Primero batir los huevos...

Ada Parellada

Primero batir los huevos...

Cocina creativa para jóvenes principiantes

GRAÓ

MICRO-MACRO REFERENCIAS 30

Colección Micro-Macro Referencias
Serie Comunidad educativa

© Ada Parellada Garrell
© Fotografías: Meritxell Arjalaguer Vinagre
© de esta edición: Editorial GRAÓ, de IRIF, S.L.
C/ Hurtado, 29. 08022 Barcelona
www.grao.com

1.ª edición: octubre 2010
ISBN: 978-84-7827-983-8
D.L.: B-36.439-2010

Diseño de la colección: Maria Tortajada Carenys
Impresión : Imprimeix

Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de ésta por cualquier medio, tanto si es eléctrico como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*. Si necesita fotocopiar o escanear fragmentos de esta obra, diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, *www.cedro.org*).

Índice

Para empezar 7

Para los que tenéis de 12 a 14 años 15

Estreno ESO 17

1. Sopa de sandía y tomate 20
2. Crema de coliflor con sobrasada 23
3. Ensalada de tomate, atún y maíz 28
4. Ensalada de patata, huevo y salsa verde 31
5. Empanadillas de zanahoria y champiñones 34
6. Macarrones con salsa de queso 37
7. Arroz a la cubana 40
8. Judías blancas salteadas con almendras, puerros y jamón 44
9. Revuelto de calabacín y salmón 48
10. Pescado al horno 51
11. Crujiente de sardinas 54
12. Conejo al minuto 58
13. Brocheta de ternera y setas 61
14. Pastel potente de chocolate 64
15. Copa de queso fresco con fresones 67

Para los que ya tenéis de 14 a 16 años 71

Que lo paséis bien, padres 73

16. Sopa de melón, yogur y jamón 76
17. Crema de calabaza 79
18. Ensalada de espinacas, pollo, nueces, manzana y requesón 82
19. Picadillo de patata con sobrasada 85
20. Brócoli gratinado 88

21. Espaguetis a la carbonara 91
22. Arroz chino 94
23. Ensalada de lentejas con yogur 97
24. Tortilla de pan con tomate 100
25. Gallo con frutos secos y salsa de naranja 103
26. Caballa en escabeche 106
27. Pavo con orejones 109
28. Hamburguesa con virutas de parmesano y salsa agridulce 112
29. *Mousse* de melocotón en almíbar 115
30. Ensalada de fruta tropical 118

Para los que llegáis a los 18 años 121
Me lo juego todo 123
31. *Vichyssoise* 127
32. Sopa de setas 130
33. Ensalada de aguacate, melón, gambas y salmón ahumado 133
34. Hojaldre de berenjena, jamón y espárragos verdes 136
35. Patata rellena de boniato, chorizo y queso 139
36. Cuscús con mango, aceitunas negras y menta 142
37. *Risotto* de brócoli y anchoas 145
38. Garbanzos con calabaza 148
39. Huevos a la mallorquina 151
40. Bacalao a la miel 154
41. Salmón a la papillote 157
42. Pollo al limón 161
43. Chuletas de cordero con calabacín en gabardina y salsa romesco 164
44. Trufas de chocolate sobre crema de papaya 167
45. Piña, fresones, queso emmental y helado de turrón 170

Para terminar 173

Para empezar

Ada Parellada

¡Eooooooo, estoy aquí!

Estoy absolutamente emocionada. No me puedo creer que tengas interés por leer estas primeras páginas.

Vamos a ver, hay libros que se empiezan por la portada, otros por la contraportada, algunos por el prólogo y otros por el índice.

Las novelas acostumbran a seducir al lector por el título y los escritores que tratan la historia dan una importancia capital a la introducción, hasta el punto de que en un libro de historia encontramos, siempre, hasta tres o cuatro prologuistas famosos.

El comprador de un libro de autoayuda procura leer la contraportada, porque quiere saber quién narices es aquel personaje de quien depende la felicidad del lector en los próximos minutos y cómo pretende ayudarle.

