

## RECETAS PARA APRENDER A COCINAR

### Cosas importantes a tener en cuenta en la cocina

Principalmente comprar una olla superapida, intentar comprar una que tiene 2 ollas y que sirve la misma tapa para las dos... la diferencia entre una y otra es que una es de 4 l y la otra es de 6l, la que uso yo para el cocido es la de 6l para sacar mas caldito rico, y la de 4 l la puedes usar para lentejas o para hacer pollo o mas cosas que os contare mas adelante.

Cocinar siempre con aceite de oliva, para ensaladas 0,5 de acidez y para cocinar 0,3 de acidez.

Tetra brink de tomate frito o botes de tomate natural, no deben de faltar para condimentar platos

Tener siempre en la nevera verduras frescas o para hacer ensaladas, a verduras frescas me refiero a pimientos, calabacines, zanahorias, lechuga, cogollos, tomates, maíz aunque sea de lata, champiñones aunque sean de lata, atún en lata, ya se que esto no es una verdura.

Otras cosas que siempre tienes que tener en casa son legumbres como lentejas o garbanzos

También los yogures y la leche son importantes que siempre tengas en la nevera, porque los dos son lácteos y van bien para cenarse un yogur o un vaso de leche con cereales por ejemplo... mejor que las cosas sean desnatadas o semidesnatadas para el colesterol y esas cosas, además si vas a hacer postres como natillas la leche es un ingrediente esencial

Los postres siempre que hagas alguno elige la sencillez sobre todo al principio cuando experimentes más en la cocina podrás hacer cosas más difíciles... por sencillez me refiero a que se pueden hacer cosas ricas sin mucho esfuerzo, tartas como la Oreo de royal, si te gustan las galletas oreo es muy resultona cuando tienes gente a comer, o simplemente para hacerla para ti, también royal tiene tarta de queso que esta muy buena... las cuajadas, flanes, natillas también son socorridas de sobre.... un consejito en el LIDL tienes muchas cosas de estas de polvillos para hacer postres que están muy bien, investiga

sobre ello, además en todas te pone la manera de hacerlas que son muy sencillas

En las recetas no te digo que un ingrediente es la sal, yo cocino siempre con poca sal pero como siempre digo es a gusto

Tener siempre accesorios adecuados para cocinar como utensilios de madera para las sartenes porque sino nos cargamos enseguida lo antiadherente y para microondas y horno bandejas de cristal adecuadas para cocinar en ellos

Y ya pasamos a poner algo en practica lo que te cuento antes..

## **COSAS PARA PICAR**

### Crema de almejas

#### Ingredientes

- Una tarrina de queso philadelphia
- Una lata de almejas chilenas

Lo echas en un bol y lo trituras con la batidora

Recomendación: se come con patatas fritas o simplemente untado en pan tostado pequeñito

### Crema de atún

#### Ingredientes

- 2 o 3 latas de atún
- media cebolla o un cuarto de cebolla picadita fina
- unas gotas de tabasco
- mayonesa
- ketchup
- un chorrito de coñac

Lo echan en un bol lo mezclas todo bien para que quede una mezcla homogénea y ya esta... esto se come con pan tostado o pan normal

Esto mismo lo puedes hacer con carne de cangrejo o también llamado surimi

Lo puedes hacer por separado o juntas las dos cosas.

### Carne de Cangrejo o Surimi con ajo

#### Ingredientes

- Surimi

- 3 o 4 ajos

haces hilitos el surimi y lo pasas por la sartén con los ajos y ya esta para comer

### Conservas varias

Lata de mejillones, de berberechos, de calamares en salsa americana o en su tinta, etc. también son buenas opciones a tener en cuenta. Rápidos, limpios y fáciles de preparar

## PRIMEROS PLATOS

### Varias maneras de hacer Lentejas.

#### Ingredientes

- Lentejas por supuesto, cuantas??, pos eso mas o menos a ojo, pero yo creo que más o menos mide un vaso de agua o vaso y medio por persona, si sobran pos pa mañana o las congelas para otro día..
- 1 pimiento verde o rojo, o a gusto también si quieres poner mas no pasa nada
- 2 zanahorias, aunque si te gustan mucho puedes poner mas

Esta primera manera seria la que más suaves quedarían las lentejas, son como estofadas y simplemente es poner las lentejas en la olla, trocear el pimiento en cachos grandes o pequeños eso es a gusto, trocear también las zanahorias, yo las hago en rodajas finas, pero como quieras lo puedes poner...

Cuando lo tienes todo troceado cubres las lentejas con el agua y un poco mas, haz la prueba y veras como si un día te salen con mucha agua el día siguiente que las hagas te saldrán mejor, lo importante es que no te quedes corta de agua porque se te pueden quemar...

