para dummies®
Cocina

Émilie Laraison

Plato único

Plato único

Émilie Laraison

para dummies®
Cocina

Agradecimientos

Gracias a Aurélie, Iris y Marion por su confianza y sus consejos.

Gracias a Audrey Sebilleau por su ayuda.

para dummies®

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Plats complets pour les nullissimes*
Publicado por Éditions First, un sello de Edi8, París, 2017

© John Wiley & Sons, Inc., 2019

© de las fotografías de las recetas: Émilie Laraison
© de las fotografías de los ingredientes: istock y Fotolia
© de la traducción: Marta García Garcia, 2019

© Centro Libros PAPF, SLU, 2019
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0506-3
Depósito legal: B. 29.781-2018

Primera edición: enero de 2019
Preimpresión: dâctilos
Impresión: Macrolibros

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

CLÁSICOS ACTUALIZADOS
5

EXÓTICOS
27

VEGETARIANOS
47

COCOONING
65

LOS DECÁLOGOS 92

ÍNDICE DE RECETAS 96

CLÁSICOS ACTUALIZADOS

BUEY SALTEADO CON ZANAHORIAS Y BULGUR

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
COCCIÓN: 15 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

500 g de falda
de buey o de ternera

500 g de zanahorias

250 g de bulgur

100 g de piñones

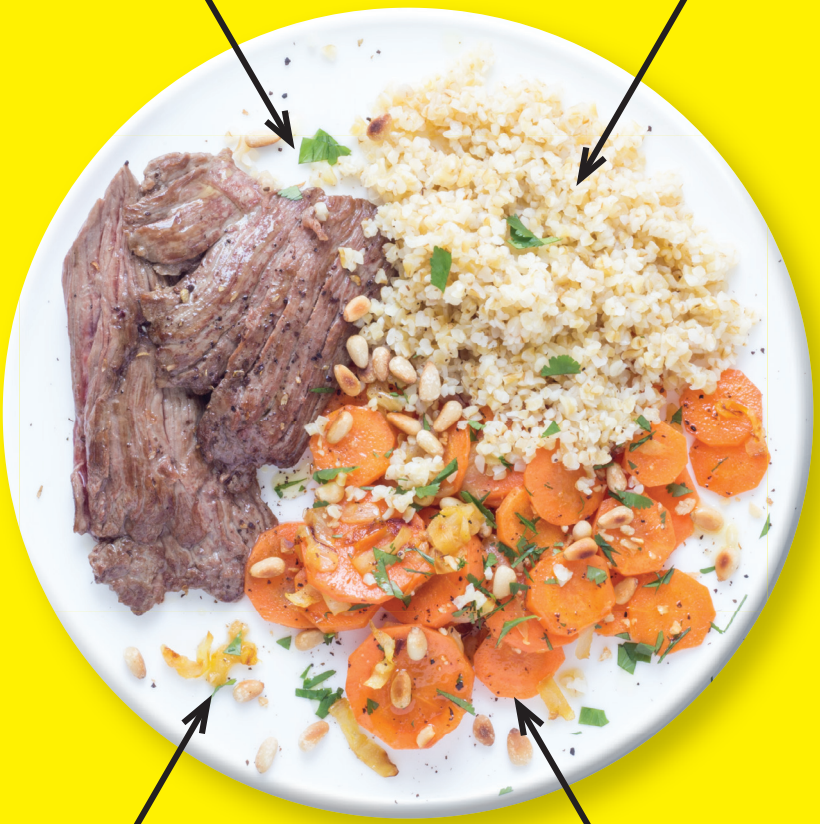
3 ramitas de cilantro

1 cebolla

El consejo del autor
Puedes dorar los piñones en una sartén pequeña sin aceite ni mantequilla. Remueve la sartén a menudo y vigila que no se tuesten demasiado.

❶ En una cucharada sopera de aceite, rehoga la cebolla cortada en juliana durante 5 minutos.

❷ Añade las zanahorias cortadas en rodajas. Salpimiéntalas. Cocina la mezcla durante 10 minutos, añade la carne y déjalo todo 5 minutos más.



❸ Cuece el bulgur según las indicaciones del paquete.

