Alianza editorial

1080

Nuevas ideas de cocina

Nuestros menús

Inés Ortega
Marina Rivas




1080
RECETAS
DE COCINA
JOSE
Nuestros menús

Alianza
editorial
1080
Nuevas
ideas
de cocina



Inés Ortega
y Marina Rivas

Nuestros menús

Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design
Fotografía de cubierta de Toya Legido
Fotografías de interior de Juan Nazabal. Estilismo y producción de Mariana Nazabal

Primera edición digital 2021

Dado que entrar en la cocina, especialmente si no se tiene experiencia, puede conllevar riesgos, declinamos toda responsabilidad al no poder supervisar personalmente cómo se realizan nuestras recetas.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujesen, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Inés Ortega y Marina Rivas, 2021
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com
© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2021
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es
ISBN: 978-84-1362-581-2
Versión electrónica sobre la 1.ª edición impresa

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades
de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección:
alianzaeditorial@anaya.es

Índice

Introducción 11

¿Cómo organizar un menú saludable? 13

Calendarios de alimentos mes a mes 15

Los buenos modales en la mesa 19

- Saber poner la mesa y utilizar los cubiertos 19
- ¿Qué cubiertos usar con cada alimento? 21
- Otros alimentos. ¿Con qué se comen? 23
- ¿Cómo colocar a los invitados? 24
- Tipos de presidencia 25
- Unos cuantos consejos más 25

Menús diarios 27

- Ejemplos de menús diarios sencillos 28
- Ejemplos de menús de fin de semana 29
- Índice de recetas y recetas de menús diarios 35

Menús para recibir 193

- Ejemplos de menús para recibir 194
- Índice de recetas y recetas de menús para recibir ... 196

Menús para Navidad 245

- Ejemplos de menús para Navidad 246

Índice de recetas y recetas de menús para Navidad 248
Menús infantiles 287
Menús para bebés hasta un año 287
Menús para bebés entre un año y 18 meses..... 290
Menús para niños mayores de 18 meses 290
Ejemplos de menús para las diferentes etapas 291
Índice de recetas y recetas de menús infantiles 297
Menús para adolescentes 387
Ejemplo de menús para adolescentes 391
Índice de recetas y recetas de menús para adolescentes 393
Menús para personas mayores 433
Ejemplos de menús para mayores 437
Índice de recetas y recetas de menús para mayores 439
Índice general de recetas 481

Si desea encontrar recetas sin gluten, sin huevo y sin lactosa, consulte nuestro libro *SIN SIN (Cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa),* Madrid: Alianza Editorial, 2018.

Para José y Cayetana Pombo Rivas.
José ya es nuestro pinche favorito
y Caye de momento solo juega con las
masas de galletas pero en cuanto tenga
algún año más...

Introducción

La elaboración de un menú puede resultar una tarea fastidiosa. Nuestro ritmo de vida nos hace pensar que preparar una comida equilibrada es un lujo que no está a nuestro alcance.
Nosotras pensamos que puede resultar algo creativo; de ello dependen, en gran medida, el bienestar y la calidad de vida del grupo o familia al que se destinen estos menús, que hay que organizar semanalmente.
Este libro sugiere una serie de propuestas ya elaboradas, cuyas recetas, si se siguen al pie de la letra, darán buenos resultados. También puedes aportar tu toque especial y combinarlas de diferentes maneras, lo que te permitirá ofrecer una carta siempre renovada.
Hemos privilegiado que sean menús apetecibles pero saludables.
Propondremos consejos útiles para ganar tiempo y daremos mayor importancia a los alimentos frescos, de cercanía y de temporada, además de consejos para hacer bien la compra, anticipar necesidades y elegir bien los productos de cada semana.
Se ha vuelto fundamental manejar bien nuestro presupuesto. Veremos que no resulta complicado comer bien, sano y equilibrado sin gastar más de lo debido. Para ello también daremos unos trucos.
Aprenderemos los fundamentos del equilibrio alimentario, a evaluar nuestras necesidades, a elegir bien los alimentos en función del grupo de edad al que pertenecemos y del coste de la cesta de la compra de manera óptima.
Todas y cada una de las recetas que presentamos en este libro son fáciles de realizar y sus ingredientes se pueden encontrar sin mayores dificultades.

Además, la recogida de plantas silvestres, que forman parte de algunos menús, nos enseñará a amar la naturaleza y a conservar el medio ambiente —siempre y cuando lo hagamos como es debido—, lo que haremos realizando una actividad al aire libre, sana para personas mayores y para niños.
Estamos seguras de que disfrutareis con ello.

Inés Ortega y Marina Rivas

¿Cómo organizar un menú saludable?

Organizar un menú no resulta fácil para quienes no tienen experiencia, pero en este libro compartiremos una serie de menús ya preparados que servirán de guía. Siempre se podrá confeccionar uno propio si se siguen unas pautas que detallamos a continuación y que nos ayudarán a llevar una alimentación sana y equilibrada, salvo que se padezca algún problema de salud, en cuyo caso lo más recomendable es consultar a un médico especialista. Un menú saludable debe contener siempre los siguientes grupos de alimentos:

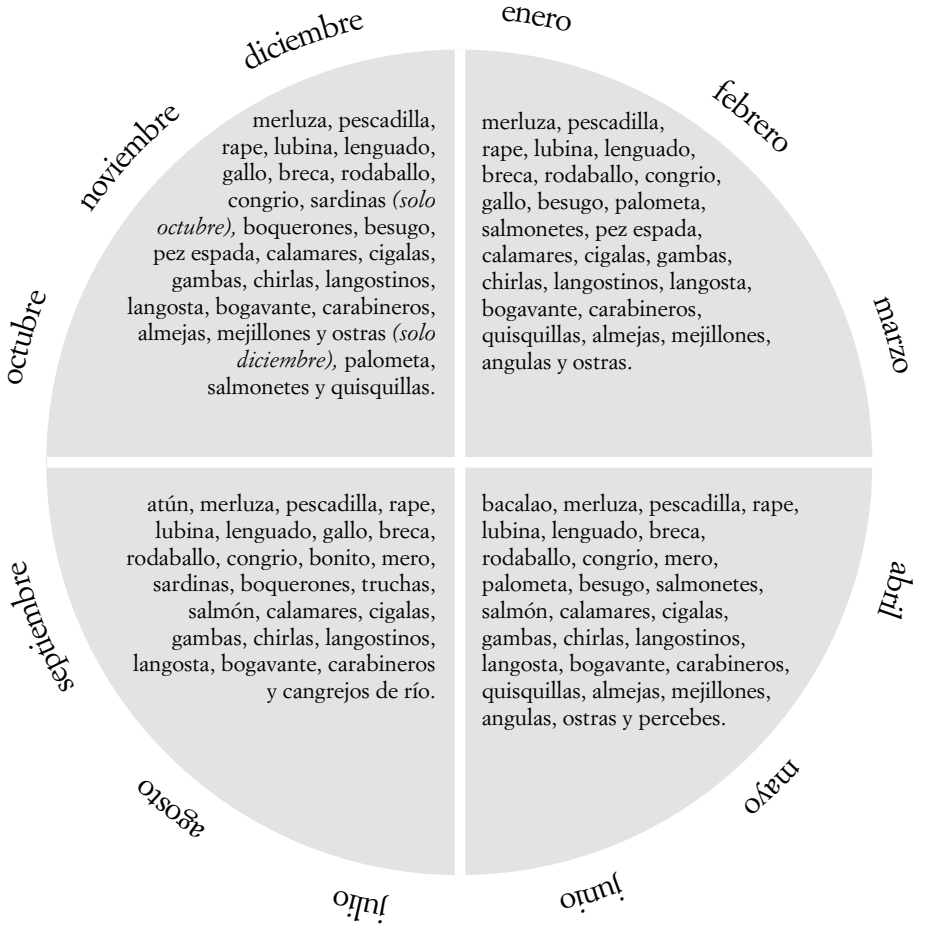
1) *Verduras, hortalizas y frutas variadas* y de todos los colores. Nos proporcionan vitaminas, hierro y fibra. Lo recomendable es que sean de temporada y de proximidad.
2) *Proteínas, de origen animal o vegetal.* Escogeremos pescado blanco o azul, aves, huevos y legumbres. Es importante limitar el consumo de carnes rojas y procesadas.
3) *Granos.* Lo ideal es que sean integrales: arroz, quinoa, pasta y pan.
4) *Grasas saludables.* Utilizaremos aceite de oliva virgen extra —el «oro líquido» de la dieta mediterránea— para cocinar o para aliñar verduras y ensaladas.
5) *Productos lácteos.* Es recomendable limitar los lácteos a 1 o 2 porciones al día, siempre y cuando sienten bien.

