

Inés Ortega
MÁS ALLÁ DE
1080
RECETAS
DE COCINA
ALIANZA EDITORIAL

REPOSTERÍA

Dibujos de Pablo Sobisch
Fotografías de Fotolia

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 fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Inés Ortega
c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria
www.schavelson.com
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2015
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid; teléf. 91 393 88 88
www.alianzaeditorial.es
ISBN: 978-84-206-9912-7
Depósito legal: M. 3.977-2015
Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE
ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

alianzaeditorial@anaya.es

ÍNDICE

REPOSTERÍA

RECETAS

BAVAROIS DE CHOCOLATE Y CAFÉ	22	MOUSSE DE MANZANA	60
BIZCOCHO DE NARANJA	24	NARANJA Y POMELO CON AGUA DE AZAHAR	62
BIZCOCHO DE YOGUR	26	NATILLAS AL CAFÉ	64
BROWNIES	28	PLUM CAKE	66
BUÑUELOS DE VIENTO	30	ROSCÓN DE REYES CON CREMA	68
CARLOTA DE PERA	32	ROSQUILLAS	70
CREMA QUEMADA	34	SABAYÓN	72
DULCE DE MEMBRILLO	36	SORBETE DE MENTA	74
FLAN DE COCO	38	STRUDEL DE MANZANAS Y NUECES	76
FLAN DE MELOCOTÓN	40	TARTA ALASKA	78
GELATINA DE FRUTAS	42	TARTA DE LIMÓN	80
HELADO DE VAINILLA CON FRAMBUESAS O FRESONES	44	TARTA DE PIÑA	82
HUESOS DE SANTO	46	TARTA DE QUESO CON FRESONES (BAJA EN CALORÍAS)	84
LECHE FRITA	48	TARTA DE SANTIAGO	86
MAGDALENAS Y CUPCAKES	50	TARTA DE ZANAHORIAS	88
MANZANAS SUFLÉS	52	TARTA SAINT-HONORÉ	90
MERENGUES	54	TARTA SELVA NEGRA	92
MERMELADA DE FRESAS	56	YEMAS DE COCO	94
MOUSSE DE CHOCOLATE	58		



REPOSTERÍA

PASTELERÍA

Consejos generales

Pese bien todos los ingredientes que necesite, porque la exactitud del peso es una de las claves del éxito. Si desea hacer un pastel o bizcocho más pequeño que el de la receta, disminuya los ingredientes, pero respetando las proporciones. La mantequilla conviene que esté blanda, por lo que debe recordar sacarla de la nevera con la suficiente antelación. Nunca emborrache un bizcocho antes de haberlo cocido. Si tiene que mezclar azúcar con huevos, no añada éstos de golpe, vaya incorporándolos uno a uno.

Espolvoree con harina el molde para un bizcocho después de haberlo untado con mantequilla, así evitará que se pegue y que se queme.

El horno

Es una de las piezas claves. Ya sea eléctrico o de gas, conviene saber bien a qué temperatura deberá estar y si hay que precalentarlo. Otro punto importante es evitar abrir el horno antes de que haya transcurrido el primer tercio del tiempo de cocción.

Cuadro de temperaturas:

TIPOS DE MASA	TEMPERATURA DEL HORNO
Masa quebrada:	260° (th. 7 8)
Masa de hojaldre:	260° (th. 7 8) (si está vacía)
Masa rellena:	240° (th. 6 7)
Masa sablée:	200° (th. 5 6)

EL CARAMELO

Para hacerlo bien, la proporción será de 5 trozos de azúcar por cada cucharada de café de agua. Si quiere impedir que se endurezca, añada un poco de zumo de limón.

Ya que hoy le hemos propuesto hacer caramelos, le vamos a hablar de cómo utilizar el caramelo en la cocina.

A partir de 150°C, el azúcar va tomando color progresivamente: primero un rubio pálido, luego más pronunciado, que es cuando empieza a oler a caramelo. Si lo dejamos más tiempo, se volverá más oscuro y amargo, y no podremos utilizarlo en pastelería.

El caramelo se emplea mucho en los postres (en diversos estados de cocción) para caramelizar moldes, para perfumar la leche, para cubrir helados, dar un toque brillante a pasteles, etcétera.

