

J.-F. Mallet

SIMPLÍSIMO

100%
recetas
nuevas

EL LIBRO

DE COCINA

+ FÁCIL

DEL MUNDO

LAROUSSE



Este nuevo libro es la respuesta a la pregunta que me hacen todos los días desde el éxito conseguido por el método simplísimo: «Nos encantó tu primer libro. ¿Cuándo nos darás más recetas para cocinar a diario?».

Encontrar ideas para deleitar a pequeños y mayores, saber renovarse en la cocina con tan solo los ingredientes que tenemos en la nevera o la despensa puede llegar a ser todo un reto.

Con este nuevo libro, mi intención es compartir recetas rápidas y sencillas para todos los días, además de para todos los gustos. Incluyo, asimismo, algunas recetas de postres imprescindibles como el superpastel de chocolate, el flan de caramelo o el tiramisú.

Gracias a asociaciones de sabores e ingredientes muy simples, lograrás unos platos exquisitos, que dejarán a todo el mundo con la boca abierta, sin tener que pasar muchas horas en la cocina.

Este segundo libro también presenta una fórmula muy sencilla: en las fotografías, se muestran entre 3 y 6 ingredientes, acompañados de un breve texto; luego solo se tiene que cocinar... ¡y listo!

¡Deseo que pases unos momentos agradables en la cocina y, sobre todo, en la mesa!

INSTRUCCIONES

Al escribir este libro, he partido del principio de que en casa dispones de lo siguiente:

- Agua potable
- Una cocina
- Una nevera
- Una sartén
- Una olla de hierro fundido
- Un cuchillo (bien afilado)
- Unas tijeras
- Sal
- Pimienta
- Aceite

(Si te falta alguno de estos utensilios o ingredientes, ¡consíguelo!)

¿Qué ingredientes son indispensables?

- **Conservas:** las latas de atún y de sardinas en aceite, la leche de coco y el imprescindible tomate frito o triturado.
- **Hierbas aromáticas:** las hierbas frescas no tienen parangón. ¡Hay que darles prioridad! Si no dispones de ellas, siempre puedes utilizarlas congeladas o secas (aunque no sea lo mismo).
- **Frutas y verduras:** emplea, sobre todo, frutas y verduras de temporada, aunque también puedes optar por la versión congelada. En el caso de los cítricos, te recomiendo que los compres ecológicos, pues siempre son mejores, sobre todo si vas a utilizar la ralladura de la corteza.
- **Aceites:** un simple chorrito de aceite de oliva —siempre virgen extra, puesto que es el mejor—, de sésamo, de nuez o de avellana puede realzar un plato y modificar el aderezo de una ensalada.
- **Espicias:** son fáciles de usar y dan a los platos un toque exótico y moderno para impresionar a los invitados. Intenta tener siempre a mano curri, comino, azafrán y pimentón.
- **Pasta:** no dudes en modificar el tipo de pasta de las recetas según tus preferencias (y lo que tengas en la despensa).
- **Condimentos:** personalmente, siempre tengo a mano mostaza, pesto y olivada; te salvan una comida en un santiamén. Además de salsa de soja, preferiblemente japonesa, tipo Kikkoman®, pero la del tapón verde (porque es menos salada).

¿Qué hay que hacer?

- **Cocer la pasta:** se cuece en una cacerola grande con agua abundante hirviendo con sal. Hay que tener cuidado con el tiempo de cocción si te gusta al dente.
- **Cocer al baño maría:** esta técnica permite derretir o calentar un alimento sin quemarlo. Coloca el recipiente o el cazo en el que se encuentra la preparación dentro de otro más grande con agua hirviendo.
- **Marinar:** deja que un ingrediente se empape de una preparación aromática con el fin de aromatizarlo o ablandarlo.

- **Montar las claras a punto de nieve:** añade una pizca de sal a las claras de huevo y usa una batidora, a la que irás aumentando poco a poco la velocidad. Bate las claras siempre en el mismo sentido para que no se corten.
- **Montar la nata en chantillí:** para lograrlo, la nata y el cuenco deben estar muy fríos (para ello, introduce el cuenco en el congelador unos minutos). Utiliza una batidora eléctrica.
- **Reducir:** disminuye el líquido de un jugo o un caldo en el fuego por evaporación (es decir, sin tapar), manteniéndolo en ebullición. Este procedimiento permite concentrar los sabores y obtener más cremosidad.
- **Rallar un cítrico:** hay dos maneras de rallar un cítrico. Para los principiantes, y para obtener una ralladura muy fina, pasa un rallador de queso por la corteza del cítrico, solo una vez, sin llegar a la membrana blanca. Para un acabado profesional, y para conseguir una ralladura de tipo fideo, usa un acanalador. Con todo, lo ideal es invertir en un rallador Microplane, un acanalador de lujo que puede encontrarse en las mejores tiendas de utensilios de cocina.

