimos una cucharada de harina; bajamos el fuego para que se haga lentamente. Pasados veinte minutos las alcachofas estarán bien hechas y la salsa se habrá espesado. Entonces solo nos quedará degustar el plato que hemos preparado.

CURIOSIDAD. El tomate ramallet es una variedad de tomate muy pequeña, muy carnosa y con poco agua. Adquiere ese nombre en Mallorca porque, antiguamente, una vez recogidos ataban los ramilletes entre sí a unos hilos para poder colgarlos en el armario donde conservaban los alimentos. En esta tierra se utiliza especialmente para el pan tumaca y la elaboración de salsas ya que es muy sabroso.

Volovanes de brócoli con salsa de roquefort y aceitunas negras

Ingredientes:

4 dientes de ajo
3/4 de puerro
1 brócoli
24 aceitunas
100gr. de roquefort
20gr. de alcaparras
50ml de nata para cocinar
12 volovones
pimienta negra
perejil
3 tomates ramallet
(receta para 4 personas)

Para esta temporada os presento una receta de elaboración rápida y sencilla pero con la que sorprenderás a tus comensales.

En primer lugar trocearemos el brócoli con las manos, separando unos tallos de otros; y cuando solo nos quede el tallo, lo cortaremos en cubos pequeños. Acto seguido lo pondremos en un puchero al vapor para que se vaya haciendo lentamente. Así, tendremos el tiempo suficiente para preparar la salsa que le acompañará.

Para preparar la salsa lo primero que debemos hacer es deshuesar las aceitunas, pelar y picar los dientes de ajo, y trocear en pequeños cubos el puerro. Cuando tengamos todo preparado, pondremos un poco de aceite en una sartén para sofreír un poco el ajo y el puerro. A continuación, vertemos la nata, lo salpimentamos (ten en cuenta que las aceitunas son saladas) y lo dejamos para que se cocine.

Pasados unos minutos, añadiremos el queso desmigado de forma que se funda antes, las alcaparras y las aceitunas deshuesadas y picadas. En el momento que veamos que se ha derretido el queso apagamos el fuego y le añadimos el perejil bien picado.

En este momento el brócoli estará listo. Batimos bien la salsa que acabamos de preparar junto con los tallos del brócoli; el resto se lo añadiremos desmigándolo por encima. Lo mezclamos todo bien y rellenamos la tartaleta.

Por último solo quedará decorarlo. La opción que he escogido ha sido añadiendo un pequeña cabeza floral de brócoli en la parte superior de la tartaleta.

Hamburguesas vegetales

Ingredientes:

150 gr. de soja texturizada fina
4 cucharadas de harina
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
1 pimiento
1 zanahoria
Salsa de soja (opcional)
1 cucharada de comino en polvo
perejil
pimienta negra
(aprox. 12 hamburguesas)

En este número os propongo una sencilla receta vegetariana: hamburguesas hechas con soja texturizada. Una alternativa culinaria libre de productos de origen animal.

Entre los recipientes que tengamos en la cocina escogemos un bol amplio. En él verteremos la soja texturizada y añadiremos medio litro de agua caliente. Lo dejaremos alrededor de 10 minutos para que la soja se rehidrate.

Mientras tanto, picaremos muy finamente el ajo, la cebolla, la zanahoria y el pimiento verde. Es importante picarlos bien finos ya que si no tendremos problemas a la hora de amasar las hamburguesas.

Una vez que tengamos todo troceado lo saltearemos en una sartén con un poco de aceite bien caliente. Aprovecharemos este momento para salpimentarlo. Cuando esté listo lo retiraremos a un plato y lo dejamos enfriar.

A continuación volveremos a hacer caso a la soja texturizada. Ahora, pasados los diez minutos, deberemos retirar todo el agua sobrante. Para ello cogeremos la soja y apretaremos fuertemente con nuestras manos con el fin de eliminar el exceso de agua. Volvemos a depositar la soja en el bol y añadiremos 4 cucharadas de harina, un chorrito de salsa de soja (es opcional), una cucharadita de comino, perejil trozeado muy finamente y las verduras que hemos cocinado. Ahora sólo nos queda amasar bien y formar las hamburguesas con las manos.

Finalmente, sólo nos quedará volver a añadir un chorrito de aceite de oliva en la sartén para freírlas. Se aconseja que el aceite cubra hasta la mitad de la hamburguesa. Y, al igual que antes, cuando estén bien hechas, las depositaremos en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Alcachofas rellenas

Ingredientes:

12 alcachofas
250 gr. de champiñones
8 espárragos
1 cebolla pequeña
4 dientes de ajo
1 pimiento verde pequeño
pimienta negra
nuez moscada
perejil
sal
vino blanco
(receta para 3 personas)

La receta que os propongo para esta primavera es un exquisito plato de alcachofas rellenas con crema de champiñones y espárragos frescos.

En primer lugar pondremos a hervir agua con sal y un poco de perejil en una cazuela. Mientras tanto, empezaremos a pelar las alcachofas y las iremos dejando en un bol con agua y otro poco de perejil para que no se pongan negras. Cuando esté en ebullición las verteremos en la cazuela y las dejaremos cociéndose alrededor de 20 minutos.

Aprovecharemos este tiempo para empezar a preparar la crema de relleno. Comenzaremos cortando el ajo, la cebolla y el pimiento para sofreírlo posteriormente con un poco de aceite y sal. Es preferible que quede pochado. Cuando esté cocinado lo sacaremos a un recipiente y lo batiremos hasta conseguir una crema espesa.

Al mismo tiempo pondremos en otro puchero agua a hervir con una cucharadita de sal y otra de azúcar. En esta ocasión nos servirá para cocer los espárragos. Una vez de que los hayamos limpiado deberemos cocinarlos alrededor de 15 minutos, hasta que estén tiernos.

Por otro lado, limpiaremos y trocearemos finamente los champiñones. Pondremos un poco de aceite a calentar en una sarten y los sofreiremos. Después añadimos un vaso de vino blanco, nuez moscada, pimienta negra y sal. Esperaremos a que se cocine y poco antes de que estén hechos añadiremos los espárragos bien troceados. Pasados unos pocos minutos quitaremos las verduras del fuego para añadirlas a la salsa de cebolla y pimiento verde que habíamos preparado y removeremos bien la mezcla hasta conseguir una crema uniforme.

Por último, solo nos quedará esperar a que se enfríen bien las alcachofas para poder rellenarlas con la crema que hemos preparado, ponerles un poco de queso rallado por encima y gratinarlas al horno.

Ya tenemos el plato listo; ahora sólo nos quedará decorarlo con una salsa o un sofrito de verduras al gusto; o bien emplear el relleno sobrante de las alcachofas.

Flan de espá-rragos

Ingredientes:

1 diente de ajo
350gr. de puntas de espárragos
200gr. de nata
4 huevos
1 cucharadita de sal
Nuez moscada
Pimienta blanca
Agua
(receta para 6 flanes)

En esta edición os propongo una receta primaveral a base de un ingrediente vegetal exquisito y muy sabroso de esta época del año: el espárrago.

En primer lugar, tendremos que cocer los espárragos; aunque en su defecto, podemos utilizar un bote con puntas de este vegetal. Ponemos a hervir agua con sal y un poco de perejil en una cazuela. Cuando llegue al punto de ebullición añadimos los espárragos previamente pelados y los dejaremos cociéndose alrededor de 20 minutos. Mientras tanto, añadimos en un bol los huevos junto con la nata y los batimos hasta conseguir una textura uniforme.

Cuando tengamos cocidos los espárragos los sacamos del agua y los dejamos enfriar. A continuación, guardamos los tallos para elaborar una crema, por ejemplo, y nos quedamos con las puntas. Las troceamos y las añadimos al bol donde estábamos preparando la crema. Lo salpimentamos, añadimos una pizca de nuez moscada y lo batimos hasta que nos vuelva a quedar bien uniforme.

Una vez que tengamos preparada la crema la vertemos en seis pequeñas flaneras aptas para horno habiéndolas untado previamente con mantequilla.

Por último, y con el horno precalentado, coceremos a baño maría nuestros pequeños flanes de espárragos durante 40 minutos a 180ºC. Pasado ese tiempo, los sacamos y dejamos enfriar antes de desmoldarlos. Ahora sólo nos quedará decorarlo al gusto; en nuestro caso hemos colocado lechuga picada acompañada de huevo duro rayado.

Cestillos de espinaca y queso de cabra

Ingredientes:

2 láminas de hojaldre
300gr de espinaca
4 chalotas
3 dientes de ajo
100gr de queso de cabra
1 huevo
Sal
Nuez moscada
Pimienta negra
Agua
(receta para 4 cestillos)

La receta de temporada que os presentamos para esta primavera consiste en la elaboración de unos sencillos cestillos rellenos de espinaca con queso de cabra. Una receta fácil para preparar el entrante o primer plato de una comida de lo más especial.

Antes de empezar a elaborar estos increíbles cestillos precalentaremos el horno a 200º C. Mientras tanto comenzaremos a preparar el relleno. Para ello, echaremos un poco de aceite en una sartén y cuando esté caliente pondremos a pochar las chalotas peladas y cortadas bien finas. Cuando veamos que pasan a estar transparentes añadiremos los ajos pelados y laminados para que se doren junto a ellas.

