

Simone Ortega
1080
recetas
de cocina

Alianza editorial

Edición renovada y corregida

Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design
Fotografía de Javier Ayuso

Dado que entrar en la cocina, especialmente si no se tiene experiencia, puede conllevar riesgos, declinamos toda responsabilidad al no poder supervisar personalmente cómo se realizan nuestras recetas.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujesen, plagieren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Herederos de Simone Klein Ansaldy, 1972, 2020

© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 1972, 2020

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid

www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-9181-551-8

Depósito legal: M. 19.607-2019

Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Índice

9	Introducción		
	Recetario		
13	Aperitivos		
51	Platos fríos y ensaladas		
85	Tartas saladas		
113	Frituras		
127	Salsas		
157	Potajes, sopas, cremas y purés		
227	Arroz		
251	Patatas		
279	Pastas		
313	Legumbres		
323	Verduras		
453	Setas		
463	Huevos		
511	Suflés		
514	Flanes		
518	Pescados y mariscos		
656	Otros platos de pescado		
666	Mariscos		
697	Carnes		
800	Cordero		
819	Aves		
864	Caza		
908	Casquería		
957	Repostería		
		Informaciones complementarias	
		1103	Cantidades corrientes para los alimentos más usuales
		1104	Tiempo de cocción para las carnes
		1105	Algunos consejos y trucos de cocina
		1110	Términos más usuales en cocina
		1113	Vinos y cocina
			Índices
		1119	Índice alfabético por apartados
		1135	Índice alfabético de recetas
		1151	Índice alfabético de ingredientes principales

Introducción

Cuando en una ocasión, ya hacia el final de su vida, le preguntaron a Simone Ortega cómo le gustaría ser recordada contestó: «Como alguien que ha contribuido a mejorar la cocina de todos los días».

Se puede decir, sin excesiva presunción, que este libro, con sus numerosas ediciones a lo largo de los años y más de tres millones de ejemplares vendidos, ha contribuido a facilitar el aprendizaje de varias generaciones.

Las recetas son sencillas y el mérito de Simone Ortega ha sido explicarlas con claridad y precisión para que cualquier persona, por inexperta que sea, pueda realizarlas con éxito.

Lo que constituye la novedad de esta edición es la inclusión, en las recetas en que ha sido posible, de una versión más ligera de las mismas, algo que muchos de nuestros lectores venían requiriendo y que resulta más acorde con las nuevas formas del comer.

Completan el recetario los consejos de cocina, el maridaje y unos nuevos índices que permiten la fácil localización de las recetas por sus ingredientes principales, algo que resulta muy útil a la hora de organizar menús a partir de los productos que tenemos a mano.

Esperamos que esta edición sirva para que nuevos lectores se animen con creciente entusiasmo a acercarse a los fogones y para ello también hemos ideado, siguiendo el espíritu de una obra que es hoy un clásico indiscutible de la gastronomía, una nueva colección titulada «1080 ideas de cocina».

Debemos recordar que la alimentación determina nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestros actos. Al comer alimentamos todos los principios de vida en el interior de nuestro organismo y participamos en la vida y en la creación.

Es casi imposible ser verdaderamente feliz si el cuerpo no está bien nutrido y tiene falta de ejercicio. Este libro le hará plantearse que la felicidad puede estar en la cocina.

Madrid, octubre de 2017

Recetas

1080

Aperitivos

1 Ancas de rana

12 unidades

Blanco joven de uva albariño.

- 12 ancas de rana
- Zumo de limón
- Aceite (1 cucharada sopera)
- Perejil
- Ajo
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas de harina
- 1 huevo
- ½ litro de aceite para freír (sobrará)

Ponga a marinar 1 hora antes las ancas con el zumo de limón, el aceite, el perejil picado, un diente de ajo al que se ha aplastado un poco, la sal y la pimienta. Sáquelas, páselas primero por harina y luego por huevo y fríalas con aceite bien caliente.

Sírvalas bien calientes en un plato con unos cuartos de limón.

Versión ligera

¼ litro de aceite de oliva

4 cucharadas soperas de harina de maíz (más ligera que la de trigo)

Emplee solo clara de huevo en vez del huevo entero.

2

Anchoas marinadas

4 personas

Blanco con barrica de uva chardonnay.

