



micasa  
AS  
GRUPO AXEL SPRINGER

# 80 Recetas rápidas

PARA HACER EN MENOS DE

## 20 minutos



micasa

MALENA

*80 Recetas rápidas*

PARA HACER EN MENOS DE

*20 minutos*

lacocinadeille

**micasa**

AS  
GRUPO ADEL SERVICIOS



© **Cocina micasa 80 recetas rápidas para hacer en menos de 20 minutos**

© micasa-Grupo Axel Springer. Pedro Teixeira, 8. 28020 Madrid.

Fotomecánica: Videlec.

Impreso en España por Cobhri.

Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este libro sin autorización escrita, y siempre citando la procedencia, del titular del copyright.

## **INTRODUCCIÓN**

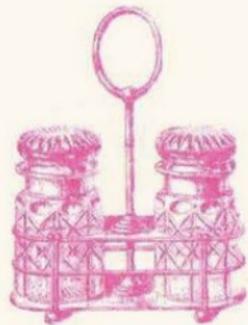
**H**emos recopilado 80 deliciosas recetas muy baratas que podemos preparar en menos de 20 minutos. Pero de verdad, sin trucos, incluyendo no sólo el tiempo de cocinado sino también el empleado en los preparativos. Además de facilísimas de hacer, son muy veraniegas y refrescantes: ensaladas con todo tipo de hojas verdes, aliños y especias; entradas tan exquisitas como el gazpacho, el salmorejo, las cremas y los patés; los siempre socorridos huevos y pastas; las carnes y los pescados, a la parrilla, guisados o al horno; y postres auténticamente heladores. Finalmente, os recordamos que la mayoría de las recetas están calculadas para cuatro personas, y algunas para seis.

lacocinadeille

micasa

6

## ENSALADAS



micasa

7

5

minutos

## Atún y pimiento

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 lata de atún en aceite de 400 gr
- pepinillos y cebolletas
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- sal y pimienta

### Preparación

- Limpiar bien los pimientos, despepitálos y cortarlos en dados.
- Pelar la cebolla y cortarla en aros muy finos.
- Escurrir el aceite del atún y desmenuzarlo.
- Mezclar en un bol grande el atún desmenuzado, los pimientos y la cebolla.
- Hacer una vinagreta batiendo el aceite con el vinagre, la pimienta y la sal.
- Por último, cubrir con la salsa y adornar con pepinillos y cebolletas.

micasa

8

## Endibias con roquefort

*Para 4 personas*

5

minutos

### Ingredientes

- 200 gr de queso roquefort
- 4 endibias
- 100 gr de nata líquida
- el zumo de medio limón
- sal y pimienta blanca

### Preparación

- Lavar las endibias y quitarles las hojas exteriores.
- Cortarlas en cuatro gajos, colocarlas en una bandeja y salarlas.
- Para hacer la crema, verter en la batidora el queso roquefort y el limón; ir añadiendo la nata líquida, hasta que quede una crema pastosa.
- Aderezar la salsa con sal y pimienta blanca, y verter sobre las endibias.

micasa

9

5

minutos

## Espárragos con tomate

Para 4 personas

### Ingredientes

- 1 lata de espárragos blancos
- 6 tomates frescos
- 1 cucharada de mayonesa
- 1/2 cucharada de mostaza
- 1 chorrito de aceite
- 1 chorrito de vinagre
- sal

### Preparación

- Cortar los tomates en gajos y los espárragos en trozos, con una tijera; colocar en una ensaladera.
- Para hacer la salsa, en un bote de cristal que nos sobre, poner la cucharada de mayonesa, la mostaza, el vinagre y el aceite, y batirlo bien.
- Salar la ensalada antes de verter la salsa.



micasa

10

## Pepinos con yogur

Para 4 personas

7

minutos

### Ingredientes

- 1/2 kg de pepinos
- 3 yogures cremosos
- 2 dientes de ajo
- el zumo de medio limón
- menta fresca
- sal

### Preparación

- Lavar los pepinos, raspar la piel y cortarlos en rodajas o dados.
- Espolvorearlos con sal y dejarlos cinco minutos en maceración.
- Mientras tanto, batir los yogures con sal, zumo de limón y unas hojas de menta picadas.
- Cubrir los pepinos, bien escurridos, con esta crema y dejarlos unos minutos en reposo, para que se empapen, antes de servir.

micasa

11

10  
minutos

## Ensalada italiana

Para 4 personas

### Ingredientes

- 1/2 kg de tomates maduros
- 200 gr de queso parmesano o *mozzarella*
- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- orégano seco
- 1 diente de ajo
- sal

### Preparación

- Escaldar los tomates, pelarlos y congelarlos unos minutos para que sea más fácil cortarlos en rodajas finas.
- Cortar por la mitad el ajo y restregarlo en la fuente en la que se va a servir la ensalada.
- Colocar las lonchas de tomate, espolvoreadas con sal y orégano, y cubrirlas con *mozzarella* rallado.
- Bañar con aceite, echar unas gotas de vinagre y espolvorear de nuevo con orégano.

## Apio y uvas

Para 4 personas

12  
minutos

### Ingredientes

- 1 rama de apio
- 1 loncha de jamón cocido
- 12 nueces peladas
- 24 granos de uvas moscate!
- 4 cucharadas de nata líquida
- 1 limón
- 1 cucharadita de mostaza
- perejil
- sal y pimienta

### Preparación

- Raspar el tallo de apio y cocerlo con sal.
- Escurrirlo y, cuando esté frío, cortarlo en dados.
- Cortar el jamón, pelar las uvas y cortar en trozos las nueces.
- Mezclar todo en una ensaladera grande y aliñar con la nata mezclada con el zumo de limón, la mostaza, sal y pimienta.
- Espolvorear con perejil picado.



**12**

minutos

## Berros con pollo ahumado

Para 4 personas

### Ingredientes

- 1 pollo ahumado mediano
- 50 gr de almendras tostadas fileteadas
- 3 tallos de apio
- 1 manojo de berros
- 1 taza de mayonesa
- 1 naranja
- sal y pimienta

### Preparación

- Lavar con mucho cuidado los berros, y raspar y lavar los tallos de apio.
- Deshojar los berros y cortar en rodajas finas el apio.
- Trocear el pollo, quitarle la piel y filetearlo aprovechando bien la carne pegada al hueso.
- Mezclar los berros, escurridos, con el apio, el pollo y las almendras fileteadas. Salpimentar.
- Aclarar la mayonesa con zumo de naranja y mezclarla con los demás ingredientes, excepto una pequeña cantidad, que se reserva para el adorno.
- Servir esta ensalada muy fría y espolvoreada por encima con las almendras fileteadas.

micasa

14

## Ensalada vegetariana

Para 4 personas

**12**

minutos

### Ingredientes

- 1 achicoria
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- unas hojas de lechuga
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 lata de maíz dulce
- 1 lata pequeña de espárragos
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- el zumo de 1 limón
- sal y pimienta

### Preparación

- Lavar las hojas de achicoria y de lechuga, y colocarlas alternando el color.
- Rallar la zanahoria, y cortar el tomate y los espárragos en trozos pequeños.
- Repartirlo todo, mezclando en cada hoja un vegetal distinto: la zanahoria, los espárragos, el maíz y el tomate.
- Mezclar la media cebolla rallada con zumo de limón, sal, pimienta y aceite, y aliñar al servir.

micasa

15

**15**

minutos

## Escarola con nueces

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 1 escarola
- acederas, diente de león y berros
- 100 gr de panceta ahumada
- 100 gr de pan de molde
- 100 gr de nueces peladas
- 1 1/2 dl de aceite de nuez
- 1/2 dl de vinagre de vino
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- sal y pimienta

### Preparación

- Lavar la escarola y deshojarla; cortar las hojas y escurrirlas bien.
- Hacer lo mismo con los berros, las acederas y el diente de león, y ponerlos en una ensaladera.
- Cortar el pan de molde en dados pequeños y freírlos en aceite de oliva y mantequilla.
- Quitar la piel de la panceta y cortarla en tiras finas.
- Saltear la panceta en una sartén con una cucharada de aceite de nuez.
- Agregar la panceta a la ensalada; desglasar la sartén con vinagre y rociar con él la ensalada.
- Añadir las nueces y el pan frito.
- Salpimentar y echar más aceite si es necesario.

