

**EN UN  
PLIS PLAS**

**200  
RECETAS  
ULTRARRÁPIDAS**

Élise  
Delprat-Alvarès

Fotografías de  
Amandine Honegger

**Larousse**







# INTRODUCCIÓN

Cuando llega la hora de preparar la comida, siempre es lo mismo: la inspiración se esfuma y la varita mágica brilla por su ausencia. Me sucede incluso a mí, que soy una cocinera experimentada. A veces no tenemos tiempo, ni tampoco las ganas o la energía para ponernos a cocinar. Hemos tenido un día de locos, el fin de semana ha pasado demasiado rápido... La conclusión es evidente: encontrar recetas de platos muy sencillos, que no afecten ni al presupuesto ni a nuestro peso, que hayan demostrado su eficacia y que se cocinen rápido... ¡Todo un quebradero de cabeza!

¡A grandes males, grandes remedios! Aceptamos el reto para evitar que la cena resultara siempre la perjudicada, con comidas rápidas y demasiado grasas. Con unos sencillos consejos, podrás cocinar fácil y ligero a diario. Por ejemplo, sustituye la nata normal por nata ligera.

La clave del éxito está ante ti. Con muy pocos ingredientes y un mínimo de tiempo, solo debes atreverte a encontrar las combinaciones adecuadas para cocinar platos deliciosos y equilibrados, ya sea para la familia, los amigos o los días de fiesta. ¡Simplemente abre la nevera y los armarios!

Partiendo de esta premisa y repasando los clásicos, nos pusimos manos a la obra para superar el gran reto de ofrecer nuestras mejores recetas: 200 recetas que siempre funcionan, saludables y al alcance de todos, cuidadosamente seleccionadas y que se preparan con rapidez. 100 % probadas y aprobadas. Valores seguros para todos los gustos y todos los bolsillos. ¡Recetas que harás tuyas!

**Del entrante al postre, deleitarás a tus comensales  
con una cocina original, colorida y equilibrada:  
¡suficiente para volver a ponerte el delantal!**

# SUMARIO

## APERITIVOS

|  |    |
|--|----|
| Dip de atún .....                                      | 10 |
| Copas de crema de remolacha<br>y atún .....            | 12 |
| Bolas de queso fresco y uva .....                      | 14 |
| Caramelos de ciruelas pasas<br>y jamón serrano .....   | 16 |
| Salchichón de solomillo .....                          | 18 |
| Rollitos de wraps de jamón<br>y queso .....            | 20 |
| Tapas de pera y lomo embuchado .....                   | 22 |
| Pizz'ins (pizzas estilo muffins) .....                 | 24 |
| Cookies de queso de cabra<br>y avellanas .....         | 26 |
| Rollitos de salmón ahumado .....                       | 28 |
| Palmeras de tomate concentrado .....                   | 30 |
| Champiñones rellenos de queso<br>de cabra .....        | 32 |
| Rollitos de olivada .....                              | 34 |
| Buñuelos de bacalao al estilo<br>de las Antillas ..... | 36 |
| Huevos con tocino asado al estilo<br>muffin .....      | 38 |
| Pastel de pavo y queso de cabra .....                  | 40 |
| Bricks al huevo .....                                  | 42 |
| Pastel de verano .....                                 | 44 |

## ENTRANTES

|  |    |
|--|----|
| Huevos en nido de brioche .....              | 46 |
| Aguacates gratinados con huevo .....         | 48 |
| Tarrina de zanahorias .....                  | 50 |
| Tarrina de foie gras .....                   | 52 |
| Pan de salmón .....                          | 54 |
| Tarrina de tomates y queso<br>de cabra ..... | 56 |
| Pan de brioche de salmón .....               | 58 |
| Sopa de zanahoria a la naranja .....         | 60 |
| Sopa de alubias blancas<br>y tomate .....    | 62 |
| Sopa mediterránea .....                      | 64 |
| Minestrone .....                             | 66 |

