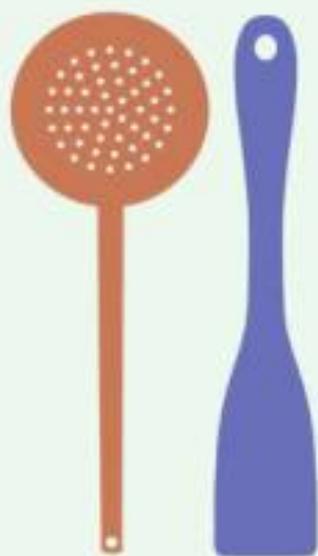




Grandes recetas para cocinas pequeñas

MARTA CARNICERO



Grandes recetas para cocinas pequeñas

MARTA CARNICERO

Traducción de
Àngels Polo Mañà

www.megustaleerebooks.com

*A mis muñecas,
que todavía ven en mamá
a la mejor cocinera del mundo*

*A David,
por las conversaciones en la cocina
y las ensaladas delante de Mad Men*

INTRODUCCIÓN

Disponer de una cocina pequeña no significa que tengamos que cocinar poco ni que debamos comer mal. Pero es innegable que hay recetas más adecuadas que otras: conviene preparar los platos con pocos ingredientes, de manera sencilla y sin ensuciar demasiados utensilios.

Muchas de las recetas que encontrarás en este libro son de este estilo. De vez en cuando también encontrarás algún plato un poco más laborioso, porque tener una cocina pequeña no debe estar reñido con hacer un *extra*, si el plato lo vale y disponemos de tiempo y ganas.

Verás que te proponemos algunas recetas pensadas para una persona, otras para dos y otras (las que nos parecen más festivas, o más adecuadas para compartir o invitar) para cuatro comensales. Que la cocina sea pequeña —o vivir en un *micro-piso*— no combina demasiado con tener mucha gente a la mesa, y por esta razón te presentamos recetas para pocos comensales. Evidentemente, puedes aumentar la cantidad de ingredientes si quieres hacerlas para más personas.

ORGANIZARSE EN LA COCINA

Si no contamos con demasiado espacio, la organización es básica. Hay que tener una pequeña despensa abastecida de ingredientes de larga conservación, con los cuales se pueda preparar una variedad de platos que nos permita salir del paso en cualquier momento. Las recetas que te proporcionamos aquí te pueden servir de idea, pero te invitamos a dar un paso más y practicar una cocina de recursos como la que te presentamos a continuación.

Para hacerlo, te proponemos unos cuantos ingredientes que nos parecen imprescindibles para proveer tu despensa (muchos de ellos tardan bastante en caducar y no hay que temer por si los consumimos en un periodo de tiempo demasiado largo). Por otra parte, en los apartados de «recursos» encontrarás una serie de preparaciones básicas, muchas de las cuales las puedes cocinar con antelación y conservar en la nevera o en el congelador. Se trata, por tanto, de combinar estos recursos con los ingredientes de que disponemos, para crear recetas nuevas que te permitan salir de la rutina y que puedas adaptar a tu gusto añadiéndolos a tus platos preferidos.

Así pues, te presentamos a continuación algunos ingredientes y preparaciones que conviene tener a mano por su versatilidad:

EN EL FRIGORÍFICO

(No incluimos en esta lista ingredientes más delicados como los pescados, las aves y las carnes, que conviene comprar con la mínima antelación posible.)

FRUTAS Y HORTALIZAS

Espárragos verdes: salteados, te servirán para coronar una ensalada o preparar unos huevos revueltos de urgencia, con un chorrito de salsa de soja. Con la parte menos tierna y un poco de patata, puedes elaborar una crema deliciosa y añadirle encima una cucharada de mascarpone.

Lechugas y hojas variadas (hoja de roble, *lollo rosso*, rúcula, canónigos, espinacas frescas): son más que versátiles en la preparación de ensaladas (en el libro encontrarás muchas ideas). Además, puedes utilizar las espinacas para hacer un **salteado rápido** (que es buenísimo y se prepara en un abrir y cerrar de ojos) o para cocinar el **arroz seco de espinacas y boquerones**. Con la rúcula puedes preparar un pesto delicioso para acompañar pasta y ñoquis.

