

COCINA FÁCIL

Recetas
que siempre
salen bien



Cocina al **horno**

15 recetas fáciles, jugosas
y en su punto

HUEVOS AL PLATO CON TOMATES, ACELGAS Y SETAS

INGREDIENTES

II 41 ⌚ 50 MIN

- 4 huevos
- 200 g de setas
- 700 g de tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 150 g de acelgas (sin las pencas)
- ½ cucharadita de azúcar
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Pela los tomates y tritúralos. Limpia y lava las hojas de acelgas; escáldalas durante 2 minutos en agua salada y escúrrelas. Lava los dientes de ajo y sécalos. Limpia, lava y seca las setas. Trocea las más grandes, saltéalas 2 minutos en 2 cucharadas de aceite y salpimiéntalas.

Pela la cebolla, rállala y póchala en 2 cucharadas de aceite 10 minutos. Agrega los ajos chafados y sin pelar, y rehoga 3 minutos. Añade 2 cucharadas de aceite, el tomate y el azúcar. Sazona y sofríe 20 minutos. Retira los ajos, agrega las acelgas y cuece 5 minutos. Incorpora las setas y remueve.

Reparte la preparación en cazuelitas refractarias y casca 1 huevo en el centro de cada una. Cuece en el horno precalentado a 65° unos 25 minutos, o a menos temperatura durante más tiempo, hasta que se cuaje la clara. Sazona el huevo y sirve. Si te gusta el picante, puedes incorporar una guindilla cuando prepares el sofrito de tomate.



Un plato versátil para todo el año: sustituye las setas por verduras de temporada o utiliza como base tu receta de pisto favorita. También queda muy rico con queso



CALABACINES RELLENOS

INGREDIENTES

41 45 MIN

- 4 calabacines
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 vaso de tomate frito
- 1 ramita de perejil
- 2 cucharadas de harina
- 1 vaso de leche
- 4 cucharadas de queso emmental rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 7 cucharadas de aceite
- Una pizca de nuez moscada, pimienta, sal

Lava los calabacines y córtalos por la mitad a lo largo. Retírales la pulpa y córtala en daditos. Hierva los calabacines vacíos en agua con sal 10 minutos y rehoga su pulpa en una sartén con la mantequilla caliente 5 minutos.

Pica los ajos y fríelos en una cazuela con aceite. Antes de que se doren, añade la harina, mezcla y vierte la leche. Cuece despacio removiendo hasta que espese. Condimenta con sal, pimienta y nuez moscada. Reserva esta besamel.

Prepara un sofrito rehogando la cebolla picada en una sartén con tres cucharadas de aceite. Añade el pimiento rojo picado, la pulpa de calabacín y el tomate. Salpimienta y cuece 10 minutos.

Rellena los calabacines con el sofrito, cúbrelos con besamel y espolvorea con el queso rallado. Gratina al horno hasta que se dore.

Sirve los calabacines enseguida con perejil picado por encima.



Otro relleno nutritivo

Si se quiere enriquecer este plato con carne, se debe incorporar con el calabacín en el rehogado. Esta farsa puede llevar huevo, vino y frutos secos



HUEVOS GRATINADOS CON BESAMEL

INGREDIENTES

II 4 I 40 MIN

- 8 huevos
- 60 g de mayonesa
- 160 g de atún en aceite
- 50 g de 4 quesos rallados
- 1 ramita de perejil
- 500 ml de leche
- 100 g de mantequilla
- 80 g de harina
- Pimentón
- Unos tallos de cebollino
- 1 pizca de nuez moscada
- Pimienta
- Sal

Pon una sartén al fuego, añade la mantequilla y fúndela. Agrega la harina y tústala durante 2 minutos. Vierte la leche en un hilo, salpimenta y aromatiza con la nuez moscada. Cuece a fuego suave y removiendo con varillas, hasta obtener una besamel. Retira y mezcla con la mitad del cebollino lavado y picado.

