

www.puntodelectura.com

ANGELITA ALFARO

COCINA PARA ESTUDIANTES,

SOLTEROS, SEPARADOS, DIVORCIADOS, VIUDOS Y VAGOS

punto de lectura



Título: Cocina para estudiantes, solteros, separados,
divorciados, viudos y vagos

© 2005, Angelita Alfaro

© De esta edición:

2009, Santillana Ediciones Generales, S.L.

Torrelaguna, 60. 28043 Madrid (España)

Teléfono 91 744 90 60

www.puntodelectura.com

ISBN: 978-84-663-2301-7

Depósito legal: B-9.459-2009

Impreso en España – Printed in Spain

Cubierta: Mikel Urmeneta

Primera edición: abril 2009

Impreso por Litografía Rosés, S.A.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

ANGELITA ALFARO

COCINA PARA ESTUDIANTES,

SOLTEROS, SEPARADOS, DIVORCIADOS, VIUDOS Y VAGOS



*A Guadalupe Riega por su ánimo
constante y su maestría frente al
ordenador, cuando nos sentábamos a
escribir las recetas. Nunca la olvidaré.*

*A mi querida Guadalupe González por
la iniciativa que tuvo, tan práctica y
suculenta.*

*He sido feliz haciendo un libro para los
que necesitan alimentarse bien y, como
“de la panza viene la danza”, deseo
que seáis felices también cocinando con
estos guisos llenos de alegría y sencillez.*

Angelita Alfaro

ÍNDICE

CONSEJOS Y TRUCOS

LO QUE NO DEBE FALTAR EN LA COCINA

17 SALSAS

- 18 Salsa bechamel
- 19 Salsa de tomate
- 20 Salsa mayonesa
- 21 Salsa rosa
- 22 Salsa verde
- 23 Salsa vinagreta

25 APERITIVOS

- 26 Bocaditos de chorizo, huevo y jamón
- 27 Brochetas de magro de cerdo y piña
- 28 Canapés de atún
- 29 Canapés de *chatka*
- 30 Croquetas de bacalao
- 31 Croquetas de fin de mes
- 32 Croquetas de pechuga y jamón
- 33 Croquetas de ropa vieja
- 34 Empanadillas de bonito
- 35 Fritos de calamar
- 36 Langostinos Rubén
- 37 *Pintxo* Kukuxumusu
- 38 Pulguitas de ajoarriero
- 39 Tigres
- 40 Tomates rellenos

41 ENSALADAS

- 42 Ensalada Charo
- 43 Ensalada de arroz
- 44 Ensalada de pasta
- 45 Ensalada de patata
- 46 Ensalada ilustrada
- 47 Ensaladilla rusa
- 48 Espárragos en vinagreta

49 CREMAS, PURÉS Y SOPAS

- 50 Crema de calabacín
- 51 Crema de pescado a lo pobre
- 52 Puré de guisantes
- 53 Puré de patatas
- 54 Sopa calientaestómagos
- 55 Sopa juliana
- 56 Sopas de ajo de mi madre

57 HUEVOS Y TORTILLAS

- 58 Huevos a los cinco minutos
- 59 Huevos al chup-chup
- 60 Huevos con espárragos en nido
- 61 Huevos con jamón y tomate
- 62 Huevos con patatas fritas
- 63 Huevos con pimientos
- 64 Huevos en caldico
- 65 Huevos rellenos de atún
- 66 Huevos rellenos de palitos de mar y mayonesa
- 67 Huevos turcos
- 68 Tortilla de anchoas
- 69 Tortilla de bacalao
- 70 Tortilla de champiñones
- 71 Tortilla de espárragos
- 72 Tortilla de gambas
- 73 Tortilla de jamón serrano
- 74 Tortilla de patata
- 75 Tortilla fea de ropa vieja
- 76 Tortilla francesa
- 77 Tortilla rellena con bechamel

79 PASTAS Y PIZZAS

- 80 Canelones José Miguel
- 81 Empanada gallega
- 82 Fideuà vegetariana
- 83 Lasaña de espinacas y piñones

- 84 Lasaña de picadillo
- 85 Macarrones con bonito
- 86 Macarrones con cebolla y picadillo
- 87 Macarrones con tomate
- 88 Migas de pastor
- 89 Pasta para frituras
- 90 Pizza de atún y aceitunas
- 91 Pizza de ternera y beicon
- 92 Pizza Gorka
- 93 Pizza vegetal

