PATRI TENA

tictac yummy

MIS MEJORES RECETAS RÁPIDAS Y SALUDABLES



OBERON

PATRI TENA

tictac yummy

MIS MEJORES RECETAS RÁPIDAS Y SALUDABLES

OBERON

1.ª edición digital: 2022

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño de la portada: Patricia Bataller Sánchez

Diseño y maquetación de los interiores: Patricia Bataller Sánchez

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 reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Patri Tena «@Tictacyummy»

© Copyright de las fotos: Patri Tena «@Tictacyummy»

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2022

Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid

ISBN: 978-84-415-4607-3

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa



A Dama.
Por haber creído en mí, cuando yo no lo hacía.

ÍNDICE

PRÓLOGO 11

INTRODUCCIÓN 27

QUIÉN SOY 23

LO QUE NECESITAS SABER PARA ENTENDER 27

- HARINA 29
- HUEVO 31
- AZUCARES Y EDULCORANTES 36

ABRIENDO BOCA 41

- AGUACATES CRUJIENTES 42
- BABAGANUSH 44
- CHIPS DE BERENJENA 46
- CHIPS DE BONIATOS CON MI SALSA SECRETA 48
- CHIPS DE COLIFLOR Y CÚRCUMA 50
- CRACKERS DE ARROZ 52
- DIP DE QUESO FETA 54
- HUMMUS PARTY 56
- HUMMUS VERDE CON CRACKERS DE SEMILLAS 58
- MANTEQUILLAS DE SABORES 62
- PATATAS DELUXE CON MAYONESA SALUDABLE 66
- PATATAS RAJADAS 70
- PIPAS TIJUANA 72
- QUESO FRESCO 74

A LA MESA 77

- ALBÓNDIGAS DE LENTEJA ROJA 78
- BACALAO DORADO 82
- CARPACCIO DE GAMBAS 84
- CEVICHE DE PULPO 88
- COLIFLOR CON SALSA GORGONZOLA 90
- CURRY DE GARBANZOS Y CALABAZA 92
- GALETTE DE TOMATES 94
- HUEVOS ROTOS LIGHT, CON JAMÓN IBÉRICO EXTREMEÑO 98
- LOS REPÁPALOS DE MI PADRE 100
- PASTA CON SALSA DE COLIFLOR 102
- PATATAS RELLENAS 104
- PERFECTO GUACAMOLE CON NACHOS DE GARBANZOS 106
- PICO DE GALLO DE MUCHACHITOS CON CHALECO Y NACHOS DE QUINOA 110
- QUESADILLAS DE BRÓCOLI Y MUCHO MÁS 114
- ROLLITOS VIETNAMITAS 116
- SAMOSAS CON SALSA DE MANGO PICANTE 120
- SCALLION PANCAKES 124
- SOPA DE TOMATES ASADOS Y ALBAHACA 126
- SOPA MISO, A MI GUSTO 128
- SPANAKOPITA 130
- SUSHI SÁNDWICH 132
- TORTILLA DE BONIATO RELLENA DE QUESO DE LA SERENA 134

BUENOS DÍAS 139

- BANANA BREAD SALUDABLE DEFINITIVO 140
- BROCHETAS DE TORTITAS Y FRUTA 142
- GALLETAS BROWNIE 144
- GALLETAS DE CUMPLEAÑOS 146
- GALLETAS DIGESTIVE CON CHOCOLATE, SUPER FINITAS 148
- GOFRES DE AVENA Y YOGURT, RELLENOS DE QUESO 150
- HUEVOS RANCHEROS 152
- NUTELLA BICOLOR DE CALABAZA 154
- PAN DE ARROZ SUPERFÁCIL, SIN GLUTEN 156
- PAN DE AVENA Y YOGURT SUPERFÁCIL 158
- PORRIDGE CREMOSO DE MANZANA EN MICROONDAS 160
- PRETZEL EXPRÉS CON 3 INGREDIENTES 162
- PUDDING DE CHÍA SABOR NUTELLA 164
- TORTITAS DE AGUACATE Y CHOCOLATE 166