# PLATOS

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Crema de coliflor con trucha<br>ahumada .....  | 68  | Lasaña provenzal .....                              | 128 |
| Sopa iraní .....                               | 70  | Ñoquis exprés con nata .....                        | 130 |
| Sopa de calabacín y queso .....                | 72  | Pasta rellena de espinacas .....                    | 132 |
| Ensalada Mao .....                             | 74  | Risotto de pasta y guisantes .....                  | 134 |
| Ensalada da Vinci .....                        | 76  | Risotto con chorizo y pollo .....                   | 136 |
| Tabulé .....                                   | 78  | Muslos de pollo con verduras .....                  | 138 |
| Tostadas con peras<br>y roquefort .....        | 80  | Pollo asado al azafrán .....                        | 140 |
| Quiche de quesitos sin masa .....              | 82  | Pollo a la vasca .....                              | 142 |
| Pastel suflé de queso .....                    | 84  | Sartenada de pollo con calabacín<br>y tomate .....  | 144 |
| Tarta fina de tomate .....                     | 86  | Pintada con ciruelas pasas .....                    | 146 |
| Quiche al tomillo .....                        | 88  | Pollo al vinagre .....                              | 148 |
| Torta de pato y lentejas .....                 | 90  | Pollo dorado con miel .....                         | 150 |
| Pastel de dos salmones .....                   | 92  | Pollo asado a la provenzal .....                    | 152 |
| Torta de salmón .....                          | 94  | Tajín de pollo con orejones<br>de albaricoque ..... | 154 |
| Casi pastel de cebolla .....                   | 96  | Brochetas de pollo yakitori .....                   | 156 |
| Tarta flambeada .....                          | 98  | Pollo con salsa de soja dulce .....                 | 158 |
| Pizza filo .....                               | 100 | Pollo al curri con leche de coco .....              | 160 |
| Pizza blanca .....                             | 102 | Pollo al limón con aceitunas .....                  | 162 |
| Pizza de verano .....                          | 104 | Pintada con cerezas al oporto .....                 | 164 |
| Egg boats de beicon<br>y queso .....           | 106 | Pavo salteado con setas .....                       | 166 |
| Sándwich normando .....                        | 108 | Rollos de pavo con beicon .....                     | 168 |
| Farfalle a la italiana .....                   | 110 | Pavo salteado con mostaza<br>a la antigua .....     | 170 |
| Ñoquis a la sartén al estilo<br>cantonés ..... | 112 | Curri de pavo con dátiles .....                     | 172 |
| Fideos chinos con pato .....                   | 114 | Osobuco de pavo .....                               | 174 |
| Tallarines variados .....                      | 116 | Redondo de pavo<br>con manzanas .....               | 176 |
| Tallarines verdes con brócoli .....            | 118 | Codornices con pasas .....                          | 178 |
| Linguine con panceta curada .....              | 120 | Papillotes de pato<br>al melocotón .....            | 180 |
| One pan pasta con atún .....                   | 122 | Pato a la piña .....                                | 182 |
| Pasta con berenjena<br>y gorgonzola .....      | 124 | Solomillos de pato a la naranja .....               | 184 |
| Canelones de espinacas<br>y ricotta .....      | 126 | Hamburguesas con aguacate .....                     | 186 |
|  |     | Calabacines rellenos .....                          | 188 |