Pero, de los libros de cocina, lo que más interesa es el índice. Y es lógico, porque si se pretende elaborar un plato principal de pescado, concretamente de lenguado, debemos ir al índice a buscar, en el apartado de platos principales de pescado, una receta de lenguado.

Por lo tanto, si queremos saber si un libro de cocina ha sido «cocinado», es decir, si ha sido útil al comprador, debemos mirar si el índice está grasiento.

En los libros de cocina, los éxitos, los triunfos, están en las manchas. Si un restaurante se cataloga por estrellas Michelin, los libros de cocina se catalogan por manchas.

Consultamos un índice y decimos, uuummhhh, dos manchas, malo. O consultamos otro, uuuummmmhhh, veintiocho manchas, ¡éste tiene que ser bueno! En definitiva, empieza a manchar este libro que te han regalado, por favor, si no, no tendré ningún tipo de reconocimiento en el estelar mundo de los autores de libros de cocina.

Y dicho esto, déjame confesar que continúo estando emocionada de que leas lo que he escrito, porque has hecho un paso de gigante llegando hasta aquí. Piensa que estuve tentada de poner el prólogo entre el índice de recetas, para que alguien lo leyera. Pero, ya que estás aquí, procuraré hacerlo fácil. ¿El qué? Lo del prólogo, ¡córcholis!

Pues sí, creo que este libro te será de gran utilidad, porque no sé si te has dado cuenta de que en casa te están jubilando de ser hijo-cliente, por lo menos en el tema de la comida. Tus padres lo están haciendo de manera sutil, delicada y progresiva.

He aquí un posible proceso de jubilación, de los que denomino «sutiles, delicados y progresivos».

Primer mensaje lanzado por tus padres

–Este año entras en el instituto muy temprano. Cuando te levantes, te preparas tú mismo el desayuno, ¿de acuerdo?

Ve con cuidado, porque es posible que termines haciendo el zumo de naranja de toda la familia.

No renuncies a tu fantástico bocadillo matutino. Después, lo recoges todo rápidamente y te vas volando al instituto. Te lo repito, si te quedas rondando un minuto por casa, acabarás preparando el desayuno hasta para el perro.

Segundo mensaje

–¡Uf! Este miércoles no llegaré a tiempo para prepararte la comida. Siempre te dejo la comida en una fiambrera, pero el miércoles voy muy justo de tiempo. Hazte cualquier cosa, en la nevera hay de todo.

¡¡¡¡Alerta!!!! Este mensaje es altamente peligroso. La traducción exacta es que «jamás te volverán a preparar la comida». Tendrás que espabilar. A partir de ahora, debes estar pendiente de cuando tu padre o tu madre, o tu abuelo o tu abuela, estén cocinando. En este momento, te acercas, les das un beso amoroso en la mejilla y les dejas ir un manipulador «te quiero mucho» e inmediatamente añades: «¡Cómo me gustan tus croquetas!… ¿Me dejas unas cuantas preparadas en una fiambrera?».

Tercer mensaje

Este viernes tu padre y yo cenaremos fuera, hace demasiado tiempo que no salimos. Te puedes quedar solo en casa y prepararte cualquier cosa para la cena.

¡¡Peligro inminente!! Empiezan por el viernes y acaban con toda la semana… En definitiva, te han jubilado definitivamente. Busca soluciones. ¿Cómo estás de tíos o primos? ¿No hay nadie que te pueda acoger en su casa una temporada? Si no hay familiares próximos que te hagan de padres adoptivos, este libro te puede echar una mano. ¡Ánimo! No te preocupes, ¡saldremos de ésta con éxito!

Con este libro aprenderemos a cocinar y, por tanto, seremos autónomos, o lo que es lo mismo, a partir de ahora los padres podrán escaparse de fin de semana tranquilos y convencidos de que todo irá de maravilla. ¡Y no hay duda alguna de que todo irá de maravilla…!

Con este libro tendremos un montón de amigos. Todos querrán venir con nosotros, porque seremos los *cracs* del pastel de chocolate, el *risotto* de anchoas y la hamburguesa con parmesano.