95 LEGUMBRES Y PATATAS

- 96 Alubias blancas con arroz
- 97 Alubias rojas de bote
- 98 Cocidito madrileño
- 99 Fabada asturiana
- 100 Garbanzos con arroz
- 101 Judiones de Segovia
- 102 Lentejas con chorizo
- 103 Patatas a la brava
- 104 Patatas a la importancia
- 105 Patatas a la riojana
- 106 Patatas fritas
- 107 Patatas revolconas
- 108 Potaje mixto
- 109 Rancho de "untamorros" para un día de juerga

111 VERDURAS

- 112 Alcachofas con jamón
- 113 Cardo en salsa de almendras
- 114 Espinacas con bechamel
- 115 Guisantes con jamón
- 116 Judías verdes con patatas

- 117 Menestra a los 6 minutos
- 118 Pastel de puerros
- 119 Pisto
- 120 Pochas de Navarra

121 ARROCES

- 122 Arroz a la cubana
- 123 Arroz a la italiana
- 124 Arroz con costilla de cerdo
- 125 Arroz con pollo
- 126 Arroz tres delicias
- 127 Paella de pescado

129 CARNES

- 130 Albóndigas en salsa de almendra
- 131 Calderete al estilo riojano
- 132 Conejo sabroso con ajos
- 133 Cordero asado en cazuela
- 134 Cordero en chilindrón
- 135 Costillas a la plancha con ajilimójili
- 136 Costillas con patata fritas
- 137 Costillas con pimientos
- 138 Costillas de pierna de cordero con champiñones
- 139 Estofado de ternera
- 140 Filetes con pimientos
- 141 Filetes empanados
- 142 Filetes fritos con vinagre de Módena
- 143 Filetes rusos con jamón y queso
- 144 Hamburguesas caseras con tomate

- 145 Hígado empanado con patatas fritas
- 146 Hígado encebollado
- 147 Lomo rebozado con pimientos
- 148 Pollo al limón
- 149 Relleno de Navarra con tomate
- 150 San Jacobos de jamón de York y queso

151 **PESCADOS**

- 152 Ajoarriero
- 153 Anchoas en vinagreta exprés
- 154 Cangrejos de río
- 155 Chicharro al horno
- 156 Congrio con patatas
- 157 Gulas a la donostiarra
- 158 Merluza a la koskera
- 159 Merluza en salsa verde
- 160 Mero con patatas panaderas
- 161 Pulpo a la gallega
- 162 Sardinias rebozadas
- 163 Sepia a la plancha
- 164 Trucha a la navarra

165 **POSTRES**

- 166 Arroz con leche
- 167 Bizcocho de yogur
- 168 Buñuelos de San José
- 169 Chapapas de Cervera
- 170 Flan a la piña
- 171 Flan de cuajada
- 172 Flan de huevo y leche
- 173 Flan de vainilla
- 174 Helado de mantecado

- 175 Leche frita
- 176 Macedonia de frutas frescas
- 177 Melocotones a la Virgen del Pilar
- 178 Naranjas al ron
- 179 Natillas con suspiros de monja
- 180 Rosquillas Nora
- 181 Teticas de almendra
- 182 Torrijas
- 183 Tortilla Alaska
- 184 Turrón de chocolate y avellanas
- 185 Turrón de pan de Cádiz

187 **BOCADILLOS**

- 188 Bocadillo alemán
- 188 Bocadillo bikini
- 188 Bocadillo granjero
- 188 Bocadillo matahambre
- 189 Bocadillo mejanero
- 189 Bocadillo noruego Gorka
- 189 Bocadillo patatero
- 189 Bocadillo de pavo
- 190 Bocadillo Raúl
- 190 Bocadillo serrano

191 **LICORES**

- 192 Anís de patxaran
- 193 Zurracapote
- 194 Orujo Angelita

195 **TONTERÍAS PARA OFRECER EN UNA CENA FRÍA**

- 196-197 Canapés
- 197 Ensaladillas
- 198 Aperitivos
- 199 Postres

CONSEJOS Y TRUCOS

ACEITE. Las patatas fritas, los fritos, la tortilla de patatas, etcétera, se hacen siempre con abundante aceite. Este aceite, después de colarlo en una grasera (vasija para guardar aceite), se puede reservar para utilizarlo un par de veces más.

AJO. Para quitar el sabor y el olor del ajo en los dedos y en el cuchillo, se pasan ambos por un chorro de agua fría sin frotar.

