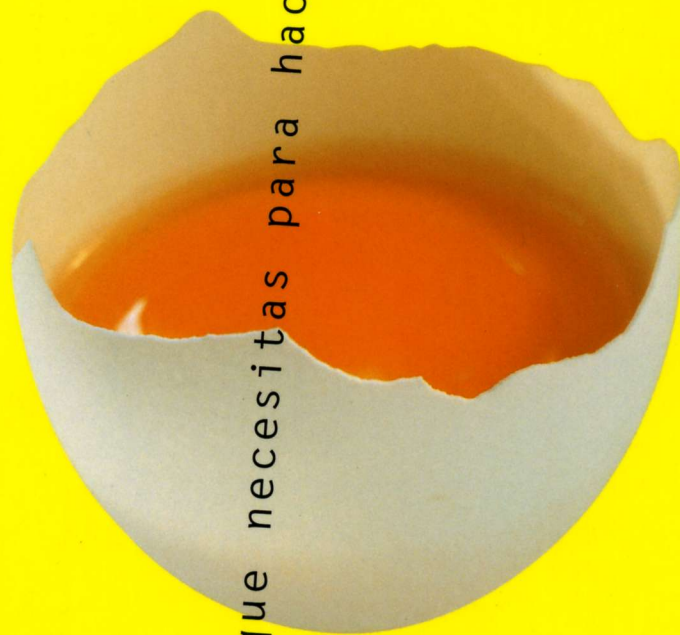


Repos tería esencial



Todo lo que necesitas para hacer pasteles en poco tiempo

Preparar la masa

Lo que hay que saber antes de preparar la masa

Separar los huevos y batirlos

Cascar el huevo sin miedo en el borde de un cuenco pequeño • Levantar la mitad y dejar derramar la clara del huevo • Pasar la yema a la otra mitad, sin que se rompa, y dejar derramar la clara • Repetir la operación si es necesario • Echar la clara en el cuenco y separar los huevos restantes del mismo modo • **Batir la clara** (mejor si se le añade una pizca de sal) en un cuenco ancho hasta que forme espuma • Consejo de la tía Ilse: mezclar un poco de maicena con el azúcar para dar más consistencia a las claras batidas ($\frac{1}{2}$ CP para 2 claras de huevo).

Más sobre este tema

Batir, páginas 12/13

Rallar limón

Coger un limón no tratado con productos químicos, lavarlo con agua caliente (elimina la suciedad y la capa de cera) y secarlo • Rallar con un rallador hasta que se entrevea la membrana blanca • Recoger la ralladura • O bien frotar la cáscara con un terrón de azúcar.

Consejo de la tía Ilse: poner un trozo de papel vegetal debajo del rallador para recoger las ralladuras.

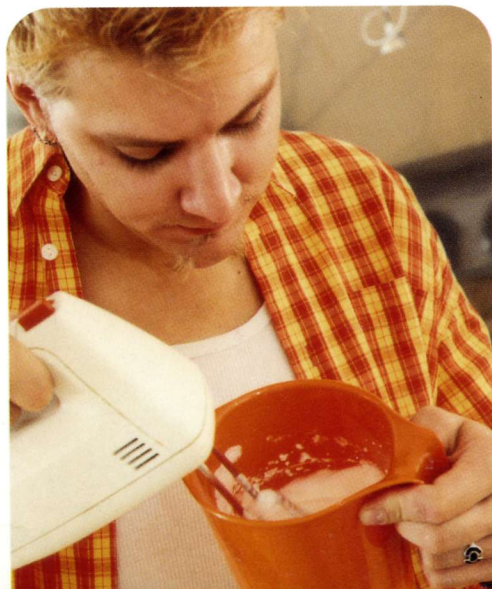
Raspar vainas de vainilla

Cortar la vaina a lo largo sobre una tabla de madera • Poner las mitades en la tabla con la corteza hacia abajo, rasparlas con el lomo del cuchillo y extraer las semillas (ver foto de la derecha) • O bien coger la mitad entre el pulgar y el cuchillo y rasparla.

Consejo de la tía Ilse: para preparar **azúcar vainillado**, mezclar la vaina y las semillas con 500 g de azúcar y dejar reposar durante 1 semana. Azúcar de limón: frotar un limón con terrones de azúcar y mezclar con 1 kg de azúcar.

Más sobre limón y vainilla

Los 16 dulces, página 18



Pesar y medir

Las medidas en cucharadas se refieren a cucharas estándar y ligeramente colmadas. Lo mejor es hacer la prueba con un ingrediente en tu cuchara y calcular el resto según el resultado. O bien buscar una cuchara adecuada.

1 CS de harina	10 g
1 CS de maicena	10 g
1 CS de azúcar	15 g
1 CS de mantequilla	10 g
1 CS de crema de leche	10 g
1 huevo	S (small=pequeño), que pesa menos de 53 g M (medium=medio), 53–63 g L (large=grande), 54–73 g XL (extra large=extragrande), que pesa más de 73 g
1 sobre de levadura en polvo	15 g, 3 CP de 5 g
1 sobre de azúcar vainillado	8 g
1 s. de flan de vainilla en polvo	35 g, 9 CP, 5 CS
1 CS de nueces ralladas	5 g
1 CS de nueces picadas	10 g
1 CS de coco rallado	5 g
1 CS de semillas de amapola	10 g
1 CS de confitura	15 g
1 CS de miel	15 g
1 CS de pasas	15 g
1 CS de cacao en polvo	5 g (1 CP 2 g)

Siete cosas, páginas 8/9

Los 16 dulces, páginas 18/19

S.O.S

¿Quién es la tía Ilse?

Si alguien sabe algo del arte de elaborar pasteles, ésa es la tía Ilse. Se crió en las zonas más remotas del *land* de Hesse con pastel de sidra y puchero de col, y después aprendió el arte de hacer tartas y beber aguardiente de kirsch en el internado de Schwarzwaldhöhe. Salió de allí en condiciones de afrontar el matrimonio con un oficial de la Baja Austria, matrimonio que terminó con brillantez tras una década viviendo de *Mehlspeis'* (preparación harinosa austriaca) y café. A continuación se lió con dos o tres florentinos bastante «sicilianos», que la obligaron a perderse por las llanuras áridas de Australia, de donde volvió con una receta de pastel de zanahorias. Actualmente vive en el sur de Munich y, aunque se ha propuesto empezar a redactar sus memorias, cambia constantemente de opinión y pasa el tiempo nadando, montando en trineo y preparando pasteles. Sea como fuere, nos ha contestado las preguntas más urgentes poco antes de entregar las pruebas de imprenta de este libro. Gracias, tía Ilse.

Los recuadros de emergencia de la tía Ilse
Páginas 32, 56, 85, 107, 128 y 146

Hacer pasteles

Lo que hay que saber para preparar pasteles

Extender la pasta

Enharinar la mesa y el rodillo • Aplanar la pasta con la mano • Extenderla una y otra vez con el rodillo hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda, a la derecha y en diagonal • Si la pasta se pega, enharinar la madera o la mesa • Para conseguir una lámina de pasta rectangular, formar un cilindro y luego extenderlo.

Consejo de la tía Ilse: extender la pasta entre dos capas de película transparente. Y, por supuesto, iquitarlas antes de hornear!

Más sobre el tema

→ Amasar, páginas 14/15, Para hartarse, página 146

Más sobre el rodillo

→ Los 17 fantásticos, página 27

Enfondar la pasta en el molde y desmoldarla

Untar generosamente un molde liso con bastante mantequilla (para la masa de bizcocho sólo el fondo; para la pasta quebrada, no hace falta) o utilizar papel vegetal • Extender la masa de manera regular • Meter en el horno (los moldes altos en la rejilla inferior y el resto en el centro) • Tras hornear el pastel, dejarlo enfriar unos 10 minutos • Desprenderlo de los bordes • Poner la rejilla sobre el molde, con una mano por encima y la otra, protegida con un guante de cocina, por debajo • Volcar y esperar • Si no baja, sacudir el molde suavemente • Si continúa sin bajar, cubrirlo con un lienzo húmedo • ¿Nada? Sacar el pastel con un cuchillo y tirar el molde a la basura.

Consejo de la tía Ilse: el pastel debe enfriarse fuera del molde; en caso contrario, sería imposible sacarlo (se quedaría pegado como si fuera hormigón).

Más sobre el tema

→ Purísimo, página 32

Más sobre moldes

→ Los 17 fantásticos, página 26

La prueba del palillo

Introducir el palillo hasta el fondo, en el punto más alto del pastel, y sacarlo

- Si se pega al palillo un poco de masa húmeda, volver a meter en el horno
- Si el palillo está limpio o se le han pegado unas migas, sacar el pastel del horno.

Terminar el pastel

Lo que hay que saber después de hornear el pastel

Montar nata

Verter nata fría en un cuenco ancho • Montarla lentamente con la batidora de varillas • Cuando espese, aumentar la velocidad • Antes de que esté montada del todo, añadir azúcar • Importante: no batir demasiado, podría convertirse en mantequilla.

Consejo de la tía Ilse: enfriar el cuenco y las varillas antes de utilizarlos.

Siete cosas, página 9/Terminar el pastel, página 21
Decorar el pastel, páginas 22/23

Derretir la cobertura

Calentar agua en un cazo; el dedo tiene que resistir el calor • Poner encima el cuenco con la cobertura troceada • Derretirla sin dejar de remover • Para masas y cremas, añadir los demás ingredientes, que deberían tener más o menos la misma temperatura, y mezclar • Para glaseados y adornos, derretir $\frac{2}{3}$ de la cobertura troceada, retirar el



El calor apropiado

En *Repostería esencial* los pasteles se cuecen en hornos eléctricos, tanto normales como turbos. El turbo suele hornear a temperaturas un poco más bajas (en las recetas se indica la temperatura exacta). No obstante, se incluye una lista completa de correspondencias con el horno de gas (esta información es válida para la mayoría de los modelos; en los demás casos se recomienda leer el manual).

Horno eléctrico normal	Turbo	Horno de gas
100 grados	80–90 grados	Nivel $\frac{1}{2}$
150 grados	140 grados	Nivel 1
180 grados	160 grados	Nivel 2
200 grados	180 grados	Nivel 3
225 grados	200 grados	Nivel 4
250 grados	220 grados	Nivel 5

Consejo de la tía Ilse: debes conocer tu horno porque cada persona hornea de manera diferente. Durante el último cuarto del tiempo de cocción, lo mejor es controlar varias veces el estado del pastel y anotar el tiempo de cocción y la temperatura junto a la receta.

Más sobre el horno

→ Los 17 fantásticos, página 27

cuenco del cazo, añadir el resto y derretir removiendo. Dejar enfriar hasta que se endurezca de nuevo • Volver a poner al baño María y calentar a 35 grados (apenas temperatura corporal)

Consejo de la tía Ilse: controlar la temperatura con un termómetro.

Más sobre la cobertura

→ Los 16 dulces, página 18

Más sobre adornos

→ Decorar el pastel, páginas 22/23

Preparar café

Moler los granos de café más gruesos que para la cafetera • Para cada taza de 150 ml, poner 8-10 g de café molido (1 CS colmada) en el filtro y añadir una cucharada para la cafetera • Echar un chorro de agua hirviendo por encima y dejar escurrir • Llenar el filtro de agua, dejar filtrar, llenar, etc. • Preparar el café a lo sumo 30 minutos antes de servir. Pasada media hora, habrá perdido el aroma.

Consejo de la tía Ilse: si el agua es dura, añadir una pizca de sal al café molido.

Hacer chocolate, página 56/Café global, página 84

Hacer té, página 106

Utilizar las sobras de huevo

Si sobran claras de huevo, preparar un merengue • Aligerar una masa con clara de huevo • Aligerar flanes con claras de huevo batidas a punto de nieve • Rebozar escalopes con clara de huevo • Si sobran yemas, glasear pasteles • Añadir a las crepes • Batirlas en caldo hirviendo hasta que se conviertan en finas tiras filiformes.

Consejo de la tía Ilse: preparar licor de huevo.

Las sobras del huevo, página 146 (con receta de licor de huevo)

Repostería esencial

Un reabastecimiento para los amigos de *Cocina esencial*. Más de un centenar de tus recetas preferidas recién salidas del horno: desde pastel marmolado hasta magdalenas, desde pizza hasta pan. Con todo lo que hay que saber sobre la repostería y los trucos que incrementan su atractivo.



ISBN 84-226-9924-9



9 788422 699248

30973

Repostería esencial



Todo lo que necesitas para hacer
pasteles en poco tiempo

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

Repostería esencial

Sumario



Primera parte: Qué aprender

Siete cosas	Página 6
Remover	Página 10
Batir	Página 12
Amasar	Página 14
Los 16 dulces	Página 16
Terminar el pastel	Página 20
Decorar el pastel	Página 22
Los 17 fantásticos	Página 24

Segunda parte: Las recetas

Purísimo: Desde el pastel marmóreo hasta el pastel de queso	Página 30
Jugosísimo: Desde el <i>strudel</i> de manzana hasta la tarta de limón	Página 54
Pequeñísimo: Desde las magdalenas hasta los <i>amaretti</i>	Página 82
Finísimo: Desde la tarta de boda «relámpago» hasta la tarta de crema de mantequilla	Página 104
Para picar: Desde las pastas de queso hasta el pan rústico	Página 126
Para hartarse: Desde el <i>Flammkuchen</i> hasta las albóndigas al vapor	Página 144
Diccionario adicional	Página 162
Índice de materias	Página 164
Créditos	Página 168



Simply pastel

Y un poquito más

Josephine opina que un buen pastel de chocolate es algo para toda la vida o, por lo menos, algo para un fin de semana digno de ser vivido. Axel sabe hacer pasteles deliciosos, pero para lo demás es un desastre. Saskia posee un horno que tiene tres años más que ella, con el que hace unos pasteles de grumos que le salen tres veces mejor que a su madre. A Nadine, haga el pastel que haga, siempre le sale diferente del que quería.

Phil dice que la creación de su tarta de café y *mascarpone* es un ritual, y que cocinar, en comparación, resulta algo banal. «Tonterías de hombres –dice Gitte–. El que sabe hacer pasteles simplemente no sabe cocinar.» Gabie, Janna y Markus saben cocinar desde que conocen *Cocina esencial*. Ahora sólo desean hacer por fin algún pastel.

Falta Dagmar. Se vuelve loca por los pasteles, pero detesta hacerlos.

Este libro es para Josephine, Axel, Saskia, Nadine, Phil, Gitte, Gabie, Janna y Markus. Y para los amigos de *Cocina esencial*, que también quieren hacer tarta de manzana, torta de uvas, tarta Selva Negra, tarta Tatin, galletas con pepitas de chocolate, *focaccia* con romero o bollitos de mantequilla. Por eso hemos hecho un esfuerzo comparable al de los primeros seres humanos, inventando sucesivamente el fuego, la imprenta y la tarta Sacher. Finalmente, hemos conseguido confeccionar este libro, muy esperado por mucha gente, con más de cien recetas sorprendentes contra las crisis del pastel y la tortura de las tartas.

¿Es también para Dagmar? Es un libro sobre todo para ella. Y para todos aquellos que, a partir de hoy, serán invitados a tomar café en su casa.

esenciales

essenzialità



Qué aprender



«Siete cosas y su función en los pasteles»

«¿Podrías preparar rápidamente un pastel marmóreo?» Lo siento, pero no. Es posible cocinar en un momento, pero hacer pasteles lleva su tiempo. Sin embargo, puede convertirse en algo más sencillo si tengo mantequilla, azúcar, huevos y harina, ya que entonces hay medio pastel asegurado. Si además de eso hay *ricotta* y canela, quedará un pastel delicioso. ¿Mazapán, nata y perlas de adorno? ¡Hurra, ya tenemos una tarta!



«¡Báteme!

¡Móntame!

¡Termina conmigo!

¡Y, finalmente, ponme guapo!»

Suena bastante peligroso. Sin embargo, hacer pasteles no es tan cansado. Los pasteleros simplemente deben ser más cuidadosos que los cocineros al remover la mantequilla y batir los huevos. Porque una vez que la masa está en el molde y metida en el horno, está hecho lo más importante. Entonces ya podemos ponernos cómodos. No parece, pues, que preparar un pastel sea peligroso o cansado.



Siete cosas y algo más

Harina

Originalmente, «lo molido»
Inglés, *flour*; francés, *farine*; italiano, *farina*

Si quieres hacer pasteles o pan, necesitas harina, que proporciona la consistencia necesaria. Cuando se hace la masa, permite a los demás ingredientes agarrarse a ella. Más tarde, en el horno, se encarga de que la masa no se desparrame. Tiene la misma función que el mortero en el muro, y como él sólo si se moja tiene efecto conglomerante, que posibilita que, una vez cocida, la masa quede compacta.

Esto funciona siempre porque la harina forma grumos. O dicho de un modo más erudito: la harina absorbe la humedad, tanto la de los huevos como la del requesón. Aunque la harina sólo se mezcla con agua, el pan no saldría duro como una piedra, porque aquélla contiene una proteína especial que hace que la masa se hinche cuando se amasa. En la masa se forma una red estable, cuyas mallas retienen pequeñas burbujas de aire. Luego acontece lo esencial: en el horno, el agua hierve; el vapor hincha las burbujas y tensa la red de harina, y, finalmente, sale una hermosa pieza horneada.

La harina de trigo asegura un buen resultado porque contiene proteínas aglutinantes. Cuando hablamos de harina, nos referimos a harina de trigo. La harina es blanca cuando el grano se muele sin germen ni cáscara. En cambio, si se muele con ellos, es más oscura y se llama harina integral. Esta harina sirve para casi todas las recetas, aunque hay que añadir un poco más de líquido. Existe también la fécula pura, que se elabora con maíz o patatas. Mezclada con harina de trigo, afina los pasteles y liga cremas para rellenos. La sémola (trigo molido más grueso), el pan rallado, las almendras, las avellanas y las nueces ralladas pueden sustituir parcialmente a la harina.

Azúcar

Originalmente, «guijarros»
Inglés, *sugar*; francés, *sucre*; italiano, *zucchero*

El azúcar convierte el pan en pastel y es un familiar de segundo grado de la harina. Por esa razón, en algunas recetas puede desempeñar el mismo papel. Si se añade a los huevos antes de batirlos, les proporciona más cuerpo y los hace más espumosos. Al contrario que la harina, el azúcar no liga los ingredientes. Además, tiene más avidez de líquido; por eso, las masas muy azucaradas y húmedas se han de hornear lo antes posible para evitar que suelten líquido. El azúcar refinado es el más polivalente; el granulado sirve para masas que se deben batir mucho rato. Dado que el azúcar lustre se disuelve en un santiamén, se emplea más para glaseados que para masas.

Por encima de todo, el azúcar es dulce. En su fuero interno, todo el mundo disfruta con esta dulzura. Incluso los recién nacidos prefieren los alimentos dulces. Al parecer, al chupar la leche materna aprendemos las señales básicas que garantizan nuestra supervivencia: lo dulce nos pone en forma (porque pasa enseguida a la sangre), nos hace más listos (porque nutre el cerebro), nos fortalece (porque nutre los músculos) y, en consecuencia, nos hace felices. Sin embargo, los tiempos han cambiado y no todos interpretamos bien las señales básicas. Evidentemente, no podemos pensar en ponernos en forma tan sólo con descansar en un sillón y disfrutar tomando café y pastel. La felicidad no depende sólo de una cosa. Hay que disfrutar de todas las facetas de la vida y de la comida, y así podremos comer pastel sin tener mala conciencia. Y no hay que olvidarse de lavarse los dientes después de comer. Y de momento ya basta de consejos.

¿Qué pasa con el azúcar moreno? ¿Es más saludable? En el mejor de los casos, es un tipo de azúcar al que se le ha ahorrado el último lavado en el largo camino desde la remolacha azucarera hasta la bolsa de papel. Tiene sabor a malta y a caramelo, sobre todo si es de caña. ¿Y la sacarina? Permite a los diabéticos comer pastel. Pero ¡no te engañes! Si tu meta es perder unos quilos, deberías evitar cualquier tipo de pastel.

Mantequilla

Originalmente, «requesón de leche de vaca»
Inglés, *butter*; francés, *beurre*; italiano, *burro*

La mantequilla afina la pasta dependiendo de cómo se mezcle. Si se bate mucho tiempo, hasta que se vuelve cremosa, se separa en innumerables y minúsculas burbujas de grasa que hacen que la red de harina en la masa tenga mallas muy finas, y ello resulta excelente cuando se quiere preparar un pastel tierno de masa de mantequilla batida. Si se utilizan dados gruesos de mantequilla para la masa, se obtiene un fondo de pasta quebrada crujiente. Ambas tienen un intenso sabor a mantequilla, que en el horno se intensifica aún más. La mantequilla se derrite con el calor y «asa» el pastel un poco. Por eso, la repostería de mantequilla está blanda al salir del horno y sólo al enfriarse se compacta.

La mantequilla se hace con crema de leche. Con ella ocurre lo mismo que con la nata cuando se bate durante demasiado tiempo. Al formarse, las bolitas de grasa sueltan líquido y al final la nata se separa en mantequilla y suero. Unos 250 g de mantequilla equivalen a 6 l de leche. La manteca sirve igualmente para la repostería. Sin embargo, sólo las recetas algo rústicas salen bien con ella. La margarina únicamente resulta de utilidad si lleva poca agua. La margarina suele utilizarse para cocinar, pero no se recomienda usarla para untar.

Huevo

Originalmente, «del pájaro»
Inglés, *egg*; francés, *oeuf*; italiano, *uovo*

Es posible que primero fuera la gallina, pero sólo gracias al huevo ha hecho carrera de verdad. Actualmente, los hay en todos los hogares y, si se hacen pasteles, se necesitarán de dos a doce. El huevo de gallina introduce en la cocina naturaleza pura y física avanzada y, dependiendo de cómo se emplee, hace que los pasteles queden ligeros, jugosos, crujientes o compactos. O incluso todo eso a la vez.

Así funciona: cuando el huevo se bate con fuerza, se hincha. Con cada golpe, la clara de huevo forma más burbujas, que se llenan de aire y van creciendo. Al final, todo se ha convertido en una espuma blanca que ensancha la red de harina en la masa y se hincha en el horno. De esa manera, el huevo hace la pasta más vaporosa y ligera. A la vez, la grasa de la yema asegura la elasticidad, y las claras, la estructura crujiente del pastel. Este proceso es impresionante cuando se baten sólo las claras, con las que entonces podemos formar una verdadera montaña de nieve firme.

Todo esto resulta mejor cuando se utilizan huevos que no tengan más de una semana y que estén bien frescos. Al cabo de tres o cuatro semanas, la vida y el frescor de los huevos tocan a su fin. Pasado este tiempo, si los agitas, bailan dentro de la cáscara, porque las claras son acuosas. Si agitas un huevo fresco, verás que no tiene tanta marcha; al abrirlo, la clara se ve firme y la yema bien abombada. Además, el peso tiene gran importancia: en *Repostería esencial* se trabaja con huevos de la clase M (*medium* = medio), que pesan entre 53 y 63 g, luego está la clase L (*large* = grande), que pesan hasta 73 g, y por último la XL (*extra large* = extragrande), que pesan más de 73 g. Por debajo está la clase S (*small* = pequeño), que pesan menos de 53 g.

Nata

Inglés, *cream*; francés, *crème*; italiano, *panna*

La nata da un brillo de lujo a la repostería. Entra en escena mucho tiempo después de haber apagado el horno. La nata montada recubre o rellena pasteles que luego tienen el derecho de llamarse tartas. También se le asigna un lugar de honor junto al pastel de fresas, algo que, lejos de ser un lujo, responde a una necesidad básica.

La nata montada acaba muchas veces con la pasta, como debe ser. Ligera y pesada a la vez, brinda la consistencia justa a un fondo de pastel de fruta y aporta una suavidad agradable a una porción de Sacher. Proporciona un buen sabor a las tartas porque realza maravillosamente los aromas gracias a la grasa y al aire. Como ocurre con las claras de huevo batidas a punto de nieve, la nata se convierte en una espuma de burbujas minúsculas cuando se monta. Sin embargo, debido a la grasa, resulta especialmente fina, robusta y sabrosa.

La nata para montar debe tener por lo menos un 30% de materia grasa. Si contiene menos (en general, un 28%), se llama simplemente nata dulce y se monta también con facilidad. La nata ácida y la crema acidificada, que tienen entre un 28 y un 30% de grasa, son aciduladas y han cuajado mediante un proceso de fermentación. Hacen las pastas y las cremas especialmente jugosas. El yogur, el Quark y la *ricotta* tienen el mismo efecto, pero, además de aportarles jugosidad, las hacen subir.

Aire

La pasta quebrada pasa del aire porque no anhela subir al cielo. Al bizcocho tampoco le hace falta, porque los huevos contienen el suficiente. Sin embargo, algunas masas lo necesitan para conseguir la metamorfosis y convertirse en pasteles; por ejemplo, la densa pasta de mantequilla batida.

Para que la pasta sea ligera, necesita sobre todo una parte de aire: el anhídrido carbónico. Esto ya no suena tan peligrosamente «químico» cuando se sabe que el agua mineral con gas también lo lleva. Se produce cuando, al amasar la pasta, se mezclan ciertas sustancias, como, por ejemplo, levadura en polvo con líquido. Al principio notaremos poco este efecto, pero cuando se expone al calor del horno, el anhídrido carbónico hace subir la masa a toda pastilla.

La levadura opera de manera diferente. Hace subir el pastel durante el mismo proceso de elaboración. Correctamente calentada y alimentada por la harina y el azúcar, produce gases que hacen crecer el pastel como si nada. La pasta se puede hacer con levadura de panadero fresca (disuelta en agua) o gránulos de levadura seca rápida (mezclada con harina). Sólo se ha de tener en cuenta que esta última equivale a media pastilla de levadura de panadero.

Azafrán y sal

Inglés, *saffron and salt*; francés, *safran et sel*; italiano, *zafferano e sale*

En la actualidad, ambos ingredientes se utilizan poco a la hora de hacer pasteles; sin embargo, pertenecen a la lista de los siete elementos clásicos. El azafrán y la sal son representantes del área de los agentes aromáticos, que antaño eran especias europeas, como el anís, el hinojo, el cilantro, el comino y el mismo azafrán, que se cultivó incluso en Inglaterra y que todavía se cultiva en Suiza. Sin embargo, en la actualidad nos resultan más familiares las especias exóticas: jengibre, cardamomo, nuez moscada, clavo y canela. Sean europeas o exóticas, lo mejor es mezclarlas con harina para repartirlas homogéneamente.

Nos queda la sal. Una pizca favorece al pastel, porque opone cierto contraste al dulzor, lo cual realza el sabor. Los pasteleros profesionales también emplean este truco. Y los más listos sazonan estos dulces con un poquito de pimienta, lo cual crea sabores aún más interesantes. Éstos se llaman pasteleros de panes de especias.

Remover

Es la tarea ideal para los cocineros que quieren empezar a elaborar pasteles, porque ya tienen nociones de lo que es remover y están familiarizados con el cucharón. Con eso ya saben lo principal para hacer una pasta de mantequilla batida. Si se te quema todo, hacer pasta cocida es lo tuyo, porque quemarla entra dentro del programa.

Pasta de mantequilla batida

Es la pasta ideal para la gente que cree que las normas hacen la vida más fácil. Primera norma: al principio hay que remover la pasta con fuerza. Segunda norma: al final no hay que remover la pasta. Tercera norma: quien se atenga a las normas primera y segunda recibe como premio un buen trozo de jugoso pastel.

Varillas, cuenco y espátula

Los que quieran hacer esta pasta a mano pueden alterar la paz de su medio ambiente y de la gente que les rodea, porque un batidor humano pronto abrumará a su entorno con sus sudores y juramentos. Por eso es mejor utilizar una batidora eléctrica. Una batidora con dos varillas es suficiente si el cuenco empleado es tan robusto y manejable como el de un robot eléctrico. Si el cuenco admite tres litros de agua sin que se derrame nada, podrá contener incluso la masa para un molde en forma de corona o anillo. Los moldes para pastas de mantequilla batida deberían ser estrechos y altos para contrarrestar su afán de extenderse. Aparte de eso, están también las espátulas con un agujero central.

Necesitamos cuatro cosas...

... es decir, mantequilla, azúcar, huevos y harina. Estos ingredientes deben permanecer dos horas fuera de la nevera para que no estén fríos y se unan mejor. Se empieza batiendo los huevos con el azúcar hasta que se conviertan en una crema clara y espumosa (1). Esto únicamente funciona si la mantequilla está blanda. Luego se añaden los huevos a la temperatura ambiente de la cocina y se prosigue la operación hasta que no quede ningún huevo fuera del cuenco, y dentro de la fuente sólo haya una espuma grasa y amarilla.

Ahora ya se puede dejar de batir la masa porque hay que añadir la harina, que se hinchará más con cada vuelta de la espátula. Cuando se prepara una opípara masa de mantequilla batida (que contiene mantequilla, huevos y harina a partes iguales), ha llegado el momento de la espátula (2). Se emplea para trabajar la masa hasta que la harina quede bien mezclada. Si se trata de una masa menos densa (con aproximadamente la mitad de mantequilla que de harina, previamente mezclada con levadura en polvo), se procede de otro modo: se puede incorporar la mitad de la harina con la batidora y luego emplear la espátula. El pastel de mantequilla batida resulta más ligero cuando las claras de huevo batidas se incorporan al final. En este caso lo mejor es agregar la tercera parte de las claras mezcladas con la harina y luego el resto, utilizando la espátula con cuidado.

... y dentro del horno

Hay que hornear lo antes posible la masa de mantequilla batida; en caso contrario, suelta agua y la levadura en polvo pierde su energía. Se debe untar el molde, verter la masa, dar unos golpecitos en el fondo del molde e introducirlo en el horno precalentado a unos 180 o 200 grados.





Un pastel alto en un molde en forma de anillo se coloca en la parte inferior; los pasteles en moldes rectangulares y las pastas se cuecen en el centro del horno. Después de hornear, se deja que la pasta se entibie y baje en el molde durante 10 minutos para poder volcarla luego más fácilmente sobre la rejilla. Aquí se acaba de enfriar. Estos pasteles son sabrosos y succulentos de verdad a partir del día siguiente; bien envueltos, se conservan durante una semana o incluso más.

Pasta *choux*

La pasta de lionesas o *choux* es la pasta para gente que siempre hace las cosas de manera diferente y que quiere controlar cada paso que da. La pasta se cuece en un cazo hasta que se aglutine y se pegue. No se utiliza molde y lo mejor es darle forma una vez hecha. Al final se consigue una pieza de pastelería finísima.

El cazo para la pasta

Como la pasta de lionesas se hace en la cocina, se necesita un cazo. Debe tener capacidad para tres litros y el fondo grueso, y se ha de poder coger fácilmente. Hay que remover en orden inverso a como lo haríamos con la pasta de mantequilla batida: primero con la espátula y luego, en el cuenco, con la batidora (y las varillas). Finalmente, se emplea una cuchara o una manga pastelera para distribuir la masa sobre la placa de hornear.

Cocerla con agua...

La pasta se puede cocer con agua (se mezcla mejor y queda más pálida) o con leche (se quema antes y proporciona a la pasta un color dorado). Se lleva a ebullición la mezcla de líquido y mantequilla y se aparta del

fuego para que no se evapore nada; hay que respetar escrupulosamente las cantidades. Después se añade toda la harina. Primero parece un desastre, pero es en este momento cuando se tiene que cocer con el fuego al máximo: se vuelve a poner el cazo sobre el fuego y se remueve la pasta con la espátula hasta formar una bola completamente lisa, con una costra en el fondo del cazo (3). Esta pasta absorberá todo el aire del mundo.

El aire lo aportan los huevos. Para que no cuajen, se pone la pasta en una fuente y se deja enfriar 15 minutos. Luego se incorpora un huevo con las varillas de la batidora y, cuando se haya disuelto, se echa el segundo huevo, y así hasta haber añadido todos los huevos. La meta se ha alcanzado cuando la pasta cocida cuelgue espesamente de la espátula y no se deforme al caer de la manga pastelera.

... y dentro del horno

Se puede escoger entre dar forma a la pasta con una manga pastelera o con una cuchara sobre la placa de hornear previamente untada con mantequilla, pero hay que procurar ponerla rápidamente en el centro del horno precalentado a 200 grados para que no adquiera un color grisáceo y no se reseque. Como la harina se ha hinchado gracias al calor del cazo, una vez en el horno aglutinará bien la pasta. A su vez, los huevos y el líquido producirán vapor, de manera que la pasta se hinchará como un globo. No es de extrañar, pues, que la situación en el horno sea bastante tensa y que haya cierto peligro de explosión, razón por la cual sólo en el último tercio del tiempo de cocción se puede abrir la puerta. Los pastelitos cocidos se ponen en una rejilla y, si la receta indica que hay que cortarlos por la mitad, como en el caso de las lionesas, lo mejor es hacerlo en el acto para que no se ablanden por dentro al enfriarse. La pasta *choux* sabe mejor recién hecha, aunque, una vez fría, se puede congelar y descongelar rápidamente.



Batir

No hay nada más tierno que el bizcocho y nada que se tenga que batir tanto. Buena parte de los golpes los reciben sobre todo los huevos o, mejor dicho, las claras. Éstas se convierten en protagonistas cuando se hace merengue, lo más dulce que se puede preparar con un huevo.

Bizcocho

El fondo de bizcocho para tartas se puede producir en «masa» incluso cuando es casero, porque el pastelero llama «masa», en vez de pasta, a las preparaciones con muchos huevos. Se puede preparar al estilo clásico (con yemas batidas y claras batidas a punto de nieve), al estilo vienés (con yemas tibias y mantequilla líquida) o al estilo «esencial». Al final siempre se le añade la harina, pero con mucho cuidado!

Las batidoras aportan el aire

El utensilio más importante para esta dulce «pelea de masa» es la batidora eléctrica. También se puede emplear la «batidora» manual, pero entonces podemos estar batiendo a veces hasta 45 minutos. Es preferible enchufar el robot eléctrico o la batidora de varillas e introducir las en el cuenco con capacidad para tres litros. Más tarde, cuando haya que incorporar la harina, la batidora manual será muy útil. Un tamiz de malla fina tampoco estará mal (ahora te revelaremos por qué). El bizcocho se cuece mejor en capas no muy gruesas y en un molde desmontable o sobre una placa de hornear.

El huevo se puede separar...

Para obtener una masa de bizcocho ligera y espumosa, hay que separar las claras de las yemas. Los pasteleros vieneses, que trabajan escondidos en cavernas subterráneas, separan con los diez dedos media docena de huevos a la vez. Eso está muy bien, pero es excesivo para un cursillo básico de repostería. Una sola gota de yema puede hacer que las claras nunca «asciendan a punto de nieve».

Vayamos por partes: se empieza por pegar un golpe de canto limpio. Para ello es ideal el borde de un cuenco fino pero duro. Lo mejor es cascar todos los huevos por separado en un cuenco aparte, y luego, si todo ha ido bien, en un cuenco grande, realizar la operación de separar la clara de la yema. Así, cascando los huevos aparte, no hay peligro de que se derrame yema en las claras ya separadas.

Hay que cascar el huevo por el medio siguiendo el lema «con arrojo, pero sin arrojarlo». No hay que romperlo a lo bruto ni quedarse corto, y golpearlo sólo superficialmente; hay que evitar romper la yema y mezclar trocitos de cáscara con las claras. Una vez cascado, hay que darle la vuelta, poner los pulgares en los cantos y el resto de los dedos detrás, y poner el huevo recto. Ahora se levanta la mitad superior. Parte de la clara se derramará en el cuenco, mientras que la yema y el resto de la clara permanecerán en la mitad inferior. Hay que pasarlas con cuidado a la otra mitad y dejar que la clara caiga al cuenco. A continuación se repite en sentido contrario: de la segunda mitad a la primera. Si la última gota de clara te hace dudar, siempre es mejor que un poco de clara se vaya con la yema que arriesgarse a que una gota de yema se vaya al cuenco de las claras con tanto ir y venir.

... el huevo se bate...

Dios tuvo un buen día cuando dio forma al huevo. Eso se demuestra no sólo por el diseño funcional de su envoltorio. Otro pequeño milagro es la metamorfosis de la clara cuando se bate a punto de nieve. La ciencia lo explica así: cuando las claras se baten con fuerza, sus partículas se disocian; enseguida se vuelven a unir en forma de infinidad de burbujitas hinchadas de aire, que con cada golpe aumentan en número, consistencia y tamaño. Para conseguir un resultado óptimo, hay que utilizar claras muy frías y agregar un chorrito de zumo de limón o una pizca de sal para hacerlas más



firmes. Para que el aire llegue a todas partes al batirlas, hay que remover la batidora de varillas y procurar que el cuenco no sea ni demasiado pequeño ni demasiado alto. Los profesionales recomiendan aumentar la velocidad de la batidora paulatinamente, pero si se pone la marcha más rápida desde el principio también sale bien.

En caso de que la espuma sea algo blanda, hay que añadir azúcar. Pero cuidado: si el azúcar se mezcla desde el principio, generará líquido y la espuma deseada. En cambio, si se añade poco a poco, enlaza las burbujas de clara hasta convertirlas en una espuma consistente y reluciente. Si se pasa un cuchillo, se verá un corte limpio (1). Según la fuerza de la batidora, este resultado se consigue al cabo de 10 o 15 minutos.

...el huevo hace buenas migas...

Para que la masa no segregue líquido, hay que darse prisa. Ahora toca volver a unir las claras con las yemas al estilo básico. Para ello se mezclan las yemas una a una con las claras batidas. No deben quedar huellas de la yema anterior antes de echar la siguiente. Al final se obtiene una voluminosa masa espumosa (2). Pero ¿no había que batir las yemas antes de...? ¿Y no se incorporan las claras batidas a las yemas...? Sí, pero para qué tomarse tantas molestias si de esta manera tan simple sale un bizcocho igual de fabuloso. Falta la harina, sin embargo. Al tamizarla coge un poco de aire. Y la masa de bizcocho lo conserva si se trabaja con cuidado. Así es como se hace: se tamiza la harina encima de la espuma de huevos, se sumerge la batidora y se levanta girándola lentamente. Se repite otra vez. Y una vez más. Pero sólo hasta que no se vea la

harina. Hay que reducir el tiempo al máximo para no romper las burbujitas de aire.

... y al horno

Hay que hornear la masa lo más rápido posible para evitar que se disuelva el aire. Lo mejor es emplear papel vegetal para forrar el fondo del molde (no las paredes) o de la placa de hornear. Así, la masa podrá subir sin impedimento. Es importante alisar la superficie de la masa para que no se queme nada. Después de hornear la masa, casi siempre entre 180 (molde desmontable) y 200 grados (placa de hornear), se deja entibiar el bizcocho antes de volcarlo sobre una rejilla y se quita el papel. Si se quiere cortar el fondo del bizcocho horizontalmente en varias capas, hay que dejarlo reposar una noche. Pero está mejor recién hecho.

Merengue

La masa de merengue es una masa de bizcocho sin yema ni harina. Son claras batidas a punto de nieve con mucho azúcar refinado (por ejemplo, 4 claras de huevo + 200 g de azúcar refinado + unas gotas de zumo de limón). El merengue propiamente dicho no se cuece, sino que se seca en el horno a 100-120 grados (60-90 minutos). A temperaturas más elevadas, el merengue se doraría (un tabú) antes de secarse completamente por dentro (una necesidad). Para que no vuelva a ablandarse, lo mejor es dejarlo en el horno apagado hasta la mañana siguiente. En latas o bolsas herméticamente cerradas estará a buen recaudo.



Amasar

Cuando hay que mezclar mucha harina con poco líquido, remover y batir no surte ningún efecto: lo único que se puede hacer es aplastar, manosear y amalgamar; es decir: amasar. Será un auténtico placer para artesanos entrenados, pero podemos obtener los mismos resultados con las espirales del robot eléctrico. Si la pasta se amasa mucho rato, en la mayoría de los casos se convierte en pasta de levadura; si se amasa poco rato, en pasta quebrada.

Pasta de Levadura

En comparación con el coche, el avión es el medio de transporte más seguro. Sin embargo, cuando falla algo, se producen accidentes muy espectaculares. Por eso la gente tiene más miedo a los aviones que a los coches. Con la pasta de levadura ocurre algo similar: en el fondo se tienen menos dificultades para prepararla que con la pasta de mantequilla batida o la pasta quebrada. Sin embargo, si sale mal hay que tirarla a la basura. Ahí reside la explicación de por qué la pasta de levadura es la pasta más temida. No obstante, el blastomiceto es un bicho tan agradecido... Con sólo darle un poco de alimento, aire y calor nos recompensa con cosas tan excelentes como trenzas, pastel de ciruela y *pizza ai funghi*. Cuando la metrópoli «pastilla de levadura» (habitantes: 3.800.000 aproximadamente) entra en contacto con la pasta, aquello se convierte en un verdadero Sodoma y Gomorra. Lo único que cuenta es comer a más no poder, emborracharse y —¿cómo lo diría?— procrear, además de soltar gases.

Mezclar todo...

¿Por qué se comporta así la levadura? Veamos cómo trabaja. Los ayudantes principales se llaman harina y líquido (leche y agua), pero el azúcar, el huevo y la mantequilla también colaboran a veces. A todos ellos les gusta la temperatura ambiente de la cocina, para poner manos a la obra (un ingrediente que sale de la nevera tarda 1 o 2 horas en calentarse). Primero hay que desleír la levadura en el líquido antes de mezclarla con el resto de los ingredientes de la receta.

... arriba y *iplash!*,
a esperar a que suba...

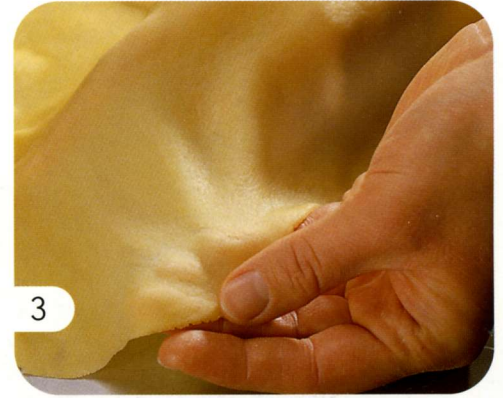
Ahora toca amasar la pasta. Un robot potente lo hace; a los que insisten en utilizar la batidora se les cansará el brazo. No es mala oportunidad para «llegar a las manos» en un cuenco grande y pesado, si es posible. Primero se mezcla todo ligeramente con los dedos y después se aplana con las palmas hasta que la pasta esté elástica. Ahora empieza el jaleo: se mete la mano por debajo de la pasta, se levanta y se volteo. Arriba y *iplash!* Hasta que la pasta esté bien lisa y haga burbujitas. Por fin la harina puede hincharse y formar una red estable en la pasta. Ahora la levadura se encargará de llenar esta red de vida si recibe calor y tranquilidad; lo clásico es guardarla en un cuenco recubierto por un lienzo encima del armario, lejos de puertas o ventanas abiertas (1). Allí, los blastomicetos se pueden reproducir como quieren; los gases que forman (anhídrido carbónico) rellenan la red de harina, con lo cual la pasta se hincha. En pocas palabras: la pasta sube. (El truco de la nevera: se pone la pasta de levadura amasada, pero aún sin subir, en un cuenco cubierto en la nevera. Allí dentro esperará su turno durante varias horas, lista para actuar porque sube mucho más lentamente; puede tardar toda la noche. ¡Y encima la pasta saldrá más fina!)

... y dentro del horno

Cuando la pasta haya doblado su volumen, hay que amasarla de nuevo para suministrar aire a la levadura. Luego puede tomar la forma de una trenza o convertirse en la base de una pizza; dependiendo de la receta, debemos dejarla subir de nuevo o meterla directamente al horno. Allí, a partir de los 50 grados, la levadura pone fin a su actuación. Nos deja una pasta ligera y consistente a la vez. Recién hecha sabe mejor; el segundo puesto lo ocupa la pasta de levadura congelada cuando aún está tibia.

La pasta quebrada

Aunque a veces reciba el nombre de pasta amasada, no tiene nada en común con sus hermanos amasados. Agradece mucho que se la toque lo menos posible. Y como la levadura tampoco es de su agrado, está destinada a ser plana, pero tierna. Esto explica por qué a las estrellas del mundo de los pasteles y las tartas les gusta tanto tenerla debajo.



Tierno con el método A-B-F...

El secreto de la pasta quebrada es que la harina se mezcla con la grasa, de manera que ningún líquido la hace hincharse. Si la mantequilla se ablandara, soltaría agua y la pasta saldría áspera. El método A-B-F es el antídoto perfecto: amasar, breve y frío. Frío quiere decir que todos los ingredientes hayan pasado la noche en la nevera, ¿incluso con el cuenco y las espirales? Para hacer la pasta hay que cortar la mantequilla en dados, mezclarla con los demás ingredientes y amasar todo con la batidora. Primero parece que vas por mal camino (2). Pero, de repente, las migas secas se convierten en grumos más grandes y lisos. Hay que parar la batidora inmediatamente porque la pasta quebrada ya está hecha y cada revolución no haría más que perjudicarla. También es posible aplicar el método clásico: trocear todo con un cuchillo sobre el mármol para amasarlo luego con las manos frías como carámbanos...Y todo esto, ¿para qué?

... apretar antes de enfriar...

Nos ahorraremos el paso siguiente, que consiste en mantener la pasta 30 minutos en la nevera y luego po-

nerla en el molde no engrasado; para eso se aplanar y se reparte por el molde. Hay que aplanarla con las manos un poco más hasta que tenga un grosor de 2-3 mm y sobresalga molde (servirán para formar los bordes). Sólo falta nivelar las desigualdades... Si eres de los que prefieren utilizar el rodillo, puedes extender la pasta entre dos capas de film transparente para evitar que se pegue. Después la recortas del tamaño del fondo del molde, la colocas dentro y aprietas los bordes con la mano. En ambos casos, el molde se tapa con el film transparente y se reserva una hora en la nevera.

... y hornear «a ciegas»

Como la pasta quebrada sirve a menudo de envoltura crujiente para pasteles jugosos, se hornea primero sola. Se cuece «a ciegas» (sin relleno para que los jugos no le puedan hacer nada). Para ello se perfora el fondo con un tenedor y se cubre con una hoja de papel vegetal, cortada en forma circular, que recubra también los bordes. No hay que apretar; si no, todo se quedará pegado al papel. Se llena el molde con legumbres hasta una altura de 2 cm para impedir que el fondo se deforme. Se hornea entre 200 y 220 grados.