Trucos

- La cocción del azúcar hasta llegar a transformarse en caramelo le quita su poder endulzante.
- Si el azúcar cristaliza en las paredes del cazo en el momento en que empieza a calentarse, debemos derretir estos cristales, empleando para ello un pincel empapado en agua caliente. Bastará con que una sola mota de azúcar cristalizado caiga en el azúcar hirviendo para que la masa se cristalice por completo y quede estropeado el caramelo.
- Por esta misma razón no hay que remover el azúcar desde el momento que hierve.
- Procure no hacer caramelo directamente en el molde porque puede acabar estropeándose, y por supuesto evítelo si es un molde con revestimiento antiadherente.

- Si quiere evitar que en el fondo de su molde quede una capa demasiado espesa, mueva el molde hasta que el caramelo se endurezca. Caerá por las paredes del molde.
- Sea siempre prudente cuando haga caramelo: proteja sus manos y sobre todo no agregue agua fría para enfriar el caramelo, porque las salpicaduras quedan garantizadas.
- No utilice un caramelo demasiado oscuro porque resultará amargo y estropeará el sabor de su postre.

Cómo caramelizar bien un molde

Se necesitan 125 g de azúcar y 3 cucharadas soperas de agua. Remueva con una espátula para disolver el azúcar a fuego mediano y luego vaya aumentando el fuego hasta que empiece a hervir. A partir de este momento no remueva ya; incline el cazo por todos sus lados para repartir el calor uniformemente.

En cuanto alcance un bonito color caramelo, retírelo del fuego y viértalo entonces en un molde previamente calentado (para que no se solidifique con demasiada rapidez). Incline el molde en todos sus sentidos para repartir bien el caramelo.

Cómo perfumar la leche

Disuelva el azúcar como le explicamos anteriormente, pero agregue 1 dl de agua caliente en cuanto alcance el color deseado. Vuélvalo a poner sobre el fuego unos minutos sin dejar de remover. Vierta este caramelo en la leche ($\frac{3}{4}$ l). Luego podrá utilizar esta leche para hacer unas natillas, una crema pastelera o un flan.

Cómo decorar postres

Para decorar se suele utilizar un caramelo bastante claro que se va echando poco a poco sobre lo que queramos decorar. Si se trata de frutas, pínchelas sobre un palillo, métalas en el caramelo claro y luego deje que se endurezca.

LA MASA PARA TARTAS

Masa de hojaldre

Esta masa se remonta a los tiempos de griegos y árabes aunque es a partir del siglo XVI cuando se redescubre.

Tiene fama de ser difícil de realizar pero con un poco de práctica no es para tanto y usted podrá sentirse orgulloso del resultado porque nada es comparable a una buena, etérea y dorada masa de hojaldre casera. Aparte de seguir una buena receta tenga en cuenta unas cuantas reglas “claves”:

1. La mantequilla deberá ser de buena calidad y tener la consistencia adecuada. Si está demasiado dura no sirve y demasiado blanda se escaparía.
2. La masa de hojaldre está constituida por capas finas y son las vueltas y las dobleces junto con el estirado mediante el rodillo son lo que forman las hojas. Se dice que un buen hojaldre puede tener cientos de ellas; ¿alguien ha llegado a contarlas?

Con el calor del horno la mantequilla se derretirá. La humedad que se desprende levantará las hojas al evaporarse. Respete el tiempo de reposo entre las dobleces para dejar que la masa y la mantequilla recuperen firmeza después de las manipulaciones. Entre cada serie, elimine el excedente de harina antes de doblar la masa.

3. Evite al dorarla que caiga yema de huevo ya que esto hará que se pegue a la placa de horno y le impiden desarrollarse bien. Pase la placa de horno por el chorro de agua fría pero no la seque.

Cueza la masa unos 30 minutos con el horno bien caliente (210 ° C). Para obtener un hojaldre de idéntico grosor, frene su expansión con una rejilla colocada a la altura debida.

Masa quebrada

La empleamos para muchas tartas. Un truco fundamental es trabajarla lo menos posible.

1. Las proporciones son mitad de mantequilla y doble de harina.
La cantidad de agua depende del poder de absorción de la harina. Es importante que el agua y la mantequilla estén muy frías.
2. Trábajela lo menos posible y deje que repose al menos 2 horas envuelta en un paño o en film transparente. Así puede conservarse 3 o 4 días en la nevera y algo más en el congelador.
3. Para la cocción los moldes tradicionales de metal son los que dan mejor resultado ya que la porcelana deja el fondo poco cocido con respecto a los bordes. Pinche ligeramente el fondo con un tenedor pero sin que llegue a calar para que no se infle. Si piensa hacer tartas de fruta muy jugosa como albaricoques o ciruelas, extienda sobre el fondo un poco de sémola que absorberá el excedente de jugo que suelten.

