

Mariano Orzola

# 84 Recetas

para preparar **TARTAS**



eBook  
KINDLE



**EXQUISITAS COMBINACIONES CON  
RELLENOS VARIADOS Y NUTRITIVOS**

# 84 RECETAS PARA PREPARAR TARTAS

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR

Email autor: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)

Twitter autor: [twitter.com/MarianoOrzola](https://twitter.com/MarianoOrzola)

Copyright © 2014, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

*Basado en “¡Hoy cocino yo!”*

Primera Edición: Junio, 2014 (Edición en Español)

**CDME:** OP-CCP-84RTR-0007-12062014

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado un compendio de 84 recetas para preparar tartas a base de diferentes tipos de ingredientes tradicionales, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a una alimentación equilibrada y saludable. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.

## Contenidos

[Las tartas en la cocina actual](#)

[Tartas de verdura](#)

[Tartas de atún](#)

[Tartas con pollo](#)

[Tartas con panceta](#)

[Quiches](#)

[Tartas combinadas](#)

[Tartas dulces](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación de los alimentos](#)

[Bibliografía](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

**Peso:** kilogramos (kg) o gramos (gr)

**Altura:** metros (mts) o centímetros (cm)

**Líquidos:** litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

**Porción de alimentos:** Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 porción = 1 plato / 1 taza / 1 vaso

1 rebanada = 1 rodaja

1 loncha = 1 lonja = 1 feta\*

(\* No hace referencia al queso blanco denominado "Feta"

## Las tartas en la cocina actual

Las tartas saladas son una preparación culinaria dentro de la familia de las tartas, cuyos ingredientes se caracterizan principalmente por tener sabor salado. Se caracterizan por tener un aporte proteínico mayor que las variantes dulces. Suelen llevar en su interior masas elaboradas con carnes (de carne, de vaca, de pollo), pescados y mariscos, generalmente picados o molidos, generalmente cocinados mediante cocción, bien sea estofados o guisados. A diferencia de las tartas dulces, las saladas suelen servirse al comienzo de los platos bien sea como aperitivo, entremés o tapa, pudiendo llegar en ciertos casos a ser un plato principal. En muchas gastronomías suelen ir unidas al concepto de comida aprovechable, es decir que utiliza los restos de otras comidas o alimentos.

Entre las principales características de este tipo de tarta se encuentra su sabor: que preponderantemente por la composición de sus ingredientes es salado. Las masas que recubren las tartas saladas suelen ser fuertes, debido en parte a la mayor densidad de sus ingredientes, es por esta razón por la que se considera el empleo de masas quebradas u hojaldradas que soportan. Al igual que las variantes dulces pueden clasificarse en tartas abiertas o cerradas. En muchas gastronomías se emplea puré de patatas. Las carnes empleadas en los pasteles salados, en muchos casos, se han cocinado previamente y provienen de restos (es decir de entresijos y asaduras).

## La popularidad de la "Quiche"

En gastronomía, una quiche es un tipo de tarta salada derivada de la cocina francesa (quiche lorraine). Se elabora principalmente con una preparación de huevos batidos y

crema de leche fresca y espesa (denominada migaine), mezclada con verduras cortadas, y/o productos cárnicos (bacon, jamón en tacos), con la que se rellena un molde de masa quebrada. Se cocina al horno hasta que la salsa de huevo cuaje. La posibilidad de incluir otros alimentos en la elaboración del relleno permite que haya innumerables recetas con carne, vegetales (tales como apio, pimientos, cebollas, puerros, etc.) y quesos diversos.

La palabra quiche proviene del vocablo *Küchen* en el dialecto lorenés, hablado en la región de Lorena, en el noreste de Francia y ya fronterizo con Alemania. Este término deriva a su vez del alemán *Kuchen* (pastel).

La receta del quiche lorraine proviene de la región de Lorena, en Francia y consiste en una tarta salada abierta elaborada con masa brisa (masa quebrada) a la que se vierte una salsa batida de lácteos diversos (leche o *crème fraîche*) y huevo denominada migaine. La migaine suele aromatizarse con pimienta negra y nuez moscada molidas. Esta receta original es conocida de la que proceden todas las demás variantes de quiche. La palabra aparece por primera vez en Nancy, capital de Lorena, en 1605. En un principio, el relleno se componía sólo de huevos y crema de leche o nata fresca (en algunas ocasiones rallado de queso Gruyère<sup>5</sup>). En el siglo XIX, se le añadieron las pequeñas tiras o tacos de panceta magra, fresca o ahumada, que caracterizan la quiche lorraine de hoy en día.

