

Manual del cocinero *amateur*



ÈRIC LAHUERTA





Sumario

**LAS BASES
PARA TRIUNFAR 11**

**ENSALADAS,
LAS MÁS COLORIDAS 31**

**CREMAS, VERDURAS
Y SOPAS FRÍAS 45**

DE TAPEO 63

PASTA & PIZZA 95

**EL ARROZ, EN SU PUNTO,
Y LA CLÁSICA FIDEUÁ 113**

**PARA LOS MÁS
CARNÍVOROS 125**

DEL MAR AL PLATO 153

**A NADIE LE AMARGA
UN DULCE 173**

Índice por apartados **188**

Índice alfabético **190**

Agradecimientos **191**



Introducción

El libro que tienes en tus manos es un resumen de toda mi trayectoria como cocinero profesional y creador de contenidos gastronómicos. He recopilado todas esas recetas que me han hecho crecer a lo largo de todos estos años como profesional. Entre ellas encontrarás las que más han gustado en mis redes sociales, así como otras recetas nuevas, originales, sabrosas y fáciles de elaborar con ingredientes que todos tenemos en casa. ¡Recuerda que en los mercados y en las tiendas de proximidad hay disponible un producto excelente, que es la clave de la buena cocina!

Cuando empecé a cocinar no tenía una base sólida; cocinaba sin saber el porqué de las cosas. Por este motivo, considero que es muy necesario introducir en este libro gran parte de las bases más importantes de la cocina. Así, podrás adquirir los conocimientos precisos para desarrollar todas y cada una de las recetas que encontrarás y que te servirán para improvisar e innovar en tu recetario personal. Caldos, salsas,

sofritos, picadas, vinagretas, técnicas de cocción y de conservación, consejos, trucos y explicaciones paso a paso. Conocer estos básicos a mí me funciona y estoy seguro de que a ti también.

La idea es que puedas cocinar de forma intuitiva y con la máxima soltura posible, tanto si has cocinado muy poco o casi nunca como si ya tienes cierto nivel. Comprender los principios básicos de la cocina te facilitará realizar todas las elaboraciones, incluso las más largas y difíciles.

Espero que te guste tanto como yo he disfrutado cocinando las recetas y plasmándolas sobre papel, y que te conviertas en un auténtico cocinero o cocinera amateur.

¿Empezamos a cocinar?
¡GAAASSS!

ÉRIC LAHUERTA



Las bases para triumfar

Caldos y fondos

Caldo de pollo

CANTIDAD
2,5 l

INGREDIENTES

- . 1 pollo entero
- . 1 cebolla
- . 1 zanahoria
- . 1 puerro
- . 1 nabo
- . 1 chirivía
- . 3 l de agua
- . Sal

1. Pon todos los ingredientes en una olla y cúbrelos con agua.
2. Deja hervir con la olla destapada como mínimo 1,5 horas, y preferiblemente 2 horas. Si se redujera en exceso el agua, puedes incorporar más.
3. A continuación, cuela el caldo con la ayuda de un colador de malla, y listo.

NO SE DESPERDICIA NADA

Puedes aprovechar el pollo para preparar croquetas (página 75) o comerlo, al igual que las verduras. Una parte del caldo puede servir para elaborar una deliciosa y reconfortante crema de verduras.

CONSEJO

Es importante ir retirando la espuma y las impurezas de la superficie con una cuchara o una espumadera para que el caldo quede claro.

Si decides preparar el caldo en una olla exprés, reduce el tiempo de cocción.

CANTIDAD
1,5 l

ALÉRGENOS

Marisco, moluscos y sulfitos

INGREDIENTES

- . 500 g de gamba roja
- . 1 cabeza de ajos
- . 1 cebolla
- . 1 puerro
- . 2 zanahorias
- . 2 tomates maduros
- . 1 cucharada de tomate concentrado
- . 2 l de agua
- . 60 ml de brandy
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal

Caldo o fumet de marisco

1. Separa la cabeza de las gambas y pélaslas. Reserva.
2. Vierte aceite de oliva virgen extra en una olla grande y caliéntalo. A continuación, añade las cabezas y las cáscaras de las gambas.
3. Aplasta las cabezas para extraer el máximo de jugo.
4. Prepara la bresa de verduras. Corta todas las verduras a trozos.
5. Cuando las cáscaras de las gambas estén bien rehogadas, vierte el brandy y deja reducir el alcohol.
6. Una vez se haya evaporado, añade la bresa de verduras y cocínalas hasta que cojan color.

