

**PICA PICA**

*15 menús para comer con los dedos*



TONI MONNÉ

# PICA PICA

*15 menús para comer con los dedos*

**UN MENÚ DE TAPAS,  
CÓCTEL CON AMIGOS,  
UNA CENA DELANTE DE LA TELE,  
SABOR A MAR, SANO Y CON POCAS  
CALORÍAS, LA VUELTA AL MUNDO,  
PRIMAVERA EN LA MESA,  
UN BUFÉ DE VERANO, CON AIRE  
OTOÑAL, UN CATERING MODERNO,  
CENA DE NOCHEVIEJA, FIESTA CON  
NIÑOS, QUESOS Y PATÉS DE FORMA  
DIFERENTE, TODO CROQUETAS,  
TENTACIONES DULCES**

Fotografía  
XABIER MENDIOLA

lectio **le** ediciones

TONI MONNÉ

---

# PICA PICA

*15 menús para comer con los dedos*

**UN MENÚ DE TAPAS,  
CÓCTEL CON AMIGOS,  
UNA CENA DELANTE DE LA TELE,  
SABOR A MAR, SANO Y CON POCAS  
CALORÍAS, LA VUELTA AL MUNDO,  
PRIMAVERA EN LA MESA,  
UN BUFÉ DE VERANO, CON AIRE  
OTOÑAL, UN *CATERING* MODERNO,  
CENA DE NOCHEVIEJA, FIESTA CON  
NIÑOS, QUESOS Y PATÉS DE FORMA,  
DIFERENTE, TODO CROQUETAS,  
TENTACIONES DULCES.**

Primera edición: febrero de 2014

© del texto: Toni Monné

© de las fotografías: Xabier Mendiola

© de la edición original: Zahorí de Ideas, S.L.

© de esta edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Muntaner, 200, ático 8ª – 08036 Barcelona

Tel. (+34) 977 60 25 91 / (+34) 93 363 08 23

lectio@lectio.es

www.lectio.es

Coordinación y realización editorial: Zahorí de Ideas, S.L.

Diseño: Extra!

Cocina y estilismo: Ruth Castillo

Edición: Ana Gallo

Fotografías de ingredientes: Shutterstock

Impresión: Norprint

ISBN: 978-84-16012-12-1

DL T 19-2014

---

*Fotografía*

XABIER MENDIOLA

ediciones  
**Lectio**

7

PICA-PICA, *FINGER FOOD*  
O EL PLACER DE COMER  
CON LOS DEDOS

**BUENOS RATOS**

12

UN MENÚ DE TAPAS

20

CÓCTEL CON AMIGOS

28

UNA CENA DELANTE  
DE LA TELE

**CON ESTILO PROPIO**

38

SABOR A MAR

46

SANO Y CON POCAS CALORÍAS

54

LA VUELTA AL MUNDO

**DELICIAS DE MERCADO**

64

PRIMAVERA EN LA MESA

72

UN BUFÉ DE VERANO

80

CON AIRE OTOÑAL

**CELEBRATION**

90

UN *CATERING* MODERNO

98

CENA DE NOCHEVEJA

106

FIESTA CON NIÑOS

**ESPECIALIDADES**

116

QUESOS Y PATÉS  
DE FORMA DIFERENTE

124

TODO CROQUETAS

132

TENTACIONES DULCES

**ÍNDICES**

150 RECETAS

152 TIEMPOS DE PREPARACIÓN

154 INGREDIENTES

---

# SUMARIO

# PICA-PICA, *FINGER FOOD* O EL PLACER DE COMER CON LOS DEDOS

## LA CLAVE ESTÁ EN LA DOSIS

Comer con los dedos es uno de los placeres más antiguos de la humanidad. Cuando empezamos a hablar de la posibilidad de hacer este libro, el primer título que se sugirió fue *finger food*. Este sonoro vocablo inglés significa literalmente «comida que se come con los dedos». No deja de ser curioso que un concepto que puede resultar tan banal –y tan sobradamente conocido en todas las culturas del mundo– se haya puesto de nuevo de moda. Durante la última década, el *finger food* ha pasado de ser un término usado únicamente para designar una tendencia en *caterings* y restaurantes *fashion* a convertirse en un lugar común en el ámbito más familiar y doméstico, tanto para los jóvenes adolescentes que preparan sus primeras cenas con amigos como para las esforzadas mamás que organizan fiestas de cumpleaños para sus hijos.