- 40 filetes de anchoas de lata en aceite de oliva (10 por persona)
- 2 pimientos de piquillo
- 5 cogollos de lechuga
- 8 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 limón (el zumo)
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 1 cucharada soperas de finas hierbas picadas (perifollo, cebollino, estragón, albahaca)
- Un puñado de mezcla de brotes tiernos de ensalada
- 2 tomates frescos y pelados
- Sal y pimienta

Mezcle el zumo de limón con el vinagre y, con ayuda de un pincel, reparta este jugo sobre las anchoas en su aceite. Espolvoree sobre los filetes de anchoa un tercio de las hierbas.

Parta los tomates en dos, quíteles el jugo y las simientes y luego córtelos en trozos con ayuda de un cuchillo grande. Añada un poco de hierbas picadas (otro tercio), sal, pimienta, zumo de limón y vinagre.

Corte los pimientos en tiras.

Ponga sobre los platos los brotes tiernos de lechuga y los filetes de anchoa formando un abanico e intercale tiras de pimientos. Espolvoree el resto de las finas hierbas, rocíe con el aceite de oliva y decore con los trozos de tomate.

Acompañe con un buen pan recién hecho y ligeramente tostado.

Versión ligera

Utilice mejor pan integral.

3 Apio con roquefort

Salen 30 barquitas (aprox.) ½ kg de tallos de apio verde
 200 g de queso roquefort
 Blanco joven de uva chardonnay 100 g de mantequilla

Corte los tallos largos del apio. Lávelos y pélelos bien, dejándolos enteros a lo ancho. Forme unos trozos de 3 cm de largo y rellénelos con una pasta de roquefort y mantequilla bien mezclados a partes iguales. Unte por la parte hueca del tallo hasta dejarla bien rellena.

Guárdelo en la nevera y sírvalo bien frío.

Versión ligera

Utilice solo 100 g de queso roquefort y mézclelos muy bien con 100 g de queso cremoso 0% (dado el potente sabor del roquefort, apenas notará la diferencia). Puede usar mantequilla light, que tiene la mitad de calorías porque sustituye parte del producto por agua; no obstante, como sigue siendo muy grasa, puede optar por otras alternativas:

1. Aceite de oliva (la mantequilla contiene más o menos un 66% de grasa, y el aceite, un 33%).
2. Aceites vegetales: de coco, de nuez, de lino.

4 Barquitas de gambas

12 barquitas

Blanco joven de la variedad de uva albariño.

12 tartaletas alargadas de pasta quebrada
24 gambas grandes o 36 pequeñas
4 cucharadas de mayonesa espesa (véase la receta 148, 2.^a).
100 g de gelatina

Elija tartaletas con forma alargada. Ponga en el fondo mayonesa y una o varias gambas enteras (previamente cocidas), según el tamaño. Cúbralas con gelatina muy picada y sírvalas bien frías.

Nota. La gelatina se puede comprar hecha o prepararla en casa de las que venden en sobre (siguiendo las instrucciones del envase).

Versión ligera

Para hacer masa quebrada sin mantequilla:

65 g de agua con gas
50 g de aceite de oliva
Un pellizco de sal

Para una mayonesa con menos calorías:

½ vaso de leche entera sin lactosa a temperatura ambiente (si la leche está fría, puede cortarse la mayonesa)
1 vaso de aceite de oliva
Un pellizco de sal
Un chorrito de vinagre o de zumo de limón

Ponga la leche en el vaso de la batidora de brazo. Vuelque ligeramente el vaso y añada el aceite de forma que caiga por un lateral y flote sobre la leche. Eche sal. Meta el brazo de la batidora hasta el fondo y empiece a batir sin moverla de esa posición. La mayonesa empezará a emulsionar en el fondo. Solo cuando note que el fondo ha espesado, podrá comenzar a levantar suavemente el brazo de la batidora para que la mezcla siga emulsionando. Añada ahora el vinagre o el zumo de limón y bata un poco más, ya más enérgicamente. Guárdela en la nevera hasta que la vaya a utilizar.

5 Canapés de atún

16 canapés

Blanco joven de la variedad de uva godello.

