2ª EDICIÓN

¡No te compliques con la CENA!

Recetas fáciles
y sanas
para hacerla
en un momento

isasaweis

OBERON

índice

8
EMPIEZA LA MAGIA

*

12
TRUCOS Y CONJUROS

*

22
LA ALACENA

*

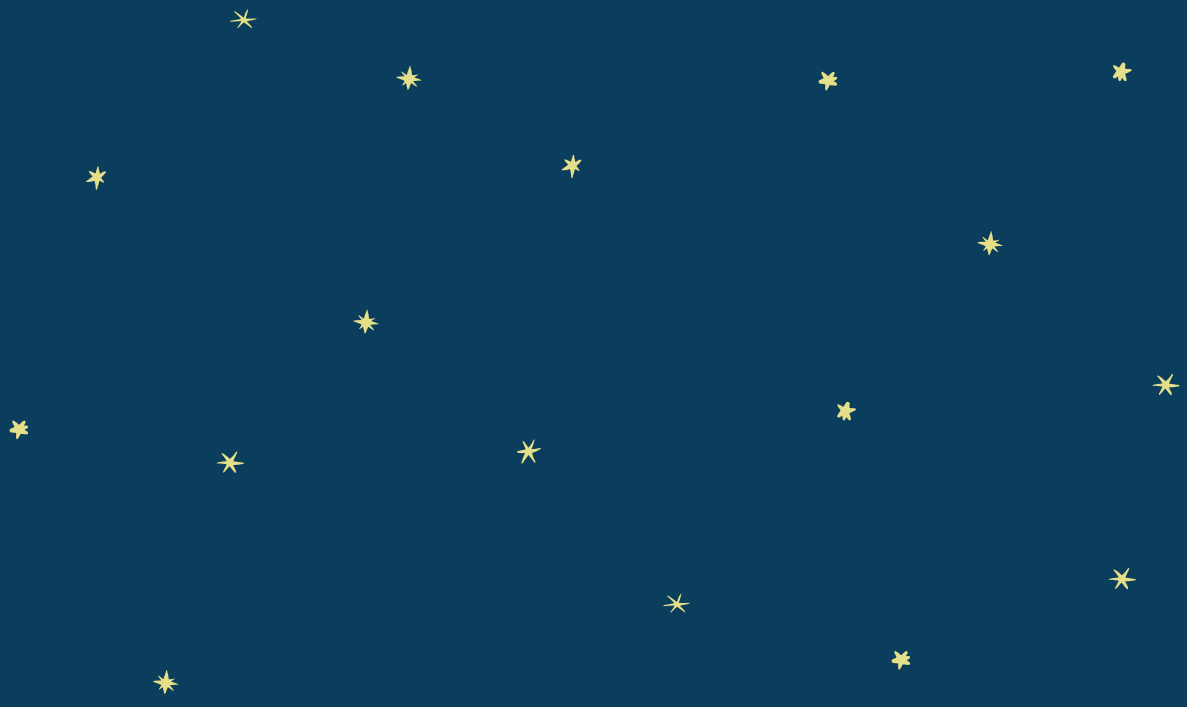
30
ELIGE UN HECHIZO

*

34
LA MARMITA CHUP CHUP

*

202
UN POCO DE ESTO
Y UN POCO DE AQUELLO



Empieza
la magia

¡Cliiiin!

La vida cambia, las familias cambian, las personas con las que convivimos también. Durante una época de nuestra vida viviremos con nuestros padres, durante otra, quizás con unos amigos en un piso compartido, habrá un punto donde ya lo hagamos con nuestro marido o mujer y nuestros hijos, o no, o tal vez llegue una etapa con nuestra nueva pareja... Sea como sea, cada día llega el momento de la cena, y siempre es un encuentro especial. Es al final del día, cuando llegamos a casa cansados y nos apetece tomar algo reconstituyente, una recompensa a todo un día de trabajo o estudio, deporte, tareas y recados. En ese momento, nos merecemos un plato de comida casera, sana, rica y reconfortante, pero ¿quién tiene ganas y tiempo de ponerse a cocinar? Sería genial poder disfrutar de una cena buenísima y saludable que se preparara en solo unos minutos, ¿verdad?

¡¡¡Cliiiiiiin!!!

(¡Así es como he decidido que suena un truco de magia! Ja, ja).

En este libro os explico más de 80 recetas de esas que se hacen en un momento, con ingredientes normales, de los que solemos tener en casa, sin complicaciones, que además nos ayuden a cuidarnos disfrutando y ¡¡riquísimas!! Al llegar a casa por la noche, nos metemos unos minutos en la cocina, y en lo que ponemos la mesa, recogemos las cosas que traemos de todo el día o nos ponemos ropa cómoda, la cena estará lista ¡Como si hiciéramos magia!

