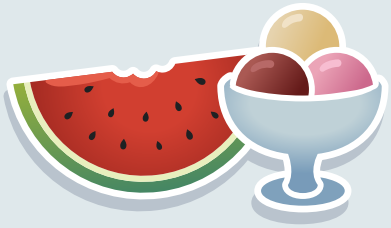
Recetas refrescantes



de Rechupete

Tosta de salmón y naranja. Receta italiana

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS	0,35 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 250 g de Salmón Ahumado o Marinado
- 2 naranjas.
- 8 tostadas de pan de pueblo o una bolla de pan.
- Sal y pimienta
- 7-8 alcaparras.
- 2 cucharadas de aceite de Oliva.
- 1 cucharada de vinagre de Módena.
- 1 chorrito de brandy o Oporto.
- El zumo de ½ naranja
- 25 g de almendras
- 25 g de nueces

Hoy cierro las recetas de tostas *(http://www.recetasderechupete.com/receta/tostas/)* con esta original receta que preparó Rubén en Allariz (Ourense) en la comida de Nadal. Él se encargaba del primer plato y nos hizo unas tostas de huevos rotos *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tosta-de-huevos-rotos-o-estrellados-con-jamon/1166/#more-1166)* y otras de salmón. En esta se mezclan sabores agridulces: el salmón y una rodaja de naranja, acompañados por una salsa buenísima que se puede emplear para otras recetas.

En la anterior receta *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tosta-de-huevos-rotos-o-estrellados-con-jamon/1166/#more-1166)* os comentaba que en España tenemos un montón de concursos dedicados a las tapas entre las que se incluyen, como no, las tostas. En los comentarios Ana, de Oviedo, nos decía que en su ciudad se celebró en Mayo de 2009 el **IV Campeonato de Tapas** *(http://mas.lne.es/concursos/ivpinchos/)* (Pinchos y mini cocina). Con pinchos tan suculentos como el *"Pincho de queso de cabra con pimientos confitados sobre trigueros"* o la *"Mousse de fruta de la pasión con crema de foie y crujiente de cecina de León".* Los que esteis por Oviedo en esas fechas no os perdáis la edición de 2010.

En este concurso *(http://mas.lne.es/concursos/ivpinchos)* han hecho una distinción entre pinchos y tapas, es bastante curioso. Aclaran que pincho es un producto de elaboración culinaria en pequeño formato destinado a comerse directamente con las manos, permitiendo en ocasiones la utilización de algún pequeño utensilio como un palillo o cuchara japonesa. Y por tapa entendemos un producto elaborado con un formato de mini cocina donde se necesita algún tipo de utensilio para su consumo: cubertería o vajilla. Esta tosta no es tan elaborada como las que he nombrado antes pero yo creo que podría concursar como pincho ¿no?...jeje.

PREPARACIÓN DE LAS TOSTAS DE SALMÓN Y NARANJA:

01. Lo importante de esta tosta es la calidad de sus 2 ingredientes principales: naranjas y salmón. Y el toque de la salsa que está de rechupete, es muy sencilla y os la podeis apuntar para usarla tanto en una ensalada de escarola como en una de pasta fría.

02. Pelamos las naranjas y laminamos en lonchitas finas. Es muy importante que no lleve nada de la piel blanca que recubre la naranja, pues nos quedaría amarga. Reservamos.

03. Dejamos preparadas las lonchas de salmón para el montaje final, en este caso hemos usado salmón ahumado

pero si es marinado mucho mejor.

PREPARACIÓN DE LA SALSA AGRIDULCE DE NARANJA:

01. Exprimimos la mitad de una naranja. Reservamos el zumo.
02. En un mortero picamos las nueces y las almendras. Retiramos a un plato. Troceamos las alcaparras en trocitos muy pequeños. Juntamos las alcaparras con los frutos secos.
03. En una taza mezclamos el aceite de oliva con el vinagre y el chorrito de brandy. Ligamos (mezclamos) ligeramente con un tenedor. Añadimos un poco de sal, pimienta, el zumo de naranja, las alcaparras y los frutos secos. Y ya está, fácil ¿no?

MONTAJE FINAL:

01. Ahora que ya tenemos todos los ingredientes de la tosta preparados y listos para montar vamos a por el pan. Cortamos el pan en lonchas de 2 cm. de ancho y tostamos ligeramente en la sartén, en una tostadora o al horno, la sartén es la forma más sencilla. Colocamos sobre el pan la lámina de naranja, luego una loncha de salmón marinado o ahumado y encima un poco de la salsa agridulce de naranja. Presentamos estas tostas en un bonito plato y a comer.

Estas tostas son frías así que las podéis preparar el día antes y estarán igual de buenas, aunque la salsa la debéis echar en el último momento. Espero que os gusten. ¡Bo proveito!

PAN TOSTADO: ¿FINO O GRUESO?

Tan importante como elegir el tipo de pan para tostar es también el acompañamiento, determinados ingredientes van mejor con pan fresco.

- El pan tostado lo podemos preparar en el tostador, en la sartén o en el horno, dependiendo de cómo lo queramos y para qué lo vayamos a emplear.
- En el caso de esta receta, las tostas son un poco gruesas, queremos que queden crujientes por fuera y blandas por dentro, para ello es mejor emplear una tostadora, con pan fresco o una gran forma de aprovechar ese pan que queda del día anterior.
- Si queremos tostadas finas y muy crujientes, para untar con patés o cremas quedan mejor en el horno, cortaremos en rebanadas muy finas puestas sobre la rejilla del horno. Una vez frías pueden conservarse durante un tiempo, guardadas en un recipiente hermético.

Mejillones a la vinagreta. Receta casera paso a paso.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 M	2,5 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	5 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 kg. de mejillones gallegos Lonxanet
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolleta
- 2 hojas de laurel y medio vaso de vino blanco (albariño o ribeiro)
- 2 tomates pequeños
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra Ilove Royal
- 1 cucharada sopera de vinagre de Jerez
- Perejil picado y Sal (al gusto)

Los mejillones en vinagreta son una de las tapas o aperitivos por excelencia en España y además son realmente simples de preparar, tan sencillos que es imposible que no te salgan. Esta semana estaba de antojo de mejillones y de paso que tenía que comprarlos para el curso de empanadas, así que aproveché para prepararlos con ese toque de vinagreta que me apasiona. Esta receta es muy sencilla y agradecida, con ese sabor a mar que nos dan los mejillones gallegos, es muy importante que sean de calidad y a mi parecer los de mi tierra son los mejores. No dejéis de consumirlos pues es un marisco barato y lleno de posibilidades, tenéis muchas maneras de prepararlos como por ejemplo: Tigres o croquetas de mejillones *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tigres-o-croquetas-de-mejillon/1188/)* , Empanada de mejillones *(http://www.recetasderechupete.com/empanada-gallega-de-mejillones-con-tomate-arrabiat/2586/)* , ensalada de marisco *(http://www.recetasderechupete.com/ensalada-de-marisco-con-brotes-de-lechuga-tomate-y-huevo-hilado/2163/)* , pasta con mejillones y setas *(http://www.recetasderechupete.com/gran-ripieno-de-espinacas-pinones-y-pasas-con-salsa-de-mejillones-y-setas/1454/)* , Fideos caldosos con almejas y mejillones *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-fideos-con-almejas-a-la-gallega-chef-amorin/986/)* , Bacalao con crema de mejillones *(http://www.recetasderechupete.com/lomos-de-bacalao-al-horno-con-gulas-y-crema-de-mejillones/1684/)* ...y muchas recetas más que os presentaré a lo largo de este año.

En esta ocasión los he preparado al estilo gallego y sólo tienen hortalizas del huerto de mi padre, llenas de sabor, la vinagreta con un buen aceite de oliva virgen extra y los mejillones de la tierra. Ya véis lo sencillo que es disfrutar de este barato y sabroso molusco. Espero que os gusten y os animéis a prepararlos, no os olvidéis de acompañarlos con una cerveza bien fresquita *(http://portal.estrellagalicia.es/es/intro.php?url=index.php%3Fidioma%3Des)* , la mejor bebida para una buena vinagreta.

PREPARACIÓN DE LOS MEJILLONES:

Lo fundamental para que esta receta sea un éxito son sus ingredientes, que los mejillones sean gallegos y de calidad, en este caso tenemos los mejores gracias a nuestro colaborador Lonxanet *(http://www.lonxanet.com/)* . Este experto en marisco nos explicó en su día que vienen del cultivo en bateas en las Rías Gallegas y hay que aprovechar porque justo ahora están en temporada *(http://www.recetasderechupete.com/calendario-de-temporada/)* , desde Octubre a Marzo.

01. Los mejillones deben ser frescos, si no los vamos a consumir en el mismo día los debemos dejar en un

recipiente con agua fría el mayor tiempo posible antes de su futura cocción, cambiando el agua cada seis horas aproximadamente.

02. Lavamos y escurrimos muy bien los mejillones en agua fría y quitamos todas las impurezas que vengan en la bolsa, si lo hemos tenido en el agua no hace falta pues ya las habrán soltado todas.

03. Ponemos a calentar medio vaso de agua en una cazuela grande y cuando el agua empieze a hervir añadimos una hoja de laurel y a continuación los mejillones. Añadimos un chorro generoso de vino blanco, Ribeiro o Albariño, y unos granos de pimienta negra y un pellizco de sal.

04. Los dejamos cociendo 3 minutillos y en cuanto estén todos abiertos los retiramos con una espumadera. Dejamos enfriar y reservamos en un plato. El agua de la cocción no la vamos a tirar, la colamos y dejamos en un vaso.

05. Sacamos los mejillones ayudados por un buen cuchillo, arrastramos todo el mejillón hasta que quede el interior limpio. Limpiamos bien los filamentos y las conchas rotas que se quedan pegados al mejillón. Reservamos los mejillones por un lado y las conchas por otro.

06. Podemos presentar los mejillones con o sin concha. En este caso preparé un montón y los guardé sin concha con la vinagreta en la nevera pues me encantan bien fresquitos pero si queréis prepararlos para una cena con tus amigos/as y que tengan una buena presentación lo mejor es presentarlos en su concha (tenemos que lavar muy bien las conchas pues las vamos a meter en la boca). Yo las suelo lavar en el lavajillas, con un programa corto quedan perfectas. Además después de comerlos no tiro las conchas porque las utilizo para otras recetas al igual que las de las vieiras y zamburiñas. Ya os explicaré como hacer falsas vieiras a la gallega sólo con verdura, están de muerte.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA Y PRESENTACIÓN FINAL:

La salsa vinagreta es una de las salsas más internacionales y más versátiles que existen. Esta salsa básica y sabrosa se ha usado desde hace muchos años para aliñar y aromatizar todo tipo de recetas. Las proporciones irán en función del gusto de cada uno, el tipo de aceite, vinagre e ingredientes utilizados pueden cambiar la intensidad del sabor. En España hay infinitas vinagretas, tantas como tipos de vinagres y aceites. Se emplean generalmente como acompañamiento y aliño de diferentes platos: Ensaladas, carnes, pescados, mariscos, verduras... todo depende de vuestro atrevimiento y gusto. Preparad vuestro tipo de vinagreta y añadidle un buen aceite de oliva virgen extra, como no, os recomiendo un Ilove de variedad picual o royal.

01. Lavamos todos los vegetales y secamos. Pelamos la cebolla, la cebolleta y los tomates. Picamos todos los ingredientes muy menudos, tienen que quedar muy finos. Mezclamos todo en un bol y añadimos un poco de perejil picado y sal al gusto. Removemos todo bien juntando los sabores de las hortalizas. A mí me gusta la proporción y hortalizas que véis en la receta pero esto es al gusto, si os gusta el puerro, las alcaparras... imaginación al poder.

02. Para la vinagreta de estos mejillones os recomiendo la clásica vinagreta, aceite de oliva virgen extra y vinagre. En un vaso añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida. Introducimos el aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde y el vinagre añejo de Jerez . El vinagre en este caso es uno muy rico que venía en la cesta de Nadal, pero cada cual puede usar el que le plazca, o sea, según sean vuestros gustos. Este vinagre aporta más perfume que acidez, con lo cual la vinagreta no sólo sabe de rechupete sino que huele genial. Por último removemos enérgicamente con un tenedor hasta que quede ligado. Reservamos antes de mezclar.

03. Añadimos la vinagreta al bol con las hortalizas, mezclamos muy bien juntado todo el sabor. Además este proceso ayuda a la conservación de los vegetales durante casi una semana, siempre que este picadillo lo tengáis en la nevera. Y como no, de esta manera los vegetales se mantienen crujientes y con un sabor increíble.

04. Podéis presentarlos tipo ensalada, todos en un plato sin su concha, o bien cada mejillón en una concha vacía y cuando estén todos colocados ponemos encima el picadillo a la vinagreta que tenemos reservado ayundándonos con una cuchara. Ricos ricos.

Hummus o Crema de garbanzos griega. Receta paso a paso

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 M	0,7 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 bote de 400 g de garbanzos cocidos.
- 2 cucharillas de comino molido.
- Una cucharilla de canela en polvo
- Agua o el caldo de cocción de los garbanzos (al gusto, de esto depende de si quieres más o menos densa la crema)
- Un diente pequeño de ajo.
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante de La Vera (al gusto)
- 3 cucharadas de Tahini*
- 1 ramita de cilantro (vamos a emplear sólo las hojas)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra ILove Picual (y un poquito más para adornar la crema)
- El zumo de medio limón.
- De manera opcional, unas pocas aceitunas negras, le da un toque.

Imaginaos una crema fina, muy suave y exótica al paladar, que podemos acompañar con un poco de pan crujiente o pita recién horneada... pues sí, habéis acertado. Hoy os traigo una crema, paté o puré de garbanzos que es todo un clásico de la cocina mediterránea: **Hummus o crema de garbanzos griega.** Os aseguro que esta receta es un plato riquísimo al alcance de todo el mundo, barato, sencillo y donde el garbanzo está... pero no lo parece. En casa es un plato que cocinamos en cualquier momendo del año, en verano y en invierno, es atemporal y entra genial en cualquier fecha. Vale como crema, como fondo en una ensalada, en bocata con unos pimientos... es increíble.