Otros dos tipos de pasta amasada

Existen otros dos tipos de pasta amasada que ocupan un lugar de honor en el elenco de la repostería. La pasta de hojaldre lo merece básicamente por el *strudel* de manzana; para ello hace falta extenderla con habilidad, con las dos manos, hasta formar una lámina muy fina (véase la página 58) y enrollarla una vez que el relleno esté esparcido. La pasta de Quark y aceite (por ejemplo, páginas 47, 76, 88 y 156) fascina por los ingredientes insólitos y porque es una sustituta de la pasta de levadura.



adormidera



aroma



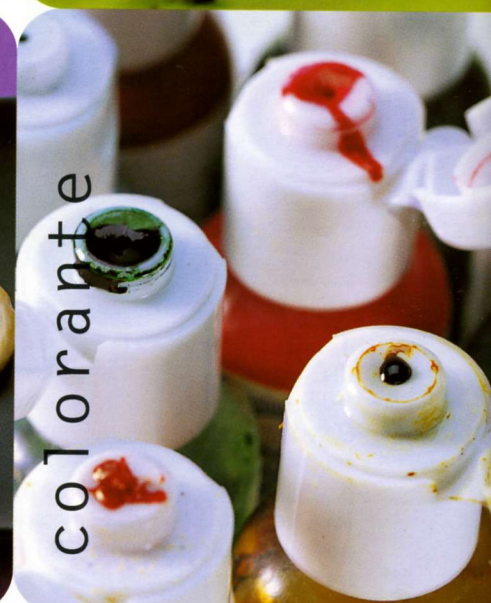
vainilla



limón



almendra



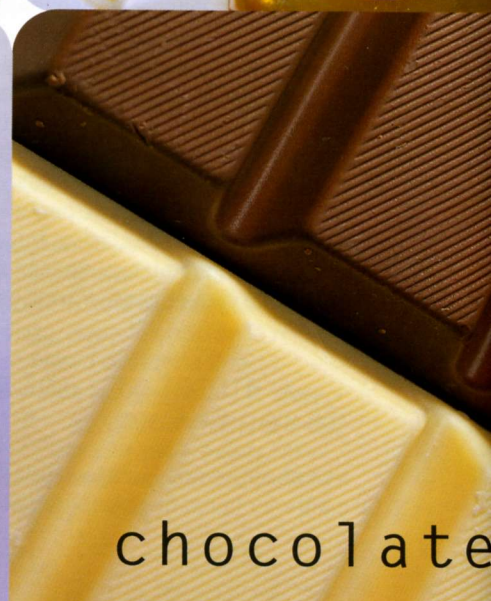
colorante



coco



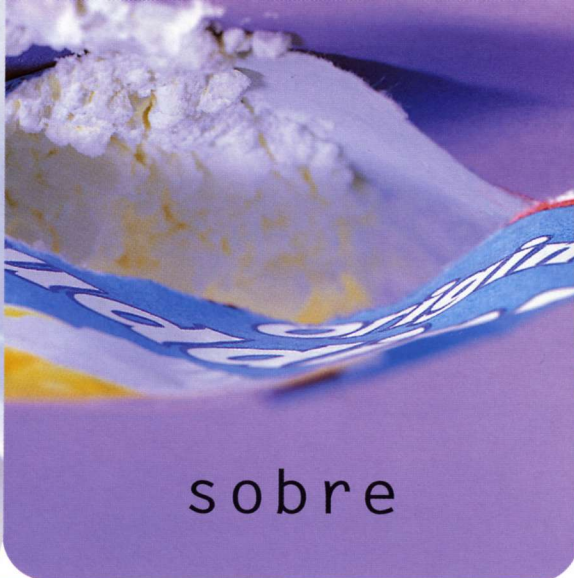
gelatina
para glasear



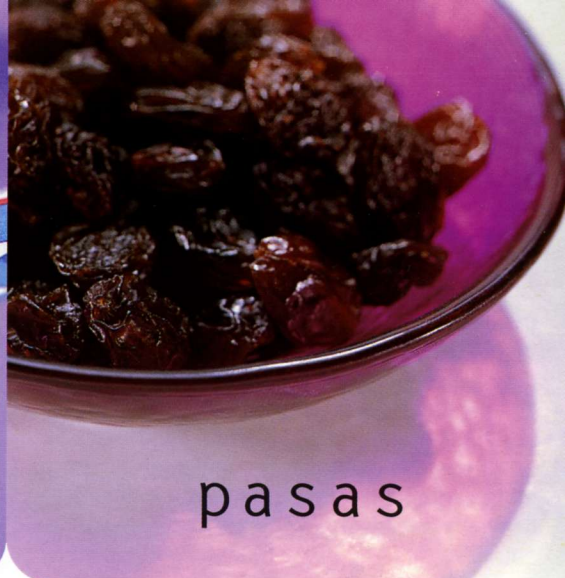
chocolate



confitura



sobre



pasas

Los 16 dulces

Todo lo que
mejora la repostería



Bizcocho
de soletilla



cacao



perlas



mazapán

La adormidera

Inglés, *poppy*; francés, *pavot*; italiano, *papavero*; indio, *khus-khus*

¿Te pone tonto la adormidera? ¿Incluso te crea adicción? En Europa te puede convertir en un delincuente, porque cualquiera que la plante es tomado por un futuro camello, incluso cuando es papá el que la cultiva en su pequeño huerto. Es verdad que a partir del jugo de la cápsula verde se puede producir droga, pero las semillas son tan inofensivas como las de las amapolas que crecen en el campo. Las semillas enteras se espolvorean sobre panecillos o pastelería salada; la semilla molida es un ingrediente para rellenos de trenza o bolsas rellenas de adormidera (y éstas sí que crean adicción).

El limón

Inglés, *lemon*; francés, *citron*; italiano, *limone*

El limón es ácido, lo cual combina bien con lo dulce. En la piel hay aroma para diez pasteles. Las dos cosas juntas obran milagros, como sabe cualquier aficionado al pastel de limón. Los fanáticos de la naranja y de la lima dicen lo mismo. Antes de utilizar la piel (siempre sin tratar con productos químicos), los cítricos se tienen que lavar bajo un chorro de agua caliente. Pero, cuidado: el zumo corta la leche y la mantequilla cuando se mezclan directamente; para evitarlo, basta con agregar primero un poco de harina. Algo interesante: con un chorro de zumo, las claras batidas a punto de nieve salen más firmes y las manzanas cortadas no se ponen feas.

La nuez de coco

Inglés, *coconut*; francés, *noix de coco*; italiano, *noce di cocco*

La nuez de coco es curiosa. Su carne se compone de fibras que sirven para fabricar esteras, y con la cáscara se hace carbón vegetal. Al pastelero esencial le interesa mucho más lo que hay debajo de todo eso: la semilla con la leche tan exquisita y la copra tan blanca. El coco que se vende en las tiendas ya está seco y rallado e interesa sobre todo a los reposteros. La grasa de coco, es ideal para cocinar; también es un ingrediente habitual de las barritas de chocolate, en las que sustituye a la manteca de cacao. La leche de coco puede ser espesa (mejor) o ligera y natural (mejor) o azucarada, y proporciona un toque exótico a las cremas.

El aroma

Inglés, *aroma*; francés, *arôme*; italiano, *aroma*
En el horno a 200 grados se evapora hasta el ron más fuerte. Sin embargo, el aroma del ron conserva su perfume sin que el pastel esté empapado de alcohol. Para la repostería, basta con el aroma, sobre todo si es «natural» y no «idéntico al natural»; por ejemplo, los aceites aromáticos conseguidos a partir de almendras amargas, de la piel del limón o de vainas de vainilla. Sin embargo, los aromas son demasiado intensos para rociar un pastel. En este caso, los licores son mucho más adecuados: el *kirsch* para la tarta Selva Negra y el licor de naranja para la tarta de naranja. ¿Y el pastel de licor de huevo? Éste, antes que ganar en aroma, gana en huevo, en dulzura y en jugosidad.

La almendra

Inglés, *almond*; francés, *amande*; italiano, *mandorla*

La almendra es el número 1 entre los frutos secos y las semillas. Se puede comprar pelada o sin pelar (para pelar, tostar o escaldar), fileteada (para decorar), picada o molida (para afinar) y, finalmente, en forma de mazapán. Se conserva seis meses en un sitio fresco, oscuro y seco. La competencia: la avellana (entera, picada o caramelizada hasta convertirse en crocante, molida o en praliné de avellanas; se conserva seis meses); la nuez (sin la cáscara se pone rápidamente rancia); el cacahuete (lo más barato; se conserva nueve meses); el piñón (aromático y caro; se conserva tres meses); el pistacho (bonito, aromático y caro; se conserva seis meses). Si se tuestan, mejoran su sabor.

La gelatina para glasear

Tan única como intraducible

Parece como si los fondos de bizcocho y la gelatina para glasear tuvieran como destino los pasteles de fruta. Esta gelatina es un invento genial: sólo lleva fécula, gelatina (a menudo de algas rojas del Atlántico) y ácido (casi siempre ácido tartárico). Se mezclan según una receta secreta y convierten un líquido en una capa transparente que cubre la fruta y cuaja al instante. ¿Qué sabor tiene? Hecha con agua azucarada no es nada del otro mundo, pero si se prepara con zumo natural o un poco de puré de frutas mejora mucho. La gelatina para glasear liga también rellenos de fruta y puede sustituirse por gelatina roja de sobre.

La vainilla

Inglés, *vanilla*; francés, *vainille*; italiano, *vaniglia*
No, no crece en los sobres de papel. La vaina de vainilla pertenece a la familia de la orquídea y desarrolla su aroma al macerarse. Para sacar la semilla de vainilla hay que cortar la vaina a lo largo y rasparla con el lomo del cuchillo. Las semillas se incorporan directamente a la pasta. Sin embargo, cuando se trata de preparar una crema el aroma de vainilla se puede extraer por cocimiento de la vaina vacía. Los sobres contienen casi siempre azúcar vainillado, cuyo aroma artificial se consigue a partir de aceite de clavos, resina de pino y, sobre todo, un subproducto de celulosa. Aunque así, se habrá reproducido tan sólo una de las 300 esencias aromáticas de la vainilla auténtica. Por tanto, lo mejor es usarla natural.

El colorante

Inglés, *colour*; francés, *couleur*; italiano, *colorante*

Los alimentos básicos no deben contener colorantes. Cuando un pastel se convierte en una tarta lujosa (rellena, glaseada y decorada), el colorante entra en escena. Todo está en orden cuando las yemas tiñen de amarillo o las cerezas proporcionan el color rojo. Sólo que los colores suelen ser algo pálidos. A veces esto se puede remediar con un chorro de jarabe de frutas, con especias molidas o con caramelo. El paso siguiente es menos natural y aromatizante: curcumina (E 100), riboflavina (E 101), amarillo de quinoleína (E 104), cochinilla ácido carmínico (E 120) o rojo de remolacha/betarraga (E 162), clorofilas (E 140) y caramelo (E 150). Los esnobes tiñen los pasteles con pan de oro.

El chocolate

Inglés, *chocolate*; francés, *chocolat*; italiano, *cioccolata*

Es un asunto muy discutido si es posible satisfacer las necesidades alimenticias con grande cacao. Si no existiese el chocolate, a la repostería le faltaría algo. Aparte de ser muy bueno, es práctico. Cuanta más manteca de cacao contenga, más maleable será cuando se caliente y más estable cuando esté frío. El tipo de chocolate más graso es ideal para cubrir y adornar pasteles. El chocolate en tabletas se utiliza para cremas, siempre y cuando el aroma prevalezca sobre la consistencia. El chocolate para cocinar contiene poca manteca de cacao; apenas se deshace, lo cual lo hace ideal para galletas con trocitos de chocolate.

La confitura

Inglés, *jam*; francés, *confiture*; italiano, *confettura*
«¡Pero yo quiero mermelada!» ¿De veras? Según la legislación europea, en este caso recibirías cítricos confitados. El resto, hecho con fresas o albaricoques, puede y debe llamarse confitura. Cuanta más fruta y menos azúcar tenga, mejor; aunque en un momento dado se llame «crema de untar para *gourmets*». La confitura calentada y tamizada es ideal para untar fondos de tarta antes de rellenarlos o recubrir pasteles antes de aplicarles el glaseado. En las pastas es un delizioso sustituto de la fruta. Ya que hablamos de sustitutos envasados, la confitura de polen, es decir, la miel, puede sustituir al azúcar, pero hay que añadir un 20% más de líquido.

El sobre

Tan único como intraducible
¿Qué fue primero, el sobre o el pastel? Sea como fuere, los fabricantes de sobres han animado a mucha gente a atreverse con la repostería, y sin ellos muchos pasteles no se habrían hecho nunca. Todavía falta hacer una alabanza de «la mezcla de fécula, sal, aroma y colorante», es decir, el flan de sobre: ¡es genial! Sirve tanto para ligar cremas o compotas de fruta como para afinar pastas. Una exclamación de júbilo para la «glucosa con fécula», porque puede ser que la nata montada necesite almidón; pero sólo un aplauso comedido para la «fécula aromatizada», porque la maicena también salva el pastel de queso.

Las pasas

Inglés, *raisin*; francés, *raisin*; italiano, *uva passa*
Cuando se habla de pasas, pensamos normalmente en las pasas sultanas, que son más grandes y claras que las pequeñas y negras pasas de Corinto. Independientemente de si proceden de España, de Grecia o de California, son uvas secadas a menudo al sol. Unos 400 g de uvas se reducen a 100 g de pasas, atiborradas de azúcar concentrado. Y el azúcar, sediento como está, apenas llega a la masa ya le propone hacer negocios: «Dame tu jugo y yo te daré mi dulzura». El cambio siempre es beneficioso. Por eso, los pasteles con pasas necesitan menos azúcar y conservan más tiempo la jugosidad. Lo mismo se puede decir de las restantes frutas secas.

Los 16 dulces

Todo lo que mejora la repostería

El bizcocho de soletilla

Inglés, *sponge finger*; francés, *biscuit à la cuiller*; italiano, *savoiardo*
¿Por qué hacerlo todo uno mismo cuando los demás saben hacerlo también? Por ejemplo, los bizcochos de soletilla para una carlotita de frambuesas o para el pastel de chocolate y bizcocho. O migas de galleta y mantequilla para el fondo sin hornear de la tarta de queso Filadelfia. ¿Quién prepara estas cosas en casa? No obstante, cuanto más importancia adquieren las pastas prefabricadas, más cuidado hay que poner en escogerlas, porque sólo el pastel de fresas con un fondo de bizcocho hecho por tu pastelero favorito está casi tan bueno como un pastel de fabricación casera.

El cacao

Inglés, *cocoa*; francés, *cacao*; italiano, *cacao*; quechua, *cacahuatl*
La masa de cacao, hecha de granos torrefactos, descascarillados y molidos, constituye la base del chocolate. Cuando se exprime el aceite de cacao se obtiene polvo de chocolate. Está muy desgrasado cuando le queda un 10% de manteca de cacao y ligeramente desgrasado con un resto del 20%. A diferencia del cacao en polvo instantáneo, se disuelve con dificultad en leche y fácilmente en líquidos más grasos, como la nata. Se añade a las cremas para darles sabor y color, o a la harina cuando se quiere aromatizar el pastel entero. Con cacao en polvo se espolvorean tartas y se recubren trufas.

Las perlas

Inglés, *hundreds and thousands*; francés, *nonpareilles*; italiano, *coralli zuccherati*
Son puro vicio y lujo total, porque nadie necesita esa mezcla culinariamente incorrecta de «azúcar, colorante y nada más». Sin embargo, las perlas convierten los pasteles en estupendas tartas de aniversario o proporcionan un toque divertido a las de boda. Quien las encuentre demasiado simples, puede optar por pétalos de flor formados con masa de azúcar, pero eso no garantiza forzosamente un resultado mucho mejor. Cerezas o violetas confitadas aportarán algo más de naturalidad. Fideos de chocolate, regaliz o granos de especias bañados en azúcar (¡ide color, por supuesto!) intensifican el sabor.

El mazapán

Inglés, *marzipan* o *marchpane*; francés, *massepain*; italiano, *marzapane*
La pasta de mazapán lleva almendras molidas, azúcar lustre (máximo 35%) y aromas como aceite de almendras amargas o esencia de rosas. Si se le añade más azúcar (a lo sumo tanto como contenga la pasta bruta), la mezcla puede llamarse entonces mazapán. Si lleva menos azúcar, la masa, aunque es pura y fina, resulta más difícil de utilizar (se usa, por ejemplo, para recubrir tartas). El mazapán se deja teñir y modelar con facilidad, y constituye un ingrediente ideal para hacer fantásticos adornos de tarta. Aporta a las masas tanto peso como aroma.

Terminar el pastel

¿Ya lo has horneado? Faltan cuatro cosillas por hacer si quieres que se convierta en un pastel de fresas o en una tarta de crema. Es hora de cortar, rellenar y alisar. La obra se convierte en un edificio acabado, que pronto estará a punto para ser decorado.

Hacer un fondo para tarta de frutas

Hacer un fondo de pastel cubierto de frutas y glaseado con gelatina es lo que se enseña en la primera lección. Los que se salten el cursillo básico y compren el fondo de tarta en la pastelería serán perdonados. Emplear conservas de fruta sólo es aceptable si eres un aficionado a los melocotones en almíbar o tienes mucha prisa. En los demás casos se ruega pasar por el mercado.

Fruta fresca y madura

La fruta blanda y fácil de cortar (fresas, frambuesas, grosellas, uvas, mango, kiwi, papaya e higos) puede extenderse sobre el pastel sin tratamiento previo. A los albaricoques y a los melocotones se les quita la piel (se cortan, se escaldan y se sumergen en agua gélida) y se cuecen suavemente en agua azucarada o se extienden crudos, cortados en rodajas. La piña tropical siempre se tiene que cocer. Si se mezclan varios tipos de frutas, hay que procurar equilibrar las dulces y las ácidas. Si el pastel no se come enseguida, se espolvorea el fondo de tarta con un poco de maicena y se cubre con una oblea o una capa de crema espesa, a fin de evitar que se empape con el zumo de fruta.

Un glaseado perfecto

Un almíbar, un puré de fruta, un zumo, vino o algo ácido enriquecen la gelatina para glasear. Es mejor remover suavemente con una cuchara que usar la batidora. Para esparcirla, lo ideal es un cucharón. Se hace una espiral, desde el centro del pastel y hacia los bordes. Pero rápido, para evitar que la gelatina se enfríe. Al final se dan los últimos toques donde el pastel no brilla. Se deja en la nevera mientras se pone la mesa y... ¡a comer!

Montar una tarta

Lo bueno de montar una tarta es que al final todo se reviste con gracia. Lo malo es que, cuando se corte, se verán todas las chapucerías. Nuestro consejo esencial es: ser humilde sin exagerar. Las tartas no se hacen para la eternidad: están mejor recién hechas.

Un corte transversal limpio

Al principio tenemos un fondo (de bizcocho) del que queremos sacar dos o tres. Un fondo se corta con más facilidad si es del día anterior, porque el bizcocho no se desmigajará tanto. Si el fondo se ha volcado después de haber desprendido todo el vapor, la superficie estará completamente lisa; en caso contrario, hay que cortar las irregularidades. Sin embargo, el corte decisivo lo atraviesa transversalmente: lo mejor es utilizar un sedal fuerte, cruzar y tirar (1) o un cuchillo cortante de hoja fina (aún mejor de sierra), tan larga como el diámetro del fondo. El cuchillo se emplea primero para marcar el fondo a media altura. Después hay que ir cortando mientras la otra mano, puesta encima del bizcocho, lo va girando. Se prosigue la operación hasta llegar al centro y haberlo cortado en redondo.

Bien relleno

Normalmente, las tartas se rellenan con nata o crema de leche batida; a veces, se agrega confitura o se rocían con algún líquido. Es posible que además lleven fruta, como en el caso de la tarta Selva Negra: entonces hay que ligar la mezcla de zumo y cerezas con maicena para evitar que al cortar la tarta las cerezas se caigan. Cuanto más se alise la crema, menos se moverá el conglomerado. Los profesionales utilizan paletas, pero un cuchillo de hoja ancha o una espátula de goma hacen el mismo servicio.

Bien recubierto

Ha llegado el momento de recubrir la obra con el resto de la crema. Para ello, hay que poner la tarta sobre la base del molde desmontable y sostenerlo de manera equilibrada sobre una mano para poder repartir la mitad de la crema por los bordes. Luego se coloca un cuchillo de hoja ancha en el borde de la tarta, se gira y se alisa la crema. Antes de dislocarte el brazo, más vale depositar la tarta en la mesa y pedir a una persona de confianza que la vaya girando con ambas manos. No pasa nada si la crema mancha la superficie, porque



hay que recubrirla con los restos de crema y luego alisar todo. Lo ideal es hacerlo mediante un movimiento giratorio de la paleta, partiendo del centro de la tarta (2).

Montar la nata

La nata es el relleno y el adorno más simple. Y aunque el comerciante de electrodomésticos no lo crea, es posible montar la sin corriente eléctrica; pero la nata para montar y el cuenco deben estar muy fríos. El cuenco ha de ser ancho y redondeado para que la crema pueda respirar bien y la batidora se pueda mover con decisión y movimientos espaciados. Los cuencos metálicos no son indispensables. La batidora debe tener muchos alambres flexibles. La nata se bate con movimientos ligeros que salgan de la muñeca, lo que se realiza mejor cuando el brazo que trabaja cuelga relajadamente hacia abajo, es decir, cuando el cuenco está en el fregadero o se coge con el otro brazo; entonces la batidora se sumerge en la nata, toca el fondo del cuenco y sale a pleno vuelo por el otro lado para repetir el movimiento. Lo único que debe hacer el resto del antebrazo es moverse hacia adelante y hacia atrás mientras la mano va girando como si estuviera

fijada a un rodamiento de bolas. Cuando se trabaja con la batidora se deben observar las mismas reglas: escoger un cuenco ancho (no el vaso medidor alto, en el que la nata se monta más deprisa, pero también se convierte rápidamente en mantequilla), en el que las varillas puedan moverse a sus anchas. No debe preocupar el que las varillas choquen con los bordes, porque así la nata podrá chupar el aire que necesite. Cuando se trabaja con robot hay que estar especialmente atento para que la nata montada no se convierta en mantequilla. A quienes tengan problemas con ello, les aconsejamos utilizar la batidora en la

fase final. Ahora ha llegado el momento de añadir el azúcar. La nata está en su punto cuando se vuelva «pesada» y las salpicaduras salgan firmes. Si está dura y amarillenta y forma grumos, se ha convertido en mantequilla.

De la nata a la crema

A veces anhelamos algo más que revestir el pastel tan sólo de nata montada en estado puro. La alternativa más rápida es preparar nata chocolatada: se tamiza cacao en polvo y se mezcla con nata montada. Si te apetece algo más sofisticado, derrite 150 g de cobertura de chocolate en 250 g de nata caliente, mantén la mezcla toda la noche en la nevera y móntala. Los líquidos, como licor o jarabe de frutas, se incorporan al final a la nata montada.

Las cremas son aún más opulentas. Son deliciosas y fáciles de preparar si tienen como base flan de huevo, es decir, leche espesada con mucho huevo y poca maicena. Si se desea, se puede añadir nata montada, mantequilla batida espumosa o cobertura derretida (3) (véase el capítulo «Finísimo»). Es importante que los ingredientes estén a temperatura ambiente para que no se corten y se mezclen bien.

Decorar el pastel

¿Verdad que con la comida no se juega? ¡Pero son tan dulces estos pasteles! Sólo quiero poner unas pocas rosetas de nata, y esparcir aquí y allá unos fideos de chocolate. Seguro que un rollito de chocolate no quedaría mal. ¿Qué has pensado? ¿Revestirlo de chocolate por todas partes? Por qué no. ¡Qué bonito ha quedado! (Sobre todo no hay que olvidar una cosa: las tartas deben trasladarse de la rejilla a la fuente de servir sólo cuando todo esté acabado.)

Decorar la superficie

La manera más fácil de decorar un pastel es espolvorearlo con azúcar lustre, pasándolo por el tamiz. Pero no pongas demasiada cantidad a no ser que tengas que esconder algo. Los pasteles ya son bastante dulces de por sí. Para conseguir bellos contrastes se puede colocar una plantilla antes de espolvorear el pastel. Los más profesionales ya trabajan con líquidos: zumo, jarrabe de frutas o alcohol, según los colores deseados. Mezclar 3 CS colmadas de líquido con 200 g de azúcar lustre bastará para un glaseado de azúcar fácil de extender. Si se emplean 2-2,5 CS, el glaseado será más grueso y adecuado para pastas. Con 4 CS ya se obtiene una capa transparente. Los glaseados se echan directamente o se esparcen con un pincel o un cuchillo, pero sólo cuando el pastel ya no suelte vapor ni pierda migas. Hay que trabajar rápidamente, porque los glaseados cuajan deprisa. Queda bien dibujar algún diseño sobre el glaseado aún húmedo o rallarlo con palitos. Una solución más fina consiste en cubrir el pastel con chocolate derretido (véase páginas desplegables de lanternas) o con un glaseado de crema (derretir 200 g de cobertura y 50 g de mantequilla en $\frac{1}{8}$ l de nata ligera). Ambos glaseados se reparten tibios sobre cualquier preparación. Queda mejor si el glaseado se vierte directamente; para repartirlo de manera homogénea, hay que mover el pastel como si se hicieran *crêpes* en una sartén (coloca una bandeja debajo de la rejilla para que no se desparramen las sobras).

Decorar los bordes

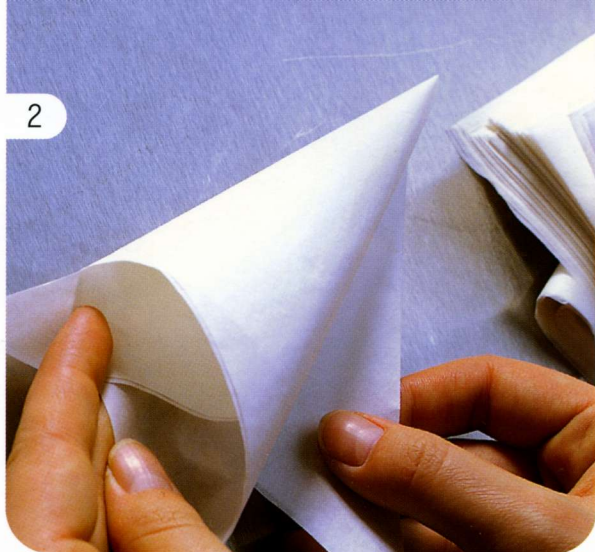
Decorar los bordes de una tarta presenta numerosas ventajas: proporciona más sabor, asegura una presencia atractiva y esconde pequeños desperfectos. En la

mayoría de los casos los pasteles se decoran con cosas que se pegan en la nata, el glaseado o la cobertura húmeda: chocolate rallado, fideos de chocolate, almendras fileteadas y tostadas, piñones, pistachos, coco rallado, nueces molidas, crocante, perlas, chuchearías o migas de merengue. Para aplicar estos adornos a los bordes verticales del pastel, hay que intentar acercarlo al plano horizontal: el pastel se coge con una mano y se inclina, mientras con la otra se van dejando caer los adornos por el borde del pastel. Los adornos deben resbalar hacia su aposento definitivo, se pueden presionar un poco.

Decorar con la manga pastelera

Las rosetas de nata recuerdan las tartas que nos hacían nuestras abuelas, y siguen transmitiendo el mismo mensaje: «¡Ojo! Aquí viene una tentación culinaria que he hecho exclusivamente para ti». Para hacer rosetas necesitamos una manga pastelera con boqui-





llas. Para no ponerlo todo perdido, antes de llenar la manga pastelera hay que doblar los bordes unos 5 cm. Luego se extiende hacia un lado el pulgar de la mano izquierda (para los zurdos, la mano derecha) y los demás dedos hacia el otro lado, como si se cogiera un vaso. Los bordes vueltos de la manga pastelera cuelgan sobre ellos, de manera que el pulgar y el índice puedan reforzar los bordes y abrir la manga pastelera. El relleno se introduce con una espátula (sacude un poco la manga para que baje hacia la boquilla de la misma). Se rellena hasta $\frac{3}{4}$ de su altura, se limpia la espátula con el índice, se levantan los bordes y se cierran con una vuelta. El pulgar y el índice cierran la manga pastelera como una pinza, y los demás dedos la aprietan para hacer salir el aire.

¿Y la otra mano? Guía exclusivamente y no debe apretar nada. Coge la manga pastelera en posición vertical por la parte inferior, con el pulgar delante y los demás dedos detrás. La mano inferior gira ligeramente sobre un punto, mientras que la otra aprieta un poco y levanta la manga pastelera, que se mantiene siempre en posición vertical. Al final sumerge un poco la boquilla en la roseta para evitar que salga una colita de nata (1). Hecho. ¿Repetimos? Vale: gira con la mano inferior sobre un punto, aprieta con la otra, levanta recto, sumerge... ¡y ya está! Y otra vez. Y una vez más. Con un poco de entrenamiento, estas fases se convertirán en un solo movimiento fluido. Para conseguir un resultado perfecto, las rosetas se extienden sobre papel vegetal en una bandeja, se guardan en el congelador y, una vez congeladas, se colocan encima de la tarta.

Caligrafía pastelera

Las tartas que se leen tienen ese toque de «especialmente para ti». Las cifras se hacen deprisa: se escriben

con Lacasitos (de color) sobre una capa de nata o glaseado o se colocan otras chucherías (véase «Decorar los bordes»). Puede ser de gran ayuda hacer primero un croquis en el glaseado y luego rellenarlo con lo que sea.

Falta hablar del lápiz pastelero. Si quieres que tu nota escrita con glaseado o cobertura quede impregnada de tu personalidad creativa, coge papel vegetal y enrolla un cucurucho: recorta un cuadrado de 15 cm y córtalo diagonalmente en dos triángulos. Enrolla uno de los triángulos hasta obtener un cucurucho apretado y robusto; el punto central de la hipotenusa del triángulo debe coincidir con la punta y el punto de rotación del cucurucho. Ha salido perfecto si en la parte superior aparecen dos puntas (2). El cucurucho queda acabado cuando se dobla la punta exterior hacia dentro y la interior hacia fuera. De no ser así, hay que ponerle un poco de cinta adhesiva. Llena el cucurucho, ciérralo por arriba, corta la punta inferior y... ya puedes escribir: la mano con la que se suele escribir guía; el pulgar y el índice de la otra aseguran el avituallamiento. En este caso también resulta útil marcar primero las letras con un palillo. Evidentemente, este método también se puede utilizar para hacer dibujos.

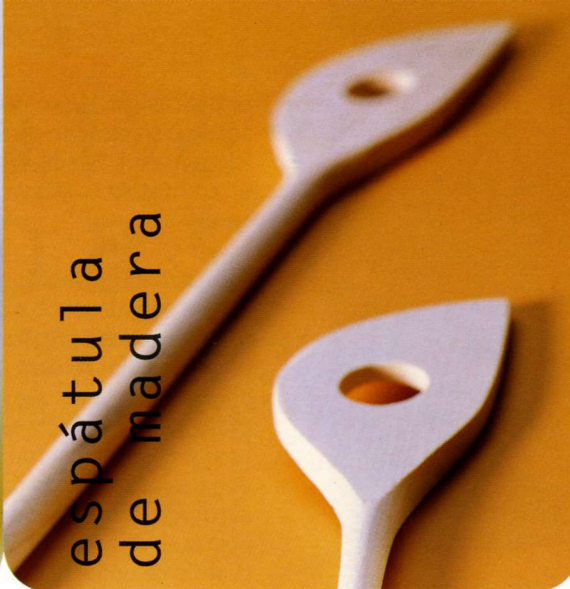
Más ideas decorativas

La cobertura derretida es ideal para poner puntos creativos sobre las íes (véanse las páginas desplegadas delanteras). Sencillo: haz un cucurucho y salpica la pasta con cobertura. Sofisticado: dibuja los motivos en papel vegetal, da la vuelta a la hoja y sigue las líneas con el cucurucho. Hacer hojas: cubre con glaseado la parte inferior de hojas de menta y quítalas cuando esté frío. Hacer rollitos: extiende cobertura en una bandeja y, poco antes de que se haya endurecido por completo, ráspala con una espátula o una paleta inclinadas diagonalmente. Hacer rizos: raspa un trozo de cobertura con un cuchillo o un mondador. Hacer contrastes: mezcla cobertura oscura, clara y blanca.

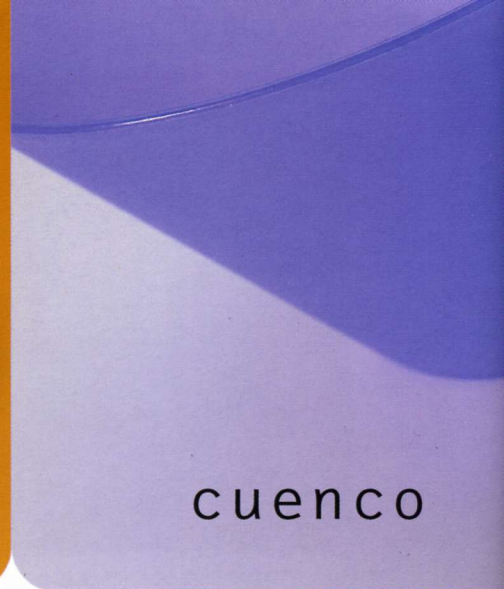
El mazapán es la masa creativa número 2. La pasta de mazapán amasada con azúcar lustre se puede teñir, moldear o recortar para formar flores, hojas, letras o figuras, al libre albedrío o de manera clásica, como en el caso de las zanahorias artificiales: haz rollitos puntiagudos de mazapán teñido de amarillo o naranja, marca ranuras con la hoja del cuchillo y acaba poniendo un punto de mazapán verde que hará las veces de hojas. Te esperamos en la página 41.



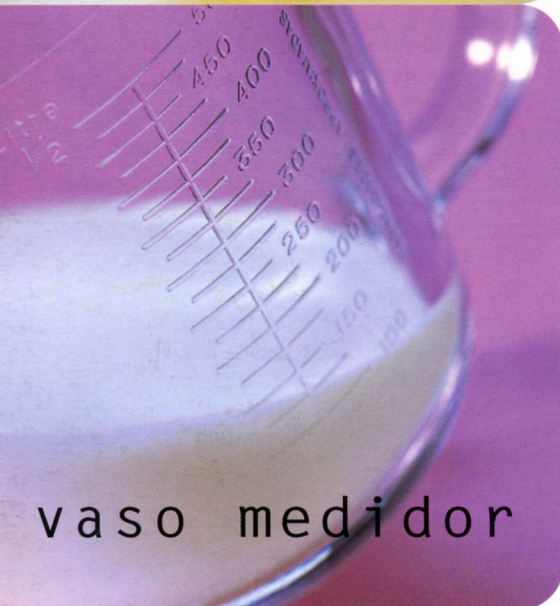
reloj



espátula
de madera



cuenco



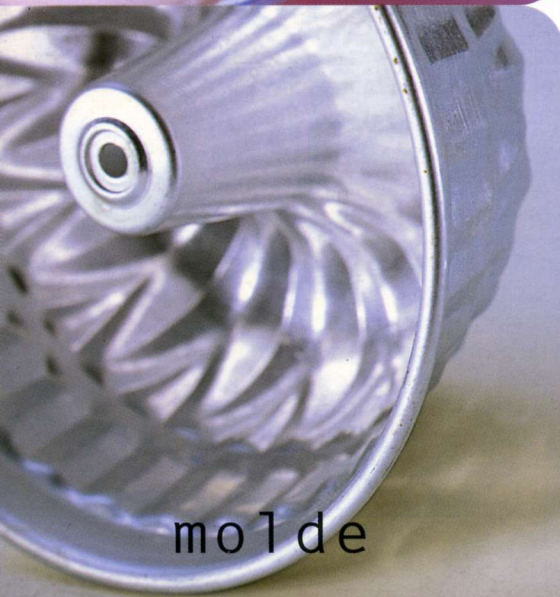
vaso medidor



espátula
flexible



batidora
de varillas



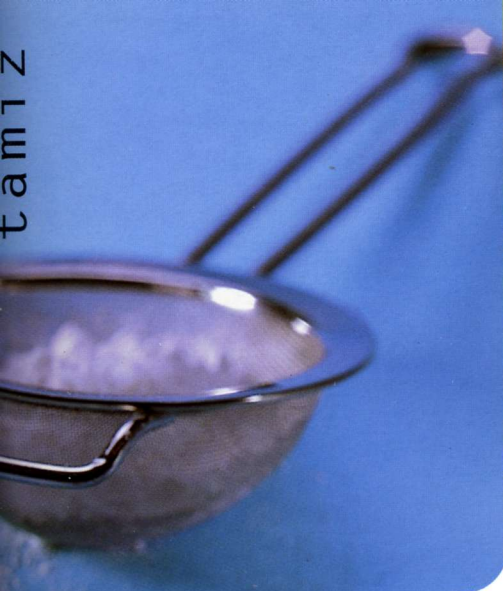
molde



pincel



guante de
cocina



tamiz



báscula

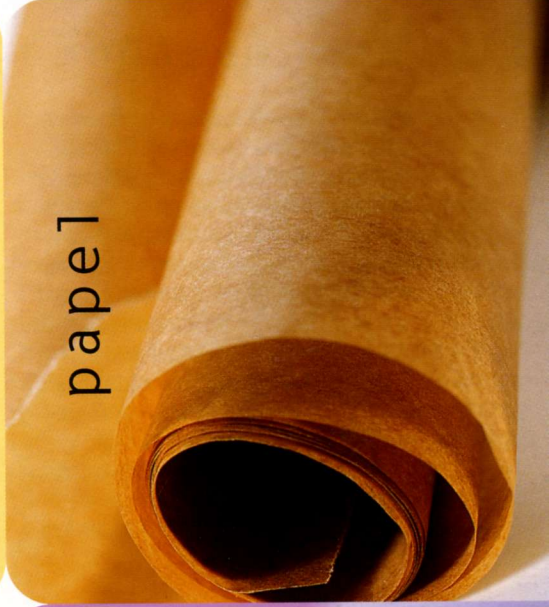


horno



rallador

Los
17
 fantásticos
 utensilios
 absolutamente
 indispensables



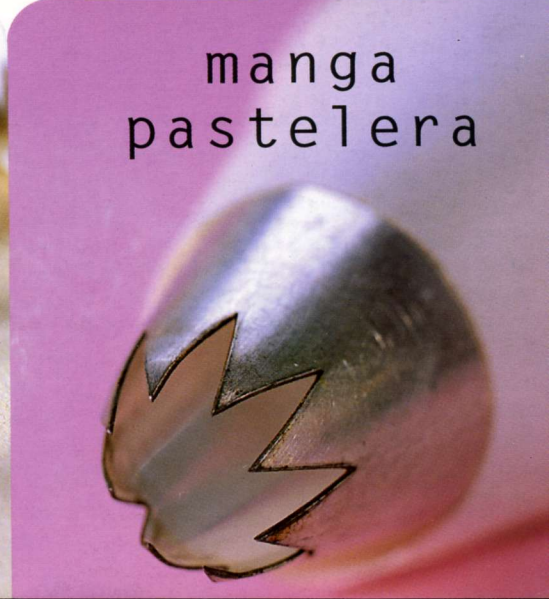
papel



rodillo



maquinaria



manga
pastelera

El reloj

Agotados de preparar tantos pasteles, nos sentamos a la mesa de la cocina, tomamos un vaso de licor, hojeamos el libro de recetas y soñamos con nuestras tartas preferidas. Estamos achispados hasta... ¡Santo pastelero! No son sueños dulces que ofuscan la vista, sino humo negro: el pastel está carbonizado. Eso es evitable. Seguro que hasta la gente que posee un reloj de cocina disfruta de momentos de relax. Los relojes integrados tienen la desventaja de que no te los puedes llevar al salón y, cuando se rompen, nadie los repara. Damos cuerda al reloj para que nos despierte a tiempo, poniendo la alarma un poco antes. Es preferible volver a meter el pastel en el horno que rasgar lo quemado.

El vaso medidor

Tiene mucha importancia en las cocinas europeas, porque, contrariamente a la báscula de cocina, evita que mezclar los ingredientes se convierta en una aventura peligrosa. Es vitalmente importante en las cocinas angloamericanas, en las que reemplaza a la báscula, pues en las recetas se indican las medidas en *cups*, lo cual corresponde a una taza de 240 o 250 ml. Sólo en contadas ocasiones esta medida se puede traducir en gramos. Aquí hablamos exclusivamente de medir líquidos. Para saber si el zumo que queda da para hacer el glaseado, es preferible consultar un vaso medidor transparente. Para no «emborrachar» demasiado la tarta de cerezas, busca uno que no mida el *kirsch* en unidades de 100 ml y que no separe los litros en fracciones de 50 ml.

El molde

Quienes disponen de un trío de moldes compuesto por uno rectangular, uno en forma de corona y otro desmontable de 26 a 28 cm de diámetro, sin olvidar la placa de hornear, tienen para hacer todos los pasteles del mundo. La colección se puede completar con moldes en forma de anillo o moldes para fondos de tarta, para tartaletas o para magdalenas. Los profesionales utilizan moldes de hojalata, pero los de chapa negra, o incluso de un material antiadherente, ocasionan muchos menos problemas si se cuidan bien. Después de hornear, se lavan con agua tibia, a ser posible sin lavavajillas y nunca con un estropajo de alambre.

La espátula de madera

En las cocinas profesionales se ven más pasteleros que cocineros con una espátula en la mano. Los cocineros la cogen a veces para remover, mientras que los pasteleros la necesitan para mezclar, incorporar, revolver... La espátula de madera del pastelero tiene un agujero para atravesar fácilmente masas y cremas. Si dispone de una punta lateral, llegará hasta los rincones más remotos (de los que un cuenco posee más de los que crees). Remover con espátulas de madera o de plástico depende del gusto personal. La espátula de madera, al igual que el pincel, tiende a conservar los aromas y se debe lavar escrupulosamente.

La espátula flexible

Una espátula que no sea flexible, que en vez de extraer la masa de los extremos del cuenco sólo lo raspe, es inútil. Es mejor que dejes en la tienda las espátulas de plástico rígido. El modelo tradicional es mucho más recomendable: una espátula más o menos rectangular, de plástico o de goma, con un mango no móvil y que tenga unos bordes lo suficientemente elásticos para sacar todo del cuenco. Lo ideal es que tenga tres puntas redondeadas y la cuarta, en la parte superior, angulosa. Otra alternativa: la espátula profesional, semicircular y de plástico duro. Con ella es fácil quitar hasta los pegotes de la mesa y alisar capas de crema sobre la tarta.

El pincel

No lo necesitas ni para amasar pasta ni para hacer pasteles; sin embargo, no puedes pasar sin él. Casi siempre es el pincel el que reparte la mantequilla por los rincones del molde, para que luego sea posible volcar el pastel horneado sin destrozarlo. El pincel de cocina clásico (llano, con mango de madera, cerdas naturales y 2 cm de ancho) sigue siendo el más adecuado. Como se impregna fácilmente de los aromas más diversos, no lo utilices para glasear el asado de cerdo y lávalo bien con agua caliente después de cada uso. Lo necesitas para recubrir el pastel de chocolate con cobertura, para untar pastas y galletas y para limpiar las láminas de pasta.

El cuenco

Los pasteleros nunca tienen suficientes cuencos. Sólo los amantes del fregadero deberían poseer más que de sobra. Para el resto se aconseja una variedad moderada. Es obligatorio un cuenco madre para montar nata, amasar pastas, etc. Debe tener capacidad para tres litros. Si es pesado, redondo y robusto (ideal si tiene una base de goma de lo contrario coloca un paño mojado debajo para estabilizar), será un buen cuenco madre de pasteles. ¿Es metálico? Bien. ¿De plástico de calidad? También. El resto de la estirpe: una o dos copias pequeñas del modelo anterior para trabajos secundarios, como batir claras de huevo. Un cuenco alto para triturar. Cuencos baratos para trabajos menores. Pero los platos hondos también sirven.

La batidora de varillas

Ni los amantes de amasar ni los pasteleros aficionadas al robot eléctrico pueden pasar de la batidora tradicional. Sus amigos optan por el modelo con los alambres finos y elásticos cuando quieren montar nata o batir claras de huevo. Si el mango no tiene ganchos ni bordes angulosos es fácil de manejar, incluso cuando hay que batir con fuerza. Los fetichistas de los utensilios de cocina suelen ser también perfeccionistas y saben que ningún robot eléctrico es capaz de incorporar claras batidas a punto de nieve con tanta delicadeza como lo hace la mano humana. Optar por una batidora de varillas gruesas y espaciadas.

El guante

Donde hay un horno debe haber unos guantes aunque normalmente sirvan para protegerse de los fríos invernales. A su propietario no le importará si sus colores están de moda cuando una ampolla brille en su mano mal protegida por un guante de diseño. Lo que cuenta es que los guantes o los agarradores cuadrados estén bastante acolchados y sean lo suficientemente grandes para coger una placa de hornear durante unos segundos, sin llegar a ser tan aparatosos que la placa resbale a la mínima. No dejes que te inmovilicen las manos. Los guantes y los agarradores cuadrados que cubren la mano por completo han probado su eficacia. Los redondos y los asimétricos son traidores.

El tamiz

Antiguamente la harina se tamizaba para convertirla en una cosa digna de este nombre, sin residuos de grano u otras cosas menos apetecibles. En la actualidad la harina ya se compra limpia, pero, aun así, el tamiz no es superfluo, ya que añade aire a la harina y hace que los pasteles queden más ligeros. Al bizcocho le crecen alas si tamizas la harina reiteradamente. Basta un tamiz metálico, siempre que tenga una malla fina y quepa justo en el cuenco. Con el tamiz también se separan las semillas del puré de fresas, se escurren las cerezas para la tarta Selva Negra y se espolvorea el azúcar lustre. Para tamizar harina o azúcar lustre tiene que estar completamente seco.

El rallador

El rallador de limón tiene un aspecto como si alguien lo hubiera perforado con clavos. El metal sobresale en torno a los orificios y por eso se puede raspar en todas las direcciones. La piel de limón brinda un perfume delicioso a los platos dulces siempre y cuando se ralle sólo lo amarillo y se pare antes de llegar a lo blanco, que tiene un sabor amargo. Para rallar otros alimentos es preferible escoger un rallador que funcione unilateralmente. Según el tamaño de los orificios y del ángulo en el que sobresale el metal, produce raspados finos o gruesos. El rallador de caja de cuatro caras es muy práctico. El de seis caras lo es menos, porque las superficies son demasiado pequeñas. La solución

El rodillo

Este utensilio se enrolla bien cuando hay que extender pasta para un fondo de tarta o para pastas y galletas. Suelen ser de madera. Las empuñaduras están comunicadas por un eje central, y merecen su nombre cuando son manejables y no bailan durante el trabajo. El rodillo es un señor rodillo cuando corre como una seda, tiene 30 cm de ancho y no puede ser clasificado de «peso mosca». La pasta se pega menos en los rodillos de mármol, pero suelen ser bastante caros. En general, los rodillos batidos dejan de realizar bien su función al poco tiempo. Es importante que los cantos del rodillo no sean cortantes para no dejar huellas en la pasta. Hay que lavarlos siempre a mano.

La báscula

Hacer pasteles sin báscula es como conducir un coche con los ojos cerrados. Quienes intenten salvarse con una báscula digital, a veces se ven obligados a sacarse primero un permiso para ello. No basta con poner algo encima y mirar cuánto pesa, sino que además hay que apretar (varias) teclas. Esto no quiere decir que las básculas sin pilas empiecen a partir de los 50 g. Una alternativa válida son las básculas con una escala que pesan por fracciones de 10 g hasta el kilo o mejor hasta los 2 kilos. Son perfectas si tienen una plataforma grande donde colocar un cuenco. ¿La báscula es exacta? Haz el test comercial: una bolsa de azúcar para comprobar el peso de un kilo.

Los
17

fantásticos
utensilios
absolutamente
indispensables

La maquinaria

¿Hay que amasar pasteles a mano y hacer tartas con el robot eléctrico? Te queda todavía la batidora eléctrica. Si tiene como mínimo 300 vatios (ideal: 500 vatios), te puede llevar muy lejos, porque está equipada con varillas para remover y batir y tiene espirales para amasar pastas más pesadas. Cuando tengas grandes proyectos, debes hacer las paces con el robot eléctrico: dispone de un cuenco grande y fijo y de una palanca rotativa que bate, remueve y amasa en todas las direcciones. Va bien que tenga cuatro o cinco velocidades, más una especial para amasar, pocos botones, ninguna ranura que se tenga que mantener limpia... y un sitio fijo en la cocina.

El horno

Se supone que lo tenías ya antes de conseguir este libro y que no se esfumará por ello. No estamos hablando de hornos de última generación, porque, si no tienes lo que quieres, debes querer lo que tienes. ¿Se trata de un horno eléctrico? Son muy populares y tienes algo para toda la vida si eres consciente de que, tal como ocurre con el horno de gas, se calientan más delante y arriba que detrás y abajo. ¿Es un turbo? El turbo es estupendo, porque hornea sin precalentamiento a todas las alturas y a temperaturas ligeramente más bajas. Con el horno viene la rejilla para que el pastel se cueza de manera uniforme. Nuestro consejo: estudia las particularidades de tu horno.

El papel

¿Los pasteleros necesitan papel vegetal? No, porque con sólo un pincel y mantequilla también se consigue sacar el pastel del molde o de la placa de hornear. Hasta aquí la teoría. En la práctica damos cada dos por tres con pasteles pegados, por lo que confiar en el método original es una dura profesión de fe. Es mucho mejor utilizar papel vegetal, pero sólo para moldes planos (el molde desmontable, el rectangular y la placa de hornear), y hay que alisarlo perfectamente para evitar que el pastel salga arrugado. Otras cosas útiles que se venden en rollos: papel de estraza para cubrir los fondos durante la cocción en seco y papel de aluminio para evitar que el pastel se queme.

La manga pastelera

Con la boquilla dentada se puede hacer magia cuando se trata de realizar adornos con crema o nata. Si la manga pastelera es demasiado estrecha, las obras de arte saldrán algo flacas. Lo mejor es tener dos, de tamaños diferentes. Las mangas pasteleras de metal incluso se pueden ajustar a las necesidades. Aparte de la boquilla dentada, se necesita otra con un simple agujero para hacer puntos o tiras, o para poner rellenos en el lugar exacto. La bolsa debe ser grande y de un material consistente pero a la vez flexible. La limpieza es fácil: se llena de agua caliente, se exprime, se lava bien y se seca encima de una botella.

Las recetas





essenziali

Purí

S



El olor a pastel de avellanas puede provocar fantasías...

i m o

Nada de nata para mí, por favor. Nada de zumo tampoco. Quiero simplemente pastel. Así es como más me gusta.