Para componer los menús semanales recurriremos a la combinación de estos grupos de alimentos.
Cuando quieras preparar un menú especial, opta por platos con buena presentación pero que resulten económicos y fáciles. Un simple

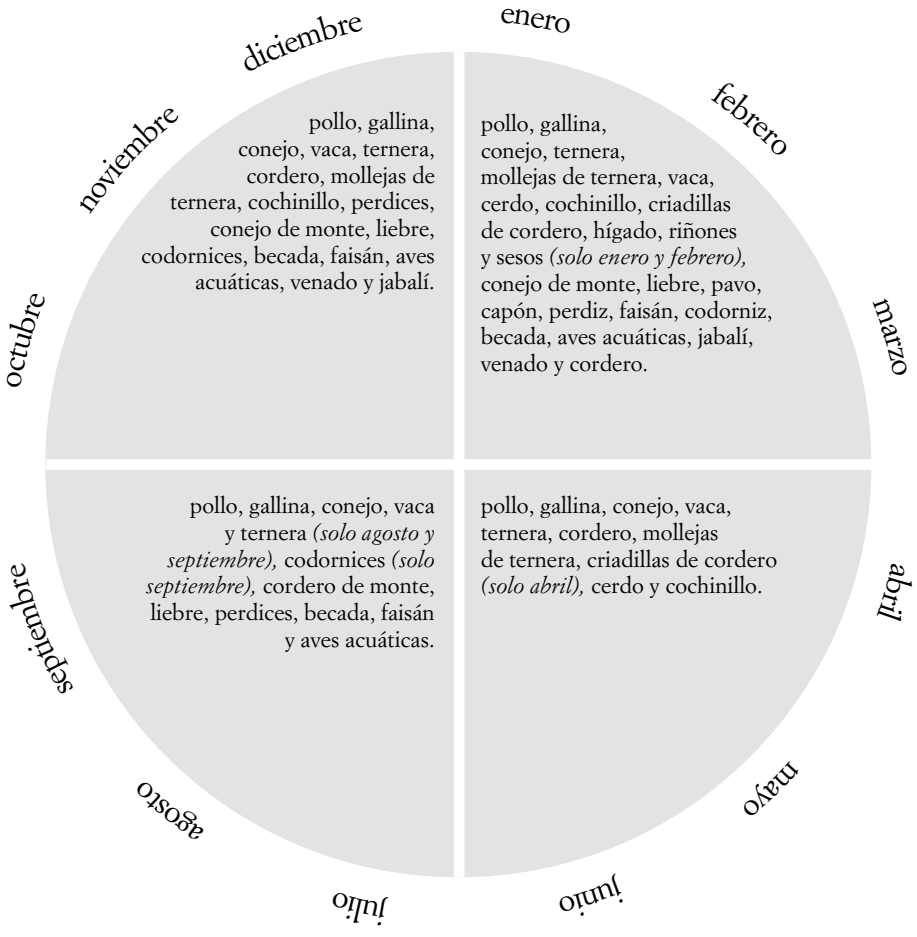
detalle puede cambiar un plato. Por ejemplo, si rellenas un pollo para asar con una porción de queso cremoso mezclado con estragón, su carne resultará más jugosa y con un toque «diferente».
Pensaremos en la entrada y en el plato principal. Si este último es contundente, lo equilibraremos con un postre ligero.
Para cocinar sin agobios, el secreto está en la organización. Es importante tener un archivo de recetas de aquellos platos que te gustan y que tienen más éxito entre los tuyos; así podrás ir combinándolos.
Para obtener más ideas de platos o consultar tus dudas, puedes recurrir al Instagram de Marina @marinarivaschef.