AZAFRÁN. Cuando se utilizan hebras de azafrán, se tuestan antes un poco en la sartén o se estrujan con las yemas de los dedos, con el objeto de que suelten más color y sabor.

CARAMELO. El caramelo se prepara calentando azúcar con un poquito de agua; cuando se funde y toma color, ya está listo. Para quitar el caramelo pegado de un cazo, se pone al fuego con agua y sólo con eso se va.

CEBOLLA. ¿Que no tenemos cebolla fresca o dulce para las ensaladas? Podemos utilizar la cebolla de guisar, pero siempre que un par de horas antes la pongamos a remojo en agua muy fría con unas gotas de vinagre.

DIABÉTICOS. Cuando preparemos un postre para unos amigos que padezcan diabetes, pondremos fructosa como edulcorante en vez de azúcar.

HUEVOS. Se ponen a cocer en agua fría con un chorrito de vinagre; cuando han hervido 10 minutos, ya están duros. Si queremos sacarlos con la yema blanda, debemos cocerlos durante 5 minutos y después pasarlos por agua fría. Si un huevo cocido nos sale verdoso alrededor de la yema, nos hemos pasado en la cocción, y conviene echarle unas gotas de limón.

JAMÓN. Si tenemos un trozo de hueso de jamón –de ese que nos mandan del pueblo–, se corta en trozos de unos 4 centímetros, se les da un hervor y cuando estén fríos, se envuelven

individualmente. De este modo, ya están listos para preparar una sopa de cocido o unas legumbres contundentes.

LECHE Y NATA. Siempre que se utilicen estos ingredientes en una salsa, se debe poner mantequilla en lugar de aceite, para que así ligue bien.

LEVADURA. Si se quiere disponer de levadura en cualquier momento, se puede dividir en porciones la pastilla que se vende en las panaderías y congelarlas individualmente. Al congelar la levadura, pierde unos 10 gramos, por lo que si necesitamos 30 gramos, habremos de poner 40 de la levadura congelada.

MOLDES. Para no se peguen los moldes de cristal, se mojan con agua fría y se meten al congelador antes de echar el batido, flan o lo que se vaya a preparar.

PESCADO. No se deben desechar la cabeza y las espinas de los pescados que nos limpian en la pescadería. Si se congelan, se pueden utilizar más adelante para preparar un caldo corto de pescado o *fumet*, una sopa o una paella.

QUEMADURAS. El mejor remedio cuando nos salta aceite mientras cocinamos es el aloe vera. Si no se tiene a mano, se puede cortar una patata por la mitad y frotar bien la quemadura con ella hasta que se note alivio.

VERDURAS. Con varias hojas de verdura picadas –no importa que estén verdes mientras estén sanas–, una patata y una zanahoria se puede preparar una crema de verduras estupenda sin ningún gasto.

VINO. Cuanto más fuerte sea el vino que se echa a un guiso, más cuidado hay que tener con su reducción. Si tiene muchos grados, conviene añadir zanahoria o puerro para suavizarlo.

VINO BLANCO. Si no tenemos vino blanco, se calientan en un cazo una tacita de vinagre blanco, un chorrito de agua y dos terrones de azúcar. Cuando rompe a hervir, ya está listo el sustituto del vino.

LO QUE NO DEBE FALTAR

Batería y menaje

2 cazuelas	Hilo para atar
2 ollas	Mandolina
2 paños de algodón	Olla exprés
6 cubiertos completos	Paella (paellera)
6 cuchillos chuleteros	Papel de aluminio
Abridor de ostras	Papel film transparente
Aguja y dedal para coser los rellenos	Papel para hornear
Bolsas para congelación	Pelapatatas
Cacillo	Pinzas (tenazas) para dar vuelta a las frituras
Cafetera y un juego de café	Pinzas para sacar los cañones de las aves y las plumas difíciles,
Cazo	también para extraer las espinas del pescado
Colador	Rallador
Cucharón	Sacabolas
Cuchillo grande	Sacacorchos
Cuchillo patatero	Sartén de 20 cm de diámetro
Chino	Sartén de 26 cm de diámetro
Ensaladera	Sartén para plancha
Escurre verduras	Tabla de madera
Espumadera	Tarros de cristal para las legumbres
Etiquetas	Tarros para el café
Exprimidor	Tarros para las sobras de salsas y cubitos de caldo
Fuente ovalada	