LAS CREMAS

Confeccionar cremas en casa resulta delicioso, pero tiene su truco. Desde las natillas a la crema pastelera, muchas de ellas entran en la composición de numerosos postres y también pueden formar en sí mismas un postre. Todas ellas tienen un común denominador, y es su fragilidad extrema. Deben en efecto hacerse con productos de primera calidad y comerse en las horas siguientes a su confección, ya que si no, pueden resultar tóxicas. Deberá usted ser extremadamente vigilante a este respecto.

Las natillas

Esta preparación «clásica» no es fácil de realizar y muchas personas me han preguntado cómo conseguir hacerlas sin grumos, etc. Con un poco de paciencia y método, no tiene usted por qué tener problemas.

Su untuosidad se debe a la coagulación de las yemas de huevo bajo el efecto del calor y cuanto más huevos añada, más espesas resultarán.

Lo normal es poner 8 yemas por cada litro de leche y 250 gramos de azúcar, pero si las quiere más espesas, puede añadir más yemas.

Antes de poner la leche en el cazo, pase éste bajo el chorro de agua fría y escúrralo sin secarlo, así la leche no se pegará al fondo ni en las paredes del cazo.

Otro punto importante es la mezcla de las yemas con el azúcar. Ponga el azúcar en una ensaladera y haga un agujero en el centro, eche allí las yemas, bata con rapidez, ayudándose con las varillas hasta que la mezcla esté bien lisa.

Recuerde lavarse las manos después de haber cascado los huevos para evitar los microbios.

Tenga cuidado al poner la crema sobre el fuego. Esta debe espesar, pero sin cocer demasiado y, sobre todo, nunca hervir: si no, se estropearía y saldrían grumos. La temperatura ideal sería 85°; si la cuece poco quedará demasiado líquida.

Si se le estropean las natillas, puede intentar arreglarlas poniendo un poco de agua fría en una ensaladera y echando la crema encima poco a poco, batiendo enérgicamente; pero no queremos engañarle, no quedará perfecta.

¿Cómo saber cuál es el punto ideal?

Coja un poco de crema con la espátula y haga una raya con un dedo; la marca deberá quedar bien clara; si los bordes se juntan, es que todavía no ha cocido lo suficiente.

La crema pastelera

La base es la misma que la de las natillas, pero se le suele añadir harina o maicena para espesarla.

Incorpore la maicena delicadamente con las varillas sin trabajarla demasiado para evitar que se endurezca.

Para evitar que se forme una piel encima al enfriarse, espolvoréela con azúcar glasé o cúbrala con film transparente.

Crema helada

No debemos confundir las cremas heladas con los sorbetes. En las primeras siempre entran en la confección yemas de huevo y leche o nata líquida, mientras que los sorbetes se hacen a base de almíbar y puré de frutas o café, pero sin leche ni yemas de huevo.

Esperamos que todos estos consejos le ayuden a alcanzar el éxito.

LAS MERMELADAS CASERAS

Cualquiera de nosotros, incluso los principiantes, puede confeccionar excelentes mermeladas. Aquí vamos a ayudarle a conseguirlo.

Aparte de una propuesta para endulzar nuestros desayunos o meriendas, también constituyen una manera de conservar las frutas sin alteración ni descomposición.

¿Cuál es el secreto?

A cierto nivel de concentración el azúcar actúa como un agente antiséptico de lo más eficaz. Esta proporción es de 160 por 100. Pero entonces, ¿por qué en casi todas las recetas se suele poner el mismo peso de azúcar que de fruta? Sencillamente, porque una parte del agua contenida en la fruta se evapora durante la cocción, lo que reestablece la concentración necesaria para una buena conservación.

¿Por qué se solidifica?

Este proceso tiene lugar mientras cuece: todas las frutas contienen en mayor o menor proporción pectina, que a lo largo de la cocción se transforma en ácido péctico de aspecto gelatinoso.

Algunas frutas contienen poca pectina, por lo que habrá que añadirla aparte para que solidifiquen sin problema.

¿Cómo obtener nosotros la pectina necesaria?