El Hummus lo preparan a lo largo y ancho de Oriente Medio, Grecia, Turquia y Chipre, aunque no todos son iguales. Recetas podéis encontrar muchas y en casa hemos hecho por lo menos 5 distintas pero si me tengo que quedar con una escojo la de Alba Díez *(http://www.albadiez.com/)* , una compi de Jimena que le añade un toque de canela y otro de aceitunas negras que le van de vicio (preparación que tira más hacia Grecia que hacia el Líbano). Os la explico a continuación tal y como ella me envió por mail y ya van cuatro veces que la preparo, solamente le he añadido un toque de zumo de limón, que a mí me encanta. La mezcla más popular lleva además tahini y deja un ligero sabor a sésamo que esta delicioso, incluyo en la receta cómo prepararlo por si no lo encontráis, es también muy fácil.

Os dejo con ella, espero que la hagáis en casa y la disfrutéis.

Preparación del Hummus:

01. Para esta receta puedes aprovechar unos garbanzos que hayan sobrado de un cocido o utilizar un bote de garbanzos cocidos que venden en cualquier sitio. Yo no me pondría a cocerlos, la receta sale de diez igualmente.

Escurrimos los garbanzos del líquido en el que se conservan, veréis un poco de espuma, pasadlos por agua

02. hasta que desaparezca. Reservamos en el escurridor.

03. Hacemos zumo con la mitad de un limón, lo colamos por si quedan pepitas y reservamos.

04. Pelamos el diente de ajo. Yo lo preparo sólo con uno pero aquellos a los que les guste mucho podéis añadir más, como con el gazpacho. Colocamos los garbanzos en el vaso de la batidora con el diente de ajo, el tahini, la canela, el cilantro (o en su defecto perejil), el zumo de medio limón colado, el comino molido, una pizca de pimienta negra recién molida, sal, el aceite de oliva virgen extra ILove y un toque de pimentón.

05. Batimos con la máxima potencia hasta que nos quede una crema tipo puré pero un poco más denso y reservamos en la nevera. Frío está mucho mejor. Si tenéis robot de cocina tipo Thx podrás controlar la textura mucho mejor pero yo prefiero como queda con la batidora.

06. Para presentarlo lo mejor es elegir un plato llano y grande, de esta manera lo compartiremos entre varios. Repartimos la crema de garbanzos y la espolvoreamos con un poco de pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Podemos acompañarlo con pan normal, pan de pita con un toque de horno (lo que mejor le va), nachos, chips de patatas fritas o bastoncillos de vegetales crudos como zanahorias o pepino. Os lo dejo a vuestro gusto.

Como veis no tiene ciencia ninguna, es fácil y rápido de preparar, super sano y nutritivo. Un plato que le encanta a los niños y que incluso podéis preparar con ellos.

Preparación del Tahine o Tahina:

Si no encontráis donde comprar esta pasta tradicional árabe a base de sésamo es muy fácil prepararlo en casa, así lo tendréis recién hecho y con un poco de aceite de oliva virgen os durará un montón de tiempo, incluso se puede congelar. Las semillas de sésamo las puedes encontrar en cualquier super o mercado.

01. Comenzamos tostando o dorando las semillas a fuego muy bajo durante unos 10 minutos. Puedes hacerlo tanto en una sartén como en el horno, lo que más cómodo te resulte. Una vez que estén levemente doradas (sin que se exploten), las colocamos en un molinillo de café, le damos dos toques y pasamos a un mortero. Si no tienes molinillo lo haces directamente en el mortero.

02. Añadimos un chorrito de aove y un poquito de agua y mezclamos con el mortero hasta conseguir una emulsión. La consistencia debe ser cremosa y hasta algo espesa, debe quedar una pasta entre blanca y dorada, su sabor es pronunciado y se asemeja al de los frutos secos. Añadimos sal al gusto.

Y recordad que el Tahine o pasta de sésamo no sólo sirve para hacer hummus sino que también acompaña a muchas otras comidas. Incluso es un ingrediente fundamental en la gastronomía del este de Europa donde se emplea en muchos aperitivos (extienden el tahine sobre el pan tostado como si fuese mantequilla).

Os dejo con una receta similar de esta receta que me han enviado por mail (muchas gracias Maitane) :

Metes en el vaso de la batidora un bote pequeño de garbanzos ya cocidos, medio bote de los pequeños de nata para cocinar, un yogurt griego sin azúcar, el jugo de un limón, un diente de ajo, un pellizquito de comino molido (como media cucharadita), sal y un chorrito de aceite. Batir, ¡y listo! Para presentarlo, le pongo un chorrito de aceite por encima y pimentón dulce (si es de la vera, mejor que mejor). Luego para tomar yo lo suelo poner con las tortitas de maiz que venden para hacer fajitas mejicanas, que es lo más parecido al pan ácimo. Te queda un piscolabis muy rico.

Baba ganoush, Mutabal o Crema de berenjenas. Receta libanesa

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 M	0,7 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN SUPER FÁCIL	6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 ó 5 berenjenas (depende del tamaño)
- 1 cucharilla tipo postre de comino molido.
- Sal fina y un poco de pimienta negra recién molida (al gusto)
- 3 dientes de ajo
- El zumo de medio limón.
- 2 cucharadas de Tahini*
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra ILove Picual (y un poquito más para adornar la crema)
- Una cucharada de pimentón de la Vera dulce o Paprika (que es pimentón hungaro), si os gusta con un toque picante podéis mezclar los dos tipos (este ingrediente es para adornar la crema)
- De manera opcional podemos adornar con unas hojas de menta, con un poco de cilantro o perejil picado.

Una crema siria, el Muhammara o crema de pimientos *(http://www.recetasderechupete.com/muhammara-crema-de-pimientos-con-nueces-receta-siria/4479/)* , otra **marroquí, la crema de habas o Byessar** *(http://www.recetasderechupete.com/byessar-o-crema-de-habas-receta-tradicional-marroqui/4349/)* , y dos libanesas, **el clásico Hummus o puré de garbanzos** *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-humus-y-tahini-pure-de-garbanzos/3864/)* y esta misma receta de hoy. Ya tenéis una forma fácil de presentar en vuestra casa parte de la cultura y gastronomía del magreb con cremas de verduras y legumbres para quedar como un gran entendido de la rica y extensa cocina árabe. Tanto para un partido con los amigos en casa como una comida familiar donde queréis tener todo hecho para disfrutar con los tuyos, os recomiendo este aperitivo que para mí es el mejor.

La crema de berenjenas, Mutabal, Mutabbal, Baba ganoush o Baba Ganuch es una crema fina, muy suave y exótica al paladar que podemos acompañar con un poco de pan crujiente o pita recién horneada, bastoncillos de vegetales crudos como zanahorias, apio o pepino. Tan sencillo como preparar unas berenjenas asadas mezcladas con tahina, zumo de limón, ajo y comino. Aliñada con un buen aceite de oliva virgen extra y un poco de paprika o pimentón dulce es todo un clásico de la cocina mediterránea. Una receta riquísima al alcance de todo el mundo, barata, sencilla y que podéis cocinar en cualquier momendo del año, en verano o en invierno, es atemporal y entra genial en cualquier fecha.

Esta pasta a base de puré de berenjena es típica de la cocina de Oriente Medio, Grecia, Turquía y Chipre, aunque no todas son iguales. La tradición popular dice que éste es un plato dulce y seductor, resulta difícil dejar de comer una vez se ha empezado, y que las mujeres que lo consumen habitualmente adquieren sus mismas características de dulzura y seducción. La tradición más moralista dice que precisamente por esa razón hay que ser prudente en su consumo, pues puede poner en peligro la virtud. Supongo que se aplica tanto para ellas como para nosotros, así que comedlo con moderación... o no ;). Os dejo con ella, espero que la hagáis en casa y la disfrutéis.

PREPARACIÓN DE LAS BERENJENAS:

01. Precalentamos el horno a 190º. Cortamos las berenjenas por la mitad, a lo largo, poniendo sal gorda por el lado del corte. Dejamos reposar 15-20 minutos sobre un escurridor, lavamos bien y secamos con papel absorbente.Esto lo hacemos para evitar el exceso de agua de este ingrediente, deben sudar y soltar todo el agua y para ello empleamos sal.

02. Horneamos las berenjenas, puestas boca arriba en la bandeja del medio unos 30 minutos con calor arriba y abajo y aire. Un truco para acelerar el proceso es darle unos cortes en la pulpa para acelerar el horneado.

03. Una vez queden bien tiernas, las sacamos del horno y las dejamos que enfríen unos 10 minutos, hasta que se puedan manipular sin quemarnos. Entonces les quitamos la piel y con ayuda de una cuchara sacamos toda la pulpa (si cayese algún trocito de piel no importa), reservamos la pulpa en un plato. Esta será la base de esta deliciosa crema.

04. Si no tenéis mucho tiempo yo he preparado las berenjenas en el microondas alguna que otra vez, el resultado no es igual pero el sabor es muy similar. Para ello sólo necesitamos introducir las berenjenas tal cual durante 15 minutos a máxima potencia, y luego seguiremos los consejos del paso 3.

PREPARACIÓN DE LA CREMA DE BERENJENAS:

01. Hacemos zumo con la mitad de un limón, lo colamos por si quedan pepitas y reservamos.

02. Pelamos los dientes de ajo. Yo lo preparo sólo con 3 pero aquellos a los que les guste mucho podéis añadir más, como con el gazpacho, y al contrario si no te entusiasma el ajo, recordad que podéis tunear la crema como más os guste. Colocamos la pulpa de la berenjena en el vaso de la batidora con el ajo, el tahini, la pimienta, sal, el zumo de medio limón colado, el comino molido, una pizca de pimienta negra recién molida, sal y el aceite de oliva virgen extra.

03. Batimos con la máxima potencia hasta que nos quede una crema tipo puré pero un poco más denso y reservamos en la nevera. Fría está mucho mejor. Si tenéis robot de cocina tipo Thx podrás controlar la textura mucho mejor pero yo prefiero como queda con la batidora.

04. Para presentarlo lo mejor es elegir un plato llano y grande, de esta manera lo compartiremos entre varios. Repartimos la crema de berenjenas y la espolvoreamos con un poco de pimentón dulce (o mixto, dulce y picante si os gusta así) y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Podemos acompañarlo con pan normal, pan de pita con un toque de horno (lo que mejor le va), nachos, chips de patatas fritas o bastoncillos de vegetales crudos como zanahorias o pepino. Os lo dejo a vuestro gusto.

Como veis no tiene ciencia ninguna, es fácil y rápido de preparar, super sano y nutritivo. Un plato que le encanta a los niños y que incluso podéis preparar con ellos.

PREPARACIÓN DEL TAHINE O TAHINA:

Si no encontráis donde comprar esta pasta tradicional árabe a base de sésamo es muy fácil prepararlo en casa, así lo tendréis recién hecho y con un poco de aceite de oliva virgen os durará un montón de tiempo, incluso se puede congelar. Las semillas de sésamo las puedes encontrar en cualquier super o mercado.

01. Comenzamos tostando o dorando las semillas a fuego muy bajo durante unos 10 minutos. Puedes hacerlo tanto en una sartén como en el horno, lo que más cómodo te resulte. Una vez que estén levemente doradas

(sin que se exploten), las colocamos en un molinillo de café, le damos dos toques y pasamos a un mortero. Si no tienes molinillo lo haces directamente en el mortero.

02. Añadimos un chorrito de aove y un poquito de agua y mezclamos con el mortero hasta conseguir una emulsión. La consistencia debe ser cremosa y hasta algo espesa, debe quedar una pasta entre blanca y dorada, su sabor es pronunciado y se asemeja al de los frutos secos. Añadimos sal al gusto.

Y recordad que el Tahine o pasta de sésamo no sólo sirve para hacer este tipo de crema (el humus *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-humus-y-tahini-pure-de-garbanzos/3864/)* también lleva bastante cantidad) sino que también acompaña a muchas otras comidas. Incluso es un ingrediente fundamental en la gastronomía del este de Europa donde se emplea en muchos aperitivos (extienden el tahine sobre el pan tostado como si fuese mantequilla).

Byessar o crema de habas. Receta tradicional marroquí

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 M	0,6 EURO/PERSONA	6 PERSONAS	PREPARACIÓN FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 bote de 400 g de habas cocidas.
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cebolla picada
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra ILove Picual (y un poquito más para adornar la crema)
- 1 cucharadita de comino molido o en su defecto Ras el Hanout
- El zumo de medio limón.
- 1 cucharadita de tomillo fresco o seco, mejorana u orégano. La menta fresca también le va genial, os lo dejo a vuestra elección.
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- Un poquito de agua, esta es opcional y es para aligerar el puré. Si te gusta espeso no hace falta.
- Para servir con: 1 pizca de pimentón dulce o picante de La Vera (al gusto) y un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Si le preguntas a cualquier marroquí por este plato seguro que le alegras el día al recordarle uno de los aperitivos más deliciosos que te puedes encontrar en su cocina. Este puré de habas es básico en su dieta, es muy similar en textura al hummus o crema de garbanzos *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-humus-y-tahini-pure-de-garbanzos/3864/)* pero con un sabor totalmente distinto. La habas eran vistas por los antiguos egipcios como símbolo de la reencarnación, pues la primavera y las crecidas del Nilo llenaban las tierras de este tipo de cultivo. Esta receta no sólo se prepara en Marruecos, es también muy conocida en Egipto y a lo largo y ancho de Oriente Medio, aunque no todas son iguales. Algunos emplean comino, otros Ras el hanout, más o menos ajo, pero todos llevan una gran proporción de habas.