A continuación tendremos que añadir las espinacas. Antes de echarlas limpiaremos bien las hojas, cortaremos los tallos grandes y las trocearemos. Seguido, las verteremos en la sartén, las salpimentaremos al gusto, añadiremos un chorro de agua tibia y las dejamos cocinándose unos minutos hasta que evapore el agua.

Cuando tengamos listo el relleno lo dejaremos enfriar. En ese momento, extenderemos la lámina de hojaldre y lo cortaremos en cuatro cuadrados idénticos. Acto seguido, añadiremos las espinacas cocinadas en el centro, cerraremos las esquinas para que los laterales se queden levantados formando un cestillo y, por último, añadiremos por encima los piñones y el queso de cabra desmigado.

Ahora sólo nos quedará pintar los laterales del hojaldre con un huevo batido e introducir los cestillos en una bandeja al horno alrededor de 20 minutos. Pasado este tiempo, los sacaremos y con una buena presentación los serviremos a nuestro comensales.

Rollitos de primavera

Ingredientes:

1 paquete de masa filo
1 cebolla
2 zanahorias pequeñas
150gr de setas shitake
2 puerros pequeños
100gr. de berza
salsa de soja
sal
(salen 25 rollitos)

No hay nada como preparar una receta en casa. Por eso, en esta ocasión os enseñaremos cómo elaborar vuestros propios rollitos de primavera. Una receta sencilla que nos dará un resultado bastante más sabroso y nutritivo que los rollitos congelados que podamos encontrar en el supermercado.

En primer lugar picaremos la cebolla muy fina y la pondremos a pochar en una cazuela con un poco de aceite y sal. A continuación, haremos lo mismo con las dos zanahorias pequeñas y las añadiremos a la cebolla. Mientras tanto, comenzaremos a picar en juliana (tiras alargadas y muy finas) la berza, los puerros y las setas shitakes. Cuando las tengamos listas las añadiremos a la cazuela y echaremos por encima otra pizca de sal. Las dejamos cocinando y, 5 minutos antes de retirarlas del fuego, añadiremos un poco de salsa de soja al gusto.

Una vez que tengamos preparado el relleno lo sacaremos a un plato, dejando el caldo sobrante en la cazuela, y lo dejaremos enfriar. A partir de ese momento, nos tocará la tarea más laboriosa: montar los rollitos de primavera. Para ello, cogeremos una lámina de masa filo, pondremos un rectángulo de relleno en un lateral, dejando vacía la parte superior e inferior para poder doblarlas hacia adentro con el fin de que este quede bien cerrado y, por último, lo enrollaremos. Repetiremos esta acción hasta agotar el relleno.

Por último, calentaremos aceite en una sartén. Cuando empiece a humear freiremos los rollitos hasta que queden dorados y, en este momento, los sacaremos a un plato cubierto con un papel de cocina para que suelten el exceso de aceite.

Crema de tupinambos

Ingredientes:

500 g de tupinambos
1 patata mediana
1 puerro (parte blanca)
1 cebolla pequeña
Sal y pimienta
250 g de shiitake
chupito de brandy
1 diente de ajo
perejil picado
(receta para 4 personas)

En esta edición os presentamos una receta "novedosa" y fácil de elaborar: una crema de tupinambos. Una de las últimas modas en la cocina consiste en rescatar toda clase de verduras antiguas que habían quedado en el olvido. El tupinambo es una de ellas; fue el tubérculo más consumido durante la Segunda Guerra Mundial.

La elaboración de esta receta es similar al resto de cremas. En primer lugar, pelaremos los tupinambos y los depositaremos en un bol con agua para evitar su oxidación. A continuación, los cortaremos en dados y los volveremos a introducir en el cuenco. Repetiremos el mismo proceso con la patata. Después, pelaremos la cebolla, la picaremos muy fina, lavaremos el puerro y lo partiremos en rodajas.

Una vez que tengamos preparados todos los ingredientes comenzaremos a cocinarlos. Para ello, cubriremos el fondo de una olla con aceite y la pondremos en el fuego. Cuando esté caliente añadiremos la cebolla junto con el puerro y lo rehogaremos alrededor de 5 minutos; es recomendable removerlo de vez en cuando. Acto seguido, incorporaremos los dados de tupinambo y patata, los salpimentamos y los sofreiremos a fuego medido durante unos 15 minutos. A continuación, lo cubriremos con agua hasta un dedo por encima de las verduras y lo pondremos en ebullición. Una vez que empiece a hervir bajaremos el fuego y lo dejaremos cociendo entre 15 y 20 minutos. Por último, sólo nos quedará triturarlo con una batidora para conseguir nuestra crema. Y si la textura obtenida es demasiado espesa la podemos aligerar añadiendo un poco de leche.

Por otro lado, preparemos unas setas que colocaremos como guarnición encima de nuestra crema de tupinambos. El primer paso consistirá en lavar las setas shiitake, las escurriremos bien, las picaremos y las saltearemos en una sartén a fuego vivo. Cuando veamos que comiencen a caramelizarse añadiremos ajo picado, un chupito de brandy y las dejaremos hasta que se reduzca del todo. Para finalizar, las salpimentaremos y añadiremos un poco de perejil.

Risotto de espárragos

Esta primavera os planteamos una de las formas más comunes de cocinar el arroz en Italia: el risotto. En esta ocasión, lo prepararemos con espárragos trigueros.

Comenzaremos lavando los espárragos, desechando la parte más dura de los tallos y reservando las puntas para decorar el risotto. A continuación, cortaremos los tallos en pequeñas rodajas y rehogaremos la mitad en aceite caliente durante 3 ó 4 minutos. Pasado este tiempo añadiremos el caldo de verdura y lo dejaremos hirviendo durante unos 15 minutos, retiraremos la olla del fuego, añadiremos la nata y removeremos hasta conseguir que quede bien ligado. Acabaremos este proceso añadiendo un poco de sal, pimienta negra y batiéndolo hasta que se quede líquido.

Por otro lado, pondremos a calentar un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Cuando esté caliente saltearemos las puntas de espárragos durante 5 minutos, las escurriremos y las reservaremos para el final. Seguido, añadiremos un poco más de aceite y echaremos la cebolla; cuanto más fina la hayamos picado mejor. La dejaremos pochar durante unos 10 minutos y agregaremos las rodajas de espárragos que habíamos reservado. Lo saltearemos durante unos 2 minutos, añadiremos el arroz y lo rehogaremos un minuto para que coja todo el sabor de los espárragos.

A partir de ahora nos encargaremos de dejar el arroz bien meloso. En primer lugar, añadiremos un vaso de vino blanco y dejaremos hasta que el arroz lo haya absorbido por completo. Acto seguido, verteremos 2 ò 3 cazos del caldo que hemos preparado e iremos removiendo de forma más o menos continua hasta que se consuma. Repetiremos este paso hasta agotar el caldo. Y para terminar, rallaremos al gusto queso parmesano encima del arroz y removeremos bien para que el queso se pueda fundir y se integre perfectamente.

Por último, colocaremos el arroz en cuencos o platos y lo decoraremos con las puntas de espárrago que habíamos reservado.

Ingredientes:

380gr. de arroz redondo
1 manojo de esparragos trigueros
1/2 cebolla
1l. de caldo de verduras
100ml. de nata
1 vaso de vino blanco
Queso parmesano
Sal
Pimienta
(receta para 4 personas)

Brazo de patata con pisto

Ingredientes:

4 patatas grandes
1 chorrito de nata de cocinar
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla
1 calabacín
½ berenjena
1 pimiento verde
½ pimiento rojo
4 dientes de ajo
4 cucharadas tomate frito
1 huevo duro
Mayonesa
(receta para 4 personas)

La receta que os planteamos en esta ocasión consiste en la elaboración de un brazo de patata relleno de pisto.

En primer lugar, comenzaremos hirviendo el huevo y las patatas. Cuando esten listas, las pelaremos, las aplastaremos con ayuda de un tenedor, añadiremos una pizca de sal, un chorrito de nata de cocinar y una cucharada de mantequilla. Removeremos todo bien hasta conseguir una masa uniforme y la guardaremos para más adelante.

A continuación, comenzaremos preparando el relleno; en nuestro caso, el pisto. Empezaremos pochando la cebolla en una sartén habiéndola cortado previamente en daditos pequeños. Mientras tanto, lavaremos y picaremos muy finamente los pimientos y el ajo, lo añadiremos a la sartén y lo sofreiremos unos 20 minutos.

Pasado este tiempo, agregaremos el calabacín y la berenjena siguiendo los mismos pasos. Pocos minutos después, lo salpimentaremos, verteremos 4 cucharadas de tomate y dejaremos que se rehogue.

El siguiente paso consistirá en montar el brazo. Extenderemos la masa de patata sobre un papel de horno creando una superficie rectangular. Seguido, la cubriremos con el pisto frio dejando una franja libre en cada extremo largo y sobre el rellno esparciremos el huevo duro bien picado.

Por último, y con mucho cuidado, comenzaremos a enrollar la masa hasta obtener un brazo. Una vez montado, cubriremos toda la superficie con mayonesa y lo decoraremos al gusto utilizando, por ejemplo, aguacate, pimientos del piquillo o aceitunas.

Verano

Alubias blancas con codornices

Ingredientes:

250grs de alubias blancas
4 zanahorias
1 puerro
1 cebolla
3 codornices
1 vaso de vino blanco
Caldo de carne
(receta para 3 personas)

Se trata de un plato de temporada que podremos elaborar este verano sin mucha dificultad.

