Recetas rápidas

TOMO 1

32 platos caseros para el día a día:
listos en media hora o menos

Fresh AI News · fresh-ai.news

© 2026 Fresh AI News · IMPACTWARE LOGIC SL.

Las fotografías son ilustraciones generadas con inteligencia artificial.

Más recetas en fresh-ai.news.

Todos los derechos reservados.

Antes de empezar

Este libro reúne 32 recetas caseras pensadas para el día a día: pocos pasos, ingredientes de cualquier supermercado y cantidades claras. Están agrupadas en seis capítulos: carnes y aves, pescados y mariscos, huevos y tortillas, pasta y arroz, legumbres y, por último, verduras, cremas y ensaladas.

Cada receta indica los ingredientes con sus cantidades, los pasos en orden y uno o dos trucos que marcan la diferencia. Cuando la receta lo indica, verás también las raciones y el tiempo.

Cada fuego, cada sartén y cada microondas calientan a su manera. Usa los tiempos como guía y fíjate en las señales que describe cada receta: una costra que se despega sola, un centro que aún tiembla, una gamba en forma de C. Si tienes termómetro de cocina, las temperaturas del centro son la referencia más fiable.

Las fotografías son ilustraciones generadas con inteligencia artificial: muestran cómo puede quedar cada plato, no la fotografía de una elaboración concreta.

Índice

Carnes y aves 6

- Pollo al limón con espinacas 7
- Pollo al ajillo 8
- Fajitas de pollo 9
- Pollo y verduras salteados 10
- Hamburguesa casera jugosa 11
- Medallones de solomillo de cerdo 12

Pescados y mariscos 13

- Salmón con verduras en una bandeja 14
- Merluza en salsa verde 15
- Gambas al ajillo 16
- Calamares a la plancha 17
- Lubina al horno con patatas 18
- Merluza al papillote en el microondas 19

Huevos y tortillas 20

- Tortilla de calabacín 21
- Tortilla paisana 22
- Tortilla de garbanzos 23
- Huevos en salsa de tomate y pimiento 24

Revuelto de setas y gambas 25
Tortilla francesa rellena 26

Pasta y arroz 27
Carbonara sin nata 28
Tallarines a la boloñesa 29
Pasta con brócoli 30
Arroz frito con huevo 31
Arroz al curry con pollo 32

Legumbres 33
Lentejas exprés 34
Dal de lentejas rojas 35
Garbanzos con espinacas 36
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas 37

Verduras, cremas y ensaladas 38
Crema de calabacín sin nata 39
Pisto con huevo 40
Coliflor gratinada 41
Ensalada griega 42
Ensalada de lentejas con atún 43

CAPÍTULO 1

Carnes y aves

Pollo, cerdo y ternera a la plancha, en sartén o salteados, con el punto que los deja jugosos.

Pollo al limón con espinacas

Pollo al ajillo

Fajitas de pollo

Pollo y verduras salteados

Hamburguesa casera jugosa

Medallones de solomillo de cerdo

Pollo al limón con espinacas

Dorado por fuera, jugoso por dentro y con su salsa hecha en la misma sartén.

Raciones 2 personas
Tiempo 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo (unos 400 g)
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- 100 ml de caldo
- 150 g de espinacas
- Sal y pimienta

PASOS

1. No laves el pollo: sécalo con papel. Ábrelo como un libro y aplánalo con un cazo, entre film, hasta un dedo de grosor.
2. Salpimienta y cúbrelo con un velo de harina. Ralla el limón antes de exprimirlo.
3. Cuando el aceite brille, a fuego medio-alto, pon el pollo: 3 minutos sin tocarlo, para que se forme la costra. Dale la vuelta y otros 3 minutos.
4. En el centro debe marcar 74 °C; sin termómetro, que no quede nada rosado. Sácalo y baja el fuego.
5. Dora el ajo laminado 30 segundos. Añade el caldo y la ralladura y deja 1 minuto, rascando el fondo: ese tostado es la salsa.
6. Echa las espinacas hasta que encojan. Con el fuego apagado, devuelve el pollo y riégalo con el zumo.

Truco *La pechuga se seca por el grosor desigual: la punta se pasa mientras el centro sigue rosado. Aplanarla lo evita.*

Truco *Si echas el zumo mientras dora, el pollo se cuece en líquido y la costra se ablanda.*

Pollo al ajillo

Con contramuslo, que aguanta jugoso, y los ajos dorados, nunca amargos.

Raciones 2 personas
Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de contramuslo de pollo deshuesado y sin piel
- 8 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 calabacín mediano
- 100 ml de vino blanco seco (o caldo de pollo)
- 1 hoja de laurel
- 1 guindilla seca
- Perejil fresco picado
- Sal

PASOS

1. Corta los ajos en láminas finas e iguales, para que se doren a la vez.
2. Ponlos en la sartén con el aceite en frío, a fuego medio, unos 4 minutos. Sácalos en tono avellana: fuera del fuego se oscurecen un punto más.
3. En ese aceite, a fuego fuerte, echa el pollo en tacos de 3 cm con sal. 2 minutos sin tocarlo, hasta que se despegue solo; luego 4 minutos más removiendo.
4. Añade el calabacín en medias lunas y deja 3 minutos.
5. Incorpora el vino, el laurel y la guindilla. Rasca el fondo y reduce a la mitad, 3 minutos.
6. Corta un taco: por dentro no debe quedar rastro de rosa. Sirve con los ajos y el perejil por encima.