# PLATOS (CONTINUACIÓN)

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Ternera picada con zanahorias y comino.....          | 190 | Cordero salteado con queso fresco.....         | 248 |
| Albóndigas de ternera con cilantro.....              | 192 | Brochetas de cordero con albaricoque.....      | 250 |
| Chile <i>light</i> y fácil.....                      | 194 | Papillotes de salmón con hinojo....            | 252 |
| Cuscús de albóndigas exprés.....                     | 196 | Salmón marinado con zumo de naranja.....       | 254 |
| Verduras rellenas a la marroquí.....                 | 198 | Salmón gratinado con hierbas aromáticas.....   | 256 |
| Carbonada de buey con cerveza y pan de especias..... | 200 | Pescado a la vainilla.....                     | 258 |
| Tournedós con cebollas.....                          | 202 | Lomo de bacalao con lomo embuchado.....        | 260 |
| Entraña con chalotas.....                            | 204 | Rollos de merluza con jamón serrano.....       | 262 |
| Ternera mechada al roquefort.....                    | 206 | Filetes de merluza con zanahorias y limón..... | 264 |
| Babilla de ternera con zanahorias y miel.....        | 208 | Curri de carrillera de rape con sidra.....     | 266 |
| Ternera a la normanda.....                           | 210 | Rape al azafrán.....                           | 268 |
| Escalopas de ternera con costra de especias.....     | 212 | Cola de rape con aguacate.....                 | 270 |
| Solomillo al limón.....                              | 214 | Truchas con almendras.....                     | 272 |
| Conejo a la mostaza.....                             | 216 | Doradas asadas con costra de sal.....          | 274 |
| Conejo con ciruelas pasas.....                       | 218 | Filetes de lenguado con alcachofas.....        | 276 |
| Conejo al vino blanco.....                           | 220 | Filetes de salmonete con beicon.....           | 278 |
| Paletilla de cerdo al albaricoque.....               | 222 | Salmonetes a la albahaca.....                  | 280 |
| Costillas de cerdo con miel.....                     | 224 | Sardinas rellenas de albahaca.....             | 282 |
| Solomillo al roquefort.....                          | 226 | Gambas al curri con leche de coco.....         | 284 |
| Redondo de cerdo con miel.....                       | 228 | Fricasé de vieiras y gambas.....               | 286 |
| Solomillo con puré de boniato.....                   | 230 | Gambas al whisky.....                          | 288 |
| Redondo de cerdo con limón onfitado.....             | 232 | Vieiras con crema de whisky.....               | 290 |
| Medallones de cerdo a las cuatro especias.....       | 234 | Blanqueta de vieiras.....                      | 292 |
| Potaje en 10 minutos.....                            | 236 | Calamares con tomate y vino blanco.....        | 294 |
| Jamón con piña.....                                  | 238 |  |     |
| Paletilla de cordero al ajo.....                     | 240 |  |     |
| Paletilla de cordero a la naranja.....               | 242 |  |     |
| Chuletas de cordero con beicon....                   | 244 |  |     |
| Chuletas de cordero con costra.....                  | 246 |  |     |

# POSTRES

|  |            |
|--|------------|
| Calamares con pimentón y tomate .....                    | 296        |
| Mejillones al curri.....                                 | 298        |
| Polenta de pescado a la provenzal .....                  | 300        |
| Gratén de bacalao .....                                  | 302        |
| Gratén nórdico de salmón y patatas .....                 | 304        |
| Gratén de raviolis y zamburiñas.....                     | 306        |
| Gratén de acelgas con requesón... ..                     | 308        |
| Gratén delfinés.....                                     | 310        |
| Clafoutis de tomates cherry y queso de cabra .....       | 312        |
| Gratén de coliflor con panceta curada.....               | 314        |
| Gratén de calabaza y patata .....                        | 316        |
| Tomates rellenos vegetarianos .....                      | 318        |
| Coles de Bruselas con tofu y manzana.....                | 320        |
| Sartenada de surimi con puerros .....                    | 322        |
| Curri vegetariano.....                                   | 324        |
| Casi piperrada .....                                     | 326        |
| Tortilla de patatas.....                                 | 328        |
| Tortilla de queso de cabra con menta.....                | 330        |
| Pastel de tortilla.....                                  | 332        |
| Huevos con tomate y ajo .....                            | 334        |
| Huevos revueltos con espárragos.. ..                     | 336        |
| Huevos en cocotte de tres maneras.....                   | 338        |
| Plato de mamá de la nevera vacía.....                    | 340        |
| San jacobos de lomo embuchado y calabacín .....          | 342        |
| Tortas de patatas y jamón .....                          | 344        |
| Panqueques de calabacín rallado... ..                    | 346        |
| Gratén de frutas de invierno.....                        | 348        |
| Gratén de mango y tapioca.....                           | 350        |
| Crumble de manzana .....                                 | 352        |
| Cazoletas dulces exóticas.....                           | 354        |
| ● Plátanos flambeados.....                               | 356        |
| Papillotes de higos.....                                 | 358        |
| Tarta normanda de manzana.....                           | 360        |
| Pastel de manzana .....                                  | 362        |
| Flan mágico .....  | 364        |
| Pastel de galletas de mantequilla ...                    | 366        |
| Flan de coco .....                                       | 368        |
| Fiadone.....   | 370        |
| Far bretón .....   | 372        |
| Flan de huevo en olla exprés .....                       | 374        |
| Clafoutis de frutas del bosque .....                     | 376        |
| Manzanas al horno con nubes de ositos de chocolate ..... | 378        |
| Tiramisú de frambuesa .....                              | 380        |
| Rosas de manzana.....                                    | 382        |
| Perlas de Japón con sirope de rosa .....                 | 384        |
| Panna cotta con café .....                               | 386        |
| Mousse de chocolate .....                                | 388        |
| Crema quemada con sirope de violeta.....                 | 390        |
| Arroz con leche.....                                     | 392        |
| Mousse de queso fresco con fresas .....                  | 394        |
| Limón en jalea.....                                      | 396        |
| Galette des rois infalible .....                         | 398        |
| Tronco de castaña.....                                   | 400        |
| Cookies de chocolate y pera.....                         | 402        |
| Tejas de pasta de cabello de ángel ..                    | 404        |
| Financieros instantáneos.....                            | 406        |
| Rollitos de plátano y coco .....                         | 408        |
| <b>Índice de recetas por ingrediente ...</b>             | <b>410</b> |