Calendarios de alimentos mes a mes

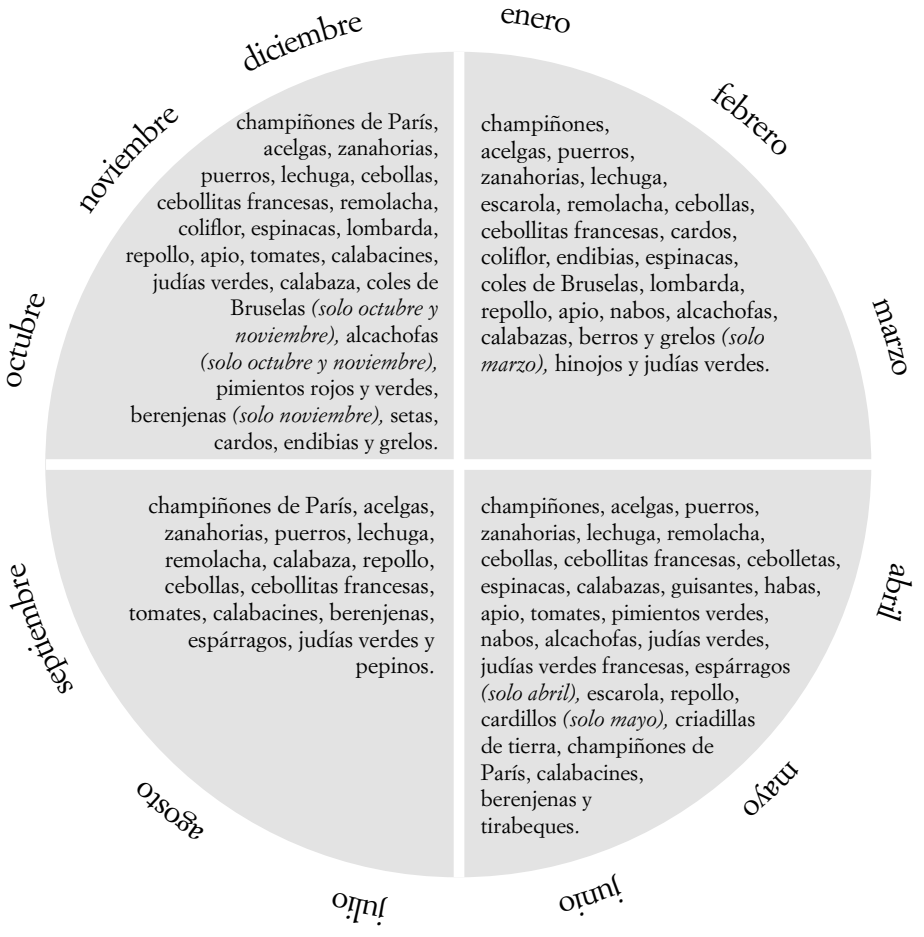
Pescados y mariscos



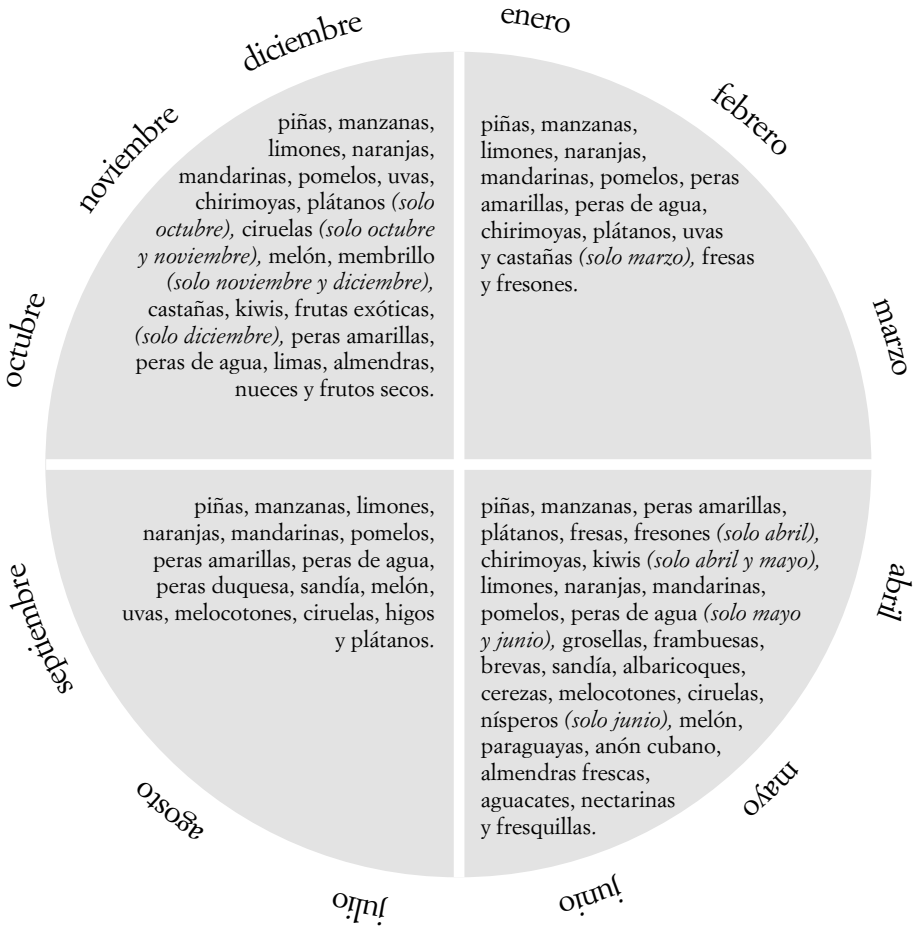
Aves y carnes



Verduras


enero
champiñones, acelgas, puerros, zanahorias, lechuga, escarola, remolacha, cebollas, cebollitas francesas, cardos, coliflor, endibias, espinacas, coles de Bruselas, lombarda, repollo, apio, nabos, alcachofas, calabazas, berros y grelos (solo marzo), hinojos y judías verdes.
febrero
marzo
abril
champiñones, acelgas, puerros, zanahorias, lechuga, remolacha, cebollas, cebollitas francesas, cebolletas, espinacas, calabazas, guisantes, habas, apio, tomates, pimientos verdes, nabos, alcachofas, judías verdes, judías verdes francesas, espárragos (solo abril), escarola, repollo, cardillos (solo mayo), criadillas de tierra, champiñones de París, calabacines, berenjenas y tirabeques.
mayo
junio
julio
agosto
champiñones de París, acelgas, zanahorias, puerros, lechuga, remolacha, calabaza, repollo, cebollas, cebollitas francesas, tomates, calabacines, berenjenas, espárragos, judías verdes y pepinos.
septiembre
octubre
champiñones de París, acelgas, zanahorias, puerros, lechuga, cebollas, cebollitas francesas, remolacha, coliflor, espinacas, lombarda, repollo, apio, tomates, calabacines, judías verdes, calabaza, coles de Bruselas (solo octubre y noviembre), alcachofas (solo octubre y noviembre), pimientos rojos y verdes, berenjenas (solo noviembre), setas, cardos, endibias y grelos.
noviembre
diciembre

Frutas


diciembre
enero
noviembre
febrero
octubre
marzo
septiembre
abril
agosto
mayo
julio
junio
piñas, manzanas, limones, naranjas, mandarinas, pomelos, uvas, chirimoyas, plátanos *(solo octubre),* ciruelas *(solo octubre y noviembre),* melón, membrillo *(solo noviembre y diciembre),* castañas, kiwis, frutas exóticas, *(solo diciembre),* peras amarillas, peras de agua, limas, almendras, nueces y frutos secos.
piñas, manzanas, limones, naranjas, mandarinas, pomelos, peras amarillas, peras de agua, chirimoyas, plátanos, uvas y castañas *(solo marzo),* fresas y fresones.
piñas, manzanas, limones, naranjas, mandarinas, pomelos, peras amarillas, peras de agua, peras duquesa, sandía, melón, uvas, melocotones, ciruelas, higos y plátanos.
piñas, manzanas, peras amarillas, plátanos, fresas, fresones *(solo abril),* chirimoyas, kiwis *(solo abril y mayo),* limones, naranjas, mandarinas, pomelos, peras de agua *(solo mayo y junio),* grosellas, frambuesas, brevas, sandía, albaricoques, cerezas, melocotones, ciruelas, nísperos *(solo junio),* melón, paraguayas, anón cubano, almendras frescas, aguacates, nectarinas y fresquillas.

Los buenos modales en la mesa

Los buenos modales en la mesa cobran cada vez más protagonismo. Son una situación perfecta para demostrar que gozamos de buena educación. Lo más conveniente es educar a nuestros hijos desde pequeños para que adquieran buenos modales y para que los pongan en práctica de manera habitual, aunque estemos en una comida casera, de diario. Si se adquieren buenos modales, se notará que no son forzados y todo parecerá más natural.