Truco *El contramuslo se mantiene jugoso donde la pechuga se seca.*

Truco *Los ajos esperan fuera mientras se hace el pollo: así llegan dorados y crujientes, con su sabor ya en el aceite.*

Fajitas de pollo

Pollo dorado, verdura tostada por fuera y firme por dentro, y yogur en lugar de nata agria.

Raciones 2 personas
Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de pechuga de pollo
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Media lima o medio limón
- 4 tortillas integrales
- Yogur natural

PASOS

1. Corta la pechuga en tiras de 1 cm y mézclalas con el aceite, el comino, el ajo y la sal. El pimentón se guarda para el final: a fuego fuerte se quema.
2. Calienta una sartén de hierro o acero a fuego fuerte, hasta que una gota de agua ruede como una bolita.
3. Haz el pollo en dos tandas: 2 minutos sin tocarlo, vuelta y otros 2.
4. En la misma sartén, saltea la verdura en tiras 4 minutos: tostada por fuera y firme por dentro.
5. Devuelve el pollo y añade el pimentón y el zumo de lima.
6. Calienta las tortillas 20 segundos cada una y monta: tortilla, verdura, pollo y yogur.

> **Truco** *Si echas todo el pollo de golpe, la sartén se enfría y la carne se cuece en su jugo: sale pálida. No le falta fuego, le falta sitio.*

Pollo y verduras salteados

Doce minutos de sartén y un orden fijo para que la verdura salga crujiente, no aguada.

Raciones 2 personas
Tiempo 12 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de pechuga de pollo en tiras finas
- Medio brócoli en ramitos pequeños
- 1 zanahoria en bastones finos
- 1 pimiento rojo en tiras
- Medio calabacín en medias lunas
- 1 diente de ajo laminado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de soja baja en sal

PASOS

1. Minuto 0: sartén grande, fuego fuerte y el aceite. Cuando brille, sin humear, añade el pollo y no lo toques durante 1 minuto.
2. Minuto 4: con el pollo dorado, sácalo al plato. Entran la zanahoria y el brócoli, los más duros, removiendo sin parar.
3. Minuto 7: el pimiento.
4. Minuto 9: el calabacín y el ajo, los más delicados.
5. Minuto 11: vuelve el pollo con la soja, sin tapa ni sal.
6. Minuto 12: listo. El pollo, blanco por dentro; el brócoli, verde intenso y aún crujiente.

Truco *Lo que ablanda la verdura es el agua: si llenas la sartén, la temperatura cae y se cuece en su propio jugo. Si no cabe en una capa, hazla en dos tandas.*

Hamburguesa casera jugosa

Sin aceite y con tres claves: la carne, la sal y el punto.

Raciones 2 personas
Tiempo 15 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de ternera picada (15 % de grasa)
- 2 panes integrales
- 1 tomate
- Media cebolla morada
- Lechuga
- 1/2 cucharadita de sal

PASOS

1. Con la carne fría y sin amasar, forma dos discos de 2 cm de grosor, un dedo más anchos que el pan: al cocinarse encogen.
2. Hunde el pulgar en el centro de cada disco para que no se abomben.
3. Sala por fuera, por las dos caras, justo antes de cocinar.
4. Sartén de hierro a fuego medio-alto, sin aceite: basta la grasa de la carne. 4 minutos por lado, sin aplastarlas.
5. El centro debe llegar a 71 °C; el color engaña, manda el termómetro. Si no llega, tapa la sartén 1 minuto.
6. Mientras reposan 2 minutos, tuesta el pan en esa sartén. Monta: lechuga abajo, que frena el jugo; luego carne, tomate y cebolla.

Truco *Si mezclas la sal con la carne al formarla, la textura queda como de salchicha.*

Truco *Cuanto menos trabajes la carne, más tierna queda.*

Medallones de solomillo de cerdo

Dorados por fuera y rosados por dentro, con trigueros en la misma plancha.

Raciones 2 personas
Tiempo 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 solomillo de cerdo de 400 g
- 250 g de espárragos trigueros finos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal en escamas
- Pimienta

PASOS

1. Calienta la plancha a fuego fuerte hasta que una gota de agua baile.
2. Quita la membrana plateada deslizando el cuchillo por debajo: si se queda, encoge y curva los medallones.
3. Corta medallones de 3 cm y aplástalos con la palma, para que toda la cara toque el metal. Sécalos con papel.
4. Pinta la carne y los trigueros con el aceite (la carne, no la plancha) y ponlo todo junto.
5. 2 minutos y medio sin tocarlos; vuelta, sal y otros 2 minutos.
6. Pincha un termómetro de lado hasta el centro: 63 °C, y 3 minutos de reposo. Sirve con pimienta.

Truco *Rosado no es crudo: el Departamento de Agricultura de Estados Unidos fija para el cerdo 63 °C en el centro con 3 minutos de reposo.*

Truco *El jugo no se pierde en la plancha: se pierde en el minuto de más.*

CAPÍTULO 2

Pescados y mariscos

Pocos minutos de fuego, horno o microondas, y la señal exacta para sacarlos a tiempo.