Cortamos todas las verduras en brunoise (es una forma de cortar las verduras en pequeños dados, de 5 a 6 mm de lado; este corte se utiliza tanto para preparaciones en las que el corte estará visible así como en salsas o rellenos) y en un cuenco apartamos la mitad.

CODORNICES: Rehogamos la otra mitad de verduras. Mientras tanto, limpiamos las codornices, las salpimentamos, salteamos y las doramos con poco aceite. Añadimos las codornices a la verdura, mojamos con vino blanco y el caldo de carne y estofamos. A continuación, sacamos las codornices de la salsa y las cortarmos por la mitad.

ALUBIAS: Poner las alubias a fuego suave procurando que tarden en hervir, al comenzar el primer hervor las asustamos con agua fría tres veces y las desespumamos.

Después, añadimos a las alubias las verduras que teníamos cortadas en el otro cuenco y las dejamos cocer.

Finalmente, añadimos el fondo de cocción de las codornices a las alubias y las dejamos cocer durante 5 ó 10 minutos.

Una buena forma de presentar las alubias podría ser en cazuelas de barro con una codorniz estofada sobre ellas.

Quiché de calabacín

Ingredientes:

170grs de harina integral
80gr de mantequilla
6 dientes de ajo
1 cebolla
2 tomates
2 calabacines
1 huevo
1 caja de nata para cocinar
Sal, pimienta y nuez moscada
75gr de queso rayado
1 molde de tarta
(receta para 4-6 personas)

La receta con productos de temporada que hemos elaborado para este número es un quiché de calabacín.

Comenzaremos preparando la masa aunque, si no queremos complicarnos, podremos sustituir este paso comprando masa de empanada. En primer lugar, mezclaremos la harina con la mantequilla y la amasaremos hasta optener una textura de arena gorda. Añadiremos 6 cucharadas de agua y formaremos una bola. Después, la dejaremos reposar 30 minutos en la nevera.

A continuación, prepararemos una salsa rayando los dos tomates y rehogándolos junto con el ajo y la cebolla. Mientras se cocina cortaremos el calabacín en rodajas finas y cuando la salsa esté lista lo añadiremos dejándolo 10 minutos a fuego lento.

Pasado este tiempo, cubriremos el molde de tarta con la masa que hemos preparado al principio y lo rellenaremos con la mezcla de calabacines que hemos cocinado. Por otro lado, mezclaremos la nata, el huevo, la sal, la pimienta y la nuez moscada en un bol y lo verteremos por encima de todo; y para finalizar, espolvorearemos el queso rayado.

Por útlimo, con el horno precalentado, dejaremos que se hornee la quiché durante 30 minutos. Ahora sólo queda lo mejor: degustarla.

Pastel de puerros

El puerro es una de las verduras más comunes del verano. Por eso, la receta que os planteo en este ejemplar consiste en la elaboración de un sencillo pero sorprendente pastel de puerros y gambas. Otra forma diferente de comer verduras.

Empezaremos limpiando los puerros. Una vez que les hayamos quitado bien toda la tierra los partimos en tres grandes trozos. Ponemos a hervir agua con sal y una hoja de laurel; cuando llegue al punto de ebullición añadiremos los puerros y los dejaremos cociéndose hasta que veamos que se han quedado tiernos. Es muy importante que cuando los saquemos escurramos bien el agua sobrante ya que si no se quedará en el pastel.

Por otro lado pelaremos las gambas, tres dientes de ajo y lo sofreiremos con un poco de aceite. Cuando estén fritas retiraremos el ajo (no lo usaremos), las gambas y guardaremos el aceite.

En un bol grande batiremos los huevos junto con la nata (la nata es opcional). A continuación añadiremos los puerros y las gambas picadas finamente, el escaso exceso de aceite que se había quedado de su fritura, y un poco de pimienta blanca recién molida. Mezclamos todo bien y lo verteremos dentro de un molde que previamente habremos untado con mantequilla para que el pastel no se adhiera a las paredes.

Estando el horno precalentado a 180º colocaremos una de sus bandejas con agua y sobre ella pondremos el molde que hemos preparado para hornearlo al baño María. Al cabo de 40 minutos, aproximadamente, sacaremos el pastel y lo dejaremos enfriar (para saber si está bien cuajado se recomienda pinchar en el centro con un cuchillo o palo de madera; si sale seco estará cocinado).

Ahora sólo nos quedará lo más divertido: decorar el pastel. En nuestro caso nos hemos valido de huevo duro, mahonesa, aceitunas y lechuga.

Ingredientes:

300gr de gambas
3 puerros
3 dientes de ajo
6 huevos
1 caja pequeña de nata (opcional)
Mantequilla
Sal
Pimienta blanca
Aceite
(receta para 4 personas)

Berenjenas rellenas de soja texturizada

Ingredientes:

3 berenjenas no muy grandes
150g de soja texturizada fina
3 dientes de ajo
1 cebolla
2 zanahorias
1/2 pimiento rojo
1 vaso de tomate triturado
Sal
Pimienta
Nuez moscada
Orégano
Queso para gratinar
(receta para 3 ó 4 personas)

Para este verano os proponemos una receta basada en una de las verduras más sanas que podemos obtener en esta temporada: la berenjena. Por eso, de cara a esta nueva estación os propongo preparar berenjenas rellenas de soja texturizada con verduras.

En primer lugar debemos poner a hervir agua con sal en una olla. Acto seguido, lavamos bien las berenjenas, les cortamos el tallo, las partimos por la mitad y vaciamos su interior dejando aproximadamente 1 cm de grosor. Cuando el agua esté en ebullición añadimos los "barquitos" de berenjena, bajamos el fuego y los dejamos cocer alrededor de 10 minutos.

Mientras tanto ponemos a hidratar la soja texturizada. Para ello debemos verterla en un bol, añadir agua templada hasta cubrirla y dejarla unos 10 minutos.

Por otro lado, cortamos el ajo, la cebolla y lo ponemos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite y sal. A continuación, picamos finamente las zanahorias, el pimiento verde y la mitad de la pulpa de la berenjena que habíamos reservado y lo añadimos a la sartén para que se sofría lentamente.

Pasados unos 5 minutos añadimos la soja hidratada bien escurrida y la salsa de tomate junto con la pimienta negra, el orégano y la nuez moscada, removemos todo bien de forma que quede una salsa uniforme y lo dejamos cocinándose unos 10 minutos más.

Por último, nos quedará rellenar los "barquitos "de berenjena, cubrirlos con queso rayado, hornearlos a 150ºC durante unos 15 minutos teniendo el horno precalentado y, cuando estén listos, servirlos en una bandeja o en un plato.

Sobres de calabacín rellenos de verduras

Ingredientes:

2 calabacines medianos
1/2 cebolla
300gr. de champiñones
1 pimiento verde
1 cebolla
3 dientes de ajo
100gr. de queso de cabra cremoso
Sal
Pimienta
Nuez moscada
Queso para gratinar
(receta para 4 personas)

La receta de temporada que os proponemos para este verano consiste en unos deliciosos a la vez que ligeros paquetes de calabacín rellenos de verduras. Una receta muy sencilla de elaborar y de fácil digestión.

En primer lugar limpiaremos muy bien los calabacines para poder utilizar su piel exterior. Cortaremos 16 láminas finas, dos por cada paquete, desde el tallo hasta el extremo del calabacín. Cuando las tengamos preparadas las pasaremos por una plancha con unas pocas gotas de aceite de oliva y las reservaremos en un plato para más adelante.

Por otro lado, picaremos muy finamente el ajo, la cebolla, el pimiento verde y el calabacín restante. Saltearemos todo en la sartén, lo salpimentaremos y le añadiremos la nuez moscada. En el momento que veamos que estén listas las verduras las reservaremos.

Ahora, nos toca elaborar los paquetes. Para ello, cruzaremos las láminas de dos en dos formando así 8 cruces. A continuación, colocaremos el sofrito de verduras que acabamos de elaborar en el centro de cada cruz, añadiremos por encima el queso de cabra bien troceado y cerraremos los paquetes. Acto seguido añadiremos un poco de queso para gratinar encima de cada librito.

Por último, y con el horno precalentado a 180º, introduciremos una bandeja con los 8 paquetes y los dejaremos alrededor de 8 minutos.

Una vez estén listos, los sacaremos del horno y sólo nos quedará colocarlos vistosamente en un plato bonito. Si queremos, podremos elaborar una salsa de tomate casera para acompañar estos deliciosos paquetes de calabacín.

Tabuleh

Ingredientes:

1 vaso de cuscús integral
2 pimientos verde
8 tomates cherri
1 cebolleta
50 gr de aceituan negra
Menta fresca o seca
1 limón
Aceite
Sal
(receta para 4 personas)

Para este verano os proponemos una receta sana y completa de la gastronomía oriental: un tabuleh. Se trata de un plato mediterráneo auténtico, fácil de preparar y que apenas nos llevará 30 minutos llevarlo a cabo.

En primer lugar, cortaremos todas las verduras junto con los tomates cherrys lo más pequeño posible; cuanto más picado esté todo mejor. Y a continuación, prepararemos un aliño con aceite, zumo de medio limón y la menta.

Por otro lado, cocinaremos el cous cous. Para ello, debemos poner a calentar en una olla un vaso de agua con sal hasta que rompa a hervir. En ese mismo instante, añadiremos un vaso de cous cous, apagaremos el fuego de inmediato y lo dejaremos reposar habiendo tapado previamente la olla.

