

Índice

Prólogo	7	Endibias con manzana y nueces	43
Cocina rápida, sana y barata	9	Endibias con gambas	44
Presentación	11	Ensalada tropical.....	45
¿Por qué? cocina rápida, sana y barata	13	Ensalada saludable	46
Cocina rápida	13	Ensalada dulce.....	47
Cocina sana	14	Ensalada con rábanos y manzanas	48
Recetas baratas	17	Ensalada con patatas.....	49
Buenos hábitos de higiene y consejos de cocina.....	18	Piña, jamón y queso	50
Sopas y cremas	19	Hortalizas y verduras	51
Crema de calabacín	20	Acelgas sencillas y sabrosas.....	52
Crema de calabaza	21	Alcachofas con taquitos de jamón.....	53
Crema de coliflor.....	22	Berenjenas con mozzarella	54
Crema de melón	23	Brócoli o coliflor encebollado	55
Crema de patatas	24	Calçots (cebollas de brotes muy alargados)	56
Crema de puerros.....	25	Espinacas con pasas y piñones.....	58
Crema de zanahorias.....	26	Escalivada.....	59
Crema de verduras	27	Judías verdes (con tomate o al ajo).....	60
Gazpacho.....	28	Menestra	61
Sopa de arroz para enfermos	29	Patatas viudas	62
Sopa de calabaza	30	Puré de verduras	63
Sopa de cebolla	31	Tomate con mozzarella	64
Sopa de cocido casero.....	32	Tomates rellenos.....	65
Sopa con huevo	33	Torta de col y patata	66
Sopa de pescado con arroz.....	34	Legumbres	67
Sopa de tomate.....	35	Alubias con atún	68
Sopa o mousse de sandía.....	36	Garbanzos con espinacas	69
Ensaladas	37	Garbanzos con romero.....	70
Cogollos (con atún o anchoas)	42	Guisantes a la menta	71
		Habitas con jamón	72

Habitas frías con butifarra y huevo	73	Lubina con cebollas y patatas	109
Lentejas con arroz	74	Lubina en supremas, con manzanas	110
Lentejas a la vinagreta	75	Mejillones a la marinera	111
Arroces	77	Merluza al horno.....	112
Arroz caldoso de pescado	78	Pescadilla en salsa verde.....	113
Arroz con bacalao.....	79	Pastel de pescado.....	114
Arroz con calamares	80	Pulпитos encebollados	116
Arroz con conejo o pollo.....	81	Salmón con espinacas	117
Arroz con verduras.....	82	Sardinas o merlucilla en escabeche.....	118
Paella sencilla	83	Sepia con guisantes.....	120
Pasta	85	Carnes y aves	121
Ensalada con pasta de lazos	86	Albóndigas.....	122
Espaguetis simples y caseros	87	Carne guisada	123
Pasta con mejillones.....	88	Carne con salsa.....	124
Pasta de tallarines con atún.....	89	Carne picada con puré.....	125
Tallarines o espaguetis con tomates secos	90	Conejo al ajillo	126
Huevos	91	Conejo asado	127
Huevos abanderados	92	Conejo al horno con miel	128
Huevos al nido.....	93	Cordero al vinagre.....	129
Huevos al plato.....	94	Costillar de cerdo con manzanas.....	130
Huevos con cebollitas asadas	95	Cuello de ternera con cerveza	131
Huevos poché o huevos escalfados.....	96	Muslos de pollo al horno	132
Huevos rellenos.....	97	Muslos de pollo con champiñones	133
Huevos revueltos.....	98	Ossobuco.....	134
Tortilla de patatas.....	99	Pollo al curry.....	135
Pescados y mariscos	101	Pollo al limón.....	136
Almejas con piñones	102	Pollo al vino blanco con cebollas y endibias.	137
Bacalao a la plancha	103	Pollo con manzanas.....	138
Besugo o dorada a la sal	104	Solomillo asado.....	139
Besugo o dorada al horno.....	105	Redondo o "tall rodó"	140
Calamares en su tinta.....	106	Roast beef.....	141
Colitas de rape al horno	107	Solomillos con puré.....	142
Lubina al horno	108	Postres	143

