

# *Cenas* fáciles, rápidas y sanas

68 recetas



lectio Le ediciones

*Inés Butrón*



La Menestra

# CENAS FÁCILES, RÁPIDAS Y SANAS

## 68 RECETAS

— — — — —  
Inés Butrón  
— — — — —

*Para mis hijos, Ana y Toni, mis mejores recetas.*

Primera edición: octubre del 2019

© del texto: Inés Butrón

© de las fotografías: Antonio Ron

© de esta edición:

9 Grup Editorial

Lectio Ediciones

C. Mallorca, 314, 1r 2a B · 08037 Barcelona

Tel. 93 363 08 23

lectio@lectio.com

www.lectio.com

Diseño y composición: 3 x Tres

Impresión: Anman Gràfiques del Vallès

ISBN: 978-84-16918-59-1

DL T 1164-2019

# ÍNDICE

Introducción ..... 6

## PANEROS

Bagel de salmón ahumado con aguacate  
y salsa *tzatziki* ..... 8

Bikini de pastrami, queso manchego, *choucroute*  
y mayonesa de rábano picante ..... 10

Bocadillo de sardinas en conserva con tomate a la  
plancha, piparras y *olivada* ..... 12

*Croque madame* ..... 14

Bocadillo caliente de bresaola, queso de cabra, tomate  
y mantequilla de albahaca ..... 16

Panecillo con mortadela, provolone, calabacín  
y mayonesa de mostaza antigua ..... 18

Molletes serranitos con crema de cheddar ..... 20

Quesadillas con pollo y champiñones ..... 22

*Tartine* de queso feta con *cherry* confitados al ajo  
y romero ..... 24

## MASAS

Coca de cebolla confitada, pera y cecina ..... 26

Coca/pizza de verduras con queso de cabra y un toque  
de miel ..... 28

Empanadillas de atún en escabeche al horno ..... 30

Palmeras de hojaldre con jamón y queso ..... 32

Rollitos de papel de arroz con verduras  
y langostinos ..... 34

Tarta de espárragos trigueros, *ricotta* y *cherry* ..... 36

Trenza de hojaldre, salmón,  
manzana y queso crema ..... 38

## ENSALADAS Y VERDURAS

Ensalada de lechuga, paté al oporto, cerezas  
y vinagreta de naranja ..... 40

Brócoli con salsa de quesos y cacahuets de chile ..... 42

Canelones de minipuerros con vinagreta  
de mostaza y cacahuets de *wasabi* ..... 44

Ensalada de calabaza asada con frutos secos  
y queso de cabra ..... 46

Judías verdes con tomates *cherry*, pavo y *allioli*  
de miel y mostaza ..... 48

Rollitos de berenjena rellenos de queso *feta*,  
menta y salsa de tomate casera ..... 50

Salteado de verduras con *pak choi* y huevo *mollet* ..... 52

Tomates a la provenzal con ajetes y jengibre ..... 54

## CREMAS Y SOPAS

Crema de berenjena blanca y calabacín con crujientes  
de jamón ..... 56

Crema de aguacate con tartar de salmón.....	58
Crema de <i>céleri</i> con gambas rebozadas con sésamo.....	60
Crema de remolacha con <i>ricotta</i> y avellanas.....	62
Sopa de calabaza y tomillo con costrones de cheddar.....	64
Sopa de cebolla con huevo y tomillo.....	66
Sopa fría de pan con tomate, jengibre y cerezas al anís.....	68
Sopa de fideos chinos con pollo y verduras.....	70
Sopa de pescado y langostinos exprés.....	72

### **HUEVOS Y TORTILLAS**

Huevos con alcachofas y jamón de bellota.....	74
Huevos con espinacas a la francesa.....	76
Huevos rancheros con fajita.....	78
Revuelto de ajos tiernos, habitas y guisantes.....	80
Tortilla de bacalao con <i>calçots</i> y pimiento verde.....	82
Tortilla abierta de cebolleta china, tomate seco y gambitas.....	84

### **GRANO, LEGUMBRES Y CEREALES**

Arroz jazmín con verduras y calamar.....	86
<i>Cor de bou</i> relleno de tabulé.....	88
Ensalada de patatas con sardina marinada en aceite de oliva.....	90
<i>Noodles</i> con verduras, salmón y anacardos.....	92