Llego a la conclusión de que quizás lo que nos guste ahora de verdad sea poner nombres ingleses a las cosas de toda la vida. ¿Acaso no se comen con los dedos muchas de nuestras tapas y pinchos tradicionales? ¿Y los mariscos, los bocadillos, las croquetas? La lista de elaboraciones que pueden comerse sin necesidad de utilizar cubiertos resulta casi infinita y puede abarcar todos los platos de un ágape, desde los *amuse-bouche* o aperitivos hasta los *petit fours*, por usar ahora el francés, lengua destronada que antes reinaba de forma indiscutida en los dominios de la hostelería y la restauración.

Hace un par de décadas en nuestros restaurantes más chic hizo furor la «cocina en miniatura». Cualquier receta, por compleja que fuera, era susceptible de convertirse en una minúscula tapa ilustrada que, en muchos casos, podía comerse también sin necesidad de utilizar cubiertos. El mundo del *snacking* y las tapas quedaba así reinventado para siempre desde los postulados de la alta cocina. Y es que todo en la vida es una cuestión de dosis.

## SENSACIONES TÁCTILES

Generalmente, aceptamos que la comida entra por los ojos y que el olfato juega un papel decisivo en nuestra apreciación de la calidad de una receta. En la cultura occidental, desde que se implantó el uso de los cubiertos, el sentido del tacto suele quedar circunscrito a las sensaciones que experimentamos en los labios, la lengua y el paladar. Sin embargo, las yemas de los dedos son extremadamente sensibles y nos aportan muchísima información sobre la textura y la temperatura de aquellas viandas que estamos a punto de llevarnos a la boca.

Comer con los dedos nos acerca al corazón de la tierra. ¿No es acaso la comida uno de los grandes nexos de unión entre los seres humanos y los frutos que nos brinda la naturaleza?

En numerosas partes del planeta se ha comido siempre con los dedos y se sigue haciendo hoy en día. En muchos lugares, especialmente en los países musulmanes y en la India, se utiliza únicamente la mano derecha para coger los alimentos.

Con la izquierda se sujeta el plato o el recipiente, que contiene ingredientes preparados de tal forma que no resulte necesario el uso de un cuchillo para cortarlos. Podríamos hacer un recorrido gastronómico a través de los cinco continentes señalando las especialidades que se comen con los dedos en cada cultura. El resultado nos dejaría maravillados. La mayoría de las recetas de este libro tienen carácter mediterráneo. No hemos podido evitar proponer viajes culinarios que nos llevarán del *sushi* a las tortitas mexicanas; de los *mezze* de Oriente Medio a las tradiciones del Magreb; de las frituras andaluzas al *smörgåsbord* escandinavo...

## LOS CAPRICHOS DE CATALINA DE MÉDICIS

Al hacer un repaso sobre el uso de los cubiertos en la historia de la alimentación sorprende enormemente la tardía implantación del uso del tenedor. Aunque la utilización de cuchillos y cucharas se pierde en la antigüedad de los tiempos, la historia del tenedor resulta bastante más rocambolesca. Existían utensilios parecidos en Egipto, Grecia y Roma, pero lo cierto es que hasta el siglo xi el tenedor no aparece documentado en las mesas de Venecia, procedente de Constantinopla, y su uso era considerado una extravagancia. En Italia o España su empleo fue extendiéndose únicamente entre la aristocracia, de tal forma que sería Catalina de Médicis quien lo introduciría en la corte francesa tras casarse con Enrique II en 1553. La anécdota cuenta que Catalina alababa las virtudes del tenedor, al que consideraba como un inestimable utensilio multifuncional que servía tanto para pinchar los alimentos y llevarlos a la boca como para rascarse la espalda. La mala fama del tenedor, considerado por el vulgo como un artilugio sofisticado y remilgado que podía dañar la lengua, impidió que en muchos lugares de Europa su utilización se popularizara hasta mediados del siglo xviii.