❹ Sirve el bulgur con las zanahorias, la carne, los piñones y el cilantro picado.

SALTEADO DE TERNERA CON MANZANAS Y PATATAS

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
COCCIÓN: 20 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

600 g de contra
o morcillo de ternera

25 cl de sidra

4 manzanas

8 patatas

15 cl de nata líquida

2 chalotas

❶ Pela las patatas y córtalas en trozos. Cuécelas durante 20 minutos en agua hirviendo.

❷ En una sartén grande, pon una cucharada sopera de aceite de oliva. Rehoga durante 5 minutos la ternera y las manzanas cortadas en trozos y las chalotas cortadas en juliana.

❸ Añade la sidra. Cuécelo todo durante 10 minutos a fuego fuerte. Baja el fuego, añade la nata líquida y salpimiéntalo.

❹ Sirve la carne con las patatas.

PASTA CARBONARA CON SALMÓN Y GUISANTES

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
COCCIÓN: 10 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

500 g de tallarines

220 g de salmón ahumado

60 g de queso parmesano rallado

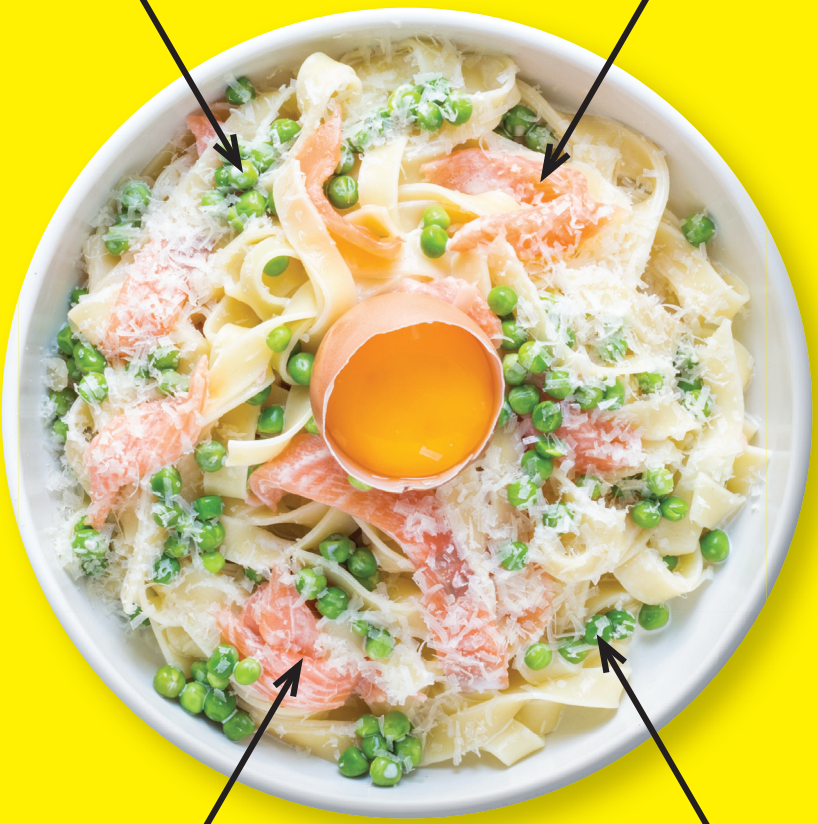
4 yemas de huevo

15 cl de nata líquida

250 g de guisantes

❶ Hierve los guisantes y la pasta unos 10 minutos (el tiempo indicado en el paquete) en agua con sal.

❷ Corta el salmón en lonchas.



❸ Escurre la pasta y vuelve a ponerla en la olla con la nata y el salmón; mézclalo.

❹ Sírvela en platos hondos con una yema de huevo encima.

SALTEADO DE PAVO, FUSILLI Y JUDÍAS VERDES

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
COCCIÓN: 15 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

500 g de pechuga de pavo

450 g de judías verdes

300 g de fusilli

40 cl de nata líquida

4 cucharaditas de pimentón

El consejo del autor
Para una receta aún más rápida, puedes utilizar judías verdes en conserva o congeladas.

❶ Quita el rabillo a las judías verdes.