micasa

16

## Escarola con uvas

*Para 4 personas***15**

minutos

### Ingredientes

- 1 cogollo de escarola
- 7 racimos de uvas, blanca y negra de Alicante
- 100 gr de nueces peladas
- 1 diente de ajo
- 2 cebollas
- 1 cucharada de vinagre, 1 de mostaza y 3 de aceite
- sal y pimienta

### Preparación

- Desgranar y pelar con mucho cuidado las uvas; pelar y cortar las cebollas en rodajas; y lavar, escurrir y cortar la escarola.
- Colocar todos los ingredientes en una ensaladera grande, añadir las nueces picadas y mezclar bien.
- Para hacer el aliño, picar el ajo y unirlo con el vinagre, la sal, la pimienta y la mostaza.
- Cuando todo se mezcle bien, añadir el aceite y verter sobre la ensalada.



micasa

17

15  
minutos

## Hojas verdes con embutidos

Para 6 personas

### Ingredientes

- 1 lechuga romana
- 2 endibias
- 1 bote de remolacha cocida y rallada
- 1 manojo de canónigos
- 150 gr de salchicha cocida
- 150 gr de salami
- 1 limón
- 2 dl de mayonesa
- 2 cucharadas de nata líquida y 1 de mostaza
- perejil rizado
- sal y pimienta

### Preparación

- Lavar la lechuga y los canónigos, escurrirlos muy bien y secarlos con papel absorbente.
- Limpiar las endibias con un paño húmedo, quitarles el tronco, cortarlas en juliana y rociarlas con limón.
- Colocar todo en una fuente de servir, junto con la remolacha cocida.
- Cortar las salchichas en rodajas de un dedo de grosor, y el salami en dados.
- Mezclar la mayonesa con la nata y la mostaza, y sazonar con unas gotas de limón, pimienta y sal.
- Repartir sobre la ensalada el resto de los ingredientes y rociarlos con la salsa preparada.
- Adornar con unas hojitas de perejil.

## Lombarda con manzana y queso azul

Para 4 personas

15  
minutos

### Ingredientes

- 1 lombarda
  - 100 gr de queso azul
  - 2 manzanas *Granny Smith*
  - 2 dl de vino blanco
- Para la vinagreta:
- 2 dl de aceite de oliva
  - 3 cucharadas de vinagre de sidra
  - mostaza
  - sal y pimienta

### Preparación

- Quitar el tronco y la parte dura de las hojas de lombarda, y cortarlas en juliana fina.
- Poner la lombarda, las manzanas cortadas en dados y el vino blanco en agua hirviendo con sal.
- Cocer 5 min; escurrir y reservar.
- Para la vinagreta, batir el vinagre, la sal, la pimienta, la mostaza y el aceite.
- Poner la lombarda con los dados de manzana en una ensaladera, y desmigalar el queso.
- Rociar con la vinagreta y mezclar.

**17***minutos*

## Langosta con mango

*Para 6 personas*

### Ingredientes

- 1 langosta congelada de 1 kg, que ya viene cocida
- 1 mango grande
- unas hojas de lechuga, escarola y achicoria
- 1 manojo de cebollino
- 1 manojo de perejil
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- unas gotas de vinagre de jerez
- media cucharada de azúcar
- sal y pimienta

### Preparación

- Quitar la cabeza de la langosta y abrir la cola con unas tijeras, separarla del caparazón y cortarla en rodajas.
- Lavar, cortar y escurrir las hojas para la ensalada.
- Pelar el mango, cortarlo en sentido vertical y hacer seis gajos.
- Lavar el cebollino y el perejil, picarlos y tritararlos con el aceite, el vinagre, la sal, el azúcar y la pimienta.
- Colocar en cada plato 3 o 4 rodajas de langosta, un gajo de mango cortado en abanico, un montoncito de hojas de ensalada y una buena cantidad de salsa.

*micasa*

20

## Pasta, queso y espárragos

*Para 6 personas***18***minutos*

### Ingredientes

- 350 gr de conchas de pasta
- 200 gr de queso de cabra
- 3 huevos duros
- 4 tomates medianos
- 12 espárragos verdes
- 50 gr de aceitunas negras sin hueso
- 2 ramas de albahaca
- 1 cucharada de vinagre de sidra y 4 de aceite de oliva
- sal y pimienta

### Preparación

- Cocer la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite de 10 a 12 min; pasarla por agua fría y escurrirla.
- Cocer los espárragos en agua con sal y ponerlos en un colador; cortarlos en trozos.
- Deshacer el queso con un tenedor; lavar y cortar los tomates en gajos, pelar y cortar los huevos en rodajas, y las aceitunas por la mitad.
- En un bol, diluir la sal con el vinagre y añadir el aceite batiendo con las varillas, para hacer una vinagreta.
- Colocarlo todo en una fuente y mezclar bien.
- Rociar con la vinagreta, espolvorear con la albahaca picada y adornar con las hojitas restantes.

*micasa*

21

**18***minutos*

## Salmón con judías y canónigos

*Para 6 personas*

### Ingredientes

- 250 gr de judías verdes
- unas hojas de lechuga
- unas hojas de canónigo
- 300 gr de salmón fresco
- 300 gr de salmón ahumado
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- zumo de limón
- eneldo
- sal y pimienta

### Preparación

- Quitar las hebras a las judías y cortarlas por la mitad a lo largo; cocerlas en un poco de agua hirviendo con sal y escurrirlas cuando tengan un vivo color verde.
- Mezclarlas con la lechuga lavada, escurrida y picada muy fina, y con las hojas de canónigo, lavadas y escurridas también.
- Aliñar con sal y aceite de oliva.
- Cortar los lomos de salmón fresco en láminas muy finas y alargadas, y aliñar con sal, zumo de limón, pimienta molida, eneldo y aceite de oliva.
- Cortar el salmón ahumado en tiras del mismo tamaño.
- Repartir la ensalada en los platos y distribuir los trozos de los dos salmones encima.

micasa

22

## ENTRADAS



micasa

23

**5**  
minutos

## Crema de espárragos

Para 4 personas

### Ingredientes

- 1 sobre de sopa de espárrago
- 1 lata pequeña de puntas de espárragos blancos o verdes finos
- 75 gr de jamón serrano
- 4 cucharadas de nata líquida

### Preparación

- Hacer la sopa con el líquido de los espárragos y, si hiciera falta, completar con un poco de agua; dar un hervor y triturar.
- Colarla y hervir de nuevo.
- Añadir la nata líquida y servir la crema caliente, adornada con las puntas de espárragos cortadas en trozos, el jamón picado, y si se desea, con pan frito.



micasa  
24

## Crema de puerros

Para 4 personas

**8**  
minutos

### Ingredientes

- 500 gr de puerros
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 pastilla de caldo concentrado de carne o de pollo
- 1 patata mediana cocida o 100 gr de copos de puré de patatas Maggi
- 1/2 litro de agua o de leche
- 1 o 2 dl de nata líquida
- sal

### Preparación

- Lavar y cortar los puerros, después de eliminar las partes verdes duras.
- Sofreírlos con la mantequilla sin que se tuesten.
- Añadir medio litro de agua y cocerlos durante 3 minutos en la olla rápida.
- Triturar los puerros con el agua de cocción y la pastilla de caldo.
- Incorporar la patata cocida o el puré a la crema.
- Añadir agua, o leche, y nata según la consistencia que se desee que tenga la crema.
- Sazonar al gusto y pasar por el chino, para que quede una crema muy fina.

micasa  
25

**10**

minutos

## Cóctel de mariscos

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 8 langostinos cocidos
- 12 gambas cocidas
- 1 lata de mejillones
- 1 bote de mayonesa de 125 gr
- 4 cucharadas de *ketchup*
- 4 cucharadas de coñac
- unas gotas de tabasco
- una cucharada de mostaza
- 1 cogollo de lechuga
- 1 cebollino

### Preparación

- Lavar la lechuga, cortarla en tiras, escurrirla bien y colocarla en las copas.
- Pelar los langostinos y las gambas, y ponerlos sobre la lechuga
- Abrir la lata de mejillones, escurrirlos y repartirlos en las copas.
- Hacer una salsa rosa con la mayonesa, la mostaza y el *ketchup*, sazonada con unas gotas de tabasco y coñac.
- Llenar con esta salsa las copas y adornarlas con cebollino picado.