Hierva durante 45 minutos 2 l de agua en los que habrá echado 500 g de peladuras y corazones de manzana y el zumo de un limón. Filtre. Embotéllelo y esterilícelo durante 15 minutos. Podrá conservarlo durante varios meses.

¿Qué tipo de azúcar emplear?

La blanquilla normal porque es la más barata, se deshace con mayor rapidez y es fácil de pesar.

¿Qué cantidad?

Estará en relación con la naturaleza de la fruta. Cuanto más ácida sea más necesitará.

¿Qué problemas me pueden surgir?

1. Que al día siguiente la mermelada esté aún demasiado líquida: vuelva a cocerla añadiendo 2 vasos de almíbar de manzana del que le hemos enseñado a preparar antes arriba.
2. Que al cabo de un mes o dos la mermelada se cristalice: será debido a que las frutas no contenían suficiente ácido; vuelva a cocerla en su totalidad añadiendo el zumo de un limón grande.
3. Si la mermelada se vuelve mohosa: será porque guardó los tarros en algún lugar insuficientemente ventilado y húmedo. Retire el moho con ayuda de una cuchara y vierta parafina que habrá derretido previamente sobre la mermelada.
4. Que la mermelada fermente: se volverá esponjosa y tomará mal sabor. Será debido a que cuando la pasó a los tarros contenía aún demasiado líquido y ha cocido insuficientemente; tendrá que volverla a cocer.

Ocho principios básicos:

1. Vigile que los utensilios que vaya a emplear estén en perfectas condiciones de limpieza.
2. Elija cuidadosamente la fruta, no demasiado maduras, sin manchas y bien sanas.
3. Utilice una cacerola que tenga el doble de volumen de la cantidad de frutas y azúcar que vaya a emplear.
4. Cuezca con rapidez, a fuego vivo, para que las frutas no pierdan su aroma.
5. Espume una única vez (salvo excepciones) antes de retirar la mermelada del fuego.
6. Hierva los tarros o recipientes que vayan a albergar la mermelada.
7. No deje nunca enfriar la mermelada en el recipiente donde coció; viértala caliente aún en los tarros.
8. Guarde los tarros en un lugar seco y a la sombra con una temperatura nunca superior a los 18° C.

EL HORNO EN PASTERIA

El papel del horno es fundamental para tener éxito en los pasteles que preparemos en casa. Aunque estén sometidos a normas precisas, los diferentes tipos de horno calientan y cuecen de diferente manera.

Las cocciones por arriba o por abajo varían también de un horno a otro. La experiencia le irá diciendo si conviene que cubra su bizcocho o pastel con una hoja de aluminio hacia el final de la cocción o si debe cambiar la posición de cocción hacia abajo.

Si la cocción por la parte de abajo es demasiado fuerte, intercale una plancha metálica o cambie durante 10 minutos la posición pasándola a la de arriba.

Si la temperatura del horno es demasiado alta, se formará una especie de costra en la superficie antes que el bizcocho haya subido y quedará compacto.

Si por el contrario la temperatura es demasiado baja la masa permanecerá húmeda.

No abra la puerta del horno hasta que hayan pasado los primeros tres cuartos de tiempo de cocción, porque si no su bizcocho se bajará.

Los hornos eléctricos deben precalentarse durante al menos 15 minutos. El horno estará listo cuando el testigo de temperatura se haya apagado.

Aunque la receta no lo mencione expresamente, los hornos de gas también deben de precalentarse para que el calor quede bien repartido en el momento de meter el pastel en el horno. Bastarán 5 minutos para precalentarlo.

Cualquiera que sea el bizcocho que prepare pínchelo con una aguja larga para saber si está listo. Tendrá que salir seca y caliente.

Las pastas y pasteles de tamaño pequeño estarán hechos cuando se despeguen con facilidad de la plancha. Levante uno con la espátula para verificar que estén. Retírelos entonces enseguida de la plancha, ya que el calor residual puede endurecerlos.

Si piensa utilizar un molde nuevo, métalo vacío durante 15 minutos en el horno muy caliente antes de emplearlo por primera vez.

Muy cómodos resultan los moldes antiadherentes ya que facilitan la tarea del desmoldado y son fáciles de lavar. Pero también debe de untarlos previamente con algo de mantequilla o aceite. Tenga siempre cuidado para no rayarlos.