Así pues, la conclusión es clara: el hombre ha comido siempre con los dedos y lo sigue haciendo. Quizás por ello sintamos

un placer especial al tener la posibilidad de prescindir de los cubiertos para colmar una necesidad tan vital como la de alimentarnos, reivindicando un acto que está absolutamente grabado en nuestra memoria atávica más ancestral.

## COMPARTIR EMOCIONES

Cada uno de los capítulos de este libro pretende recrear una situación especial vinculada a una ocasión única, una estación del año o una fiesta, donde comer con los dedos se convierte en un sinónimo de compartir; no únicamente comida, sino también emociones. Hemos querido proponer viajes culinarios, comidas familiares, veladas con los amigos o cenas informales delante de la tele. Para ello hemos seleccionado recetas muy variadas, algunas de ellas muy sencillas y otras que exigen algo más de elaboración. Salvo excepciones, hemos intentado que los ingredientes de las recetas sean asequibles y fáciles de encontrar en el mercado.

Siguiendo los cánones ortodoxos de lo que generalmente se entiende por *finger food*, las recetas de este libro están pensadas para ser comidas en uno o dos bocados sin necesidad de utilizar cubiertos, aunque en algunos casos las brochetas, los vasos de chupito o las cucharas chinas pueden servirnos de soporte.

Las recetas se han calculado para ocho personas sirviendo raciones de tapeo, pero casi todas ellas pueden elaborarse también como platos, entrantes o segundos, en una comida para cuatro personas.

El objetivo final de este libro es conseguir que los lectores se animen a preparar las recetas, las compartan con sus familiares o amigos y terminen todos literalmente chupándose los dedos. Estoy convencido de que algunas personas especialmente alérgicas a cocinar encontrarán aquí recetas para empezar una terapia curativa. Y me consta que los cocineros más avezados también descubrirán alguna sugerencia, la harán suya y acabarán presentándola a su manera. Sinceramente, creo que en estas páginas hay pica-pica para todos los gustos.

**Toni Monné**

Cualquier excusa es buena para reunirse alrededor de una mesa repleta de pequeñas delicias preparadas con cariño. Tapas para compartir, un cóctel con los amigos o una cena informal delante de la tele viendo una buena película, un partido de fútbol o tu serie favorita. ¡Olvídate de las preocupaciones y disfruta de los buenos momentos con la familia y los amigos!

---

**BUENOS RATOS**

#01

Página 16

## HOJALDRES DE CHISTORRA, DÁTILES Y CACAHUETES

Esta es una forma divertida de servir chistorra asada, que sorprende por los toques inusuales, dulces y salados, de los dátiles y los cacahuets picados. El hojaldre forma una crujiente capa que envuelve la chistorra y se empapa de los jugos resultantes de la cocción.



#02

Página 16

## BUÑUELOS MINI DE BACALAO Y ACEITUNAS NEGRAS

Aunque pueda parecer lo contrario, la pasta *choux* es una de las elaboraciones más sencillas de la repostería clásica. El único secreto consiste en agregar los huevos de uno en uno hasta conseguir la fluidez exacta que requiere la masa. Los buñuelos preparados con pasta *choux* quedan hinchados y crujientes... simplemente deliciosos.

#03

Página 17

## CHIPIRONES A LA ANDALUZA

Harina de trigo y harina de garbanzo a partes iguales: esta es la clave para que los chipirones queden crujientes. Si no se utiliza una freidora, hay que escoger una sartén mediana y utilizar abundante aceite de oliva muy caliente, pero sin que humee. Los chipirones deben freírse en varias tandas y luego ponerse sobre papel absorbente para que escurra el exceso de aceite.



#04

Página 18

## TARDALETAS CON SALPICÓN DE PULPO

Para cocer el pulpo hay que sujetarlo por la cabeza para sumergirlo tres veces consecutivas en agua hirviendo antes de empezar a cocer. De esta forma se consigue que la piel de las patas no se desprenda durante la cocción. El tiempo de cocción puede ser muy variable dependiendo del tamaño del pulpo. En cualquier caso, resulta conveniente congelarlo y descongelarlo previamente para que se rompan las fibras y resulte más tierno.