Cuece los huevos 10 minutos en una cazuela con agua salada. Refréscalos con agua fría, péralos y córtalos por la mitad. Extrae la yema con una cucharilla y pícala menuda. Escurre el atún y desmenúzalo. Lava el perejil, sécalo y pícalo finamente. Mézclalo con las yemas, el atún y la mayonesa. Salpimenta, añade una pizca de pimentón y remueve.

Rellena las claras con la mezcla anterior y disponlas en cazuelitas o cuencos refractarios. Cúbrelas con la besamel, espolvoréalas con los quesos y gratinalas bajo el grill del horno hasta que la superficie se dore. Decora con el cebollino estante lavado y sirve.

Así no se mueven Corta una fina capa en la base del huevo y ponlos sobre una cama de besamel para que queden fijos y no bailen

**TODAVÍA MÁS
CREMOSOS**

EN LUGAR DE
MAYONESA, AÑADIR
UN QUESO QUE
FUNDA BIEN
Y UN POCO DE SALSA
DE TOMATE



CHIPS DE VERDURAS

INGREDIENTES

II 4 | 2 H

- 1 berenjena
- 1 yuca
- 1 calabacín
- 1 zanahoria grande
- 4 espárragos verdes
- 2 patatas
- Harina
- Sal en escamas

Lava y corta la berenjena en rodajas finas, reserva 1/2 hora espolvoreadas con sal sobre un colador para quitarles el amargor y sécalas. Lava y pela el calabacín, reserva las pieles y corta la pulpa en finas rodajas. Pela y corta en láminas finas, con un pelador, la zanahoria. Corta las puntas de los espárragos, resérvalas y lamina los troncos.

Pela las patatas y la yuca y córtalas en rodajas finas. Ponlas en un recipiente con agua para evitar que se resequen y ennegrezcan.

Reboza en harina el calabacín, la berenjena, la zanahoria, los espárragos y las virutas de la piel del calabacín. Reparte las verduras sobre bandejas de horno, forradas con papel sulfurizado, separándolas por tipos, y cuece en el horno, precalentado a 100°, durante unas 2 horas. Deja enfriar sobre una rejilla.

Presenta los chips en un plato con la sal en escamas espolvoreada encima. También se pueden servir los chips acompañados con distintas sales. Otra opción es aliñar los chips con un aceite confitado: de ajos o trufa quedan muy bien.



Prueba esta técnica con otras verduras de temporada; los tubérculos como la remolacha, el nabo, el colinabo o el boniato quedan especialmente bien



MUSAKA DE CARNE Y BERENJENA GRATINADA

INGREDIENTES

14 | 1 H

- 400 g de carne picada de ternera
- 1 berenjena grande
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 4 tomates maduros
- 100 g de aceitunas de kalamata
- 200 ml de vino blanco
- 200 ml de caldo de carne
- 100 g de queso rallado para gratinar
- 30 g de harina
- 30 g de mantequilla
- 500 ml de leche
- Una pizca de nuez moscada
- Una pizca de pimienta blanca molida
- 2 ramitas de tomillo
- Aceite de oliva
- Pimienta negra, sal

Lleva a ebullición la leche y retira. Derrite la mantequilla, añade la harina y tuéstala removiendo. Agrega la leche caliente, sin dejar de mezclar, y condimenta con sal, la nuez moscada y la pimienta blanca. Deja cocer 5 minutos, aparta y deja enfriar. **Pela la cebolla** y pícala. Pela también las zanahorias y córtalas en dados. Lava la berenjena y pártela en rodajas finas. Lava los tomates y trítalos. Dora la carne en una sartén con un par de cucharadas de aceite y añade la cebolla y la zanahoria. Rehoga 5 minutos y agrega los tomates y el vino.

Cuece 5 minutos, hasta que se evapore el agua que sueltan los tomates, y vierte el caldo. Salpimenta y añade el tomillo lavado y las aceitunas deshuesadas y troceadas. Cuece durante 25 minutos, mezclando de vez en cuando.

Dora la berenjena en un hilo de aceite por ambos lados. Pon la mezcla de carne en una fuente refractaria, cúbreala con la berenjena y añade la bechamel. Espolvorea con el queso, cuece 45 minutos en el horno precalentado a 180° y sirve inmediatamente.