SIEMPRE HAY HUECO PARA EL POSTRE 169

- BRACITO GITANO LIGHT 170
- BROWNIE LOW CARB 172
- CAKE POPS CON INGREDIENTE SECRETO 174
- CHEESECAKE DE COCO FRESQUITA 178
- CHEESECAKE DE FRAMBUESAS 180
- CHOCOLATE CALIENTE Y PASTAS CON 3 INGREDIENTES 182
- CHOCOLATES RELLENOS DE CREMA KINDER Y CREMA DE FRAMBUESAS 186
- DÓNUTS DE MANZANA 190
- FLAN DE CAFÉ 192
- GOMINOLAS DE FRUTA 194
- LAS NATILLAS DE MI MADRE, Y DE MI HERMANA 198
- MAGNUM DE FRESA Y CREMA DE CACAHUETE 200
- MOUSSE DE CHOCOLATE CRUJIENTE 202
- MOUSSE DE MANGO Y FRAMBUESA 204
- NO OREOS, SIN GLUTEN NI AZÚCAR 206
- PANNA COTTA DE FRESA Y CHOCOLATE BLANCO, CON MERMELADA CASERA SALUDABLE 210
- PASTÉIS DE BELÉM 214
- PASTEL DE CHOCOLATE CON 2 INGREDIENTES, SIN HARINAS, SIN AZÚCAR 216
- PASTEL DE CHOCOLATE CON 2 INGREDIENTES (SIN HORNO, SIN AZÚCAR, SIN HARINAS, SIN LÁCTEOS) 218
- PUDIN SUPERFÁCIL CON 3 INGREDIENTES, SIN GLUTEN, NI LACTOSA 220
- ROLLITOS DE CANELA EXPRÉS 222
- TARTA DE LA ABUELA BAJA EN CALORÍAS 224

10 ÉXITOS 227

- BROWNIE DE GARBANZOS 228
- DÓNUTS BOMBÓN 3 INGREDIENTES, EN MICROONDAS 230
- HELADO INSTANTÁNEO 234
- LA CARROT CAKE DEFINITIVA SALUDABLE Y EN MICROONDAS 236
- MUFFINS DE PLÁTANO 240
- NATILLAS DE CHOCOLATE 242
- PAN NAAN 244
- PIZZA NUBE 246
- ROQUITAS DE CHOCOLATE 248
- SUSHI DÓNUTS 250

AGRADECIMIENTOS 253

PRÓLOGO

Prologar el libro de @Tictacyummy, pero ¡qué honor!

Y diréis, ¿quién es esta persona que firma el prólogo? Me presento: soy Henar Ortega Hortigüela, periodista y comunicadora *freelance*, y fan declarada de Patri Tena. En mi faceta de colaboradora en medios probablemente me habréis leído por ahí. Pues bien, la misma ilusión que me hizo formar parte de algunas publicaciones muy conocidas (sobre todo las primeras veces, para qué engañarnos...) es la que me hace ahora encargarme de la introducción a estas páginas.

Me encantan los libros de recetas. Hay tanto contenido en internet que muchas veces una no sabe por dónde empezar. Aunque cierto es que el libro de Patri Tena nace precisamente a raíz de su presencia en línea: por aclamación popular esta exitosa instagrammer de doscientos sesenta y cuatro mil seguidores (cifra de diciembre de 2021, mientras escribo estas líneas) da el salto de las redes sociales al papel, y de las estanterías de las librerías a las cocinas de hogares con ganas de disfrutar y, ¿por qué no?, de salir del aburrimiento de lo de siempre, pero de manera sencilla y con numerosas opciones saludables.

Son muchos los motivos que contribuyen a que me haga una ilusión especial introducir este volumen. En este libro hay recetas que me recuerdan momentos muy felices de mi vida: los repápalos (ya descubriréis qué delicia es esta) que me llevan al piso que compartía con mis queridísimas compis (y grandes amigas) en Madrid en la calle Ilustración n.º 17 a principios de este siglo... El bacalao a la dorada, que me envía directa a mi queridísimo Portugal... El Baba ganoush, o ese abanico infinito de sabores y opciones de cuando por lo que sea abres la mente en la cocina y te das cuenta de que ya no hay vuelta atrás y que a los sabores que conocías se van a sumar otros muchos que te harán vibrar...

Aquí hay kilómetro cero y creaciones de otros lares. Hay preparaciones sencillas, rápidas y saludables. Hay honestidad, ganas de compartir, ganas de gozar a través de la comida. De eso se nutren este libro y sus recetas, y de eso nos henchirán a las personas afortunadas que, como tú y como yo, lo tenemos en nuestras manos.

Pero lo que también hay aquí es historia viva de una maravillosa familia, de su forma generosa de entender la vida y de su acogedora tierra extremeña a través de deliciosos platos. Hay cultura gastronómica y ganas de estar en torno a una mesa. Hay cariño, mucho. También está plasmada la curiosidad infinita de una mujer hecha a sí misma, Patri, y su interés por descubrir cosas nuevas, su autenticidad, sus ganas de compartir, su originalidad y la creatividad y estilo propios con los que se pone delante de los fogones. Todo esto está, y en grandes dosis además.