Y ahora sí, desconectamos para disfrutar de ese momento, y dedicarlo a la familia, a los amigos o a nosotros mismos...

De eso va este libro, de no complicarse y de disfrutar del momento de la cena.

¡Empieza la magia!

En la *despensa*

Como os decía, hay que favorecer los alimentos frescos, pero hoy en día tenemos también a nuestra disposición muchos alimentos secos o en conserva que nos ayudan mucho en la cocina y que nos permiten llevar una alimentación saludable. Os cuento algunos de los que siempre tengo en mi despensa.

PANES Y HARINAS

Buscaremos panes y harinas integrales de verdad, no hechos con harina blanca a la que se le ha añadido posteriormente el salvado.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Harinas de trigo, de centeno, de avena o de maíz integral.
- Panes de trigo, centeno y espelta integrales.
- Tortillas de trigo o maíz integral.
- Salvado de avena o de trigo, levadura de cerveza.

CEREALES Y PASTAS

Con la pasta ocurre lo mismo, buscaremos pasta integral de verdad, no con salvado añadido. Además, no todas las pastas son iguales, ni todos los cereales.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Arroz redondo o basmati integral, arroz silvestre o arroz rojo.
- Pasta de trigo, como espaguetis, macarrones o espirales integrales.
- Pasta de otros cereales como quinoa, centeno o trigo sarraceno.
- Pasta de legumbres como lentejas, guisantes o garbanzos.
- Fideos de arroz o de soja.
- Otros cereales como avena, mijo o quinoa.

LEGUMBRES

Podemos comprarlas secas y también en conservas naturales en frasco.

Yo suelo tener en mi despensa:

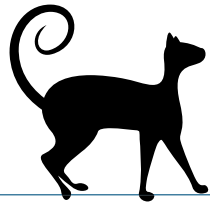
- Alubias en cualquiera de sus variedades.
- Garbanzos en cualquiera de sus variedades.
- Lentejas en cualquiera de sus variedades.
- Otras legumbres como frijoles, azuki, guisantes, judías mungo o soja verde.

FRUTOS SECOS Y FRUTAS

Todos son estupendos para una alimentación saludable en cantidades moderadas, pero procuraremos comprarlos en sus versiones al naturalo tostados en lugar de fritos, y sin sal, a ser posible.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Almendras enteras crudas o al natural con piel, laminadas o almendra molida.
- Anacardos crudos o tostados.
- Avellanas con cáscara o tostadas.
- Cacahuetes con cáscara.
- Pistachos tostados sin sal.
- Nueces de Brasil, de California o pacanas, con cáscara o al natural.
- Piñones.
- Arándanos, ciruelas pasas, dátiles, higos, orejones, uvas pasas.
- Piña al natural.
- Coco rallado.



SEMILLAS, HIERBAS Y ESPECIAS

Todas son maravillosas para enriquecer multitud de platos.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Pipas de calabaza y de girasol.
- Semillas de amapola, de cáñamo, de chía, de lino y de sésamo blanco y negro.
- Especias como comino, canela, pimentón dulce y picante, pimienta y curry.
- Hierbas como orégano, tomillo, romero, albahaca, laurel y eneldo.

VERDURAS

Hay conservas naturales a las que solo se les añade agua y sal.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Judías verdes, cardo, espárragos y alcachofas.
- Aceitunas en todas sus variedades, pepinillos, cebolletas, guindillas y toreras.
- Pimientos morrones y de piquillo, remolacha y zanahorias.

PESCADOS Y MARISCOS

Aunque habitualmente los consumamos frescos, tener en la despensa algunas conservas es muy socorrido.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Latas o frascos de atún y caballa.
- Latas de mejillones, almejas, berberechos y pulpo.
- Latas o frascos de anchoas.

SALSAS Y CALDOS

Buscando opciones saludables, sin azúcares ni añadidos que no sean deseables, son buenos aliados para mejorar nuestras recetas.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Caldo de pollo o verduras bajo en sal.
- Frascos de salsa de tomate y pisto.
- Mostaza de Dijon y a la antigua.
- Salsa de soja.

ENDULZANTES

Lo ideal es endulzar solo lo que nos resulte imprescindible y echar la menor cantidad posible de edulcorante.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Azúcar integral de caña o de coco.
- Panela.
- Estevia.
- Miel artesanal.

ACEITES Y VINAGRES

No todos son igual de saludables, ya que algunos aceites son refinados y algunos vinagres llevan azúcar.