#05

Página 19

## CHUPTOS DE AJOBLANCO DE MELÓN CON UVAS

Esta sencilla y original receta está inspirada en un plato del cocinero Carles Abellán, artífice del restaurante barcelonés Comerç 24 y colaborador de Ferran Adrià durante largos años en el Bulli, —donde ayudó al genial cocinero— a reinventar de forma creativa el mundo de las tapas.

#06

Página 19

## BOQUERONES EN VINAGRETA ROJA

¿Por qué servir siempre los boquerones de la misma forma? Una vez cocidos en el vinagre, los boquerones se prestan a todo tipo de combinaciones. En esta receta, el pimentón picante se convierte en protagonista realzando su sabor y aportando al plato una vistosa nota de color.



# UN MENÚ DE TAPAS



#06  
p. 19

#05  
p. 19

#01  
p. 16

#02  
p. 16

#03  
p. 17

#04  
p. 18

on Pallino



## #01

- 1 lámina de masa de hojaldre
- 4 dátiles
- 300 g de chistorra
- 1 cucharada de cacahuetes
- 2 cucharadas de queso rallado

## HOJALDRES DE CHISTORRA, DÁTILES Y CACAHUETES

1. Extender la lámina de hojaldre con el rodillo, espolvorearlo con los cacahuetes y los dátiles picados y presionar ligeramente con la palma de la mano para que queden adheridos al hojaldre. Cortarlo en tiras de 2 cm de ancho por 15 cm de largo. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Cortar la chistorra en trozos de unos 7 cm y envolverlos con las tiras de hojaldre formando rollitos. Espolvorearlos con el queso rallado y hornearlos a 200 °C durante 10 minutos. Servirlos calientes o fríos.

## #02

- 300 g de morro o penca de bacalao desalado
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceitunas negras de Aragón
- 1 ramita de perejil
- aceite de oliva

PARA LA PASTA CHOUX

- 250 ml de agua
- 150 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 3 huevos grandes
- sal

## BUÑUELOS MINI DE BACALAO Y ACEITUNAS NEGRAS

1. *Elaboración de la pasta choux:* llevar a ebullición el agua con una pizca de sal y la mantequilla. Cuando rompa a hervir, echar la harina de una vez y remover con una cuchara de madera hasta que la masa se despegue de las paredes de la cazuela. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos la masa para que se entibie. Incorporar los huevos, de uno en uno, hasta que queden bien integrados. La masa debe quedar fluida pero no líquida, de forma que al alzarla con una cuchara forme una punta que se conoce por su forma como «pico de pato».
2. Poner el bacalao en una cazuela con agua y llevar a ebullición. En cuanto rompa a hervir, retirar la cazuela del fuego y escurrir el bacalao. Sacar la piel del pescado y cualquier espina que pudiera haber y desmigarlo. Pelar y picar finamente dos dientes de ajo.
3. Mezclar la pasta *choux* con el bacalao picado, los dientes de ajo, las aceitunas troceadas y el perejil picado. Remover bien hasta obtener una masa homogénea.
4. Calentar abundante aceite de oliva en una sartén. Tomar pequeñas porciones de masa con ayuda de dos cucharas y dejarlas caer suavemente en el aceite caliente para obtener pequeños buñuelos. Dorarlos unos minutos. Colocarlos sobre papel absorbente para que escurra el exceso de aceite y servirlos enseguida, muy calientes.

## #03

- 500 g de chipirones pequeños
- 75 g de harina de trigo
- 75 g de harina de garbanzos
- 250 ml de aceite de oliva
- sal

## CHIPIRONES A LA ANDALUZA

1. Mezclar las dos harinas y disponerlas en un bol grande o en una bolsa de plástico. Retirar la pluma o espadita transparente del cuerpo de los chipirones. Enharinarlos, colocarlos en un escurridor de agujeros grandes y sacudirlos para retirar el exceso de harina.
2. Freírlos por tandas en una sartén con abundante aceite de oliva muy caliente durante 2 minutos, hasta que estén crujientes y dorados.
3. Escurrir los chipirones sobre papel absorbente de cocina para retirar el exceso de aceite, salarlos y servirlos enseguida.



## #04

## TARDALETAS CON SALPICÓN DE PULPO

- 8 tartaletas de masa quebrada (brisa)
- 200 g de pulpo cocido
- 2 cucharadas de aceitunas verdes deshuesadas
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- el zumo de 1 limón
- pimienta
- sal

**1.** Cortar las aceitunas en rodajitas finas. Cortar el pulpo en trozos pequeños e introducirlos en una ensaladera junto con las aceitunas y las alcaparras.