Setas (champiñones, setas de cardo, shiitake, setas de temporada: setas de Burdeos, niscalos, rebozuelos...): si tienes miedo de que se estropeen, puedes saltearlas con un poco de ajo y perejil picados y conservarlas ya cocidas en la nevera. Añádelas a cremas de verduras, sívelas como acompañamiento o utilízalas en la preparación de huevos revueltos y platos de pasta. También puedes añadir un poco de nata líquida y virutas de queso parmesano y utilizarlas de relleno de los canelones.

Berenjenas: puedes **freírlas con miel**, ponerlas en una **ensalada**, hacer un **mutabal** o servir las con **alubias de Santa Pau, espinacas y lomo ibérico**, o bien confitar la pulpa al horno para servir las como acompañamiento, hacer un **timbal con gamba roja y tomate confitado** o utilizarlas en revueltos, croquetas, pastas y pizzas. En rodajas delgadas enharinadas y fritas, pueden servir de base de lasaña vegetal, alternada con «pétalos» de **tomate confitado**, albahaca fresca y virutas de parmesano hechas con un pelador.

Tomates: para enriquecer toda clase de ensaladas, preparar una **sopa fría**, elaborar una **salsa de tomate rústica** o servirlos, **confitados, con burrata y piñones**.

Aguacates: por su textura y su gusto, constituyen un recurso fantástico para completar ensaladas. Pruébalos en bocadillos y tostadas, como complemento del **salmon en los rollos de sushi** o utilízalos para preparar el **guacamole** (y no volverás a comprarlo hecho nunca más).

Calabacines: perfectos en salteados de verduras, **en crema** o para cocinar unos **espaguetis con calabacín, quesitos y piñones**.

Limas y limones: fantásticos para hacer vinagretas para ensaladas, para alegrar unas sencillas **patatas al tenedor**, preparar unos **spaghettini al limón** o unos **pa-**

ppardelle rápidos de verano, y para dar un toque diferente a pescados y aves.

Huevos: intenta encontrarlos ecológicos (los reconocerás porque el primer número de los que llevan impresos en la cáscara es un cero), su calidad merece la pena. Utilízalos para preparar un revuelto con salsa de tomate o verduras (por ejemplo, partiendo de un *salteado de espárragos verdes y setas*, tortillas (quedan muy buenas las de calabacín salteado, cebolla confitada y trocitos de butifarra), enriquecer una *ensalada con un huevo escalfado* o cocinar unos *huevos con pisto y patatas fritas*. Un plato delicioso (aunque muy calórico y del cual, por lo tanto, no es bueno abusar) son unos huevos fritos rotos sobre patatas fritas, que resulta todavía más espectacular si los sirves con un trozo de foie a la plancha, cocido vuelta y vuelta en una sartén antiadherente bien caliente, sin materia grasa añadida.

QUESOS

Parmesano o Grana Padano: son caros, pero en las cantidades que se utilizan y teniendo en cuenta su larguísima conservación en la nevera (bien envueltos con film alimentario), constituyen un recurso excelente en ensaladas, sopas y platos de pasta: rallado y mezclado con nata líquida, por ejemplo, te permitirá preparar unos *macarrones exprés* deliciosos.

Burrata: por su textura cremosa, se conserva muy poco tiempo, pero por sí misma es un entrante excelente si la acompañas con un buen tomate y unos piñones tostados, un poco de vinagre balsámico o unas hojas de albahaca fresca. Con rúcula, tomates *cherry* y un toque de olivada, se convierte en otro entrante que se prepara en cuestión de minutos. Si no encuentras, sustitúyela por una buena *mozzarella* de búfala.

Queso cremoso tipo Philadelphia: permite resolver platos de pasta de una manera muy sencilla (añádelos a unos macarrones con salmón ahumado y cebollino, por ejemplo), o preparar vasitos, perfectos para una fiesta o un pica-pica: ponlo sobre *hummus*, *mutabal* o guacamole y corónalo todo con huevos de trucha o el *salmón marinado*. También te servirá para preparar *tostadas* (unta el pan tostado y condíméntalo con zumo de lima, antes de cubrirlo con aguacate en rodajas y rúcula) o tostaditas pequeñas, untadas con queso y cubiertas con el *tomate confitado*, albahaca picada y un toque de *reducción de vinagre de Módena*.