Yo suelo tener en mi despensa:

- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de manzana, de Jerez y balsámico sin azúcar.

En la *nevera* y el *congelador*

CARNES Y AVES

Unas carnes son más saludables que otras, e incluso dentro de una misma carne, unos cortes son más recomendables que otros.

Yo suelo comer poca carne, pero cuando lo hago, consumo:

- Cerdo, cortes como solomillo, lomo o carne magra.
- Jamón ibérico, serrano o cocido, buscando opciones sin aditivos y de calidad.
- Pollo y pavo, especialmente pechugas.
- Conejo.
- Ternera, cortes como filetes o carne magra tipo morcillo.

PESCADOS Y MARISCOS

Podemos consumirlos todos, los blancos son más ligeros y los azules son ricos en grasas saludables.

Yo suelo consumir:

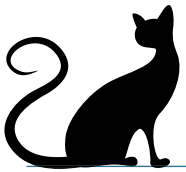
- Almejas, mejillones y berberechos, frescos y congelados.
- Gambas y langostinos frescos y congelados.
- Pulpo, calamares, chipirones y sepia, frescos y congelados.
- Pescados blancos como lenguado, merluza y bacalao, frescos y congelados.
- Pescados azules como boquerones, sardinas y salmón, frescos y congelados.

HUEVOS, LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES

Dentro de la variedad de leches y bebidas vegetales y la infinidad de quesos que hay, os hago una selección.

Yo suelo consumir:

- Bebidas de soja, de almendras y de avellanas y tofu.
- Leche de vaca desnatada, semidesnatada y sin lactosa y yogures.
- Huevos de gallina con numeración 0 o 1.
- Queso fresco, mozzarella, cottage, ricotta, de cabra, feta, havarti y parmesano.



HORTALIZAS Y VERDURAS

Todas son maravillosas y las como todas, pero haré también una selección de las más habituales en mi cocina.

Yo suelo consumir frescas:

- Lechuga, escarola, endivias, canónigos, rúcula y hojas variadas para ensaladas.
- Coliflor, col, coles de Bruselas, repollo y brócoli.
- Ajos, cebollas y puerros.
- Calabacines, espinacas, pepinos y judías verdes.
- Berenjenas, tomates, zanahorias y pimientos.
- Calabaza, patatas, boniatos.
- Champiñones y setas.
- Y congelados: Coliflor, brócoli, coles de Bruselas, judías verdes, guisantes, setas, cebolla, pimientos, puerro.

FRUTAS

Al igual que las verduras, todas son estupendas y como de todas, pero os indico las que consumo más habitualmente.

Yo suelo consumir frescas:

- Arándanos, fresas, cerezas, frambuesas, moras y granadas.
- Manzanas, peras, kiwis y plátanos.
- Naranjas, pomelos, mandarinas y limones.
- Melón, sandía y uvas.
- Piña, mango y papaya.
- Melocotones, nectarinas y ciruelas.

HIERBAS Y RAÍCES

No siempre tengo frescas, porque duran poco tiempo, pero os indico las que suelo comprar cuando lo hago.

Yo suelo consumir frescas:

- Albahaca, cebollino, cilantro, eneldo, tomillo, romero y perejil.
- Jengibre.

En la *cocina*

No es necesario disponer de un montón de aparatos o utensilios en la cocina, pero sí que hay algunos que no requieren grandes inversiones y nos facilitan mucho el trabajo. Os indico mis recomendaciones:

CUCHILLO DE CHEF O COCINERO

Hay multitud de cuchillos específicos para distintas tareas, pero el cuchillo de chef o cocinero es el básico que todos debemos tener. Es muy importante que esté bien afilado para permitirnos cortar rápido, bien y sin cortarnos.

CUCHILLO DE SIERRA

Es fundamental para cortar panes y bizcochos sin desmigarlos.

BATIDORA POTENTE

Es importante que tenga bastante potencia para conseguir que las cremas de verduras, salsas y purés queden suaves y cremosos. Lo recalco porque en el mercado hay batidoras desde 300 hasta al menos 900 vatios. Comprad la de mayor potencia.

VARILLAS ELÉCTRICAS

Muchas batidoras vienen con varios accesorios, entre ellos unas varillas eléctricas. Podemos aprovechar al comprar la batidora que sea una de las que las incorporan. Las varillas eléctricas son perfectas para montar huevos, nata o claras. No merece la pena pasarse 10 minutos batiendo con unas varillas manuales y acabar con el brazo dolorido para obtener incluso peor resultado.