- 1 lata pequeña de atún en aceite
- 4 cucharadas de mayonesa espesa (véase la receta 148, 2.^a).
- 4 rebanadas de pan de molde o 16 tostadas de pan tipo *baguette*

Mezcle una latita de atún natural, bien escurrido de su jugo y picado, con mayonesa espesa hasta hacer una pasta. Unte sobre unas rebanadas de pan tipo *baguette* previamente tostadas o sobre pan de molde, sin corteza, y córtelo luego en cuatro partes para hacer los canapés.

Versión ligera

Haga una mayonesa con menos calorías siguiendo las explicaciones de la receta 4 (versión ligera), use rebanadas de pan de centeno y sustituya el atún en aceite por atún al natural.

6 Canapés de caviar

16 canapés o blinis

Champán blanc de blancs.

- 1 lata de 100 g de caviar de esturión (o sucedáneo)
- 1 limón (el zumo)
- 50 g de mantequilla (tibia)
- 2 huevos duros (o 4 huevos de codorniz)
- 16 blinis (se pueden comprar hechos) o 16 tostadas de pan tipo *baguette*

Unte la mantequilla sobre las tostadas de pan tipo *baguette* o sobre pan de molde, sin corteza, y córtelo luego en cuatro partes para hacer los canapés. Reparta el caviar por encima. Eche dos gotas de limón sobre cada canapé y cubra con huevo duro en rodajas o picado. También es muy típico utilizar blinis (se pueden comprar hechos).

Versión ligera

Emplee mantequilla sin lactosa o margarina vegetal.
Use huevos de codorniz.
Si lo sirve con tostadas, que sean de pan de centeno.

Para hacer blinis ligeros:

- 1 huevo
- 1 yogur natural sin lactosa
La misma medida del envase de yogur de harina de maíz
- 2 cucharadas soperas de aceite de coco o de oliva
- 4 g de levadura química (medio sobre)
- Un pellizco de sal

Eche todos los ingredientes en un bol y remuévalos hasta que la mezcla esté homogénea y lisa. Dórelos en una sartén antiadherente unos segundos por cada lado. Deje que se templen antes de ponerles nada encima.

7

Canapés de fuagrás

16 canapés

Oloroso seco no muy viejo.

- 100 g de fuagrás
- 16 tostadas de pan recién hechas o 4 rebanadas de pan de molde tostado (cortados en 4)
- 1 cucharada sobera de nata líquida
- 1 cucharada sobera de coñac o brandi
- ½ cucharada (de moca) de páprika
- 16 alcaparras

Mezcle los 100 g de fuagrás con 1 cucharada sobera de leche evaporada o de nata (ligeramente batida para que espese, sin que se haga mantequilla), 1 cucharada sobera de un buen coñac y ½ cucharadita (de las de moca) de páprika. Intégrelo todo bien y póngalo, con ayuda de la manga, sobre el pan. Adórnelo con una alcaparra.

Versión ligera

Dado que el fuagrás tiene ya muchas calorías, es difícil aligerar esta receta, pero emplee tostadas de pan de centeno y sustituya la nata por yogur desnatado preferentemente sin lactosa.

8 Canapés de jamón y piña

24 canapés

Blanco joven dulce
de uva moscatel de
Málaga.

6 rebanadas de pan de molde
50 g de mantequilla
50 g de jamón de York (3 lonchas no muy finas)
50 g de queso rallado (tipo emmental)
2 rodajas de piña en almíbar (conserva)

Tueste un poco las rebanaditas redondas de canapé (si el pan fuese cuadrado o rectangular, se pueden cortar con un cortapastas o con un vaso de tubo vuelto boca abajo), úntelas con un poco de mantequilla, coloque una lonchita de jamón de York y encima un trozo de piña de lata bien escurrida y espolvoree con queso rallado.

Métalas en el horno a temperatura media unos 5 minutos y sírvalas calientes.

Versión ligera

Sustituya la mantequilla por mantequilla sin lactosa o margarina vegetal y el queso rallado por uno ligero. Emplee preferentemente piña natural.

9 Canapés de mayonesa y queso calientes

24 canapés

Manzanilla de
Sanlúcar.