Talento, simpatía, cercanía y buen hacer no le faltan a Patri. Tengo la suerte de conocerla personalmente desde hace muchos años a través de su prima (mi queridísima) Elena. Buena gente, gente familiar, gente amorosa y gente que rebosa bondad. Juntas han vivido mil aventuras, y pude conocer una de ellas en su pueblo, Higuera de la Serena (Badajoz), en el Ay Prima, un bar que regentaban los veranos. Un lugar mágico, una terraza estival a la que le dieron un giro brutal y que siempre me fascinó: qué manera de dinamizar la zona con distintas actividades y propuestas culinarias y espirituosas, qué manera de atraer y fidelizar a nuevos públicos, qué forma de introducir cierta innovación sin grandes complicaciones, dándole prioridad a la cercanía y al gusto por las cosas bien hechas. Allí supe que Patri tenía una habilidad especial para estas cosas, que tenía un toque.

Al tiempo me enteré de su exitoso periplo en el concurso de Bloggers gastronómicos de Canal Cocina, del que salió ganadora, y de la comunidad *online* que estaba creando a su alrededor de forma imparable. Lo que siguió es lo que vemos día a día en su Instagram: sus apetitosas recetas, sus adictivos Stories, y su cocina honesta contada de manera fácil que promete, como mínimo, pasar un rato entretenido en la cocina y posterior deleite para el paladar.

A partir de ahí, y ya desde mi faceta de comunicadora centrada en cultura y estilo de vida, he tenido la oportunidad y el placer de trabajar con Patri en eventos y campañas de comunicación. Es una profesional autodidacta increíble, siempre propone ideas muy atractivas y apetecibles, aporta estilo propio a los proyectos y trabaja con un nivel de calidad y detalle que no se ven por ahí. Un auténtico lujo, y un granito de arena más para entender de primera mano cómo ella sola, paso a paso, se ha forjado todo lo que es, que no es poco.

En un panorama a veces tan encorsetado como es el del gastro español, es estupendo que una personalidad natural, fresca y que trabaja a su aire desde Sevilla publique un recetario libre y disfrutón como este. Patri, paso a paso, curro a curro, se ha forjado todo lo que es, y este libro y sus recetas destilan esa autenticidad.

Tras tantas cosas, la vida nos vuelve a juntar. Y ¿sabéis qué? Es maravilloso cuando dos mujeres entran en contacto y hacen sinergias entre ellas. Dos mujeres normales, sin apellidos ilustres ni padrinos ni madrinas, pero sí con mucha profesionalidad, sin conexiones «ahí arriba», pero que representan un contacto la una para la otra. Que saben de sobra que hay que comer (de eso hemos venido a hablar aquí al fin y al cabo, ¿no?), y que para comer hay que currar como jabatas, reinventarse constantemente, no bajar la guardia, dar siempre lo mejor de una misma, demostrar sin parar, y hacerlo con toda la autenticidad y el cariño del mundo.

Porque, a la gente, hay distintas maneras de llegarle, pero nosotras lo hacemos con nuestro trabajo. El de Patri, que es del que hemos venido a hablar aquí, se degusta en sus deliciosas recetas y se elabora disfrutando de sus fotos y vídeos, con su tremenda simpatía como puerta de entrada.

Patri deja huella y para muestra una pequeña anécdota: el otro día estaba yo con mi madre. Tenía una calabaza entera y me pidió cortarla «como había visto en los Stories de @Tictacyummy» (que era por la mitad en horizontal). Patri me acababa de pedir escribir este prólogo. Me hizo gracia esta casualidad y seguí a lo mío. Mientras vaciaba la calabaza me di cuenta de que, como hago siempre, había puesto papeles de periódico sobre la encimera para que todos los desperdicios cayeran dentro (perdón por lo del periódico, colegas de profesión) y así, al terminar, simplemente hacer una bola con el papel y tirarlo a la basura todo de una vez, dejando la encimera limpia y como si nada en un periquete. Eso es algo que he aprendido de mi madre y, las vueltas que da la vida, ahí estaba uniendo saberes y costumbres familiares con las nuevas adquiridas de un referente de Instagram. Un ejemplo más de que en la vida lo bonito es aprender, incorporar, evolucionar... Eso es justo lo que hace Patri Tena con @ Tictacyummy, y lo que nos da la oportunidad de hacer al resto.

Pocas cosas se me ocurren que unan más que una mesa y deliciosos manjares. Y si son caseros, mejor. Patri se ofrece a acompañarnos en ese ratito personal que implica la cocina, a perderle el miedo a ingredientes nuevos, a lograr cumplir con ese deleite que buscamos, a guiarnos a la hora de experimentar, y lo hace compartiendo sus exquisitas recetas, las más creativas y sencillas del panorama foodie español. Recetas amigas que solucionan y con las que disfrutas tú y disfrutan las personas con quien quieras compartirlas.