El plato mejora notablemente si lo acompañamos de cordero y unos trozos de pan de pita recién horneados o unos triángulos de khubz para mojar. Yo os recomiendo adaptarlo con vuestro pan preferido, un poco tostado para combinar con la suavidad de la crema, el de cereales le da a este puré un deje de dulzor impresionante. El toque final se lo da el mejor aceite de oliva virgen extra que más os guste, yo por supuesto, un buen aove royal ILove, que le va que ni pintado. Incluso yo suelo preparar un bocadillo con pan de pita untado con el byessar, rábanos encurtidos en láminas muy finas, pepinillos en rodajas, aceitunas negras y huevo de codorniz cocido. Os puedo asegurar que está impresionante. Os dejo con esta crema de habas, espero que la hagáis en casa y la disfrutéis como yo.

PREPARACIÓN DEL BYESSAR:

01. Para esta receta puedes aprovechar unas habas que hayan sobrado de alguna receta o utilizar un bote de habas ya cocidas que venden en cualquier supermercado. Yo no me pondría a cocerlas, la receta sale de diez igualmente.

02. Escurrimos las habas del líquido en el que se conservan, veréis un poco de espuma, pasadlos por agua hasta que desaparezca. Reservamos en el escurridor.

03. Hacemos zumo con la mitad de un limón, lo colamos por si quedan pepitas y reservamos.

04. Pelamos los dos dientes de ajo. Yo lo preparo sólo con uno y medio pero aquellos a los que les guste mucho podéis añadir más, al igual que con el gazpacho va por gustos. Picamos los ajos y la cebolla, tiene que quedar muy picaditos.

05. Calentamos en una sartén una cucharada de aceite de oliva virgen extra y añadimos la cebolla y el ajo. Sofreímos todo a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla esté tierna y transparente. Introducimos las habas que tenemos reservadas y removemos a menudo a fuego medio, con cuidado para que no se quemen, con tres minutos es más que suficiente. Retiramos del fuego.

06. Colocamos las habas en el vaso de la batidora con el zumo de limón colado, la menta o las especias que hayamos elegido (orégano, mejorana o tomillo), el agua, el comino molido, una pizca de pimienta negra recién molida, sal y el resto de aceite de oliva virgen extra ILove.

07. Batimos con la máxima potencia hasta que nos quede una crema tipo puré pero un poco más denso y reservamos en la nevera. Frío está mucho mejor. Si tenéis robot de cocina tipo Thx podrás controlar la textura mucho mejor pero yo prefiero como queda con la batidora.

08. Para presentarlo lo mejor es elegir un plato llano y grande, de esta manera lo compartiremos entre varios. Repartimos la crema de habas y la espolvoreamos con un poco de pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Podemos acompañarlo con pan normal, pan de pita con un toque de horno (lo que mejor le va), nachos, chips de patatas fritas o bastoncillos de vegetales crudos como zanahorias o pepino. Os lo dejo a vuestro gusto.

Como veis no tiene ciencia ninguna, es fácil y rápido de preparar, super sano y nutritivo. Un plato que le encanta a los niños y que incluso podéis preparar con ellos.

Ensalada a los tres quesos con nueces y cebolla frita

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS	1,30 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 bolsas de ensalada tipo Mezclum, con variedades de ensalada, a vuestra elección.
- 50 g de nueces picadas y 50 g de cebolla frita (tipo la que venden en el Ikea).
- Queso, unos 300 g, 100 g de cada uno, el que más os guste, en la receta os recomiendo unos cuantos, esto también a vuestra elección.
- Para el aliño: 100 ml de aceite de oliva virgen extra ILove, 50 ml de vinagre de Jerez, 1/2 manzana, un poco de zumo de limón, orégano, hierbabuena y albahaca.
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto.

Hoy os traigo una recetilla fresca, fácil de preparar y muy sabrosa, perfecta para acompañar en una barbacoa o churrascada tan común con estos calores. Y es que debemos equilibrar un poco todos estos homenajes que nos damos durante el fin de semana, el verano ya está aquí y el cuerpo pide vida social, pero también cosas verdes y llenas de agua para hidratar. Para no aburrirnos con la ensalada de siempre, la de todos los días con tomate y lechuga, lo mejor es variar los ingredientes, emplear un aliño original y tener un poco de imaginación.

Esta es una receta fresca con un toque diferente, ideal para esas cenas o comidas con los amigos donde la cantidad de comida suele ser abundante y se agradece una buena ensalada para "desengrasar". En la barbacoa que hemos celebrado este fin de semana yo preparé el postre, **la tarta de chocolate y Nutella** *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tarta-de-chocolate-y-nutella/3/)* , y **un paté de marisco** al estilo Falsarius *(http://www.falsariuschef.com/)* , con la receta adaptada de mi hermana Nuria que es un éxito en casa. Los amigos Alberto y María Eugenia nos sorprendieron con dos **ensaladas** *(http://www.flickr.com/photos/auguas/7471651500/in/set-72157630353611434)* , esta que os presento hoy y otra que publicaré la semana que viene, también muy rica. La canaria MariCarmen hizo **unas papas arrugadas con mojo** *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-papas-arrugadas-con-mojo-picon/419/)* que volaron como pipas, y también tuvimos **mucha carne** *(http://www.carnevillamaria.com/barbacoa/packs-especiales.html)* que el maestro cocinero Rafa preparó al ritmo de buen vino y cerveza bien fresquita (tiene el mismo truco que yo para enfriar la cerveza, un barreño con hielo y agua a tope). Una velada entre amigos que ha unido otra pasión además de la gastronomía, que es **la buena música**, cada año tocan más y mejor y lo mejor del grupo es que da igual la edad, simplemente, **gente sana**.

Os dejo con una nueva idea para sorprender a vuestros invitados, distintos sabores y pasión por el queso. Rica, rica... de rechupete, ya me contaréis.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Lavamos la lechuga y demás verduras que traiga la bolsa mezclum y escurrimos bien. Aunque estas ensaladas se suelen vender ya lavadas en bolsas de plástico recomiendo no obstante volver a hacerlo antes de prepararla. Poned las hojas en un bol grande para que a la hora de mezclar con el resto de ingredientes nos resulte más fácil.

02. Pelamos las nueces y las picamos en un mortero o la picadora de la batidora. Le van de perlas al queso, más aún si empleamos quesos cremosos, aconsejo que preparéis la ensalada con los que más os gusten, pero os recomiendo quesos gallegos, como **el Arzúa-Ulloa, Tetilla, un San Simón** o el menos conocido pero de calidad superior, O do **Cebreiro**. Si no estáis por Galicia, en la mayoría de las grandes superficies los podéis encontrar. En Madrid, tenéis **la catedral del queso en la tienda de Poncelet** *(http://www.poncelet.es/)* , donde seguro os entrará un orgasmo gastronómico nada más entrar, 100% recomendable. Alberto añadió también rulos de queso de cabra y unas láminas de Idiazabal curado y ahumado muy fino, que le dan autoridad a la ensalada, un poco más de fuerza.

03. Cortamos los quesos en dados pequeños en el caso del Arzúa-Ulloa, laminamos el Idiazabal con el rallador de queso y cortamos unos rulos de 1 cm aproximadamente del queso de cabra. Reservamos.

04. En este caso la receta lleva cebolla crujiente y frita, comprada en el Ikea (es la que le echan a los perritos) pero podéis hacerla vosotros en casa y añadirla templada a la ensalada, incluso caramelizada le da un punto dulce muy rico que le irá muy bien al contraste con el queso.

05. Montamos la ensalada con los ingredientes anteriores, las hojas de ensalada al fondo del plato, los trozos de queso, las nueces bien picadas y la cebolla frita por encima.

06. Ya casi la tenemos lista, y como siempre os digo, imaginación al poder, podéis añadirle fruta, uvas pasas, arándanos, las ciruelas rojas, dátiles o la manzana casan muy bien con el queso. Y antes os recomendé unos cuantos, pero un manchego bien curado con un poco de mozarella o queso de Burgos fresco, incluso un Gouda, le va genial. ¡A disfrutar del queso!

PREPARACIÓN DEL ALIÑO:

La **salsa vinagreta** es una de las salsas más internacionales y más versátiles que existen. Este aliño básico y sabroso se ha usado desde hace muchos años para aliñar y aromatizar las ensaladas. Las proporciones irán en función del gusto de cada uno, el tipo de aceite, vinagre e ingredientes utilizados pueden cambiar la intensidad del sabor.

- En un vaso añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida. Introducimos el aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde *(http://www.iloveaceite.com/products/92-gota-verde.aspx)* y el vinagre de Jerez.
- Picamos la media manzana verde en trocitos muy pequeños y rociamos con un poco de zumo de limón para que no se oxide, añadimos a la salsa anterior.
- Removemos enérgicamente hasta que quede ligado. Añadimos las hierbas aromáticas a nuestro gusto, en este caso: Orégano, hierbabuena y albahaca. Mezclamos con suavidad hasta que esté bien mezclado. Reservamos.

MONTAJE FINAL:

01. Agregamos el aliño y mezclamos con cuidado antes de servir ¡A disfrutar de esta refrescante ensalada!

Recordad que podéis encontrar muchas más ensaladas en el recetario de ensaladas de rechupete *(http://www.recetasderechupete.com/recetas-de-ensaladas/2131/)* .

Ensalada de garbanzos con verduras y bacalao en vinagreta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 M	1,5 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Para la vinagreta: 75 ml de aceite de oliva virgen, 50 ml del caldo de los garbanzos, 50 ml del vinagre que más os guste, yo recomiendo de Jerez y un toque de sal ahumada.
- 1 bote de 400 g de garbanzos cocidos.
- 1 cebolla grande, 1/2 pimiento rojo y 1 pimiento verde.
- 3 tomates de los de verdad (que le aporten sabor a la ensalada)
- 4 huevos medianos (uno por persona)
- 2 lonchas, unos 100 g de bacalao ahumado (lo podéis sustituir por salmón o trucha ahumada si no lo encontráis)
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Muchos platos de nuestra gastronomía tienen como base un ingrediente humilde: **los garbanzos** *(http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=garbanzos)* , que fueron introducidos en la Península Ibérica por los cartagineses y son una legumbre enraizada en nuestra gastronomía. Los asociamos tanto a **un buen cocido gallego** *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-cocido-gallego-chef-m%C2%AA-rosa/976/)* como a **las recetas de Semana Santa** ***(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-abuela-potaje-de-garbanzos-y-espinacas/2501/)*** , a esos días fríos del Otoño y del Invierno, pero sin duda, este ingrediente tan nutritivo también puede ser protagonista de platos veraniegos.

Si ya habéis preparado alguna de las cremas de la gastronomía oriental que tengo en el blog que nos aporta la gastronomía oriental sabréis que la que más éxito de público tiene es el **Hummus o puré de garbanzos** *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-humus-y-tahini-pure-de-garbanzos/3864/)* . Por otro lado esta ensalada que os presento hoy se basa en las famosas **papas aliñadas** con una vinagreta de lujo y con un toque de Semana Santa gracias lascas de bacalao ahumado, muy similar a la que hice el año pasado con **Bonito del Norte** *(http://www.recetasderechupete.com /receta-ensalada-garbanzos-y-de-bonito-del-norte/3873/)* .

Indicados para la reducción del colesterol, los garbanzos aportan proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. No renuncies a ellos en verano, con el calor que esta cayendo puedes probar a tomarlos en ensaladas. Y es que las legumbres también son para **el verano**, el resultado es super fresco, lleno de color y con las vitaminas que le dan todas las verduras que me encontré en la nevera, incluso la podéis acompañar con unas aceitunas y unas patatas cocidas... imaginación al poder para hacer una ensalada de lujo. Una ensalada super completa, espero que os guste y os animéis con ella.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA DE GARBANZOS:

01. Para esta receta suelo usar un bote de garbanzos cocidos que venden en cualquier gran superficie o supermercado. Yo no me pondría a cocerlos, la receta sale de diez igualmente y lo que queremos en verano es pasar el menor tiempo posible en la cocina.

02. Escurrimos el líquido en el que se conservan (dejad como unos 50 ml para mezclar con la vinagreta), veréis que

queda un poco de espuma, pasadlos por agua hasta que desaparezca. Los añadimos a un bol grande donde vamos a juntar todos los ingredientes.

03. Vamos con la cocción de los huevos, los cubrimos con agua fría y cocemos a temperatura media-alta 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista. Con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos.

04. Los dejamos enfriar y una vez fríos retiramos la cáscara y los picamos en finas tiras, reservamos y esperamos hasta el final para decorar cada plato con la cantidad aproximada de un huevo, si os gusta mucho, no lo dudéis, coced alguno más y añadid más cantidad. Los metemos en la nevera mientras preparamos el resto de ingredientes.

05. Lavamos muy bien todas las verduras y las cortamos en **Bruinose** *(http://es.wikipedia.org/wiki/Brunoise)* (Corte en pequeños dados de 1 a 2 mm de lado, ideal para una enorme variedad de vegetales o verduras como zanahoria, cebolla, ajo, nabo, pimiento, etc. El corte brunoise se utiliza tanto para preparaciones en las que el corte estará visible (como un aderezo, una ensalada, salsas o rellenos). Añadimos al bol con los garbanzos.

06. Cortamos de la misma manera el bacalao ahumado y juntamos en el bol. El punto salado del bacalao ahumado le va a dar el toque original y diferente a la ensalada, tened cuidado con la sal a partir de este punto, una vez mezclados todos los ingrediente y teniendo en cuenta que la vinagreta lleva sal debéis controlar el punto para que no os quede demasiado salada. Este bacalao no es barato, si queréis que la ensalada baje de los 6 euros a 2, sólo tenéis que quitarlo del presupuesto de ingredientes, o sustituirlo por otro ahumado más económico, aunque la verdad es que merece la pena, probadlo y ya me contaréis. Reservamos todo en la nevera.

