

Inés Ortega  
y Marina Rivas

---

Nuestros  
postres

Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design  
Fotografía de cubierta de Toya Legido  
Fotografías de interior de Juan Nazabal. Estilismo y producción de Mariana Nazabal

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, plagiaran, 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.



© Inés Ortega y Marina Rivas, 2022  
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria  
[www.schavelzongraham.com](http://www.schavelzongraham.com)  
© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2022  
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid  
[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)  
ISBN: 978-84-1148-057-4  
Depósito legal: M. 23.391-2022  
*Printed in Spain*

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

# Índice

Introducción .....	11
Consejos generales .....	13
Recetas saludables .....	25
Índice de recetas saludables .....	27
Recetas tradicionales .....	125
Índice de recetas tradicionales .....	127
Índice general de recetas .....	277
Índice de fotografías .....	285

Si desea encontrar recetas sin gluten, sin huevo y sin lactosa, consulte nuestro libro *Cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa*, Madrid: Alianza Editorial, 2018.



*Para que la nueva generación –Axel, Daniel,  
Daniela, Bruno, Pepito, Cayetana, Gonzalito,  
Nacho y Uxía– tenga una infancia feliz  
y llena de ilusión.*



# Introducción

Siempre recordaré de mi infancia el olor de los dulces que preparaba Simone, mi madre. En la familia todos éramos muy golosos, especialmente mi padre. Ahora lo veo a él reflejado en mi nieto José, que lleva su nombre para seguir la tradición.

Mi nieta Cayetana es menos dulcera; en eso sale a su padre, que a su vez ha heredado el gusto paterno.

Por eso en este libro que, de nuevo, escribimos a dúo mi nuera Marina (*Grand Diplôme* de Le Cordon Bleu) y yo, me he ocupado de las recetas de toda la vida, que han resistido el paso del tiempo y las modas, así como de otras más recientes procedentes tanto de nuestra variada tradición como de aquellos lugares que ya hemos adoptado en nuestro país.

Marina se ha dedicado más a fondo a la parte de la repostería saludable, aunque siempre nos gusta compartir lo que hacemos, lo cual nos enriquece a las dos.

Para nosotras una buena comida no se concibe sin un buen postre, que no tiene por qué ser poco saludable. Nuestras recetas, especialmente las de Marina, os lo demostrarán. Si bien es cierto que a diario no solemos tener mucho tiempo para dedicárselo a este delicioso pasatiempo, en este libro podréis encontrar recetas rápidas indicadas para personas que, precisamente por tener que atender mil cosas, van siempre con el tiempo justo.

La repostería exige más vigilancia en medidas, peso y demás, así que los postres han de estar en su punto desde el primer momento, es decir, todo debe ser bien pesado y medido y el horno ha de tener la temperatura exacta.

En ese sentido, pensamos que este libro os facilitará la tarea; si seguís los pasos al pie de la letra veréis cómo disfrutaréis al ver a vuestros comensales devorar con rapidez el plato preparado.

Nos parece importante señalar que las recetas son nuestras, pues están basadas en nuestras propias creaciones; y, desde luego, puede haber otras versiones diferentes de las que llamamos «tradicionales». Por último, no queremos terminar esta pequeña introducción sin rendir homenaje al gran Ramón Gómez de la Serna y a sus deliciosas greguerías gastronómicas. Sirva esta de ejemplo: «El gorro del cocinero es el gran merengue simbólico».

Inés Ortega y Marina Rivas



# Consejos generales

Hay que pesar bien todos los ingredientes que se necesiten, porque la exactitud del peso es una de las claves del éxito. Si se desea hacer un pastel o bizcocho más pequeño que el de la receta, se deben disminuir los ingredientes respetando siempre las proporciones. En el caso de la mantequilla, como conviene que esté blanda, debemos acordarnos de sacarla de la nevera con la suficiente antelación. Por otro lado, nunca se debe emborrachar un bizcocho antes de haberlo cocido. Y, si se tiene que mezclar azúcar con huevos, no hay que añadir estos de golpe, sino que se irán incorporando de uno en uno.

En cuanto al molde para hacer el bizcocho, se ha de espolvorear con harina después de haberlo untado con mantequilla; así evitaremos que se pegue y que se queme.

## El horno

Es una de las piezas clave. Ya sea eléctrico o de gas, conviene saber bien a qué temperatura deberá estar y si hay que precalentarlo. Otro aspecto importante es evitar abrir el horno antes de que haya transcurrido el primer tercio del tiempo de cocción.