Bueno pues que tapas la bendita olla superrapida, la pones en el fuego y la pones para que salga el vapor al 1, cuando empieza a salir el vapor 16 minutos y las apagas, las dejas un rato hasta que salga todo el vapor y pones en una sartén aceite y cuando este caliente echas pimentón dulce, lo dejas que se fría un poco, sin que se ponga negro y lo echas en las lentejas

Eso ultimo es como un aliño de las lentejas, ya me dirás si te salieron bien

- 1 chorizo
- 1 morcillas de arroz o de cebolla, si echas una de la que venden para hacer fabada queda rico pero muy fuerte
- 1 trasero de pollo
- 2 o 3 hojas de laurel y sal
- Opcionalmente puedes echar una pastilla de caldo de carne o de pollo

Esta otra manera es igual que la anterior pero salen mucho más fuertes, lo del trasero de pollo también es opcional...

Otra cosa que le puedes echar a las lentejas, por ejemplo si te han quedado un poco acuosas es un puñado de arroz, que cuezan pero ya sin la tapa de la olla y vigilando que no se te pasa, esto es lo que dice mi marido que se llama empedrado que yo lo llamo lentejas con arroz simplemente

### Cocido.

#### Ingredientes

- Garbanzos, cuantos??, para 2 personas unos 400 gr, si compras un paquete de k mas o menos te saldrá para 2 o 3 veces
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 1 cacho de carne de morcillo de unos 300 O 400 gr
- 1 hueso de jamón
- 1 juego de vaca
- 1 cachito de tocino
- 2 zanahorias
- Un poco de repollo

Esta receta es fácil, la única dificultad es que tienes que poner los garbanzos a remojo el día anterior con agua templada y un poco de sal, cuidado porque crecen así que ponlos en un bol que sea como mínimo el doble o triple de los garbanzos..

Lo demás es fácil, echas todo en la olla, las zanahorias las pelas antes y troceas en cachos grandes, y lo cubres con agua, el agua es a gusto, si quieres que salga mucho caldo lo llenas mas y quieres menos lo llenas menos, luego este caldo lo puedes usar para hacer sopa de fideos por

ejemplo aunque te recomiendo que la cueles antes porque suele quedar con muchos pececillos por en medio...

Si quieres desgrasar este caldo lo que tienes que hacer es dejarlo enfriar y meterlo en la nevera y veras como se queda la capa de grasa arriba y se solidirifica y así la puedes quitarla con una cuchara

El tiempo de cocción debes mirarlo en las instrucciones de tu olla pero creo que es alrededor de 30 minutos, aunque debes de tener en cuenta que siempre los tiempos de la olla son a partir que empieza a salir el vapor, no a partir de cuando lo ponemos en el fuego, OK?

### Pasta diferentes maneras de prepararla

La pasta es un plato muy socorrido para cuando no sabes que hacer y la puedes hacer de muchas maneras...

En ensalada, simplemente cueces los macarrones o espirales, se cuecen siempre en abundante agua con un chorrito de aceite y sal y se echan cuando el agua este cociendo, 11 minutos después tienes echa la pasta, debes escurrirla cuando la apartes del fuego porque sino seguirá cociendo y se te puede quedar blanda...

Cuando este fría echale imaginación y pon ingredientes para hacer una ensalada, por ejemplo con manzana que le va muy bien, con atún de lata, con maíz, con tomate en cachitos pequeños, el orégano le va muy bien, pero no te pases que sino sabe fuertecilla

Ya tenemos la pasta echa, vamos a ponerle diferentes salsas...

Salsa boloñesa, facilita, simplemente tenemos carne picada, de lo que quieras de vaca, de pollo o de pavo, porque ahora ya las hacen de todas... la pones a freír en la sartén y luego acudes a nuestro gran amigo tetra brik de tomate frito o lata de tomate frito o lata de tomate natural eso es a gusto también, lo echas cuando esta casi echa en la sarten, que cuanto echas, pues tu veras, si te gustan con mucho tomate pues mucho tomate y si te gustan mas sequitos menos tomate.

Cuando tienes la pasta escurrida le echas encima la salsa que has hecho y ya tienes unos buenos espagueti, macarrones, espirales... lo que quieras con salsa boloñesa..

Esto mismo lo haces, lo pones en una bandeja, le echas queso rallado y los metes en el horno para gratinar, es otro manera de hacerlo

Otra salsa... pues con un poco de ajo troceado, beicon, nata, un poco de queso rallado puedes hacer una salsa carbonara

### **Diferentes maneras de cocinar el pollo**

La parte mía preferida para cocinar el pollo son los traseros de pollo, es la parte más jugosa y barata del pollo aunque hay mucha leyenda sobre ello, dicen que es así porque le ponen todas las inyecciones allí...