PREPARACIÓN DEL ALIÑO:

La **salsa vinagreta** es una de las salsas más internacionales y más versátiles que existen. Este aliño básico se ha usado desde hace muchos años para dar sabor y aromatizar las ensaladas. Las proporciones irán en función del gusto de cada uno, el tipo de aceite, el vinagre e ingredientes utilizados pueden cambiar la intensidad del sabor (en este caso lleva incorporado el líquido de los garbanzos para darle más sabor).

- En un vaso añadimos una pizca de sal ahumada (que le va genial con el bacalao ahumado, un sabor distinto y original, si no tenéis añadid sal normal). Si sois cocinillas, es importante que tengáis en casa siempre sales distintas, son baratas y dan un toque diferente y original a vuestras recetas, las tenéis en escamas, en flores y cristales de sal, blancas, grises, rosas o de color oscuro, ahumadas, especiadas, más o menos sabrosas, con tonos dulces, de procedencia marina, rocas o zonas montañosas, de la Camargue, de Cabo de Gata, de parques naturales... un punto sibarita para esas ensaladas y recetas de siempre.
- Introducimos el aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde *(http://www.iloveaceite.com/products/92-gota-verde.aspx)* y el líquido que hemos reservado de los garbanzos, añadimos el vinagre de Jerez y removemos enérgicamente hasta que quede ligado. Reservamos.

MONTAJE FINAL:

01. Agregamos el aliño a la ensalada de garbanzos y mezclamos con cuidado sin romperlos.

02. Para servir, recordad que esta ensalada debe tomarse fría y está mucho mejor de un día para otro. Emplatamos al gusto, por ejemplo en un plato hondo con un poco de caldito sobrante de la vinagreta y el huevo por encima. Solo falta llevarla a la mesa y... ¡a disfrutar de esta refrescante y completa ensalada!

Recordad que podéis encontrar muchas más ensaladas en el recetario de ensaladas de rechupete *(http://www.recetasderechupete.com/recetas-de-ensaladas/2131/)* .

Ensaladilla rusa casera a la española

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS	1,70 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 kg. de patatas gallegas
- 300 g. langostinos (si son frescos mejor)
- ½ kg. de zanahorías
- 300 g. de guisantes finos de bote
- 6 huevos (uno por persona)
- Un bote de lomos bonito del Norte en aceite de oliva (300 g.)
- Aceitunas rellenas de anchoa (170 g aprox.)
- 5 g de cebollino picado
- 100 g de judías verdes cocidas
- 500 g. de Mayonesa.
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra llove aceite Gota verde variedad Picual
- 50 ml de vinagre jerez
- Sal y pimienta (al gusto)
- 10 barritas de surimi congelado

Ensaladilla o ensalada rusa, ensaladilla Olivier, ensalada de ave… distintos nombres para una misma base de patatas, hortalizas y mayonesa casera. Esta que os presento es la auténtica ensaladilla rusa-gallega-española de mi madre, en mis tiempos mozos toda una experta en cocinar una buena tortilla de patata, unas croquetas y ensaladilla e irnos a la playa de La Lanzada en O Grove en plan dominguero como dios manda. Cocinar esta receta me trae recuerdos de la antigua cocina de casa, cortado todo en dados de patatas gallegas, zanahorias, judías muy picaditas (a mi hermana no le gustaban), guisantes, atún, langostinos, surimi, huevo cocido, aceitunas con anchoas y cómo no, mayonesa para el que quisiera.

La base de mi ensaladilla "dominguera", puesto que la he preparado en domingo, es la misma que la de mi madre Rosa, sin embargo he añadido algún elemento más que la mejora un poquillo, a ver si os gusta y ya me contaréis como preparáis la vuestra. Todos tenemos nuestra favorita y puede ser causa de debate, podéis comentar para completar la receta como ya es habitual. Y es que la ensaladilla rusa "perfecta" incorpora una combinación de ingredientes que la hace especial y única para cada uno de nosotros.

Y no debe faltar algo de historia en la receta ¿por qué le llamamos Ensaladilla Rusa *(http://es.wikipedia.org/wiki/Ensalada_Rusa)* ? El origen se encuentra asociado al mítico restaurante Hermitage (Эрмитаж) de Moscú que oficiaba un cocinero francés llamado Lucien Olivier en la segunda mitad del XIX. Basándose en algunas elaboraciones típicas eslavas desarrolló una receta que se servía fría con una especie de viñagreta y que incluía entre sus ingredientes: ave, venado y varios mariscos. La carne de esturión, de oso y el caviar eran ingredientes habituales. Esta receta se perdió pero una similar y más parecida a la nuestra traspasó fronteras llegando a Ucrania, es un plato sobre todo de Navidad con patata cocida, zanahorias, huevos duros, guisantes, pepinillos, salchicas picadas o carne de pollo cocida en lugar de nuestro atún y mayonesa recién hecha.

PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES DE LA ENSALADILLA RUSA – GALLEGA:

01. Ponemos a calentar agua en una cazuela grande y cuando esté hirviendo añadimos los langostinos y una hoja de laurel. Cocemos durante unos 10 minutos, retiramos los langostinos y la hoja de laurel. Reservamos el agua

para la cocción de las patatas.

02. Pelamos las patatas y las zanahorias e introducimos en el agua de los langostinos ya hirviendo. Salamos y dejamos que se cuezan durante unos 20-25 minutos aproximadamente a fuego alto. Lo mejor para ver si está bien cocido es pinchar con un tenedor al final del proceso de cocción, así podremos aumentar o disminuir el tiempo dependiendo del tipo de patata que vayáis a utilizar. Yo os recomiendo patata gallega que es perfecta para cocer. Retiramos las patatas y zanahorias y dejamos que enfríen.

03. Mientras en otro fuego vamos a cocer los huevos porque a mí no me gusta cocerlos con las hortalizas (es una manía, que le voy a hacer). Si a vosotros os da igual los podéis añadir a la cocción de las patatas. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista. Con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos.

04. Descongelamos 10 barritas de surimi y cortamos en trozos muy picaditos, añadimos al bol.

05. Pelamos los langostinos, retirando el hilo negro y troceamos en pedacitos de 1 cm aproximadamente. Añadimos al bol más grande que tengamos en casa. El mío tiene de capacidad unos 3 litros (Ikea).

06. Cortamos las patatas y zanahoria en pedazos de 1cm aproximadamente. Añadimos al bol anterior.

07. A mí la ensaladilla me gusta con bonito del norte o con ventresca, pero si no queréis pagar los 5€ tenéis atún en aceite de oliva mucho más barato. El bote que he utilizado es de 260 g escurrido, al final se lo he añadido todo porque me encanta. Siempre es mejor desmenuzarlo con la mano para que no encontrar trozos muy grandes. Añadidlo al bol.

08. Faltan las aceitunas que irán enteras, los guisantes y las judías. Los guisantes los utilizo de lata, vienen ya cocidos y son super finos. Las judías las cortamos super picaditas que casi no se noten. Todo al bol con los ingredientes anteriores.

09. Retiramos la cáscara de los huevos y separamos la clara de la yema. Picamos las claras y añadimos al bol. Reservamos las yemas para la vinagreta.

10. Lavamos el cebollino y picamos muy fino. Añadimos al bol. Lo metemos en la nevera mientras preparamos la mayonesa y la vinagreta.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA Y LA MAYONESA:

La **salsa vinagreta** es una de las salsas más internacionales y más versátiles que existen. Esta salsa básica y sabrosa se ha usado desde hace muchos años para aliñar y aromatizar las ensaladas. Las proporciones irán en función del gusto de cada uno, el tipo de aceite, vinagre e ingredientes utilizados pueden cambiar la intensidad del sabor.

- En un vaso añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida. Introducimos el aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde y el vinagre de Jerez y removemos enérgicamente hasta que quede ligado. Añadimos las yemas de huevo anteriormente desmenuzadas y removemos con suavidad hasta que esté bien mezclado. Reservamos.

Para la **Mayonesa** necesitaremos: 2 huevos, 300 cc. aceite de oliva, 100 cc. aceite de oliva virgen extra Ilove Picual , una pizca de sal, una cucharadita de zumo de limón o vinagre.

01. Ponemos primero el huevo en el fondo del vaso de la batidora, cubrimos con el resto de ingredientes. Introducimos la batidora en el fondo del vaso, y sin moverla de esta posición bate a máxima velocidad hasta que veas que se emulsiona todo el contenido.

No debemos mover las aspas de la batidora del fondo del vaso, ya que se cortaría la mayonesa, cosa algo

02. frecuente si no se tiene mucha práctica. Una vez que haya emulsionado movemos la batidora de arriba a abajo para finalizar el proceso, pero sin dejar de batir en ningún momento.

03. ¿Qué hacer si la mayonesa se corta? Si no emulsiona y se forma una mezcla de aspecto extraño no debemos tirarla. Haremos otra mayonesa aparte y una vez esté casi emulsionada iremos añadiendo la mayonesa cortada poco a poco incorporandola a la correcta.

PRESENTACIÓN DE LA ENSALADILLA RUSA:

En el bol que hemos sacado de la nevera añadimos la vinagreta de yema de huevo y juntamos muy bien con 2 cucharas de madera. Siempre de manera envolvente para que se junte todo bien y retiramos otra vez a la nevera. Debe estar fría y siempre sabe mejor de un día para otro, se junta todo bien y así está de lujo.
En los restaurantes últimamente se presenta sobre una rebanada de pan de molde recién tostada y una capa fin de mayonesa por encima, muy poca. Y a comer. Espero que os guste la ensaladilla de mi madre tuneada.

CONSEJILLOS:

- Nos comenta Mar Martínez que ella chafa con el tenedor la patata cocida. Así nos queda una especie de puré que le da una textura muy rica a la ensaladilla. Su ensaladilla es con atún en aceite de oliva, distintos vinagres y mayonesa, todo revuelto (la mayonesa tambien, para que esté mas suave), una poca mayonesa por encima y para decorar huevo rallado y aceitunas. Susana, Berta y Nacho nos cuentan en facebook *(http://www.facebook.com/reqs.php#!/recetasderechupete)* su versión, no dejéis de leerlos. María dice que le añade maiz dulce y pimientos del piquillo, otros emplean morrón.
- Para los que no les guste la mayonesa o no quieran engordar mucho con este plato es mejor servir la mayonesa aparte, permitiendo que los invitados la mezclen a su gusto. Yo la presento siempre así, como en la foto de la receta pero en casa de mi madre no solemos añadir mayonesa y la comemos con una vinagreta suave.
- Siempre que prepares mayonesa **no te olvides de consumirla en ese día o el siguiente, y siempre conservarla en frío**.
- Si el bonito o atún no nos gustan se pueden cambiar por merluza cocida desmigada e incluso bacalao. En países como Argentina o Chile emplean pollo cocido y desmigado en lugar del atún.
- Si cocemos las patatas con el caldo que nos queda de cocer los langostinos frescos tendrán un sabor a marisco muy rico. Para ello en la cocción de los langostinos no te olvides de la hoja de laurel.
- En la cocción de las hortalizas se emplea sal, y las aceitunas con anchoa, el bonito y la vinagreta ya llevan sal. Tened en cuenta este tema para que nos quede muy salada.
- Si te gusta con cebolla lo mejor es picarla muy fina y blanquearla cociéndola un poco durante unos minutos, le quitarás un poco de sabor y no quedará crujiente entre todos los ingredientes cocidos.

Esta es mi receta de ensalada rusa-gallega-española compañeiros/as de la cocina, muy rica y fácil de hacer. ¿Cuáles son las vuestras?

Gazpacho andaluz. Una receta con la alegría de la huerta: el tomate

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS	1 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN SUPER FÁCIL	6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 100 ml de Aceite de Oliva virgen extra ILove Aceite (Picual o Royal)
- 30 ml del vinagre que más os guste, el de Jerez es mi recomendación
- 1 Kg. de tomates rojos bien maduros.
- 1 diente de ajo
- 150 g. de pan blanco (un trozo), molletes andaluces o si no encontráis pan de trigo blanco (mejor que tenga un día o dos)
- 1 pimiento verde grande
- 1 pepino
- Un pellizco de sal (esto al gusto) y agua como ingrediente opcional
- Para la guarnición: 1 cebolla pequeña, 1 tomate, 50 g de pimiento verde y 50 g de pepino. (todo en pequeños dados)

Hoy el tiempo en Madrid nos ha dado una pequeña alegría, unas gotas de lluvia para refrescar un verano que promete venir cargado de calor. Por suerte con el aumento de las temperaturas llega una de las mejores temporadas para disfrutar uno de los platos estrella del verano: **El Gazpacho**, barato, refrescante y super nutritivo. Un gran desconocido para mí hasta hace unos 10 años cuando llegué a Madrid, y es que las sopas frías en Galicia no se llevan y somos más de caldo que de **salmorejo cordobés** *(http://www.recetasderechupete.com/salmorejo-cordobes-receta-paso-a-paso/3753/)* , gazpacho, ajo blanco extremeño, vichyssoise y similar. Al principio lo de beber tomate no lo entendía, porque no estaba en la cultura tradicional que me enseñaron en casa, pero ahora puedo decir que es un plato fundamental en mi dieta diaria y que preparo durante todo el año, no sólo en verano.

Recetas de gazpacho hay muchas, tantas como cocinillas, todo el mundo aporta su toque y adecua los ingrendientes a sus gustos o a la temporada. Pero más allá del "con mucho ajo o con poco", **lo importante es el tomate**, se dice que el mejor es el de pera aunque yo creo que para un **gazpacho inmejorable** los tomates deben ser de la huerta y **de verdad**. Para esta mezcla de tomate, pimiento, pepino, ajo, pan, sal, aceite de oliva virgen extra y vinagre yo empleo esta receta con estas medidas, resultado del consejo de una prima andaluza aunque yo le rebajo el ajo pues me gusta así. Probad y ya me contaréis vuestro toque.