LOS SECRETOS DEL AZÚCAR

Desde la noche de los tiempos se ha utilizado la miel para endulzar. Y fue sólo a partir del siglo III a. de C. cuando los persas descubrieron la caña de azúcar, después ya vino su comercio y la extracción del azúcar de la remolacha...

A pesar de ser diferentes en su origen, el azúcar de caña o de remolacha tienen la misma composición; 99% de sacarosa.

¿Qué azúcar tomar?

Azúcar blanco: se obtiene mediante una acción de refinado.

Azúcar moreno: contiene algunas impurezas a las que debe su color y su sabor un tanto especial.

Azúcar cristalizado: blanco, se obtiene mediante cristalización de almíbares de azúcar. Es menos fino que el azúcar en polvo y es el más barato. Es útil a la hora de hacer mermeladas.

Azúcar en polvo: se utiliza más para los postres, porque se disuelve muy rápido.

Azúcar glasé: es azúcar en polvo muy fino, adicionado con un 3% de almidón para evitar que se apelmace. Se utiliza para decoraciones y glaseados y también resulta recomendable para postres sin cocción.

Azúcar candi: se presenta bajo forma de cristales y es especialmente conveniente a la hora de preparar frutas en aguardiente o licores, ya que al deshacerse muy lentamente no estropea la mezcla anterior de los alcoholes y frutas.

¿Cuáles son sus ventajas?

Es un excelente alimento energético, especialmente conveniente para niños y personas mayores, así como para convalecientes. Su alto valor energético y, cuando lo tomamos fuera de las comidas, su transformación muy rápida en glucosa directamente asimilable por las células hacen que sea un alimento excelente para los deportistas. Hay edulcorantes químicos o falsos azúcares que convienen a los que les está prohibido el azúcar.

Trucos

Para darle un bonito color dorado a su tarta de manzana, espolvoréela con un poco de azúcar glasé al final de su cocción.

Si espolvorea con azúcar un molde untado con mantequilla antes de echar la masa de un pastel o bizcocho evitará que se le pegue.

Y una receta deliciosa para acompañar helados o postres: la salsa de caramelo. Hágala poniendo en un cazo 25 terrones de azúcar embebidos con agua, caliéntelo a fuego medio y vigile removiendo la cacerola para que la cocción resulte regular. Cuando el caramelo tiene un bonito color dorado, retírelo del fuego y vierta en el cazo, con mucho cuidado para no quemarse, $\frac{1}{2}$ vaso de agua; vuelva a ponerlo al fuego para disolver bien el caramelo, y deje que se temple e incorpore 2 dl de nata líquida templada. Guárdelo en un lugar fresco hasta el momento de servir.

LA MIEL EN LA COCINA

Desde la antigüedad la miel ha sugerido siempre al hombre un don de los dioses o un regalo de la naturaleza. ¿Por qué tenemos de ella una imagen tan positiva?

El gusto por la miel no es algo reciente. Ya en el Paleolítico, los cazadores iban en busca de los «pasteles» de miel, como podemos ver en las pinturas murales de la cueva de la Araña, cerca de Valencia. Pero la idea de criar abejas habrá de hacerse esperar hasta la cultura egipcia. Los griegos y los romanos la consumían en grandes cantidades y los cartagineses la tomaban en potajes o en salsas, por no hablar del jamón a la miel que Catón y Apicio nos describen en alguna de sus obras.

Excelente alimento para el músculo, muy apreciado por los deportistas que tienen que hacer un esfuerzo especial, la miel aporta en poco volumen glucosa y fructuosa, azúcares directamente asimilables.

Las infusiones con miel de nuestras abuelas vuelven a estar de moda como lo demuestra el que ya se vendan preparadas con miel, así como el aumento de su consumo en invierno.

Ya en 1960 un equipo de investigadores descubrió entre las enzimas de la miel, la glucooxidasa. Dicho descubrimiento explicó en parte las cualidades antibacterianas de la miel. Cuanto más oscura es la miel, más rica resulta en oligoelementos tales como el calcio, el magnesio, el hierro y el fósforo.

¿Cómo emplear la miel en la cocina?

Ya los romanos, que la adoraban, nos dejaron innumerables recetas dulces o saladas a base de miel, y, aparte de las recetas, con ese especial ingenio que tenían, encontraron para ella otros empleos: para transportar el pescado lo encerraban en vasijas llenas de miel, y con ella engordaban a las ocas.