7. Agrega el tomate concentrado y deja rehogar 2 minutos más. Vierte el agua.
8. Baja a fuego medio-bajo y cocina durante 30 minutos con la olla destapada.
9. Después, tapa la olla y deja infusionar otros 30 minutos.
10. Es el momento de triturar todas las cabezas y verduras con la batidora para extraer el máximo sabor al producto. Cuela el caldo con la ayuda de un colador de malla. Ya está listo el fumet de marisco con un sabor muy intenso.

¿SABÍAS QUE?

La bresa es un conjunto de verduras cortadas en trozos más o menos grandes y regulares para preparar un sofrito que servirá de base para el caldo.

Caldo de verduras

CANTIDAD
2,5 l

ALÉRGENOS

Apio

INGREDIENTES

- . 1 cebolla
- . 1 zanahoria
- . 1 puerro
- . 1 nabo
- . 1 calabacín
- . 1 rama de apio
- . 5 champiñones
- . 3 l de agua
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal

1. Corta las verduras en trozos irregulares.
2. Vierte aceite de oliva virgen extra en una olla y cuando coja temperatura añade todas las verduras. Rehógalas durante 30 minutos, o hasta que las verduras estén caramelizadas.
3. Incorpora el agua y deja hervir durante 30 minutos con la olla destapada. Después, apaga el fuego, tapa la olla y deja infusionar 30 minutos más.
4. Cuela el caldo con un colador de malla, y listo.



Caldo de pescado

CANTIDAD
2,5 l

ALÉRGENOS
Apio

INGREDIENTES

- . 1 cabeza de rape
- . 500 g de galeras
- . 1 cebolla
- . 1 zanahoria
- . 1 puerro
- . 1 rama de apio
- . 3 l de agua
- . Aceite de oliva virgen extra y sal

1. Pon la cabeza de rape en una bandeja y hornéala a 250 °C durante 20 minutos.
2. Mientras tanto, en una olla, vierte aceite de oliva virgen extra y deja que coja temperatura. Añade las galeras y aplasta los cuerpos para extraer todo el jugo que sea posible.
3. Corta las verduras para la bresa y reserva.
4. Cuando la cabeza de rape esté bien dorada, incorpórala a la olla junto con la bresa de verduras.
5. Cuando las verduras estén caramelizadas, vierte el agua hasta cubrir y cuece a fuego lento durante 30 minutos con la olla destapada.
6. A continuación, apaga el fuego, tapa la olla y dejar infundarse 30 minutos más.
7. Cuela el caldo con la ayuda de un colador de malla, y ya está listo para usar.

Fondo oscuro o caldo de carne

CANTIDAD
2,5 l

ALÉRGENOS
Sulfitos

INGREDIENTES

- . 1 kg de huesos de ternera
- . 2 cebollas
- . 2 zanahorias
- . 1 puerro
- . 1 cabeza de ajos
- . 2 tomates
- . 300 ml de vino tinto
- . 2 l de agua
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal

1. Pon los huesos de ternera y la bresa de verduras cortadas en trozos irregulares en una bandeja para el horno. Vierte un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Hornea durante 30 minutos a 200 °C.
2. A continuación, retira la bandeja del horno y pon todos los ingredientes en una olla honda y grande. Rehoga a fuego fuerte unos pocos minutos.
3. Vierte el vino tinto y deja reducir 5 minutos a fuego fuerte.
4. Agrega agua hasta cubrir y deja hervir a fuego lento durante 2 horas sin tapar la olla. Si empleas una olla a presión, el tiempo se reduce a 30-40 minutos.
5. A continuación, cuela el caldo con la ayuda de un colador de malla, y ya está a punto.

¿QUÉ ES UNA DEMI-GLACE?