El queso se ralla mejor si se enfría antes. Los chefs incluso lo congelan unos instantes para que quede más suelto





MUSLOS DE POLLO CON CEBOLLITAS EN PAPILOTE

INGREDIENTES

II 4 I ⌚ 35 MIN + REPOSO

- 8 muslitos de pollo
- 300 g de cebollitas francesas
- 1 cestillo de tomates cereza
- 2 dientes de ajo
- Pimentón
- Romero
- ½ copita de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Pela los ajos y pícalos muy finos. Lava una ramita de romero, sécala y pícala. Dispón ambos en un cuento y añade 2 cucharadas de aceite, 2 cucharaditas de pimentón, sal y el vino.

Retira la piel de los muslitos, lávalos, sécalos con papel de cocina y salpimiéntalos. Ponlos en un recipiente hondo, báñalos con la preparación anterior y dales varias vueltas para que se impregnen bien del aliño por todos los lados.

Cubre el recipiente con film transparente y deja marinar en la nevera 4 horas como mínimo. Pela las cebollitas y lava los tomates. Precalienta el horno a 225°. Corta una hoja de papel de horno lo suficientemente grande como para cubrir todo el fondo, y después la superficie, de una fuente refractaria.

Pon el pollo, las cebollitas y los tomates en la fuente. Reparte por encima el resto de la marinada y cúbrelos con el papel. Dobla los extremos para que quede bien sellado y hornea durante 20 minutos. Deja reposar unos minutos, abre el papillote con cuidado y sirve caliente.

Otro adobo exquisito se prepara con salsa de soja, zumo de naranja y un poco de miel, y como especias: orégano, pimientas, nuez moscada y laurel



LOMO A LA SAL CON CEBOLLA CARAMELIZADA

INGREDIENTES

11 41 ⌚ 80 MIN

- 500 g de lomo de cerdo en un trozo
- 1 ramita de romero
- Pimienta negra en grano
- 1 kg y ½ de sal gruesa

Para la cebolla caramelizada

- 4 cebollas
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Precalienta el horno a 200°. Limpia el lomo de restos de grasa. Lávalo, sécalo y espolvoréalo con abundante pimienta negra recién molida. Extiende una capa de sal en el fondo de una bandeja apta para horno y coloca el lomo con la ramita de romero lavada encima. Cubre con la sal restante, salpica la superficie con unas gotas de agua y ásalalo durante 50 minutos.

Pela las cebollas, córtalas en rodajas finas y rehógalas en el aceite a fuego muy lento 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Salpimienta, añade el azúcar y cuece 15 minutos más, hasta que parezca una mermelada.

Retira el lomo del horno y desecha la costra de sal. Sírvelo acompañado de la cebolla caramelizada.



LA PIEZA SE CUBRE POR COMPLETO



AÑADE A LA SAL granos de pimienta negra, semillas de mostaza o hierbas para darle más sabor. Y si en lugar de con agua, humedeces la sal con clara de huevo, la costra quedará compacta y será más fácil de romper. En el caso del pescado deja la cola fuera de la sal para poder tirar de ella; si se desprende, es que este ya está hecho.



CODILLO ASADO CON REPOLLO

INGREDIENTES

4 | 1H30 MIN

- 4 codillos de cerdo
- 1 repollo
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 2 ramitas de romero
- 2 hojas de laurel
- 4 cucharadas de vinagre
- Aceite
- Pimienta negra en grano
- Sal

Pela la cebolla, raspa las zanahorias y limpia el puerro. Lava los dos últimos y trocea todo. Limpia y lava los codillos y ponlos en una olla a presión con las hortalizas. Añade la cabeza de ajos lavada, sal, unos granos de pimienta y el romero y el laurel también lavados.

Cubre con agua, tapa y cuece 45 minutos. Aparta del fuego y déjalo reposar 15 minutos; escurre la carne y cuele el líquido de la cocción. Limpia, lava y corta en juliana el repollo.

