

Cocina *para* todos

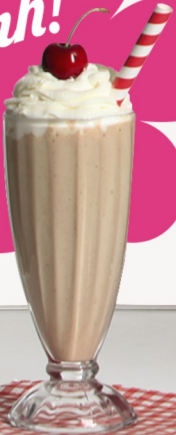
100 recetas fáciles,
rápidas y deliciosas

Ganadora del concurso



MERY GARCÍA

Ohh!



Mmm!



Nam!



OBERON

Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN

AGRADECIMIENTOS

CONVERSIONES

UTENSILIOS DE REPOSTERÍA

UTENSILIOS DE COCINA

TÉCNICAS

APERITIVOS

Aros de cebolla	22
Beicon Cheese Fries	24
Caritas felices de patata y queso	26
Crujientes de calabacín	28
Ensaladilla con roquefort y salmón	30
Gambas al ajillo	32
Minipizzas	34
Palitos de queso	36
Pan de pipas	38
Patatas alioli	40
Patatas chips al microondas	42
Pizza a la taza	44
Salchipulpos	46

VERDURAS

Crema de zanahoria	50
Ensalada Santa Mónica	52
Mermelada de tomate	54
Papa asada carbonara	56
Puré de patatas	58
Quinoa con verduras	60
Rollo de tortilla de patatas	62
Salmorejo	64

8	Smoothies de frutas y verduras	66
	Sopa de cebolla	68
10	Tortitas de coliflor	70
12	Trenza de espinacas	72

14 CARNES Y PESCADOS 74

16	Almejas a la marinera	76
18	Atún encebollado	78
	Bocadillo de calamares	80
20	Bocaditos de pollo crujiente	82
	Brochetas de pollo	84
	Huevos a la escocesa	86
	Nuggets de pescado	88
	Paté de atún	90
	Pizza sin horno a la sartén	92
	Pollo con salsa de limón	94
	Presa ibérica al Pedro Ximénez	96
	Sándwich club	98
	Solomillo con salsa roquefort y arándanos	100
	Tarta de macarrones	102
	Trucha envuelta en beicon	104

INTERNACIONALES 106

48	Arroz a la cubana	108
	Costillas al estilo Buffalo	110
	Cuscús con pollo	112
	Ensalada de col	114
	Guacamole	116
	Hummus	118
	Mac and Cheese	120
	Nachos mexicanos	122
	Quesadilla de pollo	124
	Sándwich Montecristo	126
	Hash browns con huevo y beicon	128

ASIÁTICAS

Cerdo agri dulce	
Chop suey de ternera	
Ensalada china	
Fideos fritos tres delicias	
Pollo con almendras y nueces	
Pollo al sésamo	
Rollitos de primavera	
Tallarines con verduras	
Ternera con salsa de ostras	

POSTRES

CON CHOCOLATE

Arroz con leche y chocolate blanco	
Barritas crujientes de cereal y nubes	
Batido de chocolate y cacahuètes	
Bizcocho de chocolate	
Brownie con nueces	
Gofres de brownie	
Mugcake de brownie	
Palomitas de Oreo	

TARTAS & POSTRES FRÍOS

Batido de plátano	
Helado de Oreo	
Snacks de yogur	
Tarta de manzana	
Tarta de Oreo	
Tarta Petit-Suisse	
Vasitos de Oreo y Nutella	
Tarta de Kinder Bueno	
Tarta de dulce de leche y Snickers	
Tarta arcoíris	

130

132	
134	
136	
138	
140	
142	
144	
146	
148	

Tarta de donuts y donetes

Tarta de rollos de canela

BÁSICOS & TRADICIONALES

Barritas energéticas de frutos secos	
Buñuelos de la abuela	
Crepes	
Donuts caseros	
Mermelada de arándanos	
Nata montada	
Tortas fritas	
Tortitas americanas	