A la simple receta original de la zona de Lorena, que incluía sólo nata y huevo (en una salsa conocida como migaine), se le fueron añadiendo con el tiempo ingredientes diversos. El nuevo ingrediente característico proporcionaba al plato nuevas denominaciones dentro de la cocina francesa. Por ejemplo, el queso rallado no es un ingrediente de la receta original de la quiche lorraine, pero se encuentra en su variante llamada quiche vosgienne, de la región francesa de los Vosgos. De la misma forma ocurre con tacos, o tiras de panceta (en algunas ocasiones tiras de jamón). Por extensión es frecuente incorporar quesos que se fundan fácilmente.

Cuando se añade cebolla fritas al relleno de la quiche lorraine, se llama quiche alsacienne, típico de la región de Alsacia (Francia) al igual que la quiche de la Goguette. La variante popular dentro de la cocina francesa es la denominada tarte tourangelle que incluye en su elaboración panceta ahumada y rillettes (rilletes de Tours).

La gran popularidad de la quiche lorraine y la divulgación internacional de su receta han extendido el término quiche a numerosas variantes tan alejadas de la receta original que se podrían llamar simplemente «tartas saladas». En las variantes se puede cambiar cualquiera de los tres componentes de que consta: masa quebrada, salsa de huevos batidos con lácteos, e ingrediente(s) característico(s). Respecto de la masa, siendo la original la pasta brisa (pâte brisée) en algunas ocasiones se emplea como variante el hojaldre.

Existe una variante muy conocida llamada tarta de cebolla o quiche de cebolla (similar a la quiche alsacienne), cuyo relleno se compone de huevos, nata, y aros de cebolla rehogada. En algunas ocasiones se emplea cebolla caramelizada. Son igualmente muy extendidas otras variantes como la quiche mediterránea, que incorpora una variedad de hortalizas propias de la cocina mediterráneas como son el tomate (denominada provençale), los pimientos y el calabacín, quiche de espinacas (denominada quiche florentine o florentina), quiche de champiñones o quiche de puerros. Esta última, sin embargo, se suele preparar con un relleno hecho a partir de un roux ligado con nata y huevos. Algunas variantes eliminan la nata y emplean en su lugar yogurt. Las variantes cárnicas alcanzan a jamón, en algunos casos pequeños dados de carne en conserva o incluso fiambres como jamón york. Otras eliminan el contenido cárnico para incluir pescados tales como migas de salmón ahumado e incluso atún en lata. Algunas variantes de quiché contienen también mariscos, generalmente gambas.

## Tartas de verdura

### TARTA CLÁSICA DE ZAPALLITOS

#### Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre (para tarta)
- 3 zapallitos redondos
- 2 cebollas, medianas
- 4 huevos
- 200 gr de queso fresco (tipo Quartirollo)
- Aceite vegetal, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

#### Preparación en 3 pasos:

1) Rociar con aceite vegetal un molde para tarta y colocar la masa estirándola un poco. Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Cortar las cebollas y los zapallitos en rodajas.

2) Colocar un poco de aceite en una olla, cuando esté caliente agregar las cebollas cortadas y revolver y dejar que se cocinen por 3 minutos. Salpimentar a gusto. Incorporar los zapallitos y mezclar hasta que el zapallito quede blando. Agregar el queso fresco en cubos, y luego, retirar del fuego.

3) En un bol, romper los huevos y batirlos solo un poco. Condimentar con un poco de sal. Agregar el huevo a la mezcla, unificar y verter en la tartera. Llevar al horno durante 20 minutos.

### TARTA DE PUERRO CON CHAMPIÑÓN

#### Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre
- 1 cucharada de manquilla
- 1 puerro picado
- 1 cucharada de aceite de oliva

- 150 gr de champiñones fileteados
- 3 huevos
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de queso Gruyere rallado

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Forrar una tartera con la masa de hojaldre. Reservar. Rehogar el puerro en una sartén a fuego mediano junto con la mantequilla hasta que se ponga transparente, más o menos 5 minutos. Agregar el aceite de oliva y los champiñones, y cocinar por otros 5 minutos.