Los pasteles favoritos muchas veces son los más puros. El olor a pastel de avellanas puede provocar fantasías tan maravillosas que, en comparación con él, una tarta de crema de ensueño puede resultar tan fascinante como el trabajo de un funcionario. Un pastel recién salido del horno te puede hacer creer que tu pequeño cuchitril se ha convertido en la finca paterna, en cuyo jardín solíais celebrar interminables fiestas de cumpleaños.

El pastel es como madre, padre, hermano, hija..., porque también su nombre proviene del lenguaje de los niños, que llaman al pastel papilla. Los pasteles purísimos son básicamente papilla horneada. Remover harina, mantequilla, huevos y azúcar, meterlo en el horno, sacarlo y... ¡ya lo tenemos! No hay nada mejor. Excepto quizá repetir con un segundo trozo de pastel. Los pasteles purísimos siempre resultan muy tentadores al paladar.

S.O.S

Respuestas de nuestra tía repostera a todas las PD (preguntas desesperadas)

¡Fuera! Salid del molde

Me gusta hacer pasteles y comerlos, pero el paso intermedio es horrible: sacarlos del molde. Nunca salen fácilmente y, cuando lo hacen, se rompen. ¿Qué pasa?, ¿por qué nunca hacen lo que quiero?

Luise de Hördenau

Consejo de la tía Ilse:

¿Qué tipo de molde empleas, Luise? ¿Está ya un poco viejo? Tíralo. ¿Está liso como el cristal? Sigue usándolo. Úntalo con abundante mantequilla, sobre todo en los bordes. Ten en cuenta que cada pliegue en el papel vegetal o sulfurizado (no lo confundas con papel de estraza o papel de envolver) hace que el pastel se pegue. Mi truco: recorta una hoja para el fondo y una tira para el borde, pégalos con un poco de mantequilla y alísalos. Mi truco especial para moldes desmontables: cubre sólo el fondo con el papel, coloca encima las paredes, ciérralo y corta el papel sobrante; así quedará perfecto.

Importante: después de hornear el pastel, deja que se enfríe durante unos 10 minutos dentro del molde para que se encoja (cuidado: si se enfría del todo, se pegará). Luego pasa un cuchillo y desprende los bordes, pon la rejilla encima del molde, vuélcalo y espera. ¿Baja? Bien, quita el papel si es necesario. ¿No baja? Coge la rejilla junto con el molde con ambas manos y dales una sacudida hacia abajo (no lo tires al suelo, aunque te mueras de ganas). ¿Nada? Cubre el molde con un lienzo mojado en agua fría. ¿Tampoco? No te quedará más remedio que sacarlo con el cuchillo. Sigue siendo una solución mejor que tirarlo por la ventana (he probado ambas).

El lenguaje de los moldes

Si las paredes de un molde están separadas más de 10 cm, la masa se quema y se endurece en los lados, y el pastel no se cuece en el centro. Ningún problema para los diseñadores de moldes a lo largo de los siglos. Aquí tenemos las soluciones:

El molde rectangular

Es la opción más simple, porque aprovecha la zona de los 10 cm de base y de altura hasta los límites. El calor penetra por todos los lados y por eso puede ser lo suficientemente largo para que al final se obtengan numerosas porciones. Es apropiado para masas densas que no suben mucho, como una copiosa pasta de mantequilla batida.

El molde en forma de corona

Es la opción sofisticada, porque opone un agujero central a la ley de los 10 cm, mientras que la esquila a lo alto y a lo ancho. El truco: el calor pasa por la chimenea central y

el pastel se cuece desde dentro. Es apropiado para pastas que suben mucho, como una pasta de mantequilla batida con muchos huevos y levadura en polvo o la pasta de levadura. Para masas densas existen moldes un poco más bajos en forma de anillo.

El molde desmontable

Es la opción de emergencia para pasteleros puros, porque se emplea para pasteles que necesitan algo más que pasta para existir: fondos de bizcocho para tartas; pasta quebrada para contener rellenos y pasta de mantequilla batida que para subir se apoya en trozos de fruta. La excepción: tartas atiborradas de huevos, como la Sacher.

La placa de hornear

Es la opción especial, porque la masa se puede extender mucho a lo ancho sin que le importe la altura. Sin embargo, tiene mérito porque ambas cosas están en perfecto equilibrio y al final salen pasteles exquisitos, como el pastel de crema de vainilla con almendras. Es apropiado para pastas densas, como la de levadura o la de mantequilla batida.



Sin molde

Es la opción cero, ya que se da forma a la masa pero luego se hornea sin molde. No es útil para masas que se desparraman mucho, pero sí para cuando preparamos pastas más consistentes, como la pasta cocida, la de pizza o la de pan.

Del poso del café Preparar café

Los italianos lo toman después y entre dos, los escandinavos respiran su aroma a lo largo del día y en Austria pertenece al patrimonio cultural. Sin embargo, es en Alemania donde se hace café para acompañar el pastel, donde la gente «toma un café» cuando en realidad quiere comer pastel. El mejor café para estas ocasiones es el de filtro. El agua pasa por el café molido y lleva el aroma y la cafeína a la taza. En la mayoría de los casos, la cafetera de filtro se ocupa de ello. Para muchos, el gorgoteo que emite forma parte del culto al pastel tanto como montar nata.

Sin embargo, hacer café a mano es todo un ritual y, si lo dominas, el café tiene un aroma especialmente rico. Aunque el método cambie, los ingredientes son los mismos: agua (lo mejor es un grado de dureza entre 8 y 10; si es más blanda echas sal y, si es más dura, bicarbonato sódico de la farmacia) y café molido: 8-10 g para cada taza de 150 ml o, lo que es lo mismo, una cucharada sopera colmada o una cucharada de las especiales para medir café. Si llenas la cafetera, hay que añadir otra cucharada.

Para hacer café sin cafetera, emplea café molido más grueso, porque estará más tiempo en contacto con el agua. Primero echa sólo un chorro de agua hirviendo para que el café molido se ablande. Luego llena el filtro, espera y repite la operación hasta obtener la cantidad de café deseada. Independientemente de cómo se prepare, recién hecho es como mejor sabe; al cabo de 30 minutos ya ha perdido el aroma. Por tanto, espera antes de poner la segunda cafetera. Los camareros de los cafés vieneses tradicionales consideran que el pastel que mejor combina con el café es el pastel puro.



Sabe mejor hasta...

Algunos pasteles hay que comerlos recién salidos del horno, si es posible. Otros necesitan un poco de reposo para desarrollar todo su sabor. Con esta lista te puedes hacer una idea general de en qué momento y hasta cuándo las pastas saben mejor.

Repostería de	el mismo día	el día siguiente	unos días después	más tiempo
Pasta de mantequilla fundida	bien, pero aún no es muy sabrosa	jugosa y sabrosa	bien todavía; si es una masa densa que lleva fruta, incluso mejor	en un lugar fresco y en un recipiente herméticamente cerrado, entre 1 semana y 1 mes
Pasta de lionesas o <i>choux</i>	óptima	más bien correosa y seca	a lo sumo como guarnición para sopas	congelar recién preparada en un recipiente cerrado (1 mes)
Bizcocho	óptimo para cubrir con fruta	bien, si estaba debidamente envuelto; ideal para cortar de modo horizontal	correoso y seco	seco para migas o budines
Pasta quebrada, fondo de tarta precocido	bien cuando se enfría	mejor, por ser más tierna	bien, si estaba herméticamente tapada y guardada en un lugar seco	lo mejor es congelar la pasta sin hornear (3 meses)
Pasta quebrada, rellena (pastel de manzana)	óptima	bien, pero puede humedecerse	humedecida, sabe a rancio	lo mejor es congelar la pasta sin hornear (3 meses)
Pasta de levadura ligera (trenza)	óptima	aún se puede comer	dura, sabe a rancio	congelar recién preparada en un recipiente cerrado (1 mes)
Pasta de levadura pesada (<i>Gugelhupf</i> o <i>Stollen</i>)	sólo si es necesario	si es <i>Gugelhupf</i> , algo mejor	si es <i>Gugelhupf</i> , aún mejor	el <i>Stollen</i> está bueno 1 mes después en un recipiente cerrado



Pastel marmóreo

Fácil, clásico y bueno

Recuerda: la mantequilla, los huevos, el Quark y la leche deben estar a temperatura ambiente; sácalos de la nevera 30 minutos antes de empezar a prepararlo.

Para 25 porciones

100 g de chocolate negro amargo

250 g de mantequilla ablandada

1 CS de Quark (hace el pastel especialmente jugoso, pero si no tienes en casa no pasa nada)

175 g de azúcar

5 huevos grandes

500 g de harina

1 sobre de levadura en polvo

1 pizca de sal

$\frac{1}{8}$ l escaso de leche

50 g de almendras molidas

2 CS de grapa o de ron

Para el molde: mantequilla y harina

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de mantequilla batida • 1 h y 15 min

• 180 grados

Molde en forma de corona

1 Untar el molde con la mantequilla. Echar un poco de harina y agitarlo en todas las direcciones hasta que quede blanco por dentro.

2 Rallar el chocolate. Lo más práctico es utilizar el robot eléctrico; si se hace a mano se tarda un poco más. El chocolate se derrite con el calor de los dedos, así que es mejor cogerlo con el papel que lo envuelve.



Bizcocho rápido de naranja

Bastante económico

Para 12 porciones

Para la masa:

1 naranja no tratada químicamente, 4 huevos
70 g de azúcar, 80 g de sémola, $\frac{1}{8}$ l de
zumo de naranja natural (unas 3 naranjas),
1 pizca de sal, 100 g de harina

Para remojar:

$\frac{1}{8}$ l de zumo de naranja natural, 70 g de
azúcar

Para el molde: mantequilla y papel vegetal

Pasta de bizcocho • 20-25 min • 190 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Lavar la naranja y rallar finamente la piel hasta conseguir 1-2 CP. Batir las yemas con el azúcar y la ralladura hasta que la mezcla espumee. Mezclar la sémola con el zumo de naranja, agregar a la crema de las yemas y dejar reposar unos 10 minutos. Batir a punto de nieve las claras con la sal.

2 Precalentar el horno a 190 grados (más tarde se conectará el turbo a 170 grados). Untar las paredes del molde con mantequilla y revestir el fondo con papel vegetal.

3 Poner las claras batidas en forma de montículos sobre la crema de las yemas, tamizar la harina e incorporarla con la batidora. Verter la pasta en el molde, alisar y cocer durante 20-25 minutos en el centro del horno.

4 Mientras tanto, hervir el zumo con el azúcar hasta obtener un almíbar espeso con el que más tarde se remojará el bizcocho.

5 Una vez horneado, volcar el bizcocho tibio en una fuente para tartas. Remojar el bizcocho con el almíbar hasta que lo haya absorbido por completo.

Tiempo de preparación: 1 hora, de la que 30 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 135

Variante:

Pastel marmóreo con mantequilla de cacahuete

Batir 250 g de mantequilla ablandada con 200 g de mantequilla de cacahuete y 400 g de azúcar hasta que la mezcla esté cremosa. Añadir 5 huevos uno a uno. Mezclar 230 g de harina con 2 CP de levadura en polvo y agregar a la crema de mantequilla alternando con $\frac{1}{8}$ de litro de leche. Dividir la masa por la mitad; incorporar a una mitad 100 g de cobertura de chocolate negro derretida, y a la otra 50 g de cobertura picada. Alternar las dos masas en un molde en forma de corona untado con mantequilla, pasar un tenedor con un movimiento giratorio y cocer el pastel en el centro del horno a 180 grados (el turbo a 160 grados) durante 50-60 minutos.



3 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Trocear la mantequilla ablandada y meterla en el cuenco junto con el Quark y el azúcar. Batir con las varillas de la batidora eléctrica hasta conseguir que la mezcla blanquee y esté espumosa. Añadir ahora los huevos uno a uno y remover hasta que queden incorporados.

4 Mezclar la levadura en polvo con la sal. Mezclar la harina con la leche y la crema de mantequilla, alternando la leche y la crema para poder ir controlando la consistencia de la masa. Debe quedar densa y caer lentamente de las varillas.

5 Dividir la pasta por la mitad. Mezclar una parte con el chocolate rallado, las almendras y la grapa o el ron. Poner en el molde un cucharón de pasta clara junto a otro de pasta oscura, luego otro claro y otro oscuro, etc. Y ahora... a remover: formar espirales en la pasta utilizando para ello un tenedor; así los dos colores se amalgamarán a la manera del mármol.

6 Cocer en el centro del horno durante 1 hora y 15 minutos. Al cabo de una hora, hacer la prueba del palillo para ver si ya está cocido. Sacar el pastel y dejarlo entibiar dentro del molde durante unos 5-10 minutos; volcarlo sobre una rejilla y dejar enfriar del todo. Antes de servir, espolvorear con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: algo menos de 2 horas, de las que sólo unos 30 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 230



Pastel graso de avellanas

¡Si ha de ser, que sea!

Para 25 porciones

2 tabletas del chocolate con leche preferido (200 g), 200 g de avellanas molidas, 6 huevos, 130 g de harina, 1 CP de levadura en polvo, 1 CP de canela, 200 g de mantequilla ablandada, 250 g de azúcar, 1 pizca de sal, 200 g de glaseado de avellanas (también se puede utilizar Nocilla o chocolate de cobertura).

Para el molde: mantequilla

Pasta de mantequilla batida • 35-40 min

• 200 grados

Molde rectangular, 30 cm

1 Rallar grueso el chocolate y mezclar con las avellanas. Mezclar la harina con la levadura en polvo y la canela.

2 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una masa cremosa y añadir las yemas una a una. Agregar la mezcla de avellanas y chocolate y la mezcla de harina, levadura y canela. Batir a punto de nieve las claras con la sal e incorporar.



3 Untar el molde con mantequilla y verter la masa. Cocer el pastel durante 35-40 minutos en el horno. Hacer la prueba del palillo para asegurarse. Dejar entibiar el pastel durante 5-10 minutos dentro del molde, volcarlo sobre una rejilla y dejar enfriar toda la noche.

4 Calentar el glaseado de avellanas y cubrir la tarta. Mantener el pastel de avellanas en la nevera durante un cuarto de hora y... ¡a por él!

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos (50 minutos de actividad)

Calorías por ración: 305

Pastel español de vainilla

Con vainilla auténtica

Para 12 porciones

100 g de chocolate negro amargo, 1 vaina de vainilla, 150 g de harina, 50 g de almendras picadas, 1 CP de levadura en polvo, 1 pizca de sal, 6 huevos grandes, 1 CP de zumo de limón, 200 g de pasta de mazapán cruda, 150 g de azúcar.

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: 150 g de cobertura de chocolate negro, 2 CS de almendras picadas

Pasta de mantequilla batida • 45 min

• 180 grados

Molde desmontable o en forma de anillo,

26 o 28 cm Ø

1 Picar el chocolate en trocitos no demasiado finos. Cortar la vaina de vainilla a lo largo y raspar las semillas. Mezclar con la harina, las almendras, la levadura en polvo y la sal.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo o 160 grados). Untar el molde con abundante mantequilla.

3 Batir las claras a punto de nieve mientras se añade, gota a gota, el zumo de limón. Cortar en dados la pasta de mazapán y agregar el azúcar batiendo con las espirales de la batidora eléctrica hasta obtener una masa homogénea. Agregar las yemas una a una. Incorporar la mezcla de harina y chocolate. Añadir la mitad de las claras removiendo y luego la otra mitad con cuidado.

4 Verter la masa en el molde y alisar. Cocer 45 minutos y dejar entibiar 10 minutos dentro del molde. Desmoldar y dejar enfriar.

5 Derretir la cobertura. Cubrir con ella el pastel y esparcir por encima las almendras.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos (sólo 45 minutos de actividad)

Calorías por ración: 355



Pastel de licor de huevo

Francamente jugoso

Para 15 porciones

5 huevos, 180 g de azúcar lustre, 2 sobres de azúcar vainillado, 1 pizca de sal, $\frac{1}{4}$ l de licor de huevo, $\frac{1}{4}$ l de aceite vegetal, 150 g de maicena, 100 g de harina, 1 sobre de levadura en polvo

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de mantequilla batida • 60-70 min
• 180 grados

Molde en forma de corona

1 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Untar el molde con mantequilla.

2 En un cuenco grande, batir los huevos con el azúcar lustre, el azúcar vainillado y la sal hasta que la mezcla adquiera una consistencia espumosa. Añadir el licor de huevo batiendo. Agregar poco a poco el aceite y batir 2 minutos más.

3 Mezclar la levadura en polvo con la maicena y la harina y tamizar sobre la masa de licor de huevo. Mezclar cuidadosamente con la batidora.



4 Verter la masa en el molde y cocerla en el centro del horno durante 60-70 minutos. Dejar que el pastel se entibie de 5 a 10 minutos dentro del molde. Volcarlo en una rejilla y dejar enfriar. Antes de comer, espolvorearlo con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos (20-30 minutos de actividad)
Calorías por ración: 270

Pastel de vino tinto

¡Hay que probarlo sin falta!

Para 25 porciones

100 g de chocolate negro amargo, 4 huevos, 200 g de mantequilla ablandada, 200 g de azúcar, 250 g de harina, $\frac{1}{2}$ sobre de levadura en polvo, 1 CP de canela, 2 CP de cacao en polvo, $\frac{1}{8}$ l de vino tinto seco

Para el molde: mantequilla y harina

Pasta de mantequilla batida • 1 h
• 180 grados

Molde rectangular, 30 cm

1 Con un cuchillo grande y pesado, picar el chocolate en trozos muy menudos. Separar las yemas de las claras. Batir las claras ense-



guida a punto de nieve y meterlas en la nevera.

2 Batir enérgicamente la mantequilla junto con el azúcar con las varillas de la batidora eléctrica hasta conseguir que la mezcla blanquee y adquiera una consistencia cremosa.

3 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Untar el molde con mantequilla y espolvorearlo con harina: verter simplemente un poco de harina y girar el molde hasta que todas las paredes estén blancas.

4 Incorporar las yemas de una en una a la crema de mantequilla, removiendo cada vez hasta que no queden huellas amarillas. Mezclar la harina con la levadura en polvo, la canela, el cacao y el chocolate, y agregar a la crema de mantequilla alternando con el vino tinto. Incorporar removiendo la tercera parte de las claras batidas y luego el resto con sumo cuidado.

5 Alisar la pasta en el molde y luego dejarla cocer en el centro del horno apenas una hora. Dejar entibiar brevemente el pastel dentro del molde. Desmoldar y dejar enfriar.

Tiempo de preparación: únicamente 30 minutos de actividad y una hora de relax
Calorías por ración: 165

Bizcocho

Tan fino como
la arena del mar

Para 25 porciones

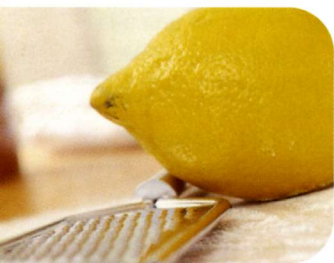
250 g de mantequilla, 5 huevos, 150 g de
azúcar, 2 sobres de azúcar vainillado,
2 CS de ron (optativo), la piel rallada de
1/2 limón no tratado químicamente, 1 pizca
de sal, 125 g de harina, 125 g de maicena,
1 CP de levadura en polvo

Para el molde: mantequilla y harina

Pasta de mantequilla batida • 1 h

• 180 grados

Molde rectangular, 30 cm



1 Derretir la mantequilla en un cazo (no tirar el papel de envolver: los restos que hay en él son suficientes para untar el molde) a fuego lento para que no se dore o incluso se queme. Dejar entibiar.

2 Precaentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Untar el molde con el resto de mantequilla y espolvorear con harina.

3 Cascar los huevos en un cuenco, añadir los azúcares y batir con las varillas de la batidora eléctrica hasta que la masa blanquee, esté espumosa y haya crecido. Agregar el ron, la ralladura de limón y la sal, y remover bien.

4 Mezclar la harina con la maicena y la levadura en polvo. Mezclar una parte de esta masa directamente con la crema de huevos y luego añadir el resto, alternando con la mantequilla.

5 Verter la pasta en el molde y alisar la superficie. Cocer en la parte inferior del horno durante una hora aproximadamente. Hacer la prueba del palillo y, si es necesario, hornear un poco más.

6 Dejar entibiar el pastel en el molde entre 5 y 10 minutos. Desmoldar, volcarlo sobre una rejilla y dejarlo enfriar por completo. Antes de servirlo, espolvorear una capa fina de azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo media hora de actividad

Calorías por ración: 160

Variantes:

Pastel de limón

Batir 200 g de mantequilla ablandada hasta que adquiriera una consistencia cremosa.

Agregar 180 g de azúcar, más 4 huevos y la cáscara rallada de 2 limones grandes, sin tratar con productos químicos. Mezclar 250 g de harina, 125 g de maicena, 1 pizca de sal y 1/2 sobre de levadura en polvo, y añadirlo poco a poco. Si la pasta sale demasiado densa, es decir, ya no se despega lentamente de la cuchara, agregar unas cucharadas de leche. Verter en el molde untado y cocer durante el mismo tiempo a la misma temperatura. Cuando el pastel esté frío, mezclar 200 g de azúcar lustre con 2-3 CS de zumo de limón y remover hasta que el glaseado esté liso y reluciente. Cubrir el pastel y dejar secar.

Pastel de chocolate

Rallar finamente 150 g de chocolate negro amargo y mezclarlo con 2 CS de cacao en polvo. Batir 200 g de mantequilla ablandada con 150 g de azúcar y 1 pizca de sal hasta que la mezcla esté espumosa. Ir añadiendo 4 huevos, de uno en uno. Mezclar 500 g de harina con el chocolate y 1 sobre de levadura en polvo. Agregar esta mezcla a la crema de mantequilla, alternando con 200 ml de leche a temperatura ambiente. Cocer a la misma temperatura durante una hora aproximadamente. Una vez frío el pastel, cubrirlo con chocolate negro, derretido.

Consejo práctico

Azúcar vainillado de fabricación casera

Si para una receta hace falta cortar una vaina de vainilla y quitarle las semillas, ésta no debe acabar en el cubo de la basura. Es mucho mejor cortar la vaina, todavía rebosante de aroma, en trozos de 2-3 cm de largo, ponerlos en un frasco con azúcar y cerrarlo bien. Al cabo de poco tiempo se habrá impregnado del sabor y el aroma de esta especia tan deliciosa.





Pastel de calabacín

Dulce hortaliza

Para 25 porciones

200 g de calabacines tiernos, 120 g de pepitas de calabaza, 1 naranja o 1 limón no tratados químicamente, 4 huevos, 1 pizca de sal, 200 g de azúcar moreno, 1 pizca de clavo molido, 1 pizca de anís molido, 1 CP de canela, 100 g de harina, 1 CP de levadura en polvo

Para el molde: papel vegetal

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de bizcocho • 50 min • 180 grados

Molde rectangular, 30 cm

1 Lavar y rallar los calabacines. Picar las pepitas de calabaza. Lavar la naranja con agua caliente, secarla y rallar la piel.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Recortar el papel vegetal para revestir el fondo y las paredes del molde.

3 Batir las claras con la sal a punto de nieve con la batidora eléctrica. Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una espuma densa. Añadir el clavo molido, el anís y la canela. Mezclar la harina con la levadura en



polvo. Agregar a las yemas, removiendo, la harina, los calabacines y las pepitas de calabaza. Añadir la mitad de las claras removiendo e incorporar la otra mitad trabajando la masa con cuidado.

4 Verter la masa en el molde y alisarla. Cocer el pastel en la parte inferior del horno durante 50 minutos aproximadamente. Dejarlo reposar un poco y desmoldarlo. Una vez frío, espolvorear con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos (50 minutos son de espera)
Calorías por ración: 85

Tarta de calabaza

Para cada día

Para 12 trozos de pastel jugoso

Para el relleno:

1 trozo de calabaza (comprar unos 850 g), 4 huevos, 2 CS de crema acidificada, 5 CS de melaza, 2 CP de piel de limón rallada (sin tratamiento químico), 1 pizca de canela y de clavo molidos

Para la pasta:

200 g de harina, 1 CS de azúcar, 125 g de mantequilla fría, 1 pizca de sal

Pasta quebrada • 40 min. • 200 grados
Molde desmontable o tartera de cerámica o cristal de paredes bajas, 28 o 30 cm Ø

1 Graduar el horno a 200 grados (el turbo ahora o más tarde a 180 grados). Limpiar la calabaza quitando las pepitas y las membranas. Colocarla en la placa de hornear y cocerla unos 40 minutos hasta que esté blanda.

2 Mientras, amasar la harina con el azúcar, la mantequilla a dados, la sal y 1 o 2 CS de agua fría hasta obtener una pasta lisa. Formar una bola y extenderla de forma circular entre dos trozos de film transparente. Colocarla en el molde, formando un borde de 3 cm de alto. Reservar en la nevera 1 hora.

3 Dejar entibiar la calabaza, quitar la piel y triturar la pulpa (se necesitan 500 g). Batir los huevos con el puré de calabaza, la crema acidificada, la melaza, las ralladuras de limón, la canela y el clavo.

4 Volver a graduar el horno a 200 grados (el turbo a 180 grados). Extender la mezcla de calabaza en el molde, sobre el fondo de pasta, y cocer durante 40 minutos en el centro del horno hasta que el relleno esté consistente y dorado. Dejar enfriar y servir. El pastel combina bien con crema acidificada fría.

Tiempo de preparación: 3 horas, pero sólo 40 minutos de trabajo
Calorías por ración: 200



Rebanadas de Misses Chesseoo Irresistibles

Puede que la cocina australiana no sea exquisita, pero su repostería es de muerte. Gracias por la receta, Misses Chesseoo.

Para 25 porciones

Para la pasta:

500 g de zanahorias, 250 g de pacanas (o de nueces), 250 g de harina integral, 2 CP de bicarbonato, 2 CP de canela, 200 g de pasas sultanas, 300 g de azúcar moreno, 4 huevos, 1/4 l de aceite vegetal

Para la crema:

200 g de queso crema, 120 g de azúcar lustre, 80 g de mantequilla, 1 sobre de azúcar vainillado

Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta de mantequilla batida • 40-50 min

• 180 grados

1 Pelar las zanahorias y rallarlas. Picar finamente las pacanas. Mezclar la harina, el bicarbonato, la canela, las pasas y el azúcar.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados).



Engrasar con mantequilla una placa de hornear honda.

3 Batir los huevos hasta que estén espumosos e ir añadiendo el aceite. Agregar la mezcla de zanahorias a la crema de huevos. Verter la masa en la placa de hornear y alisarla. Cocer el pastel durante 40-50 minutos. Dejarlo enfriar.

4 Para la crema, batir todos los ingredientes hasta que tengan una consistencia espumosa y cubrir el pastel. Con una cuchara sopera, dibujar líneas onduladas.

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos, pero sólo 50 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 305

Pastel de zanahorias

Estos suizos... ¡qué dulces son!

Para 16 porciones

250 g de zanahorias tiernas, la piel rallada y 1 CS de zumo de 1 limón grande, no tratado químicamente, 2 CS de *kirsch* (optativo)

250 g de almendras molidas, 50 g de harina, 2 CP de levadura en polvo, 6 huevos, 160 g de azúcar



Para el molde: mantequilla y pan rallado. Después de hornear: 200 g azúcar lustre, 2-3 CS de zumo de limón y zanahorias de mazapán (véase página 23)

Pasta de bizcocho • 40 min • 180 grados Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Pelar las zanahorias, limpiarlas y rallarlas finamente. Agregar la ralladura y el zumo de limón, y el *kirsch* si se desea.

2 Precalentar el horno a 180 grados (conectar el turbo luego a 160 grados). Engrasar el molde y espolvorear con el pan rallado.

3 Mezclar las almendras, la harina y la levadura en polvo. Batir las claras a punto de nieve añadiendo el azúcar poco a poco. Incorporar las yemas de una en una con cuidado. Poner las zanahorias y la mezcla de harina en forma de montículo sobre la espuma de huevos y mezclar con la batidora.

4 Verter la masa en el molde y cocer durante unos 40 minutos en el centro del horno. ¡No olvidar hacer la prueba del palillo! Dejar reposar el pastel en el molde de 5 a 10 minutos; luego desmoldarlo y dejarlo enfriar por completo en una rejilla. Mezclar el azúcar lustre con el zumo de limón y glasear la superficie del pastel.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos; de este tiempo sólo 35 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 185



Tarta de Linz

Casi para la eternidad

Para 16 porciones

200 g de harina, 300 g de almendras molidas, 150 g de azúcar, 1 pizca de sal, 1 CP de canela, 1 pizca de clavo molido, la piel rallada de 1/2 limón no tratado químicamente, 200 g de mantequilla fría, 3 + 1 yemas de huevo, 250 g de confitura de arándanos rojos o de frambuesa, 40 g de almendras fileteadas

Pasta quebrada • 45 min • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Mezclar la harina, las almendras, el azúcar, la sal, la canela, el clavo, la ralladura de limón y la mantequilla cortada en dados hasta obtener una pasta lisa. Reservar durante 30 minutos en la nevera.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Fondar el molde con dos tercios de la pasta. Aplanarla con los dedos y dejar un borde algo más grueso.

3 Remover la confitura hasta que esté lisa y untar con ella el fondo de tarta. Extender el resto de la pasta sobre la mesa enharinada. La lámina de pasta debe ser de 2 o 3 mm. Cortarla con un cuchillo en tiras de 1 o 2 cm

de ancho. Colocarlas encima de la confitura de manera que formen un enrejado.

4 Glasear las tiras con la yema de huevo utilizando un pincel. Cocer el pastel durante unos 45 minutos. Una vez transcurrida la primera mitad del tiempo de cocción, esparcir por encima las almendras fileteadas.

5 Cuando se haya enfriado la tarta, envolverla en papel de aluminio y esperar por lo menos 2 días. Se conserva hasta 2 semanas.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos (35 minutos de trabajo)
Calorías por ración: 350

Pastel de chocolate y piñones

Con sabor a bombones

Para 12 porciones

250 g de mantequilla, 200 g de chocolate negro amargo, 6 huevos, la piel rallada y 1 CS del zumo de 1 limón no tratado químicamente, 120 g de azúcar, 50 g de piñones, 2 CS de maicena

Para el molde: mantequilla y harina

Después de hornear: azúcar lustre y cacao en polvo



Pasta de mantequilla batida • 45 min • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Calentar el chocolate y la mantequilla troceados en un cazo a fuego medio, sin dejar de remover, hasta que se hayan derretido.

2 Batir las claras a punto de nieve. Añadir el zumo de limón. Reservar en la nevera.

3 Echar las yemas en otro cuenco. Añadir el azúcar y la ralladura de limón. Batir con la batidora de varillas hasta obtener una crema clara y muy espumosa. Incorporar poco a poco la mezcla de cacao y mantequilla junto con los piñones.

4 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Engrasar y enharinar el molde. Verter las claras batidas sobre la masa de chocolate y tamizar la maicena por encima. Mezclar.

5 Verter la masa en el molde y cocer durante unos 45 minutos en el centro del horno, hasta que esté sólida. Hacer la prueba del palillo. Dejar entibiar el pastel durante unos minutos dentro del molde, desmoldarlo y dejarlo enfriar por completo. Decorar espolvoreándolo con azúcar lustre y cacao en polvo.

Tiempo de preparación: 35 minutos de actividad y 45 minutos de relax
Calorías por ración: 360



Pastel griego con miel ¡Qué fácil es!

Para 25 porciones

4 limones no tratados químicamente, 6 CS de aceite de oliva, 60 g de margarina (o de mantequilla), 250 g de miel, 350 g de harina, 1½ sobres de levadura en polvo, 250 g de sémola, ½ CP de nuez moscada, 450 ml de leche, 6 claras de huevo, 1 pizca de sal, 4 CS de semillas de sésamo

Pasta de mantequilla batida • 25-30 min
• 200 grados

1 Lavar los limones bajo el chorro del agua caliente y rallar la piel de dos de ellos. Exprimir los cuatro. Calentar a fuego lento el aceite, la margarina y 140 g de miel hasta que se derritan. Mezclar la harina, la levadura en polvo, la sémola y la nuez moscada.

2 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde, el turbo a 180 grados). Forrar una placa de hornear honda con papel vegetal.

3 Reservar 8 CS del zumo de limón y agregar el resto, con la ralladura y la leche, a la mezcla preparada con la miel tibia. Añadir removiendo la mezcla de harina. Batir las claras con la sal, a punto de nieve e incorporarlas a la masa.



4 Verter en la placa y alisar. Repartir las semillas de sésamo y cocer en el centro del horno de 25 a 30 minutos. Pinchar la pasta con un palillo. Mezclar la miel y el zumo restantes y rociar con ello el pastel, todavía caliente. Dejar reposar toda la noche.

Tiempo de preparación: 1 hora, pero sólo 30 minutos de trabajo
Calorías por ración: 175

Pastel de nueces del Engadin

Estos suizos... ¡qué bien se conservan!

Para 16 porciones

Para la pasta:

350 g de harina, 1 pizca de sal, 1 huevo, 80 g de azúcar lustre, 175 g de mantequilla fría

Para el relleno:

350 g de nueces, 200 g de azúcar, 250 g de nata, 50 g de miel, la piel rallada y 1 CS del zumo de 1 limón no tratado químicamente

Para glasear: 1 yema de huevo, 1 CS de leche

Pasta quebrada • 45 min • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø



1 Amasar enérgicamente la harina, la sal, el huevo, el azúcar lustre y la mantequilla. Envolver en papel de aluminio y reservar durante una hora en la nevera.

2 Picar las nueces no demasiado menudas. Verter el azúcar en un cazo y ponerlo al fuego hasta que se haga líquido en los bordes. Reducir el calor y remover hasta que adquiera un color marrón claro. Añadir la nata, la miel y el zumo de limón, y continuar removiendo hasta que el azúcar, que ha cuajado, se haya disuelto de nuevo o se haya espesado. Puede tardar para ello un cuarto de hora. Añadir las nueces y la ralladura de limón y dejar enfriar.

3 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Extender dos tercios de la pasta entre dos láminas de film transparente circulares. Revestir el molde (3 cm en los bordes). Extender la pasta restante en forma de círculo y pincharla repetidamente con un tenedor.

4 Repartir la masa de nueces. Cerrar el relleno con el círculo de pasta y apretar las junturas. Mezclar la yema de huevo con la leche y pincelar con ello el pastel. Cocerlo en el centro del horno durante unos 45 minutos. Dejar enfriar, envolver en papel de aluminio y dejar reposar al menos 2 días.

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que aproximadamente 1 hora es de trabajo
Calorías por ración: 445



Trenza

La estrella
de los desayunos

¿Un arrebató de pánico? No hay por qué: no es difícil preparar una pasta de levadura (o pasta levada); además, apenas ocasiona trabajo. Si la levadura es fresca, siempre sube y no es nada sensiblera.

Para 20 raciones de trenza

30 g de levadura de panadero, $\frac{1}{8}$ l de leche tibia, 150 g de mantequilla ablandada, 80 g de azúcar, 1 huevo, 3 yemas de huevo, la piel rallada de 1 limón no tratado químicamente, 50 g de almendras en tiritas, 500 g de harina, 1 pizca de sal

Para la placa de hornear: papel vegetal

Para glasear y espolvorear: 1 CS de mantequilla derretida, 1-2 CS de azúcar granulado

Pasta de levadura • 45 min • 180 grados

- 1 Desmigajar la levadura y desleírla en la leche tibia. Dejar reposar durante unos 10-15 minutos.
- 2 Mientras tanto, batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una masa cremosa. Añadir poco a poco el huevo, las yemas, la ralladura de limón y las tiritas de almendra. Agregar la harina con la sal y la mezcla de leche con levadura y amasarlo todo bien. La masa debe convertirse en una bola consistente y desprenderse de las paredes del cuenco. Tapar el recipiente y mantener la masa durante una hora en un lugar templado para que pueda subir. Debe aumentar el doble de su volumen inicial.
- 3 Revestir la placa de hornear con papel vegetal y enharinar la superficie de trabajo. Volver a amasar la pasta y dividirla en tres partes iguales. Formar encima de la harina tres cilindros de 3 o 4 cm de grosor. No es necesario que sean igual de gruesos, pero sí igual de largos.



4 Disponer los tres cilindros de pasta sobre la placa de hornear, uno al lado del otro, y pegar los tres cabos presionando con un dedo. Ahora hay que acordarse de cómo se hacían las trenzas en la infancia: coger el cilindro izquierdo y doblarlo sobre el medio hacia el centro, luego el derecho y después otra vez el izquierdo. ¿Funciona la memoria? Cuando se haya acabado, hay que pegar también los otros tres cabos. Volver a tapar la trenza y dejarla reposar 15 minutos más.

5 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Con el pincel, glasear la trenza de mantequilla, espolvorearla con azúcar y cocerla en el centro del horno durante unos 45 minutos, hasta que haya subido y esté dorada. Dejar enfriar y comer enseguida.

Tiempo de preparación: 2 horas y 15 minutos, pero sólo 35 minutos de trabajo
Calorías por porción: 200

Rosácea de ricotta *All'italiana: Torta della rosa*

Para 16 porciones

Para la pasta:

400 g de harina, 50 g de azúcar, 2 sobres de azúcar vainillado, 1 pizca de sal, 150 ml de leche, 100 g de mantequilla, 30 g de levadura de panadero, 2 CS de *amaretto* (o de marsala)

Para el relleno:

1 limón grande no tratado químicamente, 75 g de pistachos, 50 g de piñones, 100 g de chocolate negro amargo, 250 g de *ricotta*, 50 g de miel, 1 huevo

Para el molde: mantequilla

Para trabajar: harina

Para glasear: 2 CS de confitura de naranja

Pasta de levadura • 45 min • 200 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Mezclar en un cuenco la harina con los azúcares y la sal. Calentar la leche con la mantequilla hasta que estén tibias. Desmigajar la levadura y desleírla en la leche.

2 Añadir la harina y el *amaretto* a la mezcla de leche y amasar hasta obtener una pasta lisa que no debe ser demasiado consistente y que ha de desprenderse de las paredes del cuenco. Cubrir la pasta y dejarla reposar 1 hora. Debe subir hasta que doble su volumen inicial.

3 Mientras tanto, para el relleno, lavar el limón con agua caliente y secar; rallar la piel y exprimir 1/2 limón. Picar los pistachos, los piñones y el chocolate. Mezclar la *ricotta* con el zumo y la ralladura de limón, la miel y el huevo. Añadir los pistachos, los piñones y el chocolate.

4 Engrasar el molde. Volver a amasar la pasta y extenderla sobre la mesa enharinada hasta obtener una lámina rectangular. Cubrir con el relleno de *ricotta* (no debe llegar hasta los bordes). Enrollar la lámina por el borde más largo y cortar en lonchas de unos 3 cm de grosor. Colocar las lonchas, con el corte hacia arriba, en el molde y dejar subir durante 15 o 20 minutos.

5 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 45 minutos. Calentar con cuidado la confitura en un cazo hasta que se vuelva líquida. Glasear el pastel aún caliente utilizando un pincel.

Tiempo de preparación: 2 horas y 30 minutos, pero sólo unos 45 minutos son de trabajo

Calorías por ración: 295

Consejo básico

La trenza queda más jugosa de esta manera: mezclar 250 g de frutos secos molidos o de semillas de amapola molidas con 50 g de azúcar, 50 g de nata, 1 pizca de canela y 1 huevo. Remover. Aplastar los cilindros, poner relleno en el centro y doblarlos tapando el relleno. Volver a enrollarlos hasta que queden redondos. Trenzarlos.





Pastel de crema de vainilla

¡Deliciosamente bueno!

Para 16 trozos grandes de pastel

Para la pasta:

$\frac{1}{4}$ l de leche, 500 g de harina, 100 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 1 pizca de sal, 1 pastilla de levadura de panadero (42 g), 170 g de mantequilla

Para la cobertura:

80 g de mantequilla, 100 g de azúcar, 100 g de nata, 200 g de almendras fileteadas

Para el relleno:

3 hojas de gelatina neutra, 1 sobre de flan de vainilla en polvo, $\frac{1}{2}$ l de leche, 3 CS de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 2 CP de piel rallada de limón ecológico, 250 g de nata

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta de levadura • 20-25 min • 200 grados

1 Calentar la leche. Mezclar la harina con los azúcares y la sal y formar un hueco. Desmigajar la levadura, disolverla en la leche, verterla en el hueco y dejar reposar 15 minutos.

2 Derretir la mantequilla y dejarla entibiar. Agregarla a la harina y amasar la pasta hasta que haya doblado de volumen.

3 Para la cobertura, llevar a ebullición la mezcla de mantequilla, azúcar y nata. Agregar las almendras fileteadas y seguir cociendo hasta que la crema se haya reducido casi del todo. Dejar enfriar. Remojar en agua fría las hojas de gelatina. Mezclar el flan en polvo con un poco de leche. Calentar la leche restante con el azúcar hasta que hierva. Preparar el flan. Disolver las hojas de gelatina de una en una en la mezcla de flan tibia. Dejar enfriar.

4 Revestir la placa de hornear con papel vegetal. Volver a amasar vigorosamente la pasta de levadura y extenderla sobre la placa de hornear hasta obtener una lámina de 1,5 cm de grosor. Volver a dejarla subir durante 15 minutos más. Precalentar el horno a 200 grados o el turbo a 180 grados.

5 Extender la cobertura de almendras sobre la pasta. Dorar la preparación en el centro del horno durante 20-25 minutos. Esperar a que el pastel esté tibio y cortarlo en cuartos; dejar enfriar por completo y, con cuidado, cortar todos los trozos horizontalmente.

6 Montar la nata y mezclarla con el flan. Cortar las 4 porciones de pasta superiores en cuartos. Extender la crema de vainilla sobre las porciones inferiores y cubrir con las superiores. Presionar ligeramente y cortar por completo los trozos hasta el fondo.

Tiempo de preparación: unas buenas 2 horas, de las que 1 hora y 15 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 475



Pastel de mantequilla

Muy barato

Para 20 porciones

Para la pasta:

400 g de harina, 50 g de azúcar, 1 pizca de sal, 30 g de levadura de panadero, $\frac{1}{8}$ l de leche tibia, 70 g de mantequilla derretida, 2 huevos, la piel rallada de 1 limón

Para la cobertura:

100 g de azúcar, 1-2 CP de canela, 125 g de mantequilla, 100 g de almendras picadas

Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta de levadura • 25 min • 200 grados

1 Mezclar la harina con el azúcar y la sal. Desmigajar la levadura y desleírla en la leche. Dejarla reposar unos minutos. Agregarla a la harina junto con la mantequilla, los huevos y la ralladura de limón. Amasar la pasta.

2 Cubrir la pasta y dejarla reposar 1 hora hasta que doble su volumen. Colocar la pasta en la placa de hornear untada con mantequilla y extenderla con el rodillo enharinado.

3 Mezclar el azúcar y la canela, y cortar la mantequilla en dados pequeños. Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Con las yemas de



los dedos hacer pequeños huecos en la lámina de pasta e introducir los dados de mantequilla. Esparcir sobre el pastel las almendras y la mezcla de azúcar y canela.

4 Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 25 minutos, hasta que esté dorado. Dejarlo enfriar y... ¡a comer!

Tiempo de preparación: 2 horas y 30 minutos, de los cuales sólo 30 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 220

Guge 1 hupf

Con el sabor de siempre

Para 25 porciones

100 g de pasas, 2 CS de ron o de zumo de manzana, 100 g de almendras peladas, 500 g de harina, 150 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 1 pizca de sal, 1 pastilla de levadura de panadero (42 g), $\frac{1}{8}$ l de leche tibia, 150 g de mantequilla, 1 huevo, 4 yemas de huevo, 2 CP de piel de limón rallada

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de levadura • 1 h • 180 grados

Molde en forma de corona



1 Poner a remojar las pasas en el ron. Picar las almendras medianamente finas. Mezclar la harina con los dos tipos de azúcar y la sal y formar un hueco en el centro. Desmigajar la levadura y desleírla en la leche. Verterla en el hueco y dejar reposar 15 minutos. La levadura lo tendrá más fácil para hacer levar la pasta si se le da un poco de tiempo antes de amasarla.

2 Derretir la mantequilla a fuego lento y dejarla entibiar de nuevo. Añadir a la harina la mantequilla, el huevo, las yemas, la ralladura de limón y las almendras y amasar bien. La pasta debe quedar blanda, pero ha de separarse de las paredes del cuenco.

3 Untar el molde con mantequilla, repartir dentro la pasta blanda y reservar el molde cubierto durante 2-3 horas. La pasta todavía no sube mucho; lo hará cuando se hornee.

4 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde a 160 grados). Cocer el pastel durante 1 hora, hasta que haya crecido y esté dorado. Si se oscurece demasiado, cubrirlo con papel de aluminio. Dejarlo reposar, desmoldarlo sobre una rejilla donde pueda enfriarse por completo. Antes de servir, espolvorearlo con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos (sin el tiempo de reposo), pero sólo 30 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 200

Pastel de semillas de amapola

Bueno a los dos días

Para 20 porciones

Para la pasta:

150 g de Quark, 6 CS de aceite neutro, 1 huevo, 2 sobres de azúcar vainillado, 1 pizca de sal, la piel rallada de 1 limón no tratado químicamente, 300 g de harina, 3 CP de levadura en polvo

Para la cobertura:

2 vainas de vainilla, 6 huevos, 200 g de mantequilla ablandada, 200 g de miel, 1 pizca de canela, 150 g de almendras molidas, 250 g de semillas de amapola recién molidas

Para la placa de hornear: mantequilla.

Pasta de Quark y aceite • 40-50 min

• 80 grados

1 Mezclar el Quark, el aceite, el huevo, el azúcar vainillado, la sal y la ralladura de limón y remover bien. Mezclar la harina con la levadura en polvo. Añadir a la pasta la mitad de la harina removiendo, y luego la otra amasando.

2 Precalentar el horno a 180 grados. Untar la placa de hornear con mantequilla, colocar la pasta encima y extenderla con el rodillo.

3 Cortar las vainas de vainilla a lo largo y raspar las semillas. Montar las claras a punto de nieve. Colocar la base del pastel en el centro del horno y cocer durante 10 minutos.

4 Batir la mantequilla hasta que esté cremosa y añadir las yemas de una en una. Agregar la vainilla, la miel, la canela, las almendras y la amapola. Al final incorporar con sumo cuidado las claras batidas.

5 Bajar la temperatura del horno a 160 grados (el turbo a 140 grados). Extender la masa y cocer 30-40 minutos.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos, pero sólo 35 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 330



Pastel de frutas hervido

Te gustará a partir de las primeras tormentas de otoño

Este pastel también se hornea; la cocción en agua sustituye al proceso de amasar.

Para 25-30 porciones

500 g de frutas secas variadas, no demasiado blandas (pasas sultanas, higos, albaricoques), 100 g de cerezas confitadas, 120 g de almendras peladas, 1 CP de canela, 1/2 CP de bicarbonato sódico, 200 g de azúcar moreno, 2 huevos, 1 pizca de sal, 250 g de harina, 1 1/2 CP de levadura en polvo, 2 CS de ron.

Para el molde: mantequilla y harina

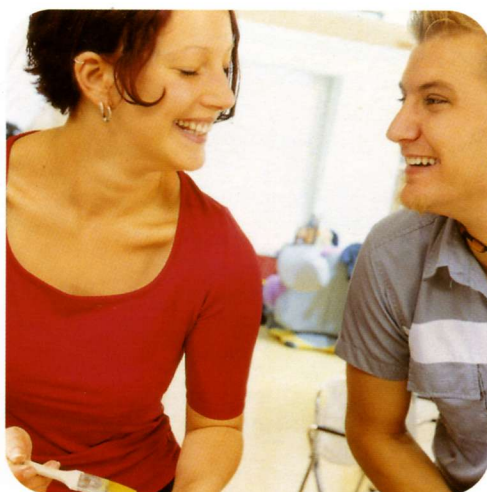
Pasta de mantequilla batida • 1 h

• 180 grados

Molde rectangular, 30 cm

1 Cortar las frutas secas en trozos del tamaño de las pasas sultanas. Picar las almendras y las cerezas confitadas. Ponerlas en un cazo con la canela, el bicarbonato, el azúcar y 1/4 l de agua y hervir 5 minutos.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados).



Untar el molde con mantequilla y espolvorearlo con harina.

3 Batir los huevos con la sal. Mezclar la harina con la levadura en polvo, tamizar sobre las frutas y remover. Al final incorporar cuidadosamente la crema de huevos y el ron.