Cuando vayas a comprar traseros de pollo dile siempre al pollero que te quite la grasa de detrás y si no te gusta la piel también dile que te la quite...

### **Pollo al vino blanco en la olla**

Ingredientes

- Un trasero de pollo por comensal, si el comensal come mucho o tiene mucha hambre añade uno mas por lo menos, porque más vale que sobre que no que falte...
- Un vaso y medio pequeño de vino blanco
- Una cebolla picada, no tiene que ser en cachos pequeños
- Aceite de oliva

En primer lugar salpimentas el pollo y picas la cebolla

Luego en la olla echas el aceite de oliva y pones la cebolla a freír, cuando este dorada echas el pollo y lo rehogas un poco, echas el vino blanco y 2 vasito o un poco mas de agua, lo tapas y cuando empiece a salir vapor 20 minutos y ya esta... dejas que salga el vapor de la olla y ya tienes un pollo jugosito para comer

### **Pollo asado al limón**

Ingredientes

- Un trasero de pollo por comensal
- 2 limones

Salpimentar el pollo y echar un poco de limón por encima, meterlo al horno a 175 o 200 grados y a mitad de cocción echar el zumo de limón restante por encima, vigilar para que no se queme y ya esta

### Alitas de pollo a la salsa de soja y miel

Ingredientes

- 1 kilo de alitas de pollo en cachos, cuando digo cachos digo en 3 cachos
- Salsa de soja
- Miel

1 kilo de alas de pollo es para mas o menos 2 a 3 personas...

esta es una receta que tienes que hacer de un día para otro porque tienes que dejar macerar las alas en la salsa que te voy a decir

la salsa que tienes que preparar es con miel, con salsa de soja y un poco de agua, como la miel estará poco liquida debes de meterla en el microondas para que se ponga liquida, le añades salsa de soja y un poco de agua, esta salsa es con la que vas a embadurnar bien las alas de pollo y dejarlas de un día para otro para asarlas

Simplemente a la hora de hacerlas ponlas en el horno con un poco de aceite y déjalas hacer, yo siempre cocino a 175 o 200 grados y vigilando que no se quemem, le das la vuelta varias veces y cuando veas que están ya echas las sacas y en una bandeja pones papel de cocina para que al sacarlas dejen la grasa en el papel de cocina

Y a comer que esta muy buenas

### Pollo relleno

Ingredientes

- 1 pollo deshuesado
- medio kilo de carne picada o un poco mas, depende de lo grande que sea el pollo a rellenar
- 2 huevos cocidos y 2 crudos
- 1 manzana picada
- pepinillos picados
- aceitunas picadas
- 100 gr. de beicon
- un puñado de pasas

- 1 ó 2 zanahorias picadas
- Sal y Pimienta

Rellenar el pollo con la mezcla de todos los ingredientes, coser con una aguja por donde lo hemos rellenado, atarlo como a un roti para que no se nos desparrame en el horno y dejarlo en el horno a una temperatura de 175 o 200 grados unas 2 a 2 horas y media en el horno, hasta cuando veamos que este dorado...

Esta es una receta para comerla de un día para otro, ya que tenemos que dejar que el pollo se enfrié y luego loncharlo, lo que recomiendo es que separemos el pollo de la salsa que tenemos

Este plato se puede comer frío o caliente

La salsa que tenemos la podemos mejorar poniéndola a cocer con un puñado de pasas mas, un poco de cebolla picada, un poco de vino y algo de agua, la dejamos reducir y luego la pasamos por la batidora

Este es un plato algo difícil así que recomiendo que no lo hagas cuando empieces a experimentar en la cocina sino un poco mas adelante.

### Platos con verduras

#### Crema de calabacín

##### Ingredientes

- 1 kilo de calabacines
- una patatas
- 2 quesitos

Poner a cocer los calabacines pelados y troceados en un poco de agua, trocea la patata y échala también para que se cueza todo junto...

Cuando esta todo cocido lo pasas por la batidora y echas los dos quesitos, y ya esta lista para comer

#### Crema de zanahorias

##### Ingredientes

- 1 kilo de zanahorias
- una o 2 patatas

Poner a cocer las zanahorias y las patatas peladas y troceadas, cuando este cocido pasarlo por la batidora



## Caldo de pollo y verduras

### Ingredientes

- 2 nabos
- 2 puerros
- apio
- una cebolla
- una patata
- un tomate
- un trasero de pollo sin piel

Poner todo a cocer durante por lo menos un par de horas o más tiempo

Cuando este echo el caldo puedes trocear las verduras y echar unos fideos y queda muy rico

## Guisantes con jamón y huevo cocido

### Ingredientes

- un poco de jamón serrano picado
- 1 huevo cocido
- guisantes, depende de los que vayan a comer
- un poco de mantequilla

Una recomendación es que me gustan mas los guisantes congelados que los de lata, pero eso es a gusto.