En nuestro país los árabes nos dejaron también multitud de platos con miel. Pero vayamos a lo práctico y, sin caer en el exceso de los antiguos, utilicemos la miel para suavizar nuestros platos.

Ideas para entrantes o primeros

¿Ha probado unas simples zanahorias ralladas con naranja en dados aderezada con una salsa hecha con zumo de naranja y limón, un poco de agua de azahar y miel? Le hará viajar a otros países.

¿Y la remolacha rociada con aceite, canela, agua de azahar, miel y zumo de limón? Pruébelo; esperamos que no le defraude.

Ideas para carnes y aves

Desde luego, inmediatamente le vendrá a la mente el delicioso pato laqueado chino. La cocina marroquí, más cercana a nosotros, utiliza en abundancia la miel para sus platos de carne como tajines y pastellas.

En nuestras tierras se emplea menos, pero pruebe a untar un asado de cerdo o una pierna de cordero con miel, a la que habrá mezclado un clavo de especia en polvo. Áselo luego en la forma habitual, acompañelo con unas patatas rehogadas a lo pobre y verá.

Y piense también en la miel para sus salsas, como el ejemplo que le dábamos más arriba.

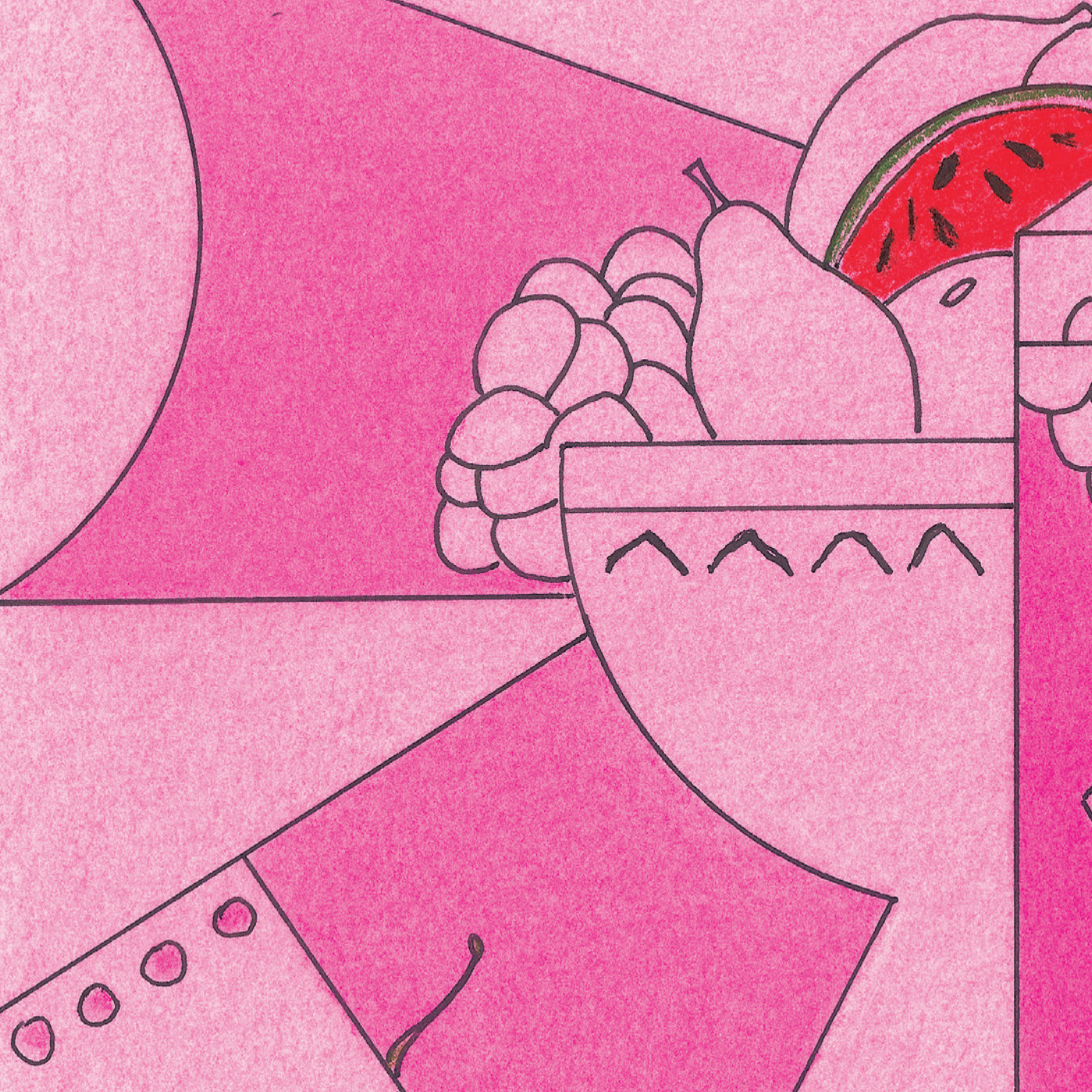
Y por supuesto vamos a utilizar en los postres, porque en ese terreno es donde está todo permitido: brochetas de frutas untadas con miel, medios pomelos también untados y luego pasados al horno, crepes regadas con una miel ligeramente calentada, bizcochos con miel que resultarán más esponjosos, helados y sorbetes, tartaletas de almendras con miel, batidos de yogur y miel...