Es una salsa de color generalmente oscuro elaborada con caldo casero de ternera. Se cocina hasta que se reduce casi a la mitad y sirve como base para otras salsas, así como para dar más sabor y color a los platos de carne.

CONSEJOS

Si deseas elaborar una demi-glace con este fondo oscuro, solo tienes que dejar reducir el caldo una vez ya colado durante 30 minutos más hasta conseguir una salsa superoscura y con mucho sabor.

Reserva las verduras y prepara con ellas una deliciosa y reconfortante crema de verduras.





Eric Lahuerta



Ensaladas, las más coloridas

Vinagretas



Vinagreta de miel y mostaza

INGREDIENTES

- . 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- . 1 cucharada de mostaza de Dijon
- . 1 cucharada de miel
- . 300 ml de zumo de limón
- . 1 cucharada de vinagre de manzana
- . Pimienta
- . Sal

1. Pon la miel, el zumo de limón, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta en un bol y mezcla bien.
2. Incorpora el aceite de oliva virgen extra y sigue mezclando con la ayuda de unas varillas. La vinagreta estará lista cuando todo esté bien integrado y emulsionado.

Vinagreta de fresas

INGREDIENTES

- . 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- . 75 ml de vinagre de manzana
- . 200 g de fresas
- . 15 g de azúcar
- . Sal

1. Pon en un cazo las fresas cortadas, el azúcar y el vinagre. Deja que hierva 2 o 3 minutos y retira del fuego.
2. Vierte la preparación en un bol y tritura.
3. Cuando ya no queden grumos, añade el aceite de oliva virgen extra, sala y emulsiona con la batidora. La vinagreta estará lista cuando los ingredientes estén bien integrados.

Vinagreta de mango

INGREDIENTES

- . 1 mango
- . 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- . El zumo de 1 limón
- . Sal

1. Pela el mango y córtalo en trozos irregulares.
2. Pon el mango, el zumo de limón y una pizca de sal en el vaso de la batidora.
3. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla líquida y vierte poco a poco el aceite de oliva virgen extra hasta que la vinagreta emulsione.

Vinagreta balsámica

INGREDIENTES

- . 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- . 20 ml de vinagre balsámico de Módena
- . 1 cucharada de miel
- . Pimienta
- . Sal

1. Mezcla el vinagre balsámico, la sal, la pimienta y la miel con la ayuda de unas varillas.
2. Vierte el aceite de oliva virgen extra hasta que la vinagreta emulsione.

Empedrado de garbanzos

RACIONES
2

ALÉRGENOS
Huevos y pescado

INGREDIENTES

- . 400 g de garbanzos cocidos
- . 1 cebolla tierna
- . 2 huevos
- . 4 pimientos del piquillo
- . 10 aceitunas negras
- . 3 tomates kumato o de otra variedad
- . Bacalao desalado
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal y pimienta
- . Orégano



1. Pon los garbanzos escurridos en un bol.
2. Corta la cebolla, el bacalao y los pimientos en tiras finas; los tomates, en brunoise, y las aceitunas por la mitad.
3. Hierva los huevos (consulta el tiempo de cocción en la página 83). Cuando se hayan enfriado, péralos.
4. Pon los tomates, el bacalao, los pimientos, la cebolla y las aceitunas en el bol de los garbanzos. Remueve.
5. Salpimienta al gusto, aromatiza con el orégano y marina con el aceite de oliva.
6. Emplata el empedrado y ralla el huevo por encima o córtalo a trozos.





Eric Lahuerta



Cremas, verduras y sopas frías

Manual del cocinero amateur

Vichysoise

RACIONES
2

VEGETARIANA

ALÉRGENOS
Lactosa

INGREDIENTES
· 2 puerros
· 2 cebollas
· 1 patata monalisa
· 50 g de mantequilla
· Agua
· Sal y pimienta

1. Corta los puerros y las cebollas en juliana.
2. Derrite la mantequilla en una olla. Añade las hortalizas y sofríelas durante 30 minutos a fuego lento.
3. Pela la patata y cháscala con la ayuda de un cuchillo. Incorpórala a la preparación anterior.
4. Vierte el agua caliente y deja que hierva durante 20 minutos.
5. A continuación, tritura con la batidora o con un robot de cocina. Salpimienta, y ya está lista para emplatar y servir.

