



BRUNCH



COME BONITO

ANNA SHILLINGLAW HAMPTON
FOTOGRAFÍAS
DE VICTORIA WALL HARRIS

A la venta desde el 31 de enero de 2017



BRUNCH CASEROS

Las mejores propuestas para el fin de semana

Más de 70 recetas para un brunch: comidas que sirven al tiempo de desayuno y almuerzo: ensaladas completas, platos vegetarianos y platos con carne y pescado en los que los cereales son los auténticos protagonistas

- Un libro para organizar un brunch en casa, con recetas idóneas para toda clase de apetitos: ensaladas para hambres moderadas, platos vegetarianos y veganos saciantes y otros, más consistentes, con carne o pescado. Todas pueden cocinarse con antelación para componer una comida rápida, sana y apetitosa.
- Los cereales antiguos, y en especial la quinoa, vuelven a adquirir protagonismo en nuestros platos, lo cual supone una excelente novedad para todos aquellos que aspiran a llevar una alimentación sana. También constituyen una buena solución para los regímenes alimenticios especiales. Los cereales sin gluten como la quinoa y el arroz son perfectos para quienes padecen intolerancia al gluten o una enfermedad celíaca. Gracias a las proteínas de origen vegetal, estas recetas son asimismo ideales para los vegetarianos y los veganos.
- Entre los de gusto y textura más ligeros y los de sabor más fuerte y consistencia más firme, los cereales se adaptan a todos los paladares. Las guarniciones, a base de fruta, verduras, carne y pescado, son tan variadas que siempre es posible retirar o añadir una para complacer las preferencias de cada miembro de la familia.
- Estos platos son ideales como brunch; también se pueden llevar al trabajo, permiten tomar una comida al aire libre o sirven de cena sencilla consumida en casa. Gracias a este libro, descubrirás cómo preparar tu brunch.

8. O aplicar la técnica de cocción en una sola cazuela

Para preparar una sopa o una especie de risotto utilizando una sola cazuela, primero dora 1-2 minutos los cereales con un poco

de aceite. Después vierte los líquidos, como tomates en su jugo o caldo de pollo; luego añade las verduras y la carne y deja cocer hasta que estén tiernos.

SOBRE LOS CEREALES

- **LAVAR**

Se recomienda lavar los cereales antes de la cocción porque esto mitiga el sabor amargo y hace que se peguen menos. De este modo también se eliminan posibles impurezas.

- **REMOJAR**

Se aconseja dejar en remojo por la noche determinados cereales duros que necesitan un tiempo de cocción prolongado, como el trigo integral. Así se vuelven más blandos y se reduce el tiempo de cocción. Según los especialistas, este método presenta la ventaja de reducir el nivel de ácido fítico de los cereales, lo cual los hace más digeribles y facilita la absorción de los nutrientes. Para remojarlos, ponlos en una ensaladera y agrega agua tibia hasta 5 cm por encima de los cereales. Para obtener un máximo de beneficios, déjalos en remojo entre 12 y 24 horas.

- **DORAR**

Al dorar los cereales con un poco de materia grasa (aceite de oliva) 1-2 minutos, se acentúa su sabor a fruto seco y se evita que se peguen después de la cocción.

- **CONGELAR**

Los cereales cocidos se conservan hasta 5 días en la nevera. Se puede preparar una cantidad abundante e irlos consumiendo a lo largo de la semana. También es posible congelarlos en bolsas a fin de tenerlos disponibles para preparar rápidamente una comida.



UNA RECETA: TALLARINES DE ZANAHORIA Y CALABACÍN

INGREDIENTES

250 g de bulgur cocido (85 g crudo)
85 g de zanahorias de varios colores, cortadas en tiras
100 g de calabacines verdes y amarillos, cortados en tiras
50 g de queso ricotta
3-4 cucharadas de salsa de cítricos (p. 186)
Sal y pimienta recién molida
Cebollino picado bien menudo, para adornar



En una ensaladera, mezclar el bulgur con 2 cucharadas de salsa. Servir en dos platos. En la misma ensaladera, mezclar las zanahorias y los calabacines con 1 cucharada de salsa. Repartir sobre el bulgur y después incorporar el ricotta. Sazonar con sal y pimienta y distribuir por encima el cebollino.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Composición de un plato con cereales
Preparar un plato con cereales
Información sobre los cereales
Tipos de cereales
Condimentos fáciles