ALGUNOS TRUCOS SOBRE LOS HELADOS

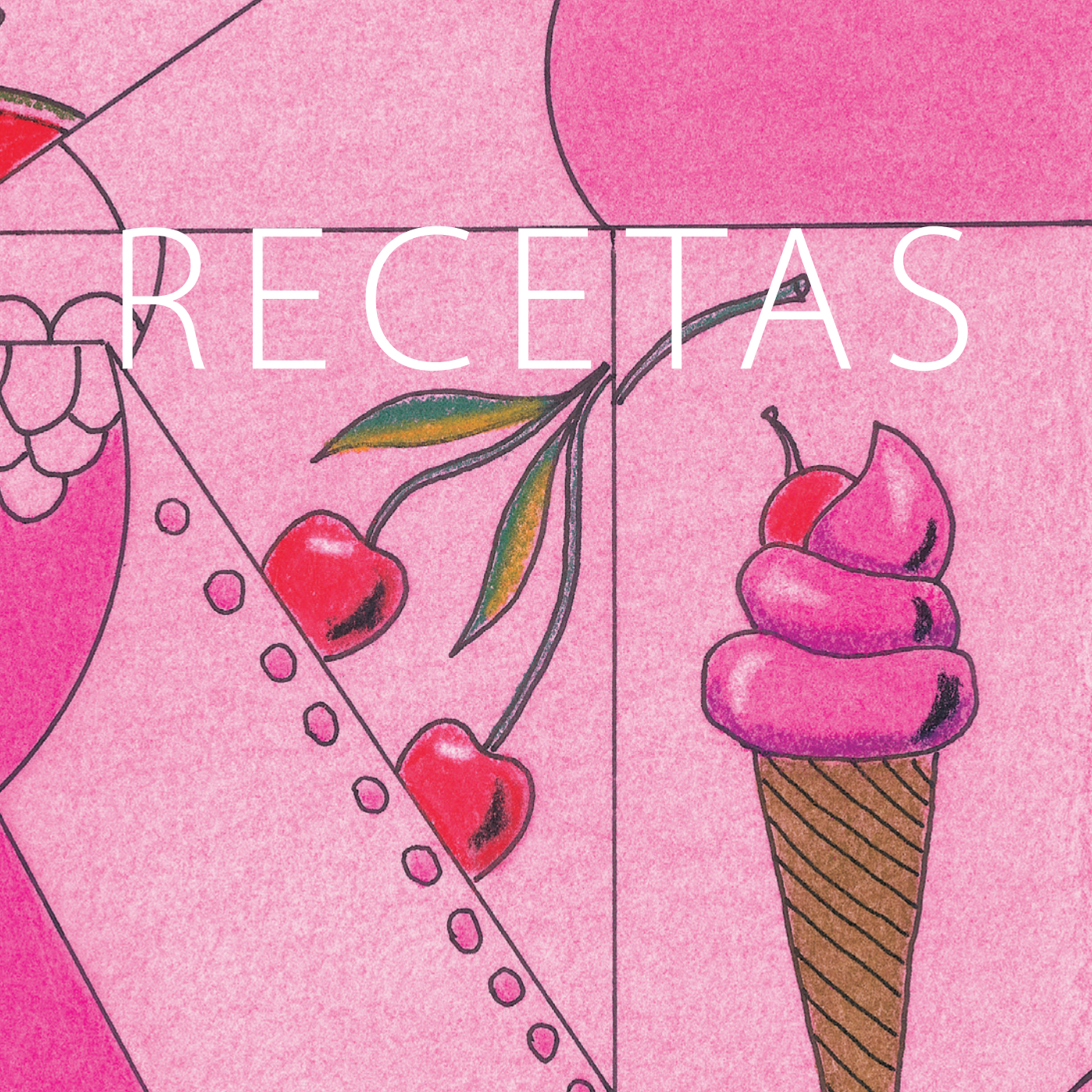
El helado constituye un placer alimentario desde hace mucho tiempo. Marco Polo, ya refería que en China se elaboraban helados con hielo, leche y jugos de frutas. Y antes, en la antigua Roma, los patricios servían en sus casas postres en los que se mezclaban nieve con miel, frutas y otros ingredientes.