## Gazpacho abreviado

*Para 4 personas***10**

minutos

### Ingredientes

- 1 kg de tomates rojos
- 2 pimientos
- 2 dientes de ajo
- 1 miga de pan mojada en agua (50 gr)
- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- sal

### Preparación

- Lavar los tomates y los pimientos, cortarlos en trozos y echarlos en la trituradora junto con la miga de pan, la sal, el vinagre, el aceite, el ajo y un poco de agua.
- Batir, añadir agua y pasarlo por el chino.
- Completar con agua hasta que tenga la consistencia deseada y rectificar el punto de sazón.
- Servir muy frío con dados de pan, de pimiento, de pepino y de tomate.

**10**  
minutos

## Paté de atún

Para 4 personas

### Ingredientes

- 175 gr de atún en aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de nata líquida
- 1 gota de tabasco
- 1 cucharada de perejil picado
- pimienta
- sal de apio

### Preparación

- Ecurrir el atún y ponerlo en el bol de la batidora con el resto de los ingredientes.
- Batir todo hasta que quede una preparación de consistencia homogénea.
- Colocar esta mezcla en un recipiente de cristal, barro, cerámica, etcétera.
- Servir el paté de atún con tostadas y ensalada.

## Salmorejo

Para 4 personas

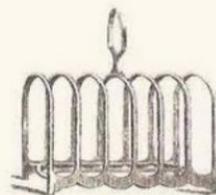
**12**  
minutos

### Ingredientes

- 1/2 kg de tomates rojos
- 1 rebanada grande y gruesa de pan candeal duro (150 gr)
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 yema de huevo
- 3 cucharadas de vinagre
- sal

### Preparación

- Escaldar los tomates en agua caliente y pelarlos.
- Triturar todos los ingredientes en el mortero o en la trituradora, hasta obtener una masa espesa.
- Añadir al final la sal y el vinagre.
- Servir frío con su guarnición, que lleva cebolla picada, pimienta en trocitos, jamón serrano en tiras y huevo duro picado.



**15***minutos*

## Aguacates rellenos con gambas

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 2 aguacates
- 150 gr de gambas peladas
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de vinagre
- 1 huevo duro
- 1/2 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta

### Preparación

- Partir los aguacates por la mitad.
- Vaciar la pulpa con mucho cuidado, para que no se rompa la piel, y triturlarla con el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- Saltear las gambas, trocearlas y añadirles a la pasta de aguacate con el vinagre.
- Rellenar las cáscaras del aguacate con esta mezcla y adornar con la yema del huevo hilada, la clara y el perejil bien picados.

## Puerros a la vinagreta

*Para 4 personas*

**15***minutos*

### Ingredientes

- 4 puerros gordos, o 1 lata de puerros al natural
- 1 huevo duro
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de miel
- un diente de ajo pequeño
- perejil
- cebollino
- sal y pimienta

### Preparación

- Limpiar los puerros y cocerlos de 8 a 10 minutos en agua hirviendo salada (si son en conserva, basta con abrir el bote).
- Escurrirlos y colocarlos en una fuente, enteros o troceados.
- Picar el huevo duro.
- Disolver en vinagre la sal, la pimienta y la miel.
- Mezclarlo con el aceite, el diente de ajo, el perejil y el cebollino.
- Regar los puerros y espolvorear con el huevo duro picado.

**17**

minutos

## Terrina de trucha

Para 4 personas

### Ingredientes

- 250 gr de trucha fresca, sin piel
- 250 gr de trucha ahumada
- 4 dl de nata
- 1 chorrito de coñac
- aceite
- sal y pimienta

### Preparación

- Trocear la trucha fresca y saltearla en aceite 5 min.
- Regar con el coñac y flamear.
- Triturar la trucha ahumada con la mitad de la nata; incorporar la trucha fresca, el resto de la nata, la sal y la pimienta.
- Triturar de nuevo y meter en una terrina.
- Dejar enfriar en la nevera.
- Decorar con unas ramas de eneldo y unas tiras de trucha ahumada.

micasa

32



## Calabacines con atún gratinados

Para 4 personas

**18**

minutos

### Ingredientes

- 4 calabacines
- 1 lata de atún
- 14 kg de tomate frito
- 100 gr de queso *mozzarella*
- sal

### Preparación

- Partir los calabacines por la mitad a lo largo, sin quitarles la piel.
- Ponerlos en una fuente con agua y sal, taparla y meterla en el microondas durante 5 minutos; mover y volver a meter 5 minutos, hasta que estén casi hechos.
- Vaciarlos un poco por el centro y rellenarlos con una mezcla de atún y un poco de tomate.
- Cubrir el fondo de una cazuela de barro con el resto del tomate, colocar los calabacines encima, espolvorearlos con el queso y meterlos en el microondas durante 3 minutos, para gratinarlos.

micasa

33

18  
minutos

## Cóctel de melón

Para 6 personas

### Ingredientes

- 3 melones pequeños
- 3 lonchas de jamón serrano
- 2 botellines de cava
- 3 cucharadas de azúcar
- menta fresca
- menta seca

### Preparación

- Cortar los melones por la mitad y adornar los bordes haciendo picos con un cuchillo afilado.
- Retirar las semillas, extraer la pulpa con la cuchara de cortar patatas redondas y colocarla en un bol.
- Disolver el azúcar con un poco de cava, añadir el resto y cubrir la pulpa de melón; espolvorearla con menta seca picada y meterla 12 minutos en la nevera.
- Cortar el jamón en trocitos y mezclar con la pulpa.
- Colocar las bolitas en el interior de los medios melones y adornar con pequeñas lonchas de jamón y las ramitas de menta fresca.
- Espolvorear con menta picada y guardar en la nevera.

**micasa**

34

## Sopa de mariscos y verduras

Para 6 personas

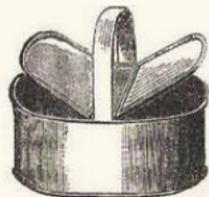
18  
minutos

### Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande
- diente de ajo
- tomates
- 100 gr de guisantes
- 50 gr de jamón
- 1/2 kg de mejillones, o 1/4 kg de almejas
- 150 gr de gambas
- 1 huevo duro
- 2 cucharadas de arroz
- perejil
- azafrán
- sal

### Preparación

- Freír el jamón y reservarlo. En esa misma sartén, freír el ajo y la cebolla picados.
- Añadir el tomate, pelado y sin pepitas, sal y azúcar, y cuando esté estofado, el jamón, los guisantes, el arroz, los mejillones sin concha y las gambas crudas.
- Cocer 12 min con azafrán, añadir el huevo picado y espolvorear con perejil.



**micasa**

35

**18***minutos*

## Entremeses de verdura

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 400 gr de verduras variadas: espárragos, calabacín, champiñón, berenjena, etcétera
- 175 ml de cerveza
- 225 gr de harina
- 3 huevos
- 35 gr de mantequilla
- un pellizco de colorante
- aceite de oliva

### Preparación

- Formar una pasta con la harina, la cerveza, el colorante, la mantequilla derretida, las yemas de huevo y la sal.
- Montar las claras a punto de nieve y agregarlas a la masa.
- Rebozar las verduras, limpias y cortadas en rodajas, tiras o aros.
- Freírlas en abundante aceite de oliva —preferiblemente, en la freidora— y escurrirlas.