Aliñar con el zumo de limón, el aceite y una pizca de sal y pimienta. Mezclar bien, espolvorear con perejil picado y macerar unos minutos.

**2.** Colocar las tartaletas sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio e introducir las en el horno, precalentado a 200 °C. Hornearlas durante 5 minutos.

**3.** Retirar las tartaletas del horno, rellenarlas con el salpicón de pulpo y servir las tibias.



## #05

## CHUPITOS DE AJOBLANCO DE MELÓN CON UVAS

- ½ melón de «piel de sapo»
- 3 dientes de ajo
- 8 uvas
- 100 g de almendras crudas peladas
- 50 ml de aceite de oliva
- 200 ml de agua
- sal

**1.** En un recipiente, cubrir las almendras con agua y ponerlas en remojo durante un mínimo de 12 horas.

**2.** Pelar los ajos y cocerlos en agua hirviendo. Luego, refrescarlos con agua fría. Repetir la operación dos veces más para evitar que repitan.

**3.** Triturar las almendras y los ajos con el aceite y el agua indicada en un robot de cocina hasta obtener una mezcla homogénea. Pasarla por un colador chino y reservarla.

**4.** Cortar el melón en dados y tritararlos en el robot. Agregar la mezcla anterior y unirlo todo. Sazonar con una pizca de sal y reservar en la nevera. Servir el ajo blanco de melón muy frío en vasos de chupito y acompañarlos con una pequeña brocheta con una uva pelada en cada chupito.

## #06

## BOQUERONES EN VINAGRETA ROJA

- 700 g de boquerones
- 500 ml de vinagre de vino blanco

PARA LA VINAGRETA

- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- pimentón picante
- pimienta
- sal

**1.** Limpiar los boquerones retirándoles la cabeza, las tripas y la espina central. Disponerlos en una bandeja grande y honda. Salarlos, cubrirlos con vinagre, introducirlos en la nevera durante unas 5 horas.

**2.** *Elaboración de la vinagreta:* mezclar en un bol dos cucharadas de vinagre, dos cucharadas de agua, dos cucharadas de aceite, una pizca de pimentón dulce, los ajos y el perejil picados y una pizca de sal y pimienta.

**3.** Escurrir el vinagre de los boquerones y macerarlos en la salsa durante un mínimo de 4 horas. Luego, enrollarlos, sujetarlos con un pincho y servirlos.



#07

Página 24

## ROLLITOS DE CRÊPES DE GORGONZOLA Y RICOTA

La ricota es un producto lácteo cremoso de origen italiano que se elabora, al igual que el requesón, con el suero resultante de la leche después de la producción del queso. Si se utiliza requesón más prensado, conviene trabajarlo previamente con un tenedor hasta que tenga una consistencia muy cremosa. El queso gorgonzola puede sustituirse por otro queso azul, teniendo en cuenta que en este caso la cantidad debería reducirse para que la mezcla no resulte demasiado fuerte de sabor.

#08

Página 25

## CORAZONES DE ALCACHOFA RELLENOS DE STEAK TARTAR

Preparar corazones de alcachofa no es complicado pero resulta trabajoso. Además, las alcachofas se oxidan enseguida y adquieren un color oscuro en cuanto se cortan. Por ello, es aconsejable reservarlas siempre en una cazuela o en un bol con agua acidulada con zumo de limón y una rama de perejil. Los corazones de alcachofa de bote, ya preparados y cocidos, son una buena opción para ganar tiempo.



#09

Página 25

## MINI QUICHES LORRAINE

Las quiches pueden hacerse tan pequeñas como se desee; el tamaño dependerá de los moldes que tengamos a nuestra disposición. Cuanto más pequeñas sean las quiches, menor será el tiempo de cocción que requieran. En cualquier caso, para que la base quede bien crujiente, siempre resulta aconsejable precocer ligeramente la masa en el horno durante unos minutos, cubriéndola con legumbres secas o cargas especiales para evitar que se deforme.



