Anna Recetas Fáciles

Anna Terés

Cocina para triunfar

mr

Anna Recetas Fáciles

Anna Terés

Cocina para triunfar

mr̄

© Anna Terés, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.mrediciones.es
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño, 2019
Fotografía de cubierta: © Nines Mínguez
Fotografías de interior: archivo de la autora
Diseño de interior: María Pitironte
Primera edición: febrero de 2019
ISBN: 978-84-270-4531-6
Depósito legal: B. 664-2019
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Huertas, S. A.

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 este 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.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Presentación ~ **5**

Entrantes y picoteos ~ **7**

Primeros platos ~ **41**

Segundos platos ~ **73**

Postres ~ **105**

Recetas básicas ~ **139**

Índice alfabético ~ **158**

Empanadillas de atún

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 16 obleas para empanadillas
- 110 g de atún
- 2 huevos cocidos
- 4 lonchas de queso
- 75 g de salsa de tomate **(ver p. 139)**
- 2 pimientos del piquillo
- Sal
- Aceite de oliva para freír

PREPARACIÓN

1. Prepara un relleno mezclando el atún, el tomate, los huevos cocidos rallados y los pimientos bien picados. Sazona a tu gusto con sal.

2. Extiende las obleas de empanadilla sobre el mármol sin desprenderlas de su papel encerado. Coloca encima de cada tapa de empanadilla un trocito de queso y una cucharada del relleno. Dóblalas sobre sí mismas y ciérralas haciendo presión en el borde con la punta de un tenedor. El papel impedirá que se sequen hasta el momento de freír.

3. Fríelas en una sartén con abundante aceite de oliva hasta que estén doraditas y luego déjalas sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

MI CONSEJO

Si quieres preparar unas empanadillas menos calóricas, puedes dorarlas en el horno en lugar de freírlas. Para que queden doradas y brillantes, píntalas con huevo batido antes de hornearlas. Si prefieres otro relleno, combina carne o pescado con tu salsa favorita y algo de verduras.

Croquetas de jamón

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 100 g de jamón
- 1 huevo cocido
- 500 ml de leche
- 70 g de harina
- ½ cebolla pequeña
- 50 ml de aceite
- 15 g de mantequilla
- Sal
- Pimienta negra molida
- Nuez moscada
- 4 huevos
- Pan rallado y aceite

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla picada bien fina en el aceite de oliva. Cuando empiece a dorarse, añade la mantequilla y la harina. Rehoga durante 1 o 2 minutos. Incorpora poco a poco la leche caliente sin dejar de remover con las varillas. Sazona con un poco de sal, pimienta y nuez moscada a tu gusto. Añade el jamón y el huevo cocido bien picado. Mezcla todo y, cuando la masa empiece a despegarse de las paredes de la sartén, pásala a una fuente para que se enfríe. Cubre con film transparente haciendo contacto con la superficie para que no forme costra.
2. Toma porciones de pasta y, con la ayuda de dos cucharas, forma bolitas. Pásalas primero por pan rallado, luego por huevo batido y finaliza con pan rallado. Aprovecha este momento para darles la forma característica de croqueta. Fríe en abundante aceite y, cuando se doren, déjalas en un plato sobre papel absorbente. Para que no se abran, fríe en tandas de 4 a 6 croquetas con el aceite bien caliente.

MI CONSEJO

Para congelar las croquetas y tenerlas siempre disponibles, colócalas en una bandeja sobre papel vegetal y guárdalas en el congelador. Una vez congeladas, mételas en una bolsa. Cuando las vayas a usar, fríelas sin descongelar. No hagas las croquetas demasiado grandes y así te aseguras que, además de dorarse, se descongelan bien.

Tigres

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 500 g de mejillones frescos o cocidos
- 125 g de filetes de merluza
- 500 ml de leche
- 80 g de harina
- 50 g de mantequilla
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de salsa de tomate **(ver p. 139)**
- 2 cayenas
- Nuez moscada
- Pimienta negra
- Sal
- Huevos
- Pan rallado
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

1. En una olla con un dedo de agua, coloca los mejillones bien limpios, tapa y, en cuanto el agua hierva, deja cocer al vapor hasta que estén todos los mejillones abiertos (3 o 4 minutos). Separa las conchas de los cuerpos.
2. Derrite la mantequilla en una sartén e incorpora la cebolla picada fina. Añade la harina, dale unas vueltas para que se tueste. Baja el fuego y añade poco a poco la leche caliente, sin dejar de remover. Sazona con un poco de sal, pimienta y nuez moscada. Cuando la bechamel se separe de las paredes de la sartén, retira del fuego. Incorpora la carne de los mejillones bien picada y sin las barbas, la merluza cocida desmenuzada, las cayenas machacadas y dos cucharadas de salsa de tomate casera. Mezcla bien y extiende esta masa sobre una fuente. Cubre con film transparente y deja que se enfríe.
3. Rellena las conchas de los mejillones con la masa anterior, luego rebózalas en pan rallado, huevo y pan rallado de nuevo. Fríe en abundante aceite y, una vez dorados, por ambas caras, retira a un plato con papel absorbente.

MI CONSEJO

El picante es cuestión de gustos. Puedes aumentar la cantidad de cayena, reducirla o prescindir de ella.

Patatas rellenas

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 patatas medianas
- 1 pechuga de pollo (300 g)
- 100 g de queso rallado
- 100 g de champiñones
- Salsa de tomate **(ver p. 139)**
- Bechamel **(ver p. 141)**
- Aceite, sal, pimienta y orégano

PREPARACIÓN

1. Cuece las patatas con piel durante 30 a 45 minutos. Comprueba pinchando con un tenedor si están blandas antes de retirarlas del fuego. Déjalas enfriar dentro del agua, puedes añadir agua fría. Parte por la mitad a lo largo y vacía un poco el interior de cada patata con la ayuda de una cuchara. En una sartén, fríe la pechuga cortada. Cuando se dore, retira del fuego y saltea los champiñones.
2. En un bol añade la pechuga troceada, los champiñones picados y la mitad de la pulpa de la patata. Sazona con sal y pimienta, y añade 2 o 3 cucharadas de bechamel para hacer el relleno más jugoso.
3. Dispón las barquitas de patata en una bandeja apta para horno. Coloca una cucharada pequeña de salsa de tomate dentro de cada barquita. Rellena con la preparación anterior. Una vez rellenadas, coloca 1 cucharada pequeña de salsa de tomate encima de cada mitad de patata y cubre con salsa bechamel. Reparte el queso rallado por encima y espolvorea con orégano. Gratina en el horno durante 10 minutos o hasta que el queso se dore a tu gusto.

MI CONSEJO

Puedes asar las patatas en el horno. Solo tienes que introducirlas lavadas y sin partir y hornear durante una hora a 200 °C o hasta que estén blandas.