ACABADO

Puedes decorar y acompañar esta vichysoise con un poco de cebollino picado, crujiente de jamón previamente cortado en trozos y salteado con un poco de aceite de oliva o unos picatostes.

¿SABÍAS QUE?

Chascar es cortar las patatas de una manera determinada. Una vez pelada la patata, se hunde el cuchillo en ella hasta donde se quiere cortar y después se gira la muñeca hacia dentro haciendo un cuarto de giro con el cuchillo para arrancar el trozo de patata. De este modo, el tubérculo se desgarra y queda una superficie irregular por la que se libera más almidón. El almidón ayuda a que los líquidos espesen.

PARA UNA RECETA DISTINTA

Puedes sustituir el agua por caldo de verduras (página 12) si deseas potenciar el sabor de la vichysoise.

Esta crema puede degustarse tanto fría como caliente, por lo que resulta ideal tanto en verano como en las estaciones más frías.

Si quieres que tenga una mayor cremosidad, añade nata líquida o queso crema.





Eric Lahuerta



Pasta & pizza

Manual del cocinero amateur

Salsas para pasta

Boloñesa

ALÉRGENOS

Apio, lactosa y sulfitos

INGREDIENTES

- . 2 cebollas
- . 2 zanahorias
- . 1 rama de apio
- . 3 dientes de ajo
- . 500 g de butifarra o carne de cerdo picada
- . 1 cucharada de tomate concentrado
- . 250 ml de tomate natural

- . 250 ml de tomate frito
- . 100 ml de vino tinto
- . Corteza de parmesano (opcional)
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal y pimienta negra

1. Corta todas las verduras en brunoise.
2. Rehoga las verduras en una cacerola con abundante aceite de oliva durante 20 minutos a fuego medio.

3. A continuación, añade la carne de cerdo, salpimienta y cocina 10 minutos más.
4. Vierte el vino tinto y deja reducir el alcohol.
5. Agrega el tomate concentrado, el tomate natural, el tomate frito y la corteza del parmesano, si la empleas.
6. Cocina durante 45 minutos a fuego lento y remueve de vez en cuando para que la salsa no se pegue al fondo de la cacerola. Rectifica de sal y pimienta, si fuera necesario.

Salsa alla norma

ALÉRGENOS

Sulfitos

INGREDIENTES

- . 1 berenjena
- . 10 tomates cherry
- . 2 cebollas
- . 2 dientes de ajo
- . 300 ml de tomate frito
- . 1 copa de vino blanco
- . 1 cucharada de tomate concentrado

- . Orégano
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Pimienta negra
- . Sal

1. Pon la berenjena cortada en dados y los tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja de horno. Esparce un poco de orégano, salpimienta y vierte un chorro de aceite de oliva virgen extra.

2. Hornea durante 20 minutos a 200 °C y reserva.
3. Corta el ajo en láminas y la cebolla en brunoise. Rehógalos en una sartén con aceite de oliva.
4. Cuando la cebolla esté bien dorada, vierte el vino blanco y deja reducir el alcohol.
5. Incorpora el tomate frito, el tomate concentrado y las verduras asadas. Mezcla para que se integren bien todos los ingredientes y cocina 5 minutos a fuego lento. Rectifica de sal y pimienta, si fuera necesario.

ALÉRGENOS

Lactosa y frutos secos

INGREDIENTES

- . 150 ml de aceite de oliva virgen extra

- . 50 hojas de albahaca
- . 60 g de parmesano
- . 30 g de nueces
- . ½ zumo de limón
- . Sal

1. Escalda las hojas de albahaca en un cazo con agua hirviendo durante 30 segundos y detén la cocción con agua y hielo.
2. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora o en un robot de cocina y tritura hasta conseguir una salsa bien fina.