Cueces los guisantes si son congelados o si son de lata simplemente los pones en un bol para microondas, echas el jamón picado, el huevo lo picas también y lo echas y un poco de mantequilla.

Lo metes en el microondas 1 minuto, lo sacas remueves y otro minutito al microondas y ya esta

## Lasaña de carne picada y espinacas

### Ingredientes

- obleas para hacer lasaña, las del lidl están bien porque ni siquiera las tienes que cocer
- medio kilo de carne picada, ya sea de pollo, pavo o ternera
- bechamel, como un litro o así
- tomate frito de tetra brik
- espinacas, las congeladas son perfectas
- una pizca de nuez moscada para la bechamel
- queso rallado para gratinar la lasaña

en una fuente para el horno pones abajo un poco de tomate frito y un poco de bechamel, luego vas montando las obleas y echando la primera capa de espinacas que antes las hemos cocido, la segunda capa de carne picada que previamente la hemos frito en una sartén añadiéndole un poco de tomate frito para que quede jugosita, y una tercera capa también de carne picada

tapamos la tercera capa, añadimos la bechamel por encima y el queso rallado, lo metemos en el horno como unos 25 a 30 minutos a 175-200 grados

lista para comer, que aproveche.

Esta receta es aproximadamente para 4 a 6 personas depende de lo que coma cada uno, pero para no menos de 4 personas

## **POSTRES**

### **Tarta de queso**

Esta receta es sin horno y muy rica

Ingredientes

- 1 sobre de gelatina royal de limón
- medio litro de nata para montar
- una tarrina de philadelphia natural
- galletas molidas para hacer la base de la tarta

Disuelve en un poco de agua que has puesto previamente al fuego el sobre de gelatina de limón.

Monta el medio litro de nata y lo añades a la mezcla de la gelatina de limón y también echas la tarrina de philadelphia, todo bien mezclado con la batidora

Luego pones en el molde, a ser posible redondo, sino da igual... pones las galletas molidas para que nos sirvan de base y echas la mezcla que hemos hecho antes.

Cuando se enfrié un poco lo metes en la nevera y en unas 4 o 5 horas lo tendrás echo, preferiblemente para comer de un día para otro

### Tarta de manzana

#### Ingredientes

- 5 o 6 manzanas
- 3 huevos
- 6 cucharadas de leche
- 6 cucharadas de harina
- 8 cucharadas de azúcar
- 60 gr. de mantequilla
- mermelada de albaricoque

Reservar una de las manzanas para adorno y pelar el resto. Retirarles en corazón y cortarlas en trozos. Triturar con la batidora la harina, los huevos, las manzanas picadas, el azúcar, la leche y la mantequilla hasta formar un puré fino. Engrasar un molde espolvoreándolo con harina y llenarlo con la mezcla anterior.

Pelar la otra manzana, cortarla en laminas y adornar con ella la superficie de la masa. Hornear a temperatura media (175 grados) durante unos 45 minutos aproximadamente.

Cuando este cocida, dejarla enfriar y desmoldarla o sacarla en el mismo recipiente si es de loza o cristal.

Derretir dos o tres cucharadas de mermelada de albaricoque con una de agua en un cacito al fuego. Pintar con esta mezcla la superficie de la tarta y servirla.

Te recomiendo que las laminas que haces con la manzana para ponerlas por encima las montes bien unas de otras porque al hacerse encogen mucho y queda muy mal si te quedan dispersas.

### Bizcocho de limón

#### Ingredientes

- 1 yogur de limón
- 3 yogures de harina
- 2 yogures de azúcar
- 3 o 4 huevos
- 1 sobre de levadura royal
- ralladura de 1 limón

- medio yogur de aceite, mejor que sea de girasol

bien facilito...

lo pones todo en un bol y lo mezclas con la batidora luego forras el recipiente que vas a meter en el horno con papel albal, para luego facilitar el desmoldado, echas en el molde la pasta que obtienes y lo metes en el horno a 200 grados unos 40 minutos.

Cuando pase este tiempo lo pinchas con un palillo por algunos sitios y si ves que el palillo sale limpio ya esta, si sale pegajoso dejalo un poco mas y vigila que no se te queme.

Luego cuando este echo y lo dejes enfrías lo puedes cortar por la mitad y rellenarlo de mermelada o sin nada también esta estupendo.