ENSALADAS COMPLETAS

Ensalada de col kale
Gambas & lechuga de cogollo
Ensalada de atún
Sandía & queso feta
Ensalada Waldorf de apio & manzana
Ensalada Cobb
Arroz silvestre & salmón
Coles de Bruselas & panceta ahumada
Lechuga romana & zanahoria
Buey tai
Col negra de Toscana & pollo
Aguacate & maíz
Ensalada de primavera con buey
Pollo & rúcula
Ensalada de invierno vegetariana
Lentejas & escarola
Remolacha & berro
Ensalada de trucha ahumada

Tallarines de zanahoria & calabacín
Higos & col kale
Ensalada veraniega de garbanzos

PLATOS VEGETARIANOS

Pisto & quinoa roja
Bibimbap
Maíz & tomate
Tabulé & hummus
Farrotto de calabaza bellota
Espinacas & huevos
Labneh & zanahoria asada
Col de Milán & huevo
Col kale & huevo
Setas & cebada
Espárragos mimosa
Tajín de verduras
Melocotón asado & arroz negro
Coliflor asada
Brócoli & tofu
Boniato & arroz negro
Calabaza butternut & hinojo
Chili con quinoa
Plato californiano
Setas chiitake & pak choy



Tomates asados & judías blancas
Plato mediterráneo
Judías negras & guacamole
Tofu teriyaki
Falafel & baba ganoush
Tazón de verduras crujientes con miso

PLATOS CON CARNE & PESCADO

Pollo & col china
Salchicha & pimiento rojo
Pollo con harisa
Cerdo & mango a la cubana
Salmón ahumado & huevo
Gambas & piña al estilo caribeño
Farrotto de espárragos

Sopa de pollo con eneldo
Chorizo & col kale
Jambalaya de salchicha
Curry de pollo
Sopa mexicana con lima
Gambas picantes
Gambas & tirabeques
Atún a la japonesa
Sopa de buey con farro
Pollo a la californiana
Bistec & coles de Bruselas
Atún & judías blancas
Salmón & aguacate
Lomo con chimichurri
Cerdo & judías verdes
Sopa de cordero
Pollo rebozado
Cordero al estilo kebab
Cerdo deshilachado & pickles de cebolla

SALSAS & ADEREZOS

Yogur con eneldo
Salsa de miso & lima
Salsa de mostaza
Salsa de suero de leche & hierbas aromáticas
Chimichurri
Pickles de cebolla roja
Salsa de soja
Aderezo de tomatitos cherry
Salsa de cítricos
Aceite picante
Índice de ingredientes



BRUNCH. Come bonito.

Anna Shillinglaw Hampton
 Lunweg Ed. 2017
 20'5x22 cm. / 192 pp. / Rústica con solapas
 PVP c/IVA: 15, 00 €
 A la venta desde el 31 de enero de 2017

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es [Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) [@lunwegfoto](https://www.instagram.com/lunwegfoto)

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

platos vegetarianos

ESPÁRRAGOS MIMOSA

preparación: 15 minutos



82

para 2 personas

- 200g de quinoa cocida (100g cruda)
- 300g de espárragos, cortados en trozos
- 2 huevos duros, cortados por la mitad y rallados
- 40g de yogur con eneldo (p. 170)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida

también se puede preparar con platos



83

receta

Saltear los espárragos con el aceite y sazonar con sal y pimienta. Distribuir la quinoa, los espárragos y el huevo en dos tazones. Aliñar con yogur, sal y pimienta.

platos vegetarianos

TAJÍN DE VERDURAS

preparación: 15 minutos



84

para 2 personas

- 200g de chickpeas cocidas
- 100g de zanahoria asada (unos 300g cruda), cortada en trozos, al bistre
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2-3 cucharaditas de ras-el-hanout
- 600ml de tomate triturado en conserva
- 50g de olivas verdes, sin hueso
- Sal y pimienta recién molida
- Yogur natural y 15 ramitas de cilantro, para adornar

también se puede preparar con platos



85

receta

Calentar el aceite en una sartén y tostar el ras-el-hanout durante 1 minuto. Añadir los tomates y 200ml de agua y dejar cocer 10 minutos a fuego lento. Agregar la zanahoria, las olivas y el chickpeas y llevar a ebullición. Sazonar con sal y pimienta. Servir en dos platos hondos o en tazones y después repartir por encima el yogur y el cilantro.