Pasados unos minutos, removeremos bien el cous cous y añadiremos las verduras que previamente habíamos dejado preparadas junto con el aliño.

Por último, lo dejaremos enfriar varias horas y, antes de servirlo, lo decoraremos, por ejemplo, con unas hojitas de menta para que el plato también entre por los ojos a nuestros o nuestras comensales.

Pastel jugoso de verduras y queso

Ingredientes:

1 berenjena grande
1 calabacín grande
2 tomates
3 huevos
250 gr. de queso emental
200gr. de queso Havarti
50gr. de queso cheddar
75gr. de queso azul
100gr. de queso manchego
Orégano
Sal
Pimienta negra
50 ml de nata líquida para montar
(receta para 6 personas)

La receta que os presentamos para esta época del año consiste en un jugoso pastel elaborado con verduras y queso.

En primer lugar, prepararemos las verduras. Comenzaremos lavando la berenjena, el calabacín y los tomates, las cortaremos en rodajas, las colocaremos en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal y las hornearemos a 175ºC durante unos 30 minutos. Pasado ese tiempo, las sacaremos fuera para que se atemperen.

Por otro lado, procederemos a preparar la mezcla de quesos. Para ello, comenzaremos batiendo los huevos y la nata en un bol amplio, lo salpimentaremos, echaremos un poco de orégano y agregaremos todos los quesos. El Havarti troceado en daditos, el queso azul completamente desmigado y la ralladura de los quesos manchegos y chedar; y removeremos bien hasta obtener una masa homogénea.

A continuación, cogemos un molde de silicona y procederemos a rellenarlo por capas alternando las verduras que habíamos horneado previamente con la mezcla que acabamos de preparar. Eso sí, deberemos comenzar y acabar con una capa de la mezcla de quesos.

Por último, introduciremos el molde en el horno (ya precalentado) a 175ºC durante unos 35 minutos. Pasado ese tiempo, lo sacaremos y esperaremos un mínimo de 2 horas para que nuestro pastel se enfríe y quede completamente asentado. De esta manera nos aseguraremos que no se rompa a la hora de sacarlo del molde.

Crema fría de aguacate y calabacín

Ingredientes:

2 aguacates medianos
2 calabacines grandes
1 cebolla
½ litro de caldo vegetal
200gr. de yogur griego
Pimienta negra
Pimentón dulce al gusto
Perejil
Aceite
Sal
(receta para 6 personas)

El verano y el calor nos invitan a tomar platos ligeros y fresquitos. Y si estos los podemos preparar con antelación mucho mejor; así podremos disponer de más tiempo libre para disfrutarlo de la mejor manera posible. Por eso, en este número os presentamos una receta perfecta para un día de calor: una crema fría de aguacate y calabacín.

Comenzaremos pelando la cebolla, la cortaremos en trozos medianos y la pondremos a pochar en una olla con un poco de aceite. A continuación, lavaremos el calabacín, lo cortaremos en daditos y lo añadiremos a la cazuela.

Cuando veamos que empiezan a estar un poco dorados añadiremos el caldo de verduras y dejaremos que se cuezan las verduras alrededor de 5 minutos. Es importante que estas no se rebalndezcan; que queden un poco tiernas.

Después, retiraremos el puchero del fuego y verteremos los aguacates pelados y trozeados, el yogur, un chorrito de aceite virgen extra, lo salpimentaremos y finalmente, lo complementaremos al gusto con un poco de pimentón agridulce.

Por último, lo batiremos bien hasta obtener una textura cremosa, suave y homogénea. Acto seguido, la dejaremos enfriar a temperatura ambiente antes de meterla a la nevera. Y a la hora de servir, estando la crema bien fresquita, podremos acompañarla con un chorrito de aceite y un poco de guarnición como huevo duro, picatostes o unas verduritas al vapor, por ejemplo.

Mousse de limón

Por desgracia, y debido al cambio climático, vamos a enfrentarnos a veranos cada vez más calurosos. Por esa razón, en el ejemplar que tienes entre tus manos hemos decido publicar una sencilla, sabrosa y refrescante receta que, probablemente, se convierta en el postre deseado por tus comensales. Consiste en la elaboración de un mousse de limón.

Como acabamos de comentar, en esta ocasión se trata de una receta muy fácil de elaborar. Sin embargo, sí que tiene un pequeño truco que deberemos seguir si no queremos estropear el postre. Para ello, deberemos preparar la crema como si fuera una mayonesa.

En primer lugar, verteremos el azúcar en un vaso de batidora y a continuación, añadiremos el zumo de limón que previamente habremos exprimido hasta llenar la taza de café.). Introduciremos la batidora hasta que la cuchilla toque la base del recipiente y comenzaremos a batir a baja velocidad teniendo en cuenta de no levantarla.

Acto seguido, cuando veamos que los dos primeros ingredientes se han mezclado bien comenzaremos a verter la leche evaporada poco a poco hasta acabar el bote y conseguir una crema homogénea. Recordar que para esta receta es imprescindible batir a baja velocidad y sin levantar la batidora.

Una vez que tengamos preparado el mousse de limón lo distribuiremos en pequeños recipientes, lo cubriremos con un film y lo dejaremos enfriar en el frigorífico al menos 2 horas antes de consumir. Y cuando llegue la hora, si quieres, podrás decorarlo añadiendo un poco de nata montada y rayadura de limón por encima. Este pequeño toque hará que les entre por la mirada antes que por la boca.

Ingredientes:

1 Taza de café llena de azúcar

1 Taza de café con zumo de limón natural

1 Bote de 500ml de leche evaporada

(receta para 6 personas)

Otoño

Milhojas de calabaza y hortalizas con champiñones

Ingredientes:

350g. de calabaza
1 puerro
200g. de champiñones
2 pimientos verdes
1/2 pimiento rojo
un vaso de vino blanco
perejil
pimienta negra
sal

Para la bechamel:

una nuez de mantequilla
1 cucharadas de harina
1/2 litro de leche
(receta para 4 personas)

En esta ocasión la receta de temporada que os propongo es un milhojas de calabaza y hortalizas con champiñones.

Comenzaremos poniendo a hervir agua con sal y aceite en un puchero. Coge la calabaza, quítale el borde y, cuando el agua esté lista, deposítala en el interior. Déjala hasta que se cueza y, acto seguido, sácala y deposítala en un plato para que se enfríe.

Por otro lado, vete cortando en pequeños cubos todas las verduras. En primer lugar sofríe el ajo y el puerro hasta que el puerro se haya pochado un poco. Después añade el pimiento verde y rojo y salpimiéntalo. Cuando empiecen a coger un poco de color vierte los champiñones sobre la sartén. A falta de 10 minutos, hechamos un vaso de vino blanco y dejamos que se cueza un poco.

Mientras se hace el sofrito, puedes ir preparando la bechamel en otra sartén. Vierte en el recipiente mantequilla en varios trozos y lo ponlo a fuego lento. Cuando esté derretida, añade la harina y mezcla bien para que no queden grumos. A continuación, ve incorporando la leche caliente poco a poco sin dejar de mover. Una vez añadida la leche, deja a fuego lento unos 15 o 20 minutos para que cueza, teniendo cuidado de que no se pegue. Salpimienta.

Finalmente, lo único que queda es montarlo todo. Corta la calabaza en láminas y vete colocándolas en un plato una encima de la otra hasta crear cuatro alturas. Entre medio añade las verduras cocinadas. Finalmente, para que el plato tenga una mejor presencia, vierte un poco de bechamel sobre el milhojas a modo de decoración.

Crema de castaña y calabaza

Ingredientes:

1200gr. de calabaza
300gr. de castaña
1 cebolla
5 dientes de ajo
nuez moscada
pimienta negra
sal
(receta para 4-6 personas)

La receta que os propongo en este número está elaborada con un producto muy característico de esta estación: la castaña.

El primer paso es realizar un corte a las castañas y ponerlas a hervir con un poco de sal durante 30 minutos aproximadamente.

Por otro lado, pondremos aceite de oliva en otro puchero y cuando esté caliente rehogaremos los dientes de ajo y la cebolla picada fina. Mientras tanto, pelaremos la calabaza, le quitaremos las pepitas y la cortaremos en cubos para añadirla a la cazuela. Aderezamos las verduras con sal, pimienta negra y nuez moscada, y lo dejamos que se sofría durante unos cinco minutos. Después, lo cubriremos de agua un dedo por encima y dejaremos que se cueza durante unos veinte minutos. Aprovecharemos este tiempo intermedio para pelar y trocear las castañas.

Cuando la calabaza esté lista añadiremos las castañas y batiremos todo hasta dejarlo bien homogéneo.

Ahora nos queda la mejor parte, disfrutar de esta magnífica crema otoñal.

Tarta de manzana

Para esta estación del año te proponemos hacer una receta tradicional; se trata de una estupenda y sencilla tarta de manzana.

En primer lugar untaremos con mantequilla toda la base y las paredes del molde para evitar que la masa se pegue. A continuación, colocaremos la base de hojaldre que hemos comprado, haremos unos agujeros salteados con un tenedor y cubriremos la base con garbanzos. Estando el horno precalentado a 180ºC lo introduciremos alrededor de diez minutos. El objetivo de este paso es que la masa se haga un poco pero sin que llegue a subir de volumen (por esa razón se coloca peso).