SALSAS

Salsa olivada (o bien aceitunas de Kalamata, que podemos triturar con aceite o picar con un cuchillo): perfecta para toda clase de ensaladas. Disuelta en un poco de aceite de oliva virgen extra, puede sustituir la vinagreta en una ensalada, dar un toque diferente a un pescado o completar una tostada con trocitos de tomate, jamón y rúcula, por ejemplo.

Salsa de soja: es uno de los condimentos más versátiles: prepara una [vinagreta de inspiración oriental](#) (con cebolla rallada, zumo de limón y un toque de jengibre rallado), utilízala para condimentar un [arroz blanco preparado a la manera japonesa](#) o bien para condimentar un [brócoli al vapor con setas y bacon](#), unas [alitas de pollo con soja y miel](#), [cerdo salteado con jengibre](#) o un [salmón teppanyaki](#) sorprendente. También puedes utilizarla para preparar una [salsa rapidísima para pollo](#): dora en un chorro de aceite un diente de ajo cortado en 3 o 4 trozos, junto con una hoja de laurel. Saltea el pollo cortado en trozos sin piel ni huesos y añade el volumen equivalente a una avellana de jengibre fresco rallado (lo puedes tener siempre, pelado y rallado, en el congelador). Vierte un chorro de vinagre de Módena, deja que se evapore y se reduzca, añade un poco de salsa de soja y deja que se acabe de cocer a fuego suave, durante 30 segundos más.

Mostaza a la antigua: perfecta para dar un toque diferente a las ensaladas (prepara una [vinagreta](#) mezclándola con miel, aceite de oliva y un punto de vinagre balsámico).

Mayonesa (si no la vas a consumir inmediatamente o si la quieres tener un rato fuera de la nevera, utiliza mayonesa de bote): además de ser un recurso muy versátil en la elaboración de montaditos y pinchos, te permitirá preparar una salsa sorprendentemente deliciosa para el pescado azul ([véase la receta «Salmón teppanyaki especial con salteado de champiñones, tirabeques y fresones»](#)). Puedes hacer mayonesas aromatizadas añadiendo una pequeña cantidad de otras salsas: prueba la combinación de mejillones al vapor con mayonesa de romesco, la tem-pura de calamares con mayonesa de soja, los pinchos de pollo y manzana con mayonesa de mostaza o los langostinos a la plancha con piel de lima rallada, aguacate y mayonesa de wasabi.

Nata líquida: cómprala siempre con un porcentaje de materia grasa a partir del 35%, de esta manera podrás montarla para utilizarla en repostería o, si lo prefieres, utilízala como base de una salsa para pasta (prueba la [crema de Módena](#)) o un [filete de cerdo con pasas y piñones](#). Con un paquete de masa brisa, un bric de 200 ml de nata y dos huevos, puedes preparar una quiche, añadiendo el relleno que más te guste, siguiendo el procedimiento de la receta [«Quiche lorraine»](#).

OTROS

Jamón serrano: un buen recurso para preparar [tostadas](#) y [montaditos](#), pero también para completar platos de pasta (añádelo en el último minuto, fuera del fuego) o encima de una [pizza de mascarpone, tomates cherry y rúcula](#), recién salida del horno.

Masa brisa refrigerada: te permitirá preparar pasteles salados rápidos, como la clásica [quiche Lorraine](#) o variantes a base de espárragos, gorgonzola y salmón ahumado, cebolla confitada o puerros salteados con alcachofas y queso de cabra,

siguiendo el procedimiento que te explicamos en la [receta](#), sustituyendo un relleno por otro.

RECURSOS

Salsa agridulce de Cabernet Sauvignon: se prepara fácilmente y puedes combinarla con unos medallones de lomo ibérico a la plancha, un pincho de muslo de pollo con champiñones o un [magret de pato](#), con la piel bien crujiente y poco hecho por dentro.

Reducción de vinagre de Módena: puesta en un recipiente de boca estrecha (el llamado «biberón»), puedes utilizar esta salsa para decorar platos y darles un contrapunto agridulce al mismo tiempo. Pruébala en una ensalada de pera, nueces y parmesano o bien sobre brotes tiernos de espinacas o rúcula. Sobre la [pizza de rúcula y mascarpone](#), o con fresones, o bien sobre helado de vainilla, resulta deliciosa.