#10

Página 26

## HAMBURGUESAS MINI DE POLLO CON AGUACATE

Estas pequeñas hamburguesas de pollo son una verdadera delicia. Hay que tener en cuenta que el aguacate, al igual que las alcachofas, ennegrece rápidamente una vez cortado, por lo que es muy importante rociarlo con zumo de limón, sobre todo, si se prepara con antelación. La salsa César es un aliño clásico de las ensaladas. Fue creada en 1924 por el chef italiano Alex Cardini, en Tijuana (México). Puede sustituirse por la salsa cóctel de la receta anterior.

#11

Página 27

## MIXTOS DE MOZZARELLA, TOMATE Y RÚCULA

Cortados en cuatro triangulitos, los sándwiches mixtos resultan una tentación irresistible. El relleno puede variarse según la imaginación de cada uno. La mozzarella es un queso ideal para prepararlos porque enseguida se funde, queda muy cremosa y combina con un sinfín de ingredientes. Pueden elaborarse en versión *gourmet* agregando a los ingredientes láminas de trufa, jamón ibérico, setas salteadas, espárragos...



#12

Página 27

## GAMBAS CON BEICON Y SALSA CÓCTEL

Existen infinitas versiones de la famosa salsa cóctel. En esta receta proponemos una versión muy fácil de hacer en el vaso de la batidora, como si fuera una mayonesa. Se aromatiza con ketchup y un chorrito de licor, generalmente brandy o whisky. Pueden agregarse también unas cucharadas de zumo de naranja y unas gotas de salsa Worcestershire (Perrins).

# CÓCTEL CON AMIGOS



#11  
p. 27



#07  
p. 24



#08  
p. 25



#12  
p. 27



#09  
p. 25



#10  
p. 26



## #07

## ROLLITOS DE *CRÊPES* DE GORGONZOLA Y RICOTA

- 2 huevos
- 100 g de harina
- 120 g de queso gorgonzola
- 200 g de requesón o ricota
- 300 ml de leche
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 12 tomates cherry
- tallos de cebollino
- mantequilla
- sal

- 1.** Batir los huevos con la harina, la leche y una pizca de sal. Introducir esta masa en la nevera durante un mínimo de 30 minutos para que repose.
- 2.** Calentar una nuez de mantequilla en una sartén antiadherente y verter una cucharada de la masa. Cuajar las *crêpes* durante 2 minutos por cada lado y repetir la operación hasta agotar toda la masa. Reservar las *crêpes* en un plato cubiertas con un paño limpio.
- 3.** Lavar los tomates, secarlos y partarlos en dos. Lavar los tallos de cebollino, secarlos con papel de cocina absorbente y cortarlos con un cuchillo afilado o con ayuda de unas tijeras. Reservar algunos tallos enteros para sujetar las *crêpes*.
- 4.** Desmenuzar el requesón o ricota y mezclarlo con el queso gorgonzola y el parmesano rallado. Espolvorear con cebollino picado y mezclar. Repartir el relleno sobre las *crêpes*, enrollarlas y desechar las puntas.
- 5.** Cortar cada *crêpe* en tres trozos y sujetarlos con tallos de cebollino. Poner medio tomate cherry y servirlos enseguida.



## #08

## CORAZONES DE ALCACHOFA RELLENOS DE *STEAK TARTAR*

- 8 alcachofas grandes o un bote de corazones de alcachofas
- 2 yemas de huevo
- 2 cebollitas tiernas
- 400 g de solomillo de ternera o buey
- 100 g de queso de oveja curado
- tabasco
- tallos de cebollino
- pimienta
- sal

- 1.** Retirar las hojas duras de las alcachofas dejando solo los fondos, eliminar el heno central y cocerlas en agua con sal durante unos 10 o 12 minutos hasta que estén tiernas. Escurrirlas y dejarlas enfriar.
- 2.** Picar la carne utilizando un cuchillo grande bien afilado.
- 3.** Limpiar las cebollitas, picarlas e incorporarlas a la carne. Agregar también las yemas, unas gotas de tabasco, sal y pimienta y mezclar.
- 4.** Rellenar los fondos de alcachofa con la preparación y espolvorearlos con el queso cortado en escamas y un poco de cebollino picado. Servir enseguida.