Mientras tanto, comenzaremos a preparar la tarta. El primer paso será poner a hervir a fuego lento la leche junto con la canela y el azúcar. Mientras tanto batiremos en un bol los huevos con la maizena hasta que queden bien mezclados. Y, en tercer lugar, pelaremos, descorazonaremos y trituraremos 3 manzanas.

Una vez de que la leche esté bien caliente, antes de que llegue a hervir, la colaremos para retirar la canela y posibles restos de nata que se hayan producido y la vertemos en el bol junto con los huevos y la maizena. Acto seguido añadiremos la papilla de manzana y removeremos bien la masa hasta conseguir que quede uniforme.

Después pasaremos la masa a una sartén a la que añadiremos la mantequilla y una pizca de sal y empezaremos a remover lentamente como si estuviéramos cocinando una bechamel. Cuando hayamos conseguido la textura deseada colocaremos la masa sobre la base de hojaldre que hemos precocinado.

Por último, decoraremos la parte superior con los gajos de las dos manzanas que hemos reservado e introduciremos la tarta en el horno a 180ºC alrededor de 45 minutos.

Pasado este tiempo, sólo quedará cubrir la base superior de la tarta con mermelada de melecotón y esperar a que se enfríe para poder servirla y disfrutar de este suculento postre.

Ingredientes:

1 lámina de hojaldre
5 manzanas Reineta
2 huevos
135 gr. de azúcar
500 ml de leche entera
50 gr. de maizena
1 rama de canela
25 gr. de mantequilla
sal
Mermelada de melocotón

Risotto de otoño

La receta que os presentamos para esta estación del año es un exquisito risotto de otoño elaborado con calabaza y boletus.

En primer lugar lavamos y troceamos en dados los boletus y los reservamos en un recipiente. A continuación, pelamos y cortamos la calabaza, echamos un chorrito de aceite en una olla y cuando esté caliente la salteamos durante 3 minutos junto con dos dientes de ajo picados bien finos. Lo aderezamos con sal, pimienta y nuez moscada, lo cubrimos con 1 litro de caldo de verduras y con la olla tapada lo cocemos a fuego medio durante 20 minutos.

A los 15 minutos añadimos 50gr. de boletus para que se cocinen junto a las verduras. Y una vez finalizada la cocción la pasaremos a un vaso apto para batidora donde trituraremos todo hasta obtener una textura cremosa.

Por otro lado, troceamos la cebolla, vertemos un chorro de aceite en otra olla y la ponemos a pochar alrededor de 10 minutos. Seguido, añadimos los dados de boletus que teníamos preparados, los dejamos sofriéndose con la cebolla. Cuando veamos que están listos, añadiremos el arroz, lo dejamos rehogándose unos 3 minutos hasta verlo nacarado, en ese momento vertemos un generoso chorro de vino blanco y dejamos que evapore. Después añadimos 2 cazos de la crema de calabaza que habíamos preparado y dejamos que llegue al punto de ebullición. A partir de entonces cocinamos el arroz durante 20 minutos y, pasado este tiempo, iremos incorporando cazos de crema de calabaza a medida que el arroz se vaya secando. Es importante removerlo de vez en cuando para conseguir que se quede meloso.

En el último minuto, incorporamos un trozo de mantequilla cortada en dados a la vez que el parmesano rallado y lo mezclamos con la ayuda de una cuchara de palo de manera que quede todo bien uniforme. Para finalizar, lo dejamos reposar alrededor de 5 minutos.

Ahora sólo nos quedará servirlo en un plato bonito y espolvorear un poco de perejil y pimienta negra recién molida sobre nuestro risotto de otoño.

Ingredientes:

360 gr. de arroz redondo
½ Cebolleta
1 Zanahoria
300 gr. de calabaza
200 gr. de boletus
1 l. de caldo de verduras
Un poco de mantequilla
50 gr. de queso parmesano rallado
Un vaso de vino blanco
Sal marina, pimienta negra, nuez moscada y perejil
(receta para 4 personas)

Estofado de seitán con champiñones

La receta que os presentamos para este otoño consiste en un sabroso estofado de seitán con champiñones.

En primer lugar, pelaremos y picaremos la cebolla. Acto seguido, verteremos un chorro de aceite en una cazuela de paredes y fondo grueso, a ser posible, y cuando esté caliente, pondremos a pochar la cebolla. Mientras tanto, aprovecharemos el tiempo para trocear las zanahorias que añadiremos en el mismo recipiente para que se sofrían.

A continuación, limpiaremos y laminaremos las dos clases de champiñones. Cuando los tengamos todos fileteados, los depositaremos en el interior de la cazuela junto con el resto de verduras. En este momento, agregaremos sal al gusto, nuez moscada y un poco de pimentón picante. Lo removeremos bien y lo dejaremos pochar.

Después, pelaremos y trocearemos las patatas para añadirlas a la cazuela. Y mientras todo sigue cocinándose, nos quedará preparar el último ingrediente: el seitán. En este caso, lo trocearemos en cuadraditos y lo añadiremos al estofado que estamos preparando junto con un vaso de vino blanco.

Por último, removeremos todos los ingredientes para que se mezclen bien todas las verduras y añadiremos una hoja de laurel junto con el agua hasta sobrepasar un dedo por encima de ellas. Taparemos la cazuela con una tapa, subiremos el fuego y, cuando llegue al punto de ebullición, lo dejaremos estofándose a fuego lento alrededor de 25 minutos. En este último paso se recomienda machacar algunos pequeños trozos de patatas con el fin de engordar la salsa.

Ahora, sólo nos quedará escoger un buen plato sopero para llenarlo de este estofado vegetariano y servirlo a nuestros comensales.

Ingredientes:

1 cebolla
3 zanahorias
200gr. de champiñones
200gr. de seta Porto Bello
2 patatas
1 paquete de seitán
Un vaso de vino blanco
Sal marina, pimentón picante, nuez moscada, laurel y perejil
(receta para 6 personas)

Timbal de arroz integral con calabaza salteada

Ingredientes:

300 g Arroz integral Calasparra
200 g Calabaza
150 g Brócoli
1 Pizca de Cúrcuma
1 Pizca de Sal
Aceite
(receta para 4 personas)

En este ejemplar os presentamos una receta de otoño muy nutritiva y energética. Además, os ofrecemos una manera sencilla de convertir un simple arroz en una receta gourmet.

En primer lugar lavamos dos veces el arroz integral, lo ponemos en la olla y le daremos vueltas con una cuchara de madera hasta que saque la humedad. Seguido, añadimos el doble de la cantidad de arroz en agua. Cerramos la olla y una vez que suba la válvula bajaremos el fuego al mínimo dejándo que se cocine durante 20 minutos. Aprovecharemos este tiempo para pelar la calabaza y cortarla en trocitos pequeños. Y el brócoli lo cortaremos en pequeños ramilletes.

A continuación, verteremos un poco de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, añadiremos la calabaza que habíamos preparado junto con una pizca de sal. La salteamos durante 5 minutos y acto seguido verteremos dos dedos de agua. La dejaremos cocinándose otros 10 minutos. Después, añadiremos el brócoli, echamos otra pizca de sal y lo dejaremos cocerse junto a la calabaza alrededor de 8 minutos para que nos quede bien tierno.

Una vez que tengamos cocinadas las verduras sólo nos quedará la decoración del plato. Para ello, nos valdremos de un timbal (molde sin base) cuadrado o redondo. El primer paso consistirá en añadir una capa base con el arroz hervido. Es importante ejercer una ligera presión sobre el cereal para que nos quede compacto. Encima colocaremos otra capa compacta con las verduras que hemos cocinado. Y, por último, retiraremos el molde.

Ahora sólo nos quedará decorar el borde del plato con las verduras que nos han sobrado y un poco de cúrcuma en polvo.

Calabaza rellena de salsa boloñesa vegetariana

Ingredientes:

8 rodajas de calabaza de 1,5cm de grosor
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 pimiento verde
2 zanahorias
1 rama de apio
1 vaso de vino tinto
200gr. de soja texturizada
750gr. de tomate entero
300gr. de salsa de tomate
40gr. de mantequilla
4 cucharas de harina
1/2 litro de leche entera
(receta para 8 raciones)

En primer lugar debemos asar la calabaza. Para ello, precalentaremos el horno a 180ºC, colocaremos las rodajas cubiertas con papel de aluminio en una bandeja y las dejaremos que se asen alrededor de 40 minutos. Mientras tanto, comenzaremos a preparar la salsa boloñesa vegetariana. En primer lugar, verteremos la soja texturizada en un bol amplio, añadiremos medio litro de agua caliente y lo dejaremos alrededor de 10 minutos para que se rehidrate. A continuación, pelaremos y picaremos finamente las cebollas y las rehogaremos en una cazuela con el fondo cubierto de aceite. Seguido haremos lo mismo con el ajo, el apio, el pimiento verde y las zanahorias, y las añadiremos al puchero para que se sofrían todas las verduras juntas. Cuando estén listas trituraremos los tomates enteros y los añadiremos a la salsa junto con 2 hojas de laurel.

Una vez que empiece a reducir el jugo agregaremos un vaso de vino tinto y lo dejaremos que se cocine hasta que casi se evapore por completo. En ese momento, verteremos la soja texturizada bien escurrida y la salsa de tomate, removeremos bien y dejaremos que se cocine hasta obtener una salsa más bien densa. Por último, y pocos minutos antes de que nuestra boloñesa vegetariana esté lista, añadiremos la pimienta, la nuez moscada y el orégano. Por otro lado, prepararemos una bechamel espesa.