4 Verter la pasta en el molde y cocerla en la parte inferior del horno durante 1 hora. Dejar entibiar el pastel dentro del molde y volcarlo sobre una rejilla. Dejarlo enfriar por completo toda la noche. Este pastel necesita reposar por lo menos una semana, envuelto en papel de aluminio y guardado en un recipiente herméticamente cerrado. Al cabo de un mes es cuando mejor está.

Tiempo de dedicación: 1 hora y 35 minutos (1 hora es de relax)

Calorías por ración: 130



Consejo práctico

Las almendras saben mejor peladas

Puedes pelar tú mismo las almendras: se escaldan en agua hirviendo, se dejan en remojo durante un breve espacio de tiempo y se escurren. Ahora es fácil quitarles la piel presionando con los dedos.



Pastel de miel

Durante la primera semana, cada día sabe mejor

Mejor con el desayuno, con mantequilla

Para 25-30 rebanadas de pan dulce

250 g de miel, 100 g de azúcar moreno, 500 g de harina, 1 sobre de levadura en polvo, 1 CP de canela, 1/2 CP de clavo molido, 100 g de almendras o avellanas molidas, la piel rallada de 1 limón grande no tratado químicamente, 1 huevo, aproximadamente 200 ml de suero de leche o yogur, 2 CS de brandy u otro licor (también se puede hacer sin licor)

Para el molde: papel vegetal

Pasta de mantequilla batida • 1 h

• 170 grados

Molde rectangular, 30 cm

1 Calentar la miel con el azúcar en un cazo a fuego lento. Remover continuamente hasta que el azúcar se haya derretido. Dejar enfriar.

2 Mezclar la harina, la levadura en polvo, la canela, el clavo molido, las almendras y la ralladura de limón. Precalentar el horno a 170 grados (más tarde se conectará el turbo



a 150 grados). Forrar el molde con papel vegetal, haciendo cortes en los cantos laterales para que el papel no tenga pliegues.

3 Agregar a la miel el huevo, el suero de leche y el *brandy*. Incorporar la mezcla de harina y remover: se formará una masa densa que se rompe cuando resbala lentamente de la espátula. Si la masa resulta demasiado sólida, añadir suero de leche; si fuese demasiado líquida, agregar harina.

4 Verter la masa en el molde, alisar y cocerla en el centro del horno durante 1 hora. Dejar reposar un poco el pastel y luego volcarlo sobre una rejilla, donde se acabará de enfriar.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo media hora es de trabajo
Calorías por ración (si son 30 porciones): 120

Stollen con mazapán de frutas y quark Tiene sabor a Navidad

Para 24 rebanadas

Para el relleno:

50 g de orejones de albaricoques, 50 g de pistachos, 100 g de pasta de mazapán cruda, 50 g de azúcar lustre, $\frac{1}{2}$ sobre de azúcar vainillado

Para la masa:

150 g de mantequilla, 250 g de Quark, 2 huevos, 1 sobre de azúcar vainillado, 150 g de azúcar, 5 gotas de esencia de almendras amargas, 3 CS de ron, 250 g de pasas de Corinto, 150 g de limón confitado, 100 g de almendras en tiritas, 500 g de harina, 1 sobre de levadura en polvo, 1 CP de mezcla de especias para pan de especias

Para la placa de hornear: mantequilla

Además: papel de aluminio resistente, unos 150 g de mantequilla para rociar el pastel, 80 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 4 CS de azúcar lustre

Pasta de mantequilla batida • 1 h-1 h y 15 min • 180 grados

1 Picar los orejones y los pistachos. Agregarlos a los demás ingredientes, amasar y formar un cilindro de 4 cm de diámetro y 30 cm de largo. Cubrir y reservarlo en la nevera.

2 Derretir la mantequilla y dejarla enfriar. Batir el Quark con los huevos, el azúcar, el azúcar vainillado, la esencia de almendras y el ron. Lavar y secar las pasas, picar el limón confitado y calentarlos con las almendras en una sartén. Añadir la harina y mezclarla en la sartén con la levadura, las especias, las

pasas, el limón confitado y las almendras. Agregar esta mezcla, junto con la mantequilla todavía líquida, a la masa de Quark y amasar todo.

3 Precalentar el horno a 180 grados (luego conectar el turbo a 160 grados). Untar la placa con mantequilla. Formar, sobre la mesa enharinada, un pan de 30 cm de largo. Con el canto de la mano, marcar el pan a lo largo del centro. Con el rodillo, ensanchar la ranura hasta que quepa el cilindro de mazapán, dejando a los lados dos protuberancias alargadas, una más gruesa que la otra.

4 Colocar el cilindro de mazapán en el hueco practicado y cerrarlo llevando la protuberancia más gruesa hacia dentro, de manera que tape tanto el mazapán como la protuberancia menos pronunciada. Poner el pan sobre la placa de hornear. Colocarle alrededor una tira de papel de aluminio resistente y doblar bien los extremos.

5 Cocer el pan en el horno 1 hora-1 hora y 15 minutos. Derretir la mantequilla y, a partir de los 20 minutos de cocción, pincelar el pan de vez en cuando. Una vez horneado, rociarlo con la mantequilla sobrante. Mezclar el azúcar con el azúcar vainillado y espolvorear sobre el pan. Dejarlo enfriar y espolvorear azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 2 horas y 30 minutos; 50 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 360

Tarta de cumpleaños

Celestialmente buena

La tarta con la que todos soñábamos y que nunca habíamos recibido. Pero ahora... ¡ha llegado el momento!



Para 16 porciones

Para la pasta:

50 g de maicena, 2 CP de levadura en polvo, 100 g de harina, 200 g de azúcar, 6 claras de huevo, $\frac{1}{4}$ CP de sal, 2 sobres de azúcar vainillado, 3 yemas de huevo

Para el glaseado:

50 g de mantequilla ablandada, 250 g de azúcar lustre, 2-3 CS de zumo de limón

Para el molde: papel vegetal

Además:

velas de cumpleaños de color
chucherías de varios colores; por ejemplo,
perlas de adorno

Pasta de claras de huevo • 40-50 min

• 160 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Precaentar el horno a 160 grados (más tarde se conectará el turbo a 140 grados). Mezclar 1 CS de maicena con la levadura en polvo, y el resto de la maicena con la harina y 100 g de azúcar. Tamizar esta mezcla tres veces seguidas (aunque sea poco usual, es importante hacerlo para que la tarta quede muy ligera).

2 Batir las claras con una marcha lenta hasta que estén espumosas pero sin llegar al punto de nieve. Agregar la mezcla de levadura en polvo. Ahora, con la marcha más veloz, acabar de batir las claras a punto de nieve añadiendo poco a poco la sal, el azúcar restante y el azúcar vainillado.

3 Incorporar las yemas de una en una a las claras batidas. Tamizar por encima la mezcla de harina con azúcar y trabajar la masa con cuidado. Revestir el fondo del molde con papel sulfurizado, verter la masa y cocerla en el centro del horno 40-50 minutos.

4 Dejar reposar el pastel durante 15 minutos en el horno abierto y apagado. Desprenderlo de los bordes. Volcar el pastel sobre una rejilla, levantar la base del molde y quitar el papel. Dejar enfriar el pastel por completo.

5 Para el glaseado, batir la mantequilla hasta que esté espumosa. Añadir poco a poco el azúcar y seguir batiendo. Agregar el zumo de limón hasta que el glaseado esté espeso pero resulte fácil de extender.

6 Recubrir generosamente el bizcocho con el glaseado hasta que gotas gruesas de glaseado se escurran por los bordes sin taparlos del todo. Con las perlas de adorno escribir grandes números de cumpleaños, repartir las velas y dejar secar el glaseado durante 2-3 horas. Y después, ¡felicidades!

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos (sólo 35 minutos son de trabajo), sin contar las 2 o 3 horas de secado
Calorías por ración: 155

Variantes:

Tarta de cumpleaños primaveral

Sustituir el zumo de limón para el glaseado por jarabe de asperilla y decorar con pétalos de azúcar.

Tarta de cumpleaños veraniego

Revestir la tarta con abundante nata montada y decorarla con frutas del bosque y hojas de menta.

Tarta de cumpleaños otoñal

Derretir 200 g de cobertura de chocolate con leche en 200 g de nata y 20 g de mantequilla. Dejar enfriar la mezcla hasta que empiece a cuajar. Verterla sobre la tarta como se dijo anteriormente. Decorar con hojas de chocolate.

Tarta de cumpleaños invernal

Amasar 400 g de pasta de mazapán cruda con 250 g de azúcar lustre y extender finalmente la mezcla sobre papel vegetal espolvoreado con azúcar lustre. Recortar un círculo del tamaño de la tarta y una tira para el borde. Tamizar 150 g de confitura de albaricoque, untar con ello toda la tarta y revestirla con las láminas de mazapán. Espolvorear con azúcar lustre.





Pastel de queso

Un clásico que nunca pasará de moda

Para 12 porciones

Para la pasta:

230 g de harina, 1 pizca de levadura en polvo
1 pizca de sal, 50 g de azúcar, 110 g de mantequilla fría, 1 yema de huevo, 1-2 CS de nata ácida o yogur

Para el relleno:

100 g de mantequilla, 5 huevos, 500 g de Quark o requesón, 100 g de azúcar, 200 ml de leche, la piel rallada y 4 CS de zumo de 1 limón no tratado químicamente, 90 g de sémola, $\frac{1}{2}$ CP de levadura en polvo, 1 CS de *kirsch* o grapa (optativo)

Para hornear «a ciegas»: papel de estraza y judías o garbanzos secos

Pasta quebrada • 1 h y 15 min • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Amasar la harina, la levadura, la sal, el azúcar, la mantequilla a dados, la yema de huevo y la nata ácida hasta obtener una pasta lisa. Formar una bola y extenderla entre dos láminas de film transparente hasta obtener un círculo. Enfondar el molde con la pasta (sin untar) y hacer un borde de 3 cm de alto, pre-

sionando la pasta con los dedos hacia arriba. Reservar el molde 30 minutos en la nevera.

2 Mientras tanto, derretir la mantequilla a fuego lento y dejarla enfriar.

3 Precalentar el horno a 180 grados (conectar el turbo a 160 grados). Cubrir el fondo de tarta con el papel de estraza y llenarlo con judías o garbanzos secos. Cocer el fondo en el centro del horno durante 15 minutos.

4 Durante este tiempo, mezclar el Quark con la mantequilla líquida, el azúcar, la leche y las yemas. Agregar la ralladura y el zumo de limón, la sémola y la levadura en polvo. Ahora... ¡a esperar!

5 Batir las claras a punto de nieve. Agregar 1-2 CS a la crema de Quark e incorporar el resto con cuidado. Verter la mezcla sobre el fondo de tarta precocido y alisarla. Volver a colocar el molde en el horno, esta vez en la parte inferior y cocer el pastel durante 1 hora más, hasta que la superficie haya cuajado y esté ligeramente dorada.

6 Dejar reposar el pastel poco tiempo en el molde, luego quitar el borde de éste y colocar una rejilla encima del pastel. Volcarlo con cuidado y dejarlo enfriar boca abajo. Así se evita que el relleno se hunda.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos (sólo 45 minutos de trabajo)
Calorías por ración: 370



Pastel de queso de California

Un sueño americano

Para 12 porciones

Para el fondo de migas:

100 g de mantequilla, 200 g de rebanadas de pan moreno o de galletas, 1 pizca de canela, 1 sobre de azúcar vainillado

Para el relleno:

4 huevos, 200 g de azúcar, 800 g de queso en crema, 2 CS de zumo de limón, 200 g de crema acidificada, 1 sobre de azúcar vainillado

Fondo de migas • 70 min • 150 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Derretir la mantequilla y dejarla enfriar. Trocear el pan, meterlo en una bolsa de plástico y pasar el rodillo hasta obtener migas muy finas.

2 Mezclar la mantequilla con las migas de pan, la canela y el azúcar vainillado; verter la pasta en el molde sin engrasar y repartirla apretando con las manos hasta obtener un fondo de tarta.

3 Precalentar el horno a 150 grados (más tarde, el turbo a 140 grados). Batir los huevos y el azúcar con la batidora. Agregar el queso en crema cucharada a cucharada y



seguir batiendo. Echar el zumo de limón y verter la masa sobre el fondo de migas.

4 Cocer el pastel en el centro del horno durante 1 hora. Mezclar la crema acidificada con el azúcar vainillado y extender sobre el pastel. Volver a hornear el pastel unos 10 minutos más. Sacarlo y dejarlo enfriar.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos (sólo 30 minutos son de trabajo)
Calorías por ración: 480

Pastel de ricotta con limón

Sin fondo de tarta

Para 12 porciones

100 g de mantequilla ablandada, 170 g de azúcar, 250 g de ricotta, 3 huevos, 250 g de harina, 1¹/₂ CP de levadura en polvo, 3 CP de piel de limón rallada y 6 CS de zumo de 1-2 limones, 1 pizca de sal

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de mantequilla batida • 45 min • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Batir la mantequilla con el azúcar y la ricotta hasta que la masa adquiera una consistencia cremosa. Incorporar las yemas de una en una a la masa de ricotta. Mezclar la harina con la levadura en polvo y agregarla. Mezclar la ralladura y el zumo de limón.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Untar el molde con mantequilla.

3 Batir a punto de nieve las claras con la sal e incorporarlas a la masa de ricotta. Verterla en el molde. Cocer el pastel durante unos 45 minutos y dejarlo enfriar en el molde durante 10 minutos. Colocarlo sobre una rejilla y dejarlo enfriar por completo. Antes de servir, espolvorear el pastel con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora y 10 minutos (25 minutos son de trabajo).
Calorías por ración: 255

Pastel de queso sencillo

iCosa de niños!

Para 12 porciones

100 g de pasas, 1 CS de ron, 4 huevos, 200 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 1 kg

de Quark, la piel rallada y el zumo de un limón grande, 1 sobre de flan de vainilla, 1 sobre de levadura en polvo

Para el molde: mantequilla y pan rallado

Después de hornear: azúcar lustre

Masa de Quark • 1 h • 170 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Poner las pasas a remojar en el ron. Batir las claras a punto de nieve y reservarlas en la nevera. Untar el molde a fondo con mantequilla y espolvorearlo con pan rallado. Precalentar el horno a 170 grados (más tarde se conectará el turbo a 150 grados).

2 Batir las yemas y los azúcares hasta obtener una masa espumosa. Añadir poco a poco el Quark y luego el zumo y la ralladura de limón. Agregar las pasas. Poner las claras batidas en forma de montículo sobre la masa, espolvorear por encima el flan de vainilla y la levadura en polvo, y trabajar ligeramente la masa con la batidora de varillas. Verter la masa en el molde.

3 Cocer el pastel en el centro del horno durante 1 hora, hasta que la masa haya cuajado. Dejar enfriar y desmoldar el pastel. Antes de servir, espolvorear con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos (20 minutos son de trabajo)
Calorías por ración: 220

Jugos



¿Estás sediento de pastel?
se puede hacer en este caso?

¿Estás hambriento de zumo? A ver, ¿qué

s i m o

¿Estás sediento de pastel? ¿Estás hambriento de zumo? A ver, ¿qué se puede hacer en este caso? Pues preparar pasteles jugosos. Con manzana, cereza, fresa, frambuesa, grosella y uva espina. Con albaricoque, melocotón y nectarina. Con fruta de la pasión, piña tropical y mango. Con uva, ciruela y pera. Con limón y plátano. Con ruibarbo y ruibarbo. Y con zumo de naranja. ¡Salud!

A partir del poso de café

Hacer chocolate

Gracias, queridos propietarios de bares modernos. Gracias por los esfuerzos que hacéis cuando preparáis un capuchino como Dios manda y por servirnos un respetable té de tres minutos de infusión en vez de la mercancía de bolsitas. Sin embargo, qué lastima que el chocolate caliente siga siendo, en demasiadas ocasiones, cacao en polvo y agua, coronado idóneamente por una roseta de nata montada de bote. No tiene por qué ser así a la fuerza. Mirad lo que hacemos cuando necesitamos un reconfortante sorbo de felicidad:

- 1 Para una taza, picar 2-3 barritas o $\frac{1}{4}$ de tableta de chocolate negro amargo en trozos pequeños y desleírlo en una taza precalentada con unas cucharadas de leche caliente.
- 2 Según el tamaño de la taza, llevar a ebullición de 200 a 250 ml de leche con una pizca de sal y batirla enérgicamente con la batidora.
- 3 Verterla en la taza con el chocolate y remover. ¿Azúcar y nata montada? Sólo para quienes lo necesiten a pesar de todo.

S.O.S

Respuestas de nuestra tía repostera a todas las PD (preguntas desesperadas)

En vez de nata

Acompañar siempre el pastel de fruta con nata montada no está mal, pero a la larga resulta aburrido. ¿Existen alternativas?

Ferdinand de Helgoland

Consejo de la tía Ilse:

La nata montada y las fresas forman un conjunto intocable. A pesar de ello, hay dulces, que dan un toque fabuloso a las tartas de fruta. Por ejemplo, cosas cremosas: com-

binar tartas de fruta con una cucharada de *mascarpone* o de crema acidificada espolvoreada con azúcar vainillado y unas almendras picadas.

¡Prueba con helado de vainilla! Para acompañar dulces de manzana aún tibios, o con otros ingredientes agrídulces, y pastel de grumos con cerezas acompañado de helado de vainilla. Tampoco está mal el helado de nueces con frutas otoñales, como peras y ciruelas, y el helado de pistacho con fresas o piña tropical (con coco rallado). Los pasteles de mantequilla batida, simples, densos y rociados con almíbar también combinan con los helados.

Igualmente frutas: combinar gajos de naranja sin la membrana y azucarados (¿con un chorrito de jerez?) con el pastel de naranja; comer fresas espolvoreadas con azúcar lustre con el pastel de *ricotta*; probar compota de peras con pastel de chocolate y helado de vainilla. De ese modo, los pasteles se ganan merecidamente la calidad de postre.

5 fondos rápidos para pasteles de fruta

Curioso: sin nada encima se les llama «fondos de tarta», pero, una vez cubiertos de algo, se convierten en «pasteles de fruta». Este cambio se produce en muy poco tiempo (si empleas un fondo de tarta comprado).

Fondo rápido para pastel de frambuesas

Mezclar 150 g de yogur y 150 g de queso *mascarpone* con 2 sobres de azúcar vainillado y extender la mezcla sobre un fondo de tarta. Repartir encima 250 g de frambuesas y espolvorear con azúcar lustre.

Fondo rápido para pastel de frutas tropicales

Cortar 4 plátanos en rodajas y rociarlos con 2 CS de zumo de limón. Montar 200 g de nata con 2 CS de azúcar lustre y un sobre de estabilizante para nata, y mezclarla con la pulpa de 4 frutas de la pasión. Colocar las rodajas de plátano en el fondo de tarta y cubrirlas con la mezcla de nata y frutas.

Fondo rápido para pastel de cerezas

Montar 300 g de nata con 3 CS de cacao instantáneo. Espolvorear el fondo de tarta con cacao, extender la nata con una cuchara, sin alisarla mucho, y repartir 200 g de cerezas en conserva escurridas. Rociar el pastel con un poco de licor de huevo y espolvorear con fideos de chocolate.

Fondo rápido para pastel de fresas

Lavar 250 g de fresas, quitarles las hojas verdes y cortarlas por la mitad. Repartirlas encima de un fondo de tarta. Triturar un bote pequeño de albaricoques, aprovechando el almíbar de manera que se obtenga $\frac{1}{4}$ de litro de puré. Ligarlo con un sobre de gelatina neutra (seguir las instrucciones del envase) y repartirlo encima de las fresas. Servir con nata montada.

Fondo rápido para pastel de manzanas

Pelar 3 manzanas, descorazonarlas y cortarlas en dados. Ponerlas a hervir con $\frac{1}{4}$ l de zumo de manzana, 200 g de nata y 1 CS de azúcar, y ligar la mezcla con un sobre de flan de vainilla en polvo desleído en 3 CS de crema de leche (seguir las instrucciones del envase). Agregar una yema de huevo e incorporar con cuidado una clara batida a punto de nieve. Repartir sobre el fondo de tarta y espolvorear con canela.

Tiempos jugosos

Las frutas adecuadas para un pastel de temporada

para pasteles de primavera: fresas, los primeros tallos de ruibarbo; las primeras nectarinas y mangos.

para pasteles de verano: fresas, frambuesas, grosellas, moras, cassis, frutas del bosque, cerezas, ciruelas amarillas, melocotones, albaricoques, melones, ruibarbo y kiwi.

para pasteles de otoño: manzanas, peras, uvas, ciruelas e higos frescos.

para pasteles de invierno: naranjas, mandarinas, limas, piña tropical, fruta de la pasión y otras exóticas. Y todavía manzanas.



Las quince frutas

¿Puedo hornear naranjas con la pasta? ¿Por qué la tarta de crema con kiwis tiene un sabor tan amargo? ¿Qué puedo hacer con la caja de manzanas que me ha regalado el abuelo? Nuestra lista te explica cómo tratar correctamente las frutas

	Hornear ¿sí o no?	¡Ten cuidado!	¿Qué hago?
Piña tropical, kiwi	mejor encima del pastel que dentro	amargan la crema de leche; para evitarlo, cocerlos a fuego lento en almíbar	sobre un fondo de tarta, en bizcocho con crema de vainilla y tarta con cobertura de migas
Manzana, pera	hornear siempre	se oscurecen pronto; para evitarlo rociar con limón y trabajar rápidamente	para pasteles de mantequilla batida, <i>strudel</i> y empanadas; hornear sobre un fondo de pasta quebrada
Albaricoque, melocotón	hornear la fruta cruda; disponer la fruta precocida encima del fondo de tarta	para cubrir pasteles pelarlos: hacer cortes en la piel, escaldar y pasar por agua fría	para pasteles de mantequilla batida con albaricoques o sobre un fondo de bizcocho
Mora, fresa, frambuesa	mejor no hornear	azucaradas, sueltan mucho zumo: las puedes escurrir o secar con papel de cocina; o comprar fruta muy madura	sobre un fondo de bizcocho, para rellenar brazos de gitano y tartas
Arándano	ambas cosas	para hornear, sólo frutas firmes	horneados: magdalenas, pasteles cocidos en la placa de hornear; crudos: sobre un fondo de tarta, brazos de gitano y tartas
Grosella	ambas cosas	bastante ácidas; echar mucho azúcar	para pasteles merengados
Cereza	ambas cosas	para hornear, sólo frutas firmes	horneados: para pastel de grumos, pastel de chocolate y cerezas, y coca de cerezas
Naranja, limón	hornear la piel; el zumo tanto sí como no	rallar finamente sólo la piel de frutas no tratadas químicamente	preparar pasta de mantequilla batida y de bizcocho con la piel rallada y el zumo o rociar el pastel ya horneado con el zumo; añadir el zumo a cremas para tartas



Strudel de manzana

Recuerda los días
felices de la infancia

Los aficionados a las pasas pueden repartir unos 100 g sobre las manzanas una vez se hayan acabado de disponer éstas sobre la pasta.

Para 2 *strudel* (de cada uno salen unas 10 porciones)

Para la pasta:

200 g de harina, 1 pizca de sal, 2 CS de aceite vegetal, 1 yema de huevo

Para el relleno:

1,5 kg de manzanas algo ácidas, 2-3 CP de piel rallada de un limón no tratado químicamente, 1 CS de zumo de limón, 50 g de mantequilla, 2 puñados (unos 40 g) de almendras o avellanas molidas, 70-100 g de azúcar (depende de lo ácidas que sean las manzanas), 1 CP de canela, 200 g de crema ácida o de crema acidificada

Pasta de strudel • 1 h • 180 grados

Molde rectangular de cristal o porcelana o placa para hornear

1 En primer lugar hay que preparar la pasta: mezclar en un cuenco la harina con la sal, el aceite, la yema de huevo y unos 60 ml de agua. Amasar con energía sobre la superficie de trabajo durante 5 minutos por lo menos, hasta que la pasta adquiriera un aspecto liso y brille como si fuera piel aceitada. El truco de la abuela: los mejores resultados los obtendrán aquellos que volteen la pasta y la golpeen fuertemente contra la mesa (lo mejor es pensar en el peor de nuestros enemigos y enfadarse mucho).

2 Dejar reposar la pasta, preferentemente en un lugar templado. Lo mejor es hacerlo de la manera siguiente: verter agua hirviendo en una fuente de porcelana y esperar a que la fuente se caliente. Tirar el agua y poner la fuente caliente al revés sobre la masa (envolverla antes en papel enmantecado). No tocarla durante 30 minutos.

3 El tiempo de espera se puede aprovechar: trocear las manzanas en cuartos, pelarlas y descorazarlas. Cortar los cuartos en trozos finos y mezclarlos con el zumo y la ralladura de limón. No importa que las manzanas se oscurezcan un poco porque, después de hornear, lo estarán de todos modos. Derretir la mantequilla en un cazo evitando que se quemé.

4 Continuamos con la elaboración de la pasta. Dividirla por la mitad y volver a poner una mitad, envuelta en papel, debajo de la fuente. Colocar en la mesa un lienzo limpio (lo mejor es escoger uno con un dibujo, luego te explicaremos por qué) y espolvorearlo con harina. Amasar la pasta de nuevo y ponerla encima del lienzo. Extenderla con el rodillo en todas las direcciones. Cuando la pasta no da más de sí, la cosa empieza a ponerse interesante. Poner la pasta sobre el dorso de ambas manos y moverlas una y otra vez desde el centro hacia los bordes. La pasta está cada vez más fina. Cuando en el centro esté tan fina que empiezas a tener miedo de que se pueda romper, hay que ponerla sobre el lienzo. ¿Puedes distinguir el dibujo que tiene? En caso de que no, la lámina sigue siendo demasiado gruesa. Ahora, mientras la pasta reposa sobre el lienzo, extiéndela por los bordes. Los perezosos cortarán simplemente los bordes gruesos.

5 Con un pincel, untar una capa fina de mantequilla sobre la mitad de la pasta. Repartir por encima la mitad de las manzanas dejando un margen en los bordes. Repartir también a cucharadas la mitad de los demás ingredientes: las avellanas o las

almendras, el azúcar, la canela, la crema ácida o la crema acidificada (y, quien quiera, las pasas).

6 Engrasar un molde de cristal o porcelana; tiene que ser lo suficientemente largo y ancho para que quepan dos *strudel*, uno al lado del otro. Quienes no posean un molde de estas características pueden utilizar la placa de hornear. En el molde, sin embargo, el *strudel* sale más jugoso y por eso lo preferimos a la placa. Ahora vuelve a subir la tensión: doblar los cuatro bordes hacia dentro y levantar el lienzo por el lado que tienes delante. Un poquito más, y la pasta se enrolla por sí misma. Al final, el *strudel* enrollado debe estar en el lado opuesto del lienzo. Levantarlo dentro del mismo, acercarlo al molde y dejarlo resbalar dentro.

7 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Volver a repetir el proceso de extender, rellenar y enrollar con la otra mitad de la pasta. Cuando ambos *strudels* estén en el molde, untarlos con mantequilla, colocarlos en el centro del horno y cocerlos más o menos 1 hora, hasta que estén crujientes y bien dorados, y huelan deliciosamente. El *strudel* puede comerse caliente (por ejemplo, con salsa de vainilla), tibio o frío; es decir, permite gozadas repetidas.

Tiempo de preparación: 2 horas; de ellas, 1 hora de alegría anticipada sin trabajar
Calorías por ración: 145

Variante: *Strudel* de cerezas con Quark

Preparar la pasta como se ha descrito en la receta del *strudel* de manzanas. Para el relleno, batir 30 g de mantequilla ablandada con 100 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, la piel rallada de 1 limón no tratado químicamente y 3 yemas de huevo hasta que la masa esté espumosa. Agregar 1 kg de queso fresco o de Quark junto con 4 CS de crema ácida. Batir a punto de nieve 3 claras de huevo con 1-2 CP de zumo de limón e incorporarlas con cuidado a la mezcla anterior. Lavar 1 kg de cerezas, quitarles los tallos y deshuesarlas (es más fácil emplear cerezas en conserva). Extender las mitades de pasta con el rodillo, estirarlas con las manos, untarlas con mantequilla, repartir encima de cada lámina 2-3 CS de almendras molidas y esparcir la masa de Quark. Repartir las cerezas. Enrollar los *strudel*, ponerlos en el molde y glasearlos con mantequilla. Hornearlos durante 1 hora a 180 grados (en el turbo a 160 grados) hasta que estén bien dorados. Antes de comer, espolvorear con azúcar lustre.





Pastel de albaricoque con tomillo y miel

Tiene sabor a verano y a sol

Para 12 porciones

Para la pasta:

200 g de harina, 1 pizca de sal, 3 CS de azúcar, 1 CP de piel rallada de 1 limón no tratado químicamente, 100 g de mantequilla fría
1 huevo, 1 CS de yogur (o agua fría)

Para el relleno:

700 g de albaricoques, 5-6 ramitas de tomillo fresco, eventualmente puede utilizarse también con las flores, 2 CS de miel, 50 g de mantequilla, 1 huevo, 2 CS de nata, 4 CS de almendras molidas, 200 g de crema acidificada
Para hornear «a ciegas»: papel de estraza y judías o garbanzos secos

Pasta quebrada • 35 min • 200 grados

Molde desmontable o molde de cerámica o cristal de paredes bajas, 28 o 30 cm Ø

1 Amasar la harina con la sal, el azúcar, la ralladura de limón, la mantequilla a dados, el huevo y el yogur. Amasar hasta que la pasta

esté lisa. Formar con ella una bola y reservarla 1 hora en la nevera

2 Lavar los albaricoques, cortarlos por la mitad y deshuesarlos. Lavar el tomillo y secarlo. Quitar las hojitas irasgando en contradi dirección! Derretir la mantequilla con la miel y el tomillo en una sartén y colocar dentro los albaricoques, con el lado redondo hacia abajo. Cocerlos a fuego lento 3-4 minutos, darles la vuelta y proseguir la cocción otros 3-4 minutos.

3 Precalentar el horno a 200 grados (el turbo a 180 grados). Extender la pasta en forma de círculo entre dos láminas de film transparente. Forrar el molde engrasado y formar un borde de 2 cm de altura.

4 Cubrir la pasta con papel de estraza, fijarlo con una capa de legumbres secas y cocer en el centro del horno durante unos 15 minutos. Retirar las legumbres. Mezclar el huevo con la nata y las almendras y repartir sobre la pasta. Volver a hornear el pastel otros 20 minutos, hasta que la mezcla esté dorada. Dejar entibiar.

5 Batir la crema acidificada hasta que esté lisa y esparcirla sobre el pastel. Colocar encima los albaricoques con el lado redondeado hacia arriba y... ¡a disfrutar!

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que sólo 40 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 285



Pastel de pan con cerezas

Simple y jugoso

Para 20 porciones

1 frasco de guindas (680 g), 150 g de pan negro (lo mejor es que sea del día anterior), 4 huevos grandes, 150 g de azúcar, 1 CP de canela, 1/4 de CP de clavo molido

Para el molde: mantequilla y pan rallado
Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de mantequilla batida • 50 min • 180 grados

Molde rectangular, 30 cm

1 Escurrir las guindas. Romper el pan en migas finas. Precalentar el horno a 180 grados. Untar el molde con mantequilla y espolvorear con el pan rallado.

2 Batir los huevos con el azúcar. Incorporar el pan, la canela y el clavo molido. Verter en el molde y distribuir las cerezas por encima.

3 Cocer unos 50 minutos, dejarlo reposar en el molde 10 minutos, desmoldarlo y dejarlo enfriar. Espolvorear con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora y 5 minutos, pero sólo unos minutos de trabajo
Calorías por ración: 85



Tarte Tatin

Una delicia al revés,
francesa

Para 12 porciones

Para la pasta:

250 g de harina, 1 pizca de sal, 2 CS de azúcar, 125 g de mantequilla fría, 1 yema de huevo

Para el relleno:

1 kg generoso de manzanas algo ácidas, 100 g de mantequilla, 100 g de azúcar lustre

Pasta quebrada • 25 min • 220 grados

Molde de cerámica o cristal de paredes bajas, 30 cm Ø

1 Amasar la harina, la sal, el azúcar, la mantequilla y la yema. Envolver la pasta en papel de aluminio y reservarla 1 hora en la nevera.

2 Al cabo de 30 minutos de refrigeración, pelar las manzanas, cortarlas en octavos y descorazonarlas.

3 Poner el molde en la placa de cocción. También se puede emplear una sartén de aluminio. Echar la mantequilla y derretirla a fuego lento. Añadir el azúcar lustre, sin dejar de remover hasta que se licue. Incorporar las manzanas, remover y rehogarlas a fuego lento 10-15 minutos, hasta que estén cubier-



tas por una capa de caramelo de color marrón claro. Seguir removiendo y, sobre todo, no marcharse, porque las manzanas se queman fácilmente. Si sueltan mucho líquido, hay que subir el fuego para que se evapore. Es importante no dejar de remover. Retirar el molde del fuego y dejar entibiar las manzanas. Los que no tienen un molde de cerámica han de verterlas ahora en un molde desmontable.

4 Precalentar el horno a 220 grados (el turbo a 200 grados). Volver a amasar la pasta y extenderla entre dos láminas de film transparente. La lámina de pasta debe salir redonda un poco más grande que el molde.

5 Quitar la lámina superior de film transparente. Enrollar la pasta sobre el rodillo sin ejercer presión y volver a desenrollarla sobre el molde, de manera que tape las manzanas. Quitar la otra lámina de film, introducir los bordes de pasta bajo las paredes del molde y presionar ligeramente.

6 Colocar la tarta en el centro del horno y cocerla durante 25 minutos. Esperar 10 minutos antes de desprenderla de los bordes, colocar una fuente para tartas al revés encima del molde y volcar. Lo mejor es comer la tarta Tatin cuando aún está tibia. Está muy buena con crema acidificada, con nata semimontada o con helado de vainilla.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero solo 55 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 295

Pastel de grosellas

Se merece pecar

Para 12 porciones

Para la pasta:

300 g de harina, 70 g de azúcar, 1 pizca de sal, 100 g de mantequilla fría, 1 huevo

Para el relleno:

500 g de grosellas, 80 g de mantequilla, 200 g de almendras molidas, 200 g de azúcar
40 g de maicena, 2 obleas para pastel de fruta, 3 claras de huevo, 1 pizca de sal

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: azúcar lustre

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta quebrada • 50-60 min • 200 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Amasar la harina con el azúcar, la sal, la mantequilla cortada en dados y el huevo. Mantenerla durante 30 minutos en la nevera.

2 Lavar las grosellas y retirarles el tallo. Derretir la mantequilla, agregar la mitad de las almendras junto con 100 g de azúcar y tostarlas a fuego lento hasta que estén doradas. Mezclar las grosellas con la maicena.

3 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde, el turbo a 180 grados). Extender la masa de forma circular entre dos láminas de film transparente. Colocarla en el molde sin engrasar y formar un borde de 2 cm de alto. Pinchar la pasta repetidas veces con un tenedor y cubrirla con las obleas.

4 Batir a punto de nieve las claras con la sal y añadir poco a poco el azúcar restante. Mezclar con las almendras restantes y las grosellas. Verter la mezcla en el molde y alisarla. Cocer el pastel en el centro del horno 50-60 minutos. Espolvorear con azúcar lustre y dejarlo entibiar 20 minutos en el molde. Desmoldar y dejar enfriar.

Tiempo de preparación: 2 horas, pero sólo 1/2 hora es de trabajo
Calorías por ración: 425

Torta italiana de uvas

Procede de la Toscana y combina con vino tinto joven

Cuando los viticultores ya no pueden estarse quietos, ha llegado el momento: las uvas maduran. En esta época, aparte de trabajar mucho, también se come una delicia especial: la *schacciata con l'uva*.

Para una torta del tamaño de una pizza
70 g de pasas, 2 CS de grapa o de agua, 100 g de nueces, 2 ramitas de romero fresco, 1 CS de semillas de hinojo (o sustituir por anís), 150 g de azúcar, 30 g de levadura de panadero, $\frac{1}{8}$ l de leche tibia, 500 g de harina, 1 CS de aceite de oliva, 800 g de uvas negras, 1 CS de azúcar lustre para espolvorear

Para la placa de hornear: aceite o mantequilla

Pasta de levadura • 35 min • 180 grados

1 Remojar la pasas en grapa o en agua. Romper las nueces con los dedos en trozos gruesos. Lavar el romero y quitar las hojas. Majar en un mortero las semillas de hinojo para que suelten mejor el aroma. Si no tienes mortero, puedes hacerlo con un cuchillo ancho.

2 Echar el azúcar en un cazo algo ancho y calentarlo a fuego lento hasta que esté líquido en los bordes. Removerlo hasta que ya no se vean granos de azúcar y el líquido haya adquirido un color de caramelo claro. Añadir $\frac{1}{8}$ de litro de agua tibia. El azúcar coagulará y formará pegotes. Para disolverlos hay que seguir removiendo y subir el fuego. Dejar enfriar.

3 Desmigajar la levadura y desleírla en la leche. Verter la harina en un cuenco y añadir la levadura, las pasas, las semillas de hinojo, el romero, las nueces, el agua azucarada y el aceite. Amasar la pasta a fondo. Tapar la masa y dejarla reposar aproximadamente 1 hora, hasta que haya doblado de volumen.

4 Mientras tanto, lavar las uvas, arrancarlas del racimo y cortarlas por la mitad. Si moles tan las pepitas, quitarlas con la punta de un cuchillo pequeño. Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Engrasar la placa de hornear. Volver a amasar la pasta y extenderla en forma de círculo. Ponerla sobre la placa (no hay que tener miedo: la pasta es resistente elástica).

5 Repartir las uvas por encima y espolvorear con el azúcar. Cocer la torta en el centro del horno durante unos 35 minutos. Debe subir, dorarse y mancharse con el zumo rojo de las uvas.

Tiempo de preparación: como mucho 3 horas, pero como máximo 1 hora de trabajo
Calorías por ración: 335



Consejo práctico

Si no se necesita toda la pastilla de levadura (un exceso de levadura en la pasta incluso puede impedir que suba), se plantea una cuestión: ¿qué podemos hacer con el resto? Si la levadura sobrante se envuelve en film transparente y se guarda en la nevera, se podrá utilizar en otras ocasiones hasta la fecha de caducidad. Lo mejor es anotar ésta en el envoltorio.





Tarta de manzanas escondidas

¡Con un truco crujiente!

Para 12 porciones

1 limón no tratado químicamente, 750 g de manzanas algo ácidas, 100 g de pasta cruda de mazapán, 200 g de mantequilla ablandada, 100 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 4 huevos, 3 CS de calvados, de grapa o de leche, 200 g de harina, 1 CP de levadura en polvo, 2 CS de almendras fileteadas, 2 CS de azúcar lustre

Para el molde: mantequilla y harina

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de mantequilla batida • 45 min

• 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Lavar el limón bajo el chorro del agua caliente, secarlo y rallar la cáscara. Cortarlo y exprimir la mitad. Pelar las manzanas, cortarlas en octavos y descorazonarlas. Remojar los trozos de manzana en el zumo de limón. Cortar el mazapán en dados pequeños.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Engrasar y enharinar el molde.

3 Batir la mantequilla en un cuenco hasta que blanquee y esté cremosa. Continuar batiendo y añadir los azúcares y la ralladura de limón. Incorporar los huevos de uno en uno; antes de echar el siguiente, remover la masa hasta que ya no se vean huellas amarillas. Agregar el calvados. Mezclar la harina con la levadura en polvo. En caso de que la harina tenga grumos, tamizarla. Incorporarla a la crema de mantequilla junto con el mazapán cortado en dados.

4 Echar la masa en el molde, cucharada a cucharada, y alisarla con la cuchara. Si la masa está pegajosa, enfriar la cuchara bajo el chorro del agua fría. Colocar las manzanas encima; se hundirán al hornear.

5 Poner la tarta en el centro del horno y cocerla durante unos 45 minutos. Y ahora el truco crujiente: conectar el grill del horno y esperar a que se caliente. Mezclar las almendras fileteadas con el azúcar lustre, distribuir la mezcla sobre la tarta y ponerla debajo del serpentín del grill. Dorar la tarta sólo 1 o 2 minutos, hasta que el azúcar se haya derretido y caramelizado. No le quites los ojos de encima, porque el azúcar se quema rápidamente. Si el horno no tiene grill, se gradúa a la temperatura máxima y se cuece el pastel un rato más. No saldrá igual de crujiente, pero también estará muy bueno.



6 Dejar reposar la tarta durante unos 10 minutos, desmoldarla y dejarla enfriar por completo sobre una rejilla. Antes de servir, espolvorear con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos (45 minutos son de relax)
Calorías por ración: 345

Empanada de manzanas

El pastel con tapa

Para 12 porciones

Para la pasta:

350 g de harina, 1 CS de azúcar, $\frac{1}{4}$ de CP de sal, 80 g de manteca de cerdo, 125 g de mantequilla fría

Para el relleno:

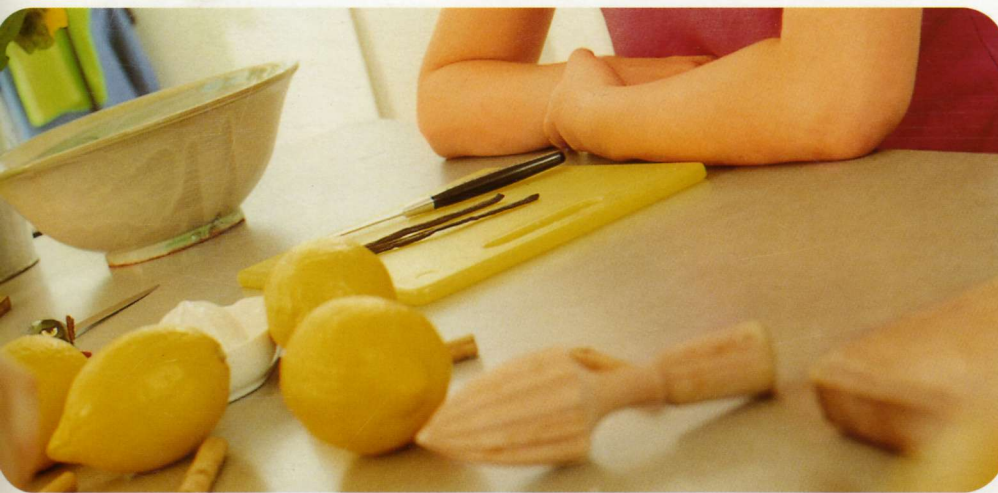
1 kg de manzanas algo ácidas, 1 CS de zumo de limón, 1 CS de harina, 100 g de azúcar moreno, 1 pizca generosa de canela, nuez moscada y clavo molido

Para el molde: mantequilla o manteca

Para untar: 1-2 CS de mantequilla derretida

Pasta de empanada • 55 min • 180 grados

Molde desmontable o molde de cerámica o de cristal de paredes bajas, 28-30 cm Ø



1 Mezclar la harina el azúcar y la sal. Añadir la manteca de cerdo y la mantequilla y amasar hasta obtener una pasta lisa. Formar una bola y reservarla en la nevera 1 hora.

2 Cuartear las manzanas, pelarlas y quitarles el corazón. Cortar los cuartos en rodajas finas y remojarlas en el zumo de limón.

3 Engrasar el molde. Dividir la masa en dos partes iguales y extenderlas entre dos láminas de film transparente hasta que tengan el tamaño del molde.

4 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Enfondar el molde con una lámina de pasta extendida y formar un borde pequeño. Mezclar las manzanas con la harina, el azúcar, la canela, la nuez moscada y el clavo molido. Repartir el relleno encima de la pasta. En la segunda lámina de pasta, practicar con un cuchillo unos cortes en forma de estrella, tapar con ello el relleno y pegar ambos bordes de pasta presionándolos con los dedos.

5 Cocer la empanada en el centro del horno durante unos 35 minutos. Pincelar la superficie con mantequilla derretida y hornearla hasta que esté bien dorada. Tibia es como sabe mejor. Se puede acompañar con nata montada, helado de vainilla o salsa de vainilla.

Tiempo de preparación: 2 horas y 15 minutos, pero sólo 1 hora es de trabajo
Calorías por ración: 330

Pastel de sidra

Dulce típico del Palatinado

Aunque la sidra sea ácida en este pastel lo que hace es endulzar. El pastel de sidra permite a la gente que no haya nacido en el Palatinado disfrutar con esta bebida polivalente.

Para 12 porciones

Para la pasta:

120 g de margarina ablandada (o mantequilla), 120 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 1 huevo, 250 g de harina, $\frac{1}{2}$ sobre de levadura en polvo

Para el relleno:

3-4 manzanas firmes y algo ácidas (300 g), 1 CP de zumo de limón, $\frac{3}{4}$ l de sidra (en caso de emergencia sirve también sidra seca o vino blanco), 200 g de azúcar, 2 sobres de flan de vainilla en polvo, 400 g de nata, 1 sobre de azúcar vainillado

Pasta de mantequilla batida • 1 h

• 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Para la masa, batir la margarina con los azúcares hasta obtener una masa cremosa y luego añadir el huevo. Mezclar la harina con la levadura en polvo y amasar con la mezcla



de margarina. Hacer una bola con la pasta, envolverla en papel de aluminio y reservarla en la nevera durante una media hora larga.

2 Mientras tanto, para el relleno, pelar las manzanas, cuartearlas y descorazarlas. Cortar los cuartos en tiras de 0,5 cm de grosor y remojarlas en el zumo de limón.

3 Calentar 650 ml de sidra con el azúcar hasta que rompa a hervir. Desleír el flan de vainilla en polvo en la sidra restante, apartar del fuego el cazo de sidra hirviendo y mezclar ambos líquidos sin dejar de remover. Dejar hervir 3 minutos más removiendo sin cesar.

4 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Desenvolver la pasta y aplanarla. Revestir el molde sin engrasar con la pasta y aplastarla con las manos, haciéndola subir hasta media altura de las paredes del molde.

5 Agregar las manzanas a la sidra espesada y verter la mezcla en el molde. Cocer el pastel en el centro del horno durante 1 hora aproximadamente y dejarlo enfriar en el molde. Montar la nata con el azúcar vainillado y esparcirla sobre el pastel. Antes de comer el pastel, mantenerlo 1 hora en la nevera.

Tiempo de preparación: 2 horas y 45 minutos, pero sólo 45 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 450



Crostata con melocotones

Si te gusta hacer bricolaje...

Para 12-14 porciones

Para la pasta:

300 g de harina, 1 pizca de sal, 2 sobres de azúcar vainillado, 125 g de mantequilla fría, 1 huevo, 1 yema de huevo

Para el relleno:

4 melocotones grandes y 8 pequeños maduros, 100 g de miel, 2 CS de *amaretto* o de leche con unas gotas de esencia de almendra amarga, la piel rallada y 1 CS de zumo de 1 limón no tratado químicamente

Para untar: 1 yema de huevo, 1 CS de leche, 1 CS de *amaretto* o de leche con 3-4 gotas de esencia de almendra amarga

Pasta quebrada • 45 min • 180 grados

Molde desmontable o molde de cerámica o de cristal de paredes bajas, 28 o 30 cm Ø

1 Amasar la harina con la sal, el azúcar vainillado, la mantequilla, el huevo y la yema hasta obtener una pasta lisa. Formar con la pasta una bola, envolverla en papel de aluminio y reservarla una hora en la nevera.



2 Los melocotones estarán más sabrosos si se pelan. Cuando la fruta está dura, hay que ingeniárselas un poco: escaldar los melocotones con agua hirviendo, esperar un ratito, pasarlos por agua fría y pelarlos. Cortarlos por la mitad, deshuesarlos, cortarlos en dados pequeños y mezclarlos bien con la miel, el *amaretto*, la ralladura de limón y el zumo.

3 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Cortar la pasta en tres trozos del mismo tamaño. Con dos tercios hacer una bola y extenderla entre dos láminas de film transparente, dándole forma circular. Enfondar con ella el molde sin engrasar y moldear un borde de unos 2 cm de alto. Extender el resto de la pasta, pero esta vez en forma de lámina rectangular. A continuación cortar la pasta con el cuchillo en tiras de 1 cm de ancho.

4 Disponer los trozos de fruta sobre el fondo de tarta en el molde. Taparlos con las tiras en forma de enrejado. Batir la yema con la leche y el *amaretto* y untar las tiras. Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 45 minutos, hasta que la *crostata* corresponda a lo que promete su nombre, es decir, hasta que esté crujiente.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo hay que trabajar la mitad del tiempo

Calorías por ración (si son 14): 215



Tarta de fresas

Un placer de principios de verano

Para 12 porciones

Para la pasta:

4 huevos, 100 g de azúcar, 110 g de harina, 1 pizca de levadura en polvo

Para el relleno:

2 vainas de vainilla, 1 CS colmada de maicena (corresponde a 25 g), 3 yemas, 1/4 l de leche, 80 g de azúcar, 800 g de fresas, 2 CS de zumo de limón, 2 CS de jarabe de fruta o tu elección (por ejemplo, de fresa), 100 g de nata, 1 CP de azúcar lustre

Para el molde: mantequilla y harina

Pasta de bizcocho • 40 min • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Untar el molde con mantequilla y enharinarlo.