## #09

## MINI *QUICHES* LORRAINE

- 1 lámina de hojaldre
- 2 cebollas
- 3 huevos
- 1 ramita de perejil
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de beicon
- 100 g de queso emmental rallado
- 200 ml de nata líquida
- pimienta
- sal

- 1.** Precalentar el horno a 200 °C. Extender el hojaldre en una superficie de trabajo y cortarlo en pequeños círculos. Forrar los moldes con los círculos de hojaldre, pincharlos con un tenedor y cubrirlos con papel de horno y poner encima unos cuantos garbanzos para que la masa no suba. Hornearlos a 200 °C durante 5 minutos y retirarlos del horno.
- 2.** Pelar las cebollas y cortarlas en lonchas finas. Lavar el perejil bajo el chorro del grifo, secarlo con papel absorbente y picarlo finamente con ayuda de un cuchillo afilado. Rehogar la cebolla en la sartén con el aceite a fuego lento durante 8 minutos.
- 3.** Poner el beicon en la sartén y cocer todo junto durante 5 minutos más. Salpimentar y reservar. Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta, la nata líquida y el queso rallado. Agregar el perejil y la preparación de la sartén, y rellenar las *quiches*. Hornear a 180 °C durante 20 minutos. Servir las mini *quiches* tibias o frías.



## #10

### HAMBURGUESAS MINI DE POLLO CON AGUACATE

- 450 g de pechuga de pollo
- 8 bollos pequeños para hamburguesa
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 1 ramita de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 aguacate
- 1 bola de queso mozzarella
- 4 cucharadas de salsa César
- 2 cucharadas de pan rallado
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de pimentón de La Vera
- el zumo de 1 limón
- hojas de rúcula
- aceite de oliva
- pimienta
- sal

- 1.** Picar la pechuga de pollo en la picadora. Pelar y picar la cebolla y el diente de ajo. Lavar el perejil y picarlo finamente. Cortar la *mozzarella* en lonchas muy finas. Pelar el aguacate, cortarlo en láminas y rociarlas con el zumo del limón. Calentar los bollos en el horno a 180 °C durante 3 minutos.
- 2.** Calentar dos cucharadas de aceite en una sartén y rehogar la cebolla picada a fuego lento durante 8 minutos. Agregar el ajo picado, cocer 2 minutos más, salpimentar y retirar del fuego.
- 3.** En una ensaladera grande, mezclar la pechuga picada con la cebolla salteada, el perejil, el huevo batido y el pan rallado. Salpimentar y sazonar con comino y pimentón. Formar ocho pequeñas hamburguesas con las manos humedecidas.
- 4.** Dorarlas por tandas en la sartén con dos cucharadas de aceite durante 3 minutos por cada lado.
- 5.** Poner dentro de cada bollito una base de aguacate y encima lonchas de *mozzarella*; luego, colocar las hamburguesas y más lonchas de aguacate. Acabar con unas hojas de rúcula y aliñar con salsa César y una pizca de pimentón. Servir enseguida.

## #11

- 16 rebanadas de pan de molde
- 2 bolas de queso mozzarella
- 8 lonchas de jamón de York
- 1 tomate grande
- 8 cucharaditas de mantequilla
- hojas de rúcula

### MIXTOS DE MOZZARELLA, TOMATE Y RÚCULA

- 1.** Escurrir las bolas de *mozzarella* y cortar cada una en ocho lonchas gruesas. Lavar el tomate y, con ayuda de un cuchillo de lama larga, cortarlo en lonchas muy finas.
- 2.** Colocar sobre la tabla de cortar una loncha de pan de molde ligeramente untada con mantequilla y cubrirla con dos lonchas de *mozzarella*.
- 3.** Poner sobre el queso una loncha de jamón de York y disponer encima una loncha fina de tomate y unas hojas de rúcula.
- 4.** Tapar el sándwich con la rebanada de pan restante, también untada con mantequilla, y presionar ligeramente con la palma de la mano. Cuando la tostadora de pan esté caliente introducir el sándwich o bien ponerlo sobre una sartén dándole la vuelta hasta que se dore por ambos lados. Repetir la operación con los sándwiches restantes.
- 5.** Cortar cada sándwich en cuatro triángulos antes de servirlos.