Con este libro estaremos más guapos, aunque no se te irán los granos de la cara, me disgusta decepcionarte… Pero si comes un bocadillo de crema de cacao a diario, tendrás los mismos granos y, además, otras incomodidades de salud.

Con este libro no te quemarás, no porque lo puedas utilizar de manopla, sino porque en cada receta te recuerdo el peligro que suponen unos fogones, el horno y el microondas.

Con este libro, en definitiva, todos son ventajas.

¿Cómo funciona este libro?

Pues, muy sencillo… Enciendes un fogón (sitio adecuado en las cocinas para hacer fuego y guisar), pones una sartén, con un alimento encima… y ya está…

¡Fuera bromas!

Mira, el libro está dividido en tres partes: «Estreno ESO», «Que lo paséis bien, padres» y «Me lo juego todo». Estas partes coinciden con tres franjas de edad muy diferenciadas: de 12 a 14 años, de 14 a 16 años y, finalmente, los que pronto llegaréis a los 18 años.

Las recetas. pensadas para 4 personas, van aumentando de dificultad, aunque no son exclusivas de cada edad. Creo que si le pones interés puedes hacer cualquier receta, con independencia de la edad que tengas. A menudo ocurre que te apetece más cocinar una receta que está sugerida para los más mayores y justo acabas de estrenar la ESO, pues está claro que en la cocina no hay barreras. ¡Faltaría más!

En cada una de las recetas encontrarás cinco apartados complementarios:

- *Para nota.* En este apartado encontrarás propuestas de todo tipo –alimentos, cocciones y combinaciones– que mejoran y complementan la receta.
- *Nos facilita la existencia.* Normalmente, en este apartado hablo de herramientas que nos hacen más fácil la cocina.

- *No desesperemos*. A menudo, en casa no tenemos los ingredientes que la receta requiere. No hay problema. En este apartado encontrarás alimentos alternativos a los de la receta e ideas para sustituirlos.
- *No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy*. Es probable que vayas «pillado» justo en el momento de comer o de cenar: tienes hambre, falta tiempo o tienes a los «clientes» esperando en la mesa. Para evitar el estrés culinario, puedes avanzar partes de la receta e incluso tener terminado el plato con antelación. En este apartado doy ideas para no tener que correr en el último momento.
- *Deberes para los padres*. Tus padres pueden ayudarte en algunos aspectos, como avanzar algunos pasos de la receta, ir a comprar los ingredientes o echarte una mano en aquellos procedimientos culinarios más complejos o peligrosos. ¡Tus padres pueden ser buenos pinches de cocina! ¡Úsalos!

Ya verás lo fácil que es usar este libro.

¿Y si después de todo no nos dejan cocinar?

Cabe la posibilidad de que los adultos que rodean a un cocinero o cocinera novel no valoren de la misma manera que nosotros los grandes progresos culinarios.

En este caso, recomiendo que dejes leer a los adultos los siguientes párrafos y, en el caso de que no los quieran leer –porque adultos perezosos con la lectura también los hay– se los puedes recitar tú. Lo que estoy intentando transmitir es que ¡también hay que educar a los adultos!