Puttanesca

ALÉRGENOS

Pescado

INGREDIENTES

- . 2 dientes de ajo
- . 8 aceitunas negras sin hueso

- . 10 g de alcaparras
- . 3 anchoas
- . 150 ml de tomate natural
- . Orégano seco
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal y pimienta

1. Rehoga el ajo laminado durante 2 minutos en una sartén con aceite de oliva.
2. Añade las aceitunas negras previamente picadas, las alcaparras y las anchoas cortadas en trozos pequeños, y sigue salteando.
3. Incorpora el tomate natural y deja reducir 5 minutos. Esparce el orégano. Rectifica de sal y pimienta si fuera necesario; no olvides que las anchoas ya contienen sal.

Salsa de setas

ALÉRGENOS

Lactosa y sulfitos

INGREDIENTES

- . 1 cebolla
- . 100 g de champiñones
- . 100 g de setas shiitake
- . 1 copa de vino blanco
- . 200 ml de nata para cocinar
- . 100 g de queso parmesano
- . Perejil fresco

- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal y pimienta

1. Corta la cebolla en brunoise y las setas en láminas.
2. Saltea la cebolla durante 5 minutos en una sartén bien caliente. A continuación, añade las setas y cocina 5 minutos más. Salpimienta y esparce el perejil por encima.

3. Vierte el vino blanco y deja que el alcohol reduzca por completo.
4. Incorpora la nata y mezcla bien todos los ingredientes.
5. Después, ralla el queso parmesano, agrégalo a la sartén y prosigue la cocción 5 minutos más. Rectifica de sal y pimienta.

Masa de pizza

RACIONES
2

VEGETARIANA

ALÉRGICOS
Gluten y lactosa

INGREDIENTES
· 200 g de harina
· 100 g de agua
· 15 g de aceite de oliva virgen extra
· 8 g de levadura fresca
· Una pizca de sal

1. Para preparar la masa de la pizza, mezcla en un bol el agua templada, el aceite de oliva y la levadura fresca para que se disuelva bien.
2. A continuación, añade la harina y empieza a amasar la preparación.
3. Una vez la masa esté formada, sácala del bol y trabájala sobre una superficie espolvoreada con harina.
4. Amásala durante 15 minutos más, hasta que esté bien fina y no se pegue en las manos. Deja que repose unos 45 minutos para que fermente.
5. Transcurrido este tiempo, haz unos cuantos plegados más y vuelve a dejarla fermentar 45 minutos más.
6. Ya tienes la masa lista para estirar y terminar la pizza con la cobertura que desees.
7. Mi pizza favorita es la de escalivada de pimiento y berenjena y queso de cabra, que es la que he preparado para la fotografía. Cuando tengas la cobertura lista, hornéala durante 10 minutos a 250 °C y ¡a disfrutar!

CONSEJOS

Con estas cantidades obtendrás dos pizzas.

Esta masa se puede congelar. Para ello debes cubrirla con film transparente.

MIS PIZZAS FAVORITAS

Con salsa pesto, champiñones, calabacín y burrata di bufala.

Con higos, jamón ibérico y rúcula.

Con butifarra, cebolla caramelizada, champiñones y queso parmesano.

Con mozzarella, gorgonzola, queso de cabra y burrata.

Con gambas, alcachofas y filetes de anchoa.

Atrévete a preparar tus pizzas con tus ingredientes favoritos.





El arroz, en su punto, y la clásica fideuá

Arroz negro con calamar y pulpo

RACIONES
2

ALÉRGENOS
Crustáceos, moluscos,
pescados y sulfitos

INGREDIENTES

- . 200 g de arroz de grano redondo
- . 1 tentáculo de pulpo cocido
- . 6 calamares pequeños
- . 1 cebolla
- . ½ pimiento verde
- . 100 ml de tomate natural
- . 1 copa vino blanco
- . 1 l de fumet o caldo de marisco (página 13)
- . 8 g de tinta de calamar
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal

1. Marca el pulpo y el calamar en la paella a fuego fuerte, vuelta y vuelta, y reserva.
2. Pon la cebolla y el pimiento verde cortado en brunoise en la misma paella con aceite de oliva y rehoga hasta que las hortalizas estén bien doradas.
3. A continuación, añade el tomate natural y remueve. Deja que se sofría durante unos minutos.
4. Incorpora el calamar cortado en tiras y prosigue la cocción otros 10 minutos.
5. Vierte una copa de vino blanco y deja 5 minutos para que reduzca el alcohol.
6. Agrega el arroz y nacara a fuego fuerte durante 2 minutos.
7. Incorpora la tinta y sigue mezclando hasta que se integre bien.