Salmón con verduras en una bandeja

Merluza en salsa verde

Gambas al ajillo

Calamares a la plancha

Lubina al horno con patatas

Merluza al papillote en el microondas

Salmón con verduras en una bandeja

Todo al horno en una sola bandeja, con el orden exacto para dorar la verdura sin secar el salmón.

Raciones 2 personas
Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 lomos de salmón de 150 g
- 1 calabacín en medias lunas de 1 cm
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 cebolla morada en gajos
- 200 g de tomates cherry
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- 1 limón
- Eneldo, fresco o seco

PASOS

1. Enciende el horno a 220 °C, calor arriba y abajo.
2. Pon el calabacín, el pimiento y la cebolla en la bandeja con 1 cucharada de aceite y sal, bien extendidos. 8 minutos.
3. Aparta la verdura a los lados y coloca el salmón en el centro, con la piel abajo, con el resto del aceite, sal, pimienta y rodajas de limón.
4. Añade ahora los tomates, para que no se deshagan, y hornea otros 8 minutos.
5. Sácalo con el centro rosado y algo translúcido: fuera del horno sigue haciéndose.
6. Deja reposar 2 minutos y reparte el eneldo por encima.

Truco *Si amontonas la verdura, suelta agua y se cuece en vez de dorarse.*

Truco *Para embarazadas o niños pequeños, deja el salmón hasta que esté opaco.*

Merluza en salsa verde

Salsa sedosa y verde, ligada moviendo la cazuela, sin freír el pescado.

Raciones 2 personas
Tiempo 15 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de merluza en lomos con piel, fresca o descongelada
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada rasa de harina
- 50 ml de vino blanco
- 150 ml de caldo de pescado
- 100 g de guisantes congelados
- Un puñado de perejil
- Sal

PASOS

1. Pon el ajo laminado en el aceite, a fuego medio-bajo, 2 minutos: dorado pálido; tostado, amarga.
2. Añade la harina y remueve medio minuto, sin que coja color.
3. Vierte el vino, deja 1 minuto de hervor y añade el caldo poco a poco.
4. Sala la merluza y colócala con la piel hacia abajo, con los guisantes alrededor. 5 minutos a fuego suave (7 si el lomo es grueso).
5. Sin cuchara: cada minuto, mueve la cazuela en círculos. La piel suelta gelatina y ese vaivén la liga con el aceite, como en el pilpil.
6. Fuera del fuego, añade el perejil picado.

> **Truco** *El perejil va al final: con calor y la acidez del vino, la clorofila vira a pardo y la salsa queda grisácea.*

Gambas al ajillo

El orden exacto para que el ajo quede dorado, nunca negro.

Raciones 2 personas
Tiempo 10 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de gambas peladas (valen congeladas, ya descongeladas)
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla seca
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal

PASOS

1. Seca bien las gambas: mojadas salpican y se cuecen en vez de saltearse.
2. Corta el ajo en láminas iguales, de unos 2 mm, para que se doren a la vez.
3. Pon el ajo y el aceite en la sartén fría, a fuego medio-bajo: se calientan juntos y el ajo perfuma sin tostarse.
4. A los 3 minutos, cuando burbujee con los bordes color paja, añade la guindilla en trozos. Solo medio minuto.
5. Echa las gambas y la sal y sube a fuego medio. 2 minutos removiendo, hasta que estén opacas y en forma de C; si se cierran en O, están pasadas.
6. Reparte el perejil por encima.

Truco *Si el ajo ya está marrón, empieza de nuevo: ese amargor no se arregla.*

Truco *Al entrar, las gambas enfrían el aceite y frenan el dorado del ajo.*

Calamares a la plancha

Tiernos y sin charco en la sartén: plancha muy caliente y un minuto por cara.

Raciones 2 personas
Tiempo 10 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de calamar limpio, fresco o descongelado en la nevera
- 2 dientes de ajo
- 15 g de perejil
- 3 cucharadas de aceite
- Medio limón
- Sal

PASOS

1. Calienta una sartén de hierro o acero, vacía, 4 minutos a fuego máximo, hasta que una gota baile.
2. Mientras, prepara el majado: ajo y perejil picados con 2 cucharadas de aceite.
3. Seca el calamar con papel, apretando. Abre los tubos y marca el interior en rombos, sin atravesar: así no se enroscan.
4. Úntalos con la otra cucharada de aceite, sálalos justo antes y ponlos en una sola capa; si no caben, en dos tandas.
5. 1 minuto por cara, sin tocarlos. Están listos en blanco opaco y con los bordes dorados.
6. Fuera del fuego, añade el majado y el limón.

Truco *Si el calamar huele a amoníaco, descártalo.*

Truco *Más tiempo no lo ablanda: pasados dos minutos, las fibras se contraen y queda gomoso. Solo vuelve a ablandarse en un guiso largo.*

Lubina al horno con patatas

Patata y pescado en su punto a la vez, gracias a un arranque en el microondas.

Raciones 2 personas
Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 lomos de lubina de unos 160 g
- 500 g de patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Perejil

PASOS

1. Enciende el horno a 220 °C, calor arriba y abajo.
2. Corta las patatas en rodajas de 3 mm. Ponlas en un bol con sal y un chorro de agua, tapadas, y dales 5 minutos de microondas a máxima potencia.
3. Mientras, corta la cebolla en juliana y lamina el ajo. Destapa las patatas hacia el otro lado (el vapor quema): al pincharlas deben ceder sin deshacerse.
4. Pasa todo a la bandeja con 2 cucharadas de aceite: 7 minutos, hasta que doren los bordes. Mientras, seca la lubina con papel.
5. Salpimiéntala y colócala sobre las patatas, con la piel abajo y un hilo de aceite: 8 minutos. Está lista cuando pasa de translúcida a blanca y se separa en láminas.
6. Fuera del horno, añade limón y perejil.