Unta los codillos con aceite y ponlos en la placa con parte del caldo de cocción y ásalos en el horno precalentado a 200°, dándoles la vuelta, hasta que se doren bien por todos los lados.

Rehoga el repollo con 2 cucharadas de aceite hasta que esté muy tierno. Salpimienta, vierte el vinagre y déjalo evaporarse. Sirve el repollo bien caliente con los codillos encima.



Aprovecha los jugos

Usa un colador de malla fina y presiona con firmeza las hortalizas usando un mortero para extraer el máximo sabor. Si te sobra, congélalo.



PAPILLOTE DE MERLUZA CON PESTO DE PEREJIL

INGREDIENTES

II 4 I ⌚ 20 MIN

- 4 filetes de merluza de unos 160 g cada uno
- 4 ramitas de perejil
- 3 dientes de ajo
- 25 g de piñones
- 2 zanahorias
- 2 calabacines
- 25 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Corta 4 rectángulos grandes de papel sulfurizado. Raspa con un cuchillo las zanahorias y despunta los calabacines. Lava ambos y pártelos en bastoncitos finos.

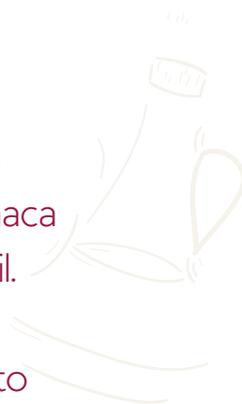
Lava la merluza, salpiméntala y repártela en el papel junto con las verduras. Distribuye también el vino y 1 cucharada de aceite en cada paquetito. Luego, ciérralos sellándolos bien. Hornéalos 12 minutos a 180°.

Lava el perejil y sécalo. Pela los ajos y retírales el germen central. Ponlos en el vaso de la batidora con los piñones y 3 cucharadas de aceite y tritura.

Retira los papillotes del horno, ábrelos con cuidado, para no quemarte con el vapor, y reparte en 4 platos llanos. Sírvelos enseguida, regados con el pesto de perejil.



Utiliza unas almendras en lugar de piñones y albahaca en vez de ramitas de perejil. Si quieres una salsa menos trabada, machaca todo junto en el mortero y preséntalo en una salsera aparte





PASTEL DE VERDURAS CON SALMÓN

INGREDIENTES

II 4 | 1H30 MIN

- 300 g de lomo de salmón
- 1 calabacín
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 2 cucharadas de harina integral
- 3 huevos
- 100 ml de nata líquida
- 1 cucharadita de levadura
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 ramitas de cilantro
- Pimienta, sal

Limpia el salmón de piel y espinas. Lávalo, córtalo en dados y déjalo macerar con la soja y tapado, 20 minutos en la nevera.

Despunta el calabacín y raspa las zanahorias; lávalos y rállalos. Limpia, lava y pica el puerro. Bate los huevos con la nata y la harina y la levadura tamizadas. Añade las verduras, el jengibre y el cilantro lavado y picado. Salpimienta y remueve.

Forra un molde con papel de horno y vierte una capa de la mezcla. Cubre con otra de salmón y sigue intercalando hasta acabar con los ingredientes. Cuece 50 o 60 minutos al baño maría en el horno precalentado a 160º, y luego gratina hasta que la superficie quede doradita. Desmolda y sirve.



Este tipo de pastel se puede hacer con el pescado cocido y batido con el resto de ingredientes, y servirse con mayonesa



PIZZA DE PAN DE MOLDE

INGREDIENTES

II 6 I ⌚ 25 MIN

- 8 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 250 g de tomate frito casero
- 150 g de beicon
- 150 g de queso rallado
- 8 rodajas de mozzarella
- ½ calabacín
- Unas hojas de albahaca
- Orégano
- Aceite

Limpia y pica el beicon. Lava el calabacín y córtalo en láminas finas con una mandolina. Forra la placa del horno con papel sulfurizado y reparte encima las rebanadas de pan. Úntalas con el tomate y espolvoréalas con orégano. Reparte encima el queso rallado, el beicon, el calabacín y la mozzarella. **Hornéalas 7 min** en el horno precalentado a 180°, hasta que el queso se funda. Sirve con la albahaca y un hilo de aceite.