8. Vierte el caldo de marisco bien caliente.
9. Cocina durante 15 minutos. Finalizada la cocción, retira del fuego y déjalo 5 minutos más en reposo.
10. Añade el pulpo y el calamar sobre el arroz para finalizar el plato.

CONSEJO

Es importante no remover el arroz, solamente en el primer minuto y para distribuirlo por la superficie de la paella; luego no hay que tocarlo hasta el final.

Al remover el arroz, se puede romper la estructura del grano, lo que hace que se pierdan sus componentes y se altere la textura y el sabor.



Arroz negro con calamar y pulpo

El arroz, en su punto, y la clásica fideuá



Eric Lahuerta



Para los más carnívoros

Manual del cocinero amateur

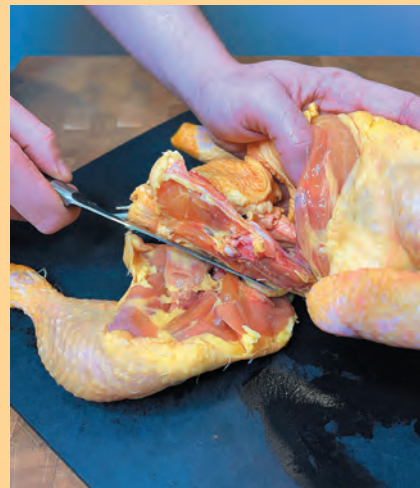
Cómo despiezar un pollo paso a paso



Coloca el pollo sobre una tabla de cortar. Los muslos tienen que mirar hacia ti y las pechugas deben estar boca arriba. Corta la piel que une el muslo con la carcasa.



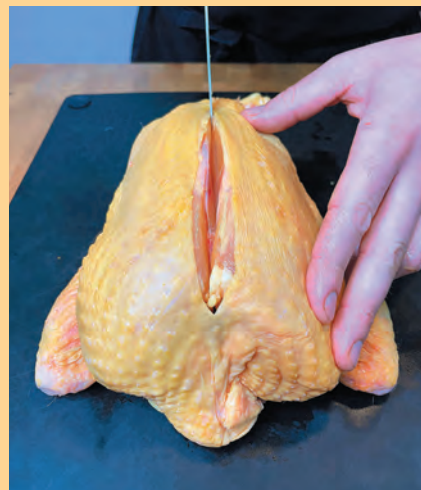
Con la ayuda de las manos y con fuerza, separa el muslo de la carcasa hasta conseguir romper la articulación.



De esta manera puedes ver por dónde hay que cortar exactamente. Separa el muslo de la carcasa con la ayuda de un cuchillo bien afilado.



Una vez tengas el muslo, puedes dejarlo entero o cortarlo por la articulación para obtener los muslitos. Procede del mismo modo con el otro lado del pollo.



A continuación, separa las pechugas de la carcasa. Realiza un corte longitudinal justo por el centro. Verás que la pechuga empieza a separarse.



Para que la operación sea más sencilla, puedes retirar un hueso que se encuentra en la parte del cuello.



Sigue cortando con la punta del cuchillo pegada a la carcasa. Verás cómo se separan las dos pechugas.



Puedes dejar la pechuga entera, con las alas, o bien completamente limpia. Dependerá de si vas a cocinarlas al horno, a la cazuela o si prefieres filetearlas para hacerlas a la plancha.



Si decides separar las alas, a continuación mostramos cómo hacerlo. Estira una de las alas para poder localizar dónde está la articulación. Es en este punto donde vas a cortar. Procede del mismo modo con la otra ala.



Si vas a preparar alitas de pollo, quizá sea conveniente que trocees el ala en dos partes en lugar de dejarla entera. En la fotografía se muestra por dónde hay que cortar.



Despieza listo para elaborar tus recetas favoritas.