Bizcocho tradicional	144	Sugerencias y trucos de cocina	165
Ensalada de frutas	145	Aceites y grasas	165
Higos con leche.....	146	Carne	166
Magdalenas caseras.....	147	Para caldos y algunos guisos	167
Manzanas al horno.....	148	Para guisar	167
Melocotón con vino.....	149	Para la plancha o freír	167
Pan con vino y azúcar	150	Piezas de más precio, adecuadas para re-	
Plum cake	151	dondo, roast beef, hacer a la plancha o freír	167
Requesón con nueces.....	152	Frutas	168
Yogur con miel.....	153	Puré de manzanas.....	168
Salsas y acompañamientos.....	155	Los melones más sabrosos	168
Salsa mayonesa	156	Comprar las sandías	168
Salsa rosa	157	Huevos.....	168
Salsa de tomate.....	158	Jamón	169
Sofrito	159	Pan y bollería.....	169
Vinagreta	160	Pasta	169
Sobras y restos	161	Pescados	170
Sugerencias y trucos de cocina	161	Eliminar la tierra	171
Consejos de cocina	161	Desalarlo	171
Propuestas de menús.....	161	Evitar que salpiquen al freírlos	171
Sobras y restos	162	Cocción fácil	171
Caldo con sus restos de la cocción.....	162	Limpiarlos	171
Carne	162	Cocinarlos	171
Frutas	162	Verduras, legumbres, hortalizas y ensaladas	171
Mermelada de naranja	163	Cocinar con ajos	172
Tisana.....	163	Conservación.....	172
Pan	163	Cómo hervir	172
Patatas	163	Cocinarlo	172
Pescados/Pollo	163	Mantenerlo suelto.....	172
Bechamel.....	164	Queda blando y apelmazado	173
Pollo o conejo	164	Se ha pegado al fondo de la cazuela	173
Tomates.....	164	Para que no huela la casa	173
Verduras	164	Quedarán crujientes.....	173
		Al comerla cruda, para que nuestro aliento	
		no desprenda mal olor	173

Al consumir en crudo, para que no repita..	173	Cuchillos	178
Para no llorar al cortar la cebolla	173	Limpiar más fácilmente las fuentes que van al horno.....	178
Pochar cebollas cuando se dispone de poco tiempo.....	173	Olores en la cocina. Como evitarlos	178
Limpiarlos	174	Paellas y sartenes.....	178
Cocinarlos	174	Para que no huelan las manos	178
Que no amarguen	174	Propuesta de menús.....	179
Para que no se oxiden las hojas	174	Menús para una dieta saludable, para toda la familia	179
Evitar que se peguen a la cazuela	174	Alimentos para personas intolerantes al gluten	180
Si sólo se va a utilizar unas gotas	174	Alimentos para personas intolerantes a la lactosa.....	181
Cocerlas mejor.....	174	Alimentos sin purinas (pacientes que sufren gota)	183
Se consigue mejor sabor	175	Alimentación para personas que sufren inflamación y artrosis.....	185
Para aliñarlo	175	Alimentación para personas que sufren hipertensión	186
Se ha derramado leche al hervirla	175	Alimentación para personas con diabetes	186
Empleo y cantidad de sal	175	Nuestros genes, nuestra alimentación y nuestros hábitos de vida	187
Nos hemos pasado de sal en un caldo	175		
Ha quedado insulsa.....	175		
Propiedades de la uva	175		
Propiedades del vino	175		
Cómo servir el vino	176		
Consejos de cocina	177		
Congelar y descongelar	177		

Prólogo

En casa siempre hicimos una dieta sana y equilibrada gracias a mi madre. Ella, como en todo, siempre ha tenido medida de lo correcto, ni más ni menos de lo que era necesario, nunca calorías de más, aunque a los ojos de otros a veces podía parecer que la comida era justa, en realidad era suficiente y muy equilibrada. Siempre el mismo orden, los clásicos 3 platos, una ensalada o verdura, y si se daba el caso de una sopa por ejemplo, si esta era de pescado el segundo siempre iba acompañado de verdura, no nos librábamos. Salsas escasas o en poca cantidad pero sabrosas, con ingredientes auténticos mediterráneos, es decir aceite de oliva, tomate, cebolla, ajo y las especias. Salvo en las celebraciones nunca era un pastel o dulce, siempre fruta, a veces cortada para evitar esas molestias o excusas de no comerla.