Una vez que tengamos preparadas todas las partes procederemos al vaciado de las rodajas de calabaza, las rellenaremos con la salsa boloñesa vegetariana, las cubriremos con bechamel y, finalmente, espolvorearemos un poco de queso rallado por encima de cada pieza. Ahora solo nos quedará gratinarlas en el horno durante unos 10 minutos y las tendremos listas para servir.

Hamburguesas de boniato y arroz

Para este otoño os proponemos cocinar un plato que en los últimos años se ha puesto de moda pero utilizando una materia prima completamente diferente a lo esperado: hamburguesas de boniato. Según la Medicina Tradicional China, es un tipo de hortaliza de energía Yang, por lo que favorece la relajación y un buen descanso. Por lo tanto, puede ser el plato perfecto para poner fin a un día intenso de trabajo a lo largo de esta estación del año.

La mejor manera de cocinar esta raíz engrosada es al vapor. Así que, en primer lugar, pondremos agua abundante a hervir en una olla. Mientras tanto, pelaremos los boniatos, los cortaremos en dados mediados y los colocaremos en la vaporera. Hará falta que transcurra alrededor de 20 minutos para que se queden bien cocinados. Aprovecharemos este tiempo para cocer el arroz. En nuestro caso, lo haremos con 2 hojas de laurel. Cuando esté listo lo escurriremos bien y lo pasaremos a un bol grande.

Cuando tengamos preparado el boniato, lo pasaremos a un plato y con la ayuda de un tenedor lo aplastaremos bien hasta conseguir deshacer los dados que teníamos.

Llegados a este punto, añadiremos esta papilla al bol, incorporaremos una ralladura de tomate y mezclaremos todo. Después, agregaremos los 4 dientes de ajo y el cilantro previamente picados, la salsa de soja, la cúrcuma y lo salpimentaremos al gusto. Incorporaremos la harina de maíz poco a poco y removiendo muy bien hasta obtener una pasta densa pero que podamos manejar con cierta facilidad.

Ahora, sólo nos quedará dar forma a las hamburguesas (recomendamos tener las manos húmedas) y cocinarlas; en nuestro caso las hemos horneado a 180ºC durante unos 20 minutos. Y una vez lista, las podremos acompañar con lechuga de roble y aguacate, como ha sido en nuestro caso.

Ingredientes:

2 boniatos grandes (1,7kg.)
170gr. de arroz
1 tomate mediano
1 vaso de harina de maíz
4 dientes de ajo
2 hojas de laurel
Cilantro fresco
Aceite de oliva
1 cucharada de cúrcuma
2 cucharadas de salsa de soja
Pimienta negra
sal
(receta para 20 hamburguesas)

Lasaña de calabaza y espinacas

Ingredientes:

1/2 cebolla
6 dientes de ajo
250gr. de espinacas
600gr. de calabaza
20gr. de uvas pasas
2 cucharadas de piñones
10 láminas de lasaña
3 cucharadas de harina
1/2 litro de leche entera
3 nueces de mantequilla
Queso rallado
Pimienta negra
Nuez moscada
Aceite y sal
(receta para 4 personas)

La receta que os proponemos para esta estación del año consiste en uno de los platos típicos de la cocina italiana: la lasaña. En nuestro caso, la elaboraremos con calabaza y espinaca.

Simultáneamente prepararemos la bechamel y el relleno. Así que mientras nuestra salsa va cogiendo textura pelaremos y picaremos finamente la cebolla y el ajo. Sofreiremos la mitad unos 5 minutos, añadiremos las láminas finas de calabaza que previamente habremos preparado, una pizca de sal y las dejaremos cocinándose a fuego medio hasta que se queden blanditas. Entonces, bajaremos la potencia de la placa, agregaremos las pasas y los piñones, removeremos bien hasta conseguir un relleno homogéneo y dejaremos que siga haciéndose un par de minutos más.

El siguiente paso consistirá en preparar la segunda parte del relleno. Para ello, comenzaremos lavando las espinacas y las pondremos a hervir en agua con sal durante unos 2 ó 3 minutos. Las escurriremos bien, las trocearemos, las añadiremos a otro sofrito de ajo y cebolla, las condimentaremos con nuez moscada y pimienta negra y las mezclaremos con 2 cucharadas de bechamel.

A continuación montaremos la lasaña. Cubriremos la base del molde rectanguar con dos capas de láminas de lasaña, añadiremos el sofrito de calabaza y taparemos con otras dos capas de lasaña. Repetiremos la misma operación utilizando las espinacas, volveremos a montar un último piso de calabaza que cubriremos con la bechamel que hemos preparado y finalizaremos espolvoreando queso rallado.

Por último, y habiendo precalentado el horno a 180ºC, introduciremos la lasaña para que se cocine alrededor de 15 minutos, la podremos a gratinar otros 5 minutos y ya estará lista. Ahora sólo nos quedará descorchar un buen vino y disfrutar nuestro plato con una buena compañía.

Pudding de pimientos del piquillo

Ingredientes:

450gr. de pimientos del piquillo
400ml. de nata
5 huevos
3 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de harina
pimienta
(receta para 6 personas)

Para este otoño os presentamos una receta muy fácil de elaborar; un entrante ligero con el que sorprenderás a tus comensales. Consiste en la elaboración de un pudding de pimientos del piquillo. Un mousse ligero, suave y esponjoso que podremos acompañar con un poco de lechuga y mayonesa.

En primer lugar, echaremos los 5 huevos, la nata y 3 cucharadas de salsa de tomate en un bol amplio y lo batiremos manualmente con una varilla. A continuación, trituraremos los pimientos con una batidora. Añadiremos la crema de piquillos al recipiente junto con una cucharada de harina tamizada, lo salpimentaremos y lo removeremos hasta obtener una masa homogénea.

Habiendo llegado a este punto y con el horno precalentado a 180ºC, verteremos la mezcla que hemos realizado en un molde rectangular de silicona y lo introduciremos en el horno. Seguido, cubriremos con agua la bandeja del horno, la introduciremos en la parte inferior de horno y dejaremos que nuestro pastel se cocine al baño maría durante 45 minutos, aproximadamente.

Pasado este tiempo, lo sacaremos y dejaremos enfriar. El último paso consistirá en desmoldar el puddign, colocarlo en una fuente bonita y decorarlo al gusto.

Navidad

Roscón de reyes

Ingredientes:

650g de harina de fuerza
250ml de leche tibia
25-30g de levadura fresca
120g de azúcar
120g de mantequilla derretida
2 huevos
10g de sal
2 y 1/2 cucharadas de agua de azahar
Piel rallada de 1 limón grande y 1 naranja
(receta para 8 personas)

Para decorar:

Frutas confitadas al gusto
Azúcar
1 yema batida
1 figurita y 1 haba

Primero se mezcla un poco de los 250 ml de leche tibia con 2 ó 3 cucharadas de la harina de fuerza. Se añaden 25-30 gr de levadura fresca desmenuzada y lo removemos todo. Se tapa y se deja fermentar de 15 a 20 minutos en un lugar cálido.

Una vez la masa de arranque haya fermentado, en un bol grande vertemos el resto de la harina y vamos añadiendo poco a poco el resto de ingredientes: azúcar, ralladura de limón y de naranja, sal, leche, 2 huevos, la masa de arranque que teníamos fermentando en el otro recipiente, el agua de azahar y, por último, la mantequilla derretida. Removemos hasta que quede una masa homogénea.

Después de un par de horas la masa habrá aumentado al doble. La sacamos del recipiente y en una superficie lisa enharinada la amasamos de nuevo dándole forma. El agujero se hará más pequeño al hornearlo, así que es conveniente hacerlo grande. Lo dejamos reposar bien cubierto y en un lugar caliente durante aproximadamente una hora. Un buen truco es encender el horno previamente a 50°C, apagarlo y meter el roscón para que se mantenga caliente.

Finalmente, podemos pintar nuestro roscón con yema de huevo y decorarlo a nuestro gusto. Acto seguido, lo introducimos en el horno precalentado a 18o°C durante unos 20 minutos. Lo sacamos, lo dejamos enfriar, posteriormente lo cortamos por la mitad y lo rellenamos de nata o nuestro relleno favorito. Recordad esconder bien la figurita.

Cardo con gambas

Ingredientes:

1kg de cardo limpio
1/4 de gambas
2 ó 3 cucharadas de leche evaporada
4 dientes de ajos
2 cucharadas de harina
(receta para 4 personas)

La receta que planteamos en este número es ideal para estas fechas. Se trata de un plato típico de la tierra y muy sencillo de elaborar. Los comensales se quedarán encantados.

En primer lugar pondremos a hervir una cazuela con bastante agua y sal; cuando llegue al punto de ebullición añadiremos el cardo limpio y dejaremos que se cueza a fuego medio. Cuando comience a hervir añadiremos en un lateral una cucharada de harina en bloque de forma que luego la podamos retirar con facilidad. Este es un truco que se emplea para que el cardo salga blanco después de la cocción.

Por otro lado, prepararemos gambas al ajillo. Simplemente tendremos que picar ajo y pelar las gambas; esperar a que se caliente el aceite, verterlo y saltearlo.

Una vez que el cardo esté cocido lo añadiremos a la cazuela donde hemos preparado las gambas y lo rehogaremos un poco.