Cuadro de temperaturas:

### *Tipos de masa / Temperatura del horno*

- Masa quebrada: 260 °C (th. 7-8)
- Masa de hojaldre: 260 °C (th. 7-8) (si está vacía)
- Masa rellena: 240 °C (th. 6-7)
- Masa sablé: 200 °C (th. 5-6)

Como norma general, los pastelitos se harán con el horno a temperatura más alta que los pasteles grandes. Si estamos en la última parte de la cocción y el pastel o bizcocho ya tiene un bonito color, lo cubriremos con papel de aluminio para evitar que se dore en exceso. Si se utiliza un horno eléctrico, es importante apagar este un poco antes del final de la cocción (unos 10 minutos). Y si se han modificado las proporciones, no hay que olvidar que también habrá que cambiar el tiempo de cocción y la temperatura del horno. Para que el efecto de un molde sea más o menos acusado, se colocará este más arriba o más abajo del horno según se quiera el bizcocho más o menos dorado, que suba más o menos, etc. Los tamaños de los moldes suelen ir en función de los comensales. Así, por ejemplo, uno con un diámetro de 18 a 20 centímetros será para 4 personas; con un diámetro de 24 a 26 cm será para 6 personas y con uno de 30 a 32 cm será para 8 o 10 personas.

**Trucos** Si queremos que las pasas o frutillas que se añadan a un bizcocho no se vayan todas al fondo, hay que pasarlas por harina antes de agregarlas a la masa del mismo. Otro truco es meter el molde ya con la masa durante 30 segundos en la nevera. Si se ha quemado la parte superior de un bizcocho, quitaremos esta con un cuchillo bien afilado y espolvorearemos luego el bizcocho con azúcar glas o le untaremos una capa de mermelada por encima. Así no habrá que tirarlo. Si ha quedado algo de masa pegada en el molde, lavaremos este con agua fría antes de hacerlo con la caliente. Si se quiere aligerar los bizcochos, se puede sustituir la mitad de la cantidad de harina de la masa. Para saber si un bizcocho está listo, lo pincharemos con una aguja metálica, que deberá salir seca y caliente.

## Glaseado

Para glasear bien y que no se peguen migas, antes del glaseado extenderemos con ayuda de un pincel una capa de mermelada, cuando el bizcocho esté aún un poco caliente, o de crema si se fuese a rellenar de crema. Cuando se enfríe del todo, se echa el glaseado de una vez en el centro y se deja que caiga por los laterales. Se extiende con una espátula o un cuchillo de punta redonda que sea lo suficientemente

largo para que apoye sobre toda la superficie. Para facilitar esta operación, se pasa la hoja del cuchillo por agua caliente. Si se trata de un glaseado hecho con fondant, se deja secar al aire; si es a base de crema, mantequilla o nata, se mete en la nevera. Si el glaseado se endurece antes de haber terminado de extenderlo, se vuelve a poner sobre el fuego al baño maría y, si fuese necesario, se pueden añadir unas gotas de limón o de agua fría.

## Caramelo

Para hacerlo bien, la proporción ha de ser de 5 azucarillos (o terrones) por cada cucharadita (de las de café) de agua. Si queremos impedir que se endurezca, añadiremos un poco de zumo de limón.

A partir de 150 °C el azúcar va tomando color progresivamente: primero, un dorado pálido; luego, más pronunciado, que es cuando empieza a oler a caramelo.

Si lo dejamos más tiempo, se volverá oscuro y amargo y ya no podremos utilizarlo en repostería.

Podemos emplearlo para caramelizar moldes, perfumar la leche, cubrir helados, dar un toque brillante (en diversos estados de cocción), etc.

**Trucos** La cocción del azúcar hasta llegar a transformarse en caramelo le quita a esta su poder endulzante.

Si el azúcar cristaliza en las paredes del cazo en el momento en que empieza a calentarse, debemos derretir estos cristales empleando para ello un pincel empapado en agua caliente. Bastará con que unos pocos granos de azúcar cristalizado caigan en el azúcar hirviendo para que la masa cristalice por completo y el caramelo se estropee.

Por esta misma razón, desde el momento que hierva el azúcar no hay que removerla.

Procuraremos evitar hacer caramelo directamente en el molde porque aquel puede echarse a perder y, por supuesto, hay que descartarlo si nuestro recipiente tiene un revestimiento antiadherente.

Si queremos impedir que en el fondo del molde quede una capa demasiado espesa, moveremos este hasta que el caramelo se endurezca, de modo que caiga por las paredes del molde.

Debemos ser prudentes siempre que hagamos caramelo: protejamos nuestras manos y, sobre todo, no agreguemos agua fría para enfriarlo; de este modo evitaremos posibles salpicaduras y quemaduras.