Saber poner la mesa y utilizar los cubiertos

La mesa

La mesa debe estar completamente puesta antes de que lleguen los invitados. Se cubrirá con un mantel. Si este es fino o calado, se pondrá debajo un muletón para que no se vea la mesa; debe cubrirla, pero sin que cuelgue hasta el suelo. La regla general es que solo debe colgar, como mucho, un tercio de la distancia que haya desde la mesa hasta el suelo. Ahora también está de moda poner, para ocasiones informales, mantelitos individuales o «caminos de mesa».
El mantel debe combinar bien con la vajilla y con la decoración del salón; ha de estar perfectamente planchado.
La decoración de la mesa no debe estar sobrecargada. Se puede recurrir a un sencillo centro de flores o cualquier otro adorno de tu gusto, pero elegante por su sencillez.
Entre cada sitio habrá distancia suficiente para que los comensales se sientan cómodos.

La servilleta se dispondrá en forma de rectángulo o de triángulo, a la izquierda del plato o sobre el mismo. Nada de doblajes raros ni, por supuesto, metidas en la copa.

La vajilla

Algunos elementos que no componen la vajilla son los bajoplatos o platos de presentación, cada vez más utilizados y muy elegantes. Se colocan como elemento decorativo y como base de la vajilla tradicional. En comidas formales procuraremos utilizar vajillas de calidad (tipo Sèvres, Limoges…). Cuando pongas los platos en la mesa, recuerda que nunca se colocan, salvo excepciones, dos platos iguales juntos (dos llanos o dos hondos juntos, por ejemplo). Tampoco debe colocarse sobre el mantel (o el bajoplato) un plato hondo.
Los platos se disponen a unos 3 centímetros del borde de la mesa (un par de dedos, más o menos). Deben estar perfectos, sin desconchones o ralladuras.
Si vas a poner un platito para el pan, este se colocará justo en la parte superior de los cubiertos de la izquierda. El pan se cortará con la mano, y las migas deben caer en el platito. Los platos pueden estar colocados, sobre todo si no tenemos ayuda.

Los cubiertos

El cuchillo, la pala de pescado y la cuchara estarán a la derecha del plato (el cuchillo, con el filo mirando hacia el plato). El tenedor estará a la izquierda. Los cubiertos se disponen de tal manera que los primeros que se utilicen sean los más alejados del plato, y en último lugar los más próximos.
Los cubiertos de postre se colocan enfrente del plato (entre este y las copas): el tenedor mirando hacia la derecha; la cucharilla o cuchillo, hacia la izquierda.
Las copas se sitúan enfrente del plato. Hay varias formas de colocarlas, pero lo mejor es ponerlas en fila y ligeramente hacia la derecha del plato. El orden de las copas será como sigue: empezando por la izquierda, la copa de agua, la de vino tinto y la de vino blanco; entre estas dos últimas se coloca la copa de cava o de champán.

¿Qué cubiertos usar con cada alimento?

Consomés y sopas

Las sopas, caldos y consomés se toman con cuchara. Si el consomé está servido en su taza, con asas, puedes optar por beberlo, pero sin dejar la cuchara dentro de la taza, sino en el plato que la acompaña. Platos como purés, cremas y otros de textura similar también se toman con la cuchara.

Recuerda No es correcto inclinar el plato para terminar el contenido del mismo.

Verduras

Los espárragos se cogen con las manos. Si están fibrosos, se pueden trocear con tenedor y cuchillo. Las alcachofas también, hoja por hoja hasta llegar al corazón, que se coge con el tenedor. Los guisantes se «cargan» con el tenedor, pero no se pinchan. Nos podemos ayudar del cuchillo para empujarlos, pero nunca nos llevaremos el cuchillo a la boca. Las zanahorias crudas y verduras *al dente* pueden necesitar del cuchillo para ser troceadas. El resto de verduras y ensaladas se pinchan con el tenedor.

Huevos

Los huevos pasados por agua o hervidos se toman con una cucharilla de postre (que no sea de plata, pues se ennegrecen). Los huevos fritos se toman con el tenedor, y si se moja un trozo de pan en la yema, cosa que nunca se debe hacer, se hará pinchándolo en el tenedor.
Las tortillas se trocean y se comen con el tenedor, incluso la de patatas.
Los huevos revueltos, pudin, etc., se pinchan con el tenedor, salvo que tengan «tropezones» duros que necesiten el auxilio del cuchillo. Los huevos duros son una excepción, ya que se necesita el tenedor para sujetar el huevo y el cuchillo para cortarlo.

Pescados y mariscos

La mayor parte de los pescados se pincha con el tenedor y la pala de pescado. Cuando se sirven enteros, se les quita la cola, las espinas y la cabeza con ayuda del tenedor y con la pala, y después se toma con el tenedor de pescado.
Si la pieza se sirve limpia, ha de emplearse solo el tenedor de pescado, tanto para comerlo como para trocearlo. El pulpo se come con el tenedor, aunque en determinadas ocasiones (si el trozo es muy grande) habremos de utilizar el cuchillo. Los moluscos de cáscara (almejas, mejillones…) se despegan de la concha utilizando el tenedor y se llevan a la boca con él. En determinados casos es factible llevarse el molusco a la boca, con la cáscara, introduciéndola ligeramente (como la cuchara) en la boca, pero sin sorber.
Las vieiras se toman con el tenedor. Las ostras, con un cuchillo especial; una vez abiertas, se despega el molusco con el tenedor. Casi todo el marisco se toma con las manos, a veces auxiliados por unas tenazas para romper las partes más duras (como las patas). Si el marisco se sirve preparado (gambas peladas, colas de langosta, bogavante, etc.), se toma con el tenedor.

Consejo Cuando se sirve marisco es conveniente poner unos pequeños lavafrutas de agua con limón para limpiarse los dedos.

Carnes

Todas las carnes se toman con cuchillo y tenedor. Se cortan a medida que se van comiendo, y no toda la pieza de golpe (solo se trocea la comida en su totalidad a los niños y a las personas muy mayores o incapacitadas).
Ciertas aves o piezas de caza pueden presentarse en la mesa enteras. Si la pieza es grande, la trinchará y la servirá el anfitrión. Si son piezas pequeñas (codornices, pichones, etc.), debemos trocearlas nosotros con cuidado. Primero se separarán las alas, luego los muslos y, por último, la pechuga. Piernas de cordero y similares habremos de cortarlas en lonchas horizontales. Redondos, rosbif y piezas semejantes se cortarán en medallones (lonchas más o menos gruesas).

Postres

La mayoría de los postres se toma con los cubiertos propios: unos, con la cucharilla de postre (helados, sorbetes, cremas, *mousses,* macedonias…); otros, con el tenedor de postre (tartas, bizcochos, frutas cocidas…). Solo determinadas piezas, como el turrón, pastelitos pequeños o bocaditos y bombones, se toman con las manos de un solo bocado. El mayor problema lo tenemos con la fruta. En las comidas elegantes hay que procurar no servir fruta, o al menos no sin que esta esté pelada y troceada. En las comidas no formales podemos permitirnos usar las manos, como ocurre con las cerezas, ciruelas, etc.

Otros alimentos. ¿Con qué se comen?