2 Batir las claras a punto de nieve y añadir el azúcar. Batir las yemas y ponerlas con la harina y la levadura encima de las claras. Mezclar todo con la batidora, verter en el molde y alisar. Cocer en la parte inferior del horno durante unos 40 minutos. Dejarlo enfriar, desmoldarlo y reservarlo 1-2 horas.



3 Cortar las vainas de vainilla a lo largo, raspar las semillas y ponerlas en un cazo con las vainas vacías. Mezclar la maicena con las yemas y la mitad de la leche.

4 Verter el resto de la leche y el azúcar en el cazo con la vainilla y calentar. Sacar las vainas. Retirar el cazo del fuego y agregar la leche con las yemas. Ahora hay que estar muy atento: volver a calentar todo junto sin dejar de remover; el líquido no debe hervir. Cuando la crema empiece a espesar hay que verterla en un cuenco y dejarla enfriar por completo. Remover de vez en cuando.

5 Lavar las fresas, quitarles el pedúnculo y apartar unas cuantas con buen aspecto. Luego cortar las restantes en dados pequeños.

6 Cortar el fondo de tarta en sentido horizontal. Mezclar el zumo de limón con el jarabe de fruta y rociar el círculo de bizcocho inferior. Incorporar a la crema de vainilla las fresas, cortadas cuidadosamente. Esparcir la mitad sobre el fondo inferior y tapar con el segundo. Montar la nata y agregar paulatinamente el azúcar lustre. Mezclar la nata con el resto de la crema de vainilla y recubrir con ello la superficie y las paredes de la tarta. Decorar con fresas.

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que sólo 1 h es de trabajo (sin el tiempo de reposo)

Calorías por ración: 170

Tarta de fruta de la pasión

La mejor y la más cara de este libro

Para 12 porciones

Para la crema:

4-5 huevos, 150 g de azúcar, 150 g de crema acidificada, 1/8 l de zumo natural de fruta de la pasión (se necesitan de 8 a 10 piezas: cortar por la mitad, sacar las semillas y tamizar), 5 CS de zumo de limón

Para la pasta:

70 g de mantequilla fría, 250 g de harina, 90 g de azúcar lustre, 1 pizca de sal, 5 CS de leche fría, 2 yemas de huevo

Para hornear «a ciegas»: papel de estraza y judías o garbanzos secos

Pasta quebrada • 70 min • 180/150 grados
Molde desmontable o molde de cerámica o cristal de paredes bajas, 28 o 30 Ø

1 Preparar la crema el día anterior: batir los huevos con el azúcar hasta que estén cremosos. Incorporar con cuidado la crema acidificada y agregar los zumos. Tapar y reservar en la nevera.

2 Para la pasta, cortar la mantequilla en dados y amasarla rápidamente con la harina,



el azúcar lustre, la sal, la leche y las yemas. Envolverla en papel de aluminio y reservarla durante 30 minutos en la nevera.

3 Precalentar el horno a 180 grados (conectar el turbo a 160 grados). Extender la pasta entre dos láminas de film transparente enfondar con ella el molde sin engrasar.

4 Tapar el fondo de tarta con papel de estraza. Fijarlo con una capa de legumbres secas y hornear «a ciegas» en el horno precalentado durante 30 minutos. Sacarlo del horno, quitar todas las legumbres y bajar la temperatura a 150 grados (graduar el turbo ahora a 120 grados).

5 Al cabo de unos 15 minutos, volver a hornear la tarta; la crema, se tiene que remover antes de verterla en el molde. Quien tenga una mano segura, puede verterla cuando el molde está sobre la mesa y después introducirlo en el horno. Los pasteleros nerviosos ponen el molde en la rejilla de hornear y después echan el relleno con un vaso medidor en el fondo precocido.

6 Hornear la tarta durante unos 40 minutos. Está en su punto cuando el relleno ha cuajado (estando aún un poco blando en el centro). Reservarla 4 horas en la nevera.

Tiempo de preparación: 2 horas y 15 minutos, pero sólo 30 minutos son de trabajo, sin contar el tiempo que tarda en enfriarse
 Calorías por ración: 300

Savarin con fresas

Bello, redondo
y variopinto

Para 16 porciones

Para la pasta:

400 g de harina, 60 g de azúcar, 1 pizca de sal, la piel rallada de 1 limón ecológico, 175 ml de leche, 1 pastilla de levadura de panadero (42 g), 100 g de mantequilla ablandada, 3 huevos

Para remojar:

150 ml de zumo de naranja (natural o de muy buena calidad), 150 g de azúcar, 2 CS de licor de naranja (por ejemplo, Grand Marnier)

Para servir:

700 g de fresas, 200 g de nata, 2 CS de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado



Para el molde: mantequilla y harina

Pasta de levadura • 30 min • 180 grados

Molde para savarin o molde en forma de anillo o corona

1 Untar el molde con mantequilla y enharinarlo. Para la masa, mezclar la harina con el azúcar, la sal y la ralladura de limón. Calentar la leche hasta que esté tibia, desmigajar la levadura y desleírla en la leche.

2 Agregar a la harina la leche con levadura, la mantequilla y los huevos; amasar con las espirales de la batidora eléctrica hasta que la pasta forme una bola y se desprenda de las paredes del recipiente.

3 Repartir uniformemente la pasta en el molde utilizando un tenedor, por ejemplo. Tapar el molde con un lienzo y dejar reposar la pasta durante 1 hora aproximadamente. Debe estar en un lugar templado sin corrientes de aire. Una vez transcurrido el tiempo de reposo, la pasta debería haber doblado de volumen.

4 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 30 minutos, hasta que esté bien dorado.

5 Mientras tanto, verter el zumo y el azúcar en un cazo y hervirlo durante 5 minutos. Agregar el licor de naranja y retirar el cazo del fuego.

6 Dejar reposar el savarin horneado de 5-10 minutos dentro del molde. Después, coger un palillo de madera largo o una aguja metálica y perforarlo repetidas veces: hacer agujeros profundos, pero sin atravesarlo del todo. Volcar el pastel sobre una fuente para tartas, darle la vuelta, rociarlo con el jarabe de naranja y repartir el líquido con un pincel. Echarlo gota a gota de manera que el jarabe entre por los agujeros sin derramarse. Ahora se puede aprovechar una hora de espera para hacer otras cosas.

7 Antes de sentarse a comer, pasar las fresas rápidamente por agua fría (no lavarlas bajo el chorro). Ponerlas encima de varias hojas de papel de cocina. Quitar los pedúnculos o cortarlos si no se pueden sacar tirando. Cortar las fresas en rodajas finas. Montar la nata con los azúcares y mezclarla con las fresas sin remover mucho. Verterla en el hueco central del pastel y servirlo enseguida.

Tiempo de preparación: 3 horas, de las que 50 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 280

Variante:

Savarin de coco con piña tropical

Preparar la pasta como se ha indicado anteriormente, pero emplear sólo 300 g de harina y sustituir el resto por 150 g de coco rallado. En vez del azúcar blanco, emplear azúcar moreno o incluso melaza (se puede comprar en las tiendas de productos dietéticos). Para remojar, hervir el azúcar con zumo de lima y agregar al final un chorrito de licor de coco o de ron blanco. En vez de las fresas, pelar una piña tropical y cortarla primero en rodajas y luego en dados sin aprovechar el corazón, que es duro y leñoso. Puedes emplear también piña tropical enlatada al natural. Mezclar los dados de piña con la nata montada. Hay que comer el savarin rápidamente para evitar que la nata amargue. La nata se puede sustituir por leche de coco (tirar una parte del líquido) mezclada con azúcar vainillado.





Carlota achispada

Entrarás en calor

No apta para criaturas y genial para noches de verano animadas

Para 8 porciones

750 g de frambuesas, 170 g de azúcar, 100 ml de *kirsch* u otro aguardiente de fruta, 50 ml de cava o vino blanco, 30 bizcochos de soletilla, 200 g de nata espesa

1 Limpiar las frambuesas, es decir, quitar las frutas estropeadas, las hojas y todo lo que no pertenezca a las frambuesas. Mezclar cuidadosamente en un cuenco las frambuesas, el azúcar, el *kirsch* y el cava y dejar macerar durante unos 5 minutos, hasta que el azúcar esté desleído. Escurrir las frambuesas en un colador y recoger el zumo.

2 Escoger un molde para carlota o un flanero grande y liso, de paredes inclinadas y algo más alto que la longitud de los bizcochos. El diámetro del molde, tomando como punto de referencia la parte superior, no debe superar los 20 cm. Remojar los bizcochos en el zumo de frambuesa por ambos lados; hacerlo uno después de otro y durante 1 o 2 minutos. Hay que tener cuidado porque se desmoronan fácilmente. Recubrir el fondo y las paredes de la fuente con los bizcochos recién remojados.

3 Poner en el molde una capa de frambuesas del grosor de un dedo y cubrir otra vez con bizcochos remojados. Esta vez los puedes recortar como quieras. Cubrir con otra capa de frambuesas y así sucesivamente. La última capa será de bizcochos.

4 Cubrir la carlota con film transparente y guardarla en la nevera. Al cabo de 10 horas se podrá volcar sobre una fuente para tartas. Servir con nata montada y lo que quede del zumo de frambuesas.

Tiempo de preparación: 20 minutos, más 10 horas de reposo para que todo se macere
Calorías por ración: 295

Carlotas de verano

Cuando hace demasiado calor para encender el horno

Para 4 unidades

750 g de bayas (por ejemplo, fresas, frambuesas, grosellas y arándanos), 50 g de azúcar, 12 rebanadas de pan de molde (no debe ser del día), 4 bolas de helado de vainilla

1 Limpiar la fruta frotándola ligeramente con un lienzo y quitar los tallos o pedúncu-



los. Verterla en una cacerola, agregar el azúcar y calentar la mezcla suavemente. Hervir durante 1 minuto a fuego lento, hasta que el azúcar se haya derretido y la fruta haya soltado zumo. A continuación, escurrir la fruta en un colador, recoger el almíbar y dejar enfriar.

2 Quitar la corteza del pan. Cortarlo en rebanadas redondas, de manera que cubran bien el fondo de un tazón (de 200 ml). Cortar las demás rebanadas en tiras de unos 2 o 3 cm de ancho. Remojar en el almíbar de fruta las rebanadas redondas para el fondo y seguidamente colocarlas en los tazones. Remojar también las tiras y revestir los bordes de los tazones de manera que los cabos se superpongan.

3 Llenar los tazones hasta media altura con la fruta y cubrirla con una capa de tiras de pan remojado. Echar el resto de la fruta y poner al final una capa de tiras de pan. Cubrir los tazones con film transparente y ponerles un peso encima. Mantenerlos durante toda la noche en la nevera para que se amalgame.

4 Al día siguiente, quitar la película transparente, volcar las carlotas sobre un plato de postre y servir las con helado de vainilla y el resto del almíbar.

Tiempo de preparación: 30 minutos, sin el tiempo de reposo
Calorías por carlota: 315



Tarta de zumo de naranja

Queda bien aunque no haya salido del horno

Para 12 porciones

1 l de zumo de naranja (por favor, que sea de buena calidad), 50 g de confitura de albaricoque, 1 fondo de tarta precocido, 2 sobres de flan de vainilla en polvo, 50 g de azúcar, 200 g de nata, 1 sobre de azúcar vainillado, unos 20 bizcochos de soletilla, 100 g de chocolate negro amargo

1 Reservar 200 ml de zumo de naranja. Mezclar 2 CS de este zumo con la confitura de albaricoque y untar el fondo de tarta.

2 Desleír el flan de vainilla en 100 ml del zumo de naranja sobrante y calentar el resto (quedan todavía 700 ml) con el azúcar hasta que rompa a hervir. Retirar el cazo del fuego. Añadir el flan desleído y hervir otros 3 minutos sin dejar de remover.

3 Dejar enfriar el zumo de naranja espesado y esparcirlo sobre el fondo de tarta. Montar la nata con el azúcar vainillado, extenderla sobre la crema de naranja y alisar.

4 Remojar los bizcochos en el zumo de naranja reservado (los 200 ml menos los



2 CS del punto 1), colocarlos encima de la nata, presionar ligeramente y continuar hasta que no queden bizcochos o hasta que la tarta esté enteramente recubierta (lo que sobre es para los golosos).

5 Desmenuzar el chocolate, ponerlo en una taza y derretirlo al baño María. Con una cuchara de café, repartirlo sobre los bizcochos. Reservar la tarta durante 1 hora en la nevera.

Tiempo de preparación: 35 minutos, más el tiempo de enfriar
Calorías por ración: 280

Pastel de chocolate y galletas

Triunfaba en las fiestas de cumpleaños cuando eras niño

En este capítulo no pretendemos engañar a nadie: este pastel no es «jugosísimo», pero está muy bueno. Se prepara sin utilizar el horno, como los restantes pasteles de esta doble página.

Para 16 porciones
100 g de chocolate negro amargo



120 g de mantequilla
80 g de azúcar lustre
3 CS de almendras picadas
2 CS de chocolate rallado
unas 24 galletas de mantequilla
cacao en polvo para espolvorear

1 Trocear el chocolate, cortar la mantequilla en dados y derretirlos juntos en un cazo a fuego lento. Remover de vez en cuando para que los ingredientes se derritan uniformemente.

2 Incorporar a la mezcla de chocolate y mantequilla el azúcar lustre, las almendras picadas y el chocolate rallado.

3 Cubrir por completo con una capa de galletas el fondo de un molde rectangular de 20 cm de largo. A continuación bañar las galletas con una capa no excesivamente gruesa de crema de chocolate y continuar alternando capas con los dos ingredientes hasta que no quede nada.

4 Reservar la preparación por lo menos 1 hora en la nevera, volcarla, espolvorear con cacao y cortarla en rebanadas.

Tiempo de preparación: en total 1 hora y 15 minutos, pero sólo 15 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 165



Pastel de uva espina ¡Qué jugoso!

Para 12 porciones

Para la pasta:

200 g de Quark, 250 g de harina, 1 pizca de sal, 2 CS de azúcar

Para el relleno:

750 g de uvas espinas, 250 g de Quark, 100 g de nata, 1 huevo, 1 CS de maicena, la piel rallada de 1 limón ecológico, 1 sobre de azúcar vainillado, 50 g de miel (si las uvas espinas están muy ácidas, se puede usar más azúcar).

Para untar: mantequilla o aceite

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta quebrada • 45 min • 180 grados

Molde desmontable o molde de cerámica o cristal de paredes bajas, 28 o 30 cm Ø

1 Amasar el Quark, la harina, la sal y el azúcar con 50 ml de agua fría hasta obtener una pasta lisa.

2 Engrasar el molde y repartir la pasta en él presionando con los dedos; formar también una pared de unos 2 cm de alto. Reservar la pasta durante 1 hora en la nevera.



3 Lavar las uvas espinas. Quitar los restos de la flor, raspando con las uñas.

4 Precalentar el horno a 180 grados (conectar ya el turbo a 160 grados). Precocer la pasta «a ciegas» en el centro del horno durante 10 minutos. Mientras tanto, para preparar la crema, mezclar el Quark, la nata, el huevo, la maicena, la ralladura de limón, el azúcar vainillado y la miel.

5 Verter las uvas espinas sobre la pasta precocida y cubrirlas con la crema. Colocar de nuevo el pastel en el horno y cocerlo durante otros 35 minutos. A estas alturas, la crema debería tener un color dorado muy tentador. Dejar enfriar la tarta, espolvorearla con azúcar lustre y... ¡comerla enseguida!

Tiempo de preparación: 2 horas y 15 minutos, pero sólo 35 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 195

Consejo práctico de Suiza

No hay que utilizar forzosa-mente Quark y nata. Un suizo de verdad mezclará todos los productos lácteos sobrantes (también yogur o queso blanco) y los incorporará a la crema que recubre el pastel. Lo único que hay que vigilar es que la cantidad total sea de 350 g.



Pastel de chocolate con almendras y mangos Hay algo para todos los gustos

Para 12 porciones

100 g de chocolate negro amargo, 1 mango grande o 2 pequeños (maduros pero todavía firmes), 2 CS de zumo de limón, 5 huevos, 180 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 250 g de almendras molidas, 150 g de harina, 1/2 sobre de levadura en polvo, 100 g de crema acidificada o nata, 50 g de coco seco rallado

Para el molde: mantequilla y harina

Pasta de mantequilla batida • 1 h • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Trocear el chocolate y picarlo. Pelar los mangos y cortar 1/4 o 1/2 mango en tiras; más tarde servirán de decoración. Separar la pulpa restante del hueso, cortarla en dados pequeños. Rociar las tiras con 1 CS de zumo de limón y envolverlas con film transparente. Mezclar el zumo de limón restante con los dados de mango.



2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Untar el molde con mantequilla y enharinarlo.

3 Batir las claras a punto de nieve echando paulatinamente la mitad del azúcar. Reservar las claras batidas en la nevera.

4 Mezclar el azúcar restante y el azúcar vainillado con las yemas y batirlas. La crema debe aumentar de volumen y aclararse. Mezclar las almendras molidas, la harina y la levadura en polvo e incorporar a la crema de yemas. Agregar la crema acidificada.

5 Verter los dados de mango (no las tiras) y el chocolate encima de la crema y agregar las claras batidas en forma de montículo; trabajar la mezcla cuidadosamente con la batidora de varillas hasta obtener una masa homogénea. Verterla en el molde y alisar.

6 Cocer el pastel en el centro del horno durante 1 hora aproximadamente. Hacer la prueba del palillo. Reservar el pastel de 5 a 10 minutos en el molde, desprenderlo de las paredes, ponerlo en una rejilla y dejarlo enfriar por completo. Espolvorear el pastel con el coco rallado y adornar con las tiras de mango. Está muy bueno con nata montada, condimentada con jengibre molido o con jengibre confitado y picado.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, de los que sólo 40 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 380

Pastel de cerezas con grumos

Una placa de hornear llena de felicidad pastelera

Para 20 porciones

Para el relleno y los grumos:

1 kg de cerezas (si es posible, guindas), 150 g de mantequilla fría, 200 g de harina, 120 g de azúcar, 1 pizca de sal, 1 CP de canela

Para la pasta:

150 g de mantequilla ablandada, 100 g de azúcar, 3 huevos grandes, la piel rallada de 1 limón no tratado químicamente, 1 pizca de sal, 375 g de harina, 3 CP de levadura en polvo, 100 ml de leche

Para la placa de hornear: mantequilla y harina

Pasta de mantequilla batida • 35 min
• 200 grados

1 Lavar las cerezas. Sin el hueso, soltarán más zumo y la pasta saldrá más roja y húmeda; con el hueso, los invitados podrán jugar a ver quién escupe los huesos más lejos. Preferimos no interferir en la decisión y creemos que es mejor que icada uno haga lo quiera!

2 Para los grumos, cortar la mantequilla. Mezclarla con la harina, el azúcar, la sal y la canela, trabajando con las yemas de los dedos y sin amasar hasta obtener grumos de tamaño mediano.

3 Precalentar el horno a 200 grados (conectar más tarde el turbo a 180 grados). Engrasar la placa y espolvorearla con harina.

4 Y ahora la pasta: batir la mantequilla y el azúcar. Incorporar los huevos de uno en uno; remover la masa, hasta que ya no se vean huellas amarillas, antes de echar el siguiente huevo. Agregar la ralladura de limón y la sal.

5 Mezclar la harina con la levadura en polvo. Incorporar esta mezcla y la leche a la crema de mantequilla, alternando ambos ingredientes. La pasta debe estar pesada y, al levantar las varillas, resbalar lentamente.

6 Echar la pasta en la placa de hornear y esparcirla uniformemente con una espátula mojada o con un cuchillo ancho (mojarlo bajo el chorro de agua). Colocar las cerezas sobre la masa y esparcir los grumos encima.

7 Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 35 minutos, hasta que haya subido un poco y esté bien dorado. Dejarlo enfriar, cortarlo en trozos.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo 50 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 300

Pastel de ciruelas con grumos de nueces

Ideal para finales del verano

Para 20 porciones

Para la pasta:

350 g de harina, 1 pizca de sal, 50 g de azúcar, unos 180 ml de leche, 30 g de levadura de panadero, 50 g de mantequilla ablandada
1 huevo

Para el relleno:

2 kg de ciruelas, 130 g de mantequilla fría
100 g de harina, 100 g de nueces molidas (si no las encuentras molidas, las puedes moler tú mismo o las sustituyes por almendras), 1 CP de canela, 130 g de azúcar moreno

Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta de levadura • 35 min • 200 grados

1 Mezclar en un cuenco la harina con la sal y el azúcar. Calentar la leche hasta que esté tibia. Desmigajar la levadura y desleírla en la leche. Cortar la mantequilla en dados y agregarla también a la leche. Se ablandará perfectamente.

2 Añadir la mezcla de leche y el huevo a la harina y amasar todo con las espirales de la batidora eléctrica hasta que la pasta se ponga correosa y se desprenda de las paredes del cuenco. Lo único que necesita ahora la pasta es calor y tranquilidad. Hay que taparla, pues, y dejarla reposar durante 1 hora.

3 Mientras tanto, lavar las ciruelas y abrirlas lateralmente con un solo corte. Sacar el hueso y, en cada mitad, hacer dos cortes más, uno arriba y otro abajo, para poder extenderlas planas.





4 Engrasar la placa de hornear con mantequilla. Volver a amasar la pasta brevemente, colocarla en el centro de la placa y extenderla uniformemente con los dedos o con el rodillo enharinados. Resulta más fácil hacerlo con los dedos y es más divertido. Volver a tapar con un lienzo y dejar reposar otros 15 minutos.

5 Mientras tanto, para los grumos, cortar la mantequilla en dados y mezclarla con la harina, las nueces, la canela y el azúcar. Amasar con las yemas de los dedos y presionar ligeramente hasta que se formen grumos finos.

6 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Colocar las ciruelas en la placa, muy cerca las unas de las otras, y distribuir los grumos por encima.

7 Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 35 minutos. Dejarlo enfriar y, cuando se pueda tocar sin quemarse los dedos, comerlo con mucha nata montada. No os enfadéis con las avispa que quieran participar en el festín. ¡Hay que tomárselo con calma!

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que sólo 40 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 275

Consejo práctico

Cómo intensificar el sabor a nueces del pastel de ciruelas: desmenuzar un puñado de nueces y dispersar los trozos sobre los grumos.

Pastel de plátanos con limón

Rápido, cuadrado y bueno

Para 20 porciones

- 3 limones no tratados químicamente
- 4 plátanos maduros (con la piel, unos 500 g)
- 250 g de mantequilla ablandada
- 150 g de azúcar moreno
- 4 huevos grandes
- 350 g de harina
- 2 CP de levadura en polvo
- 2 CS de ron (optativo)

Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta de mantequilla batida • 30 min

• 200 grados

1 Cepillar los limones bajo el chorro de agua caliente, secar y rallar la piel. Exprimirlos.

2 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Engrasar la placa de hornear. Pelar los plátanos y aplastarlos finamente con un tenedor.

3 Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una masa cremosa que, a pesar del azúcar moreno, blanquee. Incorporar los huevos uno a uno y, antes de echar el siguiente, remover la masa hasta que ya no se vean huecillos amarillos. Añadir la ralladura y el zumo de limón. Agregar a la crema el ron y la harina mezclada con la levadura en polvo.

4 Verter la pasta en la placa de hornear y alisar. Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 30 minutos, hasta que esté bien dorado. Dejarlo enfriar y cortarlo en trozos cuadrados.

Tiempo de preparación: 50 minutos, de los que 30 minutos son de espera
Calorías por ración: 220





Pastel de peras

Muy jugoso y muy bueno

Para 20 porciones

Para la pasta:

- 150 g de Quark
- 6 CS de aceite vegetal
- 1 huevo
- 2 sobres de azúcar vainillado
- 1 pizca de sal
- 1 CS de cacao en polvo
- 300 g de harina
- 3 CP de levadura en polvo

Para el relleno:

- 1,5 kg de peras maduras y jugosas
 - la cáscara rallada de 1 limón grande, no tratado químicamente
 - 3 huevos
 - 250 g de Quark
 - 250 g de crema acidificada
 - 75 g de azúcar
 - 1 sobre de azúcar vainillado
 - 1 CS de maicena
 - 1 pizca de clavo molido
- Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta de Quark y aceite • 30 min

• 200 grados



1 Mezclar el Quark, el aceite, el huevo, el azúcar vainillado, la sal y el cacao hasta obtener una masa homogénea. Mezclar la harina con la levadura en polvo. Agregar a la masa de Quark la mitad de la harina removiendo y la otra mitad amasando. Si la pasta quedara demasiado consistente, se puede agregar 1 o 2 CS de agua. Engrasar la placa de hornear. Colocar la pasta encima y extenderla con el rodillo en todas las direcciones.

2 Pelar las peras, cuartearlas a lo largo y descorazonarlas. Cortarlas en tiras no demasiado finas para que no se deshagan en el horno. Mezclarlas cuidadosamente con el limón. Precalear el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados).

3 Continuemos con el relleno: separar las yemas de las claras de huevo. Primero batir las claras a punto de nieve. Mezclar las yemas con el Quark, la crema acidificada, los azúcares, la maicena y el clavo molido. Poner las claras batidas en forma de montículo sobre la crema. Incorporar las claras cuidadosamente con la batidora de varillas.

4 Distribuir las peras sobre la pasta y esparcir la crema por encima de las peras. Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 30 minutos, hasta que la crema cuaje. ¡Dejar enfriar!

Tiempo de preparación: 45 minutos de trabajo y 30 minutos de relax
Calorías por ración: 220



Pastel de ruibarbo merengado

Con crema y merengue: una gozada doble

Para 20 porciones

Para la pasta:

- 400 g de harina, 100 g de azúcar, 1 pizca de sal, 200 g de mantequilla fría, 2 yemas de huevo, 2 CS de yogur

Para el relleno y la crema:

- 2 kg de ruibarbo, 120 g de azúcar, 1 vaina de vainilla, 1/2 l de leche, 1 CS de maicena, 50 g de almendras molidas, 4 yemas, 2 claras

Para el merengue:

- 3 claras de huevo, 150 g de azúcar, 1 CP de zumo de limón

Pasta quebrada • 40-45 min • 200 grados

1 Amasar enérgicamente la harina, el azúcar, la sal, la mantequilla, las yemas y el yogur. Formar una bola y reservarla durante 30 minutos en la nevera.

2 Lavar el ruibarbo. Cortar un trocito de ambos cabos del tallo y quitar la piel también. Cortar los tallos en trozos de 1 cm de ancho. Mezclar con 40 g de azúcar y esperar a que el ruibarbo suelte un poco de zumo.



3 Para la crema, cortar la vaina de vainilla a lo largo y raspar las semillas. Verter en un cazo junto con la leche y el azúcar restante. Reservar 2-3 CS de leche, desleír en ella la maicena y devolver el líquido al cazo. Agregar las almendras y las yemas. Calentar la mezcla de leche a fuego medio sin dejar de remover hasta que se espese. Retirar del fuego y sacar la vaina. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas con cuidado a la crema ligeramente enfriada.

4 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Extender la pasta en la placa de hornear sin engrasar y formar un reborde. Cocer la pasta en el centro del horno durante unos 10 minutos.

5 Escurrir el ruibarbo y repartirlo sobre la pasta. Esparcir encima la crema de vainilla y volver a hornear el pastel otros 20 minutos.

6 Al cabo de unos 10 minutos, montar las claras para el merengue. Cuando les falte poco, agregar el azúcar y el zumo de limón, y continuar batiendo hasta que las claras estén muy firmes. Llenar la manga pastelera.

7 Decorar el pastel con tiras de merengue dispuestas en forma de enrejado y hornearlo durante 10 o 15 minutos. Dejarlo enfriar y servir recién hecho.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo unos 50 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 285



Pastel de chocolate y cerezas

Delicioso

Para 20 porciones

Para la pasta:

2 frascos de guindas, 250 g de mantequilla ablandada, 180 g de azúcar, 1 pizca de sal, 6 huevos, 400 g de harina, 3 CP de levadura en polvo, 4 CS de leche, 2 CS de cacao en polvo, 2 CS de ron o de leche

Para la crema:

1 sobre de flan de vainilla, $\frac{1}{2}$ l de leche, 1 CS de azúcar, 200 g de mantequilla ablandada, 50 g de azúcar lustre, 200 g de cobertura de chocolate negro, 25 g de grasa de coco

Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta de mantequilla batida • 30 min • 180 grados

1 Precalentar el horno a 180 grados. Engrasar la placa de hornear.

2 Escurrir las guindas. Poner la mantequilla troceada en un cuenco. Agregar el azúcar y la sal, y batir. Agregar los huevos uno a uno y,

antes de echar el siguiente, remover hasta que no queden huellas del anterior.

3 Agregar la harina con la levadura en polvo a la crema de mantequilla y huevos. Añadir la leche y remover. La pasta debería resbalar lentamente de las varillas. Verter la mitad de la masa sobre la placa de hornear y esparcirla con una espátula humedecida. Teñir la segunda mitad de la masa con el cacao en polvo y agregar el ron o la leche. Repartir la masa oscura sobre la clara, distribuir las guindas y hundirlas un poco en la pasta.

4 Cocer el pastel en el centro del horno durante unos 30 minutos. Dejarlo enfriar.

5 Para la crema, mezclar el flan de vainilla con el azúcar y unas CS de leche. Calentar el resto de la leche hasta que hierva y agregar el flan desleído sin dejar de remover. Dejar enfriar la crema y removerla de vez en cuando.

6 Batir la mantequilla con el azúcar lustre incorporar la crema cucharada a cucharada. Esparcir la crema sobre el pastel enfriado.

7 Trocear la cobertura y derretirla al baño María con la grasa de coco. Verter con cuidado la cobertura sobre la crema, formando un hilo fino, y repartirla con una cuchara. Esperar a que el chocolate cuaje.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos; sólo 30 minutos son de relax
Calorías por ración: 465

Brazo de gitano con crema de fresa y limón

Sabe a mamá

Si queda perfecto o no..., no importa. El brazo de gitano sabe maravillosamente incluso cuando no se parece a los que venden en las pastelerías.

Para 20 porciones

Para la pasta:

- 4 huevos
- 1 pizca de sal
- 50 g de azúcar
- 1 sobre de azúcar vainillado
- 2 yemas de huevo
- 125 g de harina
- 1 pizca de levadura en polvo

Para el relleno:

- 1 limón no tratado químicamente
- 600 g de fresas
- 50 g de azúcar lustre
- 2 sobres de azúcar vainillado
- 500 g de nata

Para la placa de hornear: papel vegetal

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de bizcocho • 8-10 min • 200 grados

1 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Revestir la placa con papel vegetal.

2 Separar las yemas de las claras. Batir en un cuenco las claras con las varillas de la batidora eléctrica. Cuando empiecen a adquirir consistencia, añadir paulatinamente la sal y los azúcares, y continuar batiendo hasta que estén a punto de nieve.

3 Agregar una a una las 6 yemas. Mezclar la harina con la levadura en polvo y tamizar sobre las claras. Trabajar la masa con la batidora de varillas, con cuidado pero a fondo.

4 Con una espátula o un cuchillo ancho, esparcir enseguida la masa sobre la placa de hornear. Debe tener un grosor de 1 cm aproximadamente.

5 Cocer la masa 8 o 10 minutos en el horno precalentado. No debe pegarse a los dedos cuando se toca; ha de presentar un tono claro y estar un poco húmeda todavía. Muy importante: mientras esté la masa en el horno, mojar un lienzo con agua caliente, escurrirlo bien y extenderlo sobre una tabla de madera grande o sobre la superficie de trabajo.

6 Sacar el bizcocho del horno y volcarlo inmediatamente sobre el lienzo; desprender con el cuchillo el papel de una de las puntas y

quitarlo cuidadosamente. Enrollar la lámina de pasta en el lienzo, es decir, enrollar ambos uno por encima del otro. Dejar enfriar.

7 Mientras tanto, para el relleno, lavar el limón bajo el chorro de agua caliente y secarlo. Rallar finamente la cáscara con el rallador especial para limones. Cortar el limón por la mitad y exprimirlo.

8 Lavar las fresas pasándolas con cuidado por agua fría (no directamente bajo el chorro), secarlas y quitarles el pedúnculo. Apartar unas cuantas y aplastar las restantes con un tenedor. Mezclar la papilla con el azúcar lustre.

9 Montar la nata con el azúcar vainillado. Mezclar bien las fresas, la ralladura y el zumo de limón e incorporar la nata.

10 Desenrollar la lámina de bizcocho y esparcir una capa no demasiado gruesa de crema de fresa; no llegar hasta los bordes para evitar que la crema se salga al enrollar el brazo de gitano. Es mucho mejor aprovechar el resto de la crema para revestir el pastel por fuera. Enrollar de nuevo la lámina. Con sólo levantar el lienzo, el brazo de gitano se enrollará por sí mismo sin que haga falta tocarlo mucho. Dejarlo resbalar sobre una fuente para tartas; en el mejor de los casos, el punto de unión quedará invisible en el fondo. Revestir el brazo de gitano con el resto de la crema de fresas y espolvorearlo con azúcar lustre. Cortar en rodajas las fresas reservadas y decorar el pastel.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Calorías por ración: 160

Variantes:

Relleno de limón

Mezclar la nata con la ralladura y el zumo de 2 limones no tratados químicamente y 250 g de Quark.

Relleno de chocolate

Derretir 150 g de tu chocolate favorito y dejarlo enfriar. Agregar 200 g de Quark, ricotta o mascarpone. Montar 500 g de nata con un sobre de azúcar vainillado y una pizca de canela e incorporar a la crema anterior.







Tarta de ricotta con nectarinas y frambuesas

Estamos en verano...

Para 12 porciones

4 nectarinas, 2 CS de zumo y la piel rallada de 1 limón no tratado químicamente, 4 huevos, 2 yemas, 150 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 500 g de ricotta, 150 g de almendras molidas, 400 g de frambuesas, 1 sobre de gelatina neutra para glasear, $\frac{1}{4}$ l de zumo de grosellas o de frambuesas

Para el molde: papel vegetal

Masa de queso • 1 h • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Lavar las nectarinas, cortarlas en torno al hueso y girar las dos mitades en sentido contrario hasta que se desprendan del hueso. Cortar la nectarina en rodajas de algo menos de 1 cm de grosor y rociarlas con el zumo de limón.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Es aconsejable revestir el molde con papel vegetal. Recortar, pues, un círculo de papel

para el fondo y una tira para las paredes y colocarlos en el molde.

3 Separar las yemas de las claras de los 4 huevos. Batir las claras a punto de nieve. Después batir todas las yemas con los azúcares y la ralladura de limón hasta que estén espumosas. ¡La espuma de las yemas será visiblemente más clara y voluminosa! Añadir el queso ricotta cucharada a cucharada, después las almendras y, por último, las claras batidas en forma de montículo. Amalgamar con cuidado para no perder volumen.

4 Verter la mitad de la masa de ricotta en el molde, colocar las nectarinas y taparlas con el resto de la masa. Cocer la tarta en el centro del horno apenas una hora, hasta que la masa esté consistente y ligeramente dorada. Dejar enfriar la tarta dentro del molde.

5 Y ahora la cubierta. Por favor, no lavar las frambuesas; sólo escogerlas bien y tirar las estropeadas. Colocarlas encima de la tarta, que aún está en el molde.

6 Preparar la gelatina para glasear con el zumo de fruta siguiendo las instrucciones del envase y repartirla sobre las frambuesas. Dejar cuajar la gelatina y desmoldar la tarta. Levantarla con el papel para que no se rompa y depositarla en una fuente para tartas.

Tiempo de preparación: 1 hora y 50 minutos de trabajo
Calorías por ración: 280



Tarta de limón

¡Una amiga bien conocida que aquí no debe faltar!

Para 12 porciones

Para la pasta:

200 g de harina, 50 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, la piel rallada de $\frac{1}{2}$ limón no tratado químicamente, 100 g de mantequilla fría, 1 yema de huevo

Para el relleno:

2 limones y medio no tratados químicamente, 4 huevos, 1 yema de huevo, 200 g de azúcar, 125 g de nata, 1 CS de azúcar lustre

Para hornear «a ciegas»: papel vegetal y judías o garbanzos secos

Pasta quebrada • 1 h • 180/150 grados

Molde desmontable o molde de cerámica o cristal de paredes bajas

1 Para la pasta, mezclar la harina con los azúcares y la ralladura de limón. Agregar la mantequilla cortada en dados pequeños y la yema. Amasar los ingredientes con las manos frías.

2 Extender la pasta en forma de lámina redonda y suficientemente grande para



Revestir el molde. Lo mejor es extenderla entre dos trozos de film transparente. Forrar el molde sin engrasar y formar una pared de unos 2 o 3 cm de alto. Reservar el molde durante 1 hora en la nevera.

3 Precalentar el horno a 180 grados (conectar ya el turbo a 160 grados). Pinchar el fondo de pasta repetidas veces con un tenedor. Recortar un círculo de papel vegetal, colocarlo sobre la pasta y fijarlo con una capa de judías o garbanzos secos. Cocer en el centro del horno durante 10 minutos.

4 Para el relleno, lavar los limones, secarlos y rallar la piel. Exprimir el zumo. Batir los huevos enteros, la yema y el azúcar con las varillas de la batidora eléctrica hasta obtener una masa espumosa; agregar la ralladura y el zumo de limón. Montar la nata e incorporarla con la ayuda de la batidora.

5 Retirar de la pasta horneada las judías o los garbanzos y el papel. Verter la crema de limón y volver a colocar la tarta en el horno. Hornearla a 150 grados (en el turbo tan sólo a 130 grados) durante unos 50 minutos. La tarta no debe dorarse, pero la crema ha de cuajar.

6 Sacar la tarta del horno y dejarla enfriar dentro del molde. Antes de servir, conectar el grill del horno. Espolvorear la tarta con azúcar lustre y dorarla 1 minuto aproximadamente sin quitarle los ojos de encima porque a veces se dora más deprisa y el azúcar se

quemará con facilidad. Si tu horno no tiene grill, se pierde la costra. Aun así, la tarta está buenísima. No obstante, nunca está de más espolvorearla con una capa fina de azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 35 minutos de trabajo y 1 hora y 45 minutos de relax
Calorías por ración: 290

Tarta rápida de peras

Hecha con reservas para saciar un ataque de glotonería o para visitas inesperadas

Para 12 porciones

300 g de pasta de hojaldre congelada,
1 sobre de flan de chocolate en polvo,
2 sobres de azúcar vainillado, 450 ml de leche, 100 g de nata, 1 CS de cacao en polvo, 1 bote grande de peras partidas por la mitad (460 g, peso escurrido)

Para hornear «a ciegas»: papel vegetal y judías o garbanzos secos

Pasta de hojaldre • 20 min • 200 grados

Molde desmontable o molde de cerámica o cristal de paredes bajas, 28 o 30 cm Ø

1 Separar las láminas de pasta de hojaldre, cubrirlas con un lienzo y dejarlas descongelar durante 15 minutos.

2 Mientras tanto, desleír el flan de chocolate y el azúcar vainillado en $\frac{1}{8}$ de litro de leche. Calentar el resto de la leche hasta que rompa a hervir y agregar el flan. Prepararlo y dejarlo enfriar. Remover de vez en cuando.

3 Montar la nata y agregarla al flan junto con el cacao en polvo. Escurrir las peras y cortarlas en trozos.

4 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Mojar el molde con agua fría y no secarlo.

5 Apilar las láminas de pasta de hojaldre y extenderlas sobre la mesa enharinada. Como no es posible extender una lámina redonda (el hojaldre viene en láminas rectangulares), hay que recortar la pasta de la forma adecuada. Revestir el molde y formar un reborde; tapar el hojaldre con un trozo de papel vegetal, fijarlo con las legumbres secas y cocerlo en el centro del horno durante 12 minutos.

6 Dejar enfriar, esparcir la crema de chocolate y repartir encima los trozos de pera. Reservar la tarta 1 o 2 horas en la nevera.

Tiempo de preparación: 50 minutos, de los que 20 son de trabajo
Calorías por ración: 235

Pequeñ

Sólo quiero un poco, pero un poco de todo



í s i m o

«¡Lo quiero todo! ¡Y lo quiero ahora mismo!» ¡Qué mono. Y qué cándido. Basta con introducir «pastel de manzana» en uno de los buscadores de Internet y echar un vistazo a lo que sale. Pero si quieres conocer de verdad tus propios límites, debes leer todos los «Pérez» de la guía telefónica.

Si no deseas perder el resto de tu vida comiendo pastel de manzana en casa de los Pérez, debes poner coto a tu ambición y concentrarte en algo más asequible. Por ejemplo, magdalenas. O *amaretti*, triángulos de nueces, medias lunas de vainilla y bizcochos. Son los portátiles de la repostería: son más pequeños, simples y manejables que sus hermanos mayores, pero tienen lo mismo que ellos.

¿Te niegas a tener una fuente para pasteles en casa y te pones enfermo cuando la tarta Selva Negra te pone perdida la mochila? Pues, cuando se trata de hacer pasteles, deberías decirte: «Sólo quiero un poco, pero un poco de todo». En primer lugar, no tardarás mucho en cumplir tus deseos. Te saldrán cosas muy buenas. Y encima, pasarás por listo.

Desde el poso de café

Café global

Una pequeña tabla de colores, al modo de los tradicionales cafés vieneses, que te guiará a través de la jungla de cafés que se está expandiendo por el globo.

NEGRO

Alemania

Tasse Kaffee: una taza grande de café filtrado

Kännchen Kaffee: jarrita que muchas veces no llega a dos tazas de café; ahorra trabajo a los camareros y proporciona mayores ganancias al propietario

Mokka: café de filtro corto y concentrado, un torrefacto especial

Italia

Caffè: café corto; se hace con agua que, empujada por la presión del vapor, se filtra

rápidamente a través del café molido, lo cual le proporciona mucho aroma, algo de espuma y poca cafeína

Ristretto: café sin las primeras gotas de café muy concentrado

Doppio: café doble

Lungo: café con un poco más de agua

Americano: café aguado

Austria

Schwarzer: café de filtro concentrado, corto o en taza grande

Verlängerter: *Schwarzer* servido con más agua

Mokka: café de filtro corto y concentrado, un torrefacto especial

Lauf: moca con más agua

El resto del mundo

Short black (Australia): café o *espresso*, a menudo más bien *lungo*

Moca turca: café corto, concentrado y hervido repetidas veces con sal, azúcar y el poso *Café (Francia)*, *coffee (Estados Unidos, Inglaterra)*: café de filtro

Schümli-Café (Suiza): una taza de café recién hecho, coronado por una roseta de crema

BLANCO Y NEGRO

Alemania

Pharisäer: taza de café con ron y nata montada por encima

Italia

Caffè macchiato: café con un punto de espuma de leche caliente y a veces cortado con un chorrito de leche

Caffè con panna: café con nata montada por encima

Austria

Einspänner: moca en vaso con nata montada por encima

MARRÓN

Alemania

Kaffee mit Milch: una taza de café con un chorrito de leche fría (o bien con leche condensada)

Kapputschino: taza de café con nata montada (no tiene nada que ver con el capuchino)

Italia

Cappuccino: $\frac{1}{3}$ de café, $\frac{1}{3}$ de leche caliente y $\frac{1}{3}$ de espuma de leche

Austria

Brauner: *Schwarzer* con un chorro de leche caliente, corto o en taza grande

Kapuziner: moca con un chorro de leche caliente

El resto del mundo

Flat white (Australia): *short black* con leche caliente y muy poca espuma

DORADO

Alemania

Milchkaffee: taza de café con mucha leche caliente, sin espuma

Italia

Caffè latte: café en un vaso que se llena lentamente con mucha leche caliente sin espuma

Latte macchiato: leche caliente con espuma en vaso, encima de la cual se vierte lentamente un café

Austria

Melange: moca y leche caliente a partes iguales, con poca o ninguna espuma

Melange vienesa: *Melange* con espuma

Verkehrter: *Melange* con más leche que café

Franziskaner: *Verkehrter* con espuma

El resto del mundo

Café au lait (Francia): una taza de café de filtro con mucha leche caliente, sin espuma



S.O.S

Respuestas de nuestra tía repostera a todas las PD (preguntas desesperadas)

¿Puedo hacer yo mismo la pasta de hojaldre? ¿Existe una receta para prepararla? ¿Cuál es la mejor forma de conservarla? ¿Es igualmente buena la pasta de hojaldre congelada? En el fondo rechazo los alimentos congelados, pero mi madre dice que no hay que tener prejuicios. ¿Tiene razón? ¿O es simplemente demasiado perezosa para preparar el hojaldre en casa?

Harry de Bremen

La tía Ilse aconseja:

¿Sabes de qué está compuesta la pasta de hojaldre congelada? Tiene más de doscientas capas de pasta, hecha con mantequilla y

harina, todas ellas dobladas de manera bastante enredada. Con todos mis respetos, Harry: serías incapaz de conseguir eso. Te lo digo porque soy igual de perezosa que tu madre. Por eso, hazle caso por lo menos esta vez y utiliza pasta congelada.

Una vez en casa: dejar las placas de pasta sobre la superficie de trabajo hasta que estén descongeladas (unos 15-20 minutos). Después, empezar a trabajar antes de que el hojaldre se ablande demasiado. Si quieres extender una sola lámina grande, tienes dos posibilidades: solapar los bordes de las placas, previamente mojados con agua, y extender el hojaldre sobre una superficie enharinada (la lámina horneada saldrá más bien plana); o bien mojar con agua todas las placas menos una, apilarlas de manera que la seca esté arriba y extender una lámina fina (la pasta subirá considerablemente al hornearse).

Levantar la pasta de la mesa para que no se tense; así se puede evitar que se alabee en el horno. Para mejorar el resultado, la pasta se puede perforar con un tenedor. Es importante que la pasta se corte con un cuchillo bien afilado para no tener que apretar mucho, lo cual haría que las capas de pasta se pegasen. Igualmente, hay que evitar utilizar yema de huevo como pegamento para cerrar bolsitas de pasta, ya que pegaría los cantos. En ambos casos la pasta no sube.

Ahora ha llegado el momento de cocerla en una placa de hornear rociada con agua. Abre los ojos, Harry, y estate atento a lo que te dice tu madre.



Una escapada al universo de las galletas

El hecho de que la naturaleza no conozca líneas rectas y esté llena de curvas se puede comprobar fácilmente echando una mirada al universo. Cada rayo de sol, por muy rápido que se precipite hacia adelante, se encorva tarde o temprano y, si la materia se deja tranquila durante unos milenios de años, acabará por coagularse en forma de planetas perfectamente redondos.

Este fenómeno del ámbito de las ciencias naturales también se puede observar en la vida cotidiana, por ejemplo en el horno, donde acontece la colisión de energía a menor escala. En este caso son las formas pequeñas las que muestran lo esencial. El experimento siguiente lo prueba:

Se coge una cucharada de pasta de mantequilla batida, se coloca sobre una placa de hornear y se mete en el horno caliente. Al cabo de poco tiempo, el montículo irregular adoptará la forma de un disco circular que se convertirá en una galleta crujiente.

Pero ¿por qué la tierra no es un disco? Porque no sabe nada de gravitación. Si los hornos estuvieran equipados con un instrumento que anulara la gravitación, el pastel tomaría la forma de una pelota y se hornearía flotando en el aire, igual que un buñuelo que nadase en aceite caliente. Sin embargo, al ser así, se añadiría otra dimensión al problema de cómo cortar un pastel en trozos iguales. Por esa simple razón suponemos que falta mucho tiempo para que los hornos incorporen un «ignoragravitación».

¿Qué hemos aprendido? La perfección de la repostería es el círculo; lo demuestran los diferentes tipos de galleta, los buñuelos y las magdalenas. Si no salen redondas, el hombre tiene algo que ver. Basta con poner como ejemplo el caso de las bolsas de Quark, los cuernecitos de pasta o las estrellas de canela; pero cuando estas delicias se sirven en un plato para tortas, la redondez de éste prevalecerá nuevamente sobre las rectas. Es curioso, ¿verdad?





Magdalenas con arándanos ¡Muy fácil!

