

RECETAS INFALIBLES

COCINA EN CASA COMO UN PROFESIONAL

Paloma Colás

CON MÁS DE
400
TRUCOS
Y CONSEJOS



OBERON

Paloma Colás

RECETAS INFALIBLES

COCINA EN CASA COMO UN PROFESIONAL

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

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: Paloma Colás

© Copyright de las fotografías de las recetas: Paloma Colás

© Copyright de la fotografía de la cubierta: @crisdiazfoto

La fotografía de la solapa de cubierta, fue tomada en Los Peñotes de Madrid

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Primera edición digital: 2023

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

ISBN: 978-84-415-4858-9

*A mis alguencillos y mi medio limón,
mis hermanos y mis padres, en especial a mi madre,
que estaba deseando tener un libro mío.*

ÍNDICE

9 INTRODUCCIÓN

11 PRÓLOGO

13 RECETAS BASE

14 Caldo de pescado

16 Caldo de pollo

18 Salmorreta

20 Tomate frito

23 APERITIVOS Y ENTRANTES

24 Alitas de pollo
al horno

26 Baba Ganoush

28 Caballa en aceite

30 Croquetas ligonas

32 Guacamole

34 Las croquetas
«sin gluten»
de jamón
y gorgonzola

36 Hummus

38 Pastel de cabracho

40 Tortilla
de patatas

43 PRIMEROS PLATOS

44 SOPAS Y CREMAS

44 Crema de batata
con jamón y albahaca

46 Crema de lombarda
y castañas

48 Crema de verduras
básica

50 Gazpacho

52 Salmorejo

54 Sopa borsch

56 Sopa completa

58 Sopa de cebolla

60 Sopa de garbanzos
con verduras

62 VERDURAS

62 Coliflor al horno

64 Ratatouille

66 Tomate relleno de queso
feta y aceite con albahaca

68 Verduras con salsa romesco

70 PASTA

70 Linguine a la carbonara

72 Ñoquis de batata asada
y judía bobby

74 Ñoquis de patata
con salsa de ajo tostado

76 Orzo con setas

78 Pasta con falso pesto

80 OTROS PRIMEROS

80 Ensalada de burrata
y salmorejo

82 Judiones
con alcachofas

84 Lentejas a la invisible

86 Pizza Napolitana

88 Tabulé de espelta integral

91 PLATOS PRINCIPALES

92 CARNES

92 Albóndigas
con mozzarella
y crema de verduras

94 Berenjenas rellenas

96 Callos a la madrileña

98 Carrilleras al vino tinto

100 Cordero asado

102 Cordero en papillote

104 Cocido madrileño

106 Judiones con níscalos
y albondiguillas

108 Lasaña

110 Pastel de carne

112 Pechuga de pollo rellena

114 Pechuga de pollo
con verduras

116 Roast Beef con salsa
de cebolla

118	Solomillo de cerdo jugoso	155	DULCES Y POSTRES	190	OTROS POSTRES
120	Steak Tartar	156	TARTAS	190	Arroz con leche
122	Tacos birria con queso	156	Tarta árabe con mousse de mango	192	Crema de cacao
124	PESCADOS	158	Tarta fina de manzana	194	Crepes
124	Alubias con langostinos	160	Tarta de Matilda	196	Flan de dulce de leche y queso
126	Bacalao en tempura con salsa de mostaza	162	Tarta de queso básica	198	Lenguas de gato
128	Bacalao semicurado con patatitas y pesto rojo	164	Tarta de queso y petisuis	200	Natillas
130	Ceviche de corvina	166	Pavlova	202	Tiramisú de Kahlúa
132	Gallo con garbanzos, espinacas y queso	168	BIZCOCHOS Y BOLLOS	204	Torrijas gratinadas
134	Lubina a la sal	168	Banana bread	206	Tortitas
136	Lomo de pescadilla con setas y guisantes frescos	170	Beignets (Donuts)		
138	Marmitako	172	Bizcocho de agua de azahar y panela con azúcar perlado	209	PANES
140	Merluza en salsa verde	174	Bizcocho de limón	210	Bretzels de Baviera
142	Papillote de lubina	176	Bizcocho de manzana y canela de Ceylán	212	Irish soda bread
144	Poke de salpicón de marisco	178	Bizcocho de zanahoria	214	Panecillos de leche
146	Potaje de vigilia exprés	180	Brioche de Paloma	216	Pan de molde con aceite de oliva
148	Risotto de langostinos y gorgonzola	182	Browniz de chocolate	218	Pan de pita
150	Tacos gobernador	184	Coca de San Juan con cerezas	220	Pan de yogurt sin horno
152	Tartar de salmón con burrata	186	El roscón que no es rosco y roscón tradicional	222	Pan en cocotte