### *¿Cómo caramelizar bien un molde?*

Necesitaremos 125 g de azúcar y 3 cucharadas soperas de agua. Lo removemos con una espátula para disolver el azúcar y lo calentamos a fuego medio, que iremos aumentando hasta que empiece a hervir. A partir de este momento dejaremos de remover. Después inclinaremos el cazo por todos sus lados para repartir el calor uniformemente.

### *¿Cómo perfumar la leche?*

Disolvemos el azúcar como explicamos con anterioridad, pero ahora agregamos un decilitro de agua caliente en cuanto alcance el color deseado. Volvemos a poner el recipiente al fuego durante unos minutos sin dejar de remover. Vertemos este caramelo en la leche y luego podremos utilizar esta leche para hacer unas natillas, una crema pastelera o un flan.

### *¿Cómo decorar postres?*

Para decorar solemos emplear un caramelo bastante claro que se va echando poco a poco sobre lo que queramos adornar. Si se trata de frutas, lo mejor es que las pinchemos sobre un palillo para después sumergirlas en este caramelo claro, dejando posteriormente que se endurezcan.

## La masa para tartas

La masa de las tartas deberemos trabajarla con rapidez con las yemas de los dedos, ya que si la trabajamos demasiado tiempo se endurecerá. Si hacemos masa sablé o quebrada, procuraremos que nuestras manos estén frescas (podemos pasarlas por un chorro de agua fría si fuese necesario) para que la mantequilla no se derrita. Si utilizamos masas congeladas, que son muy cómodas a la hora de ganar tiempo, dejaremos que se

descongelen en su propio paquete a temperatura ambiente. A continuación, untaremos el molde con un poco de mantequilla antes de extender la masa. Para que esta no se pegue al rodillo cuando vayamos a extenderla, espolvorearemos este con harina. Si nos ha sobrado masa, se puede guardar envuelta en papel de aluminio durante 24 horas en la nevera.

Pinchamos el fondo de la tarta con un tenedor, pero sin que llegue a calar. Si vamos a cocer la masa primero sin relleno, pondremos sobre la misma, en el fondo del molde, garbanzos o judías con el fin de que no se infle.

Si vamos a hacer una tarta de frutas y se quiere evitar que a su paso por el horno estas pierdan su brillo, las rociaremos con un chorrito de limón. Otro truco para las tartas de frutas es cubrirlas, en cuanto salgan del horno, con una mermelada previamente diluida con un poco de licor de la misma fruta, o bien con un poco de agua si la van a tomar niños. Quedarán mucho más bonitas para su presentación. Para desmoldar una tarta que se resiste, cubriremos el molde aún caliente con un paño doblado en cuatro partes. Después lo ponemos sobre una superficie fría y dejamos que transcurran 5 minutos; procederemos entonces a desmoldar la tarta.

### *Masa de hojaldre*

Además de seguir nuestra receta, hay que tener en cuenta unas cuantas reglas fundamentales:

1. La mantequilla deberá ser de buena calidad y tener la consistencia adecuada, porque si está demasiado dura no sirve y si está demasiado blanda se escapa.
2. La masa de hojaldre está constituida por capas finas; las vueltas y los dobleces, junto con el estirado que se hace mediante el rodillo, forman las hojas; decimos que un buen hojaldre puede tener cientos de ellas.
3. Con el calor del horno la mantequilla se derretirá. La humedad que se desprende en este proceso levantará las hojas al evaporarse. Debemos respetar el tiempo de reposo entre los dobleces para dejar que la masa y la mantequilla recuperen firmeza después de las manipulaciones.

4. Entre cada serie eliminamos el excedente de harina antes de doblar la masa. Debemos evitar que al dorarla caiga yema de huevo, ya que esto hará que se pegue a la placa del horno e impedirá que se desarrolle bien. Debemos pasar la placa del horno por el chorro de agua fría, pero no secarla.
5. Metemos la masa en el horno bien caliente (210 °C) y dejamos que se haga durante 30 minutos. Para obtener un hojaldre de idéntico grosor podemos frenar su expansión con una rejilla que colocaremos a la altura debida.

### *Masa quebrada*

La empleamos para muchas tartas. Un truco fundamental consiste en trabajarla lo menos posible.

Las proporciones que se utilizan generalmente son mitad de mantequilla y doble de harina.

La cantidad de agua depende del poder de absorción de la harina que empleemos. Es importante que el agua y la mantequilla estén frías.