Al mismo tiempo, cogemos una sartén y tostaremos una cucharada de harina. Cuando esté cocinada le sumaremos dos cazos del agua de cocción y las 2 ó 3 cucharadas de leche evaporada. Esperaremos a que se caliente bien y cuando esté listo, lo verteremos en la cazuela donde hemos mezclado el cardo con las gambas. Sólo nos quedará cocerlo todo junto a fuego bajo hasta que de un hervor.

Ahora queda lo más sencillo: elegir un recipiente bonito para que la presentación sea más elegante.

Mantecados

Llega la Navidad, y qué mejor ocasión que aprovechar este espacio para hacer una receta tan señalada en estas fechas: mantecados. Un alimento ideal para compartir tanto en las sobremesas como en las meriendas familiares.

En primer lugar debemos quitar la humedad a la harina y a la almendra. Para ello encendemos el horno a 100ºC, extendemos bien ambos ingredientes en una bandeja y una vez que esté precalentado la introducimos. De vez en cuando deberemos removerla. Es importante que no se llegue a tostar (no debe cambiar el color).

Aprovecharemos este momento para mezclar en un bol la manteca con el azucar. Una vez que consigamos una masa uniforme le añadiremos la canela y volvemos a batir la masa.

Este transcurso de tiempo será suficiente para que tanto la harina como la almendra se hayan secado (aproximadamente 10 minutos). Sacamos la bandeja del horno y esperamos a que se enfríe. Una vez que vuelvan a estar a temperatura ambiente lo añadiremos a la mezcla junto con dos yemas de huevo y un chorrito de aceite y comenzaremos a amasar. Debemos conseguir una masa homogénea.

Cuando esté lista la extenderemos sobre una superficie enharinada dejando un grosor aproximadamente de un dedo. utilizar un cortador de galletas o un vaso para ir creando las formas. Batimos las otras dos yemas para aplicarlas sobre la superficie de los mantecados y, finalmente, le añadiremos un poco de sésamo.

Colocamos todas las piezas sobre una bandeja forrada con papel encerado y las introducimos en el horno a 180ºC una vez que esté precalentado.

Ahora solo nos queda esperar alrededor de 20 minutos hasta que estén bien tostados. Y una vez fríos, ¡a comer!

Ingredientes:

250gr harina
200gr manteca
150gr azúcar
4 yemas de huevo
1 cucharadita de canela
50gr almendra molida
Aceite
(alrededor de 40 unidades)

Turrón crujiente de chocolate

La receta que hemos preparado para esta edición es imprescindible para esta Navidad: turrón crujiente de chocolate. Además, no utilizaremos ningún molde especial para elaborarlo, emplearemos un cartón de leche vacío en su lugar. Y, gracias a la facilidad y rapidez con la que se prepara, podremos convertir esta actividad en lúdica y realizarla con nuestras hijas e hijos. Así que manos a la masa.

Empezaremos preparando los moldes. Cogemos el cartón de leche vacío, lo cortamos por la mitad en sentido vertical de manera que nos queden dos rectángulos alargados, los lavamos bien, los secamos y los engrasamos con mantequilla.

Una vez que disponemos de los recipientes pasaremos a elaborar la receta. Vertemos la manteca en un cazo y la derretimos a fuego lento. Mientras tanto partimos el chocolate en trozos pequeños y los vamos añadiendo a la manteca. De vez en cuando debemos remover la masa hasta conseguir todo que se quede bien derretido y obtengamos una mezcla homogénea.

A continuación, retiramos el cazo del fuego y añadimos el arroz inflado. Removemos bien de forma que no se apelmacen en la misma zona y vertemos la masa en los dos moldes.

Una vez que se haya enfriado los introduciremos en la nevera hasta que el chocolate vuelva a endurecerse y listo.

Qué mejor para estas navidades que un exquisito turrón crujiente de chocolate casero. Seguro que los y las más pequeñas de la casa, y algún que otro goloso, estarán encantados.

Ingredientes:

100gr. de manteca de cerdo
300gr. de chocolate con leche
250gr. de chocolate negro
80gr. de arroz inflado (Choco Krispies o similar)
1 cartón de leche vacío
(ingredientes para 2 tabletas)

Trenza del Reyno

Ingredientes:

535 gr. de harina de fuerza
200gr. de leche
75gr. de azucar
3 huevos
170gr. de mantequilla
10gr. de levadura fresca de panadero
40gr. de nueces
40gr. de pasas
40gr. de pepitas de chocolate
azúcar glass
sal
(ingredientes para 2 trenzas)

Estas navidades sorprende a tus comensales con la Trenza del Reyno. Una elaborada receta que dulcificará tus esfuerzos.

En primer lugar prepararemos el prefermento. Para ello amasaremos 135gr. de harina de fuerza junto con 80gr. de leche y 2gr. de levadura hasta obtener una masa homogénea. La dejamos en un bol, cubrimos con un film el recipiente y dejamos que fermente a temperatura ambiente durante toda la noche.

Al día siguiente nos tocará preparar la masa de la trenza. En esta ocasión mezclaremos 400gr. de harina de fuerza, 75gr. de azúcar, 120gr. de leche, 3 yemas de huevo y una pizca de sal. Amasaremos bien hasta obtener una masa homogénea. A continuación añadiremos 8gr. de levadura, 120gr. de mantequilla y el prefermento troceado en dados, y volvemos a amasar. Cuando consigamos una bola de masa lisa y brillante la depositaremos en el interior de un bol untado con aceite para evitar que se pegue. Ahora nos tocará esperar alrededor de hora y media hasta que la masa duplique su volumen.

Después, dividiremos la masa en dos partes iguales, cogeremos una de ellas y la colocaremos sobre una encimera. Valiéndonos de un rodillo estiraremos la masa formando un rectángulo de 2-3mm de espesor. Pintaremos generosamente toda la superficie con 50gr. de mantequilla previamente derretida y repartiremos sobre ella las nueces y las pasas. Acto seguido, comenzaremos a enrollar la masa por el lado más largo cuidando que todos los frutos queden en el interior. La dejaremos bien sellada, aplastaremos ligeramente el cilindro y con un cuchillo la partiremos en dos de forma que queden dos churros y los trenzaremos. La capas se abrirán solas dejando el relleno a la vista. Con la otra masa deberemos repetir el mismo proceso pero con el relleno de pepitas de chocolate.

Esperaremos alrededor de una hora para que aumente su volumen y la hornearemos a 150ºC durante 30 min. Las sacaremos para pintarlas con una mezcla de 4 cucharadas de azúcar glass con 1 clara de huevo y las dejaremos 20 min. más dentro del horno apagado.

Mazapanes

En este ejemplar os proponemos un clásico de la Navidad: el mazapán. Un dulce sencillo de elaborar a base de almendras y azúcar. Además, lo podemos convertir en una actividad ideal para elaborarla con los y las más pequeñas de la casa.

En primer lugar ponemos a hervir una patata pequeña. Mientras tanto, aprovecharemos este tiempo muerto para ir moliendo la almendra cruda. Por otro lado, separaremos la yema de la clara y la reservaremos para el último paso de la receta. Y la clara la batiremos al punto de nieve mientras esperamos a que se enfríe la patata.

Ahora, añadiremos todos los ingredientes en un bol: la almendra molida, la patata cocida desmenuzada, el azúcar glas, la clara, el zumo de medio limón y un poco de ralladura de la piel del limón.

El siguiente paso consistirá en amasar bien todo con las manos hasta conseguir una masa de pasta homogénea. Cuando lo hayamos conseguido, haremos una bola, la envolveremos con papel film y la dejaremos reposar a temperatura ambiente alrededor de 30 minutos.

Pasado ese tiempo, nos quedará la parte más entretenida: coger pequeños trozos de masa y moldearlo a nuestro gusto. Podremos hacer simples óvalos o distintas figuritas para los y las más atrevidas. Cuando las tengamos preparadas, y con el horno precalentado a 180ºC, colocaremos todos los mazapanillos en una bandeja de horno, los pintaremos con la yema de huevo que habíamos retirado anteriormente y lo hornearemos alrededor de 10 minutos. Es importante vigilar bien este momento para que las figuritas no se doren más de lo debido.

Por último, sólo quedará esperar a que se enfríen y ofrecerlos en una bonita bandeja a nuestros y nuestras comensales.

Ingredientes:

250gr. de almedra molida cruda
250gr. de azúcar glas
1 patata pequeña
1/2 zumo de limón
ralladura de limón
(alrededor de 22 figuritas)

Polvorones

Para estas fechas tan señaladas os animamos a elaborar un clásico indiscutible: los polvorones. Gracias a esta sencilla receta no dejarás indiferente a ningún comensal en las sobremesas navideñas.

Antes de comenzar a elaborar esta receta dejaremos la manteca de cerdo a temperatura ambiente unas horas antes para que se quede blanda y podamos manipularla bien con el resto de ingredientes.

En primer lugar debemos triturar las almendras crudas con una picadora hasta conseguir una textura harinosa. A continuación, la mezclaremos con la harina, la extenderemos en una bandeja de horno, la hornearemos a 180ºC durante aproximadamente 10 minutos y cuando adquiera un ligero color tostado la sacaremos.

Una vez que la harina se haya enfriado la tamizamos en un bol junto al resto de ingredientes: la manteca de cerdo, 100gr. de azúcar glass, una cucharadita de canela en polvo y una cucharada de anís dulce. Acto seguido, amasaremos hasta conseguir una masa lisa y bien integrada. En caso de que la mezcla nos quede arenosa, añadiremos un poco más de manteca hasta conseguir la textura deseada; una masa blanda que apenas se nos pegue en los dedos. Y después de conseguir una bola homogénea la cubriremos con un film y la dejaremos reposar en un lugar fresco durante alrededor de media hora.