Truco *Sola en el horno, la patata pide unos cuarenta minutos: el microondas la adelanta para que salga a la vez que el pescado.*

Truco *Húmeda, la lubina se cuece en vez de asarse.*

Merluza al papillote en el microondas

Cinco minutos, un paquete de papel y casi sin olor en la cocina.

Raciones 2 personas
Tiempo 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 lomos de merluza de 150 g (vale congelada, bien descongelada y seca)
- 1 calabacín pequeño
- 1 zanahoria
- Medio limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Eneldo o perejil

PASOS

1. Usa papel de horno, no aluminio: el metal puede dar chispas.
2. Saca cintas de calabacín y zanahoria con el pelador y colócalas sobre el papel.
3. Encima, pon la merluza, la sal, el eneldo, el limón en rodajas y el aceite.
4. Dobla dos veces los bordes: si queda una rendija, la merluza se seca.
5. Microondas a 800 W, 3 minutos y medio; a 1000 W, 3 minutos.
6. Deja 1 minuto de reposo cerrado y ábrelo con la cara apartada. Está listo si se separa en láminas y el centro no brilla; si brilla, 30 segundos más.

Truco *Las cintas son tan finas que se hacen a la vez que el pescado.*

Truco *El olor a pescado aparece al pasarlo de cocción; aquí la cocción es corta y cerrada.*

CAPÍTULO 3

Huevos y tortillas

Tortillas, revueltos y huevos en salsa: el huevo se termina casi siempre fuera del fuego.

Tortilla de calabacín

Tortilla paisana

Tortilla de garbanzos

Huevos en salsa de tomate y pimiento

Revuelto de setas y gambas

Tortilla francesa rellena

Tortilla de calabacín

Jugosa y sin charco verde en el plato: el secreto está en un paño de cocina.

Raciones 2 personas
Tiempo 18 minutos

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos (500 g)
- 1 cebolla pequeña
- 5 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal

PASOS

1. Ralla el calabacín con piel, por el lado grueso. Mézclalo con la sal y déjalo 5 minutos en un colador.
2. Mientras, pocha la cebolla en juliana con 1 cucharada de aceite, a fuego medio, hasta que esté transparente.
3. Envuelve el calabacín en un paño limpio y retuércelo fuerte: debe caer un buen chorro verde. Si solo gotea, aprieta más.
4. Échalo con la cebolla, sin tapa y a fuego medio-alto: en 5 minutos se seca y se dora.
5. Bate los huevos, mezcla la verdura templada y deja reposar 1 minuto.
6. Con la otra cucharada de aceite, cuaja a fuego medio 2 minutos por lado; dale la vuelta con un plato.

> **Truco** *Pocharlo lento y tapado parece lo lógico, pero lo cuece en su propia agua.*

Tortilla paisana

La patata va al microondas, no a la sartén, y el resto sale de la nevera.

Raciones 2 personas
Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 400 g de patata
- Medio pimiento rojo
- 100 g de guisantes congelados
- 60 g de taquitos de jamón serrano (o de pavo)
- 1 cucharada y media de aceite en total
- Sal

PASOS

1. Corta la patata en dados de 1 cm y ponla en un bol tapado con 1 cucharada de aceite y sal: 7 minutos a 800 W, removiendo a mitad. Está lista cuando el tenedor entra sin esfuerzo.
2. Mientras, haz el pimiento en dados a fuego medio con 1 cucharadita de aceite, 4 minutos.
3. Añade los guisantes, directos del congelador, 2 minutos más. El jamón, solo el último minuto: si se pasa, se seca.
4. Bate los huevos con sal, mezcla todo y deja reposar 2 minutos: la patata absorbe huevo y la tortilla queda compacta.
5. Sartén de 20 cm con unas gotas de aceite, a fuego medio-bajo, 4 minutos tapada.
6. Dale la vuelta con un plato y 2 minutos más: cuajada pero jugosa.

Truco *Si en el cajón queda medio calabacín o unos champiñones, también valen.*

Truco *Si subes el fuego, se quema por fuera y queda cruda por dentro.*

Tortilla de garbanzos

Una tortilla de patata sin patata: el garbanzo de bote hace su papel.

Raciones 2 personas
Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos cocidos (240 g escurridos)
- 4 huevos
- Media cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

PASOS

1. Enjuaga los garbanzos y sécalos con papel: mojados no se doran.
2. Pocha la cebolla con 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente de 20 cm, a fuego medio, 6 minutos.
3. Añade los garbanzos y aplasta la mitad con un tenedor. 3 minutos más, hasta dorar.
4. Bate los huevos con sal, mézclalos con los garbanzos calientes y deja reposar 2 minutos.
5. A la sartén con la otra cucharada, a fuego medio-bajo, 4 minutos. Mueve la sartén: bordes firmes y centro tembloroso es el punto jugoso.
6. Plato llano más ancho que la sartén, boca abajo, mano abierta encima y giro rápido. Desliza la tortilla de vuelta y 1 minuto más.