Vinagreta refrescante de piñones y menta: combina especialmente con aves, pescados y verduras al vapor. Utilízala para condimentar una ensalada elaborada con lechuga, tomate de ensalada, rodajas de pepino, aceitunas negras de Kalamata y pan de pita cortado en triángulos y frito, o bien sobre una ensalada de tomate y cebolleta picada.

Vinagreta de verduras frescas: puedes prepararla con antelación y conservarla en la nevera. Probarla sobre un [pincho de dados de rape y gamba roja](#), un lomo de merluza al vapor, un salteado de vieiras y chipirones, una suprema de lubina o dorada a la plancha o cualquier pescado blanco.

Salsa guacamole: aporta un contrapunto cremoso, sabroso y aromático a los platos. Va bien con pescados azules a la plancha, ensaladas frías (con gambas, legumbres, salmón, chipirones a la plancha), con brochetas de pollo marinadas con ajo y lima o como relleno de bocadillos y base de tostadas.

Hummus: sírvelo con pan árabe caliente —como entrante o como parte de un pica-pica—, o bien con una ensalada de tomate, cebolleta y aceitunas negras. También puedes servirlo como acompañamiento de un pescado azul a la plancha (combinado, si quieres, con guacamole o cebolla confitada) o con unas brochetas de pollo marinadas con limón y especias.

Pesto de rúcula: delicioso para aliñar sándwiches (por ejemplo, una coca salada abierta por la mitad y rellena con tomate en rodajas y *mozzarella*), como salsa para pasta (mézclalo directamente con la pasta caliente, sin calentarla) o para dar el toque final a una pizza con rodajas de tomate, recién salida del horno. También puede dar el toque de gracia a un pescado blanco o a unos calamares a la plancha.

Tomate confitado: utilízalo en pizzas, ensaladas (en trocitos, mezclado con rúcula, canónigos o un variado de hojas) y platos fríos (con *burrata*, con *mozzarella*, con láminas de queso parmesano o Idiazábal, con un toque de olivada, salsa pesto o reducción de vinagre de Módena). En caliente, combina especialmente bien con la berenjena al horno, la cebolla confitada (en una coca, por ejemplo), el lomo ibérico y los pescados azules.

Chutney de tomate y manzana: esta salsa-mermelada agrídulce es ideal para tener en la nevera (también es apta para hacerla en conserva) y va especialmente bien con pescados azules, cerdo ibérico y berenjena al horno. Pruébala sobre tostaditas untadas con queso cremoso.

Ajo asado: es un recurso que puedes utilizar en sofritos, sobre tostaditas (las puedes desmenuzar, por ejemplo, y servir sobre una ensalada, o presentar enteras en el fondo de una sopa) o en vinagretas. Añádelo también en trinchados de verduras o utilízalo para dar un toque especial a una crema de patata.

Salsa de tomate rústica: queda deliciosa sobre pasta de espinacas (cintas, por ejemplo, y mejor si se trata de pasta fresca artesanal), con una buena cucharada de queso fresco tipo ricotta por encima. También, es un buen acompañamiento para un lomo de merluza a la plancha, con los ñoquis de patata o en la base de tus pizzas.

Masa de crêpes: prepárala la noche anterior, refrigérala enseguida y al día siguiente solo tendrás que cocerla en forma de crêpes y rellenarlas como quieras, con ingredientes dulces o salados.

Compota de manzana: perfecta para acompañar filetes de cerdo o ternera, pollo al horno o un asado de cordero (añadir orejones remojados en brandy a la compota antes de cocerla). En el apartado de los dulces, puedes servirla con queso fresco y fruta seca, con queso mascarpone azucarado o bien con helado, yogur o bizcocho de almendras.

EN EL CONGELADOR

Es muy práctico congelar los alimentos en bolsitas pequeñas de congelados. Un sofrito, por ejemplo, se descongela rápidamente en el microondas o en un cazo mientras hierve la pasta, o se puede utilizar como base de unos **fideos a la cazuela**. Con el sofrito y el caldo que tengas en el congelador, puedes preparar, por ejemplo, un arroz meloso o una paella en muy poco tiempo. Cocinar con anticipación, pensando en congelar, permite comer bien y variado cuando se tiene poco tiempo.