Para 12 unidades

250 g de arándanos, 250 g de harina de trigo, 2 CP de levadura en polvo, 1 pizca de sal, 1 huevo, 100 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 250 g de suero de leche o yogur desnatado, 2 CS de mantequilla derretida

Para el molde: mantequilla

Pasta de mantequilla batida • 20 min

• 200 grados

Placa para hornear o moldes de papel

1 Lavar rápidamente los arándanos frescos en un colador bajo el chorro del agua y escurrirlos, o dejar descongelar los arándanos congelados en un colador. Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Engrasar la placa para hornear magdalenas. Quien no tenga una placa especial, que coja 2 moldes de papel y los coloque, uno dentro del otro, en una placa normal.

2 Mezclar la harina con la levadura en polvo y la sal. Cascar el huevo y ponerlo en un cuenco; añadir los azúcares y batir energicamente con la batidora eléctrica hasta obtener una masa espumosa. Continuar batiendo y agregar el suero de leche y, cucharada a cucharada, la mezcla de harina. Al final incorporar la grasa líquida y los arándanos.

3 Llenar los huecos de la placa especial o los moldes de papel con la pasta hasta $\frac{2}{3}$ de su capacidad para que la masa tenga espacio para subir. Cocer las magdalenas en el centro del horno durante unos 20 minutos, hasta que hayan subido y estén doradas. Dejarlas enfriar, desmoldar y ¡a comer!

Tiempo de preparación: 40 minutos, de los que 20 son de observación
Calorías por magdalena: 130



Magdalenas de limón

Ácidamente refrescantes

Para 12 unidades

2 limones no tratados químicamente, 50 g de pistachos sin salar, aunque también pueden utilizarse almendras picadas, 250 g de harina, 2 CP de levadura en polvo, 1 pizca de sal, 2 huevos, 150 g de azúcar moreno, $\frac{1}{8}$ l de leche, 125 g de yogur

Para el molde: mantequilla

Pasta de mantequilla batida • 20 min

• 200 grados

Placa para hornear magdalenas o moldes de papel

1 Lavar los limones bajo el chorro del agua caliente y secarlos. Rallar finamente la piel. Quitar la membrana blanca de uno de los limones. Cortar la pulpa entre las membranas que separan los gajos. Trocearla cuidadosamente y extraer todas las pepitas. Con un cuchillo grande, picar los pistachos medianamente finos y reservar unos cuantos.

2 Mezclar la harina con la levadura en polvo y la sal. Precalear el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Engrasar la placa para hornear magdalenas o poner cada vez 2 moldes de papel, uno dentro del otro.

3 Batir enérgicamente en un cuenco los huevos y el azúcar con las varillas de la batidora eléctrica. Agregar la leche y el yogur. Seguir removiendo y añadir la harina cucharada a cucharada. Al final, incorporar la ralladura de limón, el limón troceado y los pistachos picados.

4 Poner la pasta en los huecos de la placa o en los moldes de papel, haciendo servir una cuchara. No llenarlos del todo para que la pasta no se derrame al hornearse. Decorar con los pistachos restantes.

5 Cocer las magdalenas en el centro del horno durante 20 minutos, hasta que hayan subido y hayan adquirido un bello tono dorado. Dejarlas reposar poco tiempo, desmoldar y dejarlas enfriar por completo sobre una rejilla.

Tiempo de preparación: 50 minutos, de los que 30 son de trabajo
Calorías por magdalena: 170

Magdalenas de chocolate

Atiborradas de chocolate

Para 12 unidades

200 g de chocolate con leche, 100 g de mantequilla, 200 ml de leche, 1 huevo, 100 g de nata ácida o crema acidificada, 50 g de azúcar moreno, 250 g de harina, 1 CS de maicena, 2 CP de levadura en polvo, 3 CS de cacao en polvo, 1 pizca de sal

Para el molde: mantequilla y azúcar moreno

Pasta de mantequilla batida • 20-25 min

• 180 grados

Placa para hornear magdalenas o moldes de papel

1 Picar finamente el chocolate. Derretir en un cazo la mantequilla con 30 g de chocolate. Batir la leche con el huevo, la nata ácida y el azúcar.

2 Precalear el horno a 180 grados (conectar ya el turbo a 160 grados). Mezclar la harina con la maicena, la levadura, el cacao y la sal. Agregar la leche con el huevo, la mantequilla con el chocolate y el resto del chocolate picado. Trabajar la masa ligeramente y dejar de remover cuando los ingredientes se hayan mezclado homogéneamente.

3 Engrasar la placa para hornear magdalenas y espolvorear con azúcar sólo la base, o bien poner cada vez dos moldes de papel, uno dentro del otro. Verter la pasta y alisarla cuidadosamente; no llenar del todo los huecos.

4 Cocer las magdalenas en el centro del horno de 20 a 25 minutos. Dejarlas entibiar 5 minutos dentro del molde, colocarlas sobre una rejilla y dejarlas enfriar por completo.

Tiempo de preparación: 40-45 minutos, pero sólo la mitad del tiempo es de trabajo
Calorías por unidad: 275



Bolsas de Quark

Ideales para descongelarlas cuando lleguen visitas inesperadas

Para 16 unidades

Para la pasta:

150 g de Quark, 6 CS de aceite vegetal, 1 huevo, 2 sobres de azúcar vainillado, 1 pizca de sal, 300 g de harina, 3 CP de levadura en polvo

Para el relleno:

350 g de Quark, queso blanco o requesón, 3 CS de crema acidificada o nata ácida, 1 huevo, 70 g de azúcar, la piel rallada de 1 naranja grande, no tratada químicamente, 1 CS de fideos de chocolate (optativo)

Para untar: 1 yema de huevo, 1 CS de leche

Para el molde: papel vegetal

Pasta de Quark y aceite • 20 min • 200 grados

1 Mezclar el Quark, el aceite, el huevo, el azúcar vainillado y la sal. Mezclar la harina con la levadura en polvo; añadir al queso la mitad de la harina removiendo y la otra mitad amasando.

2 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Revestir la



placa con papel vegetal. Para el relleno, mezclar el Quark con la crema acidificada, el huevo, el azúcar, la piel de naranja y los fideos de chocolate.

3 Batir la yema de huevo con la leche. Enharinar la superficie de trabajo y extender la pasta con el rodillo (enharinado) en todas direcciones hasta obtener una lámina fina. Recortar cuadrados de 10 cm de largo y colocar apenas 1 CS del relleno en el centro de cada cuadrado. Con un pincel, mojar las esquinas con un poco de yema, doblarlas hacia dentro y cerrarlas presionando y girando.

4 Colocar las bolsas de Quark en la placa de hornear; lo mejor es hacerlo con una espátula para que no se rompan. Pincelarlas con el resto de la yema y cocerlas en el centro del horno durante unos 20 minutos, hasta que estén bien doradas. Dejar enfriar.

Tiempo de preparación: 1 hora, de la que 40 minutos son de trabajo
Calorías por bolsa: 210

Cruasanes de frutos secos ¡A comer enseguida!

Para 18 cruasanes

6 placas de pasta de hojaldre congelada, 150 g de avellanas molidas o de almendras,

5 CS de nata, 4 CS de miel, 1 CP de canela, la piel rallada y 1 CS de zumo de 1/2 limón no tratado químicamente

Para untar: 1-2 CS de mantequilla derretida
Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de hojaldre • 20 min • 200 grados

1 Poner las placas de hojaldre una al lado de la otra, cubrirlas con un lienzo y esperar unos 15 minutos a que se descongelen.

2 Mezclar bien las avellanas con la nata, la miel, la canela, la ralladura y el zumo de limón. Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Mojar la placa de hornear con agua fría.

3 Extender las placas de hojaldre sobre la superficie de trabajo enharinada dándoles el doble de su tamaño original y cortar cada lámina en 3 triángulos. Repartir el relleno en el centro de los triángulos. Enrollarlos empujando por el lado más largo, torcerlos ligeramente en forma de cruasanes y colocarlos en la placa. Pincelar con mantequilla.

4 Cocer los cruasanes en el centro del horno durante unos 20 minutos, hasta que estén bien dorados. Dejarlos enfriar y espolvorear con azúcar lustre.

Tiempo de preparación: 1 hora, de la que 25 minutos son de trabajo
Calorías por cruasán: 120



Brioches

Muy francés

Para 12 *brioches*

500 g de harina, 30 g de levadura de panadero, 1 sobre de azúcar vainillado, 5 huevos, 1 pizca generosa de sal, 200 g de mantequilla ablandada

Para untar: 1 yema de huevo

Pasta de levadura • 20 min • 220 grados

24 moldes de papel

1 Amontonar la harina en la mesa y formar un hueco en el medio. Desmigajar la levadura, desleírla en 3 CS de agua tibia y echarla en el hueco.

2 Añadir el azúcar vainillado, los huevos y la sal y remover muy bien. Cortar la mantequilla en dados pequeños, agregarlos y amasar la pasta con energía. Poner la pasta en un cuenco, cubrirlo con un lienzo y mantenerlo en la nevera toda la noche.

3 Volver a amasar a fondo la pasta y repartirla en 12 trozos. Quitar un tercio de cada trozo y hacer unas bolas. Formar con los dos tercios restantes unas bolas más grandes. Colocar una bola grande en 2 moldes de papel (uno dentro del otro) y coronarla con una bola pequeña presionando ligeramente. Repetir la operación con los demás trozos.

4 Los brioches deben subir otra vez durante 1 hora en un sitio templado. Precalentar el horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Disponer los *brioches* en la placa de hornear y pincelarlos con la yema de huevo. Cocerlos en el centro del horno unos 20 minutos, hasta que hayan subido y estén bien dorados. Comerlos recién salidos del horno con mantequilla y confitura.

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que 35 minutos son de trabajo (sin contar el tiempo de reposo durante la noche)
Calorías por *brioche*: 315

Friandaises de almendras

¡Por favor, no me batas! (las claras de huevo)

Pastitas jugosas y crujientes que saben como si las hubieras comprado en una pastelería parisina. Lo ideal es poder hornearlas en moldes ovalados, pero una placa para hornear magdalenas sirve también.

Para 12 unidades

190 g de mantequilla, 250 g de azúcar lustre, 80 g de harina, 130 g de almendras molidas, 1 pizca de sal, 6 claras de huevo, 50 g de almendras fileteadas

Pasta quebrada de almendras • 20 min

• 200 grados

Moldes ovalados o placa para hornear magdalenas

1 Derretir la mantequilla en un cazo a fuego medio y no retirar hasta que no esté ligeramente dorada (eso les da un delicioso sabor a mantequilla). Ahora, date prisa y retira el cazo del fuego, porque si no todo sabrá a quemado. Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados).

2 Mezclar el azúcar lustre, la harina, las almendras y la sal. Remover las claras sin batir: deben hacer que la pasta quede crujiente, no esponjosa. Agregar la mezcla de azúcar con harina y remover hasta obtener una masa homogénea. Y ¡no batir nunca!

3 Incorporar la mantequilla tibia y, al final, las almendras fileteadas. Untar los moldes o la placa con mantequilla y verter la pasta hasta $\frac{3}{4}$ de su altura. Cocer las *friandaises* en el centro del horno durante 5 minutos y luego bajar el calor a 180 grados (el turbo a 160 grados). Cocerlas otros 20 minutos más, hasta que estén bien crujientes. Sacarlas del horno y dejarlas reposar 10 minutos dentro de los moldes antes de desmoldarlas y dejarlas enfriar por completo sobre una rejilla.

Tiempo de preparación: 55 minutos, de los que 30 son de trabajo
Calorías por unidad: 320



Triángulos de frutos secos

Tienen éxito con todo el mundo, por lo menos durante los 10 primeros días

Para 20-30 triángulos crujientes

Para la pasta:

220 g de mantequilla ablandada, 150 g de azúcar lustre, 1 huevo, 1 yema de huevo, 1 CP de piel rallada de limón (no tratado con productos químicos), 350 g de harina, 1 $\frac{1}{2}$ CP de levadura en polvo

Para el relleno:

60 g de naranja confitada, 60 g de limón confitado, 70 g de avellanas o almendras, 60 g de pistachos, 200 g de miel, 200 g de mantequilla, 8 CS de nata, 370 g de avellanas o almendras molidas, $\frac{1}{2}$ CP de canela, 1 pizca de clavo molido, 70 g de tiritas de almendra

Después de hornear: 300 g de cobertura de chocolate negro

Pasta quebrada • 20-25 min • 180 grados

1 Para la pasta, batir la mantequilla hasta que esté cremosa y añadir paulatinamente el azúcar lustre, el huevo, la yema de huevo y

la ralladura de limón. Mezclar la harina con la levadura en polvo, agregar a la mezcla anterior y amasar rápidamente. Con un rodillo enharinado, extender la pasta en una placa de hornear honda y sin engrasar.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Para el relleno, picar la naranja y el limón confitados en trozos pequeños y picar las avellanas y los pistachos en trozos gruesos. Mezclar en un cazo la miel, la mantequilla y la nata con las almendras y las especias. Calentar la mezcla a fuego lento hasta que se haya convertido en una papilla espesa.

3 Agregar las avellanas picadas, los pistachos y las tiritas de almendra; dejar enfriar 5 minutos. Esparcir la mezcla sobre la lámina de pasta y cocerla en el centro del horno 20-25 minutos. Dejar enfriar por completo durante toda la noche.

4 Cortar la preparación primero en cuadrados de unos 10 cm de largo y éstos, a su vez, diagonalmente en triángulos. Picar la cobertura, derretirla al baño María y sumergir en ella los bordes de los triángulos de frutos secos. Para secar, ponerlos encima de una rejilla. Se conservarán durante 10 días.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, (aproximadamente 1 hora de trabajo)
Calorías por triángulo (si son 30): 385



Variante:

Triángulos de coco

Amasar 375 g de harina con 175 g de mantequilla, 60 g de azúcar, 1 huevo y 1 pizca de sal. Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se calentará el turbo a 160 grados). Extender la pasta en la placa de hornear con el rodillo. Mezclar 4 huevos con 200 g de nata, 150 g de azúcar, 2 CP de cáscara rallada de limón y 250 g de coco rallado. Esparcir la crema encima de la pasta y cocerla en el centro del horno durante unos 30 minutos. Dejar enfriar, cortar la lámina horneada en cuadrados y a continuación en triángulos. Derretir 100 g de cobertura, mojar las puntas y dejarlas secar. Tener paciencia hasta el día siguiente.

Brownies con cacahuetes

Sabor a América

Para 40 unidades

150 g de cobertura de chocolate negro, 200 g de mantequilla, 100-200 g de cacahuets sin tostar y sin salar, 6 huevos, 350 g de azúcar moreno, 150 g de crema o mantequilla de cacahuets, 150 g de crema acidificada, 200 g de harina, 4 CS de cacao en polvo, 1 pizca de sal



Para la placa de hornear: papel vegetal
Pasta de mantequilla batida • 30 min
• 180 grados

1 Picar la cobertura en trozos pequeños, derretirla con un poco de mantequilla al baño María y dejarla enfriar ligeramente. Picar gruesos los cacahuetses. Batir los huevos con el azúcar hasta obtener una masa espesa y espumosa. Mezclar la masa de chocolate y las cremas de huevo y de cacahuetses y batirlas un rato. Añadir la crema acidificada.

2 Mezclar la harina con el cacao en polvo y la sal. Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se calentará el turbo a 160 grados). Incorporar con un cucharón la mezcla de harina y los cacahuetses a la masa de chocolate, removiendo hasta que quede homogénea.

3 Esparcir la masa en una placa de hornear revestida con papel vegetal y cocerla en el centro del horno durante unos 30 minutos. La preparación debería conservar un poco de humedad en el centro, pero sin que lleguen a pegarse migas cuando se introduzca un palillo de madera a modo de prueba.

4 Dejar enfriar por completo la pasta de chocolate en la placa de hornear. Después cortarla en rectángulos de 5 x 8 cm y retirarlos de la placa.

Tiempo de preparación: 1 hora, de la que 30 minutos son de tranquilidad
 Calorías por *brownie*: 180



Barritas de albaricoque

Te proporcionan energía

Para unas 18 barritas

50 g de albaricoques secos, no tratados químicamente, 180 g de mantequilla, 2-3 CS de miel, 250 g de copos de cereales, de chocolate o de miel, 80 g de almendras picadas, 1 huevo, 1 yema de huevo, 100 g de harina, 100 g de confitura de albaricoque, 1 CS de zumo de limón

Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta quebrada • 30 min • 180 grados

1 Cortar los albaricoques en dados pequeños. Calentarlos a fuego lento con la miel y la mantequilla. Meter los cereales en una bolsa y pasar el rodillo. Mezclarlos ahora con las almendras, el huevo, la yema y la harina. Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Untar la placa de hornear con mantequilla.

2 Incorporar la mezcla de cereales a la masa de albaricoques y mantequilla. Esparcir la mitad de la masa resultante en la placa de hornear y presionar ligeramente. Mezclar la confitura con el zumo de limón y repartirla encima de la masa. Tapar con el resto de la mezcla de cereales y alisar presionando.



3 Cocer en el centro del horno 30 minutos, hasta que se dore. Dejar entibiar y cortar en cuadrados de 5 x 5 cm.

Tiempo de preparación: 50 minutos, de los cuales sólo 20 son de trabajo
 Calorías por barrita: 205

Barritas de chocolate

Sin horno

Para unas 16 barritas

100 g de chocolate negro amargo, 100 g de chocolate con leche, 80 g de mantequilla, 1 CS de miel, 2 CS de nata, 100 g de ciruelas pasas, 50 g de nueces, 100 g de bizcochos de soletilla, 2 CS de coco rallado

1 Derretir a fuego lento el chocolate con la mantequilla, la miel y la nata.

2 Cortar las ciruelas pasas en dados y desmenuzar las nueces. Desmigajar los bizcochos. Incorporar estos ingredientes a la masa de chocolate y verterla en un molde (18 x 18 cm). Espolvorear por encima el coco rallado y dejar enfriar en la nevera. Cortar en trozos.

Tiempo de preparación: 15 minutos (sin el tiempo de enfriarse)
 Calorías por barrita: 170

Tortitas de manzana

La gente bien las llama *beignets*

Se fríen en aceite a la velocidad del rayo.

Para 14 unidades

3 manzanas ácidas grandes, 2 CS de azúcar, 2 CS de zumo de limón, 125 g de harina, 1 pizca de sal, 1 huevo, $\frac{1}{8}$ l de cerveza (cerveza rubia o negra) o agua mineral con gas, 1 clara de huevo

Para freír: 750 g de aceite para freír

Para espolvorear: azúcar mezclado con un poco de canela

1 Pelar las manzanas y quitarles el corazón. Los pasteleros experimentados suelen disponer de un descorazonador. Si no se dispone de él, se hace así: con un cuchillo, cortar la manzana por arriba y por abajo en torno al corazón y luego sacarlo presionando. Si todavía quedan pepitas dentro, sacarlas con la punta del mondador. Si la manzana continúa sin estar presentable (sin corazón), se acaba troceando para añadirla luego a la masa.

2 Cortar las manzanas descorazonadas en aros de 1 cm de grosor. Espolvorearlos con el azúcar, rociarlos con el zumo de limón y reservar.

3 Para la masa, mezclar en un cuenco la harina con la sal. Separar la clara de la yema. Incorporar la yema y la cerveza a la harina. La masa debería estar lo suficientemente espesa como para quedarse pegada en las

manzanas. Batir a punto de nieve las dos claras e incorporarlas a la masa.

4 Calentar el aceite en una cacerola grande (en el consejo práctico se explica en qué momento está a punto el aceite). Mojar los aros de manzana en la masa y freírlos de manera que puedan flotar en la cacerola un lado al lado del otro, sin que se amontonen. Dorar cada lado durante 1 minuto. Quienes no hayan tenido suerte al quitar los corazones, deben mezclar ahora los dados de manzana con la masa, formando tortitas, y dejarlas caer en el aceite a freír con ayuda de una cuchara. Sacar las tortitas con una espumadera y dejarlas escurrir en papel de cocina. Comerlas calientes, espolvoreadas con azúcar de canela.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Calorías por tortita: 135



Consejo práctico

Grasa que resiste el calor

Para evitar que las frituras sean tan grasientas que después de comer sufras un empacho, el aceite, la mantequilla, etc. tienen que estar muy calientes. Entonces se forma enseguida una costra que evita que penetre en los alimentos más grasa de la cuenta. No todas las grasas resisten temperaturas tan elevadas. Algunas, como la mantequilla, se queman; otras, simplemente, ya no son sanas. Lo mejor es utilizar grasa de coco comprimida en forma de placas, manteca de cerdo o aceite vegetal refinado. Para comprobar si la grasa está lo suficientemente caliente, se sumerge el mango de un cucharón de madera: si suben enseguida pequeñas burbujas de aire, se puede empezar a freír. Otra alternativa es echar dentro un trocito de pan blanco: debe tardar a lo sumo 1 minuto en dorarse y volverse crujiente.







Hojaldres de crema de limón

Te gustarán cuando haga calor y cuando haga frío. ¡Y al día siguiente, también!

Para 10 unidades

1 paquete de hojaldre congelado (450 g),
1 limón no tratado químicamente + 3 limones,
4 huevos, 40 g de mantequilla ablandada,
150 g de azúcar lustre, 200 g de nata,
1 sobre de estabilizante para nata (hace que los hojaldres se conserven más tiempo)

Pasta de hojaldre • 15 min • 220 grados

1 Poner las placas de hojaldre una al lado de la otra y cubrir las con un lienzo. Dejar descongelar durante unos 15 minutos.

2 Mientras tanto, para la crema, lavar bien el limón, secarlo y rallar finamente la piel. Exprimir el zumo de todos los limones.

3 Precalentar el horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Apilar las placas de hojaldre y extenderlas hasta obtener una lámina rectangular y fina; cortarla en 3 trozos del mismo tamaño. Mojar la placa de hornear con agua fría y no secalarla. Colocar encima las láminas de hojaldre y hornearlas durante unos 15 minutos. Dejarlas entibiar

brevemente y cortar una de las láminas en 10 trozos; así, cuando la preparación esté acabada, es decir, rellena y montada en pisos, será más fácil cortarla.

4 Llenar un cuenco de agua fría con cubitos de hielo. Para la crema, mezclar en un cazo los huevos con la mantequilla, el azúcar lustre, la ralladura y el zumo de limón. Calentar la mezcla a fuego lento sin dejar de remover hasta que se espese. No debe romper a hervir para evitar que los huevos cuajen. Sumerger el cazo en el cuenco con el agua helada y remover hasta que la crema esté fría.

5 Montar la nata con el estabilizante hasta que esté muy firme e incorporarla a la crema de limón. Cubrir una lámina de pasta con la mitad de la crema. Tapar con la segunda lámina, esparcir la crema sobrante y colocar encima los 10 trozos de pasta de hojaldre previamente cortados. Mantener los hojaldres 30 minutos en la nevera antes de degustarlos.

Tiempo de preparación: 45 minutos de trabajo y 15 minutos de relax
Calorías por hojaldre: 370



Tartaletas de chocolate Casi sin harina

Para 4 tartaletas (suficiente para 8 personas)
200 g de cobertura de chocolate negro, 4 huevos,
4 CS de azúcar, 4 CS de azúcar lustre 200 g de mantequilla ablandada, 4 CS de harina

Para los moldes: mantequilla y harina
Después de hornear: azúcar lustre

Pasta de huevos • 30 min • 180 grados
4 moldes pequeños, 10 o 12 cm Ø

1 Derretir la cobertura al baño María. Montar las claras a punto de nieve añadiendo el azúcar. Batir las yemas con el azúcar lustre.

2 Precalentar el horno a 180 grados. Agregar la mantequilla a la cobertura, remover e incorporar a las yemas. Poner encima las claras batidas en forma de montículo, tamizar la harina por encima y amalgamar. Verter la masa en los moldes untados con mantequilla y enharinados. Cocer las tartaletas en el horno unos 30 minutos y dejarlas dentro del molde durante 10 minutos; apagar el horno y dejar la puerta entreabierta. Desmoldar las tartaletas y dejarlas enfriar sobre una rejilla.

Tiempo de preparación: 1 hora, de la que 30 minutos son de trabajo
Calorías por tartaleta: 840



Tartaletas de bayas con crema de vainilla

Sueño de un día de verano

Para 8 tartaletas

Para la pasta:

200 g de harina, 1 pizca de sal, 2 sobres de azúcar vainillado, 100 g de mantequilla fría,

Para hornear «a ciegas»: papel vegetal y judías blancas o garbanzos secos

Para el relleno:

2 vainas de vainilla, $\frac{1}{4}$ l de leche, 50 g de azúcar, 2 yemas de huevo, 20 g de maicena, 100 g de nata, 1 CP de cáscara rallada de limón, 400 g de bayas (por ejemplo, arándanos, frambuesas, fresas y grosellas)

Pasta quebrada • 18 min • 200 grados

8 moldes pequeños para tartaletas, 10 cm Ø

1 Amasar la harina con la sal, el azúcar vainillado y la mantequilla cortada en dados hasta obtener una pasta lisa; mientras se amasa, agregar unas 2 CS de agua fría. Reservar la pasta durante 1 hora en la nevera.

2 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Dividir la pasta



en 8 partes iguales y enfondar con cada una de ellas un molde para tartaleta, incluyendo las paredes. Recortar 8 trozos de papel vegetal, ponerlos en los moldes sobre la pasta y fijarlos con una capa de judías o garbanzos secos.

3 Cocer los fondos de tartaleta en el centro del horno precalentado durante unos 18 minutos, hasta que la pasta esté dorada. Retirar las judías o los garbanzos y el papel. Volcar los fondos de tartaleta sobre una rejilla y dejarlos enfriar.

4 Cortar las vainas de vainilla a lo largo, raspar las semillas y ponerlas junto a las vainas vacías en un cazo con la leche; calentarla y retirar el cazo del fuego. Batir a fondo con la batidora el azúcar, las yemas de huevo, la maicena y una cuarta parte de la leche vainillada; incorporar al cazo de la leche vainillada (sacar las vainas) y volver a calentar la mezcla a fuego lento. Cuando el líquido se espese un poco y forme burbujas, retirarlo del fuego. Dejar enfriar la crema y removerla de vez en cuando.

5 Montar la nata con la ralladura de limón. Incorporarla a la crema anterior. Preparar la fruta. Repartir la crema de vainilla en los fondos de tartaleta, cubrir con las bayas y degustar.

Tiempo de preparación: 2 horas y 20 minutos, pero sólo 1 hora es de trabajo
Calorías por tartaleta: 315

Tartaletas de vainilla

Deliciosas para tomar con café con leche

Para 6 tartaletas

2 placas de pasta de hojaldre congelada, 1 vaina de vainilla, 5 yemas de huevo, 200 g de nata, 1 CP de maicena, 30 g de azúcar, la piel rallada de $\frac{1}{2}$ limón ecológico

Además: 2 CP de azúcar vainillado y $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ CP de canela

Pasta de hojaldre • 10 min • 220 grados

6 moldes para tartaletas, 8 o 10 cm Ø

1 Separar la pasta y dejar descongelar. Cortar la vaina de vainilla a lo largo y raspar las semillas. Tamizar las yemas de huevo sobre un cazo y agregar las semillas de vainilla.

2 Mezclar la maicena con 2 CS de nata. Agregar a las yemas el resto de la crema de leche y el azúcar. Añadir la ralladura de limón. Calentar la mezcla a fuego lento sin dejar de remover. Cuando la crema esté caliente, incorporar la maicena. Cuando suba vapor, el líquido empezará a espesarse. La crema no debe llegar a hervir en ningún momento. Dejar entibiar la crema espesada.

3 Precalentar el horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Lavar los moldes con agua fría y no secarlos. Sobre la superficie de trabajo enharinada, extender una a una las láminas de hojaldre a lo largo hasta poder recortar de cada una de ellas 3 círculos. Colocar los moldes boca abajo sobre las láminas y cortarlas dejando una distancia de 1 cm alrededor. Revestir los moldes.

4 Poner los moldes en una placa de hornear. Verter la crema en ellos. Cocer las tartaletas en el centro del horno durante unos 10 minutos, hasta que aparezcan puntitos marrones en la superficie. Dejarlas enfriar y espolvorear por encima azúcar de canela.

Tiempo de preparación: 30 minutos, de los que 20 minutos son de actividad
Calorías por tartaleta: 230



Bollitos de ciruela

Lo más importante es lo que llevan dentro

Para unas 15 unidades

500 g de harina, 1 pizca de sal, unos 200 ml de leche, $\frac{1}{2}$ pastilla de levadura de panadero (21 g), 50 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 50 g de mantequilla ablandada, 1 huevo, 100 g de pasta de mazapán cruda, unas 15 ciruelas grandes

Para el molde: 50 g de mantequilla

Después de hornear: azúcar de canela (mezclar 1 CS de azúcar con $\frac{1}{4}$ CP de canela)

Pasta de levadura • 30 min • 180 grados

1 Verter la harina en un cuenco y mezclarla con la sal. Calentar la leche hasta que esté tibia. Desmigajar la levadura entre los dedos y desleírla en la leche.

2 Agregar a la harina la mezcla de leche y levadura, los azúcares, la mantequilla y el huevo. Amasar la pasta hasta que esté medianamente consistente. Volver a ponerla en el cuenco, tapar con un lienzo y dejarla reposar en un lugar templado. Una hora después, el volumen debería haber aumentado perceptiblemente.

3 Cortar el mazapán en 15 trozos. Lavar las ciruelas, cortarlas por un lado, sacar el hueso y reemplazarlo por un trozo de mazapán. Poner la mantequilla en un molde rectangular refractario lo bastante grande y derretirla poniéndola brevemente en el fuego.

4 Volver a amasar la pasta y partirla en 15 trozos. Moldear bolas y aplastarlas ligeramente con la mano. Poner 1 ciruela encima de cada bola, doblar la pasta de manera que la fruta quede encerrada y volverla a moldear hasta que queden redondas. Colocarlas en el molde engrasado con la mantequilla derretida, procurando que quede un poco de espacio entre ellas. Volverlas a dejar subir otros 15 minutos.

5 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Cocer los bollitos de ciruela en el centro del horno durante 30 minutos aproximadamente, hasta que hayan subido y estén dorados. Dejarlos reposar brevemente, colocarlos en un plato y espolvorearlos con el azúcar de canela mientras estén todavía calientes. Al hornearse, los bollitos se pegan en forma de pan y hay que separarlos cuando están fríos.

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que sólo 35 minutos son de trabajo
Calorías por bollito: 230



Buñuelos Hechos en la freidora

Hay un truco muy sencillo para conseguir que los buñuelos salgan especialmente ligeros: cubrir la freidora con una tapa. Con el vapor, los buñuelos se hinchan como globos.

Para unas 10 unidades

$\frac{1}{2}$ pastilla de levadura de panadero (21 g), 5-7 CS de leche tibia, 2 CS de azúcar, 200 g de harina, 2 yemas de huevo, 2 CS de mantequilla ablandada

Además: 2 l de grasa o aceite para freír, azúcar (azúcar normal para los adictos y azúcar lustre para los demás)

Pasta de levadura • 3 min por cada tanda en la freidora

1 Desmigajar la levadura y desleírla en la leche tibia con el azúcar. Amasar la harina con el líquido hasta obtener una pasta lisa. Al final, agregar las yemas de huevo y la mantequilla ablandada y amasar con energía.

2 Tapar la pasta y reservarla durante 10 minutos en un lugar templado. Después, amasarla de nuevo y dejarla subir 10 minutos más. Extender la pasta y cortar círculos con la ayuda de un vaso grande (de 8 a 10 cm de



diámetro). Colocarlos en una placa de hornear, cubrirlos con un lienzo y esperar 10-20 minutos hasta que su volumen se haya duplicado.

3 En una cacerola grande, calentar la grasa o el aceite para freír a 180 grados (véase el consejo práctico de la página 92). Freír los círculos de pasta de manera que floten sin tocarse. Cubrir con una tapa y dorar los buñuelos 1 minuto y medio por un lado; darles la vuelta (lo mejor es hacerlo con dos cucharones) y acabar de freírlos destapados 1 minuto y medio más.

4 Sacar los buñuelos de la grasa, escurrirlos sobre papel de cocina y rebozarlos con azúcar mientras estén todavía calientes (otra posibilidad es espolvorearlos una vez fríos enfriados con azúcar lustre). Freír los demás buñuelos del mismo modo.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo 40 son de trabajo
Calorías por buñuelo: 205

Variante:

Los buñuelos americanos se llaman donuts y tienen un agujero en el medio. La pasta es algo más consistente: emplear 500 g de harina y aproximadamente $\frac{3}{8}$ l de leche; de los demás ingredientes se necesita la misma cantidad. Después de extender la pasta, hacer el agujero central con ayuda de dos cortapastas redondos, uno grande y otro pequeño.

Lionessas de chocolate

¡Cuidado! Existe peligro de adicción

Para 16 lionessas

Para la pasta:

80 g de mantequilla, 1 CS de azúcar, 1 pizca de sal, 150 g de harina, 4 huevos, 1 CP de levadura en polvo

Para el relleno:

1 sobre de flan de chocolate en polvo, $\frac{1}{2}$ l de leche escaso, 50 g de azúcar, 2 CS de crema acidificada, 1 CS de fideos de chocolate, 1 pizca de canela

Para la placa de hornear: papel vegetal

Después de hornear: azúcar lustre o cacao en polvo

Pasta cocida • 35 min • 180 grados

1 Verter en un cazo $\frac{1}{4}$ l de agua. Agregar la mantequilla cortada en trozos, el azúcar y la sal. Calentar la mezcla hasta que hierva. Bajar el fuego al máximo y retirar el cazo.

2 Echar la harina en la mezcla anterior, removiendo. Volver a poner el cazo en el fuego y remover hasta que la bola de pasta esté tan densa que apenas se deje mover y aparezca una fina capa en el fondo del cazo.

3 Poner la pasta en un cuenco y dejar entibiar durante unos 15 minutos. Después, agregar los huevos uno a uno. Añadir la levadura en polvo con el último huevo.

4 Precalentar el horno a 180 grados (conectar ya el turbo a 160 grados). Revestir la placa con el papel vegetal. Con dos cucharas pequeñas, poner montículos de pasta en la placa, dejando espacio entre ellos. Cocerlos en el horno durante aproximadamente 35 minutos, hasta que hayan subido y estén dorados. Durante los primeros 20 minutos, no abrir la puerta del horno.

5 Mientras tanto, desleír el flan y el azúcar en 6 CS de la leche. Verter la leche sobrante en un cazo y calentarla hasta que hierva. Retirar el cazo del fuego y agregar el flan disuelto sin dejar de remover. Volver a hervir durante 1 minuto. Verter el flan en una fuente y dejarlo enfriar. Removerlo de vez en cuando para evitar que se forme una película en la superficie.

6 Con las tijeras de cocina, abrir las lionessas recién salidas del horno y dejarlas enfriar. Mezclar el flan con la crema acidificada, los fideos de chocolate y la canela. Llenar las lionessas con esta crema. Espolvorearlas con azúcar lustre o con cacao y comerlas enseguida.

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que 35 minutos son de trabajo
Calorías por lionessa: 155



Galletas de Navidad

Sencillas, dulces y bonitas

Para unas 40 unidades

Para la pasta:

80 g de mantequilla ablandada, 100 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 1 huevo, 2 CS de nata, 250 g de harina, 130 g de maizena, 1 sobre de levadura en polvo

Además:

harina para extender
cortapastas

Para decorar:

1 clara de huevo
250 g de azúcar lustre
2 CS escasas de zumo de limón o de naranja
de ron, calvados, café o cualquier otro líquido
colorantes
lápiz pastelero
perlas de adorno
fideos de colores
fideos de chocolate
y los demás adornos que se encuentren en la sección de artículos de repostería
Para la placa de hornear: mantequilla o papel vegetal

Pasta quebrada • 8 min • 180 grados



1 Batir la mantequilla y agregar los azúcares, el huevo y la nata, sin dejar de batir hasta obtener una mezcla bien cremosa.

2 Mezclar la harina con la maicena y la levadura en polvo y, con un cucharón, agregar rápidamente la mitad a la crema de mantequilla, y después el resto amasando. Envolver la pasta en papel de aluminio y reservar-la durante 1 hora en la nevera.

3 Precalentar el horno a 180 grados (conectar ya el turbo a 160 grados). Untar la placa de hornear con mantequilla o forrarla con papel vegetal. Enharinar la superficie de trabajo, extender la pasta muy fina y cortar las galletas al gusto. Sumergir de vez en cuando los cortapastas en harina. Amasar la pasta sobrante, volver a extenderla y cortar más galletas.

4 Colocar las galletas en la placa y hornearlas durante unos 8 minutos, hasta que estén ligeramente doradas. Hay que sacarlas del horno antes de que adquieran un tono oscuro. Dejar enfriar sobre una rejilla toda la noche.

5 Para el glaseado, mezclar la clara de huevo con el azúcar lustre y el líquido que más te guste. Remover hasta que no queden grumos y teñir el glaseado del color deseado. Decorar las galletas con glaseados de azúcar de diferentes colores, con cobertura de chocolate y con otros adornos dulces.

Tiempo de preparación: 3 horas, de las que 2 son de trabajo (sin contar las horas de la noche necesarias para que se enfríen las galletas)

Calorías por unidad: 90

Consejo práctico

Un glaseado hecho y derecho: si se mezcla un glaseado con 2 CS de grasa de coco derretida y tibia, conseguiremos que nuestros postres queden perfectamente cubiertos.





Cruasanes de vainilla

¿Navidades sin ellos?
¡Imposible!

Para unas 50 unidades

180 g de mantequilla fría, 70 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 100 g de almendras molidas, 250 g de harina, 1 pizca de sal

Para la placa de hornear: papel vegetal

Para rebozar: 3-4 sobres de azúcar vainillado

Pasta quebrada • 12 min • 170 grados

1 Amasar la mantequilla con los azúcares, las almendras, la harina y la sal. Envolver la pasta en papel de aluminio y reservarla durante 1 hora en la nevera.

2 Revestir la placa con papel vegetal. Precalear el horno a 170 grados. Separar de la pasta trozos del tamaño de una nuez y formar con ellos rollitos que tengan dos cabos puntiagudos. Torcerlos en forma de media luna y ponerlos en la placa.

3 Cocer los cruasanes de vainilla en el centro del horno durante 12 minutos. Rebozarlos cuidadosamente en el azúcar vainillado.

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que sólo una es de trabajo
Calorías por cruasán: 65



Pastas de avellanas y canela

Crujientes y tiernas

Para unas 50 unidades

1 vaina de vainilla, 300 g de avellanas molidas, 2 CP de canela, 4 claras de huevo, 2 CP de zumo de limón, 125 g de azúcar lustre

Para la placa de hornear: papel vegetal

Merengue • 20 min • 160 grados

1 Cortar la vaina de vainilla a lo largo, raspar las semillas y mezclarlas con las avellanas y la canela.

2 Precalear el horno a 160 grados (conectar ya el turbo a 140 grados). Revestir la placa con el papel vegetal.

3 Batir las claras a punto de nieve e incorporar el zumo de limón. Agregar el azúcar lustre y seguir batiendo.

4 Incorporar con la batidora la mezcla de avellanas. Cortar con dos cucharas de café un poco de la masa y depositarla sobre la placa. Cocer las pastas en la parte inferior del horno durante unos 20 minutos.

Tiempo de preparación: 40 minutos, pero sólo 20 son de trabajo
Calorías por pasta: 50



Galletas de especias

Tan jugosas como las de Núremberg

Para 28 unidades

100 g de limón confitado, 100 g de naranja confitada, 5 huevos, 150 g de azúcar, 150 g de miel, 3 CP de mezcla de especias, la piel rallada y 1 CS de zumo de 1 limón grande, 500 g de almendras molidas, unas 28 obleas redondas (70 mm Ø)

Para glasear: 150 g de cobertura de chocolate negro

Pasta de especias • 25 min • 150 grados

1 Trocear menuda la fruta confitada. Batir los huevos con el azúcar, la miel y la mezcla de especias. Agregar la ralladura y el zumo de limón, las almendras, y la naranja y el limón confitados. Esparcir una capa de masa de 1 cm de grosor sobre las obleas, colocarlas sobre 2 placas de hornear y dejar secar durante 1 hora.

2 Precalear el horno a 150 grados. Hornear 25 minutos. Dejar enfriar. Derretir la cobertura y esparcirla sobre las galletas. Dejar secar.

Tiempo de preparación: 1 hora; sólo 35 minutos son de trabajo (sin contar el tiempo de secar)
Calorías por unidad: 215



Tiras de chocolate

Cosa de niños

Para unas 60 unidades
250 g de chocolate negro, 250 g de almendras molidas, 100 g de harina, 250 g de mantequilla ablandada, 125 g de azúcar, 6 huevos, 100 g de cobertura de chocolate negro

Para la placa de hornear: papel vegetal
Pasta de mantequilla batida • 35-40 min • 170 grados

- 1 Rallar el chocolate. Mezclarlo con las almendras y la harina.
- 2 Precalentar el horno a 170 grados (más tarde se calentará el turbo a 150 grados). Revestir la placa de hornear con papel vegetal. Batir la mantequilla con el azúcar. Agregar los huevos y la mezcla de chocolate.
- 3 Esparcir la masa sobre la placa. Cocerla en el centro del horno 35-40 minutos. Sacarla del horno y cortarla en tiras mientras esté caliente. Dejar enfriar y luego retirar las tiras de la placa. Derretir la cobertura y pincelar con ella las tiras.

Tiempo de preparación: 1 hora larga, de la que aproximadamente 30 minutos son de trabajo
Calorías por tira: 110



Pastas de mazapán

A comer enseguida

Para unas 35 unidades
200 g de pasta de mazapán cruda, 100 g de almendras peladas y molidas, 1 huevo, 80 g de azúcar lustre, 2 CS de *amaretto* (licor de almendras), 100 g de harina

Para la placa de hornear: papel vegetal
Para glasear y espolvorear: 1 yema de huevo, 1-2 CS de almendras picadas

Pasta quebrada • 12-15 min • 150 grados

- 1 Cortar el mazapán en dados y amasarlo con las almendras, el huevo, el azúcar lustre, el *amaretto* y la harina. Precalentar el horno a 150 grados (conectar ya el turbo a 130 grados). Revestir la placa de hornear con papel vegetal. Separar de la pasta trozos del tamaño de una nuez y formar bolitas; colocarlas en la placa y aplastarlas un poco. Mojarse las manos de vez en cuando.
- 2 Pincelar las pastas con la yema y espolvorear con las almendras picadas. Cocerlas en el centro del horno 12-15 minutos.

Tiempo de preparación: 40 minutos, de los que 20 son de trabajo
Calorías por pasta: 70



Rombos de naranja

Sabor oriental

Para unas 40 unidades
100 g de naranja confitada, 3 naranjas, 2 huevos, 250 g de azúcar, 400 g de almendras peladas, 2 CS de pistachos picados

Para la placa de hornear: papel vegetal
Pasta de mantequilla batida • 10-12 min • 160 grados

- 1 Picar la naranja confitada. Rallar la cáscara de las naranjas, exprimirlas y colar el zumo.
- 2 Precalentar el horno a 160 grados. Batir los huevos con 150 g de azúcar. Agregar las almendras, la ralladura de naranja y la naranja confitada. Extender la masa entre dos capas de papel vegetal hasta obtener una lámina de 1 cm de grosor. Cortar la masa en rombos. Colocar la mitad en una placa revestida de papel y cocerlos en el horno 10 o 12 minutos. Hornear la segunda mitad de igual modo.
- 3 Calentar el zumo de naranja con el resto del azúcar, hervirlo vivamente y dejar enfriar. Remojar las pastas 1 minuto en el almíbar, escurrirlas y volver a remojarlas. Esparcir por encima los pistachos y dejar secar 1 o 2 días.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos
Calorías por pasta: 100



Bizcochos de soletilla

Como los de un pastelero parisino

Para unas 60 unidades

4 huevos, 1 pizca de sal, 100 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 125 g de harina (itamizada!), 2 CS de azúcar lustre

Para la placa de hornear: papel vegetal o mantequilla y harina

Pasta de bizcocho • 12 min • 180 grados

1 Revestir la placa de hornear con papel vegetal. Precalentar el horno a 180 grados y el turbo a 160 grados.

2 En primer lugar hay que batir las claras, porque así uno se ahorra lavar las varillas. Echarles una pizca de sal al batirlas. Cuando las claras estén firmes, añadir paulatinamente una tercera parte del azúcar y continuar batiendo hasta que empiecen a brillar.

3 Batir las yemas con el resto del azúcar y el azúcar vainillado hasta que estén espumosas. Incorporar con cuidado en dos tandas la harina y las claras batidas.

4 Llenar la manga pastelera (sustituto, véase página 23) y extender en la placa tiras de pasta de unos 10 cm de longitud. Los



cabos deberían ser un poco más gruesos que el centro. Espolvorear con azúcar lustre y cocer los bizcochos en el centro del horno durante unos 12 minutos. Deberían adquirir tan sólo un color amarillo claro. Dejarlos enfriar sobre una rejilla.

Tiempo de preparación: 50 minutos, de los que 35 son de trabajo
Calorías por bizcocho: 20

Galletas con pepitas de chocolate

Se hacen rápidamente

Para unas 50 unidades

200 g de chocolate negro, 180 g de mantequilla ablandada, 180 g de azúcar, 1 huevo la piel rallada de $\frac{1}{2}$ naranja (no tratada químicamente), 250 g de harina, 1 CP de levadura en polvo, 1 pizca de sal

Para la placa. papel vegetal

Pasta de mantequilla batida • 20 min • 160 grados

1 Cortar 100 g del chocolate en trocitos (0,5 cm). Derretir el resto del chocolate al baño María. Batir la mantequilla hasta que esté



cremosa y añadir poco a poco el azúcar, el huevo y la ralladura de naranja.

2 Precalentar el horno a 160 grados (conectar ya el turbo a 150 grados). Mezclar la harina con la levadura en polvo y una pizca de sal. Tamizar la mitad sobre la masa de mantequilla e incorporarla junto con el chocolate tibio. Agregar amasando el resto de la harina y los trocitos de chocolate.

3 Con una cuchara pequeña, poner montículos de pasta sobre una placa forrada de papel vegetal, de manera que queden 4 cm de distancia entre ellos. Cocer las galletas en el centro del horno durante unos 20 minutos. Dejarlas entibiar en la placa y acabar de enfriar sobre una rejilla durante toda la noche.

Tiempo de preparación: 50 minutos, de los que 30 son de trabajo
Calorías por galleta: 80

Variante:

Galletas de cacahuets y chocolate

Reemplazar 50 g de mantequilla por mantequilla de cacahuete, y el azúcar blanco por azúcar moreno. Además, agregar a la masa 100 g de cacahuets picados (no salados) y 2 CS de cacao.



Amaretti

Como de una pasticceria italiana

Para unas 35 unidades

3 claras de huevo, 1 pizca de sal, 150 g de azúcar, 350 g de almendras peladas y molidas, 1 CS de esencia de almendras amargas

Para la placa de hornear: papel vegetal

Para espolvorear: azúcar lustre

Merengue • 30 min • 140 grados

1 Precalentar el horno a 140 grados (más tarde se conectará el turbo a 120 grados). Revestir 2 placas con papel vegetal.

2 Batir las claras a punto de nieve y añadir una pizca de sal. Cuando las claras ya estén firmes, agregar el azúcar y seguir batiendo hasta que empiecen a brillar.

3 Agregar a las claras batidas las almendras y la esencia de almendras amargas. Con la ayuda de 2 cucharas o con los dedos; formar bolas de pasta del tamaño de una nuez y ponerlas sobre las placas de hornear.

4 Quien se acuerde en este momento de que tiene algún compromiso, puede reservar las placas hasta el día siguiente. Si antes de hornear, los *amaretti* se secan un poco al aire, salen incluso mejor. ¡No olvidarse de



apagar el horno! Los impacientes pueden continuar sin demora y cocerlos en el centro del horno durante unos 30 minutos.

Tiempo de preparación: 50 minutos, de los que 20 son de trabajo
Calorías por *amaretto*: 80

Galletas de chocolate y jengibre

Crujientes y jugosas a la vez

Para unas 50 unidades

150 g de chocolate blanco, 1 trozo de jengibre fresco (unos 3 cm), 1 CS de pistachos, 180 g de mantequilla, 1 sobre de azúcar vainillado, 1 CS de piel rallada de naranja

300 g de harina

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta quebrada • 10 min • 180 grados

1 Cortar 50 g de chocolate en dados pequeños y reservarlos. Trocear el resto del chocolate y derretirlo en un cuenco al baño María. Dejar enfriar.

2 Pelar el jengibre y picarlo finamente o cortarlo en dados y pasarlo por el prensaajos



(obviamente, después de haberlo limpiado muy bien). Picar los pistachos finamente. Cortar la mantequilla en dados y ponerla en un cuenco con los dos chocolates, los pistachos, el azúcar vainillado, la piel de naranja y la harina. Amasar la mezcla a fondo con las espirales de la batidora eléctrica o con las manos, envolver en papel de aluminio y reservar durante 1 hora en la nevera.