Truco *El garbanzo entero hace de taco de patata; el aplastado suelta almidón que espesa el huevo.*

Truco *En el giro, si dudas, se parte.*

Huevos en salsa de tomate y pimiento

Una sartén, veinte minutos y el truco de la tapa: clara cuajada y yema líquida. En Túnez lo llaman shakshuka.

Raciones 2 personas
Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo grande
- 2 dientes de ajo
- 400 g de tomate triturado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 4 huevos
- 1 cucharada de aceite
- Sal

PASOS

1. En una sartén de 26 cm, con 1 cucharada de aceite y a fuego medio, pocha la cebolla y el pimiento en tiras 6 minutos, hasta que el pimiento se doble sin romperse.
2. Fuera del fuego, añade el ajo, el comino y el pimentón y remueve 30 segundos: si el pimentón se oscurece, amarga.
3. Vuelve al fuego suave con el tomate y sal: 6 minutos, hasta que el surco de la cuchara tarde en cerrarse.
4. Haz cuatro huecos y casca cada huevo antes en un vaso, para que no caiga cáscara en la salsa.
5. Tapa y baja al mínimo. 5 o 6 minutos sin levantar la tapa: clara opaca y yema que tiembla.

Truco *La salsa cuaja la clara por abajo; el vapor de la tapa, la capa que rodea la yema.*

Truco *Para embarazadas, niños pequeños o personas mayores, mantén la tapa hasta que cuaje la yema.*

Revuelto de setas y gambas

El huevo se cuaja con el fuego apagado y queda jugoso.

Raciones 2 personas
Tiempo 10 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de setas variadas o champiñones ya laminados
- 150 g de gambas peladas (valen descongeladas)
- 4 huevos
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

PASOS

1. Sartén a fuego fuerte con el aceite. Echa las setas, sin sal y sin tocarlas el primer minuto. Sueltan agua; cuando se evapora, doran: 4 minutos.
2. Añade el ajo picado, 30 segundos.
3. Después, las gambas bien secas: 1 minuto, hasta que se vuelvan rosas. Más tiempo, y quedan como goma.
4. Apaga el fuego: la sartén guarda calor suficiente.
5. Echa los huevos batidos con sal y remueve despacio 40 segundos, hasta ver grumos grandes y brillantes. En inducción se enfría antes: si sigue líquido, 10 segundos al fuego.
6. Perejil por encima y al plato: ahí termina de hacerse.

Truco *Saladas al principio, las setas se cocerían en su jugo.*

Truco *Las proteínas del huevo cuajan entre 60 y 70 °C; hacia los 80 se contraen y escurren agua.*

Tortilla francesa rellena

Espinacas y queso de Burgos dentro, y el último medio minuto con el fuego apagado.

Tiempo 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 huevos medianos
- 30 g de espinacas baby
- 30 g de queso de Burgos
- 1 cucharadita de aceite
- Sal

PASOS

1. En una sartén antiadherente de 20 cm, saltea las espinacas con el aceite 30 segundos y apártalas.
2. Seca el queso con papel y desmenúzalo: si no, suelta agua dentro.
3. Bate los huevos con la sal, solo hasta que no queden hebras de clara.
4. A fuego medio (una gota de huevo debe cuajar en un par de segundos sin dorarse), echa el huevo y remueve en círculos 20 segundos, hasta ver grumos finos. Después, déjalo quieto.
5. Apaga cuando la superficie aún tiembla: el calor de la sartén cuaja el centro en unos 30 segundos. Mientras, reparte el queso y las espinacas en una franja por el centro.
6. Dobla el tercio del lado del mango, inclina la sartén sobre el plato y gira la muñeca: rueda sola y queda con la costura debajo.

Truco *El huevo batido cuaja hacia los 70 °C; si sigue subiendo, se aprieta y suelta agua.*

Truco *Por fuera debe quedar amarilla pálida, sin marrón; por dentro, cremosa.*

CAPÍTULO 4

Pasta y arroz

Platos de una sartén o una olla, con el agua de cocción y el arroz del día anterior como aliados.

Carbonara sin nata

Tallarines a la boloñesa

Pasta con brócoli

Arroz frito con huevo

Arroz al curry con pollo

Carbonara sin nata

La crema sale de las yemas, el queso y el agua de cocer la pasta.

Raciones 2 personas
Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de espaguetis
- 80 g de guanciale (o panceta curada en taco)
- 4 yemas
- 60 g de pecorino romano (o mitad parmesano)
- Pimienta negra, en abundancia
- Sal, poca, para el agua

PASOS

1. Pon el agua a hervir con poca sal: el queso y el guanciale ya salan.
2. Corta el guanciale en tiras y ponlo en la sartén fría, sin aceite y a fuego medio. En 7 minutos suelta la grasa y se dora.
3. Mientras, bate las yemas, el queso y la pimienta hasta tener una pasta espesa.
4. Antes de escurrir, guarda un vaso del agua de cocción. Escurre la pasta 1 minuto antes de tiempo y saltéala en la sartén con un chorro de esa agua.
5. Apaga el fuego y espera medio minuto.
6. Echa la crema, remueve sin parar y añade agua hasta que la salsa brille.