INTRODUCCIÓN

Siempre he sentido que la cocina es una forma de amor y cuidado, una manera de unirnos y compartir momentos especiales con nuestros seres queridos. En mi andar por este maravilloso mundo culinario, he tenido la dicha de conocer a personas increíbles que han compartido sus historias y experiencias conmigo, dándome fuerzas para seguir adelante y mejorar cada día.

Este libro de cocina es el resultado de mi amor por la gastronomía y mi deseo de compartir con vosotros recetas que, con cariño y dedicación, han hecho la vida de muchas personas un poco más feliz. A lo largo de sus páginas, encontraréis sabores tradicionales e innovadores, recetas que alimentan el cuerpo y el alma, y que he adaptado para que sean asequibles en cuanto a dificultad e ingredientes.

A través de estas recetas, he intentado transmitir mi pasión por la cocina y la importancia de disfrutar del proceso, de tomarse el tiempo para mimar a nuestros platos y a quienes los degustarán. En este libro encontraréis recetas que os permitirán descubrir el placer de cocinar y compartir, de aprender y experimentar sin importar vuestra edad o experiencia en la cocina.

Mis recetas son un regalo del corazón, y me llena de alegría saber que han tocado las vidas de tantas personas, desde profesionales de la gastronomía hasta a aquellos que apenas están comenzando en este fascinante mundo. Con cada historia que me han compartido, he aprendido algo nuevo, y he comprendido que la cocina no solo es una forma de alimentarnos, sino también una forma de comunicarnos, de expresar nuestro amor y aprecio por quienes nos rodean.

Me siento enormemente agradecida por todas las personas que me han acompañado en este viaje, por sus palabras de aliento, sus risas y sus experiencias compartidas. Este libro está dedicado a todos vosotros, que habéis hecho posible que mi amor por la cocina se convierta en un proyecto tan especial.

Así que os invito a uniros a mí en esta aventura culinaria, a descubrir nuevos sabores y técnicas, y a llenar vuestros hogares de alegría y amor a través de la comida. Con cada receta que os ofrezco, mi deseo es que encontréis inspiración, seguridad y satisfacción en la cocina, y que disfrutéis tanto como yo de este maravilloso arte.

Con todo mi cariño,

Paloma.

PRÓLOGO

*Este prólogo ha sido redactado con la ayuda de Chat GPT4
basándose exclusivamente en los casi 300 comentarios de #elgrupo,
los seguidores de @palomacolas en Instagram.*

¿Qué te parecen y qué han supuesto para tí las recetas de Paloma?

Paloma tiene una energía contagiosa y un don para hacer que todo parezca sencillo. Sus recetas poseen una alquimia mágica: simplicidad, esencia casera e inspiración. Los miércoles, sus propuestas gastronómicas acompañadas de música deleitan nuestros sentidos. A pesar del caos en las redes sociales, sus recetas llegan a nosotros serenamente, como si estuviésemos en su cocina, aprendiendo de la paciencia y cariño de una madre. Sus recetas ya forman parte de nuestro repertorio familiar, y su estilo nos brinda respeto, serenidad, buena comida, vibras positivas y música estupenda.

Siempre he disfrutado de la cocina, pero me volví a enamorar de ella al descubrir a Paloma. Su forma de explicar, simplificar y hacer comprensibles los procesos de las elaboraciones es asombrosa. Sus recetas siempre son un éxito, ya sean dulces o saladas. Nos anima a aventurarnos fuera de nuestra zona de confort y probar cosas nuevas.