Por último, enharinaremos ligeramente la encimera donde vayamos a trabajar y extenderemos la masa con un rodillo dejando un grosor de 1-1,5 centímetros. Cortaremos círculos u óvalos con un cortador de galletas de 3,5-4 centímetros, colocaremos todas las piezas en una bandeja de horno y los coceremos a 180ºC alrededor de 15minutos, depende mucho del horno. Es importante que no se quemen porque amarga el sabor y cambia su textura.

En el momento que veamos que los bordes están tostados los sacaremos con mucho cuidado, ya que son muy frágiles, y espolvorearemos sobre ellos el azúcar glass que nos había sobrado para dar el toque final característico de los polvorones.

Ingredientes:

500gr. de harina de repostería
125gr de almedras marconas crudas
200gr. de manteca de cerdo
125gr de azúcar glass
una cucharadita de canela en polvo
una cucharada sopera de anís dulce
sal
(alrededor de 45 polvorones)

Mousse de queso fresco con mermelada de frambuesa

Ingredientes:

12 galletas
60gr. de mantequilla
125gr. de mascarpone o queso fresco
2 huevos
50gr. de azúcar
agua de rosas
mermelada de frambuesa
sal
(4 raciones)

Para estas fechas tan señaladas, y en las que habitualmente el tiempo se convierte en el enemigo principal de la cocina, os presentamos una sencilla receta con la que cerrar un buen menú de Navidad: mousse de mascarpone con mermelada de frambuesa.

En primer lugar, prepararemos la base del vaso en el que presentaremos el postre. Para ello, trituraremos las galletas, las depositaremos en un bol al que añadiremos la mantequilla trozeada en pequeños dados y, con la ayuda de la maza de un mortero, mezclaremos todo bien hasta obtener una pasta homogénea. Acto seguido, rellenaremos la base de cada uno de nuestros recipientes.

A continuación, pasaremos a elaborar el mousse de queso fresco. Comenzaremos subiendo las claras al punto de nieve. En un bol amplio echaremos las dos claras y retiraremos las yemas ya que no nos van a hacer falta, pondremos una pizca de sal y comenzaremos a batirlas a baja velocidad. Cuando empiecen a espumar añadiremos el azúcar y continuaremos batiendo a más velocidad hasta que las claras tengan tanta cohesión que podamos volcar el cuenco sin que se caiga su contenido.

Después, añadiremos al bol el queso fresco o mascarpone junto a unas gotas de agua de rosas y removeremos todo bien hasta conseguir una crema homogénea.

Por último, rellenaremos los vasos con el mousse que acabamos de preparar y los cubriremos con una capa fina de mermelada de frambuesa o frutos del bosque. En esta ocasión, nos hemos atrevido a decorarlo con un añadido realizado con chocolate de cobertura.

Rosquillas de anís

Ingredientes:

3 huevos
500gr. de harina de repostería
100gr. de aceite
6 cucharadas de anís
1 sobre de levadura Royal
90gr. de azúcar
Una pizca de sal
Ralladura de limón
Aceite de girasol
Mezcla de azúcar y canela
(25 rosquillas aprox.)

PREPARACIÓN DE LA MASA. Comenzaremos lavando el limón y rallándolo superficialmente, sin llegar a la parte blanca. A continuación, separaremos la clara de la yema y la montaremos al punto de nieve con una pizca de sal. Seguido, añadiremos las yemas y mezclaremos bien intentando mantener las claras.

Por otro lado, batiremos en un bol el azúcar junto con el aceite de oliva suave, el anís y la ralladura de limón. Añadiremos la mezcla anterior y seguiremos batiendo. Acto seguido, iremos añadiendo la harina, a la que previamente habremos echado el sobre de levadura, y continuaremos batiendo evitando la creación de grumos hasta obtener una masa homogénea que se pegue pero que sea manejable.

Por último, haremos una bola con la masa, la pondremos en el bol, la cubriremos con un paño de cocina y la guardaremos en la nevera durante aproximadamente 2 horas.

PREPARACIÓN DE LAS ROSQUILLAS. Untaremos la encimera con un poco de aceite de oliva, volveremos a amasar un poco, haremos un cilindro de unos 4 centímetros de grosor y lo cortaremos en rodajas de 2 centímetros. Con cada una de ellas haremos un churro y uniremos bien los dos extremos creando así una rosquilla.

Una vez que tengamos todas listas, pondremos a calentar a fuego medio una sartén con abundante aceite de girasol. Comenzaremos a freír las rosquillas cuando el aceite haya cogido la temperatura necesaria. Debemos dejar que se doren bien por ambos lados teniendo cuidado para que no se quemen. Después, las sacaremos, las colocaremos sobre un plato con papel absorbente para que elimine el exceso de aceite, las rebozaremos con una mezcla de azúcar y canela y las dejaremos enfriar.

Tronco de Navidad

La receta que os planteamos para esta ocasión consiste en la elaboración de uno de los postres navideños por excelencia en Europa: el Tronco de Navidad. En nuestro caso, hemos decidido rellenarlo con una exquisita crema de chocolate, aunque también tenéis la posibilidad de sustituirla por turrón, dulce de leche o crema pastelera. Y aunque a primera vista pueda pareceros complicado, hemos de decir que su preparación no es nada dificultosa. Es más, os aseguramos que si lo realizáis con cariño el tiempo que requiere todo el proceso obtendréis un sabroso y vistoso resultado.

Ingredientes:

6 huevos
160gr. de azúcar
120gr de harina de repostería
50ml de aceite de girasol
1 cc de esencia de vainilla
Azucar glas
350gr. de nata para montar
250gr. de choco. negro 70%
200gr. de dulce de leche
20gr. de mantequilla
90ml de agua
15ml de Ron
1 rama de canela

(8 raciones aproximadamente)

GANACHÉ DE CHOCOLATE

Comenzaremos preparando el relleno del bizcocho ya que se aconseja que repose alrededor de 24h. Para ello, trocearemos el chocolate, pondremos a calentar la nata y, justo antes de que rompa a hervir, retiraremos el puchero del fuego, verteremos el chocolate junto con la mantequilla previamente cortada en daditos y mezclaremos con suavidad hasta que se derrita por completo y obtengamos una mezcla homogénea.

Cuando se haya enfriado, la pasaremos a un recipiente con cierre hermético y la guardaremos en el frigorífico hasta el día siguiente.

BIZCOCHO GENOVÉS

Al día siguiente, separaremos las claras de las yemas en dos boles amplios y, en ambos, añadiremos 60 gramos de azúcar. Comenzaremos con el de las claras; echaremos una pizca de sal y las batiremos al punto de nieve. Lo reservaremos y continuaremos batiendo las yemas alrededor de 5 minutos hasta conseguir que se blanqueen. En ese momento, agregaremos el aceite de girasol y seguiremos un rato más hasta conseguir que quede bien integrado.

Acto seguido, añadiremos la harina de repostería tamizada y continuaremos batiendo hasta conseguir que quede homogéneo. Entonces, volcaremos la mitad de las claras al punto de nieve y, con movimientos envolventes, la integraremos en la masa que estamos preparando.

Repetiremos el proceso con la otra mitad.

Una vez que la hayamos preparado, y habiendo precalentado el horno a 180ºC, cubriremos la bandeja del horno con papel de hornear y volcaremos la masa sobre ella. Es importante extenderla bien por toda la superficie e intentar conseguir que no supere el ½ centímetro de grosor.

La hornearemos durante 10 ó 12 minutos, hasta que la superficie está ligeramente dorada. Entonces, la sacaremos y la dejaremos reposar 10 minutos.

Pasado este tiempo, la cubriremos con otro papel de hornear, le daremos la vuelta colocándola sobre una superficie. Despegaremos el papel del bizcocho con mucho cuidado y comenzaremos a enrollarla hacia el lado más largo con el nuevo papel que se ha quedado en la base.

Por último, y una vez que hayamos conseguido un buen tronco, lo cubriremos con un paño de cocina y lo dejaremos reposar.

ALMÍBAR

Ponemos en un cazo 40gr de azúcar con el agua, una cucharadita de vainilla y una rama de canela. Cuando llegue al punto de ebullición bajaremos el fuego y lo coceremos unos 5 minutos mientras removemos constantemente. Y antes de quitarlo del fuego añadiremos el ron para que así se pueda evaporar el alcohol.

MONTAJE

El último paso de este largo proceso será el más divertido: el montaje. En primer lugar, desplegaremos el bizcocho, lo pintaremos con el almíbar y extenderemos la crema de trufa por toda la superficie. A continuación, volveremos a enrollarlo con mucho cuidado para obtener nuestro tronco. Cuando lo tengamos, cortaremos los dos extremos para que se quede una atractiva superficie plana. Después, cortaremos dos rodajas en bies y, empleando un poco de crema de trufa como pegamento, las añadiremos a nuestro gusto a distintas alturas del tronco.

Por último, cubriremos todo con la ganaché de chocolate sobrante y con la ayuda de las púas de un tenedor imitaremos las imperfecciones de los troncos. Finalizaremos espolvoreando un poco de azúcar glas por encima.

Ikuspuntu.com
área de diseño gráfico aplicado

Orain ere interneten

descárgate las revistas si no la recibes en tu buzón