6 rebanadas de pan de molde
1 cebolla pequeña
6 cucharadas soperas de mayonesa espesa (véase la receta 148, 2.^a)
100 g de queso rallado (tipo emmental)

Corte unos canapés redondos con el cortapastas (unos 3 cm de diámetro) y tuéstelos un poco en el horno sin nada. Aparte, haga una mayonesa espesa y mézclela con queso rallado (1 tazón de mayonesa y 125 g de queso rallado). Unte esta pasta abundantemente sobre el pan. Corte los centros de unas cebollas en rodajas muy finas, póngalas sobre el pan y la pasta y colóqueles encima el equivalente en grosor de una avellana de mayonesa con queso.

Métalos en el horno medianamente caliente hasta que se doren (con cuidado, pues se queman muy fácilmente).

Sírvalos calientes.

Versión ligera

Emplee tostadas que no sean de pan de molde sino de centeno, utilice mayonesa sin lactosa (véase la versión ligera de la receta 4) y sustituya el queso rallado normal por uno ligero.

10 Canapés de queso blando y pimentón

24 canapés

Manzanilla de Sanlúcar.

6 rebanadas de pan de molde
100 g de queso blanco para untar
½ cucharada (de las de moca) de pimentón

Unte pan de canapés (redondo) o pan de molde (cortado en cuatro) con una capa espesa de queso. Espolvoréelos con un poco de pimentón y mételos al horno un ratito.

Versión ligera

En vez de pan de molde, emplee pan integral o de centeno y utilice queso blanco al 0% de materia grasa.

11 Canapés de queso, tomate y beicon

24 canapés

Cava brut nature.

- 6 rebanadas de pan de molde
- 50 g de mantequilla
- 2 tomates pequeños
- 6 lonchas de beicon
- 12 porciones de queso blanco para untar

Se pueden hacer con pan redondo, especial para canapés, o con pan de molde cortado a cuadraditos de unos 4 cm de lado.

Unte el pan con muy poca mantequilla (no debe estar muy fría para poder untarla por igual y ligeramente). Corte los triángulos de queso en porciones y bien mantecoso por la mitad y colóquelos sobre el pan. Ponga encima una rebanadita de tomate fresco y bien maduro –muy fina, para lo cual ha de cortarse con un cuchillo de sierra– y sobre ella una loncha de beicon (o $\frac{1}{2}$ si esta es muy larga) doblada en dos. Meta los canapés en el horno previamente caliente hasta que el queso esté muy blando y el beicon bien tostado.

Sírvalos calientes.

Versión ligera

Sustituya la mantequilla por mantequilla sin lactosa ligera, el queso de untar por uno al 0% de materia grasa y las lonchas de beicon por jamón serrano (en este caso habrá que dejarlos menos tiempo en el horno).

12 Canapés de salmón ahumado

24 canapés
Tinto del año de la uva mencia.

6 rebanadas de pan de molde o 24 blinis (se pueden comprar ya hechos)
100 g de salmón ahumado
½ limón (el zumo)
Alcaparras, cebollita francesa picada (opcional)

Unte el pan con mantequilla y ponga encima el salmón ahumado. Hay a quien le gusta con unas gotas de limón, y también es muy clásico servirlos con un poco de cebollita francesa muy picada puesta entre la mantequilla y el salmón.

Versión ligera

Prepare los blinis siguiendo las explicaciones de la receta 6 (versión ligera).

13 Canapés de trucha o anguila ahumada

24 canapés
Blanco joven de uva verdejo.

6 rebanadas de pan de molde o 24 blinis (se pueden comprar ya hechos)
100 g de anguila ahumada
½ limón (el zumo)
Alcaparras, cebollita francesa picada (opcional)

Unte el pan con mantequilla y ponga encima el pescado en trozos muy finos. Rocíe con dos gotas de limón.

Versión ligera

Prepare blinis, siguiendo las explicaciones de la receta 6 (versión ligera), para sustituir al pan de molde, que engorda más.