Cada receta que he probado ha sido un éxito, incluso las croquetas salen perfectas! Paloma se siente como una amiga, su voz nos aporta tranquilidad y paz, mientras sus consejos generosos nos guían a través de recetas asombrosas. Sus creaciones son como un soplo de aire fresco que mejora nuestro humor y nos llena de felicidad a través de la cocina. Nos ayuda a redescubrir la gastronomía, disfrutarla, aprender técnicas y desterrar mitos sobre la dificultad de mantener un menú diverso y saludable.

Paloma es pura inspiración, mostrándonos que todos podemos cocinar cosas deliciosas siguiendo sus sabios consejos. Sus recetas, aunque originales, mantienen la esencia tradicional y siempre son exitosas, apetitosas y equilibradas. No hay semana en la que no entre en nuestra cocina. Siempre repasamos las recetas que hemos preparado, y nos encanta escuchar su voz y sus explicaciones. Gracias a ella, hemos redescubierto la alegría de cocinar y experimentar, dándole un toque personal a nuestras preparaciones.

Sus recetas son momentos de alegría, frescura y buen rollo. Me encanta cómo cuida a #elgrupo y su proximidad. Ha hecho que nos sintamos parte de una pequeña familia.

Paloma es como una madre en la cocina, siempre dispuesta a ayudarnos a preparar algo especial sin complicaciones. Con su guía, hemos aprendido a cocinar platos deliciosos y a sentirnos como chefs profesionales. Sus recetas fáciles de seguir y entender nos permiten desconectar del estrés diario y adquirir más conocimientos sobre alimentación.

Las recetas de Paloma nos animan a cocinar sin temor y a vivir la cocina como un momento de compartir, disfrutar y cuidarnos. Sus recetas, aptas para todos los gustos y audiencias, nos llenan de buen rollo y nos enseñan que la cocina puede ser sencilla, saludable y deliciosa.

En resumen, sus recetas son imprescindibles en nuestra vida y en la de nuestras familias, y han sido un descubrimiento maravilloso. Gracias por compartir tu talento y conocimientos con nosotros, y por hacernos sentir parte de algo especial. Eres la mejor, sin más y con todo. ¡Sigue así!

Con este QR podrás leer todos los comentarios de #ElGrupo que han servido para redactar este prólogo.



<https://palomacolas.es/libro.html>

RECETAS BASE

CALDO DE PESCADO

Una reconfortante receta casera.



Tiempo de elaboración:

40 minutos



Número de raciones:

4



Ingredientes:

500 g de espinas de pescado sin ojos ni branquias

Media cebolla

1 zanahoria

1 diente de ajo

1 pastilla de caldo de pollo o 1 carcasa de pollo

2 hojas de laurel

Aceite de oliva

Sal

- 1 Calienta una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva a fuego medio (6 de 9).
- 2 Pela la cebolla, el diente de ajo y la zanahoria y córtalas en trozos. Añádelas a la cazuela y cocínalas 3 minutos sin que se doren.
- 3 Lava y escurre las espinas de pescado, y añádelas a la cazuela. Remueve. Incorpora el laurel, la pastilla de caldo o la carcasa de pollo y cocina 3 minutos.
- 4 Cubre con agua y lleva a ebullición a fuego medio-alto (7 de 9). Retira la espuma que surja en la superficie.
- 5 En cuanto hierva, baja el fuego (4 de 9), tapa y cocina otros 20 minutos.
- 6 Retira la espuma y la grasa de la superficie y cuela el caldo sin apretar las espinas.
- 7 Comprueba el punto de sal y corrige si lo crees necesario.