- *Aceitunas.* Las aceitunas se toman con la mano.
- *Alcachofas.* Se cogen las hojas una a una, con las manos, y se come la parte carnosa, dejando la fibrosa a un lado del plato. El corazón se toma con el tenedor.
- *Aperitivos.* En cócteles y actos en los que permanecemos de pie, se suelen tomar con la mano.
- *Caracoles.* Se emplean unos cubiertos especiales: uno para sujetar el caracol, y un tenedor de dos dientes para extraer la parte comestible.
- *Caviar.* Se toma con una cucharilla —mejor de nácar— y se coloca sobre una tostada o pan previamente untado con mantequilla (se sirve sobre el pan, pero manteniendo las bolitas enteras).
- *Croquetas.* Se trocean y se toman con el tenedor.
- *Ensaladas.* Se toman con el tenedor. Para servirse, si hay que hacerlo, se utilizan los cubiertos de ensalada.
- *Espárragos.* Se cogen por el tallo, con los dedos, se mojan en alguna salsa, si se desea, y se introducen en la boca, dando un solo bocado, sin chupar. Si son a la plancha, o en preparaciones calientes, se puede utilizar el tenedor.
- *Espaguetis.* Se utiliza el tenedor para enrollarlos y llevarlos a la boca. No debemos ayudarnos de una cuchara, como parece que se impone últimamente; esto nunca verá que lo hagan en Italia.
- *Gambas.* Las gambas y similares se pelan con cubiertos. Si no somos muy duchos en su empleo, podemos utilizar las manos. Si las sirven peladas, se comerán con el tenedor de pescado.

- *Huevos.* Los huevos y las tortillas se toman con el tenedor, tanto para comerlos como para trocearlos.
- *Mejillones y almejas.* Los moluscos de cáscara se toman con el tenedor o introduciendo un trozo de la cáscara, como si fuera una cuchara, en la boca.
- *Paté.* Se unta sobre tostadas de pan o pan de molde tostado, para lo que se utilizará, como regla general, un cuchillo especial (plano y sin filo de corte).
- *Ostras.* Se deben servir abiertas, en una bandeja, colocadas sobre hielo picado. Se toman con un cubierto especial.
- *Quesos.* La mayor parte de ellos se toma con los cubiertos de postre. En el caso de quesos cremosos o cremas de queso, se untan como el paté.

¿Cómo colocar a los invitados?

Ofrecemos unas cuantas normas que son habituales:

1 *Sistema intercalado.* La persona de mayor importancia estará a nuestra derecha; la siguiente persona en importancia estará a la derecha de quien presida con nosotros. El resto, a nuestra izquierda y a la izquierda de quien presida a nuestro lado. Así hasta distribuir al resto de invitados.
2 *Sistema simple o en línea.* Situaremos a los invitados a derecha e izquierda de donde nos hayamos sentado. Debemos intercalar hombres y mujeres.
3 *Las parejas se «separan».* Para que la conversación no se monopolice entre ellas, es importante separarlas del resto de invitados.
4 *Números iguales.* Si el número de mujeres no es igual al de hombres, es preferible no juntar a dos mujeres seguidas. Tampoco es correcto dejar a las mujeres en las esquinas de la mesa.
5 *Por orden de edad.* Si utilizamos un criterio de colocación por edad, las personas mayores tienen preferencia sobre las más jóvenes. En determinados casos, las personas de mayor edad tienen preferencia sobre el sexo femenino.
6 *Invitados extranjeros.* A los invitados de otra nacionalidad debemos darles mayor preferencia que a los nacionales, si bien hay que observar un aspecto importante: si solo cuentas con algunos invitados

que hablen tu idioma, deberás situarlos a tu lado, aunque rompas el esquema del ordenamiento de comensales, para evitar aislarlos entre personas que desconocen su idioma. En este caso, prevalece el entendimiento sobre otras características de los invitados.

7 *Alternando.* Se suelen sentar de forma alterna hombres y mujeres.

8 *Los niños.* Si los hay, se les sienta juntos en la mesa en un espacio reservado a tal efecto. Si es posible, mejor aún en una mesa aparte.

Tipos de presidencia

1 *Presidencia al estilo francés.* Las presidencias parten del centro de la mesa (si se es soltero, es mejor solicitar al invitado más importante que presida la mesa a nuestro lado). Es el sistema más utilizado en todo tipo de actos.

2 *Presidencia al estilo inglés.* Las presidencias se sitúan en el extremo de la mesa. El inconveniente es que separa en cada extremo a los invitados más destacados.

3 *Presidencia de sistema mixto.* Este sistema es una combinación de los dos anteriores; se debe utilizar cuando haya varios invitados de importancia.

Unos cuantos consejos más

¿Debe elogiarse la comida?

En la actualidad, a diferencia de lo que ocurría en la época de nuestros abuelos, no solo está permitido elogiar la comida, sino que hacerlo se considera un gesto de cortesía.

Regalos de invitados

Si algún invitado trae una botella de buen vino, es importante catalogarla rápidamente y servirla con el plato que más convenga, pues le gustará ver que se sirve el obsequio que ha traído.

Al terminar el plato

No empieces a recoger el primer plato hasta que todos los comensales hayan terminado.

Menús diarios

Muchas veces nos han pedido que demos ideas de menús porque incluso quienes cocinan bien piensan que es pesado y engorroso organizarlos, por semanas, y que sean buenos, no repetitivos, nutritivos y —a ser posible— económicos.

Para facilitar este trabajo hemos diseñado este bloque, en el que se ofrecen varios ejemplos. Son combinaciones para cualquier día, pero se pueden cambiar de acuerdo con el gusto personal, las circunstancias e incluso la época del año. Algunos querrán un solo plato y un postre; otros, dos platos y no tomar postre, dos primeros y un postre, o cualquier otra combinación posible a partir de las recetas que sugerimos.

Proponemos algunos menús sencillos de realizar y otros algo más elaborados, que se pueden preparar en fin de semana. Otros se podrán congelar para que resulte fácil tenerlos a mano en esos días que nos da pereza cocinar o cuando tenemos que improvisar una comida o una cena para amigos o para la familia.

Si se trabaja fuera y no se come en casa, hay quien los utilizará para cenar. En tal caso, es oportuno señalar que la cena es más saludable si es temprana o si se hace al menos un par de horas antes de ir a la cama.

Esperamos que estas propuestas sirvan de ayuda y que resulten sabrosas.