PREPARACIÓN DEL GAZPACHO ANDALUZ

El gazpacho es una sopa fría servida habitualmente como primer plato, de elaboración muy sencilla y a la que se le añaden diferentes hortalizas y verduras, aliño con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal. Solo hay que Triturar y ya está pero os lo explicaré con detalle para que lo hagáis en casa y volváis a repetir, seguro que os gusta.

01. Limpiamos bien los tomates y lavamos toda la verdura que vamos a emplear. Hay que tener en cuenta que es una receta que no va cocinada, y a pesar de acidificarla con el vinagre es muy importante que todo vaya bien limpio. Cortamos en cuartos los tomates y los añadimos a un bol grande.

02. Pelamos los pepinos y les cortamos los extremos. Los cortamos en trocitos pequeños. Cortaremos del mismo modo la cebolla pelada y el pimiento verde. Reservamos

03. Cortamos el pan en trozos pequeños y le añadimos un poco de agua, lo dejamos reposar durante unos 10 minutos. Así ayudamos a que el pan se ablande si está muy duro y será mucho más fácil de batir.

04. Pelamos el ajo y, como lo vamos a usar en crudo, le quitamos el centro para que no repita. Lo añadimos al bol con el tomate, el pan y las demás hortalizas.

05. Echamos el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de Jerez y la sal. Trituramos con la batidora hasta que nos quede una salsa líquida. Pasamos esta salsa por un colador o un chino (un colador con los agujeros algo más grandes que los coladores metálicos de malla) para retirar posibles trozos de piel y pequeñas pepitas que hayan quedado hasta que nos quede lo más fino posible. Probamos si está bien de sal y si no rectificamos con un poco más.

06. Sólo nos queda meter el bol en la nevera y dejar que se enfríe, en un par de horas lo tendréis bien fresquito y perfecto para probar el mejor gazpacho andaluz.

07. A la hora de la presentación, lo mejor es ponerlo en un plato hondo o cuenco y acompañar con una guarnición de tomate, pepino, cebolla y pimiento verde en dados pequeños para que no sea molesto a la hora de tomarlo. Para mí, el mejor gazpacho se toma simplemente en vaso y ya está, directamente para el cuerpo. Buen provecho.

CONSEJOS, CURIOSIDADES Y TRUQUILLOS PARA HACER UN GRAN GAZPACHO:

- Este cóctel de vitaminas y minerales para el organismo es una fuente natural de vitamina C (principalmente por el pimiento), vitamina A y E, hidratos de carbono, algunos minerales como el fósforo, hierro, calcio, magnesio, zinc, potasio y sodio. Además de fibra vegetal y sustancias antioxidantes como el licopeno, responsable del color rojo del tomate, depurativo y diurético y las cualidades naturales del aove para nuestra salud. Un gran vaso de gazpacho no supera las 100 calorías.
- Los tomates deben estar maduros, lo notarás al tacto y por su color. Además es importante que sean de calidad para que tu gazpacho marque la diferencia con el de los demás. Eso sí, no esperéis un gazpacho profundamente rojo, eso es imposible.
- **Sofía Acebo** me ha dejado información en **Facebook** *(http://www.facebook.com/recetasderechupetefanpage)* , y no he dudado en compartirla con todos/as vosotros, pues merece mucho la pena: "*En muchas casas el gazpacho se prepara en gran cantidad y se mete en la nevera. Sirve para acompañar la comida, como aperitivo o para darse un refrigerio entre las comidas. Una amiga de Estepona le pone una hojita de hierbabuena fresca, dice que queda muy refrescante. Además me ha dicho que es mejor no ponerle el vinagre si lo vas a guardar en la nevera para más tarde, que se oxida y coge un sabor metálico. Mejor ponerle limón o bien ponerle el vinagre al servirlo. ¡Buen gazpacho!*"
- Lo que está claro es que gazpacho con tomate no pudo existir antes de la conquista de América (de allá nos trajimos el tomate y los pimientos, entre otras cosillas), que no solo de pan vive el hombre ¡por Dios!.
- Yo no tengo Thermomix, dicen que se consigue con ella un gazpacho muy fino. Yo uso batidora y os aseguro que vale perfectamente, a lo mejor no queda una crema super fina pero a mí también me gusta ver de qué está hecho y si veo un pequeño trocito milimétrico de piel de tomate me da lo mismo. En Andalucía hace 100 años no tenían Thermomix y les salía increíble, seguro.
- Para esta receta empleé un aceite que ya conocéis muy bien, el de Fernando Ortega. En este caso me decanté por su variedad Royal *(http://www.iloveaceite.com/products/90-esencial-royal.aspx)* , un poco más suave que el Picual, y de excelente calidad. No digo que tenga que ser con el suyo, pero sí es muy importante que empleéis un aove de calidad, a vuestra elección queda.

- En caso de que seas celiaco, el pan que sea sin gluten, un impresionante chute de vitaminas para los amigos/as celiacos.
- Cuando lo empleo sólo para beber, un gran vaso para cenar, le añado un poco de agua con lo que queda suelto. Sigue siendo sopa pero más suave, si es para comer mi consejo es que tenga una cierta consistencia. Cuidado, en algún restaurante me he encontrado con un gazpacho completamente aguado y eso tampoco debe suceder.

Salmorejo cordobés. Receta paso a paso.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS	1 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 150 ml de Aceite de Oliva virgen extra ILove Aceite (Picual o Royal)
- 1 Kg. de tomates rojos bien maduros.
- 200 grs. de pan de Telera Cordobesa, molletes o si no encontráis pan de trigo blanco (mejor que tenga un día o dos)
- 1 diente de Ajo de Montalbán o similar (la cantidad de ajo al gusto, mucha gente le añade sólo medio)
- 10 grs. de Sal

Hola compañeiros de la cocina, hoy os presento uno de mis platos preferidos para refrescarnos en verano: **el salmorejo**. Y os puedo asegurar que es una receta reciente en mi cocina pues en Galicia no somos muy dados a cremas frías tipo gazpacho o salmorejo. Enorme error y soberana tontería, lo que me estaba perdiendo. Es verdad que no es un plato que entre a la primera, pero una vez adaptado el paladar...ummm, sólo imaginármelo con un poco de jamón picadito y crujiente del micro y empiezo a salivar.

El salmorejo tiene la consistencia final de un puré o de una salsa espesa y se suele acompañar con otros ingredientes al gusto, aunque yo me quedo con un poco de huevo duro y un buen jamón ibérico. Lo más importante es utilizar un excelente aceite de oliva virgen extra y que los tomates lo acompañen. Es una receta contundente, económica y muy nutritiva, que puede servir como primer plato o como único dependiendo del acompañamiento. He probado salmorejos de todo tipo pero me quedo con la receta que os presento hoy ya que me parece la más tradicional: un salmorejo cordobés sin vinagre (al parecer así es como debe ser).

PREPARACIÓN DEL SALMOREJO:

El salmorejo es una crema servida habitualmente como primer plato, su elaboración es muy sencilla e incluye un majado o triturado de miga de pan, si es mollete (pan típico en Andalucía) mejor, ajo, aceite de oliva virgen extra, sal y tomates.

01. Limpiamos bien los tomates y los cortamos en cuartos, los añadimos a un bol grande y trituramos con la batidora hasta que nos quede una salsa líquida. Pasamos esta salsa por un colador para retirar posibles trozos de piel y pequeñas pepitas que hayan quedado al batirlos.

02. Cortamos el pan en trozos pequeños y los añadimos a la crema de tomate anterior, los dejamos reposar durante unos 10 minutos. Así ayudamos a que el pan se ablande si está muy duro y será mucho más fácil de batir.

03. Pelamos el ajo y, como lo vamos a usar en crudo, le quitamos el centro para que no repita. Lo añadimos al tomate con el pan.

04. Echamos el aceite de oliva virgen extra y la sal. Lo pasamos todo por la batidora hasta que nos quede lo más fino posible. Probamos si esta bien de sal y si no rectificamos con un poco más.

05. Sólo nos queda meter el bol en la nevera y dejar que se enfríe, en un par de horas lo tendréis bien fresquito y perfecto para probar el mejor salmorejo cordobés.

06. A la hora de la presentación, lo mejor es ponerlo en un plato hondo o cuenco y espolvorear con unas virutas de jamón serrano o ibérico con un punto (10 segundos) de microondas, así conseguiréis un toque crujiente. Además el huevo cocido y unas gotitas de aove le quedan perfecto. Pero no tiene por qué quedar ahí el tema, el consejo regulador del salmorejo también nos recomienda: pepino, pimiento, cebolla, zanahoria, remolacha, melocotón... Pero esto os lo dejo a vuestro gusto, buen provecho.

CONSEJOS Y TRUQUILLOS PARA HACER UN GRAN SALMOREJO:

- Los tomates deben estar maduros, lo notarás al tacto y por su color. Además es importante que sean de calidad para que tu salmorejo marque la diferencia con el de los demás.
- Yo en mi caso no tengo Thermomix, dicen que se consigue con ella un salmorejo muy fino. Yo uso batidora y os aseguro que vale perfectamente, a lo mejor no queda una crema super fina pero a mí también me gusta ver de qué está hecho y si veo un pequeño trocito milimétrico de piel de tomate me da lo mismo. En Córdoba hace 100 años no tenían Thermomix y les salía increíble, seguro.
- Para esta receta empleé un aceite que ya conocéis muy bien, el de Fernando Ortega. En este caso me decanté por su variedad Royal *(http://www.iloveaceite.com/products/90-esencial-royal.aspx)* , un poco más suave que el Picual, y de excelente calidad. No digo que tenga que ser con el suyo, pero sí es muy importante que empleéis un aove de calidad, a vuestra elección queda.
- El origen del Salmorejo es difícil de establecer, aunque seguro que es un plato de origen popular, muy humilde y base de muchas de las comidas de los olivareros, campesinos y pastores. Posiblemente surja como aprovechamiento de trozos de pan duro, majados con agua, sal y ajo. En algún momento se le llegó a incorporar aceite y servía para dar soporte a restos de comida de otros días, nada que ver a los que le añadimos actualmente porque el jamón no solía ser para este plato.

Tomates asados sobre brioche con salsa de pesto verde

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN	1,2 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Para la salsa de pesto casera: 80 g. de albahaca fresca (más o menos, a ojo), 150 ml. de aceite de oliva virgen extra, 100 g. de piñones crudos sin tostar, 2 dientes de ajo, 100 g. de queso Parmesano o Pecorino (recién rallado)
- 16 tomates de rama maduritos y con sabor
- 8 tostas de pan o tostada tipo brioche, aquí va al gusto, el que más os guste y 50 g de mantequilla o aceite de oliva virgen extra para untar el pan.
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Verano, veranito, calor que se te mete en el cuerpo y no sale. Para aliviarlo un poco os presento una receta con aire italiano que viene que ni pintada para estos días de calor. Además de ser un plato lleno de cosillas ricas los tomates y la albahaca nos aportan un montón de vitaminas y aprovechamos para explicar una nueva salsa de la que aún no os había hablado: **salsa pesto genovesa**. Hace ya más de un año que en una cena en casa con **Carlos Noceda** *(http://www.averquecocinamoshoy.com/)* sobró un montón y se la llevó porque le pareció estupenda. Yo pensaba que la preparaba un poco fuerte, pero al parecer sus hijos **Alicia y Carlitos** *(http://www.flickr.com/photos/cnriva/sets/72157629466602315/)* la devoraron sin miramientos.

El pesto es una salsa verde italiana que se elabora a partir de aceite de oliva, ajo y hojas machacadas de albahaca, y que se sirve fría. He leído antes sobre **el pesto original italiano** y resulta que no lleva ajo sino que su base es el aceite de oliva, un fruto seco y una hierba fresca variando en función de la zona o del cocinero. Incluso podéis encontrar el famoso **pesto trapanés** con aceite de oliva, albahaca, almendras, ajo y tomates frescos pelados. El que acompaña esta receta es el que me enseñaron en un curso, aceite de oliva virgen extra, piñones, albahaca fresca (nada de seca, que ya conozco a algunos/as), ajo y queso parmesano o Pecorino.

Por último os animo a cocinar más a menudo con productos frescos y "comer bien a diario", este plato es completito, incluso calórico dependiendo de la cantidad de salsa con que bañéis los tomates pero con moderación sería un receta perfecta para **Carlos, "El Perolas"** *(http://elperolas.blogspot.com.es/)* que ha comenzado la **#operacióntanga** *(https://twitter.com/#!/search/%23operaciontanga)* . Animaos y a por ella, pero siempre comiendo sano, nada de dietas extrañas y por supuesto que cerrar la boca durante dos meses no sirve para nada, todo tiene su medida. ¡A disfrutar cocinillas!

PREPARACIÓN DE LA SALSA DE PESTO:

01. Debemos emplear albahaca fresca, hace tiempo era difícil de conseguir pero ahora en cualquier mercado se vende. Mi consejo es que vayáis a un vivero y os compréis una maceta de albahaca, yo la tengo plantada junto a la lavadora (no tengo el privilegio de tener un jardín con salón de té) y ahí queda bonita, adorna y te alegra con ese verdor hermoso.

02. Arrancamos unas hojas de la maceta y lavamos muy bien. Para esta salsa tenemos dos opciones, hacerla a partir del mortero o bien con la batidora picadora, os aconsejo la primera opción que es más laboriosa pero el resultado es mucho mejor.

03. Pelamos los ajos y machamos con un poquito de sal, muy poca porque vamos a añadir queso curado y no queremos que nos quede salada. Introducimos las hojas de albahaca machacándolas con saña. Después añadimos los piñones (podéis probar con almendras o nueces, también queda muy rica) y le damos sin piedad hasta que nos quede un puré o crema homogénea.