Mi madre, no sólo es muy trabajadora, es una mujer que siempre está ocupada, a sus tareas domésticas, madre de familia numerosa, ha sabido conjugar su actividad profesional con proyectos y actividades pensando en los demás, “realmente la admiro porque nunca he sabido de dónde saca el tiempo para todo, incluso para escribir este libro, y ya van dos”. Ha recogido en este recetario comidas sencillas, muy simples, del día a día, sin complicaciones ni esnobismos, adecuando la cocina a los tiempos de hoy, sin ninguna otra pretensión que hacerlo fácil a cualquier persona, hombre o mujer, para que si no sabe cocinar o no dispone de tiempo, no tenga excusas para abandonar el bocado o un “fast food” y hacer de forma fácil una comida sana y agradable. En ocasiones el microondas será un perfecto aliado que permita preparar ricos platos sin perder el valor y sabor de las comidas.

Como farmacéutica, doctora en Farmacia, mi madre ha entendido siempre la alimentación como una herramienta o vehículo para mantener la salud en condiciones óptimas, por eso en cada grupo de alimentos, encontrareis pequeñas explicaciones de sus valores nutritivos, recomendaciones e inclu-

so menús para personas intolerantes a la lactosa, al gluten o con problemas de gota.

La comida buena y sana no tiene por qué ser cara y eso lo veréis reflejado en cada una de las recetas que propone, saber aprovechar los restos de hoy para cocinar mañana, así como buenos consejos y trucos para economizar en tiempo y dinero. Los ingredientes frescos siempre los compra en el mercado, o en los comercios de los agricultores locales, así que aunque la comida sea “rápida” por el tiempo que le lleva prepararla, puedo asegurar que siempre ha seguido las reglas que ahora se han puesto de moda con el movimiento del “slow food” que tiende a poner valor en utilizar en la cocina los productos de temporada de la agricultura, ganadería o pesca local.

Nunca tuvimos un televisor en el comedor, sino que el poco tiempo destinado a la mesa, además de gustar el sabor de sus platos, era un espacio de encuentro para compartir con la familia comentarios sobre el quehacer diario y reservando siempre un pequeño espacio para la tertulia de sobremesa, como complemento invisible pero eficaz de nuestra educación.

Nos ha hecho comprender que la comida es nuestro alimento material, que ha de ser sencillo, agradable y equilibrado en nutrientes y en cantidad, pero que también el acto de comer, puede y debe ser, un instrumento de encuentro familiar.

DRA. GLORIA SABATER SALES

Académica correspondiente de la Real Academia de Farmacia de Cataluña
Especialista en análisis y control de medicamentos y drogas
Especialista en Medicina Antienvejecimiento.

Cocina rápida, sana y barata

Un día en una cafetería, vi al mediodía a una joven comiendo con avidez unas barritas de esas que se venden para adelgazar, apuraba con prisa una bebida embotellada, no paraba de mirar el reloj, era evidente su falta de tiempo. Otro día, aguardando el turno para la caja, me llamó la atención una señora rechoncha, llevaba del brazo a su hijo, también rechoncho comiendo un par de roscos de esos de pan dulce glaseados de azúcar, llevaban un carro cargado de pizzas, bollería y grandes botellas de cola. Aluciné. Pocos días más tarde una amiga me comentaba, que le habían recetado para adelgazar, una dieta que consistía en comer exclusivamente queso, y cuanto quisiera. Ya sólo me faltó poco después, que una persona conocida, extranjera, que llevaba un tiempo viviendo en nuestro país, me comentara que la comida mediterránea era muy cara y no era posible tenerla en cuenta. Estos y otros casos, y cansada ya de ver la mala nutrición de tantos, en parte consecuencia de la vida trepidante de los tiempos actuales, unido a una falta de conocimientos de otros, ha sido lo que me ha llevado a escribir este sencillo libro de cocina.