## #12

- 16 colas de gamba
- 8 lonchas de beicon
- 20 hojas de albahaca grandes
- 3 cucharadas de vermut blanco
- 1 cucharadita de bayas de pimienta rosa
- sal

#### PARA LA SALSA CÓCTEL

- 200 ml de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de brandy
- 1 huevo
- pimienta
- sal

### GAMBAS CON BEICON Y SALSA CÓCTEL

- 1.** *Elaboración de la salsa cóctel:* reunir todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batirlos hasta obtener una salsa rosa emulsionada con la textura de una mayonesa.
- 2.** Eliminar la cáscara de las gambas dejando solo la parte de la cola; retirar el hilo intestinal, lavarlas, secarlas y reunir las en un bol con el vermut, la mitad de la pimienta rosa desmenuzada y cuatro hojas de albahaca troceadas. Cubrir las e introducir las en la nevera durante un mínimo de 2 horas.
- 3.** Transcurrido el tiempo indicado, salar ligeramente las gambas y envolver cada una con una hoja de albahaca y media loncha de beicon; disponerlas sobre una bandeja de horno revestida con papel de horno y hornearlas bajo el gratinador durante 3 o 4 minutos o hasta que el beicon quede dorado y crujiente.
- 4.** Disponer las gambas en los platos y servir las tibias con la salsa cóctel aparte, aromatizada con la pimienta rosa restante.



#13

Página 32

## PIZZETAS INDIVIDUALES CON RÚCULA Y QUESO DÈ CABRA

En esta receta proponemos elaborar una salsa de tomate sencilla. Para poder pelar los tomates con facilidad debe hacerse un corte en cruz en la base de los tomates y escaldarlos durante un par de minutos en una cazuela con agua hirviendo. Para ganar tiempo puede utilizarse tomate frito aromatizado con ajo picado.

#14

Página 32

## HUEVOS DE CODORNIZ CON BACALAO AHUMADO

Pelar huevos de codorniz no es una tarea sencilla y, si uno no tiene una cierta práctica, es fácil que se rompan o se deterioren. Para que esto no suceda es conveniente utilizar unas tijeras pequeñas y practicar un corte en la cáscara para retirarla más fácilmente. Es aconsejable realizar esta operación bajo el chorro del grifo, ya que la presión del agua resulta de gran ayuda para obtener un resultado final impecable.



#15

Página 34

## BOLITAS DE REQUESÓN Y JAMÓN DE YORK

Estas bolitas son muy fáciles de hacer y quedan muy apetitosas. Como sucede en todas las preparaciones con queso, hay que tener en cuenta que si la masa queda demasiado cremosa, bien porque la hemos trabajado mucho o porque la temperatura ambiente es muy elevada, bastará con que repose una media hora en la nevera (o para ganar tiempo, unos minutos en el congelador).

#16

Página 34

## HAMBURGUESAS MINI DE MERLUZA CON SALSA PICANTE

La salsa picante de esta receta es una mezcla de tomate frito, cebolla y pimientos rehogados, ajo y unas gotas de tabasco. En el mercado existen infinidad de salsas de este tipo ya preparadas que pueden utilizarse para ganar tiempo. El tabasco, sin embargo, aporta un sabor muy especial de pimiento fermentado y un punto picante inigualable, muy apreciado por los amantes de las emociones fuertes.



#17

Página 35

## ROLLITOS DE TERNERA Y BEICON EN BROCHETA

Una sencilla y deliciosa idea que se prepara en un momento. Para variar la presentación de estas pequeñas brochetas, pueden sustituirse los palitos de madera o metálicos por una rama de romero. Para poder pinchar la rama de romero conviene hacer primero un pequeño agujero en la carne con ayuda de un pincho metálico.

#18

Página 35

## LABERINTOS DE TRES COLORES

El único secreto de esta receta es el reposo, pues es imprescindible para conseguir que el pan de molde se humedezca y quede bien asentado. Así se podrá cortar luego en rodajas sin ninguna dificultad. El pan de molde para canapés, en rebanadas largas y sin corteza, puede encontrarse en cualquier gran superficie. Si fuera imposible conseguirlo, puede sustituirse por lonchas de pan de molde normal aplanadas con ayuda de un rodillo.

# UNA CENA DELANTE DE LA TELE