

cocina para familias estresadas

Eva Olivares
@evacuinera



A mis hijos Quim y Pep, que me han
convertido en la madre más feliz del mundo.

A Martí, con quien hemos creado una familia
estresada pero muy feliz.

Primera edición: octubre del 2022

© Eva Olivares

© de la edición:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C. de la Violeta, 6 · 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

© de las fotografías: Astrid Torra

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Estilismo: Eva Olivares / Astrid Torra

Cocina: Eva Olivares

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-18735-21-9

DL T 955-2022

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

cocina para familias estresadas

Eva Olivares

@evacuinera





Índice

Introducción	11
Despensa	
Concentrado de caldo	14
Falsa salsa boloñesa	16
Conserva de pimiento y tomate	18
Crema de lentejas rojas	20
Crema de pollo y maíz	22
Verduras salteadas	24
Albóndigas de pavo	26
Lomo a la sal	28
<i>Nuggets</i> de pescado	30
Pan rápido sin levadura	32
Magdalenas tradicionales	34

Día a día

Patatas rellenas de atún	38
Tortilla abierta de camarones	40
Cuscús de verduras	42
Lasaña de jamón cocido y queso	44
<i>One post pasta</i>	46
Tortitas de calabacín	48
Sopa de sémola	50
Huevo frito sin aceite	52
Pechuga de pollo empanado con piñones	54
Suflé de patata	56
Cena en una bandeja de horno	58
Pollo asado al microondas	60
<i>Petit-suisse</i> sin lactosa ni azúcar	62

Tardes de lluvia

Dónuts	66
Masa de pizza casera	68
<i>Cupcakes</i>	70
Creps caramelizadas	72
Espaguetis de colores	74
<i>Pancakes</i> esponjosos	76

Hamburguesa de atún	78
Gelatina de naranja	80
Caracoles de pan	82
Palomitas de colores	84

Invitar a la familia

Aperitivos extrarrápidos	88
Pan de queso	90
Tartar de gambas	92
Croquetas de setas	94
Pastelitos de cangrejo con mayonesa de hinojo	96
Salmón Wellington	98
Bacalao a baja temperatura	100
<i>Pulled pork</i> con espirales de patata	102
Espalda de cordero al horno con romero	104
Mousse de chocolate y coco	106
Pastel de limón sin horno	108
Pastel de cumpleaños en el microondas	110

Cena romántica

Carpaccio de pulpo	114
Atascaburras	116
Paté de aceitunas <i>express</i>	118
Ramen rápido	120
Chips de yuca	122
Fondue de queso fácil	124
Pollo teriyaki rápido	126
Cóctel de fresas con cava	128
Trufas de chocolate con sal	130

Desayunos y meriendas

Bizcocho de plátano y chocolate	134
Granola	136
Magdalenas de huevo y verduras	138
<i>Muffin</i> de arándanos	140
Galletas de cacao sin gluten	142
Panecillos de leche	144
<i>Smoothie</i> de fresa y plátano	146
<i>Smoothie</i> arco iris	148
<i>Energy balls</i> de cacao	150
Bizcocho de zanahoria y canela	152
Arroz con leche de coco y mango	154
Brioche vegano de chocolate	156



Introducción

Si cierro los ojos y busco en la memoria recuerdos de infancia, los primeros que me vienen a la cabeza todos tienen que ver con la cocina. Los olores nos conectan con momentos muy especiales y la cocina se convierte en el epicentro de la vida familiar.

Con este libro pretendo ofreceros ideas y recetas que he ido descubriendo a lo largo del tiempo, ya sea para el blog o para el canal de YouTube, y que encajan con mi vida familiar por tres motivos: son fáciles de preparar, no requieren de ingredientes complicados y el resultado es buenísimo.

Las recetas están estructuradas por capítulos y la gran mayoría están pensadas para 4 personas. Sin embargo, los capítulos no son al uso como los que puede tener un libro habitualmente. Se han ordenado por conceptos que ofrezcan ideas para cada una de las situaciones en que, según mi experiencia personal, nos encontramos las personas que tenemos familia.

Y aquí os incluyo a todos: padres, madres, abuelos, tíos, tutores... Todos vivimos la cocina con intensidad y mi objetivo es que todos podáis encontrar ideas que os faciliten esta actividad.

Cuando surgió la oportunidad de escribir este libro no me imaginaba la aventura que iba a suponer: buscar las recetas, elegir las para que fueran equilibradas, prepararlas (cada semana mi casa parecía un restaurante), hacer las fotos y escribirlas paso a paso para que no os faltara ningún detalle.

Ha sido una aventura que me ha aportado muchísimo. He recuperado recetas que ni siquiera recordaba y, sobre todo, me he dado cuenta de la gran cantidad de contenido y vivencias que hemos compartido juntos durante estos años con Evacuina.