04. A continuación batimos incorporando el aceite de oliva virgen poco a poco hasta darle a la pasta una consistencia cremosa, no debemos dejar de batir hasta conseguir una emulsión perfecta. Introducimos el queso rallado curado Parmesano o Pecorino (incluso podéis mezclar) removiendo hasta integrarlo perfectamente con la salsa, un Idiazabal curado también le va que ni pintado.

PREPARACIÓN FINAL:

01. Ahora viene lo más sencillo, lavamos los tomates, los secamos y precalentamos el horno a 190º durante 5 minutos. Colocamos los tomates en una bandeja y metemos en el horno, bandeja central, con calor arriba y abajo, y horneamos a 175º durante 12-15 minutos.

02. Mientras preparamos los tomates, tostamos el pan que más nos guste en una tostadora, en una plancha, sartén o en el mismo horno, pincelando la rebanada con un poco de mantequilla o aceite de oliva virgen.

03. Sacamos del horno los tomates y montamos sobre la tosta, salpimentamos y añadimos una cucharada de salsa pesto. A la mesa y os aseguro que no quedarán ni las migas.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SOBRE EL PESTO VERDE:

- Si no tenéis paciencia para el mortero usad batidora y ya está.
- Es una salsa muy agradecida, aguanta bien en la nevera gracias a su alto contenido en aceite de oliva y además de para acompañar estos tomates nos puede venir muy bien para un poco de pasta, arroz o unos ñoquis, incluso carne a la parrilla o pescado. Una salsa que no debe faltar en casa, preciosa y muy verde, pero como os contaba al principio tomadla con moderación.
- Podéis tunearla y hacerla más sabrosa con un poco de nata líquida, os quedará más cremosa. En cambio si la queréis más ligera añadid dos cucharadas del agua. Si queréis potenciar el sabor de los frutos secos sólo tenéis que tostarlos y conseguiréis que el aceite del fruto seco le dé un toque distinto.
- Si no empleas toda la albahaca para conservarla lo mejor es sumergirla en agua hirviendo bien salada y después enfriarla rápidamente en un recipiente con agua helada. Así conseguimos esterilizar la albahaca y que nos dure más tiempo, además de fijar la clorofila y conservar todo el color. La albahaca le va genial a cualquier plato de pasta.
- Esta salsa se puede hacer con antelación, sólo tenemos que preparar un poco de pasta (10 minutos) o estos tomates (15 minutos) y tenéis un plato de 10 puntos, no sufráis en la cocina, disfrutad. Además una vez hecha la podéis tener en la nevera o congelarla, pero no más de 3 meses.

Helado casero de turrón de Jijona

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS	1 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Para la leche aromatizada: 300 ml de leche entera, la cáscara de un limón y dos ramas de canela.
- 400 ml de nata montar o crema de leche 35% MG (2 envases de 200 ml)
- 100 g de ázucar blanquilla o 3 cucharadas de miel (a vuestra elección)
- 1 tableta de turrón de Jijona (300 g.), 150 g para la crema de turrón y 150 g para los tropezones del helado.
- 2 yemas de huevos grandes (en este caso como podéis ver, caseros)
- 1 pellizco de sal (unos 3 gramos)

Os preguntaréis... ¿a puertas del mes de Agosto y preparando **helado de turrón**? Pues sí, es sin duda el que más gusta en casa, con tropezones de turrón como debe ser y como lo preparan los entendidos en **Alicante**. Con todo el sabor a Xixona y una textura suave pero con un premio de trocito de turrón que toca entre cucharada y cucharada, hace a este helado **el rey** y delicioso en cualquier estación del año.

El turrón es, junto con **los polvorones** *(http://www.recetasderechupete.com/polvorones-de-almendra-caseros-receta-navidena/2827/)* y **el Roscón de Reyes** *(http://www.recetasderechupete.com/roscon-de-reyes-receta-navidena/2740/)* , el dulce estrella de las fiestas navideñas. Aunque dentro de la amplia gama de turrones que nos encontramos en Nadal en casa nos quedamos con uno: **el Turrón a la Piedra**, una variante artesana que se hace en Xixona con aroma a limón y canela. No suele estar muy comercializado porque no tiene conservantes y se puede obtener sólo durante la campaña de Navidad, o durante todo el año si vas a **Xixona (Alicante)**, donde nos hicimos con él en Agosto del año pasado en **el Museo del Turrón**. Sería un pecado utilizarlo para un helado... o no, os lo dejo a vuestra elección. Lo que tenía claro es que ese sabor a pasta de almendra, el toque a canela y limón le quedarían genial a un helado así que, además de usar una tableta de turrón de Xixona, he aromatizado la leche con cáscara de limón y canela en rama. Os aseguro que el resultado es fantástico.

Con esta receta os introduciré en el mundo de los helados de manera fácil, en posteriores recetas os transmitiré las distintas técnicas que he aprendido en varios cursos sobre **Helados, Sorbetes y otros postres helados**. Desde cómo preparar este helado de turrón con o sin heladera, hasta como hacer otros con capas de distintos sabores, preparar las famosas bombas heladas, vetear o marmolear vuestras propias recetas, ya veréis como os engancháis a este mundillo hecho en casa. Espero que os gusten porque una vez que empiezas con uno no puedes parar.

PREPARACIÓN DE LA LECHE AROMATIZADA:

01. El primer paso es preparar los ingredientes con los que vamos a aromatizar la leche. Lavamos muy bien el limón y pelamos su piel de manera fina, sin mucho blanco que luego nos amargue el postre.

02. Calentamos la leche a fuego medio casi hasta el punto de ebullición. Bajamos la temperatura y retiramos del fuego, añadimos la piel del limón y las ramas de canela. Dejamos todo en reposo durante 5 minutos infusionando la leche. Reservamos.

PREPARACIÓN DEL HELADO DE TURRÓN:

Ya tenemos la base para empezar con nuestro helado, podemos hacerlo con o sin heladera. Esta receta con los mismos ingredientes la he preparado de las dos maneras, el sabor es el mismo pero la textura distinta, la cremosidad es mayor con la heladera pero os aseguro que está bueno de las dos maneras. La base grasa de la leche entera impide la cristalización y al aportar la crema de leche o nata un 35% de materia grasa lograremos una textura extra cremosa.

Este helado es de los de tipo crema, son los más fáciles de preparar pues van a salir sí o sí, de hecho la natilla previa al helado está buenísima por si misma. La consistencia final depende del tamaño de los cristales de hielo que se forman y la proporción de azúcar que los recubre. En este caso, al tener tanta materia grasa, los cristales de hielo son muy pequeñitos, además con el azúcar del turrón y el extra de azúcar o miel que le añadimos estos se mantienen separados, resultando una textura de helado suave y super cremosa. Como podéis ver en la foto, el helado en pocos minutos (los que tardé en hacerla) ya se derretía, si fuera tipo sorbete y tuviese más cristales de hielo se mantendría más tiempo.

Después del párrafo técnico seguimos con la receta :)

01. Añadimos la nata líquida a la leche infusionada y calentamos a fuego bajo hasta que se temple.

02. Mientras separamos los huevos. Alguno de vosotros me habéis preguntado por mail si hay algún truco para separar los huevos sin que se desparramen. La verdad es que para empezar lo mejor es cascar el huevo con más cuidado de lo normal, exactamente por el centro para realizar una abertura entre las dos mitades en la que quepa el dedo pulgar, nos podemos ayudar de un cuchillo. Sostenemos el huevo sobre un cuenco y con el extremo más ancho hacia abajo, levantamos con cuidado la mitad más pequeña de la cáscara. Caerá parte de la clara en el cuenco, mientras que la yema permanecerá en la mitad más grande de la cáscara. Deslizamos con cuidado la yema hacia el trozo pequeño de la cáscara y luego de nuevo hacia la grande para que el resto de la clara caiga en el cuenco. Y de ahí a otro cuenco con el resto de la yemas que hemos separado. Parece fácil y lo es, pero lo mejor es hacerlo varias veces, la práctica hará que sea super sencillo.

03. Añadimos el azúcar a las yemas y batimos manualmente con unas varillas hasta que se quede como una crema. Partimos la mitad de la tableta del turrón (una para la crema y otra para los tropezones) y cortamos en dados, los añadimos a la crema de leche-nata con las yemas, el azúcar y un pellizco de sal. Batimos todo muy bien hasta que los ingredientes estén bien integrados. Dejamos unos minutos a fuego lento y sin dejar de remover para que la crema se integre bien hasta que espese un poco (no debe llegar a hervir o se cortará).

04. Dejamos enfriar la crema de turrón completamente antes de meterla en un recipiente o tupper. Metemos toda la mezcla en la nevera. Debemos dejarla allí por lo menos **tres horas** antes de empezar a trabajar con ella.

05. Si hacemos el helado con heladera tenemos que dejar la crema varias horas en la nevera y luego podremos mantecarlo. *Mantecar* es convertir la crema que tenemos en una especie de mantequilla donde debemos ir rompiendo los posibles cristales de hielo a través del movimiento e introduciendo aire a la mezcla, es el paso más importante para lograr nuestro objetivo: el helado cremoso. Introducimos el aire en la mezcla ya sea con el batido manual o con heladera.

- **Manualmente:** Cuando hagamos el helado sin heladera mi recomendación es la de tener la crema en la nevera unas tres horas y luego pasar al congelador otra hora más de reposo, finalmente estaremos otras dos horas y media removiendo el helado en el congelador cada poco tiempo para ir rompiendo la cristalización. Para removerlo lo sacamos y pasamos la crema a un bol de metal que previamente hemos tenido en la nevera, tiene que estar muy frío, y batimos con unas varillas para evitar la formación los cristales, ya que por mucha grasa que tenga la base del helado se pueden llegar a formar. Durante la primera hora recomiendo hacerlo cada diez minutos, después cada treinta minutos y así unas tres veces. Luego dejamos definitivamente en el congelador hasta el día siguiente. Y ya tendremos nuestro helado de turrón.

- **Con Heladera:** Este método es mucho más fácil, sacamos la crema de la nevera y pasamos a la heladera que habremos tenido en el congelador durante 24 horas, y batimos la crema con la espátula de manera constante (así entra aire en la mezcla, con lo que los cristales son más pequeños y la mezcla más ligera). El proceso llevará de 15 a 30 minutos, dependiendo de la calidad de la heladera. Una vez que veamos que la crema empieza a mantecar añadimos los trozos de turrón que tenemos reservados para crear ricos tropezones en el helado. Si vemos que tarda en mantecar el truco es mantecar durante 15 minutos, volver a meter en el congelador todo (cubilete con el helado) otra media hora, y volver a repetir el proceso. Normalmente pasa porque la heladera no es de calidad, el año pasado yo tenía una de 20€ que ha pasado al cuarto de los trastos. Una vez que tengamos la mezcla mantecada, sólo tenemos que pasarla a un tupper y congelar hasta el día siguiente.

Y aquí lo tenéis, un helado de aupa, para el verano, Navidad, o para cuando os dé la gana. Sólo tenéis que guardar unas tabletas de turrón en fechas navideñas y tendréis helado todo el año.

Helado casero de avellanas. Postre helado

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS	1,3 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 200 g. de avellanas tostadas y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 300 ml de nata montar o crema de leche 35% MG
- 3 yemas de huevos grandes
- 300 ml de leche entera.
- 150 ml de miel gallega

Seguimos con recetas de esos helados cremosos que tanto gustan en casa, después del **helado de turrón y sus almendras** *(http://www.recetasderechupete.com/helado-casero-de-turron-de-jijona/5915/)* le llega el turno al segundo favorito en casa: **el helado de avellanas**. Después de varias pruebas nos quedemos con esta receta, un postre lleno de sabor a avellanas que satisface nuestra pasión por los frutos secos, con toda la untuosidad de la base láctea y el dulzor de la mejor miel gallega que recoge mi amigo Suso en sus colmenas lucenses.

Las avellanas son una buena fuente de proteínas y grasas monoinsaturadas, reducen el colesterol malo e incrementan ligeramente el colesterol bueno, además son ricas en **vitamina E** que mantiene super sana nuestra piel y el corazón. Quizás son uno de los mejores frutos secos y debemos comerlas habitualmente, bien en una ensalada, salteadas, con los cereales para el desayuno o como en este postre helado. En la despensa de casa siempre tenemos unas cuantas ya que se conservan mejor que otros frutos secos al contener menos grasas y actuar su vitamina E como conservante. Os recomiendo comprarlas enteras, ya que las trituradas contienen menos nutrientes.

Os dejo con un helado super fácil de hacer sin ningún ingredientes raro, sólo huevos, leche, nata, miel y frutos secos, una combinación genial y todo un clásico. Para que veáis que para hacer un helado cremoso y suave no hace falta utilizar azúcar invertido, montar claras o nata o añadirle creme fraiche. No tenéis excusa para poneros manos a la obra y hacer vuestro propio helado casero.

PREPARACIÓN DEL HELADO DE AVELLANAS:

Este helado lo podemos hacer con o sin heladera, la diferencia es mínima pues la base grasa de los aceites de las avellanas y los lácteos, facilita su preparación. Os explico como hacerlo de las dos maneras.

01. Añadimos la nata líquida y la leche entera a una cazuela y calentamos hasta que se temple. Trituramos con la picadora las avellanas hasta que queden lo más finas posible, apartamos unos 50 g de las avellanas picadas para añadir al final del proceso de mantecado y el resto lo pasamos por mortero, hasta que se forme una crema ligera. Primero convertiremos en polvo las avellanas trituradas y luego, ayudado con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, haremos una pasta de avellana. El proceso de triturado nos llevará unos 15 minutos, en él la avellana soltará su aceite y se transformará en una papilla líquida simplemente deliciosa, ideal para este helado o para otros postres e imprescindible para poder hacer un buen praliné. Resistid la tentación de comerla a cucharadas.