**micasa**

36

## HUEVOS Y PASTAS



**micasa**

37

**10**

minutos

## Huevos de codorniz con champiñones

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- Una docena de huevos de codorniz
- 12 champiñones
- 100 gr de queso fresco o fundido
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza en grano
- el zumo de un limón
- 1 ramita de estragón fresco
- sal y pimienta

### Preparación

- Cocer los huevos 5 minutos en agua hirviendo salada, pasarlos por agua fría y pelarlos.
- Batir el queso con el aceite, la mostaza, el estragón picado, la sal, la pimienta y el zumo de limón en la trituratora, hasta hacer una salsa cremosa.
- Lavar el champiñón y cortarlo en láminas. Ponerlo en una fuente; encima de él, los huevos, y regar con la salsa.

micasa

38

## Huevos escalfados con gambas

*Para 4 personas***10**

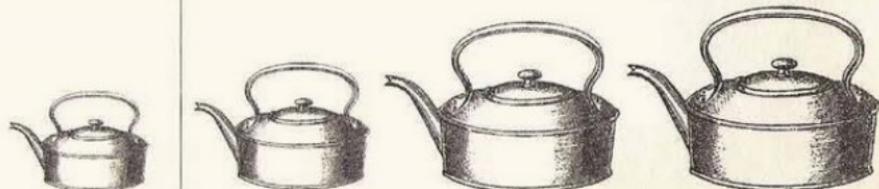
minutos

### Ingredientes

- 1/4 kg de gambas frescas
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- pizca de guindilla
- aceite de oliva

### Preparación

- Picar el ajo muy fino y rehogar en el aceite de oliva.
- Echar las gambas, peladas y sin cabeza.
- Revolver bien con el ajo, salarlo todo y añadir una pizca de guindilla.
- Poner encima los huevos y tapar, hasta que las claras estén hechas.



micasa

39

**10**  
minutos

## Pasta a los cuatro quesos

Para 4 personas

### Ingredientes

- 400 gr de pasta fresca
- 200 gr de queso manchego curado
- 100 gr de queso gallego
- 100 gr de *mozzarella*
- 100 gr de queso de cabra
- 60 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta

### Preparación

- Cortar en dados el queso gallego, el de cabra, el *mozzarella*, 100 gr del manchego y rallar el restante.
- Cocer la pasta en agua hirviendo con sal y aceite, de 3 a 4 minutos.
- Escurrirla y ponerla en un recipiente hondo caliente.
- Agregarle los dados de queso y la mantequilla derretida, la pimienta y la sal.
- Mezclar y espolvorear con el queso rallado.

micasa

40

**10**  
minutos

## Tortilla de queso

Para 4 personas

### Ingredientes

- 8 huevos
- 8 cucharadas de nata líquida
- 8 cucharadas de queso emmental rallado
- sal y pimienta
- una pizca de aceite

### Preparación

- Batir los huevos de dos en dos y añadir a cada par dos cucharadas de nata líquida; salpimentar.
- Engrasar ligeramente una sartén antiadherente, calentarla y dejar caer dentro el batido de dos huevos.
- Cuando se haga un poco la capa de abajo, mover ligeramente el centro y poner en su interior dos cucharadas de queso rallado.
- Doblar la tortilla y servir.



micasa

41

**12***minutos*

## Huevos con beicon y queso

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 4 huevos
- 6 lonchas de beicon
- 100 gr de queso Emmental en lonchas
- Pimienta y sal

### Preparación

- En una sartén grande, sin aceite, poner seis lonchas de beicon sin piel.
- Cuando estén a medio hacer, echar cuatro huevos, separados entre sí.
- Salar, tapar y dejar hacer.
- Cuando la clara esté casi dura, poner sobre cada yema unas lonchas de queso Emmental y espolvorear con pimienta negra.
- Retirar la sartén del fuego cuando el queso esté derretido y cortar en cuatro partes.

*micasa*

42

## Espaguetis al ajo

*Para 4 personas***15***minutos*

### Ingredientes

- 500 gr de espaguetis finos
- 4 cabezas de ajo
- 2 guindillas
- aceite de oliva
- queso parmesano
- sal y pimienta
- orégano

### Preparación

- Poner al fuego agua para los espaguetis. Cuando rompa a hervir, verter un chorrito de aceite de oliva y sal. Echar los espaguetis y dejar cocer.
- Mientras tanto, picar cuatro cabezas de ajo en trocitos muy pequeños.
- Freír en abundante aceite de oliva con una o dos guindillas.
- Escurrir los espaguetis y echar el aceite con el ajo, un poco de pimienta negra y orégano; mezclar bien y rallar encima un poco de queso parmesano.

*micasa*

43

15  
minutos

## Macarrones con atún y tomate

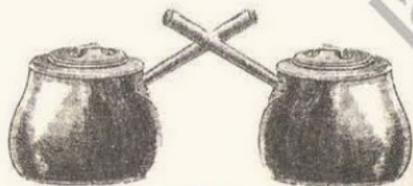
Para 4 personas

### Ingredientes

- 500 gr de macarrones
- 2 latas de atún en aceite
- 200 ml de tomate frito
- 1 cucharada de mantequilla
- queso parmesano

### Preparación

- Hervir los macarrones, escurrirlos bien y ponerlos bajo el chorro de agua fría unos segundos.
- Deshacer la mantequilla en la olla y volver a echar los macarrones.
- Añadir el bonito y el tomate, y revolver bien con un poco de queso parmesano.



micasa  
44

## Pasta con albahaca

Para 4 personas

15  
minutos

### Ingredientes

- 400 gr de *tagliatelli* de espinacas frescas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal

### Para la salsa

- 1 huevo
- el zumo de medio limón
- 10 cucharadas de aceite de oliva
- una cucharada de mostaza
- 1 ramillete de albahaca
- sal

### Preparación

- Cocer la pasta fresca en agua hirviendo con sal durante 7 minutos.
- Escurrirla y regarla con aceite.
- Batir la albahaca, lavada y picada, con la yema, la mostaza, sal, pimienta y el zumo de limón, y añadir poco a poco el aceite.
- Por último incorporar la clara a punto de nieve.
- Servir la salsa con la pasta recién cocida.

micasa  
45

15  
minutos

## Revuelto de setas

Para 4 personas

### Ingredientes

- 200 gr de setas de cardo
- 1 diente de ajo
- 8 huevos
- 8 cucharadas de nata líquida
- 4 cucharadas de aceite
- sal, pimienta y perejil picado
- pan frito

### Preparación

- Picar el diente de ajo y freírlo en el aceite.
- Antes de que se dore, añadir las setas lavadas y cortadas en tiras, rehogarlas hasta que desaparezca el jugo de vegetación que sueltan y sazonarlas con sal y pimienta.
- Batir los huevos como para tortilla, añadir la nata líquida, sazonarlos y verter sobre las setas, moviendo siempre a fuego lento hasta que se cuajen.
- Servir con perejil picado y acompañado de pan frito.

## Espaguetis con salmón

Para 4 personas

18  
minutos

### Ingredientes

- 150 gr de salmón ahumado en lonchas
- 1 cebolleta
- 200 gr de espaguetis
- 1/4 l de nata líquida
- 1 pizca de mantequilla
- oregano y albahaca
- sal

### Preparación

- Sofreír la cebolleta bien picada en un poco de mantequilla y echar la nata.
- Cortar las lonchas de salmón ahumado en trozos pequeños.
- Cuando la nata esté espesa, echar el salmón y dejar 2 o 3 min. revolviendo para que no se pegue.
- Entretanto, hacer los espaguetis y retirar cuando estén *al dente*. Escurrir.
- Echar los espaguetis en la cacerola, verter la nata con el salmón y revolver bien.
- Servir en los platos y espolvorear por encima con la albahaca y el orégano picados muy finos.

**18**

minutos

## Huevos guisados

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 8 huevos
- 6 cucharadas de aceite
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 chorreón de vino blanco
- 1 taza de caldo
- sal, pimienta y perejil

### Preparación

- Cocer los huevos durante 10 minutos en agua con sal y pelarlos.
- Picar la cebolla y el ajo, y dorarlos en el aceite; añadir la harina y rehogar.
- Regar con el vino y, una vez se haya consumido un poco, añadir el caldo.
- Dar un hervor a los huevos duros en esta salsa.
- Servir espolvoreados con perejil picado.

