

LA COCINA
SIN **BLA BLA BLA**

CON *Anna Austriay*

-Recetas
ECONÓMICAS



LAROUSSE

SUMARIO



APERITIVOS

- 01 Pan con sardinas asadas
- 02 Melocotones asados con jamón y albahaca
- 03 Pan erizo con champiñones
- 04 Falafels al horno
- 05 Buñuelos de coliflor

ENTRANTES

- 06 Aguacates gratinados con huevo
- 07 Huevos al plato con pimiento y cebollino
- 08 Huevos sorpresa con atún
- 09 Ensalada de mar
- 10 Ensalada de tomates a la italiana
- 11 Sopa de zanahoria y nabos a la naranja
- 12 Crema de maíz con nata fresca

CARNE

- 13 Sopa campesina
- 14 Tallarines de calabacín a la carbonara
- 15 Solomillo de cerdo al caramelo
- 16 Solomillo a la mostaza con tomates
- 17 Canelones de berenjena con ternera

- 18 Pimientos rellenos
- 19 Albóndigas de ternera con cilantro
- 20 Nuggets de pollo
- 21 Pollo con aceitunas
- 22 One pot de pollo con piña, arroz y estragón
- 23 Papillotes de pollo, tomates y mozzarella
- 24 Hamburguesas de pavo con cebolla y menta
- 25 Osobuco de pavo
- 26 Estofado de pavo agridulce
- 27 Muslos de pavo con hinojo
- 28 Lentejas verdes con tocino
- 29 Cassoulet exprés

PESCADO

- 30 Bacalao con sofrito de puerros
- 31 Papillotes de bacalao con salsa de anacardos
- 32 Gratinado de bacalao
- 33 One pot de curri de pescado con verduritas y arroz
- 34 Blanqueta de salmón
- 35 Salmón gratinado con hierbas aromáticas

- 36 Filetes de merluza con zanahorias al limón
- 37 Pescado en brick crujiente
- 38 Salmonetes con lima y jengibre
- 39 Sardinias rellenas con albahaca
- 40 One pot pasta con atún
- 41 Merlán con ensalada de lentejas
- 42 Mejillones exprés con leche de coco y lima

VEGETARIANO

- 43 Wok vegetariano
- 44 Torta de calabaza con cebolla y salvia
- 45 Pastel de brócoli y queso de cabra
- 46 Tarta de tomate y romero
- 47 Pizza de verano
- 48 Puré de boniato al limón
- 49 Patatas rellenas con queso de cabra y cebollino
- 50 Gratinado de acelgas con requesón
- 51 Bolitas de garbanzos y calabacín
- 52 Pasta rellena con espinacas
- 53 Risotto con guisantes, menta y limón

- 54 One pot dahl de lentejas, boniatos y huevos
- 55 Tomates rellenos con trigo y aceitunas

POSTRES

- 56 Cookies de chocolate y pera
- 57 Muffins con arándanos
- 58 Arroz con leche de coco y lima
- 59 Panna cotta de chocolate con leche
- 60 Coulants de chocolate
- 61 Fondants de caramelo
- 62 Tarta de queso a la vainilla
- 63 Fiadone al limón
- 64 Crumble de manzana, pera y plátano
- 65 Manzanas al horno con pistachos

LISTAS DE LA COMPRA

ÍNDICE DE RECETAS POR INGREDIENTE



UN POQUITO DE BLA BLA BLA...

PORQUE ES POSIBLE SER UN GOURMET CON UN PRESUPUESTO LIMITADO, TE OFREGEMOS 65 RECETAS ECONÓMICAS PARA VER DE UN VISTAZO.

¿Tienes ganas de cocinar, pero no de descifrar 25 líneas de una receta? ¿Te gusta la buena comida, pero dispones de un presupuesto limitado? ¡Comer solo bocadillos queda descartado! Es posible disfrutar de recetas sabrosas y económicas. Basta con elegir los ingredientes adecuados, combinarlos bien y sorprenderás a tu familia o a tus invitados.

Descubre con este libro 65 recetas, fáciles de entender y muy rápidas de preparar, para disfrutar de las comidas a diario y sin presión. Te presentamos lo esencial: solo debes seguir los + y las flechas. Te garantizamos que, con estas 65 recetas, harás maravillas.

LA FÓRMULA ES MUY SIMPLE: sigue las imágenes y obtendrás la receta. Te damos la bienvenida a la cocina de la simplicidad.