02. Separamos los huevos, lo mejor es cascar el huevo con más cuidado de lo normal, exactamente por el centro para realizar una abertura entre las dos mitades en la que quepa el dedo pulgar, nos podemos ayudar de un cuchillo. Sostenemos el huevo sobre un cuenco y con el extremo más ancho hacia abajo, levantamos con cuidado la mitad más pequeña de la cáscara. Caerá parte de la clara en el cuenco, mientras que la yema permanecerá en la mitad más grande de la cáscara. Deslizamos con cuidado la yema hacia el trozo pequeño de la cáscara y luego de nuevo hacia la grande para que el resto de la clara caiga en el cuenco. Y de ahí a otro cuenco con el resto de la yemas que hemos separado. Parece fácil y lo es, pero lo mejor es hacerlo varias veces, la práctica hará que sea super sencillo.

03. Batimos las yemas manualmente con unas varillas o un simple tenedor hasta que se quede como una crema.

04. Añadimos a la crema de leche-nata las yemas, la miel y las avellanas. Batimos todo muy bien hasta que los ingredientes estén bien integrados. Dejamos unos minutos a fuego lento y sin dejar de remover para que la crema se integre bien hasta que espese un poco (no debe llegar a hervir o se cortará).

05. Dejamos enfriar la crema de avellanas completamente antes de meterla en un recipiente o tupper. Metemos toda la mezcla en la nevera. Debemos dejarla allí por lo menos **tres horas** antes de empezar a trabajar con ella.

06. Si hacemos el helado con heladera tenemos que dejar la crema varias horas en la nevera y luego podremos mantecarlo. *Mantecar* es convertir la crema que tenemos en una especie de mantequilla donde debemos ir rompiendo los cristales de hielo a través del movimiento e introduciendo aire a la mezcla, es el paso más importante para lograr nuestro objetivo: el helado cremoso. Introducimos el aire en la mezcla ya sea con el batido manual o con heladera.

- **Manualmente:** Cuando hagamos el helado sin heladera mi recomendación es tener la crema en la nevera unas tres horas y luego pasar al congelador otra hora más de reposo, finalmente estaremos otras dos horas y media removiendo el helado en el congelador cada poco tiempo para ir rompiendo la cristalización. Para removerlo lo sacamos y pasamos la crema a un bol de metal que previamente hemos tenido en la nevera, tiene que estar muy frío, y batimos con unas varillas para evitar la formación los cristales, ya que por mucha grasa que tenga la base del helado se pueden llegar a formar. Durante la primera hora recomiendo hacerlo cada diez minutos, después cada treinta minutos y así unas tres veces. Al final de todo, añadimos las avellanas picadas y luego dejamos definitivamente en el congelador hasta el día siguiente.
- **Con Heladera:** Este método es mucho más fácil, sacamos la crema de la nevera y pasamos a la heladera que habremos tenido en el congelador durante 24 horas, y batimos la crema con la espátula de manera constante (así entra aire en la mezcla, con lo que los cristales son más pequeños y la mezcla más ligera). El proceso llevará de 15 a 30 minutos, dependiendo de la calidad de la heladera. Una vez que veamos que la crema empieza a mantecar añadimos las avellanas picadas que tenemos reservados para crear ricos tropezones en el helado. Si vemos que tarda en mantecar el truco es mantecar durante 15 minutos, volver a meter en el congelador todo (cubilete con el helado) otra media hora, y volver a repetir el proceso. Una vez que tengamos la mezcla mantecada, sólo tenemos que pasarla a un tupper y congelar hasta el día siguiente.

Y aquí lo tenéis, uno de los mejores helados que hayáis preparado nunca, ya veréis el próximo... de chocolate al 70% cacao. Enganchaos a los helados de rechupete.

Helado de chocolate casero. Cómo preparar el helado más cremoso.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS	1,5 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 ml de nata montar o crema de leche 35% materia grasa
- 100 ml de leche entera y 100 ml de leche condensada
- 3 yemas de huevos grandes
- 2 tabletas de tu chocolate 70% preferido, mejor que no sea de cobertura (100 g cada tableta)
- 1 cucharada de esencia de vainilla y 2 cucharadas de cacao en polvo (vale Cola Cao o Nesquik)

Este verano en Galicia me he encontrado con helados super curiosos: **helado de albariño, licor café o de miel de brezo**, sabores autóctonos en cucurucho. No los he probado y estoy seguro que estarán buenísimos, pero nunca desbancarán al número uno, el más pedido y que a todo el mundo apasiona: **el de chocolate**. ¿A que estáis de acuerdo?

Este helado no podía faltar entre todos los que os estoy presentando este verano, un postre al que sin duda sucumbiréis, un placer que activa nuestras endorfinas tan sólo con el aroma a cacao. Los efectos positivos de este helado gracias a su alto contenido en cacao están demostrados en muchos estudios. Mejora nuestro estado de ánimo al provocar la liberación de **endorfinas** que reducen los niveles de estrés y proporcionan una sensación de placer y bienestar. Estimula la actividad cerebral, es rico en antioxidantes combatiendo el envejecimiento de las células y nos da energía por la combinación de azúcar y magnesio que contiene.

No digo que os toméis un litro de helado de chocolate, pero un vasito con dos bolas de helado os hará un poquito más felices. Degustadlo poquito a poquito, cucharada a cucharada, un **helado con chocolate al 70% de cacao** de intenso sabor, para cualquier ocasión o en un momento especial.

PREPARACIÓN DEL HELADO DE CHOCOLATE:

Este helado lo podemos hacer con o sin heladera, la diferencia es mínima pues la base grasa de la manteca de cacao y los lácteos facilita su preparación. Os explico como hacerlo de las dos maneras.

01. Primero separamos la mitad de una de las tabletas y la troceamos en pequeños trocitos en la picadora, estos trocitos son de lo mejor que nos vamos a encontrar, pequeñas partículas de nuestro chocolate preferido en nuestro helado casero. Reservamos para el final de la preparación.

02. Añadimos la nata líquida, la leche entera, la leche condensada a una cazuela y calentamos hasta que se temple.

03. Separamos los huevos, lo mejor es cascar el huevo con más cuidado de lo normal, exactamente por el centro para realizar una abertura entre las dos mitades en la que quepa el dedo pulgar, nos podemos ayudar de un cuchillo. Sostenemos el huevo sobre un cuenco y con el extremo más ancho hacia abajo, levantamos con cuidado la mitad más pequeña de la cáscara. Caerá parte de la clara en el cuenco, mientras que la yema permanecerá en la mitad más grande de la cáscara. Deslizamos con cuidado la yema hacia el trozo pequeño de la cáscara y luego de nuevo hacia la grande para que el resto de la clara caiga en el cuenco. Y de ahí a otro cuenco con el resto de la yemas que hemos separado. Es fácil, tras hacerlo varias veces la práctica hará que sea super sencillo.

04. Batimos las yemas manualmente con unas varillas o un simple tenedor hasta que se quede como una crema.

05. Añadimos las yemas a la crema de leche, también la cucharada de esencia de vainilla, el chocolate en trozos y el cacao en polvo. Removemos hasta que se funda el chocolate, una vez que esté disuelto batimos todo muy bien hasta que los ingredientes estén bien integrados. Dejamos unos minutos a fuego lento y sin dejar de remover hasta que espese un poco (no debe llegar a hervir o se cortará).

06. Dejamos enfriar la crema de chocolate completamente antes de meterla en un recipiente o tupper. Metemos toda la mezcla en la nevera. Debemos dejarla allí por lo menos **tres horas** antes de empezar a trabajar con ella.

07. Si hacemos el helado con heladera tenemos que dejar la crema varias horas en la nevera y luego podremos mantecarlo. **Mantecar** es el proceso mediante el que cambia la textura del helado de líquida a sólida o semisólida por medio de agitación y frío. El objetivo es convertir la crema que tenemos en una especie de mantequilla donde debemos ir rompiendo los cristales de hielo a través del movimiento e introduciendo aire a la mezcla (mediante heladera o batido manual), es el paso más importante para lograr un **helado cremoso**.

- **Manualmente:** Cuando hagamos el helado sin heladera mi recomendación es tener la crema en la nevera unas tres horas y luego pasar al congelador otra hora más de reposo, finalmente estaremos otras dos horas y media removiendo el helado en el congelador cada poco tiempo para ir rompiendo la cristalización. Para removerlo lo sacamos y pasamos la crema a un bol de metal que previamente hemos tenido en la nevera, tiene que estar muy frío, y batimos con unas varillas para evitar la formación los cristales, ya que por mucha grasa que tenga la base del helado se pueden llegar a formar. Durante la primera hora recomiendo hacerlo cada diez minutos, después cada treinta minutos y así unas tres veces. Al final de todo, añadimos los trocitos de chocolate picados y luego dejamos definitivamente en el congelador hasta el día siguiente.
- **Con Heladera:** Este método es mucho más fácil, sacamos la crema de la nevera y pasamos a la heladera que habremos tenido en el congelador durante 24 horas y que batirá la crema con la espátula de manera constante (así entra aire en la mezcla, con lo que los cristales son más pequeños y la mezcla más ligera). El proceso llevará unos 15 a 30 minutos, dependiendo de la calidad de la heladera. Una vez que veamos que la crema empieza a mantecar añadimos los trocitos de chocolate picados que tenemos reservados para crear ricos tropezones en el helado. Si vemos que tarda en mantecar el truco tenerlo en la heladera durante 15 minutos, volver a meter en el congelador todo (cubilete con el helado) otra media hora, y volver a repetir el proceso. Una vez que tengamos la mezcla mantecada, sólo tenemos que pasarla a un tupper y congelar hasta el día siguiente.

08. Sacamos del congelador unos minutos antes de consumirlo, ponemos unas dos bolas de helado en cada copa y podemos decorar con unos fideos de chocolate, polvo de chocolate o crema de chocolate templada.

Y aquí tenemos uno de los mejores helados de chocolate que he probado, y os aseguro que son unos cuantos. 100% rechupete.

Yogur helado o Frozen yogurt con frambruesas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS	0,9 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 8 yogures griegos azucarados de calidad.
- 2 cucharadas de azúcar vainillada.
- 100 g de azúcar y 50 g de frambruesas.
- Para el coulis: 100 g de frambruesas, 1 cucharada de zumo de limón, 50 g de azúcar y 50 ml de agua.

Parece que en los dos últimos años **el Frozen yogurt** se ha puesto de moda en España, cada verano me encuentro más y más locales especializados en este tipo de helado. Dicen que es mucho más saludable que la crema de helado clásico, igual de apeticible y divertido pero con menos grasa y calorías. Tan bien hablan de él que me he decidido a prepararlo en casa, y el resultado es mucho mejor que el industrial, más que bueno, os aseguro que no va a ser la última vez que lo prepare.

La base de este helado es casi un 80% yogurt griego, el resto es fruta, en esta receta me he decidido por un acompañamiento de lujo: **frambruesas**. Las he incorporado directamente al yogurt y por encima lo he bañado con **un coulis de frutas del bosque.** Un sabor helado a lácteo cremoso junto con el ácido de los frutos rojos, una gran combinación. La verdad es que podéis tunear la receta con la fruta que más os guste: fresas, melocotón, trocitos de mango, naranja... y si os van los toppings golosos le irán genial los siropes de chocolate, muesli, semillas de sésamo, nueces, avellanas, trocitos de galletas, gotitas de chocolate, conguitos, lacasitos...

Además este postre helado está hecho sin heladera, no es necesaria ya que la textura final depende del tipo de yogur que utilicéis. Os recomiendo yogures griegos porque su mayor contenido en grasa le da una textura más cremosa al helado, pero con los yogures tradicionales también sale muy rico, no tenéis excusa para no prepararlo en casa.

PREPARACIÓN DEL FROZEN YOGURT:

01. Echamos los yogures azucarados en un bol y los dos tipos de azúcar, el de vainilla y el blanco. Si no encontráis yogures azucarados, podéis usar yogures normales o bien comprar los griegos sin azúcar pero tendréis que añadir el doble de azúcar a la receta. Mezclamos con unas varillas o un simple tenedor hasta que se quede como una crema, tienen que juntarse bien, puedes probar para ver si el azúcar está totalmente disuelto.

02. Vertemos la crema en un recipiente apto para el congelador y la dejamos en la nevera durante una hora. Cuando hagamos el helado sin heladera mi recomendación es pasar al congelador otra hora más de reposo.

03. Retiramos del congelador y batimos la mezcla enérgicamente con las varillas manuales o eléctricas para

romper posibles cristales de hielo, ya que se pueden llegar a formar a pesar de la grasa que tienen los yogures griegos. Apartamos 50 g de las frambruesas que tenemos reservadas para hacer el coulis, las partimos a la mitad y las añadimos a la crema, bien repartidas, para que haya trocitos por todo el helado.

04. Volvemos a meter la mezcla en el congelador y vamos revisándola y batiéndola cada 30-45 minutos durante 2 ó 3 horas. Este paso es importante para que la textura final del helado sea lo más cremosa posible.

05. Si no queréis emplear yogures griegos normales ahora venden algunos bajos en grasa, me imagino que si los empleamos la textura final del helado será más ligera, si lo probáis así no dejéis de mandarme el resultado final y vuestros comentarios pues yo no lo he probado.

06. Recordad que los tiempos indicados en el proceso de congelación son orientativos, dependerán de la potencia de vuestro congelador, del recipiente que uséis y de la cantidad de helado que hagáis. Cuando el helado tenga la suficiente consistencia id añadiendo al recipiente definitivo capas alternas de helado de yogur y salsa de arándanos. Pasad un cuchillo un par de veces para entremezclar el yogur con la salsa, tapadlo y conservadlo en el congelador.

PREPARACIÓN DEL COULIS DE FRUTAS DEL BOSQUE:

El Coulis es un jugo concentrado que se obtiene filtrando un puré de verduras o frutas con un colador fino o un chino. Los coulis de fruta se emplean sobre todo en postres y a este helado le va que ni pintado. **El coulis de frambuesa**, por ejemplo, es especialmente popular para decorar y perfumar helados, cremas, tartas o manzanas asadas.