Truco *El almidón del agua une grasa y huevo en una salsa lisa: es la cremosidad que muchos atribuyen a la nata.*

Truco *La yema espesa hacia los 65 °C y cuaja pasados los 70: con el fuego encendido, sale revuelto.*

Tallarines a la boloñesa

Tres verduras, carne bien dorada y un chorro de leche: sabor a guiso en poco tiempo.

Raciones 4 personas
Tiempo 25 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de ternera picada magra
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- 400 g de tomate triturado
- 100 ml de leche entera
- 320 g de tallarines
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Una pizca de nuez moscada

PASOS

1. Pon primero el agua de la pasta al fuego. Pica las verduras muy finas.
2. Sartén grande, fuego fuerte y el aceite. Extiende la carne y no la toques en 3 minutos.
3. Desmenúzala, baja a fuego medio y añade las verduras: 5 minutos, hasta que la cebolla quede transparente.
4. Añade la leche y deja que se evapore.
5. Después, el tomate, sal y la nuez moscada: 10 minutos a fuego suave, con la pasta cociendo al lado.
6. Escurre la pasta y mezcla todo en la sartén con un chorro del agua de cocción.

Truco *La costra de los tres primeros minutos es gran parte del sabor. Si la carne queda gris y suelta agua, la has movido antes de tiempo.*

Truco *La leche redondea la acidez del tomate; la receta registrada en Bolonia en 1982 la lleva.*

Pasta con brócoli

Una sola olla: el brócoli se cuece con la pasta y acaba convertido en la salsa.

Raciones 2 personas
Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de macarrones
- 1 brócoli de 400 g
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 40 g de queso curado rallado
- 1,5 litros de agua y 1 cucharada rasa de sal

PASOS

1. Pon al fuego el agua con la sal, tapada. Mientras, corta ramilletes del tamaño de una nuez; pela el tallo y córtalo en dados.
2. Cuando hierva, echa juntos la pasta, el tallo y los ramilletes. 10 minutos a fuego fuerte, sin tapa: el brócoli tiene que quedar blando.
3. Al minuto 6, pon una sartén a fuego bajo con el aceite, el ajo laminado y la guindilla, hasta que el ajo se dore por los bordes.
4. Antes de escurrir, guarda un vaso del agua de cocción.
5. Pasa todo a la sartén con el queso y medio vaso de esa agua. 1 minuto removiendo fuerte, a fuego suave: el brócoli se deshace en una crema verde.

Truco *El almidón del agua liga el aceite y el queso: no hace falta nata ni batidora.*

Truco *El tallo no se tira: pelado y en dados, se hace igual que las flores.*

Arroz frito con huevo

Con el arroz que sobró ayer, que aquí es la técnica y no un apaño.

Raciones 2 personas
Tiempo 12 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de arroz cocido del día anterior
- 4 huevos
- 150 g de guisantes y zanahoria congelados
- 2 cebolletas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de soja
- 1 cucharada de aceite

PASOS

1. Usa una sartén ancha y fuego fuerte: en una pequeña, el arroz se cuece al vapor.
2. Echa el aceite y los huevos batidos; remueve 1 minuto y sácalos cuando aún brillen.
3. Añade el ajo y lo blanco de la cebolleta, 1 minuto. Luego la verdura, directa del congelador, 3 minutos.
4. Incorpora el arroz: deshaz los grumos, extiéndelo y déjalo 1 minuto quieto para que se tueste; después, saltea 4 minutos más.
5. Echa la soja por el borde: chisporrotea y se reduce antes de tocar el grano.
6. Vuelve el huevo y, al final, lo verde de la cebolleta.

Truco *En la nevera, el grano se seca por fuera y no se apelmaza.*
Truco *Enfría el arroz rápido y gástalo en un día.*

Arroz al curry con pollo

Un gesto de treinta segundos despierta el curry del bote.

Raciones 2 personas
Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 150 g de arroz basmati
- 300 g de pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 cucharaditas de curry
- 200 ml de leche de coco ligera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

PASOS

1. Lava el arroz hasta que el agua salga clara: así no se apelmaza. Cuécelo 12 minutos en agua abundante con sal y escúrrelo.
2. Mientras, corta el pollo en dados de 2 cm y la verdura en tiras. Pocha la verdura en el aceite 5 minutos a fuego medio, hasta que la cebolla esté translúcida.
3. Aparta la verdura, echa el curry en el hueco y remueve 30 segundos. Si se oscurece, amarga.
4. Añade el pollo, dóralo 4 minutos y vierte la leche de coco. 5 minutos a fuego suave, hasta que la salsa cubra la cuchara.
5. Sirve el arroz debajo y el pollo encima.

Truco *Sin leche de coco: un chorro de agua y, al final, yogur con el fuego apagado.*

Truco *Los aromas del curry se disuelven mucho mejor en grasa que en agua.*

CAPÍTULO 5

Legumbres

Garbanzos y lentejas de bote o de cocción corta, listos para cenar entre semana.

Lentejas exprés

Dal de lentejas rojas

Garbanzos con espinacas

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lentejas exprés

Lentejas de bote con sofrito de verduras, sin chorizo, y el pimentón en el momento justo.