Porque quien me conoce sabe que no hay nada en esta vida que me guste más que disfrutar. Y abrir este libro e invitaros a zambulliros en sus páginas, en sus recetas, en las horas de cocina que están por venir y los buenos ratos en torno a la mesa, eso sí que es un disfrute. Pasen, aprendan, incorporen, disfruten y degusten con Patri Tena, más conocida como @Tictacyummy.

Henar Ortega Hortigüela
IG **@contarlo**

INTRODUCCIÓN



¿De dónde sacas tantas recetas? ¿Cómo se te ocurren esas cosas que publicas?

Son las preguntas más frecuentes a las que me enfrento cada día.
Al principio, no tenía respuesta. Después, yo misma también me lo pregunté.
Al final, llegué a la conclusión de que es por un cúmulo de cuestiones, que comienzan cuando era pequeña.

Empiezo contándote que siempre siempre he comido de todo. Bueno... no quiero que me crezca la nariz, así que me confieso: no soy muy amiga de la casquería, y aunque como ya te he dicho, soy más de pueblo que un chaparro y aunque he visto matanzas desde bien enana, es algo que no he conseguido superar. Quién sabe si con el tiempo corregiré ese defectillo...

Pero ya que me estoy sincerando, te diré que las legumbres tampoco fueron mi fuerte. Sin embargo, ahora cocinadas a mi estilo, como en muchas recetas que verás aquí, me apasionan. En este sentido sí que he madurado, y mi paladar también.

Un motivo por el que el sentido de la cocina se me haya desarrollado tanto, es el ejemplo. El que me han dado mis padres toda la vida. Primero mi señora madre, para después coger el relevo mi señor padre.

Recuerdo esos fines de semana viendo *Pokemon* tirada en el sofá de casa, sin ningún interés por hacer nada más. Mientras, mi madre en la cocina, hacía la comida. Y en el momento más interesante de *Pokemon*, justo en la mejor digievolución, se escucha desde la cocina: *«¡Patricia!, ven a ayudarme»*.

Y Patricia directamente, se enfadaba con el mundo.
«¿Por qué yo?», refiriéndome a por qué no iba mi hermana pequeña.
«¡Es fin de semana!», para mi madre también lo era.
«¡No es justo!», cuando yo misma me lo iba a comer.

Entonces y a regañadientes, iba a la cocina y me decía: *«pica eso. Mueve eso. Echa eso...»*. Al final y con el tiempo, he llegado a la conclusión de que mi aportación en la cocina era más entorpecer, que ayudar. Pero ¿sabes qué? Creo que todo era una estrategia de mi madre. Una estrategia de aprendizaje. Y es que así es como se empieza aprendiendo en las cocinas. Observando, pero, sobre todo, viendo la pasión que mi madre le ponía a todo lo que cocinaba.

Grandes chef de estrella Michelin,
han aprendido a cocinar observando,
desde que eran pequeños en casa.

Pese a que ella trabajaba fuera, siempre (no sé cómo) sacaba tiempo para cocinar y hasta para innovar. Mis primos comían en casa encantados e incluso siendo pequeños, se sorprendían de lo original y rico que estaba todo.

Creo que aquí ya va un 50 % del porqué de mi pasión por la cocina.

Cocina de casa, hecha en casa. Lo que ahora llaman comida real.
Así es como he educado mi paladar. En casa no había cabida para dulces industriales, petit suise o visitas a restaurantes de comida rápida.
Se cocina desde el ingrediente 1 y no solo eso. Siempre de la forma más saludable posible.

Y como te comentaba, por circunstancias de la vida, fue mi padre el que cogió el relevo y tomó las riendas de la cocina. Reyes, el rey de los guisos, el cuchareo y de infinitas recetas más.
Con mi padre se producen esas típicas escenas de padres e hijas viviendo fuera de casa:
—Papá, estoy haciendo repáralos. ¿Cómo se hacían?
Y en ese momento, en el que mi padre (que si hubiera tenido la oportunidad tecnológica en su tiempo, hubiera sido todo un youtuber gastronómico), se marca un vídeo en ese mismo momento para mostrarme, bien, como tengo que hacerlo. No se puede ser más apañao. Quizá aún estemos a tiempo de hacerle un canal. Estoy segura de que lo seguirías.

Pero dando un salto a mi independencia, con todo lo que me llevé aprendido de casa, seguía cocinando y ganando mis primeros puntos.