01

PAN CON SARDINAS

asadas



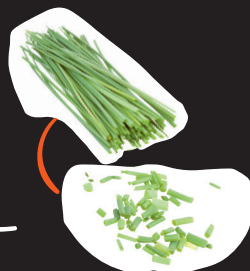
2 latas de sardinas
en aceite

+



4 cucharadas
de zumo de limón

+



Unos tallos
de cebollino



Chafa

+



Unta 8 rebanadas
de pan de centeno

+



60 g de gruyere
rallado



En el grill



Corta por la mitad

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS



02

MELOCOTONES ASADOS

con jamón y albahaca



2 melocotones
en 8 porciones

+



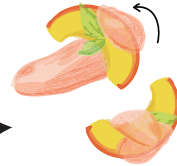
4 lonchas
de jamón serrano

+



½ manojo
de albahaca

→



Enrolla las porciones
de melocotón con el jamón



+



Papel
sulfurizado

+



+



Un chorrito
de aceite de oliva



+

→



En el horno
a 180 °C

PARA 4 PERSONAS

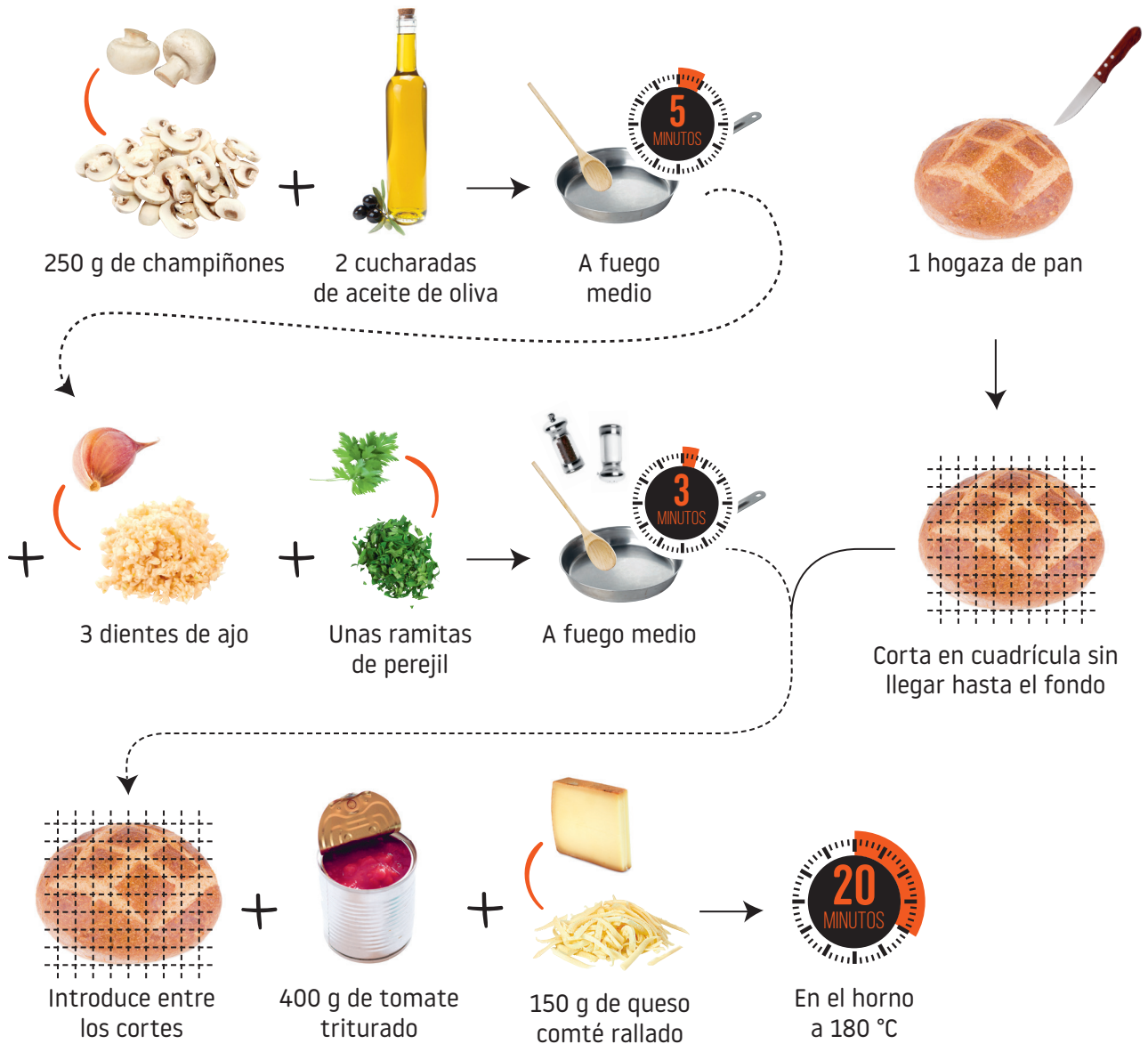
PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

COCCIÓN: 20 MINUTOS



03

PAN ERIZO *con champiñones*



PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

COCCIÓN: 28 MINUTOS



04

FALAFELS

al horno



400 g de garbanzos
en conserva

+



1 cebolla

+

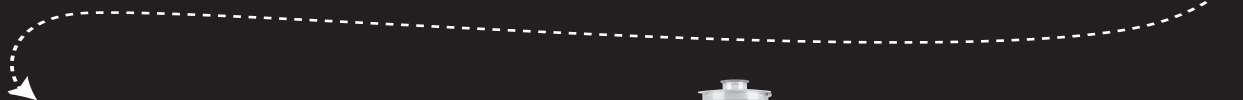


1 diente de ajo

+



1/4 de ramita
de cilantro



2 cucharadas
de harina

+



Tritura

+



Un poco de agua
si la pasta queda
demasiado compacta



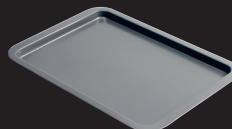
12 bolas aplastadas

+



Papel
sulfurizado

+



+



Un chorrito
de aceite de oliva



En el horno
a 180 °C

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

COCCIÓN: 20 MINUTOS