PICADORA

De la misma forma, muchas batidoras incorporan un vaso accesorio con cuchillas para picar. Si no viene con la batidora, es aconsejable tener uno para picar verduras y frutos secos, o carnes y pescados, por ejemplo para hacer hamburguesas caseras.

JARRA MEDIDORA

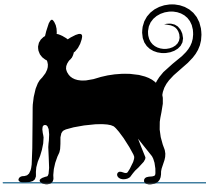
Es necesario para medir cuántos mililitros de cualquier líquido necesitamos añadir a la receta, como agua, caldo, leche, zumo, vino, aceite o vinagre.

PELAVERDURAS

Se pueden pelar las patatas, zanahorias o calabacines con un cuchillo, pero hacerlo con este utensilio es tan cómodo y rápido que nunca faltará uno en mi cocina.

MANDOLINA

Quizás menos necesaria, pero útil para ganar tiempo y variar los platos, cortando verduras y hortalizas de distintas formas, en rodajas, bastones o espirales.



RALLADOR

Para rallar la piel del limón o de la naranja, tomates para una salsa, queso parmesano, jengibre fresco o chocolate, el rallador es indispensable. Los hay finos, medios y gruesos, que facilitan la tarea en función del ingrediente que vayamos a rallar, pero es suficiente tener uno de tamaño medio.

SARTÉN ANTIADHERENTE Y PARRILLA

Es importante tener una o dos buenas sartenes, por ejemplo una lisa y otra estriada, que sean de calidad, antiadherentes y de fondo grueso para hacer verduras, hortalizas, carnes y pescados a la plancha o a la parrilla.

VAPORERA

Es muy útil para hacer recetas saludables, ya que permite cocer al vapor muchos alimentos manteniendo sus nutrientes. Yo la utilizo para hacer muchas verduras y hortalizas como brócoli, zanahoria, coliflor, patata, calabaza o judías verdes. También es ideal para cocer pescado o arroz.

OLLAS Y CAZOS

Es importante tener ollas y cazos de distintos tamaños, a ser posible con tapa, para ahorrar y ser efectivos a la hora de cocinar. Para mí, fundamental también, una olla exprés.

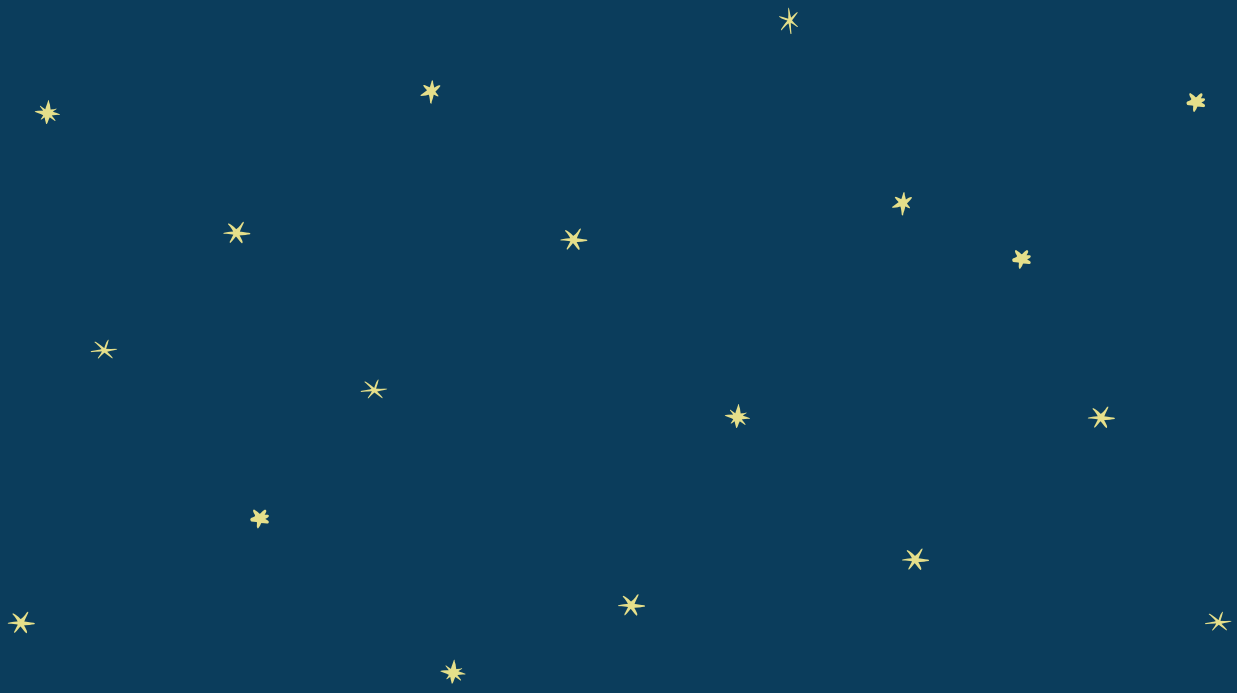
Elige
un hechizo

Si publicáis en las RRSS alguna receta de las que hagáis, utilizad el hashtag #notecompliquesconlacena para que podamos verla y compartir con todos nuestras ideas y sugerencias.