Bases de pizza: una buena base de pizza es muy versátil: puedes poner setas salteadas en la sartén, pulpa de **berenjena confitada** o preparar una deliciosa **pizza**

agridulce de rúcula con mascarpone. También puedes alegrar la clásica **pizza de jamón y queso con champiñones laminados y un huevo:** reserva la yema y ponla encima de la clara cuando esta se haya cuajado. Reparte unas rodajas de *mozzarella* por la superficie de la pizza y ponla de nuevo en el horno solo un minuto para que la *mozzarella* se funda y la yema se caliente un poco sin que llegue a cuajarse.

Un buen pan de payés (o bien pan de nueces, pan de aceitunas, pan de semillas, etc.), cortado en rebanadas, se descongela rápidamente y permite preparar platos rápidos para solucionar la cena: una **tostada de jamón** al estilo de Cádiz o una **tostada con aguacate, tomate y rúcula**, por ejemplo.

Legumbres cocidas: las alubias de Santa Pau, por ejemplo, se descongelan rápidamente gracias a su tamaño. Puedes utilizarlas para preparar un **platillo** o un **empedrat**.

Gamba de calidad congelada (o carabineros, langostinos, etc.): si las gambas son buenas y las descongelas encima de una rejilla dentro de la nevera, los resultados te sorprenderán.

Lomos de salmón: comprarlos directamente congelados te asegura tenerlos como recurso el día que no dispongas de tiempo suficiente para comprar pescado fresco y, además, permite preparar **sushi** sin anisakis. El salmón es uno de los pescados que da buenos resultados cuando se somete a un proceso de ultracongelación.

Albóndigas caseras: puedes prepararlas con antelación y congelarlas simplemente enharinadas y listas para freír. Se pueden freír recién sacadas del congelador y servir las con una **salsa de tomate**, o bien cocinarlas en una salsa como la del **fricandó de cerdo**.

Hamburguesas: puedes tenerlas en el congelador y, junto con unos buenos panes de hamburguesa artesanales, preparar una **hamburguesa deliciosa en un tiempo récord:** acompaña la de **cebolla confitada**, lechuga y tomate, y condiméntala con una cucharada de mayonesa mezclada con un poco de salsa de soja.

Muslos de pollo, sin piel ni hueso, cortados en trozos grandes: te servirán para preparar bastantes recetas de este libro, como el **pollo frito a la japonesa** o el **salteado de pollo con ajos tiernos**.

Salchichas: para hacer unos **fideos a la cazuela** o para preparar un **salteado de legumbres rapidísimo:** en una sartén antiadherente, sofríe un ajo en trozos y luego saltea las salchichas cortadas en trocitos (o butifarra rasgada sin piel). Vierte un chorro de vino blanco, deja que se evapore completamente y añade unas alubias de Santa Pau cocidas. Acaba el salteado con un chorro de salsa de soja (una vez fuera del fuego) y sírvelo enseguida.

Entrecots: si los congelas encima de una superficie bien plana, podrás cocinarlos en un momento sin tenerlos que descongelar previamente. El resultado es tan satisfactorio que cuesta notar la diferencia, cosa que los convierte en un recurso fantástico. Haz la prueba untando el entrecot por ambos lados con aceite de oliva. Luego pon una sartén antiadherente a fuego fuerte y sin aceite. Cuando esté bien caliente, pon el entrecot y hazlo por un lado hasta que quede dorado y crujiente. Dale la vuelta y, pasado medio minuto, baja el fuego al mínimo y acaba la cocción como lo harías normalmente. No tendrás un filete poco hecho, pero sí al punto. Si lo quieres más hecho, simplemente alarga el tiempo de cocción.

Bacon: cortado en trocitos y congelado, te servirá para condimentar platos de pasta (pásalo por una sartén antiadherente, sin ninguna materia grasa, y una vez dorado añádelo a un sofrito de cebolla y champiñones salteados para condimentar unas *pappardelle*), o bien utilízalo para preparar unos **espaguetis a la carbonara**. También puede servir, por ejemplo, para preparar unas **alcachofas al microondas**: una vez retiradas las hojas, las partes duras y la pelusa que tiene en el corazón, rellénalas con el bacon y un chorrito de aceite de oliva. Cuécelas durante 5 minutos a 900 W y sívelas poniendo un poco de mayonesa mezclada con un poco de mostaza a la antigua y coronadas con huevos de codorniz fritos.