Patatas y boniatos horneados con parmesano y pimentón.....	94
Quinoa real con verduras asadas y burrata.....	96

### **PESCADOS**

Corvina con ensalada de “pico de gallo”.....	98
Dorada con salteado de pimientos, cebolla y un toque de hinojo.....	100
Merluza con almejas en salsa verde.....	102
<i>Poké bol</i> de atún rojo.....	104
Pulpo a la plancha con patatas violeta, bimis y aceite de pimentón.....	106
Salmón en costra con patatas panaderas exprés.....	108
Sardinias al horno al hinojo.....	110
Chipirones con guisantes, anís y menta.....	112
Timbal de <i>esqueixada</i> con aguacate.....	114

### **CARNES**

Butifarra esparragada con setas, judías y vino blanco.....	116
Chuletas de cerdo con piña asada y salsa <i>teriyaki</i> .....	118
Pechugas al horno con pesto, tomate y <i>mozzarella</i> .....	120
Salchichas con pimientos, jengibre y romero.....	122
Saltimbonca con <i>mozzarella</i> y vino dulce.....	124

Medallones de solomillo con roquefort y pimientos de Padrón, de Gernika o de Isla .....	126
Tartar de longaniza con tomate, piñones y breva.....	128

### CENAS GOURMET

Ensalada tibia de espárragos blancos con navajas y vinagreta de cítricos .....	130
-----------------------------------------------------------------------------------	-----

Bogavante al horno con sal ahumada y <i>allioli</i> de ajo negro.....	132
Tostadas de <i>foie</i> y <i>coulis</i> de mango .....	134
Magret de pato con salsa de naranja, anís estrellado y chips de yuca .....	136
Solomillo con salsa de <i>ceps</i> , <i>foie</i> y frutos rojos .....	138
Picantón con gambas exprés.....	140
Bacalao confitado con espinacas y pesto rojo.....	142

# INTRODUCCIÓN

Si es que llego muy cansado, si es que no sé qué hacer y, además, me da mucha pereza... ¿Te suena? ¿Te ves reflejado en este círculo vicioso de agotamiento y falta de ideas? Seguro que más de una vez te has encontrado en esta situación y al final acabas comiendo cualquier cosa que has comprado de prisa y corriendo en el súper, paquetes un poco sospechosos que solo tienes que calentar y ¡listos! Alguna cosa comestible llena de sal, edulcorantes, aditivos y quién sabe cuántas cosas extrañas que llevan letras y números que nadie entiende.

Y mientras tanto, en tu cabeza, oyes una vocecita pequeña, como de Pepito Grillo, que te dice: *Esto no puede seguir así*. Pero no sabes por dónde empezar. Pues precisamente para esto hemos escrito este libro, para ayudarte a dar el primer paso. ¡Venga! Ponte el delantal que vamos a cocinar y a ponernos en forma, y encima nos lo vamos a pasar bien, los amigos te felicitarán y prepararéis unas fiestorras donde tú serás el perfecto anfitrión, la familia te besuqueará todo el día y te querrán aún más, porque les has demostrado que has sido capaz de superar los obstáculos y ahora eres el rey de la cocina doméstica. Te llamarán de todas las cadenas de televisión... Bueno, esto quizás sea exagerar un poquito.

Pongámonos en marcha. Te explico lo que tienes que hacer para que simplemente te lo pases bien cocinando, como sano y no tengas que pasar horas delante de los fogones. Piensa que, si cocinar fuera tan difícil, nuestras abuelas no habrían podido salir adelante, porque ellas no siempre estaban haciendo canelones y *escudelles* monumentales, no tenían todo el santo día para hacer fricandós, pollos con gambas, cocidos con caldo de pescado de mil horas, porque ellas, pobrecitas, también tenían que trabajar mucho. Por eso también hacían una cocina simple, rápida y nutritiva, preparaban sopas de ajo o de tomillo, comían cocas o pan con lo que encontraban, pescados pobres sin complicaciones, cereales, legumbres y un poquito de carne, ensaladas sencillas... Todo con los productos de temporada que conseguían no siempre sin dificultades.