Espero que este libro os sea útil. Me haréis muy feliz si compartís las recetas que preparéis en redes sociales etiquetándome como @evacuina.

Y, si no tenéis tiempo, también lo entenderé. Tener una familia requiere mucha dedicación y seré muy feliz si tan solo os he dado una excusa para pasar más tiempo juntos en la cocina u os he ayudado a optimizar el tiempo para pasar más rato juntos disfrutando.

Termino pidiendo un favor: si tenéis niños, dejadlos jugar y aprender cocinando. Cuando sean adultos os lo agradecerán. Y seguro que quedaréis sorprendidos de la capacidad que tienen si los dejáis experimentar.





Despensa

La clave para reducir al mínimo el estrés en la cocina es ser previsor y tener unas cuantas recetas preparadas con antelación. Las conservas, los platos congelados o simplemente conservados en la nevera nos pueden salvar de cualquier imprevisto.



Concentrado de caldo

Desde que descubrí esta receta no he vuelto a comprar nunca más pastillas de concentrado de caldo. De hecho, es uno de los vídeos más vistos del canal de YouTube.

Un ratito en la cocina y tendréis concentrado suficiente para todo el invierno.

Con una sola cucharada de esta mezcla y un litro de agua tendréis un caldo casero espectacular.

Ingredientes:

1 kg de verdura variada para caldo casero
300 g de sal gruesa
1 vaso de vino blanco

- 1** Pelamos y cortamos en trozos toda la verdura. A mí me gusta poner zanahoria, apio, nabo..., pero podéis poner las verduras que más os gusten.
- 2** Ponemos todas las verduras en frío en una olla y añadimos la sal gruesa.
- 3** La sal nos servirá para que la mezcla no cristalice y podamos coger cucharadas directamente del congelador. Puede reducirse la cantidad, si lo consideráis necesario, pero pensad que entonces os costará más coger cucharadas. Lo que no podemos es eliminarla de la receta, porque la necesitamos para que las verduras suelten toda el agua.
- 4** Añadimos el vaso de vino blanco a las verduras y llevamos la olla al fuego.
- 5** Cuando las verduras hiervan y empiecen a soltar su agua, bajaremos el fuego y destaparemos la olla. Dejaremos que vayan soltando toda el agua, removiendo de vez en cuando y vigilando que no se peguen.
- 6** Cuando no quede agua en la olla trituraremos las verduras con una batidora y devolveremos la mezcla resultante a la olla, para terminar de sacar el agua que pueda quedar, sin parar de remover.
- 7** Cuando consideremos que ya no queda nada de agua cerraremos el fuego, lo dejaremos enfriar y pondremos el concentrado en un recipiente apto para congelador con una tapa que sea fácil de abrir y cerrar, de rosca por ejemplo.
- 8** Cuando queramos preparar caldo, solo tendremos que coger una cucharada del concentrado congelado y ponerlo en agua, o en un guiso, por ejemplo.

Falsa salsa boloñesa

Esta receta es ideal para los que quieren llevar una dieta vegetariana o simplemente para aquellas familias, como la nuestra, que quieren reducir el consumo de carne. El sabor de la soja no se nota demasiado y una boloñesa siempre es una buena idea.

Ingredientes:

150 g de cebolla

150 g de apio

40 g de tomate concentrado

150 ml de caldo de verdura o agua

1 cucharada de hierbas provenzales

2 dientes de ajo

200 g de soja texturizada gruesa

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen extra

- 1 Empezamos hidratando la soja. La pondremos en remojo en el doble de agua durante unos 10 minutos.
- 2 Una vez hidratada, la escurrimos bien en un colador para que pierda el máximo de agua, si no nos podría aguar la boloñesa. Va muy bien apretarla fuerte con las manos; si se rompe no pasa nada, porque una vez bien escurrida la desmenuzaremos al tamaño que más nos guste.
- 3 Calentamos una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva, añadimos la soja y las hierbas provenzales y la rehogamos hasta que esté dorada. La reservamos.
- 4 Pelamos los ajos y los picamos bien finos. Recordad quitar el germen para que el ajo no repita.
- 5 Picamos la cebolla y el apio. Si queremos que no se noten los trocitos podemos picarlo en una batidora eléctrica, para que quede bien fino.
- 6 En la misma cazuela volvemos a calentar un poco más de aceite de oliva y sofreímos los ajos, la cebolla y el apio durante unos 10 minutos a fuego bajo.
- 7 Añadimos la soja y lo mezclamos todo.
- 8 Incorporamos el tomate concentrado y el caldo de verduras (o agua, lo que se prefiera); cuando hierva bajamos el fuego y lo dejamos cocer unos 15 o 20 minutos.
- 9 La salsa debe reducir y coger cuerpo. Rectificamos de sal si es necesario.
- 10 Ya tenemos una salsa lista para envasar en frascos de vidrio y disfrutar en un buen plato de pasta o acompañando una carne o pescado.