Perejil: puedes congelar las hojas de perejil en un recipiente pequeño en el congelador, limpias y bien secas, picadas con unas tijeras. No conservará la textura pero puede utilizarse en platos que requieran cocción, como picadas y guisos.

Cebolla congelada: te puede servir de recurso de urgencia. Si la pones en la sartén directamente del congelador, con un chorro generoso de aceite, te permitirá preparar sofritos sin perder el tiempo en pelarla y picarla.

Jengibre: pelado y troceado, puedes conservarlo en el congelador y rallarlo directamente para aromatizar platos de estilo oriental. Combina especialmente bien con la carne de cerdo y la salsa de soja.

RECURSOS

Arroz blanco al vapor, a la manera japonesa: saltéalo en una sartén antiadherente caliente, con un chorro de aceite y un puñado de pasas y piñones, y sívelo como acompañamiento. Una vez frío, el arroz sin aliñar se puede congelar y descongelar con resultados aceptables: si lo congelas en boles individuales, podrás descongelarlo y calentarlo en el microondas para servirlo con alguna preparación encima (por ejemplo, un salteado de verduritas con soja en el wok) o bien convertirlo en un arroz a la cubana rapidísimo, salteado en una sartén.

Panes rallados diversos (con cebollino, con albahaca y parmesano, con ajo, orégano y romero): puedes tenerlos congelados en bolsitas y utilizarlos recién salidos del congelador. Darán un toque diferente a los rebozados: prueba los filetes de pez de San Pedro o de gallo rebozados con pan rallado y cebollino, las pechugas

de pollo rebozadas con ajo, orégano y romero, y las croquetas de queso rebozadas con albahaca y parmesano.

Cebolla confitada: congelada en bolsitas, o en un recipiente en la nevera, es perfecta para avanzar sofritos, acabar papillotes (por ejemplo, haz una de lomo de salmón desespinado, cebolla confitada, piñones tostados, bacon trinchado y una cucharada de salsa de soja) o para acompañar hamburguesas o carnes a la plancha. Resulta indispensable para preparar rápidamente una sopa de cebolla o para cubrir cocas y quiches, y el aceite resultante de la cocción mantiene el aroma y el gusto de la cebolla confitada, cosa que lo hace adecuado tanto para sofritos como para ensaladas y escabeches. Sobre pequeños **röstis de patata** es un acompañamiento fantástico para una buena hamburguesa y, confitada junto con manzana y triturada con un poco de nata líquida y un toque de curry o de mostaza a la antigua, resulta una **salsa deliciosa, que combina muy bien con el pollo**.

Fumet rojo de pescado: tanto el fumet de pescado como el caldo de pollo son unos grandes recursos para guardar en el congelador. Con ellos puedes preparar sopas y, al mismo tiempo, son una base perfecta para arroces, salsas y guisos. Congelarlos en raciones relativamente pequeñas permite descongelarlos en poco tiempo y también evita tener que tirar las cantidades que sobren.

Verduras salteadas: consérvalas en la nevera o en el congelador y utilízalas como acompañamiento y también en platos de pasta, en la preparación de tortillas y revueltos o como ingrediente de platos como los **paquetitos de brick con huevo**.

Salsa de tomate: en casa puedes preparar muy rápidamente una buena salsa de tomate sofriéndolo, en un cazo a fuego lento y con aceite de oliva, un bote de tomate triturado, hasta que quede bien reducido. Consévala en la nevera cubierta con una capa fina de aceite, o bien en el congelador y utilízala como base de pizza, con salchichas (quedan muy buenas si se hace cuajar un huevo en la salsa), o para preparar un revuelto o un arroz a la cubana.

Berenjenas al horno: la pulpa es perfecta como relleno de croquetas, canelones fríos de verdura, ensaladas templadas, pasta, platos para untar pan como el *mutabal* o platos de verano como el **timbal de berenjenas y gambas**.