## Huevos rellenos

*Para 4 personas***18**

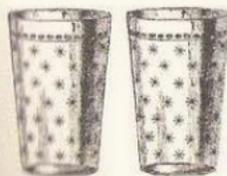
minutos

### Ingredientes

- 8 huevos
- 2 latas de atún en aceite
- mayonesa casera hecha con un huevo
- 1 cebolleta grande
- unas gotas de limón
- sal y pimienta

### Preparación

- Hervir los huevos en agua con sal, pelarlos y cortarlos por la mitad.
- Dejar dos yemas para decorar, y mezclar el resto con el atún, la mitad de la mayonesa, la cebolleta picada muy fina y el limón. Salpimentar.
- Rellenar las claras de los huevos con esta mezcla; ponerlos en una fuente llana y verter encima el resto de la mayonesa que, al ser casera, es más líquida.
- Rallar las yemas que hemos reservado sobre los huevos, para adornarlos.



**18***minutos*

## Tortilla de dos pimientos

*Para 4 personas*

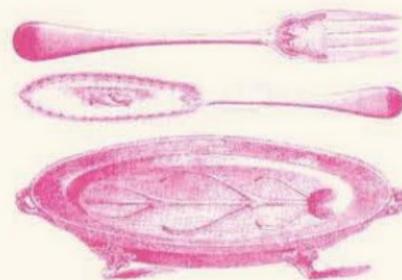
### Ingredientes

- 8 huevos
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde grande
- 1 dl de aceite de oliva
- 2 cucharadas de hierbas aromáticas picadas
- sal y pimienta

### Preparación

- Lavar los pimientos, abrirlos, retirar los filamentos y las simientes, y cortarlos en juliana fina.
- Rehogar en el aceite la cebolla, picada, con los pimientos, tapar la sartén y dejar cocer a fuego medio.
- Batir los huevos con las hierbas picadas, pimienta y sal.
- Echarlos sobre los pimientos y cuajar la tortilla.

## PESCADOS Y MARISCOS



10  
minutos

## Brochetas de vieiras

Para 4 personas

### Ingredientes

- 12 vieiras sin concha
- 12 lonchas de beicon
- unas hojas de laurel
- 1/2 dl de aceite de oliva
- sal y pimienta

### Preparación

- Envolver cada una de las vieiras con una tira de beicon partida por la mitad.
- Pinchar 3 vieiras con beicon en cada una de las cuatro brochetas, y untarlas con un poco de aceite.
- Meterlas debajo del grill, durante 3 min, a temperatura máxima, dándoles la vuelta varias veces.
- Servir las brochetas calientes.



micasa

52

## Boquerones abujuelados

Para 4 personas

15  
minutos

### Ingredientes

- 750 gr de boquerones limpios
- 1 1/2 dl de agua
- 4 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 1 clara de huevo a punto de nieve
- sal

### Preparación

- Mezclar en un bol la harina con la levadura, la sal y el agua que admita, para obtener una pasta muy fina y cremosa.
- Añadir la clara de huevo a punto de nieve, poco a poco, para que no se baje.
- Rebozar los boquerones, en filete, en la pasta y freír en abundante aceite caliente.
- Escurrir sobre papel absorbente.

micasa

53

**15**

minutos

## Palometa en pasta fresca

Para 4 personas

### Ingredientes

- 300 gramos de palometa ahumada
- 400 gramos de cintas de pasta fresca
- 2 escalonias
- 2,5 dl de nata líquida
- 30 gramos de mantequilla
- sal y pimienta

### Preparación

- Pelar y picar muy finamente las escalonias, y ponerlas en un cazo junto con la mantequilla a fuego suave; freír hasta que se ablanden.
- Incorporar la palometa, cortada previamente en tiras muy finas, y la nata líquida.
- Salpimentar la mezcla y dejar que se haga a fuego moderado durante unos minutos.
- Mientras tanto, cocer la pasta durante ocho minutos, para dejarla *al dente*, y mezclarla con la salsa justo en el momento de servirla.

micasa

54

## Pez espada con mostaza

Para 4 personas

**15**

minutos

### Ingredientes

- 800 gr de pez espada en filetes de 2 cm de grosor
- 3 escalonias
- rebanadas de pan de molde con un par de días
- 2 cucharadas de mostaza en grano
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 30 gr de mantequilla
- 1/2 dl de nata líquida
- 1/2 dl de vino blanco
- sal y pimienta

### Preparación

- Mezclar en la batidora las escalonias, el pan y el perejil, y añadir la mitad de la mostaza y del aceite.
- Sazonar y volver a mezclar.
- Cortar el pescado en tiras de 2 cm y untar sobre él la pasta preparada.
- Calentar el resto del aceite y la mantequilla, y freír el pescado 3 o 4 min por cada lado.
- Escurrir y secar con papel de cocina.
- Poner en la sartén la nata y el vino con la mostaza restante. Salpimentar.
- Calentar 1 min, para que se reduzca un poco, verter la salsa sobre el pescado y servir.

micasa

55

**17***minutos*

## Bonito con tomate

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 2 rodajas de bonito de 250-300 gr
- 1 cebolla picada
- 1 bote de 500 gr de tomate triturado
- aceite de oliva
- sal y pimienta
- una pizca de azúcar

### Preparación

- Rehogar la cebolla muy picada y, cuando cristalice, echar el bote de tomate natural triturado.
- Poner una pizca de azúcar para quitar la acidez del tomate. Salpimentar.
- Mientras tanto, en una sartén con una gota de aceite freír las rodajas de bonito, vuelta y vuelta, con cuidado de que no se pasen.
- Colocar las rodajas sobre una fuente y echar encima el tomate.

micasa

56

## Filetes de gallo al horno

*Para 4 personas***17***minutos*

### Ingredientes

- 8 filetes de gallo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 2 clavos
- 2 cucharadas de mostaza en grano
- 2 dl de vino blanco seco
- sal

### Preparación

- Colocar los filetes de gallo limpios y sin espinas en una fuente de horno.
- En un bol, poner los dientes de ajo, la mostaza y los clavos, machacados, la cebolla, muy picada, la sal y el vino blanco.
- Mezclar muy bien y echar toda esta salsa sobre los filetes de gallo.
- Meter en el horno precalentado a 220°C durante doce minutos y servir en la misma fuente.

micasa

57

**18**

minutos

## Almejas a la marinera

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 1/2 kg de almejas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 pizca de guindilla
- 1 vaso de vino blanco
- perejil

### Preparación

- En una cazuela de barro, rehogar en aceite de oliva media cebolla picada muy fina.
- Dejar hasta que la cebolla quede transparente y añadir dos cucharadas soperas de pan rallado.
- Cuando se tueste, echar medio litro de agua, sal, una pizca de guindilla y un vaso pequeño de vino blanco.
- Machacar los dientes de ajo y bastante perejil en el mortero, y añadir a la mezcla anterior.
- Cuando esté a punto de hervir, echar las almejas y dejar cocer de 3 a 4 min, hasta que se abran.

micasa

58

## Gallo con champiñones

*Para 4 personas***18**

minutos

### Ingredientes

- 8 filetes de gallo
- 300 gr de champiñones
- 2 escalonias
- 2 dl de vino blanco seco
- aceite
- sal y pimienta

### Preparación

- Limpiar y trocear los champiñones, y pelar y picar las escalonias. Saltear en aceite 5 min. Salpimentar.
- Poner en una fuente de horno y colocar encima los filetes de gallo. Rociar con vino blanco.
- Hornear de 8 a 10 minutos en el horno precalentado a 220°C.
- Espolvorear con eneldo picado y servir.



micasa

59

**18***minutos*

## Gambas con pimientos

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 4 pimientos verdes grandes
- 300 gr de gambas
- 3 escalonias
- 1 diente de ajo
- 1 puerro
- 2 dl de vino blanco seco
- 1 dl de aceite de oliva
- sal y pimienta

### Preparación

- Rehogar en el aceite las escalonias y el diente de ajo, pelados y picados.
- Agregar el puerro limpio, en rodajas.
- Mojar con el vino y salpimentar; tapar la sartén y cocer unos minutos.
- Pelar las gambas y quitarles la cabeza, y saltearlas en poco aceite a fuego vivo.
- Freír los pimientos en tiras, hasta que estén hechos.
- Servirlos con las gambas y la salsa.