Trucos

- Puedes congelar el caldo si no lo vas a usar en 2 o 3 días. Recuerda poner una etiqueta con la fecha en la que lo congelaste y comprobar las características de tu congelador para saber cuánto tiempo aguanta en perfectas condiciones.
- No dores las verduras. El pescado tiene un sabor suave y dorar las verduras lo enmascararía. Además, habitualmente, el caldo de pescado es claro y dorarlas lo oscurecería.
- Lava las espinas en agua fría y quita los ojos y las partes oscuras: la sangre que queda en las espinas puede dar un sabor no deseado al caldo, además de oscurecerlo. Lo mismo ocurre con los ojos. Hay que lavarlo con agua fría para que no se coagule la sangre ni se estropee la carne.
- Añade agua del tiempo o fría. Para obtener el máximo sabor y permitir al colágeno de los huesos pasar al caldo, es necesario comenzar con agua fría o del tiempo.
- Retira la espuma más oscura de la superficie. La espuma oscura contiene las impurezas que han aflorado a la superficie y que puede dar un sabor no deseado.
- Nunca cuezas más de 20 minutos el caldo; pasado ese tiempo, los huesos transfieren sales de calcio al caldo dando un sabor que no es apetitoso.
- Nunca remuevas ni presiones los huesos al colar. Para evitar sabores fuertes no deseados, impurezas y oscurecer el caldo, es importante agitarlo lo menos posible a la hora de colarlo.



CALDO DE POLLO

Una receta reconfortante y saludable.



Tiempo de elaboración:

20 minutos



Número de raciones:

10



Ingredientes:

3 carcasas de pollo

1 cebolla

2 zanahorias peladas

1 puerro limpio

3 dientes de ajo

10 cm de apio

1 hueso de jamón
(mejor si es ibérico)

1 clavo de olor

½ cdta. (tamaño moka)
de pimienta negra en grano

½ cdta. (tamaño moka)
de pimienta de Voatsiperifery
en grano

½ cdta. (tamaño moka)
de pimienta de Sichuan
en grano

2 hojas de laurel

Aceite de oliva

Sal

- 1 Clava el clavo en la cebolla, haciendo un pequeño corte antes.
- 2 Calienta la cazuela con 2 cucharadas de aceite e incorpora la cebolla, los ajos, las zanahorias, el puerro y las pimientas. Dora unos minutos e incorpora el apio y las carcasas. Dora unos minutos más a fuego medio-alto (7 de 9).
- 3 Incorpora el hueso de jamón, el laurel, y cubre con agua. Lleva a ebullición y quita la espuma que surja.
- 4 Baja el fuego (3 de 9), tapa y cocina 2 horas.
- 5 Cuela el caldo, y con ayuda de un cazo quita la grasa de la superficie.
- 6 Prueba el caldo y añade sal si lo ves necesario.

Trucos

- Para obtener un caldo limpio y suave es muy importante retirar la espuma que sube a la superficie. Si quieres que quede un caldo claro, cuélalo con un filtro de tela para café.
- La mejor manera de desgrasar un caldo es, una vez que esté tibio, meterlo en la nevera 12 horas. La grasa se solidificará en la superficie y podrás retirarla sin problema.
- Si preparas mucha cantidad de caldo, puedes congelarlo y conservarlo así durante varios meses. Recuerda siempre anotar la fecha en la que lo congelaste.
- Para conseguir un sabor umami extra, añade junto con las verduras 6 setas shiitake. El umami está considerado el quinto sabor junto con el dulce, ácido, amargo y salado. Encontramos este sabor en las setas shiitake, el queso parmesano, el jamón ibérico, las anchoas, la salsa de soja o los espárragos.
- Añade garbanzos (remojados previamente 12 horas) para usarlos en hummus. Al cocinarse, los garbanzos dejarán en el caldo un sabor exquisito y una textura más sedosa.





SALMORRETA

Una versión deliciosa de esta base para sofritos.