14 Canapés fritos

10 canapés grandes o 20 pequeños	5 rebanadas de pan de molde (sin corteza)
Rosado joven de uva garnacha.	1 cucharada sopera de harina (25 g)
	25 g de mantequilla
	50 g de gruyere rallado
	1 dl de leche (2/3 de un vaso de vino)
	1 huevo
	Aceite
	Sal y pimienta

Ponga a cocer en un cazo la leche, la sal y la mantequilla. Cuando hiervan, retírelas del fuego y échelas de golpe la harina. Remueva sin cesar para que la masa no presente sin grumos y vuelva a poner al fuego durante 5 minutos. Deje enfriar un poco y añada el queso rallado. Cuando la masa está templada, agréguele el huevo entero, que ha de batirse bien para que quede perfectamente incorporado. Salpimiente a gusto.

Unte las rebanadas de pan de molde ligeramente con mantequilla y ponga después una capa más bien espesa de la masa. Corte las cortezas del borde y divida la rebanada en dos triángulos. Cuando las vaya a servir, fríalas en aceite caliente, poniendo la cara del pan untado en contacto con el aceite.

Se sirven calientes.

Versión ligera

Es difícil, dado que la receta original requiere que los canapés se fríen. Puede suprimir el paso de untarlos con mantequilla, emplear pan integral y hacer una bechamel ligera de la siguiente manera:

- 2 vasos (de los de agua) de leche de arroz (400 ml)
- 6 cucharadas soperas de harina de quinoa o de lentejas
- Nuez moscada rallada
- Sal y pimienta (sin trazas de gluten)
- Ajo
- 2 cucharadas soperas
- Aceite de oliva virgen

En una cacerola ponga el aceite junto con unas cucharadas de leche y vaya echando poco a poco la harina sin dejar de remover hasta que obtenga una textura cremosa

similar a la de la bechamel tradicional; al final agregue el pellizco de nuez moscada rallada y sal y pimienta a su gusto. No deje de remover mientras la prepara porque si no le saldrán grumos.

15 Cangrejos de mar pequeños

Para 3 docenas de cangrejos

Cerveza española tipo Strong Ale.

4 cucharadas soperas de aceite

Agua fría

Un buen pellizco de hierbas aromáticas (o una ramita de tomillo, 2 hojas de laurel y una ramita de perejil)

1 diente de ajo

Pimienta en grano (3 piezas) o molida

Sal

Esta receta se puede hacer con cangrejos de río (para aperitivo) o con cangrejos de mar (para adornar la paella).

Lave los cangrejos con agua fría y sal sin dejarlos en el agua. Normalmente se les quitan las patas (aunque esto va en gustos, pues hay quien prefiere conservarlas).

Machaque en el mortero 4 o 5 cangrejos.

Ponga el aceite a calentar en un cazo; cuando está en su punto, eche el diente de ajo pelado; una vez dorado, agregue los cangrejos machacados. Deles unas vueltas y añada los cangrejos enteros (con o sin patas). Incorpore el pellizco de hierbas aromáticas o el ramillete y cubra de agua. Eche sal y pimienta y, una vez rompa el hervor, deje cocer unos 5 minutos a fuego vivo.

Retírelos del fuego y escúrralos en un pasapurés de agujeros grandes. Cuando estén fríos, sívalos de aperitivo o colóquelos por encima de la paella en el momento de sacarla a la mesa.

16 Caracoles

Tinto de media crianza con un coupage de variedades, cabernet-merlot o un tempranillo.

No se dan cantidades por tratarse más bien de un aperitivo que se toma entre bastante gente.

Se tienen los caracoles alimentados exclusivamente con harina durante 5 o 6 días. Se lavan bien con agua, sal y un poco de vinagre. Esto es común a cualquier manera de preparar después los caracoles.

Primera receta

Caracoles
 Agua
 Cebolla
 Tomate
 Pimientos
 Harina
 Pimentón
 Laurel
 Jamón serrano
 Ajo
 Perejil
 Huevo duro (opcional)
 Sal y pimienta

Ponga los caracoles en una cacerola amplia, con agua ligeramente templada (basta con quitarle el frío) y que los cubra lo justo. Téngalos a fuego muy lento, hasta que salgan los bichos. Entonces suba el fuego mucho de golpe y cuézalos durante ½ hora. Póngalos en un colador y tire esta agua.

En una sartén fría cebolla picada y pimiento (verde o rojo); cuando la cebolla esté un poco dorada, añada tomate en trocitos muy pequeños, rehogue unos 10 minutos y espolvoree este refrito con harina. Retire la sartén del fuego y eche pimentón;