En el caso de los quesos muy húmedos, como la burrata o la mozzarella, hay que retirarles el agua y secarlos bien antes de hornearlos



BASTONCITOS DE PAN CON DISTINTOS SABORES

INGREDIENTES

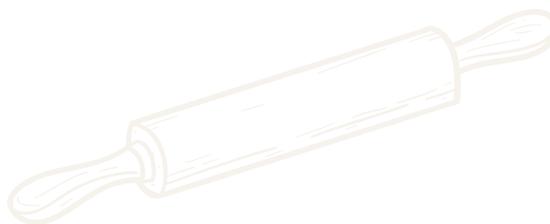
|| 10 | ⌚ 50 MIN + REPOSO

- 10 g de levadura fresca de panadería
- 250 g de harina
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de pipas de girasol
- 1 cucharada de queso emmental rallado
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de orégano
- Aceite de oliva
- Sal

Deslía la levadura en 140 ml de agua tibia y mézclala bien con la harina, la miel, con 1 cucharada de aceite y sal. Trabaja hasta lograr una masa, forma una bola y déjala reposar en un cuenco ligeramente engrasado con aceite y tapado con un paño una hora, o hasta que doble su volumen. Precalienta el horno a 200°.

Presiona la bola para eliminar las burbujas de aire y estírala hasta formar un rectángulo de 1 cm de grosor. Pincélalo con aceite y divídelo en 4 porciones. Espolvorea una con las pipas, otra con el orégano, otra con el sésamo y la última con el queso.

Pasa el rodillo para que se adhieran y córtalas en tiras de 2 cm. Dale forma de bastoncitos y hornéalos 10 minutos. Colócalos sobre la placa forrada con papel de horno separados entre sí porque aumentarán de volumen con la cocción, deja enfriar y sírvelos.



Si ves que no están dorados ni crujientes no subas la temperatura; aumenta el tiempo de horneado (de 30 en 30 segundos), vigilando continuamente para que no se quemen en el último momento



PAN DE LECHE AL ESTILO JAPONÉS

INGREDIENTES

II 8 I ⌚ 90 MIN + FERM.

- Aceite de oliva suave
- 1 huevo
- 15 ml de leche

Para la masa 1

- 50 ml de leche
- 20 g de harina de fuerza

Para la masa 2

- 35 ml de leche
- 20 g de levadura fresca de panadería
- 1 huevo
- 40 ml de nata para montar
- 20 g de miel
- 40 g de azúcar
- 5 g de sal
- 340 g de harina de fuerza
- 35 g de mantequilla

Para la primera masa, calienta 50 ml de agua con la leche en un cazo, añade la harina y cuece removiendo, hasta que empiece a espesar. Pásala a un cuenco, cúbrelo con film de forma que toque la masa, para que no se forme una costra, y deja que se enfríe.

Para la segunda masa, temple la leche y viértela en un vaso. Añade la levadura desmenuzada y remueve hasta que se disuelva. Pon el huevo batido en el vaso de la batidora. Añade la nata, la miel, la mezcla de leche y levadura, la masa fría, el azúcar, la harina y la sal y tritura. Amásala 10 minutos, añade la mantequilla fundida y amasa 15 minutos más, hasta que logres una pasta lisa y elástica.

Dispón esta masa en un cuenco ligeramente engrasado con aceite, tapa con film y deja reposar en un lugar cálido 1 hora, hasta que duplique su volumen. Divide la masa en 3 partes iguales, forma otras tantas bolas, tápalas con un paño de cocina humedecido y deja reposar 15 minutos. Estira una bola con el rodillo y dale forma ovalada. Dobla los lados largos hacia el centro, presionando ligeramente. Dale la vuelta a la masa, de modo que los cierres queden en la parte inferior, y estírala con el rodillo hasta formar un rectángulo de unos 30 x 10 cm. Vuelve a girar la masa para que los cierres queden arriba y enróllala. Repite la operación con las bolas de masa restantes.