Nosotros tenemos mucha más suerte porque podemos encontrar miles de ingredientes de todas partes del mundo y no nos faltan medios que nos ayuden a entender la cocina como una tarea mucho más sencilla de lo que te imaginas en estos momentos.

Pero vamos por partes. Te explico cuatro consejitos de *madraza* para que veas que tú también eres capaz de espabilar entre fogones.

- 1- En primer lugar, te tienes que organizar. No quiero decir que hagas una lista de la compra estricta, tipo “decreto ley”. Puede ser flexible, pero si reservas una tarde a la semana (por ejemplo, el domingo por la tarde) para pensar un poco lo que cenarás a lo largo de la semana teniendo en cuenta el tiempo del que dispones cada día, todo irá sobre ruedas. Si lo haces, serás más realista a la hora de hacer la compra semanal, ahorrarás dinerillo y no tendrás la tentación de comprar porquerías.

- 2- Piensa en los mercados como tus grandes aliados. Que no te den miedo. Te dirán que eres el más guapo del mundo, tendrás un *subidón* de autoestima, serás la reina de la plaza. Es el primer lugar para aprender lo que necesitas saber sobre los productos y sus posibilidades. Pregunta, insiste, diles que te expliquen de dónde vienen las cosas, qué tienen de temporada —es lo mejor y lo más baratito—, qué recetas saben, cómo se preparan las cosas, etc.
- 3- Cenar juntos es esencial. Los psicólogos afirman que, si quieres establecer lazos familiares sólidos, tenéis que poner la mesa juntos, cocinar, comer, hablar, discutir, chillar (poquito, no nos pasemos)..., si hace falta, pero siempre en la mesa. La mesa es el espacio de comunicación por excelencia y la cocina, el núcleo de un hogar. Nunca olvidéis esto.
- 4- ¡Ah! Que vives solo. Bueno, es igual, tendrás que comer de todas formas. ¿O es que los *singles* no coméis nunca en casa? Toma nota de estas recetas porque a ti también te van a ir bien.
- 5- ¡Ah! Que no puedes ir a comprar. Bien, para eso están las apps, los móviles, las webs, etc. ¿Para qué crees que se inventaron las nuevas tecnologías? Para que no tuvieras excusas para tener la nevera vacía.
- 6- Ve a la tienda de menaje de cocina y escoge un par de buenas sartenes, una parrilla, una cazuela, una olla y poco más, porque yo no tengo una cocina “altamente tecnificada” y cada día comemos bastante bien en casa. Y, sí, puedes considerar el microondas como un elemento necesario, ya lo verás más adelante.
- 7- ¿Verdad que tienes un armario de cocina, una nevera e incluso un congelador? Pues aprovéchalos. Llena todo esto de un “fondo de despensa”, es decir, alimentos no perecederos a los cuales tú les darás el último toque para poder hacer recetas sanas y rápidas a partir de legumbres ya cocidas, latas de pescado en conserva, verduras precocinadas para hacer al vapor, masas congeladas para preparar deliciosas cocas y pizzas, salsitas curiosas, pastas, arroces, harinas, etc.
- 8- No digas nunca: *esto no sirve para nada. ¡A la basura!* Si tiras todo lo que lleva más de 48 h en la nevera, tu cuenta corriente se resentirá en poco tiempo. Sé imaginativo, creativo, inventa, recicla lo que te sobra para hacerte un bocadillo, una sopita, una *quiche*, una ensalada con frutas, una tortillita de cualquier cosa... No dejes tu creatividad nada más que para las horas de trabajo.
- 9- Intenta que en tu menú semanal no falten los nutrientes básicos para una dieta variada y completa. Por eso hemos dividido este libro en aquellos apartados que sabemos que son lo que cenamos más frecuentemente: huevos, panes, cereales, pescado, carne, ensaladas y verduras, etc. Y hemos dejado un pequeño apartado para presumir un poco delante de los amigos y familiares los fines de semana y los festivos.
- 10- Y finalmente anima a los que te rodeen a cocinar. No hay nada mejor que darse cuenta de que, con cuatro cositas, has hecho feliz a mucha gente. Recuerda: *Quien bien te quiera, te dará de comer.*



# BAGEL DE SALMÓN AHUMADO CON AGUACATE Y SALSA TZATZIKI

- Un bagel por persona
- 200 g de salmón ahumado
- Un par de aguacates
- 4 huevos
- 50 g de queso crema
- Para la salsa:
  - Un yogur griego
  - Un cuarto de cebolla fresca
  - Un cuarto de pepino
  - Menta fresca
  - Un diente de ajo
  - Una cucharadita de aceite de oliva virgen extra
  - El zumo de medio limón (aproximadamente)



**1.** Abrimos el bagel y lo untamos con una parte de queso crema.



**2.** Cocemos un huevo en agua hirviendo durante un máximo de 10 min. Cortamos la cocción inmediatamente en agua fría, lo pelamos y lo reservamos.