Ejemplos de menús diarios sencillos

- Aguacates rellenos
- Chuletas de cerdo con naranja con puré de patata
- Fresones al vino

- Crema de coliflor
- Conejo al romero
- Frutas variadas al caramelo

- Ensalada de apio y manzana
- Pollo al vino rosado
- Carpacho de melón con queso fresco, almendras y grosellas

- Lentejas con setas
- Truchas escabechadas
- Peras con frutos secos

- Sopa de pescado desmenuzado
- Chuletas de ternera con pimientos
- Tarta de manzanas calientes y hecha al revés (tatín)

Ejemplos de menús de fin de semana

- Ñoquis con salmón
- Brochetas de ave con cominos y miel
- Gelatina de naranja a la frambuesa

- Crema de coliflor con granola
- Conejo al romero
- Compota de membrillo

- Sopa de pescado desmenuzado
- Mollejas con mandarinas
- Piña asada con salsa

- Ensalada de pimientos y anchoas
- Quiche de salmón con espinacas
- Copa de espuma de manzana

- Crema de coliflor
- Guiso de pollo con verduras
- Trufas de chocolate

- Sopa de mero
- Rosbif con costra de semillas de sésamo
- Manzanas suflés

- Huevos escalfados fríos con salsa de tomate
- Truchas con almendras
- Crepes de naranja

- Sopa de judías blancas con puerros
- Sardinas rellenas de anchoas
- Peras con sabayón de cerveza

- Crema de champiñones
- Tostas de mollejas al jerez
- Corona de melocotón con salsa de frambuesa

- Ensalada de verduras
- Pavo con ciruelas
- Sorbete de mango

- Tartaletas de queso azul
- Caldeirada
- *Bavaroise* de chocolate y café

- Ensalada de aguacate y naranjas
- Corzo con salsa a la pimienta
- Buñuelos de viento

- Repollo relleno con setas
- Huevos gratinados
- Tarta de manzana y limón

- Crema de aguacate con jamón serrano
- Tortilla guisada
- Tarta Selva Negra

- Ensalada de espárragos y puerros
- Pierna de cordero asada con menta
- Frambuesas al Oporto con cubitos de trufa

- Sardinas en paquetitos
- Picantone con compota de ceps
- Suflé helado de mandarinas

- Huevos escalfados fríos con salsa de tomate
- Chuletas de cerdo con naranja con puré de patatas al comino
- *Mousse* de castañas

- Almejas a la marinera
- Carne rellena
- Frutas al cava

- Ensalada de arroz y aceitunas
- Brochetas de cerdo a la naranja
- Flan de frutas

- Macarrones con trufas
- Pollo en chanfaina
- Tarta borracha de kiwis

- Alcachofas guisadas con zanahorias y apio
- Empanada
- Flan de frutas

- Pisto
- Conejo estofado
- Tarta de naranja y limón

- Ragú de habas
- Fideuá
- Helado de naranja

- Tortilla guisada
- Terrina al Jerez
- Peras con salsa roja

- Potaje de Semana Santa
- Carpacho de lubina con salsa de jengibre y limón verde
- Torrijas con helado de miel

- Crema de guisantes
- Tarta de cebolla
- Helado de pistacho con salsa de chocolate

- *Pizza* con trufa
- Pechugas de pollo rellenas
- Cazuelitas de limón con su merengue

- Crema de aguacate
- Salmón asado marinado con especias
- Helado de vainilla con fresones y pelos de caramelo

- Crema fría de tomate y albahaca
- Calamares rellenos con salsa de tinta
- Sorbete de pera con tejas de pistachos y limón

- Pastel de tortillas con queso y judías
- Pollo con uvas
- Crema tostada con miel

- Gelatina de verduras
- *Steak tartare*
- Postre de coco y frambuesas

- Patatas rellenas con queso y trufa
- Besugo al horno
- Manzanas suflés

- Ensalada de endibias con salmón
- Rosbif con costra de semillas de sésamo
- Tarta de queso baja en calorías

- Flan de puerros
- Conejo guisado con almendras
- Cerezas al vino con especias y canela

- Ensalada de mejillones
- Asado de pavo con ciruelas y zanahorias
- *Coulant* de dulce de leche con frambuesas

- Fondos de alcachofas rellenos de champiñón
- Rodajas de pescadillas con chirlas
- Carpacho de melón

- Berenjenas en tempura con salsa de miel
- Filetes de gallo o lenguado con calabacines
- Higos al vino

Índice de recetas de menús diarios

- Aguacates rellenos, 39
- Alcachofas guisadas con zanahorias y apio, 40
- Almejas a la marinera, 41
- Asado de pavo con ciruelas y zanahoria, 42
- *Bavaroise* de chocolate y café, 44
- Berenjenas en tempura con salsa de miel, 45
- Besugo al horno, 47
- Brochetas de ave con cominos y miel, 49
- Brochetas de cerdo a la naranja, 50
- Buñuelos de viento, 51
- Calamares rellenos con salsa de tinta, 53
- Caldeirada, 55
- Carne rellena (aleta de ternera), 56
- Carpacho de lubina con salsa de jengibre y limón verde, 58
- Carpacho de melón con queso fresco, almendras y grosellas, 59
- Cazuelitas de limón con su merengue, 60
- Cerezas al vino con especias y canela, 61
- Chuletas de cerdo con naranja con puré de patatas, 62
- Chuletas de ternera con pimientos, 64
- Compota de membrillo, 65
- Conejo al romero, 66
- Conejo estofado, 67
- Conejo guisado con almendras, 68
- Copa de espuma de manzana, 69
- Corona de melocotón con salsa de frambuesa, 70
- Corzo con salsa a la pimienta, 71
- *Coulant* de dulce de leche con frambuesas, 73
- Crema de aguacate con jamón serrano, 74
- Crema de champiñones, 75

- Crema de coliflor, 77
- Crema de coliflor con granola, 78
- Crema de guisantes, 80
- Crema fría de tomate y albahaca, 81
- Crema tostada con miel, 82
- Crepes de naranja, 83
- Empanada, 85
- Ensalada de aguacate y naranja, 87
- Ensalada de apio y manzana, 88
- Ensalada de arroz y aceitunas, 89
- Ensalada de endibias con salmón, 90
- Ensalada de espárragos y puerros, 91
- Ensalada de mejillones, 92
- Ensalada de pimientos y anchoas, 93
- Ensalada de verduras, 94
- Fideuá (fideos con marisco), 96
- Filetes de gallo o lenguado con calabacines, 98
- Flan de frutas, 99
- Flan de puerros, 100
- Fondos de alcachofa rellenos de champiñón, 101
- Frambuesas al Oporto con cubitos de trufa, 103
- Fresones al vino, 105
- Frutas al cava, 105
- Frutas variadas al caramelo, 107
- Gelatina de naranja a la frambuesa, 108
- Gelatina de verduras, 109
- Guiso de pollo con verduras, 111
- Helado de naranja, 113
- Helado de pistacho con salsa de chocolate, 114
- Helado de vainilla con fresones y pelos de caramelo, 115
- Higos al vino, 116
- Huevos escalfados fríos con salsa de tomate, 117
- Huevos gratinados, 118
- Lentejas con setas, 119
- Macarrones con trufas, 120
- Manzanas suflés, 121
- Mollejas con mandarinas, 122
- *Mousse* de castañas, 124