Seis normas de un buen padre/madre del adolescente cocinero

1. *Condescendencia*… con los mil cacharros sucios tras cocinar… con la pelota gomosa de arroz bajo el nombre de «paella»… con la cena a las doce de la noche porque el chico ha querido hacer un caldo natural de pollo…
2. *Dejar respirar:* no debemos proteger excesivamente a nuestros adolescentes. Necesitan espacio vital, sentirse autónomos y responsables de sus actos. La cocina es una actividad con la que transmitimos nuestra confianza en su «madurez». Cocinando se sienten mayores, se sienten valorados y respetados.
3. *Suficiente comida en la nevera y en la despensa:* cocinar patas de silla puede ser un sistema para descubrir nuevas sensaciones gustativas, pero no les compliquemos la vida a los adolescentes. Procuraremos tener alimentos gustosos y frescos para cocinar, así como algunos productos preparados para facilitarles las elaboraciones –salsa de tomate, base de *pizza*, bechamel…–. No podemos criticar a un adolescente por no comer fruta si en casa no hay suficiente y no está rica.
4. *Un libro de recetas en la nevera:* basta de solucionarles la vida a nuestros adolescentes. Se acabó la era del *tupper* en la nevera a punto con arroz a la cubana –con el plátano, el tomate y el huevo ya frito–. Es mucho más educativo que, al abrir la nevera, en la rejilla superior, en lugar de ese recipiente perfectamente preparado, los adolescentes encuentren… un libro de recetas sencillas y realizables.
5. *Felicítale por sus triunfos culinarios*... aunque no sean excepcionales o, incluso, aunque sean incomestibles. Si cada vez que el adolescente confunde la sal con el azúcar le espera una bronca monumental, nos estamos asegurando que jamás vuelva a coger una sartén por el mango.
6. *Premios por una cocina limpia:* si hay algo que a los padres de los adolescentes nos cuesta horrores es conseguir que nuestros hijos e hijas adolescentes se duchen. Ante tal aversión al agua, se entiende que no encuentren ninguna motivación en duchar los platos y, mucho menos, pasar un trapo húmedo por encima de la mesa o de la superficie de trabajo. Así pues, si conseguimos que se laven los pies, lo celebraremos, y si limpian la cocina, tiraremos cohetes.

¡Eeooo! ¿No estás aquí, verdad? Presupongo y entiendo que debes estar en el índice, buscando desesperadamente una receta de lenguado.

Aunque no leas estas primeras pàginas, quiero que sepas que estoy muy contenta, porque el objetivo del libro está cumplido con creces, puesto que, en definitiva, se trata de animar al personal a cocinar.

Y ya que te mueres por cocinar el lenguado… un consejo, primero has de enharinarlo si lo quieres freír.

Y si lo que quieres es hacer una tortilla, es preciso, en primer lugar, romper los huevos y batirlos.

Un abrazo de una autora de libros manchados de aceite y que ahora está llorando de emoción porque has leído sus primeras pàginas.

Para los que tenéis de 12 a 14 años

Estreno ESO **17**

- Sopa de sandía y tomate **20**
- Crema de coliflor con sobrasada **23**
- Ensalada de tomate, atún y maíz **28**
- Ensalada de patata, huevo y salsa verde **31**
- Empanadillas de zanahoria y champiñones **34**
- Macarrones con salsa de queso **37**
- Arroz a la cubana **40**
- Judías blancas salteadas con almendras, puerros y jamón **44**
- Revuelto de calabacín y salmón **48**
- Pescado al horno **51**
- Crujiente de sardinas **54**
- Conejo al minuto **58**
- Brocheta de ternera y setas **61**
- Pastel potente de chocolate **64**
- Copa de queso fresco con fresones **67**

Estreno ESO

En el *insti* ya nos han dicho que los miércoles tenemos la tarde libre. Mis padres trabajan, los dos. Mi madre trabaja fuera de la ciudad y le es imposible venir a casa a prepararme la comida. Mi padre tampoco puede venir, trabaja en un restaurante. ¡Imagínate! Es al mediodía cuando más trabajo tiene.

En casa hemos hecho una reunión para ver cómo «solucionamos el problema» –palabras textuales de mi madre–.

Yo no lo veo como ningún problema que se tenga que solucionar. Es más que fácil, puedo comer todos los miércoles en la cantina del *insti*; o puedo llevarme un bocadillo de casa; o puedo no comer, de hecho, casi no tengo hambre al mediodía.

Mi madre considera que comer de bocadillo todos los miércoles no es equilibrado y mi padre considera que comer en la cantina del *insti* todos los miércoles desequilibra el presupuesto familiar. Y, así, me encuentro haciendo equilibrios hasta que encuentran una solución al problema: iré a comer a casa.

Muy bien, muy bien. Estoy feliz, porque mis padres no van a estar y podré jugar a la consola hasta que me salgan llagas en los pulgares.