Raciones 2 personas
Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 bote de 400 g de lentejas cocidas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Medio pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 150 g de tomate triturado
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón dulce

PASOS

1. Pasa las lentejas al colador y enjuágalas bajo el grifo.
2. Aceite a fuego medio-alto. Añade la cebolla, la zanahoria y el pimiento muy picados: 5 minutos, hasta que la cebolla esté transparente.
3. Ajo laminado, 1 minuto. Tomate, 3 minutos más, hasta que pierda el agua y oscurezca.
4. Incorpora las lentejas, el caldo y el laurel: 5 minutos a fuego suave, sin hervor fuerte, o se deshacen.
5. Apaga el fuego, añade el pimentón y remueve. Saca el laurel y sirve.

Truco *El líquido del bote lleva sal y almidón: enjuagar las lentejas quita en torno a un 40 % del sodio.*

Truco *En aceite caliente, el pimentón se tuesta en segundos y amarga.*

Dal de lentejas rojas

Cremoso y sin nata: la lenteja roja se deshace sola.

Raciones 2 personas
Tiempo 20 minutos de fuego

INGREDIENTES

- 200 g de lenteja roja
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cm de jengibre (o 1/2 cucharadita molido)
- 1 cucharadita de comino, 1 de cúrcuma y 1 de garam masala (o 2 cucharaditas de curry)
- 1 tomate
- 700 ml de agua caliente
- 1 cucharada de aceite
- 100 g de espinacas
- Medio limón
- Sal

PASOS

1. Lava las lentejas en un colador hasta que el agua salga clara, o harán espuma.
2. Aceite a fuego medio y la cebolla picada, 4 minutos, hasta verla transparente.
3. Añade el ajo, el jengibre y las especias: 30 segundos removiendo. Si huele amargo, se han quemado.
4. Incorpora el tomate picado, las lentejas y el agua caliente. Fuego suave, 15 minutos sin tapa, removiendo para que no se pegue.
5. El último minuto, las espinacas; después, sal y limón. Está listo cuando el grano se aplasta contra la cuchara.

Truco *La lenteja roja va pelada y partida: se deshace y espesa sin nata, al contrario que la pardina.*

Garbanzos con espinacas

De bote y en quince minutos, espesados con pan como en Sevilla.

Raciones 2 personas
Tiempo 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 bote de 400 g de garbanzos
- 300 g de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 150 ml de agua y un chorro más para el majado
- Sal

PASOS

1. Enjuaga los garbanzos al grifo.
2. Tuesta el pan en la sartén seca a fuego medio, 2 minutos, hasta que cruja. Májalo en el mortero con el comino, el vinagre y un chorro de agua, hasta hacer una pasta.
3. En la misma sartén, el aceite y el ajo laminado, 1 minuto, hasta que apenas se dore.
4. Añade las espinacas a puñados, 3 minutos, hasta que encojan.
5. Fuera del fuego, el pimentón: se quema en segundos y amarga.
6. De vuelta al fuego, los garbanzos, el majado y 150 ml de agua. 5 minutos suaves, hasta que la salsa cubra la cuchara. Sal al final, probando.

> **Truco** *En Sevilla el pan va frito; tostado, liga con menos grasa. Vale el de ayer.*

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

El potaje de vigilia en versión de diario: legumbre, pescado y verdura en una olla.

Raciones 4 personas
Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 botes de garbanzos cocidos (400 g de peso neto cada uno)
- 300 g de bacalao desalado
- 200 g de espinacas frescas (o 250 g congeladas)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro rallado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 600 ml de agua

PASOS

1. Aclara los garbanzos en un colador bajo el grifo.
2. Pocha la cebolla picada fina en el aceite, a fuego medio, 4 minutos. Añade el ajo laminado y el tomate, 3 minutos, hasta que deje de soltar agua.
3. Aparta la olla del fuego, echa el pimentón, remueve 10 segundos y vierte el agua.
4. Vuelve al fuego con los garbanzos y el laurel (y las espinacas, si son congeladas): 5 minutos a fuego medio. Aplasta un cucharón de garbanzos y devuélvelo a la olla: el caldo espesa sin harina.
5. Añade el bacalao en trozos, 3 minutos, removiendo poco para que se abra en lascas. Las espinacas frescas van al final, un par de minutos.
6. Saca el laurel y prueba antes de salar: el bacalao ya trae sal.

Truco *El bacalao ya desalado, de la nevera o del congelador, va directo a la olla. Si es desmigado salado, déjalo en agua fría en la nevera, cambiando el agua cada media hora: tarda una o dos horas.*

Truco *Sobre el fuego, el pimentón se quema en segundos.*

CAPÍTULO 6

Verduras, cremas y ensaladas

Cremas sin nata, verdura en su punto y ensaladas completas sin encender el fuego.

Crema de calabacín sin nata

Pisto con huevo

Coliflor gratinada

Ensalada griega

Ensalada de lentejas con atún

Crema de calabacín sin nata

Una patata pequeña le da la cremosidad que otras recetas buscan en la nata.

Raciones 2 platos
Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de calabacín
- 1 patata de 120 g
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Sal
- 400 ml de caldo o agua

PASOS

1. Pocha la cebolla y el ajo picados 4 minutos a fuego medio, sin dorar.
2. Mientras, corta el calabacín en rodajas con piel y la patata en dados de 1 cm.
3. Añádelo todo con sal y el caldo, aunque apenas lo cubra: el calabacín es casi todo agua.
4. Tapa y cuece 12 minutos a fuego medio, hasta que la patata se deshaga.
5. Fuera del fuego, tritura 1 minuto, no más. Con batidora de vaso, llénala hasta la mitad y pon un paño sobre la tapa.