- Ñoquis con salmón, 125
- Pastel de tortillas con queso y judías, 126
- Patatas rellenas con queso y trufa, 127
- Pavo con ciruelas, 128
- Pechugas de pollo rellenas, 130
- Peras con frutos secos, 131
- Peras con sabayón de cerveza, 132
- Peras con salsa roja, 133
- Picantones con compota de ceps, 134
- Pierna de cordero asada con menta, 136
- Piña asada con salsa, 137
- Pisto, 138
- *Pizza* con trufa, 139
- Pollo al vino rosado, 140
- Pollo con uvas, 141
- Pollo en chanfaina, 142
- Postre de coco y frambuesas, 143
- Potaje de Semana Santa, 144
- Quiche de salmón con espinacas, 146
- Ragú de habas, 148
- Repollo relleno con setas, 149
- Rosbif con costra de semillas de sésamo, 150
- Rodajas de pescadilla con chirlas, 152
- Salmón asado marinado con especias, 154
- Sardinas en paquetitos, 155
- Sardinas rellenas de anchoas, 156
- Solomillitos de cerdo ibérico con salsa de manzana, 157
- Sopa de mero, 159
- Sopa de judías blancas con puerros, 160
- Sopa de pescado desmenuzado, 161
- Sorbete de mango, 163
- Sorbete de pera con tejas de pistacho y limón, 164
- *Steak tartare,* 166
- Suflé helado de mandarinas, 167
- Tarta borracha de kiwis, 169
- Tarta de cebolla, 171
- Tarta de manzana y limón, 173
- Tarta de manzanas calientes y hecha al revés (tatín), 175

- Tarta de naranja y limón, 177
- Tarta de queso baja en calorías, 179
- Tarta Selva Negra, 180
- Tartaletas de queso azul, 182
- Terrina al jerez, 183
- Torrijas con helado de miel, 184
- Tortilla guisada, 186
- Tostas de mollejas al jerez, 188
- Truchas con almendras, 190
- Truchas escabechadas, 191
- Trufas de chocolate, 192

Aguacates rellenos

4 personas

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 4 aguacates medianos
- 100 g de bonito natural
- 1 huevo duro
- 2 cuch. sop. de alcaparras
- 1 vaso (de los de vino), no muy lleno, de nata montada
- un poco de zumo de limón

Se guardan los aguacates en la nevera hasta que se vayan a usar.

Mientras tanto, vertemos el bonito en un cuenco y lo aplastamos con el tenedor. Después lo mezclamos con las alcaparras y la nata (que habremos montado con la batidora).

Cortamos los aguacates en dos, a lo largo. Le quitamos el hueso central y untamos los bordes, ligeramente, con el zumo de limón (para que no se pongan oscuros). Los rellenamos con la mezcla de bonito, alcaparras y nata y espolvoreamos por encima el huevo duro muy picado.

Lo conservamos en la nevera hasta el momento de servirlo.

Consejo Es recomendable no tirar los huesos de los aguacates. Podemos plantarlos o utilizarlos para eliminar la caspa del pelo.

Alcachofas guisadas con zanahorias y apio

4 personas

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos

8 alcachofas medianas (1 y ¼ kg)
2 zanahorias medianas (200 g)
2 dientes de ajo
1 ramita de apio
1 cebolla pequeña (50 g)
4 cuch. sop. de aceite
1 vaso (de los de vino) de vino blanco
1 vaso (de los de vino) de agua
el zumo de ½ limón
agua y sal

Le quitamos a las alcachofas las hojas de fuera y cortamos las demás a media altura. Una vez estén preparadas, las cortamos por la mitad y las echamos en agua fría con el zumo del ½ limón.
Picamos la cebolla y cortamos en cuadraditos muy pequeños las zanahorias y el apio. Ponemos dos cucharadas soperas de aceite en una cacerola, echamos la cebolla en el fondo y por encima las zanahorias y el apio.
Colocamos las medias alcachofas encima, bien escurridas y con la parte de las hojas tocando el fondo. Después espolvoreamos los ajos pelados y cortados en láminas.
La ponemos sobre un fuego más bien lento, y cuando la cebolla se empiece a dorar, la salamos y echamos las otras dos cucharadas soperas de aceite, el vaso de vino y, transcurrido poco tiempo, el vaso de agua. Tapamos la cacerola y lo cocemos todo a fuego muy lento, moviéndola de vez en cuando por las asas.
Dejamos cocer más o menos una hora y después la servimos.

Almejas a la marinera

4-6 personas

Tiempo de preparación: 15 minutos

3 kg de almejas
1 cebolla mediana (80 g)
1 diente de ajo
4 cuch. sop. de aceite
2 cuch. sop. de pan rallado
1 cuch. sop. rasa de perejil picado
1 vaso (de los de vino) de vino blanco
1 vaso (de los de vino) de agua fría
1 hoja de laurel
el zumo de ½ limón
agua y sal

Lavamos muy bien las almejas con agua abundante y sal mientras las removemos rápidamente con la mano. Luego las colocamos en una sartén con el vaso de agua a fuego vivo. Sacudimos la sartén agarrándola por el mango, y cuando se abran, las retiramos quitándoles el lado vacío de la concha. Las apartamos en una cacerola y colamos el jugo que vayan soltando, utilizando un colador con un paño fino dentro para que no se cuele la arenilla.
Ponemos el aceite a calentar en una cacerola y cuando esté a punto añadimos la cebolla y el diente de ajo picados menuditos. Lo dejamos hasta que la cebolla esté transparente (unos 6 minutos). Entonces añadimos el pan rallado, lo rehogamos todo un poco y ponemos la hoja de laurel, el vino, el agua de cocer las almejas, el zumo del ½ limón y la sal. Le damos unas vueltas y añadimos las almejas. Acto seguido, las espolvoreamos con perejil picado y las servimos en una fuente de barro después de haber quitado la hoja de laurel.

Asado de pavo con ciruelas y zanahoria

6 personas

Tiempo de preparación: 1 hora 10 minutos

- 1 asado de pavo ya preparado de 1,5 kg
- 100 g de pasas de Málaga
- 600 g de zanahorias
- 30 g de mantequilla baja en calorías
- 3 rodajas de piña
- 1 loncha gruesa de beicon
- 1 docena de cebollitas francesas
- 2 vasos (de los de vino) de vino blanco seco
- 3 cuch. sop. de aceite
- coñac (para flamear el ave)
- sal y pimienta

Ponemos las pasas en remojo en el vino blanco una hora antes. Pelamos las zanahorias y las cortamos en rodajas de unos 2 cm de espesor. Partimos la loncha de beicon en daditos y pelamos las cebollitas. Las dejaremos enteras.

Ponemos el aceite a calentar en una cacerola de hierro esmaltado y doramos en él el asado, dándole la vuelta para que se haga bien por los dos lados. Cuando esté listo, echamos la mantequilla y refreímos en ella la piña partida en trozos. A continuación añadimos las zanahorias, las cebollitas y el beicon y le damos unas vueltas con una cuchara de madera. Todo esto debe hacerse a fuego suave. Sacamos el asado y lo ponemos sobre un plato. Lo rociamos con un poco de coñac —que habremos calentado antes en un cazo— y le acercamos una cerilla para flamearlo. Al cabo de un rato se apagará y entonces lo metemos de nuevo en la cacerola, junto con el vino blanco en el que se maceraron las pasas. Le añadimos a la cacerola las pasas, salpimentamos, tapamos la cacerola y dejamos que cueza todo a fuego suave durante unos 50 minutos.

Cuando vayamos a servirlo, cortaremos el asado en rodajas y lo pondremos en la fuente de servir, que antes habremos calentado un poco. Alrededor dispondremos las zanahorias, las ciruelas, los daditos de beicon y las cebollitas. La salsa la serviremos aparte, en una salsera.

