

Yo no sé cocinar, sólo sé preparar **4 platos**



Autoras:
Ana M^a Puig
Carolina Manau

© 2008 Bubok Publishing
S.L.

1ª edición

Impreso en España /
Printed in Spain

Impreso por Bubok

Índice

Introducción	7
1. Ensaladas	8
1.1. Ensalada de la huerta	9
1.2. Ensalada de despensa	10
1.3. Ensalada de tomate	10
1.4. Ensalada de endivias- cogollos- palmitos	11
2. Sopa, cremas y purés	13
2.1. Crema de calabacín	13
2.2. Sopa de pollo con tropezones	14
2.3. Sopa rápida de pescado	16
2.4. Puré de verduras	18
3. Las Pastas	20
3.1 Macarrones gratinados	20
3.2. Fideos a la cazuela	21
3.3. Tallarines con verduras	22
3.4. Espaguetis a la carbonara	24
4. Las Verduras	25
4.1. Berenjenas o calabacines rellenos	25
4.2. Verduras al horno	27

4.3. Espinacas o acelgas rehogadas-----	28
4.4. Coliflor o brócoli gratinados -----	29
5. Legumbres -----	30
5.1. Guisantes o habas estofadas -----	30
5.2. Lentejas guisadas-----	31
5.3. Judías blancas sencillas -----	32
5.4 Garbanzos de cuaresma -----	33
6. El Arroz -----	35
6.1. Ensalada de arroz -----	35
6.2. Arroz a la cubana -----	36
6.3. Arroz de verduras -----	38
6.4. Rissotto con parmesano y setas -----	39
7. Las Patatas -----	41
7.1. Ensaladilla rusa -----	41
7.2. Patatas gratinadas con queso -----	43
7.3. Patatas fritas con cebolla y pimiento -----	44
7.4. Patatas guisadas con alcachofas y guisantes -----	45
8. Huevos -----	47
8.1. Huevos duros con atún-----	47
8.2. Huevos al plato-----	49
8.3. Quiche Lorraine -----	50
8.4. Tortilla o pastel de tortillas -----	51

9. Pescado	54
9.1. Langostinos o gambas con salsas	54
9.2. Merluza en salsa verde	55
9.3 Salmón al limón	57
9.4. Pescado al horno	57
10. Las Carnes	59
10.1 Albóndigas	59
10.2. Filetes rebozados	60
10.3. Fricandó con setas	61
10.4. Pollo a la cazuela	63
11. Postres y pasteles	64
11.1. Manzanas al horno	65
11.2. Fruta en brocheta o macedonia	66
11.3. Queso o pastel de queso	67
11.4. Pastel de chocolate (Brownie)	68

Introducción

Si te gusta cocinar, si disfrutas preparando recetas nuevas, si el rato que pasas en la cocina es cuando más relajado o relajada te sientes, ESTE LIBRO NO ES PARA TI.

Si lo tienes todo controlado en tu vida, menos tu nevera, **ESTE LIBRO SI ES PARA TI.**

Si hay semanas que tu nevera esta a rebosar, y otras parece un desierto, si tienes la despensa llena de cosas incomibles, si montones de recetas, recortadas en mil revistas, se pasean por tu cocina, no lo dudes, nos estabas esperando.

Te proponemos **4 PLATOS** de: Ensalada, sopa, pasta, verdura, legumbres, arroz, patatas, huevos, pescado, carne y 4 postres.

Si no te gusta alguna de nuestras propuestas, la cambias por otra. Si no hemos incluido tus adorados tortellini, ningún problema, cambias los fideos por tus tortellini. Que nos hemos olvidado del bonito y hemos incluido tu odiada merluza, no pasa nada, haz un cambio, y vuelve a quedarte con 4 recetas de pescado.

Lo que pretendemos es que, en tu Nevera-Despensa-Congelador, haya siempre lo necesario para preparar tus **4 PLATOS.**



1. Ensaladas

Las ensaladas han pasado en muy poco tiempo de tentempié, simple adorno o acompañamiento, a primer plato o incluso plato único. Sin tener ni idea de cocina se pueden preparar unas ensaladas fantásticas (gran ventaja) y los ingredientes que las componen casi siempre están en nuestra nevera o despensa.

Necesitamos una lechuga: larga, redonda, francesa, escarola, cogollos... o sea, una lechuga; tomates: rojos, verde, negros, raff, cherry... o sea, tomates; aceite: de oliva virgen o de oliva extra... o sea, aceite de oliva; vinagre: de vino blanco, de vino tinto, de módena, de manzana... o sea, vinagre y sal: baja en sodio, marina, yodada, maldon... o sea, sal.

Una vez tengamos la lechuga y el tomate, lavados y cortados, lo aliñaremos primero con un poco de sal, luego el vinagre y finalmente el aceite. También podemos preparar el aliño en un cuenco y verterlo ya mezclado sobre la ensalada. Se pueden utilizar dos tipos de vinagre, o añadir un poco de mostaza o el zumo de medio limón. Tenemos sin duda muchas variedades de ensalada, según el tiempo de que disponemos para prepararla, los ingredientes que tengamos a mano, la estación del año y el gusto de cada miembro de la familia.

Prueba estas 4 recetas básicas, te gustaran (te recomendamos que leas la receta entera antes de empezar).

1.1. Ensalada de la huerta



Ingredientes (4 personas)

• Lechuga, escarola, endivias, cogollos, hoja de roble, canónigos, berros, espinacas • Tomate, cebolla, cebolla tierna, rábanos, pepino, apio, zanahorias, aguacates • Huevo duro, aceitunas variadas, granada, dados de manzana • Pimiento rojo • Sal, vinagre y aceite de oliva virgen.

Preparación

Esta ensalada tan fresca se puede presentar en una fuente, colocando un lecho de lechuga, los tomates a rodajas en el centro, el pimiento rojo cortado a tiras un poco gruesas mezclado con las hojas de lechuga, los rábanos abiertos en forma de cruz, el pepino intercalado con el tomate, el huevo duro rodeando la fuente y los demás ingredientes por encima, dejando los granos de granada para dar el último toque. Una vez en la mesa cada cual se lo aliña a su gusto.



Si se usan manzanas o aguacates rociarlos con limón cuando estén recién cortados para que no se pongan oscuros.

1.2. Ensalada de despensa



Ingredientes (4 personas)

• Lechuga, tomate • Aceitunas, maíz, brotes de soja, espárragos, palmitos, remolacha • Piñones, avellanas, nueces • Atún, anchoas, queso • Sal, vinagre y aceite de oliva virgen.

Preparación

Esta ensalada se puede preparar en un cuenco grande, cortando la lechuga pequeña y también el tomate. Añadir las aceitunas, los granos de maíz, unos brotes de soja, algunos piñones, dados de queso, puntas de espárrago, los palmitos a rodajas, la remolacha escurrida. Se aliña todo y si da tiempo se deja reposar 5 minutos, y se colocan las anchoas o el atún por encima como un adorno, sin su aceite que es muy fuerte.

1.3. Ensalada de tomate



Ingredientes (4 personas)

• Tomates • Cebolla • Pepino o queso fresco o mozzarella • Aceitunas negras • Orégano • Sal, vinagre y aceite de oliva virgen.

Preparación

El tomate se corta a rodajas muy finas y también el pepino ya sin piel. Se colocan en una fuente alternando tomate y pepino (o queso fresco o mozzarella). Se corta la cebolla en aros y se deja caer por encima, se aliña con sal, vinagre, aceite

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