De pequeña en el colegio, dentro de los temas de manualidades, nos iniciaron en la cocina. En un pequeño cuaderno había ido desde entonces anotando las sucesivas prácticas que íbamos realizando. A lo largo de los años, he seguido escribiendo mis recetas favoritas, las que más me gustaron, las que mi hermana, gran cocinera me dio, o también algunas amigas me han explicado, no puedo asegurar que todas las haya probado, aunque sí la mayoría, aquí tan sólo he querido incluir, las que he considerado que cumplían el cometido del libro: cocina rápida, saludable y económica.

Mi única intención es la de exponer unas breves y elementales ideas para personas poco expertas en las tareas más elementales de la cocina, fruto

de mi experiencia como ama de casa, que a la vez he tenido que compatibilizar mi trabajo profesional, con la necesaria formación continuada, conciliando ambas funciones, con mis quehaceres domésticos.

Tan sólo pretendo, dar unos escuetos y humildes consejos, encaminados a facilitar esta cotidiana labor, que por una simple costumbre tradicional, como mujer, con gusto me ha tocado desempeñar. Afortunadamente en la actualidad las tareas del hogar se van equilibrando y se reparten de forma más equitativa. Éste modesto libro también servirá para ellos: jóvenes y adultos que deseen practicar esta variada y necesaria actividad.

Presentación

Disponemos de poco tiempo, ocupamos nuestras horas en múltiples tareas: trabajar fuera de casa, largos desplazamientos cotidianos, cuidar del hogar, la compra, la ropa, atender a la familia y sean niños o ancianos, ayudarles en sus diversas y a veces dispersas actividades... Todo ello nos comporta un trajín diario, un estrés y cansancio, que finalmente preferimos relajarnos con las diferentes distracciones que tenemos en el hogar, antes que meternos en la cocina, motivo por el que acostumbramos a decir que no tenemos tiempo para cocinar.

A causa de esta carencia de tiempo, con frecuencia se recurre a un simple bocadillo o comidas rápidas preparadas con alimentos precocinados. Salir de casa sin desayunar, o desayunos a base de productos envasados de bollería, comidas veloces con bocatas, pollo frito, salchichas o hamburguesas, junto con patatas fritas o ensaladas, también "preparadas", cuyas salsas tienen más calorías que una hamburguesa y todo ello acompañado de zumos, bebidas de cola, o azucaradas, culminando el día, con el merecido descanso ante la pantalla, degustando chucherías o unas simples palomitas de maíz... Es ese surtido de situaciones y productos, los que configuran un renglón importante de la vida y de la alimentación habitual de un gran número de personas, que sin darse cuenta están llevando a cabo una dieta desequilibrada, con cantidad de grasas saturadas o hidrogenadas, que no alimentan y engordan, con las desventajas y peligros que comportan para la salud y el propio bienestar. Además estos sabores, por un lado estimulan el apetito para seguir comiendo, pero a su vez, la rapidez con la que se consumen, es otro de sus factores negativos. Al comer deprisa no se deja tiempo suficiente para que la sensación de saciedad llegue al estómago por lo que con frecuencia, se tiende a seguir comiendo, aunque sea a base de otras chucherías, para quedar saciados.

Llenar simplemente el estómago, no es alimentarse. La comida debe ser una fuente de gratificación que, combinada con una nutrición saludable, resulte un componente fundamental para nuestra calidad de vida. Una alimentación saludable influye en el crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar, a la vez que facilita la actividad en los adultos. Alimentarse saludablemente no es comer de todo en abundancia, ni hacer luego dietas, ni privarse de algunos alimentos. Es comer con medida, tratando de elegir alimentos sanos y variados.

Con el paso de los años, se van perdiendo muchas costumbres y lo que era una alimentación sana, como la comida mediterránea, con sus hábitos y recetas sencillas, algunas muy simples y beneficiosas, se han ido sustituyendo por otras importadas o novedosas y es conveniente recuperar aquella cocina tradicional que ha demostrado ser una de las mejor consideradas. Ésta es la pretensión de mi libro, recordando recetas populares y fáciles, que sirvan de apoyo, en este a veces pesado e ingrato día a día, de nuestros quehaceres cotidianos.