Bavaroise de chocolate y café

4-6 personas

Tiempo de preparación: 30 minutos + 5 horas de nevera

200 g de chocolate negro
4 yemas de huevo
6 claras
3 hojas finas de gelatina
1 vaso (de los de agua) bien lleno de leche fría
1 cuch. (de las de café) de Nescafé
5 cuch. sop. bien llenas de azúcar
4 cuch. sop. de agua fría
un pellizco de sal

Ponemos el chocolate junto con la leche en un cazo a fuego suave, para que se disuelva. Lo retiramos en cuanto hierva y dejamos que se enfríe en un lugar fresco (que no sea la nevera).

Partimos la gelatina en trozos y la ponemos en remojo. La acercamos al fuego, muy suave, y dejamos que se deshaga moviendo con una cuchara de madera, pero sin dejar que cueza, porque si no tendría muy mal sabor. Añadimos el chocolate sin parar de remover hasta que se disuelva con la gelatina.

Cuando esta crema esté casi fría, incorporamos las yemas batidas con el azúcar y con la cucharadita de Nescafé. Acto seguido, añadiremos las claras montadas a punto de nieve muy firme (con el pellizco de sal).

Vertemos esta crema esponjosa en un molde —o en varios individuales— y lo metemos en la nevera al menos durante 5 horas antes de ir a servirla.

La volcamos en la fuente de servir y procuramos pasarle un cuchillito para que entre un poco de aire y que la *bavaroise* no se quede ventosa. La adornamos a nuestro gusto y la servimos bien fría.

Berenjenas en tempura con salsa de miel

4 personas

Tiempo de preparación: 1 hora

2 berenjenas

Para la tempura:
100 g de harina
100 g de fécula
18 cl de agua
8 g de levadura
1 cuch. (de las de café) de aceite de oliva
miel de caña (para que no sea muy dulce)
sal y pimienta

Cortamos las berenjenas en rodajas o en tiras de 1cm de ancho por 7 de largo y las metemos en un cuenco grande con el agua con sal durante 30 minutos.
Para preparar la masa para la tempura, mezclamos en una ensaladera la harina, la fécula, la levadura, 18 cl de agua, el aceite de oliva, sal y pimienta, mezclamos bien hasta obtener una masa uniforme y sin grumos y dejamos reposar esta masa en la nevera durante una hora.
Después ponemos aceite a calentar a 180 ºC en la freidora o en una sartén honda y metemos las berenjenas —previamente bien escurridas y secadas con un paño— en la masa de tempura, las escurrimos rápidamente entre el dedo índice y el pulgar para eliminar el exceso de masa y dejamos que se frían durante unos 5 minutos hasta que estén bien doradas por todos los lados.
Las ponemos sobre papel absorbente y les rociamos la miel por encima.

Consejos Lo de meter las berenjenas en agua es para evitar el sabor ligeramente amargo que suelen tener.

La miel de caña se extrae de la caña de azúcar y se parece a la melaza, aunque tiene un sabor muy especial, con un ligero regusto a regaliz. Si no se encuentra, se puede usar miel de abejas o melaza. El sabor variará, pero también estarán ricas.

Besugo al horno

4-6 personas

Tiempo de preparación: 40 minutos

- 1 besugo de 1,5 kg
- 120 g de cebolla
- 150 g de champiñones
- ½ kg de tomates
- 4 cuch. sop. de aceite
- 1 vaso (de los de vino) de vino blanco
- el zumo de ½ limón
- un poco de mantequilla sin lactosa (40 g)
- un pellizco de tomillo en polvo
- agua, sal y pimienta

En la pescadería podemos pedir que vacíen el pescado y que le hagan un par de cortes en el lomo. Lo lavamos con un chorro de agua fría y lo secamos bien con un paño limpio.

Ponemos en una besuguera o en una fuente ligeramente honda y resistente al horno las cucharadas de aceite. A continuación ponemos algo más de la mitad de los tomates, lavados, sin semillas y cortados en finas rodajas, y encima de ellos la mitad de la cebolla, que antes habremos pelado y picado menuda. Echamos un poco de sal sobre todo ello. También salamos el besugo, por fuera y por la tripa, y lo cubrimos con los tomates que quedaban, el resto de la cebolla y los sombreros de los champiñones, que antes habremos lavado, cortado en láminas y rociado con el zumo de ½ limón.

Espolvoreamos con el pellizco de tomillo (no hay que poner más cantidad, pues le quitaría al pescado su propio sabor).

Lo rociamos todo con el vino y ponemos unos trozos de mantequilla sobre el besugo, más o menos donde están los cortes.

Encendemos el horno (a medio gas). Mientras se calienta, ponemos la fuente sobre el fuego y deja-

mos que se vaya haciendo durante unos 10 minutos. Después lo pasamos al horno y lo dejamos unos 20 minutos. Lo servimos en la misma fuente.

Consejos Podemos suprimir la mantequilla, aunque le da un toque untuoso. Si nos gusta el pescado menos hecho, como es tendencia actualmente, reduciremos el tiempo de horno.

Brochetas de ave con cominos y miel

4 personas

Tiempo de preparación: 2 horas 50 minutos

- 4 pechugas de pollo (o de pavo)
- 4 limones verdes
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 20 g de curri
- 10 g de comino
- 10 g de pimentón
- 10 g de jengibre en polvo
- 3 cuch. (de las de café) de miel
- 1 anís estrellado

Cortamos las pechugas en cubos.

Exprimimos los limones verdes en un recipiente y añadimos el jengibre, el comino, el curri, el pimentón, el anís estrellado y lo mezclamos todo.

Ponemos la miel en un cazo para templarla. Después la añadimos a la mezcla anterior de zumo de limón y especias.

Lo vertemos todo sobre las pechugas, lo sazonamos y lo mezclamos bien para que todos los trozos queden bien impregnados. Dejamos marinar durante 2 horas.

Cortamos el pimiento y la cebolla en trozos y luego vamos intercalando en las brochetas los cubos de pollo con las verduras. Freímos las brochetas en la sartén, con aceite de oliva, durante más o menos 15 minutos.

Después le agregamos a la sartén el resto de la marinada. Dejamos que se caramelice y lo vertemos sobre las brochetas.

Consejo Es recomendable servirlo con arroz basmati.

Brochetas de cerdo a la naranja

4 personas

Tiempo de preparación: 35 minutos

¾ kg de solomillo de cerdo en cubos
55 g de azúcar
6 cuch. sop. de aceite
1 cuch. sop. rasa de salsa de soja
el zumo de 1 limón
el zumo de 2 naranjas
sal y pimienta

Cortamos la carne en cubos y la sazonamos. La vamos insertando en las brochetas, que rociaremos con aceite.
Mezclamos en un cuenco el zumo de limón con el de las naranjas, la salsa de soja y el azúcar. Encendemos el horno.
Ponemos las brochetas en una fuente de horno algo honda (para que pueda recoger el jugo que expulsen) y las metemos bajo el *grill,* rociándolas de vez en cuando con la mezcla de zumos. Les damos la vuelta a menudo. Se formará un caramelo sobre la carne, que deberá quedar tierna. Calculamos unos 20 minutos para que queden bien hechas. Las servimos rociadas con el jugo que haya caído en la fuente. Podemos acompañarlas con arroz.