Tiempo de elaboración:

1 hora 30 minutos



Número de raciones:

5



Ingredientes:

700 g de tomates enteros pelados escurridos

4 dientes de ajo

½ cebolla

½ zanahoria

6 cdas. de aceite de oliva virgen extra

1 cda. colmada de pimentón

½ cda. de pimienta negra molida

- 1 Pela la cebolla, la zanahoria y los ajos. Córtalos en trozos.
- 2 Calienta a fuego medio (6 de 9) el aceite en una sartén o cazuela. Añade los ajos, la cebolla y la zanahoria y dora ligeramente. Baja el fuego si ves que se están tostando. Cocina unos 4 minutos.
- 3 Añade los tomates y mézclalos mientras los rompes con una espátula. Cocina 1 hora a fuego suave (3 de 9), removiendo cada 15 minutos. Lo ideal es utilizar una tapa con malla para que evapore el agua sin que se manche todo. Si no, mejor cocina destapado.
- 4 Añade el pimentón y la pimienta negra molida. Tritura con el pasapurés (para un rojo intenso) o la batidora.
- 5 Conserva en un tarro de vidrio y refrigera tan pronto esté templado.



Trucos

- Se parece a la salmorreta alicantina, pero yo uso pimentón en vez de ñoras y no añado perejil. Tampoco le pongo sal, pero sí pimienta y zanahoria.
- Para esta receta, utilizo siempre tomate entero pelado en conserva.
- Es una crema intensa que le da la vuelta a un arroz, un caldo o un sándwich. Y lo mejor es que el ajo no repite porque está muy muy cocinado.
- Si la congelas en una cubitera de hielos, tendrás monodosis de sabor sin que tengas que preocuparte de que se estropee.
- La proporción de cada ingrediente es la que a mí me gusta, pero adáptala a tus gustos, el cambio no afectará al triunfo asegurado de tu receta.



TOMATE FRITO

Una de esas recetas por las que te recordarán.



Tiempo de elaboración:

3 horas



Número de raciones:

6



Ingredientes:

2 latas de 780 g de tomate entero pelado de calidad

140 g de cebolla tierna o cebolleta en trozos

10 g de ajo pelado y en mitades

70 g de zanahoria rallada

50 g de aceite de oliva

½ cdta. de pimienta negra molida

1 cdta. rasa de sal

Unas hojas de albahaca fresca

Azúcar (opcional)

- 1 Pela la cebolla y los ajos y córtalos en trozos. Pela y ralla la zanahoria.
- 2 Calienta una cazuela con 50 gramos de aceite a fuego medio-alto (7 de 9). Añade la cebolla y la zanahoria. Cocina unos 10 minutos, removiendo cada minuto, hasta que huela rico. Añade el ajo y dora 2 minutos más.
- 3 Incorpora el tomate, la sal, la pimienta y la albahaca. Aplasta los tomates (si tienes una prensa de patatas es muy fácil). Lleva a ebullición, tapa y baja el fuego (2 de 9). Cocina una hora y media.
- 4 Destapa, remueve y sube el fuego a media potencia (6 de 9). Si tienes a mano una rejilla antisalpicaduras, colócala encima para evitar que salpique la salsa. Cocina 30 minutos más.
- 5 Pasa por el pasapurés fino y ponlo nuevamente en la cazuela. Reduce hasta que obtengas la consistencia que prefieras. Prueba y corrige con azúcar si lo crees necesario.



Trucos

- Si la salsa queda un poco ácida y no quieres añadir azúcar, puedes incorporar un poco de bicarbonato. Echa una pizca, remueve, prueba y decide si necesita alguna pizca más.
- Si el tomate entero es de muy buena calidad, el resultado de tu salsa será espectacular.
- Puedes elaborar esta salsa con tomates pera frescos, tan solo tienes que pelarlos escaldándolos. Esto es cocerlos unos segundos, después de haber retirado el «ojo» y haciendo un corte en forma de cruz en la base. Así los pelarás fácilmente.
- Si quieres que tu salsa tenga un toque picante, incorpora una cayena junto con la cebolla.
- Puedes congelar esta salsa en raciones dentro de bolsas de zip. Recuerda poner en el paquete la fecha en la que la congelaste.
- Utilizo un pasapurés para triturar el puré, porque me gusta esa textura grumosa que deja. Si prefieres que quede más sedosa, puedes triturlarla en un robot, aunque quedará la mezcla un poco más anaranjada al introducirse aire durante el triturado.