Truco *La cremosidad la pone el almidón de la patata: 120 g por cada 600 g de calabacín. Con una patata grande queda pastosa.*

Truco *Si bates demasiado, sale pegajosa.*

Pisto con huevo

El orden de las verduras decide si es pisto o sopa.

Raciones 2 personas
Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín mediano
- 400 g de tomate triturado
- 4 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

PASOS

1. Usa una sartén de 28 cm como mínimo. Calienta el aceite y añade la cebolla en dados de 1 cm: fuego medio, 4 minutos, hasta que esté transparente. Mientras, pica el resto igual.
2. Los pimientos, 4 minutos, hasta que se tuesten los bordes.
3. El calabacín, tercero y a fuego fuerte, otros 4 minutos.
4. Añade el tomate con sal y reduce 5 minutos a fuego medio, hasta que la cuchara deje surco.
5. Abre cuatro huecos, casca los huevos y tapa 3 minutos a fuego bajo: clara cuajada, yema líquida.

Truco *El calabacín es casi todo agua: si entra antes, lo cuece todo.*

Truco *El tomate va el último: su acidez frena el ablandamiento de la verdura, que se quedaría dura y cocida en su jugo.*

Coliflor gratinada

Asada en lugar de hervida, para que el gratinado no suelte agua.

Raciones 2 personas
Tiempo 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 coliflor de 800 g
- 300 ml de leche semidesnatada
- 15 g de maicena
- 80 g de emmental rallado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASOS

1. Corta ramilletes del tamaño de una nuez, riégalos con el aceite, sala y hornea 15 minutos a 220 °C.
2. Mientras, disuelve la maicena en la leche fría y añade el ajo rallado. A fuego medio, removiendo, 4 o 5 minutos, hasta que cubra el dorso de la cuchara.
3. Fuera del fuego, añade la mitad del queso, la nuez moscada y la pimienta.
4. Saca la coliflor cuando el cuchillo entre sin esfuerzo. Pásala a la fuente, con la salsa encima y el resto del queso.
5. Gratina 5 o 6 minutos sin alejarte: de dorado a quemado va un minuto.

Truco *Hervida, la coliflor se empapa y suelta el agua encima de la salsa; asada, la evapora y se dora.*

Truco *Si salen grumos, es que la maicena se echó en leche caliente.*

Ensalada griega

Sin lechuga y con la feta en bloque: el aliño se hace solo en el fondo de la fuente.

Raciones 2 personas
Tiempo 10 minutos

INGREDIENTES

- 3 tomates maduros
- 1 pepino
- 1 pimiento verde italiano
- Media cebolla morada
- 12 aceitunas kalamata o negras
- 150 g de queso feta en bloque
- Orégano seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

PASOS

1. Corta los tomates en gajos con una pizca de sal: en 5 minutos sueltan su jugo.
2. Mientras, pela el pepino a rayas y córtalo en medias lunas gruesas. El pimiento, en aros finos; la cebolla, en plumas muy delgadas.
3. Junta todo en una fuente baja con las aceitunas, sin tirar el jugo del tomate.
4. Coloca encima la feta en bloque: así no se deshace en el aliño.
5. Espolvorea orégano y añade 1 cucharada de aceite por persona, en hilo.

Truco *En el fondo, el jugo salado del tomate y el aceite se mezclan: el aliño se hace solo.*

Truco *La horiatiki griega tradicional no lleva lechuga; aquí solo aguaría el aliño.*

Ensalada de lentejas con atún

Completa, sin encender el fuego, y con la cebolla cruda suavizada en vinagre.

Raciones 2 personas
Tiempo 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 bote de 400 g de lentejas
- 2 latas pequeñas de atún al natural
- 10 tomates cherry
- Medio pimiento rojo
- Medio pepino
- Media cebolla morada
- Para el aliño: 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 de vinagre de Jerez, 1 cucharadita de mostaza, sal y una pizca de comino

PASOS

1. Corta la cebolla en juliana fina y ponla en el bol con el vinagre y la sal: en 5 minutos pierde el picor, se pone rosada y sigue crujiente.
2. Mientras, pasa las lentejas al colador y enjuágalas bajo el grifo hasta que no salga espuma. Sacúdelas bien.
3. Corta el pimiento y el pepino en dados del tamaño de un garbanzo, y los cherry en cuartos.
4. En el bol de la cebolla, añade la mostaza, el aceite y el comino; bate con un tenedor hasta que espese.
5. Incorpora las lentejas, la verdura y el atún escurrido en lascas. Deja reposar 2 minutos.

> **Truco** *El agua que queda en las lentejas diluye el aliño: sacúdelas bien antes de mezclarlas.*

Síguenos

Cada día, vídeos nuevos de recetas, belleza, salud y curiosidades.

fresh-ai.news

YouTube @FreshAiNews

TikTok @freshainews

Instagram @fresh.ai.news

Facebook Fresh AI News

Telegram t.me/freshainews_es

Pinterest freshainews

Bluesky freshainews.bsky.social

Threads @fresh.ai.news

Gracias por cocinar con este libro.

Esperamos que alguno de estos platos se quede en tu recetario de cada semana.

Encontrarás más recetas en fresh-ai.news.