3 Precalentar el horno a 180 grados (conectar ya el turbo a 160 grados). Revestir la placa de hornear con el papel vegetal.

4 Hacer bolas de pasta del tamaño de una nuez, aplanarlas un poco y colocarlas en la placa de hornear. Cocer las galletas en el centro del horno durante unos 10 minutos, retirarlas de la placa y dejarlas enfriar sobre una rejilla.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos, pero sólo unos 35 minutos son de trabajo
Calorías por unidad: 70

Variantes:

Las galletas quedan también deliciosas si se hacen como sigue: cortar en dados pequeños jengibre o melón confitados e incorporar a la masa. También se pueden hacer con naranja confitada finamente picada (un chorrito de licor de naranja combina muy bien), ciruelas pasas o chocolate negro (y un poco de licor de coco).

Finís

Tan fino que te lo comerías directamente de la fuente...



i m o

- Según tú, ¿cuándo se le puede llamar tarta a una tarta?
- Cuando lleva mucha nata.
- Un brazo de gitano cumple con este requisito.
- Vale, pero, además, una tarta debe ser redonda.
- ¿Igual que la tarta de Linz? ¡Qué curioso, pero no tiene nata!
- Bueno, los austriacos son tan exagerados que al bollero le llaman señor consejero de pastelería.
- Pero, en este caso, ¿una reluciente tarta Sacher de chocolate puro llegaría tan sólo a la categoría de pastel?
- ¿Pastel de Sacher? ¡Imposible! La Sacher está tan deliciosamente grasienta que en el fondo es crema pura.
- Tarta Tatin, ¿una tarta? Pastel de chocolate doble, ¿un pastel?
- A esa pregunta saben contestar sólo los franceses y los estadounidenses. Pero querías saber qué entendía yo por tarta. Pues debe ser redonda, alta, cremosa y, sobre todo, finísima. Tan fina que te la comerías directamente de la fuente, sin esperar a que te sirvan.
- Me convences. ¿Cuándo la tienes hecha?

Desde el poso de café

Hacer té

Una taza de té es una cosa fina que soporta tratamientos groseros en grado mucho menor que el café, por ejemplo. Por «tratamientos groseros» entendemos agua que ha estado hirviendo mucho rato, lejía, metales pesados, leche condensada, zumo de limón y aroma a cereza. Sin embargo, tampoco hay que exagerar y ser demasiado melindroso. Así es como se prepara:

Primero hay que escoger el té. Depende de tu gusto si optas por té Assam o té Darjeeling. ¿Té aromatizado? Preferiblemente, no. ¿Cuánto? Una cucharadita por taza y, a partir de medio litro de agua, una cucharadita más por tetera. La tetera: los puristas exigen «no fregarla nunca» y «precalentar siempre». Bueno, si la lavas de vez en cuando con un chorro de agua clara para quitar la pátina negruzca, no le causarás ningún daño, y el té tampoco se llevará ningún susto si lo preparas en una tetera seca, recién sacada del armario.

Es mucho más importante que las hojas de té tengan bastante espacio. Lo mejor es que floten sueltas porque así pueden desprender todo su sabor. Un filtro de té o una bolsita de tela cosida por ti mismo también son adecuados. Las bolas metálicas para contener té son decididamente demasiado pequeñas, sobre todo teniendo en cuenta que el té no se lleva bien con el metal. El té que viene en bolsitas es, en la mayoría de los casos, de mala calidad.

Hablemos del agua. Lo mejor es utilizar agua del grifo, aunque descartando el primer chorro de agua desabrida y estancada en las tuberías. Se calienta hasta que rompa a hervir, «formando burbujas tan grandes como los ojos de peces pequeños». Ahora se vierte en la tetera (si se trata de té verde hay que dejarla enfriar durante 10 minutos). El tiempo de infusión es por lo menos de 2 o 3 minutos (el té verde, a lo sumo 2 minutos). Éste es el tiempo que tarda el té en desprender su sabor esencial y la teína, sustancia que tarda más que la cafeína en ponerse en su punto, pero tiene un efecto más duradero. A partir de los 3 minutos, el té se vuelve cada vez más amargo; en un primer momento es sedante, luego soporífero y, al cabo de 5 o 6 minutos de infusión, absolutamente imbebible.

06

Escurrir el té en un colador o sacar la bolsa, sin olvidarse de exprimir la hojas de té. Beberlo enseguida porque, incluso después de haber sacado las hojas, el sabor se intensifica. En cuestión de un cuarto de hora no cambia mucho, aunque se ponga encima de un calentador, cosa que a los puristas tampoco les gusta. Hay cosas en las que todo el mundo está de acuerdo: las tazas gruesas y el zumo de limón estropean el sabor del té más fino.

De los estilos arquitectónicos de las tartas

Como la mayoría de los edificios fascinantes, una tarta bien construida se compone de variados materiales. Los rascacielos se levantan con hierro y hormigón; y las tartas suben gracias a la interacción de fondos de tarta y rellenos. Los estilos arquitectónicos más populares son:

el estilo montadito

Es de estructura sencilla, a menudo de materiales copiosos. Requiere un buen equilibrio, porque el relleno se levanta solo (a lo sumo apoyado por un glaseado o un borde de pasta) encima del fondo de tarta. Se trata mayoritariamente de un fondo de pasta quebrada con rellenos reforzados con gelatina. Edificio típico: tarta exótica de arroz (página 122).

el estilo sándwich

Es la ampliación del estilo montadito; un relleno aún más consistente se levanta entre dos discos de tarta. Es difícil de cortar si el superior está duro. En los demás casos hay que cortar el disco superior antes de acabar la obra (tarta piscina, página 121).

el estilo sándwich multipisos

Es el estilo más popular. Hay uno o varios fondos intermedios que, en el caso de las tartas pesadas, tienen la función de un andamio y reducen la cantidad de calorías (tarta copiosa de crema de mantequilla, página 124). Otra finalidad puede ser la separación de los diferentes rellenos o la alternancia de relleno y fondo (tarta príncipe regente, página 113). La tarta abovedada tiene una tipología especial: en este caso se hace una inserción en el disco superior que se sobrepone como una bóveda al relleno dispuesto en forma de montículo. Muchas veces, las tartas de fondos múltiples están recubiertas con alguna crema, a menudo con el mismo relleno (tarta Selva Negra, página 112).

el estilo tarta monstruo

Se aplica sólo en el caso de edificios especialmente suntuosos y se caracteriza por la superposición de varias tartas de fondos múltiples y una decoración exterior que se desliza hacia un estilo exuberantemente cursilón. Edificio típico: tarta de boda de confitería.



el estilo pan

Contrasta de manera evidente con el estilo «tarta monstruo», porque se distingue exclusivamente por los materiales exquisitos. El resultado suele ser una tarta maciza, refinada a lo sumo por un glaseado. Edificio típico: tarta Sacher (página 110).

Cinco ideas para decorar tartas

Las personas que suelen decorar tartas con los fideos de chocolate lo calculan todo a fondo y disponen las cosas siempre a la altura de las manos. Las personas que disfrutan mucho con las tartas se inspiran en ideas más dispares. Aquí ofrecemos cinco propuestas para los decoradores de tartas insólitas:

Golosinas

Utilizar bombones para marcar los trozos de tarta de chocolate, o regaliz, si tiene un relleno de frutas exóticas. Se pueden usar dados de praliné de avellanas, galletas de arroz inflado, o trocitos de chocolate. Repartir «lacasitos» por todas partes.

Galletas

Los bizcochos de soletilla siempre son útiles: enteros o dispuestos en forma de estrella, partidos por la mitad sobre una roseta de nata o también como borde. Los bizcochos de soletilla parcialmente sumergidos en cobertura de chocolate quedan muy elegan-

tes. Los barquillos se pueden emplear de la misma manera. Utilizar galletas decorativas. Cortar fondos de bizcocho en dados u otras formas, mojarlos o revestirlos de cobertura.

Congelador

Pincelar láminas de pasta de hojaldre con yema de huevo, espolvorear con azúcar y recortar formas decorativas con un cortapastas. Hornear y emplearlas solas, recubiertas de algún glaseado o de cobertura para la decoración. Pegar lionesas minúsculas con cobertura sobre un fondo de bizcocho precocinado, siguiendo los bordes, y llenar el centro con nata aromatizada con vainilla. También se puede decorar una tarta con lionesas partidas por la mitad.

Hortalizas y hierbas

La menta combina bien con chocolate; la melisa, con sabores agrídulces, y la albahaca



sabe bien con fresas, cerezas y nectarinas. Bueno: zanahorias rehogadas en confitura de albaricoque (encima de tartas de cítricos). O rallarlas gruesas, colocarlas en un tamiz y rociarlas con cobertura derretida: son fideos de chocolate que dejan la buena conciencia indemne.

El resto de la tienda

Tostar granos de café durante 5 minutos en el horno a una temperatura de 200 grados, dejar enfriar y sumergir en cobertura blanca derretida, dejar secar unos minutos sobre papel vegetal y espolvorear con cacao en polvo o con canela. Revestir de igual modo (sin tostar) frutas secas, semillas y frutos secos.

S.O.S

Respuestas de nuestra tía repostera a todas las PD (preguntas desesperadas)

¡Cortar tartas!

Lo he intentado cientos de veces, pero casi nunca consigo hacerlo bien del todo. La mayoría de veces destrozo la tarta que tanto trabajo me ha costado preparar cuando intento cortarla en trozos iguales. El hecho de tenerlo que hacer cuando todo el mundo me está mirando no me facilita la tarea. Tía Ilse, ¿tú cómo lo haces?

Elisabeth de Gramatneusiedl

La tía Ilse aconseja:

En primer lugar, querida Elisabeth, acostúmbrate a cortar la tarta a solas y en la cocina. Es verdad que estaría bien que todos vieran tu «obra de arte» sin corte alguno, pero ¿crees que deben ver cómo pierdes los estribos intentando cortarla correctamente? No es un espectáculo muy agradable. Para empezar, el cuchillo tiene que ser tan largo como el diámetro de la tarta. No debe torcerse, para que puedas hacer cortes rectos, y ha de ser de lomo fino. Antes de cortar la tarta, asegúrate de que esté fría. Si por debajo de un glaseado más bien duro tiene un relleno blando, más vale serrar y abstenerse de apretar con fuerza al principio. Pero después es fundamental que la cortes decididamente de un tirón. Importante: lavar el cuchillo con agua caliente después de cada corte para no ensuciar la tarta de crema. Procura cortar siempre hasta el fondo y más allá del centro para evitar que parte del trozo se quede pegado a la tarta.

La división: depende de si quieres cortar la tarta entera (te lo aconsejo a partir de seis invitados) o pretendes cortar sólo una parte (el resto se conservará más tiempo). Si la mesa está llena de gente, corta la tarta a lo largo y a lo ancho en cuatro partes. Después, corta los cuartos a su vez por la mitad, con lo cual tendrás 8 trozos (así son las raciones Obelix). Si los vuelves a cortar en dos, tendrás 16 pedazos (éstas ya son las raciones Ideafix). Para obtener una docena de pedazos de pastel, corta de cada cuarto un trozo del medio. Así obtienes 3 pedazos igual de grandes. Cuando domines este paso puedes afrontar el nivel siguiente, es decir, cortar una tarta en 14 trozos. Para ello, corta la tarta por la mitad y de cada mitad corta un trozo del medio; luego corta de los dos restos otra vez un trozo del medio. ¿Son siete trozos iguales? Te felicito.



Tarta de boda relámpago

Sin amasar ni remover,
sin hornear ni enfriar

Una tarta de bodas no puede tener menos de tres pisos; en caso contrario, sólo sería una simple tarta, por muy bien que se presentara

Para una tarta de 3 pisos

2 sobres de flan de vainilla o de frambuesa

1 l escaso de leche

100 g de azúcar

3 fondos de bizcocho precortados en 3 discos (se encuentran en los supermercados bien surtidos)

1 kg de nata

2 sobres de azúcar vainillado

1 sobre de estabilizante para nata

100 g de coco rallado

bombón de merengue blando de color rosa

Además:

rositas de azúcar de color rosa

corazoncitos de gelatina rojos

ranas de gelatina verdes

otras chucherías que encuentres en tiendas especializadas



1 En primer lugar, preparar el flan para la crema. Desleír el flan y el azúcar en unas 6 CS de leche. Verter el resto de la leche en una cacerola y calentarla hasta el punto de ebullición. Agregar el flan desleído y hervirlo 1 minuto sin dejar de remover. ¡Listos! Verter la crema obtenida en una fuente y dejarla enfriar, removiendo de vez en cuando para evitar que se forme una película en la superficie.

2 Mientras tanto, sacar los fondos de bizcocho de los paquetes; en cada uno hay tres discos. Los del primer paquete los dejaremos con su tamaño original, pero a los del segundo los cortaremos 3 cm del borde para poder diferenciar los tres pisos de la tarta. A su vez, los discos del tercer paquete serán

otros 3 cm más pequeños. Si quieres, puedes comer los trozos cortados enseguida, o bien puedes aprovecharlos para hacer un postre con fresas o frambuesas frescas y nata, por ejemplo.

3 Montar la nata con el azúcar vainillado y el estabilizante (ya que debe mantenerse en buenas condiciones durante algún tiempo). Incorporar unas 4 CS de la nata a la crema anterior. Esparcirla sobre todos los discos y montar los pisos directamente en la fuente para tartas, a fin de que luego no la tengas que mover de un sitio para otro. Si no tienes fuente para tartas, una buena opción es revestir un trozo de cartón resistente con papel de aluminio o con algún otro tipo de papel por el estilo.

4 Ha llegado el momento de recubrir la tarta con la nata. No la alises a la perfección; así tendrá un aspecto adecuado para una boda agitada. Espolvorear con el coco rallado como si fueran copos de nieve.

5 Ya puedes empezar a decorar tu obra de arte (con la ropa elegante puesta): cortar los bombones por la mitad y colocarlos, con la parte abovedada hacia fuera, sobre los bordes del segundo piso; presionar ligeramente. El resto lo escoges a tu aire: puedes decorar la tarta con todo lo que te guste y, sobre todo, con lo que les guste a los novios.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos
Calorías por ración: ¡en este caso no tienen ninguna importancia!



Tarta Sacher

Una vienesa auténtica

En el sentido estricto de la palabra, se trata de un pastel. Sin embargo, es un pastel con mayúsculas y causa tanto impacto que tiene derecho a llamarse tarta. La nata para acompañar no debe faltar nunca. Su elaboración está sometida a reglas estrictas: la pasta se prepara con muy poca harina y no debe cortarse hasta el momento de llevarla a la mesa. Y, sobre todo, inunca ha de rellenarse!

Ingredientes para 14 porciones

200 g de cobertura de chocolate negro, 10 huevos, 1 pizca de sal, 150 g de azúcar, 200 g de mantequilla ablandada, 50 g de azúcar lustre, 1 sobre de azúcar vainillado, 100 g



de pan rallado, 3 CS de harina, 200 g de confitura de albaricoque (sin trocitos de fruta, o tamizar la confitura)

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: cobertura para tarta Sacher (para la receta, véase el consejo práctico) o 1 sobre de glaseado para pastel de chocolate

Pasta de mantequilla batida • 1 h •

200/180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Para la pasta, picar la cobertura y derretirla al baño María. Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal y el azúcar (deben estar tan firmes que, si pasas un cuchillo, se tiene que ver un corte nítido). Batir la mantequilla con los azúcares hasta que esté cremosa e incorporar las yemas de huevo. Mezclar el pan rallado con la harina.

2 Precaentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Untar el molde con mantequilla. Añadir la cobertura derretida a la masa de mantequilla. Agregar, removiendo, una tercera parte de las claras batidas e incorporar el resto con cuidado junto con el pan rallado.

3 Verter la masa en el molde, alisar y cocer la tarta en el centro del horno durante 15 minutos. Reducir la temperatura a 180 grados (el turbo a 160 grados) y cocer la tarta 45 minutos más. Dejarla enfriar dentro del molde durante toda la noche sobre una rejilla.

4 Para el glaseado, calentar la confitura para que se pueda extender fácilmente sobre la tarta. Dejar secar un poco y poner la tarta sobre una rejilla con una fuente debajo. Preparar la cobertura de tarta Sacher; debe estar bastante líquida para que quede lisa al extenderla.

5 Verter la cobertura sobre la tarta, de manera que la superficie y los bordes queden perfectamente revestidos. Te facilitarás la tarea si la inclinas un poco y la vas girando. Si no te quieres complicar la vida, echa la cobertura de golpe y luego alísala con una espátula, pero date prisa porque la cobertura cuaja rápidamente.

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que una es de relax (sin contar el tiempo de reposo)

Calorías por ración: 480

Consejo práctico

Glaseado para la tarta Sacher

Picar 150 g de cobertura de chocolate negro y derretir al baño María. Calentar $\frac{1}{8}$ l de agua con 200 g de azúcar y hervirla durante 5 minutos; dejar entibiar hasta que tenga algo más de 36 grados de temperatura. Mezclar el agua azucarada con la cobertura y remover cuidadosamente hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar enfriar el glaseado hasta que empiece a cuajar, y calentarlo de nuevo hasta alcanzar los algo más de 36 grados. Revestir la tarta con él.





Pastel de chocolate doble ¡Chocolate total!

Se trata de un pastel jugoso, pesado y oscuro, cuyo efecto embriagador aumenta doblemente con el relleno y la cobertura. Cada trozo lleva casi un cuarto de tableta de chocolate. El resto es mantequilla.

Para 16 porciones

Para la pasta:

300 g de mantequilla, 300 g de chocolate negro, 5 huevos, 5 CS de azúcar, 1 pizca de sal, 150 g de harina, $\frac{1}{2}$ CP de levadura en polvo

Para la crema y el glaseado:

400 g de nata, 400 g de cobertura de chocolate negro, 30 g de mantequilla

Para el molde: papel vegetal y cacao en polvo

Pasta de mantequilla batida • 35-45 min

• 160 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Precalentar el horno a 160 grados (más tarde será necesario conectar el turbo a 140 grados). Forrar el molde con un trozo de papel vegetal y espolvorear con cacao en polvo.



2 Para la pasta, derretir la mantequilla a fuego lento. Trocear grueso el chocolate, agregarlo a la mantequilla y dejarlo derretir.

3 Batir los huevos con el azúcar y la sal. Mezclar la harina con la levadura en polvo e incorporarla a los huevos junto con la mezcla de mantequilla y chocolate.

4 Alisar la masa en el molde y cocerla 35-45 minutos en el horno precalentado. Dejar entibiar durante 15 minutos dentro del molde y volcar el pastel sobre una rejilla.

5 Para la crema y el glaseado, calentar la nata a fuego lento. Trocear la cobertura y derretirla en la nata. Dividir la mezcla en dos partes. Mezclar la mantequilla con la mitad hasta que esté derretida. Dejar reposar el pastel y las cremas durante toda la noche y guardar las cremas en la nevera.

6 Cortar el pastel horizontalmente en dos o tres círculos (con el cuchillo o con un hilo fuerte). Montar la mezcla de crema de chocolate sin mantequilla, esparcirla sobre uno o dos círculos y cubrirlos con el último. Calentar la crema de chocolate con mantequilla hasta que esté líquida y untar el pastel por todas partes. Guardar el pastel 2 horas en la nevera.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo 50 minutos son de trabajo (sin contar el tiempo necesario para enfriar el pastel)

Calorías por ración: 525

Tarta Selva Negra Pequeña y delicada

Hecha en el molde pequeño ¡para que no sobre nada!

Para 6 porciones

Para la pasta:

4 huevos
80 g de azúcar
75 g de harina
25 g de maicena
25 g de cacao en polvo

Para el relleno:

1 frasco de guindas (680 g)
4 CP de maicena
1 sobre de azúcar vainillado
350 g de nata
 $\frac{1}{2}$ CS de azúcar lustre
2-3 CS de *kirsch* (optativo)

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: virutas de chocolate

Pasta de bizcocho • 30 min. • 180 grados

Molde desmontable, 18 cm Ø

1 Engrasar sólo el fondo del molde. Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados).



2 Para la pasta, batir las claras a punto de nieve. Cuando estén firmes, agregar el azúcar, las yemas y 2 CP de agua. Mezclar la harina con la maicena y el cacao en polvo y espolvorearla por encima. Incorporar todo con cuidado para que no pierda volumen.

3 Alisar la masa en el molde. Cocerla en el centro del horno durante unos 30 minutos. ¡No olvidar la prueba del palillo! Dejar enfriar el bizcocho dentro del molde, desmoldar y reservarlo hasta el día siguiente.

4 Cortar el bizcocho horizontalmente en dos círculos para tarta. Escurrir las guindas y recoger el zumo. Desleír la maicena en un poco de zumo. Calentar en un cazo el resto del zumo junto con el azúcar vainillado hasta que rompa a hervir. Echar la maicena y volver a llevarlo a ebullición sin dejar de remover hasta que el zumo se espese. Apartar unas cuantas guindas para la decoración e incorporar las restantes en el zumo. Dejar enfriar.

5 Montar la nata con el azúcar lustre. Esparcir la mitad de la preparación de guindas sobre el círculo inferior. Cubrir con el otro círculo de bizcocho, rociarlo con el *kirsch* y esparcir las guindas restantes (con un poco de nata por encima). Tapar todo con el tercer círculo. Recubrir la tarta con la nata y decorarla con guindas y virutas de chocolate.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos; sólo 35 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 420

Tarta príncipe regente

Requiere paciencia, pero vale la pena

Para 12 porciones

Para la pasta:

4 huevos, 1 pizca de sal, 1 CP de zumo de limón, 200 g de mantequilla ablandada, 120 g de azúcar, 2 sobres de azúcar vainillado, 150 g de harina, 50 g de maicena, 1 pizca de levadura en polvo

Para la crema:

2 yemas de huevo, 40 g de maicena, 400 ml de leche, 100 g de chocolate negro, 150 g de mantequilla, 125 g de azúcar lustre

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: 150 g de cobertura de chocolate negro

Pasta de mantequilla batida • 9 veces

6 min • 170 grados

Molde desmontable, 24 o 26 cm Ø

1 Untar con mantequilla el fondo del molde desmontable. Precalentar el horno a 170 grados.

2 Batir las claras a punto de nieve; agregar la sal y el zumo de limón. Guardar las claras batidas en la nevera.

3 Batir la mantequilla con los azúcares. Añadir las yemas una a una. Mezclar la harina con la maicena y la levadura en polvo y agregar a la mezcla anterior. Incorporar poco a poco las claras batidas.

4 Esparcir uniformemente $1\frac{1}{2}$ CS de la masa en el fondo del molde. Cocer el bizcocho en el horno durante 6 minutos, sin dejar que se dore demasiado. Levantarlo con la paleta y ponerlo sobre una rejilla para que se enfríe. Lavar el fondo del molde bajo el chorro del agua y secarlo pero no engrasarlo. Ir cortando otros 8 círculos de bizcocho.

5 Mezclar en un cazo las yemas con la maicena y un chorro de leche fría antes de añadir la leche restante. Calentar la mezcla a fuego moderado hasta que la leche empiece a subir. ¡Ojo! No dejar de remover y retirar en seguida la crema del fuego para evitar que se corte. Trocear el chocolate y derretirlo en la crema sin dejar de remover. Dejar enfriar.

6 Batir la mantequilla con el azúcar lustre. Agregar la crema de chocolate cucharada a cucharada. Untar todos los círculos de bizcocho (excepto el superior) con la crema de mantequilla y chocolate, y apilarlos. Derretir la cobertura según las indicaciones del envoltorio y recubrir la tarta con ella. Dejar secar.

Tiempo de preparación: 3 horas, de las que 2 horas y 15 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 550



Tarta de mascarpone y café

En el fondo es muy simple

No te olvides de hacer el bizcocho para la tarta el día anterior. ¡Necesita reposar algún tiempo!

Para 12 porciones

Para la pasta:

8 huevos

1 pizca de sal

150 g de azúcar

1 sobre de azúcar vainillado

2 CS de café cargado frío

la piel rallada de 1 limón no tratado químicamente

200 g de avellanas molidas

130 g de harina

1/2 CP de levadura en polvo

Para rociar:

100 ml de café cargado frío

2 CS de grapa (optativo)

Para el relleno:

500 g de *mascarpone*

5-6 CS de leche

1 CS de zumo de limón

200 g de nata

3 sobres de azúcar vainillado

2 CS de chocolate raspado

Para el molde: mantequilla y pan rallado o papel vegetal

Después de hornear: raspas de chocolate y granos de café recubiertos de chocolate

Pasta de bizcocho • 1 h • 170 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 En primer lugar, preparar aproximadamente 1/8 l de café cargado para la masa y para rociar el bizcocho. Untar el fondo del molde desmontable con mantequilla y espolvorearlo con pan rallado. Precalentar el horno a 170 grados (más tarde se conectará el turbo a 150 grados).

2 Para la masa, separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve, agregando poco a poco la sal y aproximadamente una tercera parte del azúcar. Batir las yemas, el azúcar restante y el azúcar vainillado con las varillas de la batidora eléctrica hasta obtener una masa espumosa. Agregar el café y la ralladura de limón.

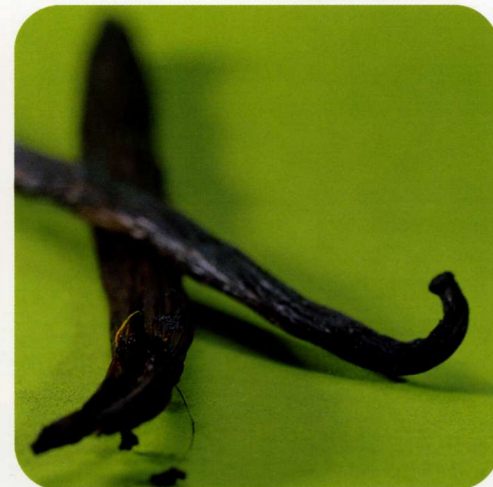
3 Incorporar la mitad de las avellanas a la crema de huevos. Poner encima las claras

batidas. Mezclar las avellanas restantes con la harina y la levadura en polvo, echar la mezcla sobre las claras batidas y amalgamar con mucho cuidado para que las claras no pierdan volumen; verter la preparación en el molde y alisar. Cocer la pasta en la parte inferior del horno durante aproximadamente 1 hora. ¡No olvidar hacer la prueba del palillo! Dejar entibiar el bizcocho brevemente dentro del molde y volcarlo. Dejarlo reposar toda la noche.

4 Al día siguiente, con un cuchillo largo o con un hilo fuerte, cortar dos veces el bizcocho en sentido horizontal para obtener tres círculos. Rociar el círculo inferior y el central con el café (eventualmente mezclado con la grapa). Mezclar el *mascarpone* con la leche y el zumo de limón. Montar la nata, añadiendo poco a poco el azúcar vainillado. Incorporar la nata y el chocolate a la crema de *mascarpone*.

5 Esparcir un cuarto de la crema de *mascarpone* sobre el círculo inferior de bizcocho y otro cuarto en el central. Poner los círculos uno encima del otro y recubrirlos uniformemente con el resto de la crema. Decorar la tarta con el chocolate raspado y los granos de café recubiertos de chocolate.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos, pero sólo 45 minutos son de trabajo, más el tiempo de reposo durante la noche
Calorías por ración: 265



Tarta de peras con crema de caramelo

Nostálgicamente buena

Para 16 porciones

Para la pasta:

5 huevos, 150 g de azúcar, 1 cucharadita de piel de naranja rallada, 125 g de harina, 75 g de maicena, 1 CP de levadura en polvo

Para el relleno:

2 peras medianas, maduras pero no blandas, 1 CS de zumo de limón, $\frac{1}{8}$ l de vino blanco, 1 sobre de azúcar vainillado, 1 trozo de canela en rama

Para la crema de caramelo:

80 g de azúcar, 400 ml de leche, 1 vaina de vainilla, 2 yemas de huevo, 25 g de maicena

Para el molde: mantequilla y pan rallado

Después de hornear:

125 g de nata, $\frac{1}{2}$ sobre de azúcar vainillado, 50 g de almendrados

Pasta de bizcocho, 50 min • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Engrasar sólo el fondo del molde desmontable y espolvorear con pan rallado.

2 Agregar 5 CS de agua fría a las claras y batirlas a punto de nieve. Seguir batiendo y añadir el azúcar y la piel de naranja. Bajar la velocidad de la batidora eléctrica al mínimo y agregar las yemas. Batir sólo hasta que hayan desaparecido las yemas.

3 Mezclar la harina, la maicena y la levadura en polvo, e incorporarlas a la preparación anterior con la batidora de varillas. Verter la masa en el molde y alisarla. Cocerla en la parte inferior del horno durante unos 50 minutos. No olvidar hacer la prueba del palillo. Dejar enfriar el bizcocho 5-10 minutos, volcar y reservar toda la noche.

4 Para el relleno, cortar las peras en cuartos, pelarlas y descorazonarlas. Cortar los cuartos a lo largo en trozos de 0,5 cm de grosor. Calentar en un cazo el zumo de limón, el vino blanco, el azúcar vainillado y la canela hasta que rompan a hervir. Bajar el fuego, poner los trozos de pera en el líquido y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar las peras en el líquido.

5 Para la crema de caramelo, calentar el azúcar en un cazo sin dejar de remover hasta que esté derretido y ligeramente dorado, y empiece a espumar. Agregar apenas $\frac{1}{8}$ de litro de agua. Parte del agua chisporroteará y

se evaporará de golpe mientras el azúcar se endurece. Si el líquido se remueve de vez en cuando, se vuelve a desleír.

6 Apartar unas cuantas cucharadas de la leche fría y verter el resto en un cazo. Cortar la vaina de vainilla a lo largo y raspar las semillas. Agregarlas a la leche y calentarla. Remover bien las yemas de huevo con la leche fría y la maicena. Sacar la vaina vacía de la leche caliente. Retirar el cazo del fuego e incorporar las yemas, batiendo la mezcla con energía. Volver a ponerla en el fuego. Calentar hasta el punto de ebullición y retirar la crema rápidamente del fuego. Dejarla enfriar, removiéndola de vez en cuando.

7 Cortar el bizcocho horizontalmente en tres círculos. Rociar el círculo inferior y el central con unas cucharadas del líquido de las peras. Además, cubrir estos dos círculos con la crema de caramelo. Poner los tres círculos uno encima de otro y recubrir toda la tarta con una capa fina de la crema restante. Escurrir las peras y repartirlas por la superficie de la tarta. Montar la nata con el azúcar vainillado. Poner los almendrados en una bolsa de plástico y aplastarlos pasando por encima un rodillo hasta obtener migas gruesas. Espolvorear la tarta con ellos y decorarla con puntos y rosetas de nata.

Tiempo de preparación: 1 hora y 40 minutos, pero sólo 40 minutos son de trabajo (sin el tiempo de enfriar)
Calorías por ración: 230

Tarta de bayas y yogur

Refrescante cuando hace calor

Para 14 porciones

Para la pasta:

125 g de mantequilla fría, 250 g de harina, 75 g de azúcar, 1 huevo

Para el relleno:

700 g de bayas (por ejemplo, fresas, fram-buesas, casis y grosellas), 150 g de azúcar, 8 hojas de gelatina, 400 g de yogur, 100 g de Quark (o queso blanco fresco)

Para decorar:

1 sobre de gelatina, $\frac{1}{8}$ l de zumo de bayas, rojo o morado (frambuesa, saúco o casis), 150 g de nata, 1 CS de azúcar



116

Para hornear «a ciegas»:

Papel vegetal y judías o garbanzos secos

Pasta quebrada • 25 min • 200 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Cortar la mantequilla en dados, mezclarla con la harina, el azúcar y el huevo, y amasar hasta obtener una pasta homogénea. Forrar el molde sin engrasar con la pasta, formando un borde de 3 o 4 cm. Mantenerlo durante 1 hora en la nevera.

2 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados o cocer el fondo unos minutos más). Recortar un círculo de papel vegetal lo suficientemente grande para cubrir el fondo y las paredes del molde; colocarlo encima de la pasta y llenarlo de legumbres secas.

3 Cocer el fondo de tarta en el centro del horno durante unos 25 minutos, hasta que se dore. Retirar las legumbres y el papel. Dejar enfriar dentro del molde, desmoldar y ponerlo en una fuente para tartas.

4 Para preparar el relleno, primero retirar las frutas estropeadas, las hojas y demás. Es mejor no lavar la fruta. Reservar aproximada-

mente una cuarta parte para decorar y aplastar finamente el resto junto con 50 g de azúcar.

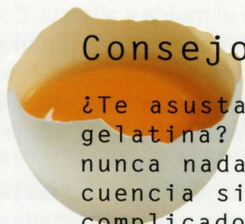
5 Remojar la gelatina en agua fría. Mezclar a fondo el Quark, el yogur y el azúcar restante. Poner la gelatina remojada en un cazo pequeño y calentarla ligeramente hasta que se ponga líquida. Agregar primero 1 CS de la crema de yogur y luego incorporar la gelatina al resto de la crema. Añadir el puré de fruta removiendo muy poco, de manera que la mezcla adquiera un aspecto marmóreo. Verter la crema sobre el fondo de tarta horneado. Mantener la tarta 3 horas en la nevera, hasta que el relleno haya cuajado y se pueda cortar.

6 Preparar la gelatina con el zumo de fruta siguiendo las instrucciones del fabricante. A continuación montar la nata con el azúcar. Repartir la fruta que anteriormente se había reservado sobre la tarta y decorar con unas rosetas de nata; rociar con la gelatina, formando líneas rectas u onduladas. Dejar cuajar y ¡a comer!

Tiempo de preparación: 2 horas y 15 minutos, de las que una hora larga es de trabajo (sin contar el tiempo de enfriar)
Calorías por ración: 285

Consejo práctico

¿Te asusta la idea de trabajar con gelatina? La gente que no ha hecho nunca nada con ella la evita con frecuencia sin razón, porque no resulta complicado. Para utilizar la gelatina sólo es necesario agua para ponerla blanda (basta con unos 5 minutos de remojo) y un poquito de calor (calentarla remojada o con un poco de agua) para que se vuelva líquida. (Si se calienta demasiado, no cuajará.) Cuando esté líquida, se mezcla con 1 o 2 cucharadas del líquido que debe hacer cuajar y luego se incorpora al resto de los ingredientes. De esta manera quedará repartida homogéneamente.







Tarta de queso crema y frambuesas

¡A gusto de todos!

Para 16 porciones

Para la pasta:

150 g de harina
100 g de mantequilla fría
2 CS de azúcar
1 pizca de sal

Para el relleno:

600 g de frambuesas congeladas
3 yemas de huevo muy frescas
150 g de azúcar
1 CS de zumo de limón
500 g de Quark o queso fresco
10 hojas de gelatina
eventualmente unas gotas de colorante rojo
500 g de nata
3 claras de huevo muy frescas

Además:

frambuesas para decorar
azúcar lustre para espolvorear

Pasta quebrada • 10 min • 200 grados

Molde desmontable, 24 o 26 cm Ø

1 Para el relleno, verter las frambuesas en un colador, ponerlo sobre un cuenco y dejar descongelar unas 4 horas.

2 Precaentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Para la pasta, amasar la harina con la mantequilla cortada en trozos pequeños, el azúcar, la sal y 3 o 4 CS de agua fría. Revestir con la pasta el fondo del molde desmontable sin engrasar. Alisar el fondo de pasta con el rodillo, pincharlo repetidas veces con un tenedor y cocerlo en el centro del horno durante unos 10 minutos, hasta que esté dorado. Dejar enfriar.

3 Mientras tanto, empezar a preparar el relleno. Poner las yemas y el azúcar en un cuenco grande y batir con las varillas de la batidora eléctrica hasta obtener una masa espumosa. Añadir el zumo de limón y el Quark.

4 Poner a remojar la gelatina en agua fría durante 5-10 minutos, hasta que se ablande. Aplastar finamente las frambuesas con la mano. No triturarlas para no partir las semillas, lo cual puede dar al puré un sabor amargo. Apartar 4 CS del zumo de las frambuesas escurridas al descongelarlas y calentarlo en un cazo. Retirar el cazo del fuego y desleír las hojas de gelatina una a una en el líquido, sin dejar de remover.

5 Mezclar el puré de frambuesas con la crema de Quark y agregar unas cucharadas de esta mezcla a la gelatina; de esa manera será más fácil incorporarla homogéneamente al resto de la crema. Si la crema de frambuesas sigue pálida, añadirle colorante rojo gota a gota. Levantar el fondo de pasta del molde y ponerlo en un plato grande.

6 Mantener el cuenco con la crema de frambuesas durante unos 5 minutos en la nevera, hasta que empiece a cuajar.

7 Colocar un círculo metálico para tartas en torno al fondo de pasta o simplemente volver a poner las paredes del molde desmontable. Montar la nata y batir las claras a punto de nieve; ambas deben estar muy firmes.

8 Incorporar con cuidado a la crema de Quark la nata y las claras batidas. Repartirla en el interior del círculo, sobre el fondo de pasta, y alisar. Mantener al menos 2 horas en la nevera, hasta que la crema esté muy sólida. Entonces se puede quitar el círculo. Decorar la tarta con frambuesas y espolvorear con azúcar lustre (o hacerlo al revés).

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos (sólo 45 minutos son de trabajo), más el tiempo de enfriar
Calorías por ración: 285



Consejo práctico

Los que no saben si les gusta más la pasta o los rellenos jugosos pueden cubrir las tartas con un círculo de pasta: para una porción de pasta quebrada, amasar 200 g de harina, 100 g de mantequilla, 2 CS de azúcar y 1 pizca de sal (eventualmente añadir un poco de agua fría). Dividir la pasta en dos partes y hornear «a ciegas» dos fondos finos de pasta. Cortar en trozos triangulares uno de los fondos mientras todavía esté caliente y colocarlos al final encima de la tarta.





Tarta de copos con fruta

Ligera como copos de nieve recién caídos, ¡y eso en verano!

Para 12 porciones

Para la pasta:

1 CS de azúcar, 1 pizca de sal, 80 g de mantequilla, 150 g de harina, 4 huevos

Para el relleno:

1 kg de fruta (muy bueno: higos frescos y uvas negras; también: bayas variadas, grosellas, casis, melocotones o nectarinas), 500 g de nata, 1 sobre de estabilizante para nata, 2 sobres de azúcar vainillado, piel rallada de 1 limón no tratado químicamente

Para la placa de hornear: papel vegetal

Después de hornear: azúcar lustre

Pasta cocida • 2 veces 15 min • 220 grados

1 Para la pasta, verter $\frac{1}{4}$ l de agua en un cazo y añadir el azúcar y la sal. Cortar la mantequilla en dados, agregarla, llevar la mezcla a ebullición y retirar del fuego.

2 Añadir la harina de golpe y remover bien. Volver a poner el cazo en el fuego y, sin dejar de remover, cocer la mezcla hasta que se

forme una bola de pasta. Ponerla en un cuenco y dejarla enfriar 15 minutos. Después, incorporar los huevos uno a uno.

3 Precalentar el horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Revestir dos placas de hornear con papel vegetal y dibujar en cada placa 2 círculos de 26 cm de diámetro. Cubrir cada círculo con un cuarto de la pasta. Hornear sucesivamente los fondos de pasta en el centro del horno durante unos 15 minutos. No abrir en ningún momento la puerta del horno: si entra aire frío antes de tiempo, la pasta se hundirá.

4 Dejar enfriar los 4 fondos de tarta. Lavar la fruta. Cortar los higos en 8 partes; cortar las uvas por la mitad y sacar las pepitas. O limpiar las bayas y cortar sólo las piezas grandes. O pelar melocotones o lavar nectarinas, cortar por la mitad, deshuesar y cortar la pulpa en dados.

5 Montar la nata con el estabilizante, el azúcar vainillado y la ralladura de limón. Esparcir la tercera parte de la nata sobre un fondo de pasta y cubrirla de fruta. Tapar con el segundo fondo, esparcir nata y poner la fruta. Repetir el proceso con el tercer fondo de pasta. Cortar el cuarto fondo en trozos triangulares, tapar el último piso y espolvorear con azúcar lustre. Comer la tarta cuanto antes.

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos, pero sólo 60 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 295



Tarta triangular

Se hace casi demasiado rápido para ser una tarta

Para 16 porciones

Para la pasta:

4 huevos, 1 pizca de sal, 50 g de azúcar, 1 sobre de azúcar vainillado, 2 yemas de huevo, 125 g de harina, 1 pizca de levadura en polvo

Para el relleno:

200 g de chocolate negro, 400 g de nata, 250 g de uvas blancas, 250 g de moras o 300 g de ciruelas, 100 g de confitura de arándanos rojos, 50 g de almendras en tiritas

Para la placa de hornear: papel vegetal

Después de hornear: cacao en polvo

Pasta de bizcocho • 10-12 min • 200 grados

1 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Revestir la placa de hornear con papel vegetal.

2 Batir las claras a punto de nieve. Cuando empiecen a ponerse firmes, agregar poco a poco la sal y los azúcares; no dejar de batir hasta que las claras estén completamente



firmes. Añadir las 6 yemas una a una. Mezclar la harina con la levadura, espolvorearla sobre la masa e incorporarla con cuidado.

3 Verter la masa encima del papel vegetal, repartirla y alisarla con una espátula; debe formar una capa de 1 cm de grosor aproximadamente. Cocerla en el centro del horno 10 o 12 minutos. Cuando se toque con las yemas de los dedos, no debe pegarse.

4 Mientras se hornea la masa, extender un paño limpio sobre la superficie de trabajo. Volcar enseguida el bizcocho horneado encima del paño, retirar el papel y dejar enfriar.

5 Para el relleno, trocear el chocolate y derretirlo en un cuenco al baño María. Retirarlo y dejarlo entibiar.

6 Montar la nata y agregarla al chocolate: una tercera parte removiendo y el resto con la batidora. Guardar en la nevera.

7 Lavar la uvas y cortarlas por la mitad. Eventualmente, sacar las semillas. Lavar las moras y escurrirlas.

8 Continuemos con la masa: cortarla en un triángulo grande y dos pequeños; los dos pequeños, si se juntan, deben tener el tamaño del triángulo grande. Para ello hay que localizar primero el centro del borde superior de la lámina de bizcocho. Poner una regla que una este punto con la esquina inferior izquierda y cortar con un cuchillo. Volver a

colocar la regla y practicar un corte que siga la línea que va desde el centro superior hasta la esquina inferior derecha. Los dos triángulos pequeños se encuentran ahora en la parte superior. Juntarlos de manera que se toquen los bordes más cortos: así se consigue otro triángulo igual que el grande.

9 El triángulo grande está abajo. Untarlo con la confitura de arándanos y esparcir por encima la mitad de la mezcla de chocolate. Taparlo con los dos triángulos más pequeños y revestir la superficie y los bordes de la tarta con la mezcla de chocolate restante. Decorar los bordes con tiritas de almendra. Esparcir la fruta por la superficie al azar y espolvorear ligeramente con cacao en polvo.

Tiempo de preparación: 50 minutos
Calorías por ración: 260

Tarta piscina

Sabe a vacaciones

¿Por qué se llama así? Suponemos que es por la cubierta ondulada.

Para 14-16 porciones

4 huevos, 100 g de mantequilla ablandada, 300 g de azúcar, 4 CS de leche, 125 g de harina, 2 CP de levadura en polvo, 1 sobre de azúcar vainillado, 60 g de almendras fileteadas,

2 botes de mandarinas (escurridas, aproximadamente 600 g), 400 g de nata

Para el molde: papel vegetal

Pasta de mantequilla batida • 2 veces 25-30 min • 200 grados

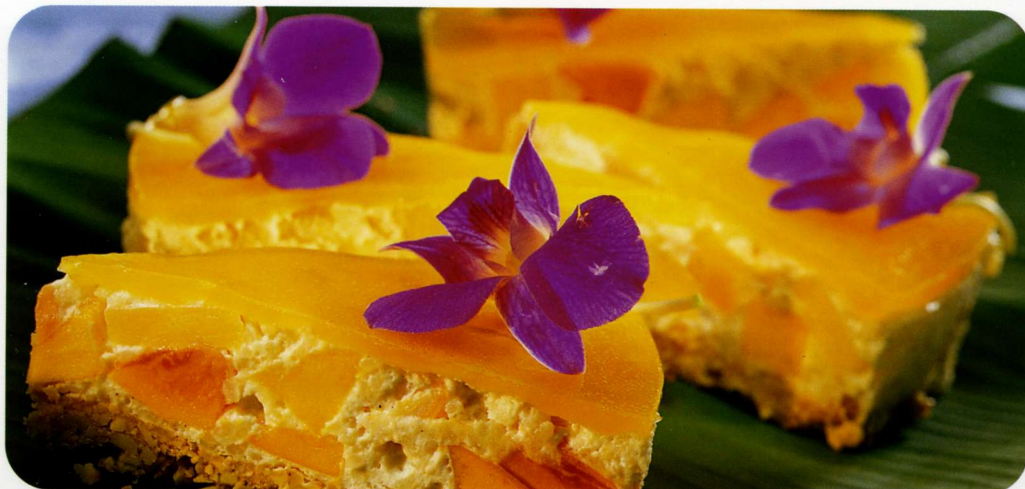
Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar las yemas una a una y luego la leche, y no dejar de batir hasta que la mezcla esté espumosa. Mezclar la harina con la levadura e incorporarla. Precalear el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Batir las claras a punto de nieve y añadir los azúcares. Forrar el molde con papel vegetal.

2 Verter la mitad de la pasta en el molde y alisar; esparcir por encima la mitad de las claras batidas y ondular el merengue con una cuchara mojada. Repartir la mitad de las almendras y cocer el fondo en el horno durante 25-30 minutos, hasta que se dore ligeramente. Preparar otro fondo del mismo modo y dejar enfriar.

3 Escurrir las mandarinas. Montar la nata. Repartir las mandarinas entre los dos fondos y cubrirlas con nata. Cortar el segundo fondo en 14 o 16 trozos y tapar la tarta. Degustarla el mismo día.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo unos 35 minutos son de trabajo
Calorías por ración (si son 16): 295



Tarta exótica de arroz

Deliciosa

Para 16 porciones

Para la pasta:

50 g de mantequilla fría

150 g de harina

3 CS de azúcar

1 yema de huevo

Para el relleno:

1 lima

1 mango

1 papaya

100 g de piña tropical en almíbar natural

350 g de leche

120 g de arroz de grano redondo

50 g de azúcar

1 sobre de azúcar vainillado

6 hojas de gelatina

200 g de nata

1/4 l de zumo de naranja

1 sobre de gelatina neutra para glasear

Para hornear «a ciegas»: papel de estraza y legumbres secas

Pasta quebrada • 25 min • 180 grados

Molde desmontable, 26 o 28 cm Ø

1 Para el fondo de pasta, cortar la mantequilla en dados y amasarla con los demás ingredientes. Revestir el fondo del molde desmontable aplastando la pasta con las manos y reservar durante 1 hora en la nevera.

2 Precalentar el horno a 180 grados (conectar ya el turbo a 160 grados). Tapar el fondo con un trozo de papel de estraza recortado a medida y fijarlo con las legumbres. Cocer el fondo en el centro del horno durante 15 minutos, retirar las legumbres y el papel y cocerlo 10 minutos más. Desmoldar y dejar enfriar.

3 Lavar la lima bajo el chorro del agua caliente, rallar la piel finamente y exprimir el zumo. Pelar el mango, deshuesarlo y cortar la pulpa en dados. Partir la papaya por la mitad, pelarla, quitar las semillas y cortar la pulpa en dados. Trocear la piña. Mezclar la fruta troceada con el zumo de lima.

4 Calentar la leche con la cáscara de lima hasta el punto de ebullición, añadir el arroz y cocer a fuego lento durante 25-30 minutos; en los últimos 5 minutos añadir 30 g de azúcar y el azúcar vainillado. Remojar la gelatina en agua fría durante 5 minutos, exprimirla y desleír las hojas, una a una, en el arroz con leche. Dejar enfriar un poco y guardar en la nevera.

5 Montar la nata. Cuando el arroz con leche empiece a cuajar, es decir, cuando se ponga



más consistente, agregar la fruta y el zumo e incorporar la nata. Verter la mezcla en el molde sobre el fondo de tarta, alisar y reservar en la nevera.

6 Hervir el zumo de naranja con el azúcar restante y la gelatina según las instrucciones del fabricante. Dejar enfriar ligeramente y esparcir sobre la tarta de arroz. Decorar al gusto con fruta o flores y reservar la tarta al menos 2 horas en la nevera.