... EN LA COCINA

Despensa

Aceite de girasol para frituras	Perejil,
Aceite de oliva	Pimentón dulce
Aceitunas y pepinillos	Pimienta
Ajos, alubias	Pimientos en lata
Anchoas en aceite	Pimientos secos
Arroz, azúcar	Queso (el que nos guste)
Bonito en aceite	Queso tierno de untar
Cacao, canelones	Queso en sabanitas
Cayena, cebollas	Refrescos
Chocolate, galletas	Romero
Garbanzos, harina	Sacarina
Jengibre, ketchup	Sal fina
Lasaña, latas de espárragos	Sal gorda
Leche condensada	Salsa de soja y de tomate
Leche en cajas	Salsa mayonesa
Lentejas, licores	Salsa Worcester
Mejillones en escabeche	Sémola, sopa de fideos
Miel, nuez moscada	Sopa de lluvia
Ñoras (pimientos para salsas)	Tabasco
Orégano	Tapioca
Pan rallado	Tomillo
	Verdura en conserva
	Vinagres de Jerez, de vino, de Módena, de manzana
	Vinos
	Zanahorias

SALSAS

SALSA BECHAMEL

1/2 l de leche
3 cdas soperas de harina
1 cda de mantequilla
1 cda de aceite
Pimienta blanca molida
Sal

SALSAS

En una cazuela se pone a derretir el aceite con la mantequilla. Cuando la mantequilla se ha deshecho, se añade la harina y se revuelve con una cuchara de palo hasta que empape bien la mantequilla. Se echa poco a poco la leche, caliente, y se sigue removiendo bien todo, para evitar que salgan grumos. Se añade la sal y un poco de pimienta molida. Se sigue trabajando durante unos minutos más y se rectifica de sal.

**CUANDO SE TRATE DE CUBRIR
CANELONES O PASTELES DE VERDURA,
LA CANTIDAD DE LECHE SERÁ JUSTO
EL DOBLE QUE LA DE ESTA RECETA.**

SALSA DE TOMATE

1 cebolla grande

4 dientes de ajo

1 kg de tomates muy maduros

3 cdas soperas de aceite de oliva

Sal

Una pizca de azúcar

Preparar un sofrito con el aceite, la cebolla cortada en trozos y los ajos pelados y picados. Cuando la cebolla esté transparente, añadirle los tomates naturales pelados, lavados y cortados en trozos, la sal y medio terrón de azúcar para quitar la acidez. Dejar hervir unos 15 minutos a fuego medio. Transcurrido este tiempo, se pasa por el pasapuré o chino.

SALSA MAYONESA

1 huevo

1 tazón de aceite

Unas gotas de limón o vinagre

Sal

SALSAS

Se pone el huevo en el vaso de la batidora con una pizca de sal y el aceite. Se mete la varilla de la batidora hasta el fondo, se dan unos golpes lentos y luego, de manera continua, se va subiendo la batidora de abajo hacia arriba, para formar una salsa bien densa. Se agrega un poquito de limón o vinagre, y se bate otro poco. Rectificar de sal y guardar en el frigorífico.

**SI POR TEMAS DE SALUD
QUEREMOS PREPARARLA SIN HUEVO,
EMPLEAREMOS UNA TACITA DE LECHE
Y TRES DE ACEITE, SIGUIENDO EL
MISMO PROCEDIMIENTO.**

SALSA ROSA

200 g de mayonesa
2 cdas de ketchup
2 cdas de zumo de naranja
2 cdas de nata
2 cdas de tomate frito

Es una receta muy fácil: sobre la mayonesa se echan el resto de los ingredientes y se tritura la mezcla unos segundos. Ya está lista la salsa rosa, para cubrir pescados al horno o para el cóctel de mariscos.

SALSA VERDE

1 ajo picado
1 cda de harina
1 cda de perejil
1 vaso de vino blanco
1 vasito de agua
4 cdas de aceite
Sal

SALSAS

Se pone en una perola el aceite y cuando está caliente, se añaden los ajos y el perejil majados en el mortero. Inmediatamente después se agrega la harina y se rehoga bien. Añadimos la sal correspondiente, el vino y el agua. Dejamos hervir un par de minutos y lista.

SALSA VINAGRETA

4 cdas de vinagre
12 cdas de aceite
1 cucharilla de perejil picado
1 trocito de pimiento verde
1 trocito de pimiento rojo
1 huevo duro picado
1 cda de cebolleta trinchada menudita
Una pizca de sal

Se mezcla todo en un bol, se bate con las varillas durante 1 minuto y se guarda en ese mismo recipiente en el frigorífico hasta su utilización.