## Lenguados a la naranja

*Para 4 personas***18***minutos*

### Ingredientes

- 2 lenguados en filetes
- 1 lata de anchoas
- 1,5 dl de vinagreta de mostaza
- el zumo de medio limón
- 2 naranjas
- 2 dl de mayonesa
- pimentón
- mantequilla
- sal y pimienta

### Preparación

- Rallar la piel de una de las naranjas.
- Poner los filetes en una fuente de horno con mantequilla; salpimentar y rociar con el zumo de medio limón y media naranja.
- Repartir la mantequilla entre los filetes, cubrir con papel de aluminio y hornear durante 15 minutos a 175°C. Dejar enfriar.
- Mezclar la mayonesa con el zumo de la otra media naranja, gota a gota, y la ralladura de naranja.
- Cubrir los filetes con la mayonesa, poner pimentón y decorar con anchoas.
- Cortar en rodajas la naranja restante y aliñarlas con la vinagreta, para acompañar el pescado.

**18**

minutos

## Pescadilla al horno

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 1 pescadilla
- 1 cebolla
- 1/2 limón
- 1/2 vaso de vino blanco
- 6 cucharadas de aceite
- perejil



### Preparación

- En un recipiente para horno microondas, poner el aceite y la cebolla bien picada.
- Meter en el microondas 3 min. Sacar y colocar encima la pescadilla, abierta y sin espinas, aderezada con sal y un chorrito de limón por ambos lados.
- Añadir un poco más de aceite, el medio vaso de vino y el perejil.
- Meter en el horno tradicional durante unos 10 minutos a temperatura máxima.

**micasa**

62

## Rizos de pescado en salsa verde

*Para 4 personas***18**

minutos

### Ingredientes

- 700 gr de lomos de pescado limpios
- 1 cebolla
- 1/2 l de caldo de pescado espeso
- 1 dl de cerveza
- 1 huevo batido
- harina
- 1 cucharada de perejil picado
- sal

### Preparación

- Cortar el pescado en tiras más o menos iguales, sazonarlas y pasarlas por harina y huevo.
- Freírlas en una sartén con aceite, hasta que estén ligeramente doradas.
- Escurrirlas bien sobre papel de cocina y pasarlas a una cazuela de barro.
- Sofreír la cebolla muy picada en una sartén, hasta que esté transparente, y agregar el perejil picado, el caldo de pescado y la cerveza.
- Dar un ligero hervor y verter la mezcla sobre el pescado.
- Cocer todo junto durante 5 minutos.

**micasa**

63

18

minutos

## Sardinias a las hierbas

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 12 filetes de sardina
- orégano
- tomillo
- romero
- 1/2 dl de aceite de oliva
- 1 limón
- sal

### Preparación

- Lavar y limpiar los filetes, y colocarlos en una fuente de horno engrasada con aceite. Salar.
- Batir el zumo de limón con el aceite y una cucharadita de cada hierba.
- Rociar el pescado y hornear 15 minutos.

micasa

64

## CARNES Y AVES



micasa

65

**10**

minutos

## Montaditos de lomo de cerdo

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 1/2 kg de cinta de lomo
  - 1/2 dl de aceite de oliva
  - 16 rebanadas de pan de molde
  - sal y pimienta
- Para el alioli:
- 1 huevo
  - 1 o 2 dientes de ajo
  - 3 dl de aceite de oliva
  - 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
  - zumo de limón
  - sal y pimienta blanca

### Preparación

- Hacer un falso alioli poniendo en la cubeta de la batidora el huevo, el zumo de limón, la sal, la pimienta, la mostaza y los ajos; después, batir y verter poco a poco el aceite, hasta conseguir la consistencia de una mayonesa.
- Cortar la cinta de lomo en filetes finos y quitarles la grasa. Dorarlos en aceite caliente y salpimentarlos.
- Tostar las rebanadas de pan de molde en el tostador o en el horno, untarlas generosamente de alioli por una cara y poner un filete de cinta de lomo entre cada dos rebanadas. Servir inmediatamente.

micasa

66

## Pastel de carne picada

*Para 4 personas***12**

minutos

### Ingredientes

- 300 gr de carne de ternera picada
- 1 sobre de puré de patata
- 1/4 kg de tomate frito
- 1 diente de ajo
- queso rallado
- mantequilla
- sal

### Preparación

- En una sartén, dorar un diente de ajo picado, echar la carne, salar y rehogar hasta que ésta tome color.
- Mientras, hacer un puré de patata de sobre.
- En una fuente para horno, poner una capa de tomate frito, y encima, toda la carne.
- Poner una última capa de puré de patata, con queso rallado y trocitos de mantequilla. Gratinar en el horno durante unos 5 minutos.

micasa

67

**13**

minutos

## Filetes de hígado al vino de Jerez

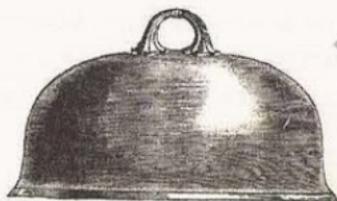
*Para 4 personas*

### Ingredientes

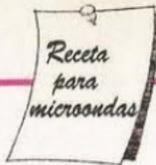
- 4 filetes de hígado de ternera
- 75 gr de harina
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 dl de caldo de carne
- 2 dl de vino de Jerez
- sal y pimienta

### Preparación

- Cortar los bordes de los filetes de hígado. Salpimentar y enharinar, y freír en el aceite caliente.
- Pasar los filetes a un cazo y añadir el caldo y el vino de Jerez. Cocer un par de minutos y servir enseguida.

micsa

68



## Pechugas de pollo con beicon

*Para 4 personas***13**

minutos

### Ingredientes

- 4 pechugas de pollo abiertas
- 150 gr de lonchas de beicon
- 100 gr de queso en lonchas
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 75 gr de pepinillos en vinagre
- sal y pimienta blanca

### Preparación

- Salpimentar las pechugas por ambos lados y untarlas de mostaza por una cara con una brocha de cocina.
- Picar los pepinillos muy menudos. Poner encima de la mostaza una loncha de queso y una cucharada de pepinillos picados.
- Enrollarlas de una en una y envolver cada una en una loncha de beicon. Sujetar, si hace falta, con un palillo.
- Colocarlas en un recipiente apto para microondas, taparlo bien y meter en el horno al 100% de potencia 4 minutos. Dar la vuelta a cada rollito y dejar cocer otros 2 o 3 minutos más.

micsa

69

**15***minutos*

## Brochetas de pavo

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 600 gr de pechuga de pavo
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada de tomillo picado
- 2 tomates
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta y sal

### Preparación

- Cortar la pechuga en dados, y el tomate y el pimiento, en trozos regulares.
- Ensartar en cuatro pinchos los ingredientes troceados, comenzando y terminando por el pimiento. Untar con el aceite de oliva y espolvorear con el tomillo picado.
- Asar las brochetas bajo el grill del horno 10 minutos, dándoles la vuelta varias veces, y servir recién hechas.

*micasa*

70

## Chuletas de cerdo a la riojana

*Para 4 personas***15***minutos*

### Ingredientes

- 8 chuletas de cerdo
- 1/4 kg de tomate frito
- 1 lata de pimientos del piquillo



### Preparación

- Salpimentar las chuletas.
- En una fuente para horno, poner una capa de tomate frito; encima, los pimientos de piquillo y, sobre éstos, las chuletas.
- Poner otra capa de tomate frito y meter al horno, precalentado, durante unos 10 minutos.