Debemos trabajar la masa lo menos posible y dejar que repose al menos 2 horas envuelta en un paño o en film transparente. Así puede conservarse tres o cuatro días en la nevera e incluso algo más en el congelador. Para la cocción los moldes que dan mejor resultado son los tradicionales de metal, ya que la porcelana deja el fondo poco cocido con respecto a los bordes.

Debemos pinchar ligeramente el fondo con un tenedor, pero sin que llegue a calar para que no se hinche la masa. Si queremos hacer tartas de frutas muy jugosas, como albaricoques o ciruelas, debemos extender en el fondo un poco de sémola, pues esta absorberá el excedente de jugo que suelte la fruta.

### Las cremas

Elaborar cremas en casa resulta delicioso, pero tiene su truco. Desde las natillas a la crema pastelera, muchas de ellas forman parte de la composición de numerosos postres, aunque también pueden constituir un plato por sí mismas.

Todas las cremas tienen un denominador común, además de su extrema fragilidad. Han de hacerse con productos de primera calidad y

comerse en las horas siguientes a su elaboración, ya que caducan enseguida. Debemos observar escrupulosamente este aspecto. En este libro se puede encontrar tanto la receta de las natillas como la de la crema pastelera.

## Las mermeladas

Cualquier persona, incluso los principiantes, puede confeccionar excelentes mermeladas.

Aparte de una propuesta para endulzar nuestros desayunos o meriendas, también constituyen una manera de conservar las frutas sin alteración ni descomposición.

*¿Cuál es el secreto?*

A cierto nivel de concentración el azúcar actúa como un agente anti-séptico de lo más eficaz. Esta proporción es de 160 por 100. Pero, entonces, ¿por qué en casi todas las recetas se suele poner el mismo peso de azúcar que de fruta? Sencillamente porque una parte del agua contenida en la fruta se evapora durante la cocción, lo cual restablece la concentración necesaria para una buena conservación.

*¿Por qué se solidifica?*

Este proceso tiene lugar durante la cocción: todas las frutas contienen pectina en mayor o menor proporción, la cual se transforma en este proceso en ácido péptico de aspecto gelatinoso.

Algunas frutas contienen poca pectina, por lo que habrá que añadir una parte para que se solidifiquen sin problema.

*¿Cómo obtener la pectina necesaria?*

Debemos hervir durante 45 minutos 2 litros de agua, en los cuales habremos introducido 500 gramos de peladuras y de corazones de manzana, junto con el zumo de un limón. A continuación, filtraremos el resultado de dicha cocción, lo embotellaremos, lo esterilizaremos durante 15 minutos y así podremos conservarlo durante varios meses.

### *¿Qué clase de azúcar emplear?*

La más adecuada es la blanquilla normal porque es la más barata, se deshace con mayor rapidez y es fácil de pesar. La cantidad a emplear estará en relación con la naturaleza de la fruta; cuanto más ácida sea esta, más azúcar necesitará.

### *¿Qué problemas nos pueden surgir?*

1. Que al día siguiente la mermelada esté aún demasiado líquida; en tal caso, volveremos a cocerla añadiendo 2 vasos de almíbar de manzana.
2. Que al cabo de un mes o dos la mermelada se cristalice; esto se debe a que las frutas no contenían suficiente ácido; hay que volver a cocerla en su totalidad añadiendo el zumo de un limón grande.
3. Que la mermelada se ponga mohosa; será por haber guardado los tarros en algún lugar que no estuviera lo suficientemente ventilado y húmedo. En este caso, retiraremos el moho con ayuda de una cuchara y verteremos parafina que habremos derretido previamente sobre la mermelada.
4. Que la mermelada fermente, presentando un aspecto esponjoso y mal sabor. Seguramente se deba a que cuando se guardó en los tarros contenía demasiado líquido y se coció de manera insuficiente; habrá que volver a cocerla.

### *Otros principios básicos*

1. Debemos utilizar utensilios que se encuentren en perfectas condiciones de limpieza.
2. Debemos elegir cuidadosamente la fruta: no demasiado madura, sin manchas y bien sana.
3. Emplearemos una cacerola que tenga el doble de volumen de la cantidad de fruta y azúcar que necesitemos.
4. Coceremos con rapidez a fuego vivo para que las frutas no pierdan su aroma.
5. Espumaremos una única vez, salvo excepciones, antes de retirar la mermelada del fuego.



6. Debemos hervir los tarros o recipientes que vayamos a utilizar para la mermelada.
7. Nunca dejaremos enfriar la mermelada en el recipiente donde se coció, es decir, verteremos esta aún caliente en los tarros.
8. Guardaremos estos últimos en un lugar seco y a la sombra, con una temperatura nunca superior a 18 °C.