**3.** Lo cortamos en rodajas y formamos la primera capa de ingredientes del bocadillo.



**4.** Añadimos el salmón.

- *Crudités* a vuestro gusto: apio, rabanitos, pepino, etc. (opcional)



5. Pelamos el aguacate, lo frotamos con un limón para que no se oxide y lo ponemos sobre el bagel en rodajas.



Si no os gusta el salmón ahumado, podéis probarlo también con el salmón marinado, bacalao ahumado o, incluso, anchos o caballa en aceite. En cualquier caso, es una buena dosis de omega-3 en forma de pescado azul.

También podéis cambiar el bagel por cualquier pan que os guste. Con un pan alemán de molde que incluya una buena cantidad de centeno es delicioso. El único inconveniente de esta receta es acertar en la compra del aguacate. Es importante que no esté ni muy verde, ni muy maduro por dentro, porque no tendrá un aspecto apetecible. Por otra parte, si vais a tardar unas horas en comerlo porque lo vais a llevar a la oficina, rociadlo con unas gotas de limón para que no se oxide.

6. Cortamos el ajo, el pepino y la cebolla en trocitos muy pequeños. Los ponemos en un bol donde habremos mezclado el yogur con un poco más de queso crema.



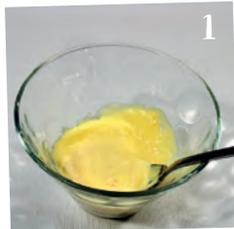
7. Le añadimos la menta bien picada, el aceite, la sal y la cantidad de zumo de *crudités*.





# BIKINI DE PASTRAMI, QUESO MANCHEGO, CHOUCROUTE Y MAYONESA DE RÁBANO PICANTE

- 16 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 200 g de pastrami
- 200 g de queso manchego
- Una cucharada de mantequilla
- 150 g de *choucroute*
- Una cucharada de mayonesa
- Una cucharada de salsa de rábano picante
- 1 huevo



1. Mezclamos las dos salsas, la mayonesa y la salsa de rábano picante.



3. Batimos el huevo y lo mezclamos con la mantequilla pomada.



2. Montamos capas untadas de pan intercalando pastrami, *choucroute* y queso.



4. Una vez tengamos montado el sándwich, cuando lo vayamos a poner en la parrilla, pincelamos el pan de las capas superiores con la mezcla de huevo batido y lo ponemos en la parrilla a fuego medio bajo. Podéis untar también un poco los bordes del pan. Lo hacemos a fuego lento y lo acompañamos con un poco de ensalada.



El pastrami es un producto elaborado a partir de una carne roja, normalmente ternera. Se trata de una carne que ha pasado por un proceso de salazón y prensado además de un ahumado final. Suele ser menos grasa que cualquier embutido de cerdo, por lo que es ideal para las personas que no quieren consumirlo por razones de salud o religiosas. En la cocina judía el pastrami es muy apreciado.

En cualquier caso, os presentamos uno de los muchos bocadillos que se pueden hacer con esta carne que tiene un cierto regusto a especias y a hierbas aromáticas y que combina muy bien con el queso y con esta col fermentada de origen alsaciano, muy famosa en la gastronomía alemana. Su sabor, un poco ácido, y el aroma sutil de las bayas de enebro, además del toque picante de la salsa de rábano, hacen de este bikini un bocadillo muy especial, se podría decir que casi gourmet, perfecto para cenas informales, pero sorprendentes.