No debiera por tanto, ser motivo el escudarnos en esta falta de tiempo, para comer de forma poco saludable. Pensemos que nuestra salud y la de nuestra familia, es el bien más importante que tenemos y que esta práctica no nos conduce a gozar de una vida con plena salud. Los años nos lo demostrarán.

Tampoco digamos que es perder tiempo, el cocinar, sino pensar que cocinando dedicamos una parte de nuestro tiempo a nuestra salud. Perder el tiempo, es cuando lo utilizamos en hacer cualquier cosa que no nos aporta nada positivo. Demos sentido agradable a la cocina, hagamos de ella unos momentos de relajación. Si nos gusta, hagamos participar a alguno de los miembros nuestra familia y convirtamos este espacio en un lugar de distracción.

Finalmente pensemos, que mantener un buen estado de salud y evitar la obesidad es un factor importante en la vida de cada persona, a la vez que cuidar nuestra propia imagen, nos ayuda a sentirnos mejor con los demás y con nosotros mismos.



¿Por qué? cocina rápida, sana y barata

Porque una comida simple y sencilla, puede ser mejor y más beneficiosa para nuestra salud, y al mismo tiempo porque, "comer bien" no significa, ni comer mucho, ni tampoco nutrirnos basándonos en alimentos sofisticados o caros.

- RÁPIDA: equivale a fácil y simplificada.
- SANA: equivale a natural, fresco y saludable.
- BARATA: equivale a simple, asequible y sin complicaciones.

Hemos de tener presente que la comida muy elaborada, no acostumbra a ser la más beneficiosa para la salud, precisamente los alimentos menos elaborados son los más favorables. Por ello propongo comidas rápidas, sencillas y por supuesto económicas. No es menester complicarnos encajando nuestros manjares.

Cocina rápida

Ahorremos tiempo adelantando el trabajo

Aprendamos a utilizar bien nuestro tiempo. Tan sólo que un día por semana dediquemos un poco más de tiempo a la cocina, nos ayudará a tener todo a punto cuando lo necesitemos. Podemos hervir pasta o legumbres, hacer un caldo, asar unos pimientos o pochar la cebolla y guardarlos en recipientes herméticos dentro de la nevera o el congelador, y cocinar por ejemplo un redondo, del que se puede rebanar días más tarde... De esta forma al llegar a casa, en pocos minutos se pueden preparar platos ultra rápidos, que a su vez con un poco de experiencia, se pueden cocinar varios a la vez, e incluso, simultaneando otros quehaceres.

El tiempo de preparación es el que debemos optimizar, luego una vez puesto al fuego, mientras se cocina, se puede simultanear con otras tareas, teniendo simplemente la precaución de ir dando una mirada, para dar unas vueltas al guiso o rectificar el calor, mientras se va cocinando.

Hay también formas de cocer algunos alimentos mucho más rápido. Por ejemplo, cocinar con ayuda del microondas o la olla a presión, que acelera el tiempo de cocción y los alimentos conservan todos sus nutrientes.

Y... si ahorramos tiempo en la cocina, sepamos gozar del tiempo de nuestra comida. No perdamos estos momentos tan importantes de la vida familiar. Procuremos conciliar un horario que nos permita estar juntos, por lo menos una comida al día, para comer con tranquilidad, sentados en la mesa y nunca de pie ni con prisas. El comer de forma intranquila afecta significativamente el proceso digestivo. La comida en familia, es una buena ocasión para comentar asuntos o anécdotas surgidos, para dilucidar cualquier problema, y sobre todo, para vivir unos momentos despreocupados y divertidos. Dejemos para más tarde atender al televisor o contestar cualquier llamada telefónica.

A PROPÓSITO DEL MICROONDAS

Debemos ser prudentes con la utilización de todo tipo de ondas. Las pantallas del ordenador, el televisor, la radio y no digamos la gran utilización de los teléfonos móviles, pueden afectar notablemente nuestra salud, debido a estas radiaciones que de forma persistente nos atraviesan. Evitemos en lo posible este bombardeo prolongado y continuo. No se trata de suprimir estos adelantos, pero sí evitar su abuso.