❷ Hierve las judías verdes y la pasta unos 10 minutos (el tiempo indicado en el paquete) en agua con sal.

❸ Corta la pechuga en trozos. Pon una cucharada sopera de aceite de oliva en una sartén y dora la carne 10 minutos. Salpimiéntala.

❹ Añade la nata y el pimentón, caliéntalo 5 minutos y sírvelo con las judías y la pasta.

CHUCRUT DE BACALAO FRESCO CON PATATAS

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 20 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

4 filetes de bacalao fresco

400 g de chucrut cocido

600 g de patatas

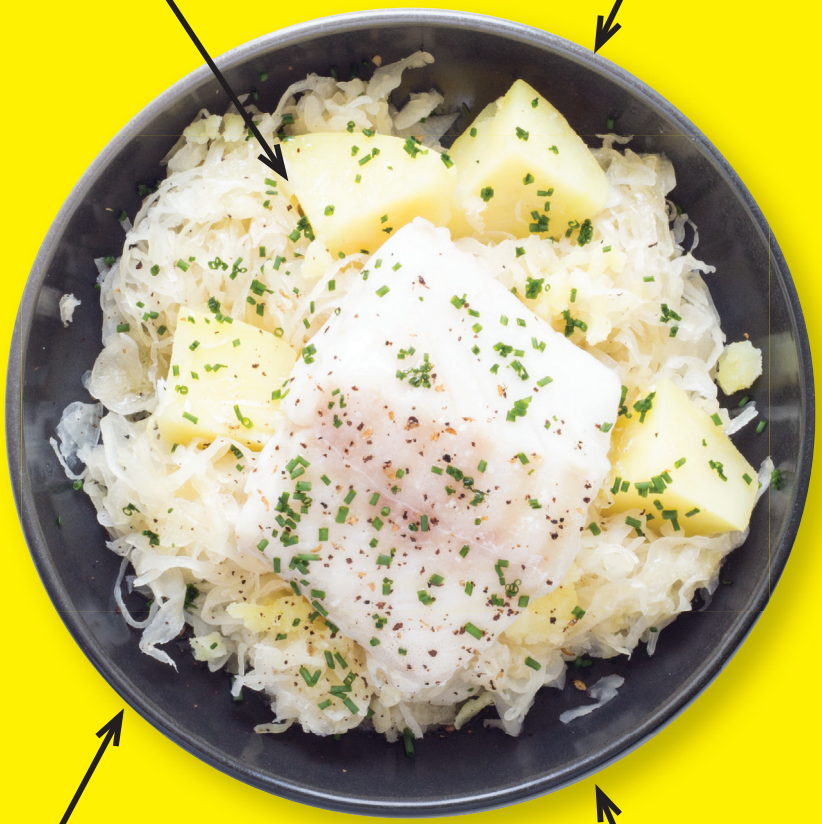
50 g de mantequilla

20 ramitas de cebollino

El consejo del autor
Puedes sustituir el bacalao fresco por salmón, que también es delicioso.

❶ Cuece las patatas, ya peladas, durante 20 minutos en agua hirviendo con sal.

❷ En una vaporera, cuece los filetes de bacalao durante 8 minutos.



❸ En una cazuela, derrite la mantequilla con el cebollino picado.

❹ Sirve el bacalao con el chucrut, las patatas y la salsa.

CONEJO AL HORNO CON CALABAZA Y PATATAS

PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
COCCIÓN: 30 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

1,5 kg de conejo cortado en trozos

500 g de calabaza Kuri

4 patatas

1 cucharadita de hierbas provenzales

El consejo del autor

Puedes preparar esta receta con otros tipos de calabaza (en ese caso, tendrás que quitarle bien la piel). También puedes añadir manzanas o peras si te gusta la mezcla de dulce y salado.

❶ Precalienta el horno a 210 grados. Lava y pela las patatas; córtalas en trozos. Lava la calabaza, córtala en trozos y quítale las semillas.

❷ En una fuente para horno, coloca las verduras y el conejo con una cucharada sopera de aceite de oliva; sálalo y espolvoréalo con hierbas provenzales.

❸ Hornea la preparación durante 30 minutos.