*micasa*

71

**15**

minutos

## Escalopines agridulces

Para 4 personas

### Ingredientes

- 2 solomillos de cerdo
- 1 dl de aceite de oliva
- 1/2 dl de jugo de carne
- 100 gr de mermelada de grosella
- 1 cucharada de especias y otra de zumo de limón
- un ramo de grosellas
- pimienta y sal

### Preparación

- Cortar los solomillos en rodajas y freírlos con aceite a fuego vivo.
- Desglasar la sartén con el jugo de carne, echar la mermelada, las especias, 1 dl de agua, el zumo de limón, pimienta y sal, y cocer 3 min.
- Añadir las grosellas, cubrir los escalopines y servir.



## Pollo al curry

Para 4 personas

**15**

minutos

### Ingredientes

- 1 kg de muslos o de cuartos de pollo
- 2 cebollas grandes
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 yogur natural (125 gr)
- 400 gr de champiñones fileteados
- 1 dl de vino blanco
- 1 cucharadita de *curry* en polvo
- sal, pimienta y nuez moscada

### Preparación

- Cortar las cebollas en rodajas finas.
- En el aceite caliente, sofreír el pollo hasta que esté bien dorado; añadir las cebollas, y después, los champiñones fileteados. Rehogar todo rápidamente con una cuchara de palo.
- Añadir el vino blanco, el yogur, el *curry* y la nuez moscada, y remover bien. Cocer en la olla rápida durante unos cuatro minutos.

**15***minutos*

## Pollo con ajo y perejil

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 1 pollo de 1 kg troceado
- 3 dientes de ajo
- 2 dl de aceite de oliva
- harina
- perejil picado
- pimienta y sal

### Preparación

- Salpimentar los trozos de pollo, pasarlos por harina y sacudirlos, para retirar el exceso.
- Rehogar los dientes de ajo picados en aceite caliente. Agregar el pollo y freír hasta que esté dorado.
- Espolvorear con el perejil picado y servir caliente.

*micasa*

74

## Hamburguesas de ave

*Para 4 personas***17***minutos*

### Ingredientes

- 800 gr de carne picada de ave (galina, pollo, pavo, capon, pularda...)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de 4 especias
- 1/2 cucharada de pan rallado
- 1 cucharada de perifollo picado
- aceite de oliva para freír
- pimienta y sal

### Preparación

- Poner en un bol las carnes picadas con los huevos, el pan rallado, el perifollo, pimienta y sal.
- Mezclar muy bien y formar unas bolas con las manos enharinadas.
- Aplastarlas y freírlas en el aceite caliente. Escurrirlas bien en papel absorbente.

*micasa*

75

**18**

minutos

## Pavo con salsa de vino

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 4 filetes de pechuga de pavo
- 4 dl de caldo de pavo
- 6 dl de vino tinto
- 10 ciruelas pasas deshuesadas
- 1/2 guindilla muy picada
- 60 gr de mantequilla
- pimienta y sal

### Preparación

- Poner en un cazo el vino, el caldo, las ciruelas y la guindilla. Llevar a ebullición y reducir a la mitad.
- Saltear en aceite los filetes, salpimentados.
- Triturar la salsa ya reducida. Añadir mantequilla sin dejar de batir. Servir el pavo con la salsa.



micasa

76

## Puntas de solomillo

*Para 4 personas***18**

minutos

### Ingredientes

- 600 gr de puntas de solomillo de cerdo
- 1 dl de aceite
- 75 gr de azúcar
- 2 dl de caldo de carne
- 250 gr de espaguetis cocidos
- mantequilla
- pimienta y sal

### Preparación

- Limpiar y cortar en dados las puntas de solomillo.
- En una sartén, saltearlos en aceite caliente, espolvorear el azúcar, salpimentar, retirarlos cuando se doren y reservar al calor. Agregar el caldo de carne.
- Calentar los espaguetis con la mantequilla. Servir los solomillos con la salsa y los espaguetis cocidos alrededor.

micasa

77

**18**  
minutos

## Solomillos de cerdo con ciruelas



Para 4 personas

### Ingredientes

- 500 gr de solomillos de cerdo, o de puntas de solomillo
- 100 gr de lonchas de jamón serrano finas
- 50 gr de ciruelas pasas deshuesadas
- 100 gr de queso
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- sal y pimienta blanca

### Preparación

- Si los solomillos son enteros, cortar en dos o tres trozos y dejar sólo la parte magra.
- Macerar las ciruelas pasas deshuesadas; para ello, cubrirlas con agua y meterlas en el microondas 1 o 2 min al 100% de potencia, hasta que el agua hierva.
- Hacer un corte en cada trozo de solomillo y meter una o dos ciruelas. Salpimentar y untar con mostaza.
- Envolver un poco cada trozo con una loncha de queso y poner encima otra de jamón serrano, para envolver completamente el solomillo.
- Ponerlos en un recipiente para microondas, tapar bien y meter en el horno al 100% de potencia 8 minutos, dando la vuelta a los 5 minutos.

## POSTRES



8

minutos

## Batido de chocolate

Para 4 personas

### Ingredientes

- 100 gr de chocolate para fundir
- 2 huevos
- 6 dl de leche entera
- 1/2 l de helado de chocolate
- 1 dl de agua de *seltz*, o soda

### Preparación

- Meter en el congelador cuatro copas altas, mojadas, hasta que se escarchen.
- Batir en el vaso de una batidora el chocolate fundido frío, los huevos, la leche y el helado de chocolate.
- Llenar las copas y echar al final el agua de *seltz*.
- Servir antes de que la espuma baje.



micasa

80

## Copacabana

Para 4 personas

8

minutos

### Ingredientes

- 12 bizcochos de soletilla, de los duros
- 2,5 dl de café
- 1 l de helado de café
- 250 gr de nata montada
- 12 granos de café

### Preparación

- Mojar los bizcochos de soletilla en el café y retirarlos inmediatamente.
- Colocar los bizcochos en el fondo de unos platitos, compoteras o copas planas.
- Poner encima de los bizcochos un par de bolas de helado de café.
- Los bizcochos se pueden decorar con la nata montada y con unos granos de café.

micasa

81

**8***minutos*

## Plátano al horno

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 4 plátanos
- mantequilla
- mermelada de fresa, o de melocotón, ciruela...
- 1/2 dl de licor

### Preparación

- Untar con mantequilla una fuente para el horno y colocar el plátano, sin cáscara, abierto por la mitad.
- Poner encima un poco de mantequilla y una cucharadita de mermelada de fresa, o la que se prefiera.
- Rociar con licor (coñac, calvados, ron, etc.).
- Cubrir la fuente con papel de aluminio y meter al horno 5 min. Sacar cuando esté blandito.

*micasa*

82

## Espuma de manzana y albaricoque

*Para 4 personas***10**  
*minutos*

### Ingredientes

- 2 manzanas Golden
- 1/3 l de zumo de manzana
- 8 albaricoques
- 1 plátano
- 1 yogur natural
- 15 cubitos de hielo
- 2 cucharadas de miel

### Preparación

- Pelar todas las frutas. Quitar el corazón y las pipas de las manzanas. Retirar los huesos de los albaricoques.
- Trocear todas las frutas y colocarlas junto con el resto de los ingredientes en una batidora potente.
- Después, batir hasta obtener una espuma.

*micasa*

83

**10***minutos*

## Fresones gratinados

Para 4 personas

### Ingredientes

- 1/2 kg de fresones
- zumo de limón
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla

### Preparación

- Lavar los fresones y cortarlos en abanico, sin que se separen del todo del pedúnculo.
- Engrasar una fuente refractaria con mantequilla, colocar los fresones, regarlos con el zumo de limón, espolvorear por encima el azúcar y agregar la mantequilla derretida.
- Gratinar en el horno durante 5 minutos.

## Higos rellenos

Para 4 personas

**10***minutos*

### Ingredientes

- 8 higos en almíbar
- 150 gr. de queso cremoso para untar
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de licor de naranja
- 1 dl y 1/2 de zumo de naranja
- 1 cucharada de zumo de limón
- 6 cucharadas de azúcar *glace*

### Preparación

- Trabajar el queso con la ralladura y el licor de naranja, y 2 cucharadas de azúcar *glace*. Rellenar con esta mezcla cada higo.
- En un cazo llevar a ebullición el zumo de naranja, el de limón y el resto del azúcar *glace*.
- Cocer a fuego bajo 4 minutos. Servir los higos con la salsa.