PASTELITOS Y GALLETAS

150

152	
154	
156	
158	
160	
162	
164	
166	

Bizcocho de vainilla

Carrot Cake Bars

Galletas de mantequilla

Galleta gigante

Galletas de limón

Muffins de avena y arándanos

FECHAS ESPECIALES

168

170	
172	
174	
176	
178	
180	
182	
184	
186	
188	

Cupcakes Red Velvet

Cupcakes terroríficos

Galletas de renos

Turrón crujiente de chocolate

Turrón de Jijona

Tronco de chocolate y turrón

190

192

194

196

198

200

202

204

206

208

210

212

214

216

218

220

222

224

226

228

230

232

234

236

238



Introducción

No me lo creo, de verdad, ¡no me lo creo! Sí, aquí tenéis mi primer libro de cocina. Quién me iba a decir a mí hace 4 años que mi vida pegaría un giro tan inesperado y hoy estaría aquí, con todos vosotros.

Todo comenzó como un juego. Mi hermano Juanma quería que grabásemos videorecetas para poder subir las a YouTube y tener un recetario online para nosotros mismos (sobre todo, para cuando él viajase). Yo ni siquiera sabía cocinar, mi hermano no sabía grabar, ni editar. Grabamos la única receta que yo sabía hacer, unos creps que me había enseñado a hacer mi profesora de francés en 3º de la ESO (gracias, María José). Poco a poco fueron creciendo los suscriptores, los comentarios de ánimo y nuestras ganas por seguir. Cuatro años después, aquí estamos, publicando un libro de cocina... ¡Que se pare el mundo, que yo me bajo!

No sabéis la ilusión que siento ahora mismo... No puede compararse con nada en este mundo. Muchísimas gracias a todos, de verdad, desde lo más profundo de mi corazón. Nos habéis animado a seguir durante todos estos años; cada comentario, cada like, cada nueva suscripción, cada historia que se encuentra detrás de cada persona... Mil gracias. Para mí esto es como un regalo que nos habéis hecho, ya que sin vosotros no habría sido posible.

Han sido unos meses duros, como muchos sabéis. Terminé mi carrera de Enfermería en julio y desde entonces he estado haciendo recetas y escribiéndolas para que este sueño pudiera hacerse realidad. Me ha costado muchísimo mantenerlo en secreto y no contaros nada. Cuando me preguntabais; “¿Para cuándo el libro?”, me hubiese encantado deciros: “¡Dentro de unos meses lo tenéis publicado!”. Y finalmente, aquí está, esperando a que lo disfrutéis tanto como yo he disfrutado haciéndolo. Espero que os encanten las 100 recetas que he seleccionado, algunas más modernas y otras más tradicionales, ¡de todo un poco! Sin más, os dejo con esta creación, que para mí, es como tener un hijo: no he podido ponerle más cariño al hacerlo.

Muchísimas gracias por confiar en mí. ¡Comenzamos!



Agradecimientos

A todos mis seguidores, mi segunda familia. Gracias por estar ahí, por confiar en mí, apoyarme y animarme a seguir creciendo como persona cada día. No sé de qué forma agradeceréis todo lo que hacéis por mí, gracias a vosotros este sueño se ha hecho realidad. Estoy deseando que disfrutéis este libro, porque es para vosotros; mejor dicho, cada una de las páginas de este libro va dedicada a vosotros ¡Os quiero un montón!

A mi hermano Juanma, porque has sido mi compañero de viaje en esta aventura y juntos hacemos un equipo imparable. Mi fotógrafo, mi cámara, mi editor, mi mánager y a veces también, mi suplemento de motivación. Gracias a ti comenzó todo, mil gracias por hacerme sentir tan afortunada.

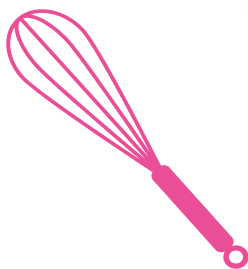
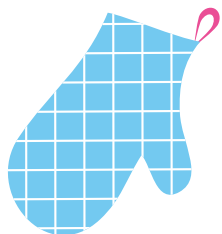
A mis padres, Juan y Mari Carmen, por apoyarme desde el principio, creer en mí e involucraros tanto en todos mis proyectos. Siempre nos habéis dado lo mejor a Juanma y a mí. Gracias por todo el cariño y el amor que he recibido estos años, sois ejemplares y para mí sois los mejores padres del mundo mundial ¡Os quiero muchísimo!