2) Mientras tanto, en un bol, batir los huevos con la nata. Salpimentar a gusto y sazonar con la nuez moscada. Agregar el queso rallado y mezclar. Colocar el relleno sobre la masa de hojaldre y cubrir con la mezcla de huevo. Llevar al horno durante 30 minutos. Servir la tarta tibia.

## **TARTA SIMPLE DE BRÓCOLI**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 disco de masa de hojaldre
- 40 gr de mantequilla
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 tazas de brócoli fresco picado
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 4 huevos, bien batidos
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla, derretida

### **Preparación en 3 pasos:**

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y

enharinar una tartera. Forrar la tartera con el disco de masa. Reservar.

2) En una cacerola grande, derretir 40 gr de mantequilla a fuego medio-bajo. Agregar la cebolla, el ajo y el brócoli. Cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén blandas. Colocar la mezcla en la masa y espolvorear con el queso.

3) Combinar los huevos y la leche. Condimentar con sal y pimienta. Agregar la cucharada de mantequilla derretida. Volcar la mezcla de huevo sobre las verduras y el queso. Hornear en horno precalentado durante 30 minutos, o hasta que el centro esté firme.

## TARTA MIXTA CON ALBAHACA

### Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 cebolla grande, picada
- 1 zucchini, cortado al medio y en rodajas
- 7 champiñones limpios, cortados en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 100 gr de tomates secos, picados
- 3 cucharadas de albahaca, fresca y picada
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta, al gusto
- 200 gr de queso rallado (a elección)
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aceite de oliva

### Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar con el disco de masa y reservar. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva y la mantequilla.

2) Agregar la cebolla y saltear hasta que esté transparente.

Agregar el ajo y condimentar con sal, pimienta, y tomillo. Cocinar 2 minutos y agregar los tomates secos picados y los zucchinis. Cocinar 5 minutos o hasta que larguen su jugo y estén tiernos. Incorporar los champiñones en rodajas y la albahaca, cocinar 5 minutos más y retirar del fuego.

3) En un bol grande, volcar toda la mezcla de vegetales salteados y dejar entibiar. Agregar la nata, el queso rallado, y los huevos ligeramente batidos. Mezclar bien y verter sobre la masa de tarta. Llevar al horno. Hornear 35-40 minutos o hasta que la masa esté dorada y la superficie esté bien gratinada. Retirar y dejar reposar 15 minutos antes de servir.

## TARTA TRICOLOR

### Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 ½ kg de zapallo
- 2 clara de huevo
- 700 gr de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 250 gr de requesón (ricota) magro
- 60 gramos de queso magro rallado
- 30 gr de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos al gusto)

### Preparación:

Lavar y pelar el zapallo y cocinarlo al vapor. Preparar un puré y agregar una clara de huevo. Sazonar con sal y nuez moscada. Por otro lado, lavar la espinaca, escurrir y picar. Rehogarla con ajo en una sartén untada con aceite vegetal y agregarle la otra clara. Mezclar bien. Luego forrar una tartera enmantecada y enharinada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar el requesón (previamente condimentado con las especias) sobre la base de zapallo. Después verter la espinaca sobre el requesón y esparcir de en forma pare-

ja, de manera que se forme el tercer piso sobre la masa. Pincelar con un huevo batido y cocinar a horno moderado durante 45 minutos. Esperar a que entibie, cortar en porciones y servir.

## TARTA PASCUALINA DE BERENJENA

### Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 kg de berenjenas picadas en cubos chicos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 huevo batido
- ½ taza de queso Gruyere, en hebras
- 1 cucharadita de orégano
- ½ morrón picado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de azúcar
- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar las berenjenas, la cebolla y el morrón picado a fuego mediano por 10 minutos hasta que se estén tiernas. Agregar el azúcar y cocinar por otros 2 minutos. Salpimentar a gusto. Añadir el orégano y la nuez moscada. Reservar.