**12***minutos*

## Postre tropical

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 1 yogur natural
- 250 gr de nata líquida
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 lata de rodajas de piña
- 2 plátanos



### Preparación

- Primero, montar la nata con el azúcar.
- Mezclar después el yogur natural con las rodajas de piña y con el plátano, cortados en trocitos, y reservar algunos para adornar después la mezcla.
- Colocar esta mezcla en una copa, y encima, la nata montada. Adornar con los trozos de fruta.
- Esta receta también se puede preparar con melocotón en almíbar en lugar de utilizar piña.

*micasa*

86

## Espuma de chocolate

*Para 4 personas***15***minutos*

### Ingredientes

- 100 gr de chocolate negro
- 1 cucharadita de café soluble
- 4 claras de huevo
- 100 gr de azúcar *glace*

### Preparación

- En un cazo, poner el chocolate, troceado, con agua y al baño María.
- Cuando se derrita por completo, añadir el café y mezclar bien, para disolverlo.
- Montar las claras a punto de nieve, añadir azúcar y mezclar con el chocolate derretido tibio.
- Repartir en boles o copas individuales. Enfriar en la nevera.

*micasa*

87

**15**

minutos

## Macedonia con salsa Sabayon

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 1/2 kg de sandía
- 1/2 kg de melón
- 1/4 kg de fresas
- 2 plátanos
- 2 melocotones o albaricoques
- el zumo de medio limón

• 4 cucharadas de azúcar

Para la salsa Sabayon:

- 2 yemas y 1 huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 de Cointreau
- la ralladura de medio limón

### Preparación

- Pelar y cortar en dados las frutas; colocarlas en una ensaladera, espolvorear el azúcar, regar con el zumo de limón y guardar en la nevera.
- Para la salsa, batir todos los ingredientes y espesar al fuego, con cuidado de que no se corte.
- Poner la salsa, fría o caliente, en un bol, y servir con la macedonia.

**micasa**

88

## Manzanas con miel

*Para 4 personas***18**

minutos

### Ingredientes

- 1/2 kg de manzanas
- miel
- mantequilla
- nueces tostadas y picadas

### Preparación

- Pelar y cortar las manzanas en dados.
- Fundir un poco de mantequilla y, cuando esté caliente, echar las manzanas y freírlas despacio, para que la fruta absorba la mantequilla fundida.
- Servir calientes, con un poco de miel y espolvoreadas con nueces picadas.

**micasa**

89

**17***minutos*

## Mousse de limón

*Para 4 personas*

### Ingredientes

- 2 huevos
- 100 gr de azúcar
- 2 limones
- 2 dl de nata montada
- 50 gramos de mantequilla

### Preparación

- Batir las yemas de los dos huevos con la mitad del azúcar, hasta que espumen.
- Incorporar la ralladura de un limón y el zumo de los dos.
- Agregar la mantequilla, derretida, y la nata montada.
- Montar las claras a punto de nieve, añadir el azúcar restante y mezclar. Dejar enfriar en la nevera.

*micasa*

90

## Kir royal granizado

*Para 4 personas***18***minutos*

### Ingredientes

- 100 gramos de grosellas
- 350 gr de azúcar
- 1/2 litro de agua
- 1/2 litro de cava
- unas hojitas de menta

### Preparación

- Disolver el azúcar en agua a fuego medio, llevar a ebullición y retirar del fuego.
- Agregarle las grosellas y cocer de nuevo, a fuego bajo, durante 5 minutos.
- Pasarlo por un pasapurés y meterlo 5 minutos en el congelador.
- Añadir el cava y dejarlo en el congelador hasta que cristalice.
- Servirlo en copas muy frías y adornas con la menta.

*micasa*

91

18

minutos

## Melocotón a la hierbabuena

Para 4 personas

### Ingredientes

- 4 melocotones maduros
- 1 limón
- 1/2 l de vino blanco afrutado
- 1 vaso de azúcar
- 1 ramo de hierbabuena

### Preparación

- Escaldar los melocotones en agua hirviendo durante 1 minuto, para pelarlos.
- Sacar el hueso cortándolos por la mitad o en cuartos.
- Cocer el vino con el azúcar y la hierbabuena durante 5 minutos.
- Agregar los melocotones y cocer 10 minutos más, hasta que estén tiernos.
- Poner en la nevera, y colar el jugo antes de servirlo.

micasa

92

## NOTAS



micasa

93

## NOTAS

Lined area for notes with a decorative border of small jars at the bottom.

## ÍNDICE

### Introducción 5

### Ensaladas

Atún y pimiento	8
Endibias con roquefort	9
Espárragos con tomate	10
Pepinos con yogur	11
Ensalada italiana	12
Apio y uvas	13
Berros con pollo ahumado	14
Ensalada vegetariana	15
Escarola con nueces	16
Escarola con uvas	17

Hojas verdes con embutidos	18
Lombarda con manzana y queso azul	19
Langosta con mango	20
Pasta, queso y espárragos	21
Salmón con judías y canónigos	22

### Entradas

Crema de espárragos	24
Crema de puerros	25
Cóctel de mariscos	26
Gazpacho abreviado	27
Paté de atún	28
Salmorejo	29

Aguacates rellenos con gambas . . . . .	30
Puerros a la vinagreta . . . . .	31
Terrina de trucha . . . . .	32
Calabacines con atún gratinados . . . . .	33
Cóctel de melón . . . . .	34
Sopa de mariscos y verduras . . . . .	35
Entremeses de verduras . . . . .	36

### Huevos y pastas

Huevos de codorniz con champiñones . . . . .	38
Huevos escalfados con gambas . . . . .	39
Pasta a los cuatro quesos . . . . .	40
Tortilla de queso . . . . .	41
Huevos con beicon y queso . . . . .	42
Espaguetis al ajo . . . . .	43
Macarrones con atún y tomate . . . . .	44

Pasta con albahaca . . . . .	45
Revuelto de setas . . . . .	46
Espaguetis con salmón . . . . .	47
Huevos guisados . . . . .	48
Huevos rellenos . . . . .	49
Tortilla de dos pimientos . . . . .	50

### Pescados y mariscos

Brochetas de vieiras . . . . .	52
Boquerones abunuelados . . . . .	53
Palometa en pasta fresca . . . . .	54
Pez espada con mostaza . . . . .	55
Bonito con tomate . . . . .	56
Filetes de gallo al horno . . . . .	57
Almejas a la marinera . . . . .	58
Gallo con champiñones . . . . .	59
Gambas con pimientos . . . . .	60

Lenguados a la naranja . . . . .	61
Pescadilla al horno . . . . .	62
Rizos de pescado en salsa verde . . . . .	63
Sardinas a las hierbas . . . . .	64

### Carnes y aves

Montaditos de lomo de cerdo . . . . .	66
Pastel de carne picada . . . . .	67
Filetes de hígado al vino de Jerez . . . . .	68
Pechugas de pollo con beicon . . . . .	69
Brochetas de pavo . . . . .	70
Chuletas de cerdo a la riojana . . . . .	71
Escalopines agridulces . . . . .	72
Pollo al curry . . . . .	73
Pollo con ajo y perejil . . . . .	74
Hamburguesas de ave . . . . .	75
Pavo con salsa de vino . . . . .	76

Puntas de solomillo . . . . .	77
Solomillos de cerdo con ciruelas . . . . .	78

### Postres

Batido de chocolate . . . . .	80
Copacabana . . . . .	81
Plátano al horno . . . . .	82
Espuma de manzana y albaricoque . . . . .	83
Fresones gratinados . . . . .	84
Higos rellenos . . . . .	85
Postre tropical . . . . .	86
Espuma de chocolate . . . . .	87
Macedonia con salsa Sabayon . . . . .	88
Manzanas con miel . . . . .	89
Mousse de limón . . . . .	90
Kir royal granizado . . . . .	91
Melocotón a la hierbabuena . . . . .	92