A mi novio José, porque desde hace casi 7 años me demuestras que junto a ti nunca me voy a sentir sola. Siempre me animas a seguir adelante y apoyas mis decisiones. Gracias por hacerme cada día más feliz, gracias por aparecer en mi vida y gracias por hacerme sentir como tú sólo sabes hacerlo. Eres el amor de mi vida. Te amo.

A mi Abuela Juana, porque no hay una abuela en este mundo más moderna que tú. Has probado todas las recetas de este libro y hasta que cada una no tenía tu bendición no era apta para este libro. Ojalá abuelo Sebastián pudiera ver esto.

A mi abuelo Jose y a mi abuela Dolores. Aunque la abuela no esté aquí, puedo imaginarme la cara que pondría al ver el libro.

A toda mi familia, por apoyarme y sentirme tan orgullosos de mí. Yo sí que me siento orgullosa de tener una familia como vosotros.



A todo el equipo de Anaya, por confiar en mí y darme la oportunidad de ver mi sueño hecho realidad.

A Susana, por contactar con nosotros y acompañarnos en este largo viaje. Me he sentido muy agusto trabajando a tu lado, ¡eres genial!

A Rocío y M^ª Ángeles Muriel, por la foto de la portada y de cada sección. Las sesiones de fotos con vosotras son una pasada. ¡Cómo nos hemos reído!

A Óliver, por ofrecernos sus conocimientos lingüísticos para la corrección del libro. ¡Te haré una tarta para agradecértelo!

A mis amigas, las Yumas, por intentar sacarme de mi casa este verano cada vez que tenía un rato libre y por ser las mejores amigas que puedo tener. ¡Por el poder de las yumas!

A mis compañeros de clase, sois lo mejor que me ha podido dar la Enfermería.

A todos los comercios de Chiclana, que siempre nos dais lo mejor que tenéis a mi madre y a mí.

A mis amigos Youtubers del grupo de WhatsApp, porque todos juntos nos lo pasamos genial y nos apoyamos unos a los otros para seguir creciendo. ¡Espero que nos volvamos a ver pronto!

A todas aquellas personas que han compartido su conocimiento culinario a lo largo de la historia, el cual me ha servido de fuente de inspiración. En especial a Alma Obregón. ¡Eres una superwoman!

A mi coneja Noa, mi fiel compañera de cocina durante todo este verano. ¡Solo nosotras sabemos el calor que hemos pasado!



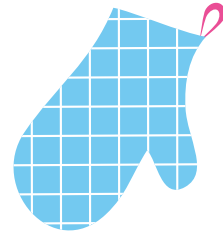
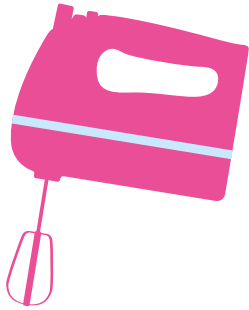
Conversiones

Para ingredientes líquidos:

TAZAS	MILILITROS (ML)	CUCHARADAS	CUCHARADITAS
1 taza	240	16	48
$\frac{3}{4}$ de taza	180	12	36
$\frac{2}{3}$ de taza	160	11	32
$\frac{1}{2}$ taza	120	8	24
$\frac{1}{3}$ de taza	80	5	16
$\frac{1}{4}$ de taza	60	4	12

1 cucharada = 15 ml

1 cucharadita = 5 ml



Ingredientes básicos:

HARINA DE TRIGO

1 taza = 130 g
½ taza = 65 g
¼ de taza = 32 g
1 cucharada = 15 g

AZÚCAR GRANULADO

1 taza = 200 g
½ taza = 100 g
¼ de taza = 50 g
1 cucharada = 20 g

AZÚCAR GLAS

1 taza = 120 g
½ taza = 60 g
¼ de taza = 30 g
1 cucharada = 15 g

MANTEQUILLA

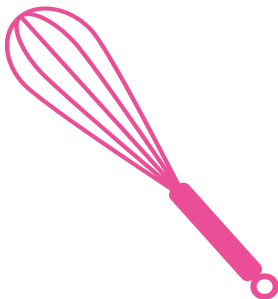
1 taza = 225 g
½ taza = 112 g
¼ de taza = 56 g
1 cucharada = 15 g

QUESO CREMA

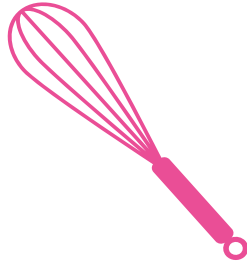
1 taza = 215 g
½ taza = 107 g
¼ de taza = 53 g
1 cucharada = 12 g

GRADOS CELSIUS A FAHRENHEIT:

100 °C = 200 °F
150 °C = 300 °F
175 °C = 350 °F
200 °C = 400 °F
220 °C = 425 °F
250 °C = 480 °F







Utensilios de repostería

1. Manga pastelera y boquillas: utensilio generalmente de plástico que tiene forma de embudo con una boquilla al final. Necesarias para decorar muchos postres, sobre todo cupcakes.

2. Lengua pastelera: paleta generalmente de silicona que sirve para mezclar, esparcir cremas o rebañar los recipientes.

3. Cucharas medidoras: se usan para medir pequeñas cantidades de ingredientes.

4. Rejilla: placa rígida formada por alambres entrecruzados. En repostería es muy útil para enfriar bizcochos o galletas.

5. Papel de hornear: también conocido como papel vegetal, encerado o sulfurizado. Es un papel especial para hornear, ya que los alimentos no se quedan pegados, y se usa para forrar la bandeja del horno o moldes.

6. Comprobador de bizcochos: palillo metálico que se introduce en los bizcochos para saber si ya están totalmente horneados.

7. Bandeja de horno para cupcakes y muffins: bandeja con varios huecos en los que se ponen las cápsulas. Perfecta para que los cupcakes queden uniformes y no se deformen.

8. Cápsulas: moldes, generalmente de papel, que se usan para hacer cupcakes, muffins o magdalenas.

9. Rodillo: utensilio cilíndrico con dos mangos que se utiliza para extender las masas.

10. Moldes: recipientes, generalmente de metal, en los cuales se vierte una masa para adquiriera su forma al hornearse o enfriarse.

11. Colador: tela metálica con un mango que se usa para colar, tamizar o escurrir alimentos.

12. Batidor de varillas: utensilio compuesto por varias varillas finas unidas por un mango. Pueden ser manuales o eléctricos y generalmente se utilizan para montar o mezclar.

13. Cucharas para helados: utensilio metálico para coger bolas de helado. También se usa para rellenar las cápsulas con la masa de los cupcakes o muffins.

14. Cortapastas: moldes, generalmente metálicos, que se usan para cortar y darle forma a las masas, sobre todo de galletas.



Aros de cebolla

Ingredientes

Cantidades para 12 aros de cebolla:

1 cebolla grande
250 ml de leche
170 g de pan rallado
140 g de harina de trigo
1 huevo
1 cucharadita de pimienta molida
1 cucharadita de levadura química
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimentón dulce

Consejos

No tires los aros más pequeños, que se encuentran en el centro. Puedes preparar un sofrito con ellos.

Puedes saltarte el paso de meter la cebolla en agua fría, pero haciéndolo quedan mucho más buenos y se nota en el resultado final.

Usa un palillo chino para empanar los aritos de una forma más fácil.

Sugerencias

Puedes cambiar el pimentón dulce por picante o añadirle más especias.