Croquetas: si preparas croquetas caseras (a partir de un salteado de setas o de la pulpa de **berenjena confitada**), puedes dejarlas listas para freír y congelarlas, o bien freírlas directamente congeladas: quedan perfectas.

EN LA DESPENSA

Arroz: básico para preparar **arroz blanco a la japonesa**, un **arroz seco de boquerones con espinacas**, o **risottos como el de gambas** o **el de setas**: empieza con un sofrito de cebolla picada y setas, mójalo con vino blanco y, cuando se haya evapo-

rado, añade el arroz y cuécelo hasta que quede transparente. Incorpora un caldo suave de pollo que ya habrás calentado previamente, cucharón a cucharón, a medida que el arroz lo vaya embebiendo. Y acaba el plato con queso parmesano rallado, removiéndolo con cuidado para que el arroz quede cremoso.

Pasta: la pasta delgada o de tamaño pequeño (macarrones pequeños, fideos y *spaghettini*) tiene una cocción más corta y, por lo tanto, te permitirá ir más deprisa. Combina los [macarrones con queso cremoso, bacon y cebolleta](#) o bien con una [ensalada templada](#). Haz los [fideos a la cazuela](#) o, si son de cabello de ángel, prepara una sopa, por ejemplo con un [fumet rojo de pescado](#). Los *spaghettini* van bien con todo tipo de salsas: [con almejas al limón](#), acompañados de unos rollitos de [pollo al romero, con calabacín, quesitos y piñones](#), y un largo etcétera de posibilidades que encontrarás en el índice de este libro.

Cebolla: es uno de los ingredientes más versátiles, madre de todos los sofritos (que puedes conservar en bolsitas, en el congelador, para utilizar cuando más te convenga), y un ingrediente imprescindible para preparar la [cebolla confitada](#), fantástica en ensaladas, papillotes y acompañamiento de hamburguesas y entrecots, aves y pescados.

Patatas: haz un [rösti](#), cuécelas [al horno con romero](#) o haz una [ensalada templada con bacon](#). También puedes hacer un [trinxat de la Cerdanya](#), sustituir la col por espinacas frescas para crear un plato nuevo, o servir las [al limón](#) acompañando un plato de pescado.

Ajos: hierva la pasta y pásala a una sartén con aceite donde habrás dorado un ajo laminado y un poco de guindilla picante (o añade un poco de ajo y perejil y saltéalo todo junto durante un minuto); obtendrás un plato tan sencillo como espectacular. Si quieres, también puedes [asar los ajos](#) tal y como indicamos en la receta y utilizarlos como recurso en salsas, pizzas, platos de setas o tostadas.

Lentejas pardinas envasadas: puedes hacer una [ensalada](#), tan refrescante como sabrosa, o bien cocinarlas con verduras estofadas o [saltearlas con ajos tiernos picados, piñones tostados y un poco de vinagre balsámico para acompañar un trozo de foie a la plancha](#).

Setas secas: carrerillas o senderuelas, setas de Burdeos laminadas o en polvo, etc., te servirán para dar un toque especial a guisados de carne y ave, para intensificar el gusto de platos de pasta con setas o para preparar los sabrosos [fideos a la cazuela](#).

Frutos secos: los piñones o la almendra laminada, pasados por la sartén sin nada de materia grasa, alegrarán cualquier ensalada. Las nueces combinan bien con queso gorgonzola, miel y orejones (sírvelo en tostaditas). Las avellanas tostadas y picadas dan un toque diferente a salsas y pestos. Mezcla pasas y piñones en un arroz blanco para hacerlo más sabroso (prepáralo [a la manera japonesa](#), sin aliñar-

lo, y saltéalo con un poco de aceite de oliva, los piñones y las pasas), o bien prepara una [salsa para carnes y aves](#). De postre, combina frutos secos variados con capas de miel y requesón y sírvelo todo en una copa.

Bastones de pan y tostaditas: los bastones te servirán para dar un toque crujiente a las ensaladas (desmenúzalos sobre la ensalada en el último momento). Como se empapan con los jugos del plato, la hacen más sabrosa. Las tostaditas te permitirán preparar pequeños canapés untando quesos, patés, olivadas y pestos.