Aguacates con huevo al microondas 36
Albóndigas de berenjena y pavo en salsa de tomate 38
Alcachofas en amarillo con atún 40
Alcachofas guisadas con jamón 42
Bacalao a bras exprés 44
Bandeja de tomates cherry aliñados con huevos 46
Berenjenas a la napolitana 48
Berenjenas asadas con piñones y queso feta 50
Brochetas de carne picada con salsa de yogur 52
Calabapizza 54
Cardo con almendras 56
Cazuela de berenjenas con mozzarella 58
Cazuela de brandada de bacalao 60
Cazuela de carne picada 62
Ceviche de salmón con mango 64
Champiñones rellenos de jamón ibérico y huevo 66
Champiñones rellenos de queso de cabra y uvas pasas 68
Cintas de calabacín con gambas y tomates cherry 70
Cogollos rellenos de ensalada de atún con salmón ahumado 72
Coles de Bruselas gratinadas 74
Crema de espárragos verdes y blancos con jamón 76
Crema de hortalizas ligera y buenísima 78
Crema de legumbres con sofrito 80
Crema de pescado y marisco de emergencia 82
Dorada al horno con cebolla 84
Endivias braseadas con salsa de miel y nueces y queso de cabra 86
Endivias con crema de roquefort y nueces 88
Endivias gratinadas con jamón y parmesano 90
Ensalada de cogollos con queso brie y refrito 92
Ensalada de ventresca con kiwi y aguacate 94
Ensalada italiana de judías verdes 96
Ensaladilla rusa de los bares con patatas al microondas 98
«Espaguetis» de calabacín con pesto y piñones 100
Espinacas a la crema con nueces 102
Fiambre de pollo con pistachos y maíz 104
Filetes de lomo con majado de comino y azafrán 106
Hamburguesas de escalibada exprés 108
Hamburguesas de pollo con espinacas 110
Hamburguesas de pollo y verduras 112
Hamburguesas de salmón 114
Hamburguesas de ternera con manzana y tomate a la plancha 116

118 Huevos con jamón en cocotte de tomate
120 Huevos rellenos de atún con berenjena asada
122 Huevos rellenos de crema de aguacate
124 Langostinos flameados
126 Langostinos picantes al horno
128 Lomos de salmón napados al horno
130 Mejillones al vapor con su jugo y salsa de tomate picante
132 Mejillones gratinados con mayonesa
134 Merluza asada con tomates cherry
136 Merluza con nata y almendras
138 Migas de bacalao gratinadas con espinacas, pasas y piñones
140 Musaka exprés al microondas
142 Papillote de verduras con queso de cabra
144 Pastel de atún y gambas al microondas
146 Pastel de berenjenas con jamón y queso
148 Pastel de merluza con queso
150 Pastel de verduras con atún
152 Pechuga de pollo al curry con salsa de naranja
154 Pechugas de pollo a la plancha con salsa de mango
156 Pechugas de pollo rellenas de jamón y queso al microondas
158 Picadillo de bonito
160 Pizza de jamón y tomatitos con base de coliflor
162 Pulpo a la gallega en 7 minutos
164 Pulpo en vinagreta
166 Salmón barnizado con limones
168 Salmón con verduras en papillote
170 Salmón gratinado con salsa de naranja y limón
172 Sartén de espinacas con huevos y queso
174 Sepia a la plancha de los bares
176 Sopa AAA (avellanas, ajos y avena)
178 Sopa de huevo y limón
180 Sopa de puerros y garbanzos con queso
182 Sopa rápida de tomates
184 Sopas de ajo
186 Tartar de salmón ahumado con aguacate
188 Tortilla de bacalao
190 Tortilla de berenjenas
192 Tortilla de espinacas con pasas y nueces
194 Tortillas de trigo con aguacate y salmón ahumado a la sartén
196 Tortipizza caprichosa a la sartén
198 Tortitas de jamón serrano y queso crema a la sartén
200 Wraps de lechuga rellenos de carne con aceitunas

hoy haré...



La marmita chup chup

Ya tenemos la despensa, la nevera y el congelador listos, los utensilios necesarios, poco tiempo y ¡mucha hambre! ¡Vamos allá!