¿Qué utensilio escoger?

- **La batidora eléctrica:** es perfecta para montar claras a punto de nieve o para la crema chantillí. También se puede sustituir por un batidor y la fuerza del brazo para hacer un poco de deporte...
- **La batidora de brazo:** también conocida como minipimer, se emplea para batir las preparaciones líquidas (sopas, smoothies, batidos, etc.). Es muy práctica y económica, y además de ocupar poco espacio, no ensucia demasiados platos, porque se utiliza directamente en la preparación que se va a batir, sin tener que usar una jarra.
- **La batidora de vaso:** es más cara y voluminosa que la minipimer, pero con ella se obtiene una mezcla más suave y cremosa, aunque se ensucia más, porque hay que poner en la jarra el líquido que se va a batir.

¿A cuánto ponemos el termostato?

90 °C: 3	150 °C: 5	210 °C: 7	270 °C: 9
120 °C: 4	180 °C: 6	240 °C: 8	300 °C: 10

Y eso es todo.

Para lo demás, ¡basta con seguir las instrucciones de cada receta!

PALMERAS CON RILLETES



Masa de hojaldre
x 1



Rillettes (especie de paté)
100 g



Mostaza
1 cucharada

👤: 4 a 5



Preparación: 10 min

Refrigeración: 30 min

Cocción: 20 min

- Precalienta el horno a 200 °C.
- Desenrolla la **masa de hojaldre** sin retirar el papel sulfurizado. Úntala con la **mostaza** y las **rillettes**.
- Enrolla la **masa** por cada lado hacia el centro presionando bien para formar las palmeras. Introdúcela en la nevera durante 30 min para que se endurezca. Córdala en tiras finas, que colocarás en una bandeja forrada con el papel sulfurizado. Hornéalas 20 min.



GALLETAS DE COMTÉ Y COMINO



Mantequilla
100 g (a temperatura ambiente)



Semillas de comino
1 cucharada



Queso comté rallado
150 g



Harina
200 g

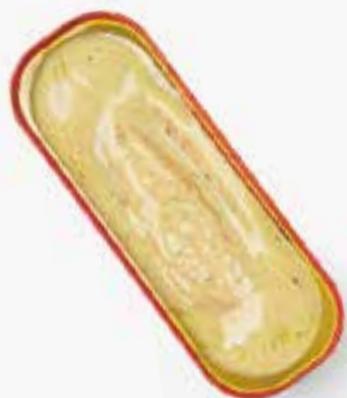


Preparación: 10 min
Refrigeración: 30 min
Cocción: 10 min

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Mezcla la **mantequilla** con la **harina**, el **queso** y las **semillas de comino** como si amasaras. Forma un rollo grande, envuélvelo con film transparente y deja que repose 30 min en la nevera.
- Córtalo en rodajas, ponlas en una bandeja forrada con papel sulfurizado y hornea 10 min. Degusta las galletas templadas o frías.



DIP DE CABALLA A LA MOSTAZA



Caballas
1 lata (a la mostaza)



Nata líquida entera
10 cl



Estragón
5 ramitas



Rábanos rojos
x 8



Barra de pan
x ¼



Pepino
x ¼



Preparación: 5 min

- Chafa las **caballas** en su salsa con un tenedor. Monta la **nata** en chantillí e incorpórala con cuidado sobre las **caballas**. Añade el **estragón** cortado con las tijeras.
- Sirve de inmediato con **pan** cortado en tiras para mojar, unas porciones de **pepino** y **rábanos rojos**.



HOJALDRES CON QUESO DE CABRA



Masa de hojaldre
x 1



Tomillo seco
1 cucharada



Rulo de queso de cabra
x ½



Miel líquida
1 cucharada

👤: 4 a 5



Preparación: 10 min

Refrigeración: 30 min

Cocción: 20 min

- Corta el **queso de cabra** en trozos pequeños. Desenrolla la **masa** sin retirar el papel sulfurizado y reparte el **queso**, el **tomillo** y la **miel**. Enrolla la **masa** presionando bien. Introdúcela 30 min en la nevera para que se endurezca y córtala en tiras.
- Precalienta el horno a 200 °C.
- Coloca los rollitos en una bandeja forrada con el papel sulfurizado. Hornea 20 min.