10 MIN



10 MIN



4



PRESUPUESTO  
MINI

# HUEVOS EN NIDO DE BRIOCHE



4 HUEVOS



4 BRIOCHES PEQUEÑOS




200 G DE CINTAS DE BEICON



4 CUCHARADITAS DE NATA  
LÍQUIDA 15 %

1. Corta la parte superior de los brioches y vacíalos con una cuchara. Reparte unas cintas de beicon y casca un huevo en el centro.
2. Condimenta, rocía con la nata líquida y vuelve a colocar la parte superior de los brioches. Hornea durante unos 10 minutos a 180 °C.

 *Compra los minibrioches en tu panadería habitual.*



... Y TAMBIÉN UNA PIZCA  
DE SAL Y PIMIENTA









5 MIN



10-12 MIN



4



PRESUPUESTO  
MINI

# AGUACATES GRATINADOS CON HUEVO



2 AGUACATES



4 HUEVOS



2 CUCHARADAS  
DE PARMESANO RALLADO



1 CUCHARADITA  
DE CEBOLLINO




2 CUCHARADAS DE NATA  
LÍQUIDA 15 %



4 REBANADAS DE PAN  
DE PUEBLO

1. Corta los aguacates por la mitad, desecha el hueso y colócalos en una fuente refractaria.
2. Casca un huevo en cada aguacate y espolvoréalos con el parmesano y el cebollino picado. Condiméntalos y hornéalos de 10 a 12 minutos a 180 °C.
3. Rocíalos con la nata líquida y sírvelos con el pan de pueblo tostado.

 *Para que se mantengan más estables, coloca los aguacates en unos aros de pastelería.*









15 MIN



1 H 15



4



PRESUPUESTO  
MINI

# TARRINA DE ZANAHORIAS



2 MANOJOS DE ZANAHORIAS  
NUEVAS



400 G DE RICOTTA



3 HUEVOS



250 G DE BEICON

**1.** Corta las zanahorias en trozos y cuécelas en una cacerola durante 15 minutos. Tritúralas. Mézclalas con la ricotta y los huevos, y condimenta. Fríe el beicon en una sartén.

**2.** Alterna capas de la preparación a base de zanahorias y beicon en un molde para bizcochos forrado con papel sulfurizado. Cocina al baño maría en el horno a 210 °C durante 45 minutos.

**3.** Sirve la tarrina en rebanadas con salsa de nata fresca y comino.

... Y TAMBIÉN UNA PIZCA  
DE SAL Y PIMIENTA

PARA RECIBIR  
INVITADOS









20 MIN



5 MIN



4



PRESUPUESTO  
DE FIESTA

# TARRINA DE FOIE GRAS



1 KG DE FOIE GRAS CRUDO



4 MANZANAS



30 G DE MANTEQUILLA



3 CUCHARADAS  
DE CALVADOS

... Y TAMBIÉN UNA PIZCA  
DE SAL Y PIMIENTA

1. El día anterior, corta las manzanas en rodajas y dóralas durante 10 minutos con la mantequilla. Vierte el calvados al final de la cocción.
2. Corta el foie gras en 3 porciones a lo largo y condiméntalo. Alterna capas de manzana y de foie gras en una tarrina. Cubre con papel sulfurizado. Coloca unos pesos encima y reserva durante al menos 12 horas en la nevera.
3. Envuelve la tarrina con film transparente y caliéntala durante 5 minutos en el microondas junto a un vaso de agua. Reserva de nuevo durante 12 horas más en la nevera.