01. Ponemos en un cazo a hervir el agua con el azúcar y removemos durante 10 minutos hasta que esté bien diluido. Cuando empiece a formarse un agua tipo jarabe incorporamos las frambruesas (o las frutas del bosque que hayamos elegido: arándanos, grosellas, fresas...) y el zumo de limón. Dejamos a fuego suave unos 5 minutos.

02. A continuación tenemos **2 opciones**, o bien lo dejamos tal cual que es como más me gusta a mí (que se vea la fruta) o bien lo trituramos con la batidora y lo colamos. Si lo trituráis para que quede tipo crema tenéis que volver a hervirlo en el cazo y remover hasta que espese. Dejadle algo de líquido pues si espesa mucho en frío queda casi como una mermelada y queremos usarlo como una crema.

03. En las 2 opciones dejamos enfriar y añadimos generosamente al frozen yogurt.

PRESENTACIÓN DEL HELADO:

Cuando vayas a servir el frozen, sácalo del congelador diez minutos antes para que recupere la textura cremosa. Presentamos en un cucurucho de barquillo o chocolate, en una buena copa, en tulipas de barquillo... con dos buenas bolas de helado y el coulis de frambruesas, tal como presento en la foto. Delicioso para el verano o cualquier fecha del año.

Sorbete de sandía y té de jazmín

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS	0,6 €/PERSONA	PREPARACIÓN SUPER FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 800 g de sandía de fruta troceada y congelada (pueden ser varias frutas o una sola, preparad vuestro propio sorbete)
- 300 ml de agua
- 4 bolsitas de té de jazmín, o dos cucharadas de té
- 50 ml de zumo de limón
- 150 g de azúcar blanquilla o sustituir el azúcar por edulcorante en polvo

Este caluroso verano no pueden faltar en tu nevera **los famosos sorbetes**, son postres fáciles, perfectos para una buena hidratación por su gran cantidad de agua y llenos de sales y vitamina al tener como **base la fruta**. Además en casa somos muy aficionados al té, se beben cantidades inmensas de esta bebida y me decidí a probarlo con alguna fruta. El sabor de la pulpa de la sandía tiene una textura acuosa, porosa y muy jugosa que le va genial a un té de Jazmín, aporta también un punto dulce, una combinación super refrescante que tenéis que probar.

Los sorbetes están presentes en nuestras casas desde tiempos de los romanos, porque, como a todos, les gustaban las bebidas frescas y en verano enfriaban el vino y el agua. Según el epicúreo *Quintus Maximus Gurcus*, el emperador Nerón en el año 62 de nuestra era, ofreció a sus invitados un brebaje consistente en frutas chafadas, miel y nieve que hacía traer de los Alpes. En cierto modo se trataba **del primer sorbete de frutas de la historia,** no deja de ser curioso que unos cuantos miles de años después el procedimiento sea casi igual. Mucho más tarde se popularizaron en la época victoriana para ayudar a la digestión en los largos banquetes, servidos entre plato y plato.

Una dieta variada incluye fruta sí o sí en nuestro día a día, los sorbetes de frutas frescas son una idea perfecta para que nuestros niños no se aburran de tomarla siempre de la misma manera. Ellos mismos los pedirán a todas horas, son mucho mejores que los helados pues no contienen grasas y también más refrescantes por su gran contenido en líquido. Un **postre sano y muy nutritivo**, 100% de rechupete.

PREPARACIÓN DEL SORBETE:

01. Primero preparamos una infusión de té de jazmín *(http://e-teashop.com/es/jasmine-mandarin.html)* , para ello dejamos reposar las hojas en agua caliente (unos 85ºC, que no llegue a hervir o amargará el té) durante 3 minutos y las filtramos. Este es el método más adecuado para la preparación del té pues nos ofrece el mejor resultado en sabor al liberar más aceites esenciales. Dejamos enfriar.

02. Hacemos zumo del limón y colamos posibles pepitas, añadimos el zumo de limón y el azúcar al té y mezclamos bien. Lo pasamos a una cubitera de plástico o a unas bolsas para hacer cubitos de hielo y congelamos hasta que se solidifique.

03. Quitamos la cáscara y cortamos la pulpa de la sandía en cubos, le sacamos las posibles pepitas y metemos en una bolsa de congelados. Introducimos en el congelador y dejamos unas dos horas hasta que esté solidificado. En importante para que luego el sorbete tenga consistencia.

04. Para hacer un buen sorbete necesitamos una picadora o vaso batidor con algo de potencia, pues vamos a picar hielo y fruta helada. Añadimos los cubitos de té de jazmín y los trocitos de sandía al vaso picadora y batimos hasta que nos quede una especie de granizado en el que no se vean los trocitos de hielo.

05. Servimos en un vaso alto la mezcla semicongelada con una consistencia cremosa y acompañamos con unas hojas de menta o de hierbabuena y una brocheta de trocitos de sandía. Simplemente delicioso.

06. Igual que con los helados, una vez hecho y si vamos a guardarlo en el congelador, necesitamos batir el sorbete de vez en cuando, para evitar que se formen cristales en el interior de la mezcla. A mí me gusta el sorbete un poco líquido, que se pueda beber como si fuese un granizado pero si lo dejáis congelar más tiempo lo podéis presentar en bolas igual que los helados.

Como detalle para hacer de este postre un placer adulto, os aconsejo que le añadáis a vuestro sorbete un chupito de vodka para tener un combinado, postre y copa a la vez. :)

CURIOSIDADES SOBRE EL TÉ DE JAZMÍN Y LA SANDÍA:

El jazmín:

- El **té de jazmín** es un té con agregado de flores de jazmín que se originó durante los tiempos de la Dinastía Song (960–1279). Su sabor es sutilmente dulce y le va genial para un sorbete como el de Sandía.
- Tiene un montón de propiedades, es *un antiespasmódico, estimulante, antidepresivo, antiséptico* y dicen que **afrodisíaco**. En su forma más pura, cuando se evapora, crea un ambiente de relajamiento y excita los sentidos. El té de jazmín es quizás, el té perfumado más famoso en China.
- Dicen que es **afrodisíaco** debido a que estimula los órganos sexuales femeninos, no os lo puedo asegurar al 100%, pero ya sabéis que la cabeza influye mucho en estos temas, así que si tenéis resultados positivos en este sorbete, por favor no dejéis de mandarme un mail :). Lo más curioso y esto es una verdad comprobable es que **es un regulador térmico** natural, pues en tiempos de calores como este verano regula la temperatura por ser diurético, evitando los famosos golpes y mareos del calor.

La sandía:

- Esta fruta originaria de África tiene una gran presencia y difusión por toda Asia, aunque su consumo está extendido por todo el mundo. Muy pocos no conocen ***el Citrullus Lanatus***, también llamada *sandía, melancia, patilla, paitilla, aguamelón o melón de agua*, el fruto de la sandiera, planta de la familia de las cucurbitáceas, que produce frutos de gran tamaño y protegidos por una corteza dura.
- **La sandía** se puede decir que es la fruta que más cantidad de agua contiene (93%), por lo que su valor calórico es muy bajo, apenas 20 calorías por 100 gramos. Los niveles de sales minerales son poco relevantes, siendo el potasio y el magnesio los que más destacan, estos ayudan a la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
- Constituye una fruta muy rica en **vitamina A**, en forma de **carotenos**, que da a esta fruta de un color rojo intenso. Este componente tiene una propiedades medicinales muy beneficiosas para el organismo. También posee **propiedades antioxidantes** por la **vitamina C**, que ayuda a la formación del colágeno por lo que es ideal en la cicatrización de heridas, cortes y quemaduras. Vamos un chute de vitaminas que con la combinación del té o otras frutas que os gusten puede llegar a ser un remedio casero para una vida llena de salud.

Tarta de mango

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS	1,9 €/PERSONA	MEDIA	8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 5 huevos grandes
- 400 ml de nata líquida
- 6 mangos maduros y grandes
- 100 gs. de mantequilla.
- 150 gs. de azúcar (unas 7 cucharadas).
- 25 galleta tipo María o tostada.
- 1 sobre de gelatina neutra Royal
- 200 ml de agua
- 2 cucharadas de crema de queso tipo Philadelphia

Tal como he comentado en Facebook *(http://www.facebook.com/profile.php?id=784313119#/recetasderechupete?ref=name)* este fin de semana tenía invitados en casa y les he deleitado con un experimento, que por cierto ha salido genial. Tenía un poco de miedo porque como ya sabéis la repostería en general se basa en cantidades y medidas exactas y las pequeñas variaciones a veces hacen que lo que debería ser un buen pastel... ya me entendéis!!. Por suerte esta vez no ha sido el caso. Así que os animo a todos/as, sobre todo a Comoju *(http://comoju.blogspot.com/)* (con un blog tambien de rechupete) a prepararla en casa. La gente que la ha probado es muy crítica y me han pedido que la repita, así que con esto me quedo satisfecho.

El truco de la tarta es la calidad de su ingrediente principal: el mango. No deben estar verdes o la tarta no sabrá a nada. Lo mejor es que los compréis muy maduros y ya comprobaréis al pelar la fruta que sólo su aroma ya alimenta. Wendhy Barragán en Facebook me ha regalado su receta de tarta de mango que probaré próximamente aunque seguro que no me sale igual que la suya, pues en su país la fruta tiene el doble de sabor.

Esta tarta es una combinación de sabores de esta exquisita fruta, el mango, el toque suave de la crema y el crujiente de la galleta.

PREPARACIÓN:

PARA LA BASE DE GALLETA

01. Derretimos la mantequilla (usad el microondas, es más rápido, a temperatura baja unos 2 minutos). Con la picadora trituramos las galletas (si no tuvieses, en un trapo de cocina echamos las 25 galletas y envolvemos para luego macharlas con una cucharada o algo pesado, no te queda tan fino pero sirve igual) y añadimos por encima la mantequilla derretida.

02. Cogemos la mezcla de mantequilla y galletas y la repartimos por la base de un molde desmontable grande (en este caso era de 18 cm, con el de 22 cm también vale, pero te queda más fina). Apretamos contra el fondo con la ayuda de una cuchara o con los dedos e introducimos al horno unos 5 minutos para que se endurezca. Sacamos el molde y dejamos enfriar para rellenar con la crema de mango.

PARA EL RELLENO:

01. Pelamos los mangos y cortamos en trozos pequeños. En una cazuela echamos los trozos de fruta y los cocinamos a fuego medio durante 8-10 minutos. Trituramos con la batidora todo hasta que nos quede un puré fino de fruta. Este paso es importante para que se evapore parte del agua que tiene la fruta y así no nos estropee la tarta. Apartamos 2 cucharadas soperas del puré en un vaso (unos 150 gr para ser más exactos) para el último paso de la tarta, el resto es para la crema de relleno.

02. Ponemos la nata a calentar en un cazo a fuego medio. Cuando esté caliente (sin que hierva, solo caliente) echamos el puré de mango. Dejamos a fuego bajo que se junte todo ayudándonos con una cuchara de madera o unas varillas.

03. En un bol ponemos los huevos y el azúcar (4 cucharadas, el resto es para la cubierta). Batimos hasta que quede una mezcla homogénea, cremosa y no demasiado espumosa.

04. Apagamos el fuego y apartamos la mezcla. Añadimos la mezcla de huevo y azúcar, removemos bien sin batir y dejamos reposar fuera del fuego.

05. El siguiente paso es verter sobre la base de galletas toda la mezcla que tenemos reservada y la introducimos en el horno precalentado a 190º grados entre 30 y 40 minutos (tal como comenté en alguna otra receta, todo depende del horno, siempre mirar con un tenedor que se quede seco...).

06. Retiramos del horno y dejamos enfriar en la nevera durante unas horas.

PARA LA CUBIERTA:

01. El paso más complicado de la cubierta es la gelatina, sobre todo para la gente que lo haga por primera vez, luego no tiene ciencia ninguna. Os explico de manera fácil como hacerlo.

02. Vaciamos el contenido de un sobre de gelatina neutra Royal en un bol que esté seco. De 200 ml de agua fría (un vaso aproximadamente), separamos una tacita y le añadimos la gelatina neutra. Ponemos el resto del agua en un cazo al fuego hasta ebullición (o al micro directamente 2 minutos). Retiramos y vertemos el agua caliente en el recipiente donde se había dejado la gelatina. Removemos o batimos hasta su completa disolución.

03. En otro bol echamos las 2 cucharadas soperas de puré de mango que nos quedaban (150 grs de puré) y el azúcar restante (2 cucharadas) y 2 cucharadas de crema de queso tipo Philadelphia. Batimos ligeramente toda la mezcla para que quede homogénea y sin ningún grumo.

04. Sacamos el recipiente con el resto de la tarta y le añadimos esta crema.Volvemos a introducir en la nevera unas 2-3 horas.

05. El último paso siempre que la tarta ya esté fría es preparar en un cazo un almibar ligero sin que llegue a ser caramelo y caramelizar la parte de arriba de la tarta para que le dé un toque brillante. Dejamos que enfríe y desmoldamos.

Os aseguro que el acabado es el de una tarta profesional de repostería de cualquier pastelería pero con el toque de sabor casero que le da cada uno. Y creo que puede aceptar variaciones con otras frutas aunque no se como saldrá por el tema de agua puesto que muchas frutas tiene gran cantidad de líquido. Si hacéis alguna así por favor decidmelo ¡Gracias compañeiros/as de la cocina!

“Le escuché decir una vez a un gran gourmet que si todos los hombres se nutren, solamente unos pocos saben comer, y añadía que es con la reflexión, con el pensamiento, como debemos elegir nuestros platos, y con la imaginación degustarlos.”

Álvaro Cunqueiro

Más recetas y recetarios en www.recetasderechupete.com