## Los secretos del azúcar

¿Qué azúcar tomar?

- *Azúcar blanco*. Se obtiene mediante refinado.
- *Azúcar moreno*. Contiene algunas impurezas a las que debe su color y su sabor, un tanto especiales.
- *Azúcar cristalizado*. Se obtiene mediante la cristalización de almíbar de azúcar, es menos fino que la variante en polvo y es el más barato; resulta muy útil para hacer mermeladas.
- *Azúcar en polvo*. Se utiliza sobre todo para los postres porque se disuelve con mucha rapidez.
- *Azúcar glas*. Se trata de polvo muy fino al que se añade un 3% de almidón para evitar que se apelmace. Se utiliza para decorar y glasear y también resulta recomendable para postres que no precisan cocción.
- *Azúcar candi*: se presenta en forma de cristales y es muy adecuado en la preparación de frutas en aguardiente o licores, ya que al deshacerse muy lentamente no estropea la mezcla anterior de los alcoholes y las frutas.

## La miel

Desde la Antigüedad, la miel siempre ha representado para el hombre un don de los dioses o un regalo de la naturaleza. ¿Por qué tenemos una imagen tan positiva de este producto? El gusto por la miel no es algo reciente; ya en el Paleolítico los cazadores iban en busca de los pasteles de miel, como podemos ver en las pinturas murales de las cuevas de la Araña, cerca de Valencia. Pero la idea de criar abejas se hará esperar hasta la cultura egipcia. Los griegos y los romanos la consumían en grandes cantidades y los cartagineses la tomaban en

potajes o en salsas, por no hablar del jamón a la miel que Catón y Apicio describen en algunas de sus obras.

Se trata de un excelente alimento para el músculo, siendo por ello muy apreciado por los deportistas que tienen que hacer un esfuerzo especial, ya que la miel aporta en poco volumen glucosa y fructuosa, esto es, azúcares directamente asimilables.

Las infusiones con miel de nuestras abuelas vuelven a estar de moda como lo demuestra la venta de aquellas preparadas con miel, así como el aumento de su consumo en invierno.

En 1960 un equipo de investigadores descubrió entre las enzimas de la miel la glucosa oxidasa. Dicho descubrimiento explicaba en parte las cualidades antibacterianas de la miel. Cuanto más oscura es esta, más rica resulta en oligoelementos tales como el calcio, el magnesio, el hierro y el fósforo.

## Merengues

Hay que procurar no sacar los merengues del horno nada más apagarlo; cuanto más tiempo pasen en su interior, mejor será. Lo ideal será dejarlos hasta que el horno se haya enfriado del todo.

**Moldes** Si no se dispone de un molde de los de forma de corona, que se utilizan para los hilos del merengue, etc., podemos hacer uno casero colocando en el centro de uno redondo normal y corriente un vaso (que pueda aguantar el paso por el horno) vuelto del revés.

## Helados

El helado constituye un placer desde hace mucho tiempo. Marco Polo ya refería que en China se elaboraban helados con hielo, leche y jugos de frutas. En la antigua Roma los patricios servían en sus casas postres en los que mezclaban nieve con miel, frutas y otros ingredientes.

Cuando decidamos tenerlos presentes en nuestra mesa, los siguientes trucos nos pueden resultar muy útiles:

- Hay que sacar siempre el helado del congelador 15 minutos antes de ir a servirlo, ya que no debe estar duro como una piedra.

- Para hacer un buen helado casero necesitaremos una buena turbina; de lo contrario, cristalizará. Un truco para evitarlo consiste en doblar la dosis de azúcar, pero, en este caso, el sabor del helado puede variar, por lo que recomendamos recurrir a comprar el helado si carecemos del material adecuado, ya que los hay de muy buena calidad.
- Si queremos preparar helados de varios colores y sabores, podemos separar el molde donde vayamos a ponerlos en dos o más compartimentos mediante un cartón que previamente habremos recortado con las dimensiones adecuadas, tras lo cual meteremos el helado en uno u otro compartimento antes de retirar el cartón.



# Recetas saludables



L O V E







FOR  
YOU

A top-down photograph of a small, light-colored paper basket filled with several round, golden-brown oatmeal cookies. The cookies are topped with a generous amount of rolled oats. The basket is lined with white paper and sits on a light-colored, possibly marble, surface. To the left of the basket is a brown paper tag with the words "FOR YOU" written in a white, cursive font. A piece of black and white braided twine is tied around the cookies. Scattered oatmeal and cookie crumbs are visible on the surface around the basket and tag.