PARA RECIBIR  
INVITADOS







15 MIN



50 MIN



4



PRESUPUESTO  
DE FIESTA

# PAN DE SALMÓN



500 G DE SALMÓN FRESCO



4 LONCHAS DE SALMÓN  
AHUMADO



3 HUEVOS



20 CL DE NATA  
LÍQUIDA 15 %



1 CUCHARADA DE ENELDO

... Y TAMBIÉN UNA PIZCA  
DE SAL Y PIMIENTA

1. Forra la base de un molde para bizcochos con papel sulfurizado y coloca 2 lonchas de salmón ahumado.
2. Corta el salmón fresco en trozos y tritúralo junto con los huevos, la nata líquida y el eneldo picado. Condimenta y vierte la mitad de la preparación en el molde. Cubre con el resto de salmón ahumado y vierte el resto de la mezcla anterior.
3. Hornea durante 50 minutos al baño maría a 180 °C.

PARA RECIBIR  
INVITADOS







10 MIN



10 MIN



4



PRESUPUESTO  
MEDIO

# PESCADO A LA VAINILLA



4 FILETES DE PESCADO



½ CUCHARADITA  
DE VAINILLA



15 CL DE VINO BLANCO SECO



30 CL DE CALDO  
DE PESCADO



25 CL DE NATA LÍQUIDA 15 %

... Y TAMBIÉN JENGIBRE  
(2 PIZCAS),  
SAL Y PIMIENTA

1. Lleva a ebullición el vino blanco con el caldo de pescado en una cacerola. Añade los filetes de pescado, condimenta y cuece tapado durante unos 10 minutos.
2. Calienta la nata líquida con 2 cucharadas de caldo, la vainilla y el jengibre. Escurre el pescado y cúbrelo con la salsa.









10 MIN



10 MIN



4



PRESUPUESTO  
MEDIO

# LOMO DE BACALAO CON LOMO EMBUCHADO



4 LOMOS DE BACALAO



8 LONCHAS DE LOMO  
EMBUCHADO



4 CUCHARADITAS DE SALSA  
DE TOMATE



1 CUCHARADITA  
DE PIMENTÓN DULCE

... Y TAMBIÉN UNA PIZCA  
DE PIMIENTA

1. Cocina los lomos de bacalao al vapor durante unos 10 minutos. Dora las lonchas de lomo embuchado en una sartén antiadherente sin ninguna materia grasa.
2. Coloca un lomo de bacalao sobre una loncha de lomo embuchado y cubre con 1 cucharada de salsa de tomate. Espolvorea con el pimentón, condimenta con pimienta y cubre con otra loncha de lomo embuchado.









10 MIN



20 MIN



4



PRESUPUESTO  
MEDIO

# ROLLOS DE MERLUZA CON JAMÓN SERRANO



4 FILETES DE MERLUZA



4 LONCHAS DE JAMÓN  
SERRANO

1. Condimenta los filetes de merluza, coloca una loncha de jamón sobre cada uno y enróllalos.
2. Ponlos en una fuente refractaria. Espolvoréalos con el tomillo y hornéalos durante 20 minutos a 180 °C.



*Puedes sustituir la merluza por bacalao.*

... Y TAMBIÉN UNA PIZCA  
DE SAL Y PIMIENTA



1 CUCHARADA DE TOMILLO









15 MIN



35 MIN



4



PRESUPUESTO  
MEDIO

# FILETES DE MERLUZA CON ZANAHORIAS Y LIMÓN



4 FILETES DE MERLUZA



2 ZANAHORIAS



10 CL DE VINO BLANCO SECO



1 LIMÓN



2 CHALOTAS

... Y TAMBIÉN TOMILLO  
(1 RAMITA),  
SAL Y PIMIENTA

1. Corta las zanahorias en rodajas y hiérvelas en una cacerola durante 20 minutos.
2. Coloca los filetes de merluza en una fuente refractaria. Rocíalos con el vino blanco y zumo de limón. Añade las chalotas picadas. Cubre los filetes con las rodajas de zanahoria de modo que se solapen.
3. Esparce el tomillo y salpimenta. Hornea durante 15 minutos a 180 °C.