Cocina rápida y comida pausada

Ventajas de comer sosegadamente:

1. Será más fácil sentirse saciado, ya que la sensación de saciedad se consigue pasados unos veinte minutos después de iniciada la comida.
2. Masticando adecuadamente los alimentos, se logra que la digestión sea más ligera y se asimilen mejor los nutrientes.
3. Evitará la formación de gases en el estómago o intestino.

Cuidemos el orden

Puesto que carecemos de tiempo, no lo perdamos dando vueltas y buscando. Mantener el orden significa encontrar rápidamente aquello que se precisa. Demos un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar. Se pierde más tiempo en buscar que el que empleamos en dejar las cosas en su lugar. Dice el refrán: "sólo hay dos cosas en la vida que podemos perder: el tiempo y la vida, la segunda es inevitable, la primera imperdonable". El orden además, proporciona placer a la vista, es una cuestión de estética y de buen gusto.

Cocina sana

Cocina sana es aquella que incluye un equilibrio entre los diferentes nutrientes básicos. Debe por tanto aportar: una cantidad moderada de hidratos de carbono, proteínas y grasas. De éstas en particular, en forma de ácidos grasos poliinsaturados (aceites de pescado, o vegetales).

HIDRATOS DE CARBONO: como cereales, pasta, arroz...

PROTEÍNAS: carnes, pescados...

GRASAS: aceites, frutos secos...

Añadiendo aquellos elementos que el organismo no puede fabricar por sí mismo, como son:

VITAMINAS que se encuentran principalmente en los *vegetales y frutas*, y los **OLIGOELEMENTOS:** sustan-

cias químicas que se encuentran en muy pequeñas cantidades en diversos alimentos, pero que son esenciales para el buen funcionamiento de las células, como el Calcio, Zinc, Selenio, Magnesio, Hierro, Potasio, etc.

AGUA, ingerida en cantidad suficiente para mantener el organismo hidratado, se recomienda *entre 1 y 2 litros por día*, siendo preferible beber la mayor cantidad de líquido posible fuera de las comidas.

En lo referente a las grasas, nuestra dieta habitual debiera estar compuesta por un equilibrio entre los ácidos grasos *Omega*, en una proporción de *4 partes de Omega 6, por 1 de Omega 3*. Lamentablemente en la actualidad, no siempre se mantiene este equilibrio en nuestra habitual alimentación, que suele ofrecer una proporción excesivamente elevada de *Omega 6* (derivado del consumo excesivo de carnes, embutidos, quesos, etc.), en relación al *Omega 3* (proveniente principalmente del pescado).

Consejos para una alimentación saludable y equilibrada

Variar los alimentos:

- Comer fruta
- Preparar ensaladas con diferentes combinaciones de colores. La variedad de colores asegura la ingesta de diferentes nutrientes, pero no es aconsejable mezclar ensaladas con frutas, ya que puede producir flatulencia.
- Las frutas y hortalizas que se consumen crudas, no deben cortarse mucho tiempo antes de consumirlas, el contacto prolongado con el aire les hace perder la Vitamina C.
- Incluir en las dietas, legumbres (lentejas, alubias, garbanzos).
- No olvidar comer verduras, hervirlas sin apenas agregar agua, es preferible hervirlas al vapor para que conserven mejor sus vitaminas. Las patatas, hervirlas con piel.

- Consumir preferentemente pescado, mejor que carne y evitar las carnes rojas.
- Para cocinar las carnes, es aconsejable primero someterlas a fuego fuerte y acabar de cocinarlas a poco fuego. No echar nunca el aceite a la parrilla, sartén o plancha, sino a la propia carne.
- Comer pequeñas cantidades de carne, alrededor de 60 g. por comida, y no más de 2-3 veces por semana.
- Tomar cereales, aunque sin exceso. (Trigo, cebada, maíz, arroz, etc.)
- Evitar los alimentos fritos. Preferir hervidos o a la plancha.
- Quitar toda la grasa visible a las carnes antes de cocinarlas. Del pollo, no comer nunca la piel.
- *Disminuir el consumo de grasas animales*, como la manteca, leche entera, o quesos, sobre todo los curados y de vaca. Si se toma leche, que sea descremada.
- Utilizar aceite crudo, preferentemente el de oliva o girasol. No emplear nunca aceites cocinados.
- Moderar el consumo diario de sal.