Cuando decidamos que deben estar presentes en nuestra mesa, los siguientes trucos pueden resultar muy útiles:

- Saque siempre el helado del congelador 15 minutos antes de ir a servirlo, ya que el helado no debe estar duro como la piedra.
- Para hacer un buen helado casero necesitaremos una buena turbina; si no, cristalizará. Un truco para evitarlo consiste en doblar las dosis de azúcar. Pero en este caso, el sabor del helado puede resultar modificado, por lo que le recomendamos que, si carece del material adecuado, es mejor recurrir al helado comprado, ya que en nuestro país los hay de muy buena calidad.
- Si quiere preparar helados de varios colores y sabores, puede separar el molde donde los vaya a meter en dos o más compartimentos mediante un cartón, que previamente habrá recortado con las dimensiones adecuadas, y luego meta el helado en uno u otro compartimento antes de retirar el cartón. Tenga en cuenta que los helados deberán estar blandos; sáquelo 15 minutos antes de ir a consumirlo.



RECETAS





30 min. + 5 h. de nevera

Calorías por ración: 279 cal

Grasa: 10 g

Hidratos de carbono: 42 g

Proteínas: 5 g

Fibra: 0 g

Colesterol: 103 mg

INGREDIENTES

(para 6 personas):

200 g de chocolate sin leche,

1 cucharadas (de las de café) de Nescafé,

1 vaso (de los de agua) bien lleno de leche fría,

10 cucharadas soperas bien llenas de azúcar,

3 hojas finas de cola de pescado,

4 cucharadas soperas de agua fría,

4 yemas de huevo,

6 claras,

un pellizco de sal.

Ponga el chocolate junto con la leche en un cazo a fuego suave para que se disuelva. Retírelo en cuanto dé un hervor y deje que se enfríe en un lugar fresco que no sea la nevera.

Parta las hojas de cola de pescado o de gelatina en trozos y póngalas a remojo en agua. Acérquelo al fuego muy suave y deje que se deshaga moviendo con una cuchara de palo sin que llegue a cocer porque entonces tendría muy mal sabor. Añada el chocolate en sitio fresco sin parar de remover y poco a poco las hojas de cola de pescado disueltas.

Cuando esta crema esté casi fría, incorpore las yemas batidas con el azúcar y con la cucharadita de Nescafé, y después las claras montadas a punto de nieve muy firme con el pellizco de sal.

Vierta esta crema esponjosa en un molde o en varios individuales y métala en la nevera al menos 5 horas antes de ir a servir.

Vuélquela en la fuente de servir pasando antes un cuchillito para que entre un poco de aire y la bavaroise no haga ventosa. Adórnela a su gusto y sívala bien fría.

BAVAROIS DE CHOCOLATE Y CAFÉ

LE CONVIENE SABER:

Se ignora si el origen de la bavaroise está relacionado con Baviera, donde varios chefs franceses ejercieron su oficio en la corte. Antonin Carême da varias versiones de este postre en el siglo XIX.

En algunos libros de cocina a veces se confunde este postre con un entremés parecido, el moscovita, tal vez porque algún chef francés estuviera al servicio de una familia de abolengo rusa.

CONSEJOS:

Para desmoldar fácilmente una bavaroise, meta el molde un momento en agua caliente, ponga un plato sobre el molde, dele la vuelta y mueva un poco el molde; verá como sale con facilidad.

Si su bavaroise no se ha cuajado adecuadamente, siempre puede recurrir a meterla en el congelador hasta que esté firme; luego puede servirla incluso helada.