En el instituto, gané un concurso de fin de curso, con una receta de croquetas rebozadas en kikos.

Esas patatas a la portuguesa que le hacía a mi compañera de piso, Carol.

Ya en la universidad, yo era la que preparaba todos los pasteles de cumpleaños. Recuerdo una tarta para mi amiga Ana, con forma de pez y hecha con Lacasitos superdivertida ☺.

Las comidas multitudinarias de cada día en nuestra comuna en Salamanca, donde nos concentramos a vivir los diez mejores amigos y amigas de la universidad.

Hasta llegar a Sevilla, y no sabemos bien por qué, un día estaba en el destino de Dama y el mío grabar y publicar una videorreceta, sin un motivo o pretensión.

Al muy poquito de abrir Tictacyummy, gané el premio de Blogueros Cocineros.
Reconozco que ese fue mi primer impulso para seguir adelante, cuando nada de esto tenía sentido. Gracias por llegar en el mejor momento.

Y al final, con todo lo vivido y aprendido, fui encaminando y definiendo mi propio estilo dentro de la cocina. Aunque no creo que siempre vaya a ser el mismo. Seguirá evolucionando y madurando conmigo.

Lo que vino después, es lo que tienes entre tus manos. Mi primer libro, y con él:

El goce, la gula, el golimbreo,
el disfrute de sentir y redescubrir la cocina.

¡Disfrútalo!



QUIÉN

SOY



¡¡Tachááán!!

Os presento y me presento con mi primer libro. Soy Patricia, Educadora Social sin futuro, más extremeña que un chaparro y una golimbra empedernida.

Estudié la carrera sin vocación, para después encontrarla por casualidad, cuando comencé a disfrutar en la cocina inventando recetas. Y este libro está repleto de ellas.

Recetas muy mías, que descubrirás en estas páginas que, con el tiempo, alguien me dio la oportunidad de plasmar en este libro.

La constancia, el trabajo duro, la motivación, pero sobre todo, la pasión por la cocina, han sido las claves para que hoy esté escribiendo este libro.

No todas esas cualidades me han acompañado siempre, pero estar rodeada de personas que creían en mí, la gratificación de mis seguidores en las redes sociales y ser nombrada ganadora de Blogueros Cocineros en 2016 fueron el motor que me ha llevado a estar estos ocho años con las manos en la masa.

Reconozco que no ha sido un camino fácil. Compaginar trabajo con crear contenidos en las redes sociales, renunciar a fines de semana y vacaciones... el nivel de implicación ha sido un factor fundamental. Ser creador de contenidos en las redes es un trabajo a tiempo completo, pero muy satisfactorio. Como dicen: sarna con gusto no pica.

Para que me conozcas un poco mejor, te voy a contar algunas de las anécdotas y secretos que me acompañan en estos años y que no había contado jamás. Allá voy:

Sí, mi primer trípode fue un tendedero combinado con un Palo Selfie... todo muy profesional. Y con él, grabé la primera receta que publiqué: Pollo con doritos. Una receta que había hecho antes en casa con amigos. La grabamos Dama y yo un domingo en casa, sin ninguna intención más que el aburrimiento. Abrimos una cuenta en FB, sin nombre ni foto de perfil. Solo el vídeo. Al día siguiente se había hecho viral.

Buscamos un nombre y así nació Tictacyummy.

Desglosemos:

Tic tac: *Recetas rápidas.*
Yummy: *Deliciosas.*

Tictacyummy pasó dos años con un logo como foto de perfil. Me daba auténtico pánico publicar mi foto. Eso pasó cuando Canal Cocina me otorgó el título de ganadora de Blogueros Cocineros en 2016. Me pedían fotos y un vídeo donde saliera yo (tierra trágame)

Confieso que lloré cuando publiqué mi primera foto de perfil (escanea el QR para verla). ¡Oh Dios! Mi imagen pasó a ser pública, teniendo mis redes privadas...

Fue ahí cuando mis manos pasaron a tener cara. Creo que ha sido el paso que más me ha costado. Bueno, eso y llegar a los 10K en Instagram.

He publicado más de mil recetas cocinadas y grabadas en mi salón, debido a que mi cocina era diminuta. Eso suponía darle la vuelta al salón cada día, para poder acceder a la ventana con más luz.

Perdón y gracias por la paciencia, Ana (mi vecina).

Desde ese pollo con doritos, sigo haciendo recetas sencillas. Siempre me ha dado mucha pereza las recetas largas y complicadas.

Ha sido siempre mi máxima a la hora de hacer y publicar estas recetas tan mías, que espero que disfrutes tanto como yo.