Además:

- **ELIMINAR TOTALMENTE DE LA DIETA LAS GRASAS HIDROGENADAS** o parcialmente hidrogenadas, muy utilizadas por la industria porque permiten mejorar la duración, sabor y textura de los productos. Estas grasas se encuentran en innumerables productos, el ejemplo por excelencia es la margarina, que es uno de los más artificiales y perjudiciales para la salud. Pero también los contienen las patatas fritas, galletas, bollería, hamburguesas, algunos derivados lácteos, pasta de pizza y muchísimos más productos procesados.

Sopa de cebolla



Preparación

- 1 Cortar en aros las cebollas y pocharlas en la sartén. Puede hacerse también, colocándola en un plato hondo añadiendo por encima un poco de aceite, tapar y dejar cocer en el microondas durante unos 5-6 minutos.
- 2 Calentar el horno. En el momento de servir, preparar unos boles individuales, que aguanten el calor del horno, distribuir en cada uno, una parte de la cebolla, añadir dos rebanadas del pan tostado, echar por encima el caldo muy caliente, repartiéndolo también el queso rallado.
- 3 Meter un minuto en el horno. Si se quiere se puede añadir un huevo, dejando la sopa en el horno, justo hasta el momento en que cuaje la clara.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 cebollas grandes
- ½ litro de caldo
- 8 rebanadas de pan seco y tostado
- 100 g de queso rallado Emmental
- 4 huevos (opcional)
- Aceite



Lubina con cebollas y patatas



Decir en la pescadería que abran la lubina por la mitad, le quiten las escamas, aletas y las espinas. Si es de mayor tamaño, hacer cortar en supremas.

Preparación

- 1 En una bandeja para horno untada con aceite, colocar cubriendo el fondo, rodajas finas de patata, echar por encima otra capa de cebolla en aros, añadir repartidos unos ajos muy picaditos, tomillo y sal, verter por encima un poco más de aceite. Meter al horno precalentado a 180°, a media altura, calor arriba y abajo, durante 15-20 minutos.
- 2 Sacar la bandeja y colocar encima las supremas, rociarlas con un poco de limón y salar por ambos lados. Volver a meter la bandeja en el horno durante unos 15-20 minutos más, hasta que veamos que está cocido el pescado.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 2 trozos de lubina en supremas, o 1 de unos 400 g
- 2 ajos
- 1 cebolla mediana
- 2 patatas
- Tomillo
- Aceite, sal



Bizcocho tradicional

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de harina
- ¼ de cucharadita de levadura Royal
- Sal

Preparación

- 1** En un bol un poco grande, se baten las claras a punto de nieve, añadir una pizca de sal. A continuación se añade el azúcar cucharada a cucharada y se sigue batiendo hasta que queden brillantes, luego se echan las yemas una a una, mezclar suavemente de abajo a arriba y sin dar golpes.
- 2** A continuación se añade la harina cucharada a cucharada y la levadura. No echar la siguiente cucharada hasta que esté mezclada la anterior, y sobre todo sin dar golpes al bol. Conviene no exceder en tiempo al hacer la mezcla y hacerlo en una zona templada de la cocina.
- 3** Precalentar el horno. Engasar un molde si no se tiene de silicona y hornear a 180° C 25 minutos. No abrir el horno mientras se cuece.

Una vez horneado hay que abrir la puerta del horno despacio y dejar que vaya atemperándose lentamente.

Se puede comprobar que está cocido por dentro pinchándolo en el centro con una aguja de media o un cuchillo afilado, comprobando que no queda pasta adherida.

Este bizcocho se puede tomar solo o también sirve como base para cortarlo en tajadas y rellenar, adornar o emborrachar al gusto, es la base de muchas tartas.