Vinagres: utilízalos para dar el toque de gracia a ensaladas (por ejemplo, a las [vinagretas](#)) y platos agridulces (combinados con miel y un poco de mostaza, por ejemplo). Conviene disponer de vinagre de arroz —para condimentar sushi y platos de inspiración oriental— y unos buenos vinagres balsámicos o agridulces, como el de Módena o los vinagres de Cabernet Sauvignon o de Chardonnay. El vinagre de Jerez también es un condimento que vale la pena tener a mano.

Vino: un chorrito de vino blanco o de Jerez dará personalidad a tus marinadas, salteados, guisados y platos de pasta.

Cristales de sal (de Maldon, de Guérande, de Es Trenc, etc.): perfecta para acabar los platos, en ensaladas, tostadas, sobre carnes ibéricas o pescados a la plancha, incluso encima de pequeñas rebanadas de pan tostado con chocolate y aceite de oliva virgen extra.

Miel: incluida en una vinagreta, aportará un toque agridulce a las ensaladas. Combinada con un buen *ketchup*, salsa de soja, vinagre de Módena y un poco de caldo, resulta una [salsa deliciosa para acompañar cerdo ibérico](#). Pruébala también con soja, para cocinar unas [alitas de pollo](#), o encima de [chuletas ibéricas](#), antes de ponerlas al horno.

Chocolate de cobertura: perfecto para acabar pasteles, preparar salsas y elaborar postres, desde una *mousse* a una *crêpe*, pasando por unas trufas heladas o unos paquetitos templados de [brick con plátano](#).

EN EL BALCÓN

Si consigues unas cuantas plantas aromáticas y las cuidas en el balcón, siempre tendrás hierbas frescas listas para cocinar, más económicas (e incluso más frescas) que si fueran compradas.

Menta: perfecta en [vinagretas refrescantes](#).

Albahaca: además de ser la protagonista del pesto, combina perfectamente con ingredientes como el tomate, la *mozzarella*, el vinagre de Módena y el parmesano, y es muy adecuada para platos de pasta.

Romero: va muy bien con las [patatas](#) y las carnes blancas, como el pollo o el conejo.

Orégano: fresco o liofilizado, es indispensable para acabar las pizzas. Pruébalo también en rebozados, mezclado con pan rallado.

Tomillo: es fantástico para aromatizar carnes al horno y en sopas calientes de invierno.

UTENSILIOS

Hay algunos utensilios que son básicos en una cocina, por muy pequeña que sea. Las recetas que te presentamos no son complicadas, pero te resultarán más sencillas de preparar si dispones de los siguientes elementos:

Sartenes antiadherentes: son imprescindibles para cocinar carnes y pescados a la plancha, saltear y, sobre todo, para hacer huevos revueltos y tortillas. De hecho, es recomendable reservar una sartén antiadherente solo para hacer tortillas, ya que si se utilizan para otras preparaciones, acaban estropeándose y los huevos al final se pegan.

Pelador manual: es un utensilio indispensable que permite trabajar mucho más deprisa cuando tienes que pelar diversas frutas o verduras.

Rallador: aunque sea algo caro, te recomendamos un rallador tipo Microplane, son utensilios muy afilados que permiten conseguir una textura increíblemente fina. Pon la mantequilla en el congelador durante unos minutos y rállala con un Microplane: la textura te sorprenderá y, además, será más fácil extenderla encima del pan.

Silpat y moldes de silicona: las esterillas de silicona Silpat permiten hornear galletas, lionesas, *panellets*, etc., sin miedo a que se peguen. Los moldes de silicona también son muy prácticos, ya que, una vez fríos los pasteles (cuando hayan adquirido suficiente consistencia), se pueden sacar del molde con facilidad. Igualmente, los moldes metálicos desmontables también son bastante prácticos para hacer pasteles.

Estuche de silicona para la cocción al vapor: es práctico, ya que permite cocinar papillotes en el microondas con mucha celeridad, aprovechando los jugos de los mismos alimentos. Si no tienes, lo puedes hacer en un bol de cristal tapado con film alimentario, al que le habrás hecho algún agujerito para dejar salir el exceso de vapor, tal como se indica en la receta de [Brócoli al vapor con setas, bacon y salsa de soja](#).

Cuchillo: un buen cuchillo afilado es una herramienta imprescindible que ayuda a trabajar con rapidez y a obtener los mejores resultados.