Los puedes encontrar en casi cualquier establecimiento de comida rápida, pero estos caseros tienen un sabor y una textura crujiente que harán que ¡no puedas parar de comerlos! :)

Preparación

1. Pela y corta la cebolla en láminas de 1 cm aproximadamente. Separa los aros haciendo presión en el centro de la lámina. Solo utilizaremos los que son de mayor tamaño y se encuentran en el exterior.
2. Pon agua fría en un recipiente, añade un poco de sal, los aros de cebolla y déjalos durante 10 minutos. Esto hará que tengan un sabor más suave.
3. Mientras, en otro recipiente añade la harina, la pimienta, la levadura, la sal, el pimentón y mezcla todo bien. Pon también el pan rallado en otro recipiente amplio.
4. Pasado el tiempo, seca bien la cebolla y pasa cada aro por la harina especiada. Coloca los aros en un plato. Añade al recipiente donde está la harina el huevo, la leche y mézclalo todo. De esta forma obtendremos una tempura.
5. Para empanar los aritos, pásalos primero por la tempura, quitando bien el exceso, y seguidamente por el pan rallado. Repite este proceso con todos los aritos.
6. Pon abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto o una freidora y espera hasta que se caliente. Fríelos durante unos minutos por cada lado hasta que se pongan doraditos. Sácalos a un plato con un papel absorbente y complementalos con tu salsa favorita.



Beicon Cheese Fries

Ingredientes

500 g de patatas y sal

Para la salsa ranchera:

100 ml de nata para cocinar (15-18 % M. G.)

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de leche

½ cucharada de salsa mayonesa

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de cebollino picado

Una pizca de pimienta molida

Una pizca de sal

Para complementar:

Queso rallado

Beicon ahumado en lonchas

La primera vez que fui al Foster's Hollywood® probé estas patatas y no paré hasta conseguir la receta perfecta. Son ideales para compartir como entrante o acompañar a unas buenas hamburguesas.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 250 °C.
2. En un recipiente añade la nata, la leche y el zumo de limón. Mezcla y deja reposar 5 minutos. Añade el resto de ingredientes de la salsa y vuelve a mezclar. Métela en el frigorífico mientras continúas con la receta.
3. Corta el beicon en tiras finas y fríelo en una sartén a fuego medio-alto sin aceite hasta que se dore.
4. Pela y corta las patatas en bastones de tamaño mediano. Fríelas en abundante aceite caliente hasta que estén doraditas. Sácalas a un plato con un papel absorbente y añadeles un poco de sal por encima.
5. Coloca las patatas en un plato, seguido de la salsa ranchera, el queso rallado y el beicon.
6. Mételo en el horno a 250 °C durante unos 10 minutos o hasta que el queso se gratine.

Consejos

El plato debe ser apto para hornos, como por ejemplo, los de barro.

Sugerencias

Se pueden usar las patatas congeladas de corte grueso.

El queso rallado puede ser gouda y cheddar.



Caritas felices de patata y queso

Ingredientes

Cantidades para 12 caritas:

3 patatas medianas

1 huevo

4 cucharadas de queso en polvo

2 cucharadas de pan rallado

2 cucharadas de maicena

1 cucharadita de sal

Procedimiento

1. Pela y trocea las patatas. Pon agua en una olla a fuego alto y espera hasta que comience a hervir. Añade las patatas y deja que se cuezan durante 15 minutos o hasta que se pongan tiernas.
2. Quita el agua de la olla y haz puré las patatas con ayuda de un tenedor, chafador o pasapurés.
3. Pon las patatas en un recipiente, añádeles el resto de los ingredientes y mézclalos bien hasta obtener una masa. Pasa a amasarla con ayuda de las manos y si está muy pegajosa puedes añadirle un poco más de pan rallado y maicena.
4. Coloca la masa sobre un papel para hornear con un poco de harina, ponle otro papel encima y extiende la masa con ayuda de un rodillo hasta que tenga aproximadamente medio centímetro de grosor.
5. Con ayuda de un cortapastas de unos 5 cm de diámetro o con un vaso, haz todos los círculos posibles en la masa estirada. Retira la masa sobrante que queda alrededor de cada círculo.