Forra un molde rectangular con una hoja de papel sulfurizado, de modo que sobresalga por los bordes, y rellénalo con los tres rollitos. Casca el huevo, bátelo con la leche y pincela los rollitos con parte de esta mezcla. Introduce el molde en el horno, precalentado a 50° y apagado, y deja levar 1 hora, hasta que la masa vuelva a doblar su volumen.

Enciende otra vez el horno y caliéntalo a 180°. Pincela la masa con el resto de la mezcla de leche y huevo, y cuece 30 minutos, hasta que se dore la superficie. Deja enfriar el pan, desmóldalo tirando del papel y sírvelo.





BIZCOCHO DE YOGUR AL LIMÓN SIN GLUTEN

CALOR ARRIBA Y ABAJO

INGREDIENTES

18 | 1H20 MIN

Para el bizcocho

- 3 huevos
- 1 yogur natural (125 g)
- 1 medida de yogur de aceite de oliva
- 2 medidas de yogur de azúcar
- 3 medidas de yogur de harina de repostería sin gluten
- 1 sobre de levadura química
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de mantequilla

Para la glasa

- 200 g de azúcar glas sin gluten
- 1 clara de huevo
- Unas gotas de zumo de limón

Para el limón escarchado

- 80 g de azúcar
- ½ limón

Precalienta el horno a 180°. Casca los huevos en un cuenco y bátelos con el azúcar, mejor con varillas eléctricas, durante un par de minutos. Incorpora la ralladura de limón, el yogur y la harina tamizada con la levadura. Mezcla de nuevo y añade por último el aceite.

Unta con la mantequilla el interior de un molde de corona y recubre la base con papel sulfurizado. Vierte la mezcla preparada y hornea 1 hora. Comprueba el punto de cocción pinchando el bizcocho con un palillo; este debe salir limpio, si no es así, prosigue la cocción durante 5 minutos más. Retira el bizcocho, espera a que se temple y desmóldalo sobre una rejilla.

Para escarchar el limón, cuece 50 ml de agua con 50 g de azúcar en un cazo hasta obtener un almíbar ligero. Lava el limón, córtalo en daditos y añádelos. Cuécelos 4 minutos, retira y deja enfriar. Escúrrelos y rebózalos con el azúcar restante.

Preparar la glasa: pon la mitad del azúcar glas en un cuenco, añade la clara y bate ligeramente. Agrega el resto del azúcar y sigue batiendo con suavidad. Vierte el zumo de limón y mezcla. Cubre la superficie de la corona con el glaseado, reparte por encima los daditos de limón y deja que la glasa se seque antes de servir.



Hay que dejar enfriar por completo el bizcocho antes de decorarlo para que el glaseado quede bien



FLAN DE MANZANA AL CARAMELO

CUAJADO

INGREDIENTES

II 6 | ⌚ 1 HORA

- 4 manzanas
- 1 vasito de vino blanco
- 3 huevos
- 150 ml de leche
- 75 g de azúcar

Para el caramelo

- 5 cucharadas de azúcar
- Unas gotas de zumo de limón

Prepara el caramelo. Pon el azúcar en un cazo con 1 cucharada de agua y el zumo de limón. Calientalo hasta obtener un caramelo claro y repártelo en 6 flaneritas.

Pelar las manzanas y pártelas en cuartos; descorazónalas y córtalas en dados. Cuécelos con el vino 15 minutos, a fuego muy lento. Escúrrelos y espera a que se templen. Reserva una parte para decorar y tritura el resto.

Bate los huevos con el azúcar y la leche. Mézclalos con el puré de manzana y reparte esta preparación en las flaneras. Cuécelas durante 45 minutos al baño María, en el horno precalentado a 180°.

Deja enfriar los flanes, desmóldalos en platos de postre y sírvelos con los dados de manzana reservados.



Añade a la mezcla de huevo y puré de manzana unas pasas de Corinto previamente remojadas en té, ron o en un almíbar