# BOCADILLO DE SARDINAS EN CONSERVA CON TOMATE A LA PLANCHA, PIPARRAS Y OLIVADA

- 2 baguettes de multicereales
- 4 latas de sardinas en aceite de oliva
- Unas piparras, dulces o picantes
- Un par de tomates maduros
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pasta de aceitunas o paté de aceitunas negras
- Ingredientes para la pasta de aceitunas casera:
  - Aceite de oliva virgen extra suficiente como para cubrir todos los ingredientes
  - 100 g de aceitunas negras sin hueso

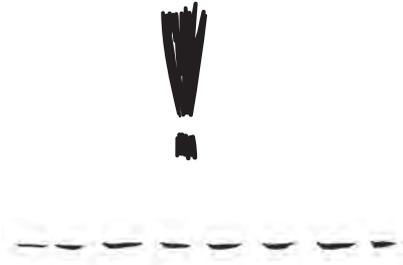


**1.** Cortamos los tomates en rodajas y los pasamos por una sartén o plancha bien calientes con una pizca de sal y un hilo de aceite de oliva virgen extra.

- 4 o 5 anchoas
- 4 o 5 tomates secos rehidratados en aceite de oliva virgen extra
- 10 g de piñones
- Tomillo
- 10 alcaparras
- Un diente de ajo



**2.** Cortamos las piparras en trocitos.



3. Trituramos en el vaso de la batidora todos los ingredientes de la *olivada* y comenzamos a montar el bocadillo poniendo en la base un poco de *olivada*, después los tomates, las sardinas y un poco de las piparras picadas. Podemos añadir tomillo fresco.

Las sardinas en conserva, sobre todo si tienen un buen aceite de oliva, son tan nutricionalmente perfectas como las frescas, de manera que este bocadillo es una cena ideal porque combinamos pescado azul, hortaliza fresca y aceitunas, además de un buen pan. Podéis hacerlo con el pan que más os guste, nosotros hemos utilizado la *baguette* multicereales.

Este bocadillo es igualmente bueno con caballa, melva, bonito o atún. El hecho de tener conservas de pescado en casa nos ayuda a preparar montones de recetas rápidas, sanas y, con un poco de imaginación, muy sabrosas.





# CROQUE MADAME



1. Montamos los bocadillos poniendo el queso y el jamón y untando las caras externas del pan con mantequilla. Ponemos en una parrilla o una sandwichera los bocadillos a fuego suave para que el queso se funda bien.

- 8 Rebanadas de pan de molde
- 200 g de jamón dulce
- 200 g de algún queso para fundir (cheddar, gruyere, emmental, provolone, etc.)
- 100 g de queso para rallar (puede ser un poco del mismo queso usado antes)
- 100 g de mantequilla
- 1/2 l de leche
- Una cucharada de harina
- Nuez moscada
- Sal
- 4 huevos
- Aceite de oliva



2. Preparamos la bechamel empezando por preparar el *roux*, es decir, poniendo un poco de mantequilla en un cazo y dejando que la harina se tueste ligeramente en ella.



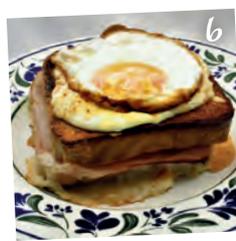
3. Añadimos poco a poco la leche caliente sin dejar de remover con varillas.

4. Añadimos la nuez moscada, la sal y, si queremos, un poco de pimienta negra.





5. Ponemos un poco de bechamel sobre cada bocadillo y algo de queso rallado. Los colocamos en una fuente de horno con papel sulfurizado y los dejamos gratinar en un horno precalentado a 200º unos 5 minutos.



6. Hacemos los huevos fritos o a la plancha y colocamos uno de ellos sobre cada bocadillo.

El *croque madame* es una variante del *croque monsieur*, bocadillo de origen francés al que se le añade un huevo una vez está gratinado. Podemos cambiar el pan de molde por un pan normal, intentando cortar las rebanadas regulares y un poco gruesas, si no os gusta el pan de molde. También es posible variar el jamón cocido por un jamón serrano, una mortadela, un poco de bresaola, pastrami, fiambre de pavo, etc. La bechamel hecha con leche desnatada bajará un poco el número de calorías, pero no espesará tanto. Acompañadlo con una buena ensalada o, si os lo podéis permitir, con unas patatas fritas. Tendréis una cena completa que encantará a los más pequeños... y a los demás, también.