¿Puede haber algo mejor que comer puré de patata con queso en forma de carita feliz? Yo creo que no... Cuando hice esta receta me divertí como una niña, y es que es perfecta para prepararla en casa con los más pequeños. Estas caritas están riquísimas y muy crujientes.

6. Quítale el papel de arriba y con ayuda de una cañita o pajita, hazle dos circulitos pequeños, que simularán los ojos, y con la punta de una cuchara haz la boca. Repite el proceso con todas las caritas.
7. Con la masa sobrante puedes hacer pequeñas bolitas, o de nuevo estirar la masa en otro papel de hornear y preparar más caritas.
8. Puedes complementárlas con Kétchup, mayonesa o la salsa que más te guste.

Consejos

Utiliza un queso en polvo que no tenga un sabor muy fuerte.

Sugerencias

Puedes congelarlas metidas en un recipiente hermético y separadas unas de otras con un film o papel para hornear.

También puedes ponerle la carita triste dándole la vuelta a la cuchara :{(



Crujientes de calabacín

Ingredientes

1 calabacín
80 g de pan rallado
2 cucharadas de queso en polvo
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 huevo
Sal
Pimienta molida

Consejos

Usa queso parmesano en polvo,
que le da muy buen sabor.

Sugerencias

No necesariamente debe ser calabacín; también se
puede hacer un mix de verduras, como por ejemplo
berenjena, pimiento verde, pimiento rojo, etc.

Si estás cansado de preparar las verduras
siempre de la misma forma tienes que probar
esta receta. Es perfecta para compartir y
servir como entrante en cualquier comida.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 220 °C.
2. Corta el calabacín en pequeños bastones. Ponle un poco de sal y pimienta molida a cada bastón.
3. Mezcla el pan rallado y el queso en un mismo recipiente. Bate el huevo en otro recipiente.
4. Empana cada bastón de calabacín pasándolo por huevo seguido del pan rallado. Ve colocándolos en una bandeja de horno cubierta con un papel de hornear.
5. Rocíales las dos cucharaditas de aceite de forma que cada bastón tenga un poquito.
6. Hornéalos a 220 °C durante 30 minutos o hasta que se doren.
7. Puedes servirlos con una salsa ranchera siguiendo la receta de la página 25.



Ensaladilla con roquefort y salmón

Ingredientes

Cantidades para 3 raciones:

3 patatas medianas

175 g de salsa mayonesa

40 g de salmón ahumado

50 ml de nata para cocinar (15-18 % M. G.)

25 g de queso roquefort

Sal

Consejos

Corta la patata cuando aún esté caliente; de esta forma, al hacer la ensaladilla quedará más compacta. Conserva la ensaladilla tapada en el frigorífico durante un máximo de 5-6 días.

Sugerencias

Puedes sustituir el salmón por palometa ahumada. Yo he decorado una ración de ensaladilla con mayonesa, queso roquefort, un poco de salmón y unos cebollinos.

La ensaladilla rusa es una receta original de Rusia, pero que actualmente es muy famosa en varios continentes.

En España es una tapa muy típica que se sirve en cualquier bar, pero yo he querido hacer mi versión dándole un sabor más potente.

Procedimiento

1. Cuece las patatas en una olla a fuego medio-alto con un poco de sal y abundante agua durante 40-50 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.
2. Una vez cocidas, retira el agua de la olla y deja que se templen.
3. Mientras, pon la nata y el queso en una sartén a fuego medio. Mezcla de vez en cuando hasta obtener una salsa sin grumos de queso.
4. Corta el salmón en trocitos pequeños. También pela y corta las patatas en cuadraditos pequeños.
5. Mezcla en un recipiente, las patatas, el salmón, la salsa roquefort y la mayonesa.
6. Métela en el frigorífico un mínimo de dos horas. Pasado ese tiempo, ya puede servirse.