Eric Lahuerta



Del mar al plato

Manual del cocinero amateur



Bacalao al horno con gambas y verduras



1. Pon todas las verduras cortadas en rodajas en una bandeja de horno. Salpimienta y vierte un poco de aceite de oliva virgen extra.
2. Precalienta el horno a 200 °C y hornea las verduras durante 40 minutos.
3. A continuación, saca la bandeja del horno y añade los lomos de bacalao y los gambones pelados.

4. Prosigue el horneado durante 5 minutos más. Apaga el horno y deja la bandeja en el interior otros 3 minutos.

CONSEJO

Puedes añadir otras verduras a esta preparación, como alcachofas o zanahorias.

RACIONES
2

ALÉRGICOS
Marisco

INGREDIENTES
. 4 lomos de bacalao
. 6 gambones
. 3 patatas monalisa
. 2 cebollas
. 3 ajos
. 1 tomate
. Aceite de oliva virgen extra
. Sal y pimienta



Eric Lahuerta



A nadie le amarga un dulce

Tarta de queso

RACIONES
8

VEGETARIANA

ALÉRGENOS
Lactosa, gluten y huevos

INGREDIENTES
· 500 g de queso crema
· 250 g de mascarpone
· 250 g de nata al 35 % de MG
· 180 g de azúcar
· 6 huevos
· 1 cucharada de harina de maíz

Para la base
· 200 g de galletas María
· 80 g de mantequilla

1. Tritura las galletas con un robot de cocina.
2. Derrite la mantequilla en un cazo.
3. Vierte la mantequilla derretida en las galletas trituradas y mezcla.
4. Forra con papel de horno la base del molde y extiende la preparación de galleta.
5. Pon los quesos, el azúcar, la nata, los huevos y la harina de maíz en el vaso de la batidora o en un robot de cocina y mezcla para integrar bien todos los ingredientes.
6. Vierte la preparación de quesos a la base de galleta.
7. Introduce en el horno con ventilador a 180 °C durante 35 minutos.
8. Deja enfriar 4 o 5 horas antes de degustarla. ¡Disfruta de esta deliciosa tarta!

CONSEJOS

Después de extender la base de la galleta en el molde, es importante refrigerarla 30 minutos para que no se rompa al añadir la mezcla líquida de quesos.

Es posible que el horno que utilizo no tenga la misma potencia que el tuyo, por lo que es importante comprobar la tarta transcurridos 35 minutos antes de sacarla del horno para que no quede muy cruda o quemada.

Para esta receta he usado un molde de 24 cm.

PARA UNA RECETA DISTINTA

Si te gusta una tarta de queso más fuerte, te aconsejo esta combinación de quesos: queso crema, gorgonzola, parmesano y mascarpone. ¡Una locura!





Tiramisú

1. Separa las claras de las yemas y monta las primeras a punto de nieve con la ayuda de las varillas de la batidora. Reserva.
2. Blanquea las yemas con el azúcar y, a continuación, añade el mascarpone y mezcla.
3. Agrega las claras montadas a la preparación anterior y sigue incorporando todo bien hasta obtener una masa homogénea.
4. Mezcla el café con un chorro generoso de amaretto.
5. Empapa bien los bizcochos de soletilla con el café y procede a montar el tiramisú en una bandeja de horno rectangular.
6. Primero, pon una capa de bizcochos de soletilla empapados con café y luego la crema de queso. Repite esta operación una vez más.
7. Introduce el tiramisú en la nevera y deja que repose 2 o 3 horas.
8. Como último paso, espolvorea con abundante cacao puro y ¡a disfrutar!

CONSEJOS

Es importante mojar los bizcochos de soletilla con el café frío o templado para que no se rompan al manipularlos.

Al montar las claras, conseguirás el punto de nieve cuando la preparación quede firme en las varillas y no se desprenda. Como experimento, si pones el bol del revés, las claras no deberían caer.

VARIANTE

El toque aromático del amaretto es opcional; lo puedes sustituir por otro alcohol de tu elección.

RACIONES

8

VEGETARIANA

ALÉRGENOS

Gluten, lactosa y sulfitos

INGREDIENTES

- . 4 huevos
- . 90 g de azúcar
- . 500 g de mascarpone
- . Bizcochos de soletilla
- . Café
- . Ron o amaretto
- . Cacao puro en polvo