2) Batir el huevo en un bol junto con el queso rallado. Agregar las verduras a la preparación anterior y mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Cubrir con el segundo disco de masa, y sellar los bordes con un repulgue básico. Pintar con huevo batido la tapa y pinchar con tenedor en varios lugares. Llevar al horno por 40 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

## TARTA PASCUALINA DE ACELGA CON CALABAZA

### Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa hojaldre (para tarta)
- 400 gr de acelga (sólo las hojas sin los tallos)
- 400 gr de calabaza, cocida al horno
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 morrón rojo, picado
- 200 gr de queso gruyere, rallado
- 3 huevos
- 1 huevo batido, para pintar
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Hervir las hojas de acelga en agua con sal hasta que esté tierna. Colar y reservar. Enmantecar una tartera mediana. Forrar con el disco de masa, y reservar.

2) Calentar un chorrito de aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Incorporar el morrón picado, y cocinar hasta que esté tierno. Retirar del fuego y colocar en un bol. Incorporar el puré de calabaza, el queso rallado, y salpimentar a gusto. Incorporar la acelga, y los huevos batidos.

3) Verter la mezcla en la tartera, y cubrir con el otro disco de masa. Sellar bien los bordes, con un tenedor o haciendo un repulgue. Pintar la tarta con huevo batido. Llevar al horno durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Dejar entibiar y servir.

## TARTA MIXTA DE PATATAS, PUERRO Y RÚCULA

### Ingredientes (para 4 porciones):

#### PARA LA MASA:

- 170 gr de harina común
- 2 chiles rojos, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de tomillo fresco, picado
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de agua

#### PARA EL RELLENO:

- 350 gr de patatas, limpias y cepilladas
- 250 gr de puerros, en rodajas
- 2 cucharadas de ciboulette, picada
- 55 gr de rúcula, picada gruesa
- 2 huevos
- 150 cc de leche desnatada
- 55 gr de queso Gruyere, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

#### Preparación paso a paso:

1) Precalear el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera de 3 cm de profundidad. Para hacer la masa, tamizar la harina y la sal en un bol. Agregar los chiles y el tomillo. Mezclar y hacer un hueco en el centro. Batir juntos el huevo, el aceite, y el agua. Agregar a los ingredientes secos y unir con un tenedor hasta formar un bollo.

2) Volcar la masa sobre la mesada y amasar unos segundos. Colocar el bollo en un bol y dejar descansar en la heladera 30 minutos. Mientras tanto, cocinar las patatas enteras en agua hirviendo de 10 a 12 minutos o hasta que estén casi tiernas pero no del todo. Colocar los puerros en un colador sobre el agua hirviendo de las patatas, y cocinar al vapor 7 minutos. Colar todo y dejar enfriar. Estirar la masa sobre la mesada y forrar la tartera. Esparcir la mitad del queso en la base.

3) Cortar las patatas en rodajas finas y mezclar con los puerros, el resto del queso, sal, pimienta, y ciboulette. Colocar la mitad del relleno en la tartera y esparcir. Cubrir con rúcula picada, y colocar encima el resto de relleno de patatas. Batir los huevos en un bol. Calentar la leche sin hervirla y

mezclar con los huevos. Verter la mezcla sobre la tarta.

4) Llevar al horno y cocinar 10 minutos. Bajar la temperatura a 180 °C (moderado) y hornear 35 minutos más. Servir una vez tibia.

## TARTA DE ZAPALLITO CON REQUESÓN

### Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre (para tarta)
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 zapallitos redondos, picados
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de queso crema
- 4 cucharadas de requesón (ricota)
- 50 gr de queso Cheddar, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

### Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 °C (horno bien caliente). Enmantecar y enharinar una tartera de 23 cm de diámetro. Forrar la tartera con el disco de masa y reservar. En una sartén, calentar la mantequilla y cocinar los zapallitos hasta que estén ligeramente dorados y tiernos. Colocar sobre la masa.

2) En un bol, batir juntos los huevos, el queso crema, el requesón y el queso Cheddar. Condimentar bien con sal y pimienta. Verter en la tartera y extender. Llevar al horno. Cocinar 30 minutos o hasta que esté dorada y ligeramente firme. Servir tibia.

## TARTA COMBINADA DE ESPINACA, CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI

### Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre (para tarta)
- 100 gr de hojas de espinaca tierna
- 200 gr de champiñones, picados