Tiempo de preparación: 45 minutos de trabajo y 3 horas de relax

Calorías por ración: 165

Consejo

Se permite cambiar de fruta: si no quieres o no puedes comprar frutas exóticas, puedes combinar la piña tropical de bote con melocotones o albaricoques (frescos o en almíbar). Las cerezas combinan igualmente con la tarta de arroz, pero en este caso sin la piña.



Tarta merengada con bayas

Tan dulce como el azúcar y se deshace en la boca

Ni siquiera hace falta masticarla porque ise deshace en la boca!

Para 10 porciones

Para el merengue:

4 claras de huevos grandes muy frescos

1 CP de zumo de limón

250 g de azúcar

Para el relleno:

600 g de bayas (por ejemplo, arándanos, frambuesas, fresas y grosellas)

100 g de Quark

300 g de crema de leche espesa

30 g de azúcar lustre

2 CP de zumo de limón

Para la placa de hornear: papel vegetal

Merengue • 45-60 min • 120 grados

1 Precalentar el horno a 120 grados (más tarde se conectará el turbo a 100 grados). Revestir una placa de hornear con papel vegetal.

2 Verter las claras en un cuenco absolutamente limpio de grasa y batirlas a punto de nieve con las varillas de la batidora eléctrica. Agregar el zumo de limón (da consistencia a las claras batidas). Seguir batiendo y añadir la mitad del azúcar cucharada a cucharada y el resto de golpe. No dejar de batir hasta que el merengue esté muy consistente, liso y brillante. Está en su punto cuando no se cae ni una gota al volcar el cuenco.

3 Llenar de merengue una manga pastelera con boquilla lisa (sustituto, véase página 23). Dibujar dos círculos en el papel vegetal utilizando como patrón el borde de un molde desmontable de 24 cm de diámetro. Esparcir dos fondos de merengue; para ello, apretar la manga pastelera y formar una espiral, empezando por el centro y avanzando hacia los bordes.

4 Mantener los fondos de merengue 45-60 minutos en el horno, donde, más que cocerse, se secan. Levantarlos de la placa junto con el papel y dejarlos enfriar.

5 Preparar las bayas y quitar la fruta estropeada. Es mejor no lavarlas. A lo sumo se pueden pasar rápidamente por agua fría para evitar que absorban agua. Reservar algunas para decorar. Aplastar finamente una tercera parte de la fruta. Según el tamaño que tenga la fruta restante, trocearla o dejarla entera.



6 Mezclar el puré de fruta y el Quark. Agregar las frutas restantes. Montar la crema de leche hasta que esté muy consistente, agregando paulatinamente el azúcar lustre y el zumo de limón. Incorporar a la mezcla de frutas.

7 Colocar uno de los fondos de merengue en una fuente para tartas o en un plato grande y esparcir por encima la mitad de la crema de frutas. Taparlo con el segundo merengue, esparcir la crema restante y decorar con las frutas enteras. Servir pronto para evitar que el merengue se remoje. Es importante cortar la tarta con un cuchillo bien afilado o, aún mejor, cortarla con un cuchillo eléctrico.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo 50 minutos son de trabajo
Calorías por ración: 245

Consejo

En verano esta tarta es un postre delicioso. Además, se puede preparar sin problemas por adelantado: hornear el merengue el día anterior; así lo único que faltará por hacer antes de servir será preparar rápidamente la crema de frutas.

Tarta copiosa de crema de mantequilla

Tan pequeña que no sobra nada

Este pecado dulce se prepara en un molde pequeño de 18 cm de diámetro

Para 8 porciones

Para la pasta:

- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 50 g de azúcar
- 1 sobre de azúcar vainillado
- 50 g de harina
- 1/2 CP de canela
- 1 CS escasa de maicena
- 1/2 CP de levadura en polvo

Para la crema de mantequilla:

- 1 CS de nueces
- 1 yema de huevo
- 30 g de maicena
- 1/4 l de leche
- 125 g de mantequilla ablandada
- 50 g de azúcar lustre

Para el molde: mantequilla y pan rallado

Para decorar:

- 2 CS de nueces
- 1 CS de miel o de jarabe de arce

Pasta de bizcocho • 25 min • 180 grados

Molde desmontable, 18 cm Ø

1 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Engrasar con mantequilla el fondo del molde desmontable y espolvorear con pan rallado.

2 Batir a punto de nieve las claras con la sal. Cuando empiecen a ponerse firmes, agregar poco a poco los azúcares. Añadir la yemas una a una. Mezclar la harina con la canela, la maicena y la levadura en polvo, y espolvorear encima de las claras batidas. Incorporar todo cuidadosamente con la batidora para evitar que las claras pierdan volumen.

3 Verter la masa en el molde y alisar. Cocer el bizcocho en la parte inferior del horno durante unos 25 minutos. Hacer la prueba del palillo. Dejar reposar la masa horneada dentro del molde 5-10 minutos, desmoldar y reservar hasta el día siguiente.

4 Para la crema, rallar finamente las nueces con un rallador o en el robot. Mezclar en un cazo las nueces con la yema, la maicena y un poco de leche fría. A continuación agregar la leche restante. Si toda la leche se echa de golpe, la crema no quedará tan lisa.

5 Poner el cazo en el fuego y calentar la mezcla sin dejar de remover hasta que rompa a hervir; retirar del fuego y dejar enfriar la crema. Removerla de vez en cuando para que no se forme una película gruesa.

6 Batir la mantequilla con el azúcar lustre hasta que esté muy cremosa. Incorporar la crema de nueces cucharada a cucharada. Con un cuchillo o un hilo fuerte, cortar horizontalmente el bizcocho en tres círculos.

7 Esparcir en los dos fondos inferiores una capa de crema de mantequilla de 0,5 cm de grosor, poner los fondos uno encima del otro y taparlos con el tercero. Revestir la tarta por todas partes con la crema restante. Trocear finamente las nueces y tostarlas a fuego moderado en una sartén sin aceite hasta que empiecen a oler bien. Agregar la miel o el jarabe de arce. Dejar enfriar ligeramente la mezcla y esparcirla sobre la tarta.

Tiempo de preparación: 1 hora larga, pero sólo se trabaja realmente 40 minutos (sin contar el tiempo de espera)
Calorías por ración: 330



Consejo práctico

Estamos llegando al final del recetario de dulces, pero no queremos acabar sin brindaros un extra magnífico: las trufas dulces. Aquí está la receta fundamental:

Para 30 trufas
Trocear 350 g de cobertura (la mitad de chocolate con leche y la otra mitad de chocolate negro). Calentar 125 g de crema de leche, agregar la cobertura y derretirla a fuego lento. Cuando la crema de trufas se haya enfriado, cubrir el cazo con film de plástico transparente y dejarlo en la nevera toda la noche. Al día siguiente, batir la crema hasta que esté espumosa y formar las trufas. Para ello hace falta una placa o una fuente que quepa en la nevera. Revestirla con papel vegetal. Con una cuchara pequeña, cortar pequeñas cantidades de la masa de trufas. Mantenerlas durante 1 hora en la nevera. Con las manos frías (lavarlas a menudo con agua fría, pero sin olvidar secarlas) formar bolas con los trozos de masa. Derretir 250 g de cobertura siguiendo las indicaciones del envoltorio, mojar las trufas, sacarlas con un tenedor y escurrirlas. Colocarlas sobre una hoja de papel vegetal y dejarlas secar.



Para picar

puede ser muy placentero...



Vivir como una couchpotatoe

Pomme de chaiselongue, patata di veranda... La *couchpotatoe** está por todas partes. No hace más que revolcarse en el sofá, picar cositas poco sustanciosas y comer con las manos. Y encima, esta cosa perezosa está totalmente a sus anchas.

Si vas a Italia, la verás descansar en una playa comiendo *focaccia*. Si estás en Francia, la puedes observar en una terraza hartándose de *baguettes*. Si entras por casualidad en uno de los famosos *Biergärten* (cervecerías que están en parques y jardines) de Múnich, la verás masticar *Brezeln* con cara de felicidad. En el *deli* de Nueva York come *bagels*, *blinis* en la *datscha* de Crimea y empanadillas en los parrales griegos: una *couchpotatoe* siempre va a los lugares donde se está a gusto. Incluso cuando no hay sofá.

El sofá, no obstante, está en casa. Desde luego, es el lugar donde uno se siente más a gusto, por lo menos los domingos por la mañana. Son esos días en que te levantas tarde después de una noche loca, pillas unos cuantos panecillos caseros y te acomodas perezosamente en el sofá. Vivir como una *couchpotatoe* puede ser muy placentero... Nosotros tenemos las recetas que te aseguran el éxito.

* *Couchpotatoe*: Se dice de la persona que se pasa todo el día tirada en el sofá.

Pan para todo el mundo, segunda parte o cinco ideas para rellenar bocatas

Volvemos a encontrarnos con Melina, Nadia, Charles, Ingrid, Gregory, Lorenza y Pedro, un chaval con chispa; esta alegre pandilla se reunió por primera vez en la página 40 de *Cocina esencial*. Desde entonces, los siete amigos son inseparables y han vivido una serie de complicaciones y aventuras sorprendentes. Pero ahora la fiesta empieza de verdad, porque acaban de mudarse al piso de al lado. ¡Venga, vamos a visitarlos!

Un bocata para Anton

Rellenar el bocata con 4 salchichas de Frankfurt cortadas en rodajas finas, mezcladas con 2 CP de mostaza en grano y cebollino picado. La receta es para unos 200 g.

Un bocata para Helga

Pelar y rallar 1 zanahoria y picar 4 cebollas tiernas. Mezclar la verdura con 200 g de queso crema graso y 2 CS de yogur. Añadir



4 CS de queso rallado y un poco de perejil. Combina bien con pan integral. La receta es para 300 g justos.

Un bocata para Dimitri

Aplastar patatas hervidas con un tenedor con un poco de aceite de oliva, albahaca y ajo hasta obtener un puré. Tostar piñones y distribuirlos encima del pan untado de la mezcla. Si lo combinas con pan tostado se convierte en un plato muy refinado.

Un bocata para Erika

Ecurrir 1 lata de atún (al natural) y desmigajarlo. Cortar 2 pepinillos en dados, pelar y rallar una manzana pequeña y mezclar todo con 1 CS de mayonesa, 1 CS de yogur y un poco de eneldo picado. Es genial, si lo combinas con pan de centeno. La receta es para unos 200 g.

Un bocata para Gloria

Mezclar 5 CS de miel con 3 CS de nata y calentar. Incorporar y derretir 50 g de mantequilla y 50 g de praliné de avellanas. Agregar 50 g de avellanas molidas y 1 CS de cacao en polvo: ya tienes una crema de cacao para untar las tostadas de los desayunos domingueros. La receta es para 250 g.



S.O.S

Respuestas de nuestra tía repostera a todas las PD (preguntas desesperadas)

Me encanta comer pan, sobre todo cuando está recién hecho. Esta afición hace que a menudo no pueda resistirme a comprar pan, aunque en casa me quede todavía del día anterior. Ya sé que eso no está bien. ¿Cuánto tiempo se conserva el pan? ¿Qué se puede hacer con los restos?

Sarah de Berlín

La tía Ilse aconseja:

¿Qué quiere decir «recién hecho»? Hay gente que come el primer trozo de pan fermentado a los 3 días, porque es cuando se dice que tiene mejor sabor. Otros, como tú, prefieren el pan crujiente por fuera y tierno y perfumado por dentro. Además, todo depende del tipo de pan: las barras hay que comerlas el mismo día porque enseguida se ponen duras. El pan blanco se conserva hasta 2 días; si lleva un poco de harina de centeno, llega a los 3 o 4 días. El pan puede conservarse hasta 5 o 6 días si lleva un 50% de centeno, más otros 2 días en el caso de pan de centeno puro o pan integral. El pan de molde se puede conservar hasta una semana en la nevera.

Te llamará pan

En las panaderías encontramos una gran variedad de panes con diversos nombres. Sin embargo, todos ellos suelen llevar los mismos ingredientes o incluso se preparan igual. Nombrar panes, tiene mucha tradición, como lo demuestran los «panes de santo»: se trata de dulces de pasta de levadura o de panes rústicos, cuyo nombre y efecto cambian en función del día. Son un regalo nada despreciable, sobre todo si tus amigos han nacido en el seno de una vieja familia católica. Por favor, regala siempre pan de fabricación casera.

El pan, su santo y su significado

San Antonio Abad	17 de enero	Protege al ganado contra las enfermedades
San Sebastián	20 de enero	Protege contra la peste
Santa Águeda	5 de febrero	Protege contra los incendios, cura el dolor del pecho, fortalece a las crías de ganado y flota por encima de los ahogados
Santa Gertrudis	17 de marzo	Para celebrar el comienzo de la primavera
San Lorenzo	10 de agosto	Limosna para los pobres
San Miguel	29 de septiembre	Tranquiliza a los espíritus
San Huberto	3 de noviembre	Cura a los perros rabiosos
San Martín	11 de noviembre	Protege contra los rayos
San Andrés	30 de noviembre	Regalo de la novia para el novio; después de habérselo entregado, ella debe barrer su salón desnuda
San Nicolás	6 de diciembre	Regalo para los pobres y los niños
Santa Lucía	13 de diciembre	Cura las mordeduras de los perros rabiosos
San Esteban	26 de diciembre	Si una chica invita a un chico a comer este pan de frutas, la cosa va de boda. Si el chico rechaza la invitación, todo se ha acabado. Si el pan se desmigaja al cortarlo, ella retirará la proposición. Si todo va bien, se casarán el año siguiente

Para los que prefieren regalar panes algo más laicos:

Pan de pañales	Para el nacimiento de un bebé; un trozo de pan en el pañal asegura que nunca padecerá hambre
Pan de puerperio	Pan dulce para dar las gracias a la comadrona
Pan de bautizo	En el bautizo hace de chupete; los niños lo comen con queso
Pan de amor	La chica se unta con miel, se revuelca en granos de cereales y hace pan con lo que se le queda pegado en el cuerpo. Si el chico come del pan, se enamorará perdidamente y no se separará nunca de ella
Pan de boda	Se guarda en el armario. Si se enmohece primero por la parte superior, la mujer vivirá más tiempo; si se enmohece primero por la parte inferior, será el hombre el que viva más
Pan de morriña	Para la novia, contra la morriña. Se amasa con un poco de polvo de la antigua habitación de la novia. Algo más tarde se regalará el pan de pañales



Del tesoro de la cocina

Las sobras de pan
Los restos de pan seco son la materia prima para varias delicias culinarias. Si sobra un poco de chapata, se pone en un molde, alternando capas de pan y de tomate con mozzarella y albahaca. Rociar con aceite y vinagre y, al cabo de 20 minutos, servir como entrante. Otro plato se hace con pan de molde viejo: quitarle la corteza, cortarlo en dados, mezclar el pan con jamón dulce, queso y salvia, y poner todo en un molde de cristal o cerámica. Verter encima una crema de huevo y leche y cocerlo en el horno. Remojar rebanadas de pan en una masa de crêpes y freírlas. Muy dulce: budín de pan y mantequilla: untar 10 rebanadas de pan de molde con mantequilla y cortarlas en cuartos. Cubrir el fondo de un molde de cristal con el pan, espolvorear con pasas y azúcar moreno y tapar con el resto de rebanadas. Batir 4 huevos con 300 ml de leche y $\frac{1}{4}$ l de crema de leche, verter la mitad sobre el pan y reservar la mezcla durante 30 minutos. Agregar el resto y hornear durante 50 minutos a 160 grados.



Pastas hojaldradas de queso

Para mordisquear

Para 40 unidades

450 g de hojaldrado congelado (dividido en 6 láminas)

2 CS de mantequilla

100 g de queso rallado (por ejemplo, *emmental*, manchego seco, *pecorino* o *gouda*)

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta de hojaldrado • 12 min • 220 grados



1 Sacar las láminas de hojaldre del envoltorio, colocarlas en la mesa, una al lado de la otra, y cubrir las con un paño para evitar que se sequen al descongelarse; tardan unos 15 minutos en hacerlo.

2 Mientras tanto, derretir la mantequilla en un cazo. Los que hayan comprado un taco grande de queso, ahora es el momento de rallarlo.

3 Untar una lámina de hojaldre con mantequilla y espolvorearla con queso; tapar con la segunda lámina, untar, espolvorear y poner la tercera. Preparar las otras 3 láminas de hojaldre de la misma manera.

4 Guardar la pasta en la nevera (tapada) si los invitados tardan en llegar. De no ser así, extender el hojaldre sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada hasta que duplique el tamaño original. Cortar las láminas en tiras de 2 cm de ancho y 6-8 cm de largo. Girar las tiras varias veces en torno a su eje.

5 Precalentar el horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Revestir la placa de hornear con papel vegetal. Colocar encima las espirales de hojaldre y untarlas con mantequilla. Espolvorear con el queso rallado restante y cocerlas en el centro del horno durante unos 12 minutos, hasta que las pastas hayan subido y estén doradas. Dejar enfriar.

Tiempo de preparación: 50 minutos
Calorías por pasta: 60

Pastas tiernas de queso

Para acompañar el vino, la cerveza y los momentos felices

Para unas 40 unidades

250 g de harina

sal y pimienta negra

pimienta de Cayena

150 g de roquefort o gorgonzola

100 g de mantequilla fría

50 g de nueces

2 huevos

1 yema de huevo

1 CS de leche

Para extender: harina

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta quebrada • 15 min • 200 grados



1 Mezclar la harina con sal (poca, porque el queso es salado), pimienta negra y pimienta de Cayena. Cortar el queso y la mantequilla en dados y a continuación desmenuzar las nueces.

2 Añadir el queso, las nueces, la mantequilla y los huevos a la harina; amasar la pasta a fondo con las espirales de la batidora eléctrica o con la manos. Enharinarse las manos. Partir la pasta por la mitad, formar dos cilindros y estirarlos de forma uniforme con las manos hasta que tengan un diámetro de aproximadamente 4 cm. Envolver ambos cilindros con film transparente y reservarlos durante al menos 1 hora en la nevera.

3 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Seguidamente revestir la placa de hornear con papel vegetal.

4 Desenvolver los cilindros de pasta, cortar los en rebanadas de aproximadamente 1 cm de grosor y colocarlas encima del papel. Batir la yema con la leche y untar las rebanadas de pasta.

5 Cocer las pastas en el centro del horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que estén bien doradas. Después dejar enfriar.

Tiempo de preparación: 40 minutos, de los que 15 son de relax
Calorías por pasta: 70

Empanadas hojaldradas

Picarás el anzuelo

Acuérdate de sacar a tiempo las espinacas del congelador porque tardan lo suyo en descongelarse (3-4 horas)

Para 8 unidades

300 g de espinacas congeladas

300 g de hojaldrado congelado (4 láminas)

2 dientes de ajo

200 g de queso de oveja griego (consistente)

o queso curado rallado

1 manojo de perejil

1 guindilla fresca (si te gusta lo picante)

2 huevos pequeños

2 CS de yogur, nata ácida o Quark

sal, pimienta negra

1/2 CP de cilantro molido

1 yema de huevo

1 CS de leche o de crema de leche

Para extender: harina

Pasta de hojaldrado • 25 min • 200 grados

1 Sacar las espinacas del envoltorio, ponerlas en un colador y dejarlas descongelar en un cuenco. Si no las has sacado a tiempo del congelador, cuécelas a fuego lento siguiendo las instrucciones del fabricante y escúrrelas al máximo apretándolas bien con las manos.

2 Sacar las láminas de hojaldrado del envoltorio, ponerlas en la mesa y cubrir las con un paño. Dejar descongelar 15 minutos.

3 Mientras tanto, pelar el diente de ajo y cortarlo en rodajas finas. Desmigajar el queso de oveja. Lavar el perejil, secarlo, quitar las hojas y picarlas finas. Picar finamente la guindilla.

4 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Mojar 2 placas de hornear con agua fría y no secalas.

5 Exprimir las espinacas descongeladas y picarlas en trozos gruesos; mezclarlas con el ajo, el queso de oveja, el perejil, la guindilla, los huevos y el yogur. Condimentar con sal (no mucha, pues el queso es salado), pimienta y cilantro.

6 Extender las láminas de hojaldrado sobre la superficie de trabajo enharinada dándoles el doble de su tamaño. Cortarlas por la mitad, rellenar con la mezcla de espinacas dejando un borde y doblar. Presionar los bordes con los dientes del tenedor.

7 Colocar las empanadas en las placas; para ello, lo mejor es hacer servir una paleta (para pasteles). Batir la yema con la leche y pincelar las empanadas.

8 Cocerlas en el centro del horno durante 25 minutos hasta que el hojaldrado haya subido y esté bien dorado. Antes de comer, dejar enfriar ligeramente (para que nadie se queme la lengua) o del todo.

Tiempo de preparación: 1 hora, pero sólo se trabaja 35 minutos

Calorías por unidad: 250

Más empanadas

Con relleno de lentejas y puerros

Hervir 100 g de lentejas rojas con 1/4 l de agua durante 10 o 15 minutos, hasta que estén blandas. Escurrirlas bien. Lavar un tallo de puerro, pelarlo y picarlo finamente. Mezclar las lentejas ya frías con 2 dientes de ajo aplastados, 3 CS de crema acidificada o nata ácida y 2 huevos. Cortar finamente medio manojo de cebollino y agregarlo. Salpimentar y condimentar con bastante pimientón. Rellenar y hornear tal como se ha descrito anteriormente.

Con relleno de queso blanco

Cortar en dados 50 g de jamón dulce. Cortar en aros 1 manojo de cebollas tiernas. Sacar las semillas de un tomate y cortarlo en dados. Mezclar todo con 200 g de queso crema graso, 1 huevo y 50 g de crema de leche. Salpimentar y condimentar con bastante pimienta de Cayena. Rellenar y hornear.

Con relleno de chucrut

Escurrir y exprimir 1 lata pequeña de chucrut (285 g), y cortar en trozos pequeños. Mezclar 50 g de tocino finamente picado, 2 cebollas tiernas picadas, 1 CS de perejil picado, 2 CS de crema acidificada y 2 huevos pequeños. Salpimentar y condimentar con pimienta. Rellenar y hornear.





Tartaletas de carne

Para la merienda campestre y para congelar como reserva

Para 12 unidades

Para el relleno:

350 g de pechuga de pollo, 2 cebollas tiernas, 50 g de jamón serrano, 1 diente de ajo, 1 CS de mantequilla, 1¹/₂ CS de harina, 200 ml de caldo de pollo, sal y pimienta

Para la pasta:

100 ml de leche, 150 g de mantequilla, 1 CS de sal, 500 g de harina

Además:

harina para extender, mantequilla para la placa, 2 yemas de huevo para untar

Pasta quebrada • 50-60 min • 160 grados

Placa para hornear magdalenas

1 Cortar la carne en dados de 1 cm de grosor. Lavar las cebollas tiernas y cortarlas en aros. Cortar el jamón en dados gruesos.

2 Pelar el diente de ajo, picarlo y freírlo con la mantequilla hasta que adquiera un aspecto transparente. Agregar la harina y dorarla. Añadir el caldo sin dejar de remover y llevar-



lo a ebullición. Salpimentarlo, cocerlo durante 10 minutos y dejarlo enfriar. Mezclar con los ingredientes preparados.

3 Hervir 100 ml de agua, la leche, la mantequilla y la sal. Agregar el líquido caliente a la harina y amasar hasta obtener una pasta consistente. Dejar entibiar.

4 Extender sobre la mesa enharinada la mitad de la pasta hasta obtener una lámina de 0,5 cm de grosor. Recortar 12 círculos de un diámetro que debe superar en 2 cm al de los huecos de la placa. Engrasarlos y enfondarlos con pasta de manera que sobresalga por los bordes.

5 Precalentar el horno a 160 grados (más tarde se conectará el turbo a 140 grados). Rellenar las tartaletas con la masa de carne y la salsa hasta tres cuartos de su altura y doblar los bordes hacia dentro. Extender el resto de la pasta, recortar 12 tapas y eventualmente unas tiras para decorar. Batir las yemas y untar los bordes. Cubrir las tartaletas con las tapas de pasta y presionar.

6 Pincelar las tapas de pasta con la yema. Introducir las tartaletas en el horno y cocerlas 50-60 minutos hasta que estén crujientes. Dejarlas reposar durante 10 minutos en el horno apagado con la puerta abierta, desmoldarlas con una cucharita y comer.

Tiempo de preparación: 2 horas y 15 minutos; 1 hora y 15 minutos son de trabajo
Calorías por tartaleta: 340



Cruasanes de pasta de Quark Para los vegetales

Para 16 unidades

Para la pasta:

200 g de mantequilla fría, 260 g de harina, 1¹/₂ CP de sal, 250 g de Quark magro frío

Para el relleno:

2 yemas de huevo, 2 CS de aceite de oliva, 2 CP de mezcla de hierbas para pizza, 150 g de salami cortado en lonchas finas, 150 g de gouda cortado en lonchas finas, harina para extender, 1 CP de semillas de amapola, 1 CP de semillas de sésamo, 1 CP de parmesano rallado

Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta quebrada • 20-25 min. • 200 grados

1 Cortar la mantequilla; mezclar la harina con la sal. Amasar el Quark con la mantequilla y la harina. Envolver y reservar 1 hora en la nevera.

2 Extender la pasta hasta obtener una lámina fina y cortarla en 16 cuadrados de 10 cm de longitud. Batir 1 yema con 1 CS del aceite, untar las láminas de pasta y espolvorearlas con 1 CP de la mezcla de hierbas para pizza.



3 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Repartir el salami y el queso sobre los cuadrados de pasta dejando un borde de 1 cm. Espolvorear con el resto de las hierbas. Enrollar los cuadrados de pasta en forma de cruasanes.

4 Colocar los cruasanes en la placa untada con mantequilla. Mezclar la segunda yema con el aceite restante, las semillas de amapola y de sésamo, y el parmesano. Pincelar los cruasanes y cocerlos 20-25 minutos en el horno hasta que estén dorados.

Tiempo de preparación: 55 minutos, de los que 35 son de trabajo
Calorías por cruasán: 255

Empanadillas de queso mexicanas

Bocados de fiesta

Para unas 20 unidades

Para la pasta:

200 g de mantequilla ablandada, 150 g de nata, 2 yemas de huevo, 200 g de queso emmental rallado, 400 g de harina, $\frac{1}{2}$ CP de levadura en polvo

Para el relleno:

1 cebolla, 150 g de beicon, 1 CS de aceite, 1 CP de tomate concentrado, 1 CP de orégano,



150 g de tomate picado, sal, pimienta de Cayena, 200 g de judías arriñonadas, 150 g de queso de oveja, 1 yema de huevo

Para extender: harina

Pasta quebrada • 20 min • 200 grados

1 Amasar la mantequilla con la nata, las yemas, el queso, la harina y la levadura en polvo. Envolver la masa.

2 Pelar la cebolla y picarla en dados. Trocear el beicon y freírlo en el aceite a fuego lento. Agregar la cebolla y rehogarla brevemente. Añadir el tomate concentrado junto con el orégano y echar el tomate. Cocer todo durante 15 minutos a fuego lento. Salpimentar, añadir las judías y dejar enfriar. Cortar el queso de oveja y agregarlo a la mezcla.

3 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Extender la pasta hasta obtener una lámina de 0,5 cm de grosor. Cortarla en 40 rectángulos de unos 10 x 5 cm y pincelar los bordes con la yema batida. Poner 1 cucharada de relleno sobre 20 rectángulos, taparlos con los restantes y presionar los bordes con un tenedor para pegarlos. Poner las empanadas de queso en la placa y pincelarlas con la yema de huevo. Cocerlas en el centro del horno durante unos 20 minutos.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos
Calorías por empanadilla: 285

Empanadillas rusas

Geniales para congelar

Para unas 20 unidades

50 g de mantequilla, 2 CP de gránulos de levadura de panadero rápida, 250 g de harina, sal, 200 g de col blanca tierna o de col rizada, 200 g de salmón fresco, $\frac{1}{2}$ manojo de eneldo, 2 CP de comino, 50 g de crema acidificada, 1 huevo, pimienta negra

Para extender: harina

Para la placa de hornear: papel vegetal

Para untar: 1 CS de mantequilla derretida

Pasta de levadura • 25 min • 180 grados

1 Derretir la mantequilla y dejarla enfriar. Amasar la levadura con la harina, 90 ml de agua tibia, una pizca de sal y la mantequilla. Cubrir la pasta y dejarla reposar 1 hora.

2 Separar las hojas de col, lavarlas y cortar los nervios gruesos. Hervir la col durante unos 5 minutos en agua salada y pasarla después por agua fría. Exprimirla ligeramente y picarla fina. Picar también el salmón y el eneldo lavado y mezclarlos con la col, el comino, la crema acidificada y el huevo; salpimentar.

3 Volver a amasar la pasta y extenderla finamente sobre la superficie de trabajo enharinada. Con un vaso grande, recortar círculos de unos 10 cm de diámetro. Poner 1 cucharada de relleno en el centro de cada círculo y cerrar la empanadilla doblando la otra; presionar los bordes. Revestir una placa de hornear con papel vegetal y poner las empanadillas encima.

4 Precalentar el horno a 180 grados (conectar ya el turbo a 160 grados). Pincelar las empanadillas con mantequilla y cocerlas en el centro del horno durante unos 25 minutos. Lo mejor es comerlas cuando estén tibias.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos, pero sólo 1 hora es de trabajo
Calorías por empanadilla: 105



Focaccia con romero

Sabe a vacaciones en Italia

Para 4-6 aficionados al picoteo

500 g de harina

1 CP colmada de sal

8 CS de aceite de oliva

1/2 pastilla de levadura de panadero (unos 21 g)

4-5 ramitas de romero fresco

2-3 dientes de ajo

Para la placa de hornear: aceite de oliva

Para extender: harina

Para espolvorear: sal gruesa

Pasta de levadura • 20 min • 240 grados

1 Mezclar en un cuenco la harina con la sal y 6 CS de aceite. Desmigajar la levadura entre los dedos y desleírla en 1/4 l de agua tibia; agregar a la harina y amasar la pasta a fondo con las espirales de la batidora eléctrica, o con las manos, hasta que se desprenda de las paredes del cuenco. Cubrirla y reservarla, durante 1 hora aproximadamente, en un lugar templado y sin corrientes de aire.

2 Apartar 2 ramitas de romero; lavar y secar las otras, arrancar las hojas y picarlas.



Pelar los dientes de ajo, partírlos por la mitad y cortarlos en rodajas muy finas.

3 Añadir a la masa el romero picado y el ajo, y amasarlos. Aceitar la placa de hornear. Enharinar la superficie de trabajo. Formar una bola con la pasta, ponerla en la mesa y aplastarla con las manos. Extenderla bien con el rodillo hasta obtener un círculo de 1 cm de grosor; el secreto está en que el rodillo se mueva en todas las direcciones, sin repetir la misma trayectoria. De cualquier modo, no hace falta buscar la perfección.

4 Poner la *focaccia* en la placa y pincharla repetidas veces con un tenedor. Trocear el resto del romero y espolvorearlo sobre la pasta. Volver a cubrirla con un paño y reservarla otros 20 minutos.

5 Precalentar el horno a 240 grados (conectar ya el turbo a 220 grados). Espolvorear la pasta con sal y rociarla con el resto del aceite. Cocer la *focaccia* en el centro del horno durante unos 20 minutos, hasta que esté bien dorada. Dejarla enfriar, trocearla y servirla en una panera. Combina especialmente bien con vino tinto o para acompañar un surtido de entrantes.

Tiempo de preparación: 2 horas, pero sólo se trabaja realmente durante 20 minutos
Calorías por ración (si son 6): 430



Chapatís

Pan hecho en la sartén

Para 8 unidades

75 g de harina

125 g de harina de trigo integral

sal

1 CS de mantequilla clarificada

Para variar: amasar la pasta con pimienta de

Cayena o hierbas secas

Para extender: harina

1 Mezclar los dos tipos de harina con 1 CP escasa de sal. Agregar poco a poco la mantequilla. Verter rápidamente unos 100 ml de agua tibia y remover la mezcla hasta formar una bola. Ir añadiendo agua hasta que la pasta esté lisa y elástica.

2 Ahora viene lo más importante: hay que amasar la pasta con energía durante 10 o 15 minutos. Hacer una bola, ponerla en un cuenco y cubrirla con un paño húmedo. Dejar reposar unos 30 minutos. Mientras tanto, saca del armario la sartén más pesada que tengas.

3 Dividir la pasta en 8 trozos iguales y formar bolas. Enharinar la superficie de trabajo y extender cada bola hasta obtener una torta redonda del tamaño de la sartén o un poco más pequeña.



4 Poner la sartén en el fuego y calentarla bien (eso dura unos 5 minutos). Reducir el calor a fuego moderado. Colocar una torta en la sartén y cocerla 2 minutos; darle la vuelta y cocer el otro lado 2 minutos más. Cocer todas las tortas de pan de igual modo. Para evitar que se enfríen y se sequen, ponerlas en una cacerola y taparlas.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos, pero sólo se trabaja 45 minutos
Calorías por unidad: 95

Blinis

Tortitas de harina al modo ruso

Para unos 18 *blinis* pequeños
10 g de levadura de panadero, 1 CP de azúcar
200 ml de leche tibia, 80 g de harina de trigo sarraceno (se vende en las tiendas de productos dietéticos y naturales), 80 g de harina de trigo, 50 g de nata ácida, yogur o suero de leche, sal, 1 huevo

Para freír: aceite vegetal

Pasta de levadura

1 Desmigajar la levadura entre los dedos y desleírla con el azúcar en la leche. Dejar reposar durante 10 minutos.



2 Mezclar los dos tipos de harina, la nata ácida, la sal y la levadura desleída. Tapar la pasta y reservarla en la nevera toda la noche.

3 Al cabo de este tiempo, remover la pasta, agregar el huevo y volver a reservarla media hora más.

4 Calentar un poco de aceite en la sartén. Formar tortitas de pasta y freírlas unos 2 minutos por cada lado a fuego moderado. Para evitar que los *blinis* cocidos se enfríen, mantenerlos en el horno calentado a 50 grados. Aparte de acompañarlos con crema acidificada, los *blinis* se sirven con caviar, salmón ahumado, rodajas de pepino, queso blanco y muchas cosas más.

Tiempo de preparación: 55 minutos, de los que 25 son de trabajo (sin contar el tiempo de reposo en la nevera)
Calorías por unidad: 50

Pan de pizza

Muy fácil

Para matar el hambre de 4 comensales
200 g de harina, sal, 10 g de levadura de panadero, 4 CS de aceite de oliva, 2 tomates pelados (enlatados o 2 CS de puré de tomate enlatado o de *tetrabrik*; congelar el resto o

aprovecharlo para hacer una salsa), 2 dientes de ajo, 2-3 ramitas de romero fresco, pimienta negra molida gruesa

Para la placa de hornear: aceite de oliva

Para extender: harina

Pasta de levadura • 12 min • 250 grados

1 Mezclar la harina con 1 CP de sal. Desmigajar la levadura y desleírla en 100 ml de agua tibia aproximadamente. Agregar a la harina la levadura desleída y 2 CS de aceite y amasar. Tapar la pasta y dejarla reposar durante 1 hora en un lugar templado. La pasta debe duplicar su volumen.

2 Precalentar el horno a 250 grados (conectar ya el turbo a 220 grados). Aceitar la placa. Cortar los tomates en dados; pelar el ajo y picarlo muy fino. Quitar las hojas de romero y picarlas finas. Mezclar los tomates con el ajo y el romero; salpimentar.

3 Volver a amasar bien la pasta y extenderla sobre la mesa enharinada hasta obtener un círculo fino que puede tener los bordes un poco más gruesos. Ponerla en la placa de hornear, esparcir el tomate y rociar con el resto del aceite. Cocer el pan en el centro del horno durante unos 12 minutos. Cortar el pan de pizza en trozos triangulares.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo se trabaja unos 20 minutos
Calorías por ración: 265



Brezen

Obras de arte enlazadas

Para 12 *brezen* crujientes

500 g de harina de trigo o de escanda

1 pizca de azúcar

30 g de levadura de panadero

1 CP de sal

20 g de bicarbonato

Para la placa de hornear: papel vegetal

Para espolvorear: sal gruesa o semillas de sésamo

Pasta de levadura • 20-25 min • 220 grados

1 Mezclar en un cuenco la harina con el azúcar. Desmigajar la levadura y desleírla en $\frac{1}{4}$ de agua tibia; verter sobre la harina y agregar la sal. Amasar la pasta con las espirales de la batidora eléctrica o con las manos hasta obtener una bola.

2 Guardar la bola tapada con un paño en un lugar templado, sin corrientes de aire. Dejar reposar la pasta aproximadamente 1 hora, hasta que haya doblado de volumen.

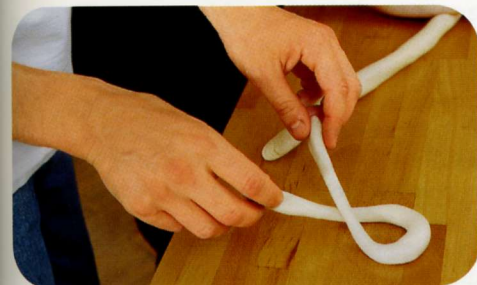
3 Dividir la bola en 12 partes iguales, volver a amasarlas y estirarlas hasta obtener rollos de 40 cm de largo; enlazarlos en forma de *brezen*.

4 Precaentar el horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Revestir la placa de hornear con papel vegetal.

5 Mezclar 1 l de agua con el bicarbonato y calentar. Cuando la mezcla hierva, reducir el fuego y sumergir los *brezen*, uno tras otro, durante 1 minuto en el baño de bicarbonato (es mejor hacerlo con una espumadera). Dejarlos escurrir, colocarlos en la placa, uno al lado del otro, y espolvorearlos con sal gruesa o con semillas de sésamo.

6 Cocer los *brezen* en el centro del horno de 20 a 25 minutos. Están mejor recién sacados del horno.

Tiempo de preparación: casi 2 horas, de las que sólo 40 minutos son de trabajo
Calorías por unidad: 140



Panecillos de fiesta

Te hacen ver la luz del sol

Para 20 panecillos

1 kg de harina (harina blanca, integral o una mezcla de ambas; debe ser harina de trigo o de escanda), 2 pastillas de levadura de panadero (84 g), 1 pizca de miel, 250 g de yogur líquido, apenas 1 CS de sal, 10 tomates secos al sol, macerados con aceite, 1 CS de alcaparras, 1 CS de piñones, 2-3 ramitas de romero fresco, 2 dientes de ajo, 50 g de parmesano recién rallado

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta de levadura • 25-30 min • 200 grados

1 Verter la harina en un cuenco grande. Desmigajar la levadura y desleírla junto con la miel en $\frac{3}{8}$ l de agua tibia; verter sobre la harina. Agregar la sal y el yogur. Amasar la pasta hasta obtener una bola elástica que ya no sea pegajosa.

2 Cubrir el cuenco con un paño y reservarlo en un lugar templado, sin corrientes de aire. Ahora la pasta necesita reposar aproximadamente 1 hora hasta que haya doblado su volumen inicial.

3 Aprovechar 15 minutos de ese tiempo para hacer unas cuantas cosillas: escurrir los tomates, cortarlos en trozos y mezclarlos con las alcaparras y los piñones. Lavar el romero, secarlo con papel de cocina, arrancar las hojas y picarlas. Pelar y picar los dientes de ajo. Mezclar ambos con el queso. Forrar la placa de hornear con el papel vegetal.

4 Cuando la pasta haya subido, dividirla en dos trozos. Amasar la mitad con la mezcla de tomate y la otra mitad con la mezcla de

queso y romero. Formar con cada mitad 10 bolitas del mismo tamaño. Colocarlas en la placa en forma de sol (un círculo): poner una bola en el centro y distribuir las demás alrededor. Para juntarlas basta con presionarlas ligeramente. Cubrir todo con un paño y dejar subir la pasta 15 minutos más.

5 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Pincelar los panecillos con agua y cocerlos en el centro del horno durante 25-30 minutos, hasta que hayan subido y estén dorados. Colocar este sol de panecillos, una vez frío, en el centro de la mesa.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo 35 minutos son de trabajo
Calorías por panecillo: 210





Panecillos con aceitunas

Casan con los *antipasti*

Para 6 unidades

- 600 g de harina de trigo o de escanda
- 150 g de harina de centeno integral
- 2 CP de sal
- 1 pastilla de levadura de panadero (42 g)
- 200 ml de leche
- 2 CS de aceite de oliva
- 100 g de aceitunas negras

Para la placa de hornear: papel vegetal

Para extender y espolvorear: harina

Pasta de levadura • 20 min • 220 grados

1 Mezclar los dos tipos de harina con la sal. Desmigajar la levadura. Mezclar la leche con $\frac{1}{4}$ l de agua tibia y desleír la levadura; agregar este líquido y el aceite de oliva a la harina y amasar. Cubrir la pasta y reservarla en un lugar templado. Al cabo de 1 hora debería haber doblado de volumen.

2 Cortar las aceitunas a lo largo y, si las has comprado con hueso, deshuesarlas.

3 Agregar las aceitunas a la pasta y formar 6 panecillos. Revestir la placa de hornear con papel vegetal, poner encima los panecillos y dejarlos subir 15 minutos más.



4 Precalentar el horno a 220 grados. Espolvorear los panecillos con harina y luego cocerlos en el centro del horno durante unos 20 minutos.

Tiempo de preparación: 2 horas, de las que sólo se trabaja durante 30 minutos
Calorías por panecillo: 475

Bagels

Panecillos al estilo americano

Para 10 unidades

- 1 pastilla de levadura de panadero (42 g),
- 2 CP de azúcar, 1 CP de sal, 1 CP de pimienta molida gruesa, 700 g de harina, 1 CS de mantequilla ablandada, 2 CS de mantequilla derretida

Para hervir: 50 g de azúcar, 5 g de bicarbonato

Para hornear: 1 clara de huevo, 2 CS de semillas de amapola o de sésamo

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta de levadura • 15 min • 220 grados

1 Desmigajar la levadura y desleírla junto con el azúcar en 400 ml de agua tibia. Dejarla reposar durante 10 minutos antes de agre-



gar la sal, la pimienta, la harina y la mantequilla ablandada; amasar la pasta.

2 Formar con la pasta 10 bolas del mismo tamaño. Pincelar una placa con mantequilla derretida, poner encima las bolas de pasta y pincelarlas a su vez con mantequilla derretida. Cubrir la pasta con un paño. Al cabo de 30 minutos, la pasta habrá doblado de volumen.

3 Atravesar el centro de cada bola y formar rosquillas de pasta. Hervir en un cazo 1 l de agua con el azúcar y el bicarbonato.

4 Precalentar el horno a 220 grados (más tarde se conectará el turbo a 200 grados). Colocar dos recipientes refractarios llenos de agua en la parte inferior del horno. Revestir la placa de hornear con papel vegetal.

5 Sumergir las rosquillas de pasta una a una en el agua caliente, que ya no debe estar hirviendo. Dejarlas 1 minuto dentro antes de sacarlas con la espumadera y ponerlas en la placa de hornear. Batir la clara con 1 CP de agua y pincelar con ello los *bagels* antes de espolvorearlos con semillas de amapola o de sésamo.

6 Cocerlos en el centro del horno durante unos 15 minutos, hasta que estén bien crujientes. Dejar enfriar.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos, pero sólo se trabaja durante 35 minutos
Calorías por *bagel*: 290



Panecillos del domingo

Para un desayuno como Dios manda

Para no comer los mismos panecillos un domingo tras otro, la pasta se puede amasar una vez con nueces troceadas y la siguiente con pepitas de girasol. Se espolvorean con semillas de sésamo o de amapola.

Para unos 10 unidades

450 g de harina

1 CP de sal

1/2 pastilla de levadura de panadero (21 g)

250 g de suero de leche o yogur descremado

Para la placa de hornear: papel vegetal

Para untar: 2 CS de leche

Pasta de levadura • 30 min • 200 grados

1 Mezclar en un cuenco la harina con la sal. Desmigajar la levadura y desleírla en el suero de leche. Agregar el líquido a la harina y amasar la mezcla. Cubrir la pasta con un paño y mantenerla en la nevera toda la noche.

2 Al día siguiente por la mañana, forrar la placa de hornear con papel vegetal. Volver a amasar la pasta, dividirla en 10 trozos del mismo tamaño y formar unas bolas. Colocar los panecillos en la placa, aplastarlos ligeramente y dejarlos subir 15 minutos más.



3 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Practicar un corte en los panecillos, pincelarlos con leche y cocerlos en el centro del horno durante 30 minutos. Dejarlos enfriar.

Tiempo de preparación: 1 hora, de la que 15 minutos son de trabajo (sin contar el tiempo de reposo durante la noche)
Calorías por panecillo: 160

Magdalenas picantes

¡Imposible comprarlas!

Para 12 unidades

50 g de nueces

100 g de queso pecorino o parmesano

1/2 manojo de hierbas variadas (por ejemplo, perejil, albahaca, mejorana y cebollino)

250 g de harina de trigo o de escanda blanca

3 CP de levadura en polvo

1 pizca generosa de sal

1 huevo

250 g de suero de leche o yogur descremado

2 CS de aceite vegetal

Para el molde: mantequilla

Pasta de mantequilla batida • 20 min • 200 grados



Placa para magdalenas o moldes pequeños de papel

1 Trocear las nueces con los dedos. Rallar finamente el queso. Lavar las hierbas y secarlas. Picar las hojas.

2 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Engrasar la placa para magdalenas. Si no tienes, distribuye sobre la placa del horno parejas de moldes de papel colocados uno dentro del otro.

3 Mezclar la harina con la levadura, el queso, las hierbas y la sal. Cascar el huevo en un cuenco aparte, añadir el suero de leche y batir la mezcla con las varillas de la batidora eléctrica hasta que esté muy espumosa. Luego agregar la mezcla de harina cucharada a cucharada. Al final incorporar el aceite y las nueces.

4 Verter la masa en los huecos de la placa o en los moldes de papel, pero no más de la cuenta, pues necesita espacio para subir. Llenar los moldes sólo dos terceras partes. Cocer las magdalenas en el centro del horno durante unos 20 minutos, hasta que hayan subido y estén doradas. Dejarlas enfriar, sacarlas del molde y... ¡a comer! Lo mejor es acompañarlas con ensalada.

Tiempo de preparación: 40 minutos, de los que 20 son de observación
Calorías por magdalena: 155



Pan rústico blanco

Saludos para el panadero...

Con el efecto patata, que hace que el pan blanco siga estando jugoso al cabo de 2 días y tenga todavía buen sabor.

Para 1 pan grande (unas 30 rebanadas)

400 g de patatas

apenas 1 CS de sal

1 pastilla y media de levadura de panadero (65 g)

3-4 CS de aceite de oliva

600 g de harina de trigo o de escanda blanca

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta de levadura • 45 min • 200 grados

1 Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en dados. Ponerlas en una cacerola, cubirlas de agua y agregar la mitad de la sal. Llevar a ebullición y cocerlas tapadas a fuego medio durante 15 minutos, hasta que estén hechas.

2 Sacar las patatas con una espumadera y dejarlas enfriar. No tirar el agua, porque se aprovechará luego.

3 Cuando las patatas estén frías, desmigajar la levadura y desleírla en unos 350 ml del agua reservada. Si no hubiera suficiente, añadir agua del grifo.

4 Aplastar finamente las patatas hasta que no queden trocitos visibles. Mezclarlas con el aceite, la harina y el resto de la sal. Agregar la levadura desleída y amasar bien. Poner la masa en un cuenco, cubirla y dejarla reposar más o menos 1 hora, hasta que haya aumentado considerablemente de volumen.

5 Revestir la placa de hornear con papel sulfurizado. Formar con la pasta un pan grande y alargado, ponerlo sobre la placa de hornear y dejarlo subir otros 15 minutos.

6 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Hacer una leve incisión a lo largo del pan y espolvorearlo con harina. Llenar de agua unos recipientes refractarios y colocarlos en el fondo del horno. Cocer el pan en el centro del horno durante unos 45 minutos, hasta que esté bien dorado. Sacarlo con un paño, volcarlo y golpear la base. Cuando suene a hueco, el pan estará hecho. Dejar enfriar.

Tiempo de preparación: 2 horas y 30 minutos, pero sólo 30 son de trabajo
Calorías por rebanada: 90



Baguette

Auténticamente francesa

Hay que dedicarle 3 minutos el día anterior para mezclar la harina con el agua.

Para 2 baguettes

50 g de harina de trigo o de escanda integral

600 g de harina de trigo o de escanda blanca
apenas 1 CS de sal, 1/2 pastilla de levadura de panadero (21 g), 2 CP de miel

Para la placa de hornear: papel vegetal

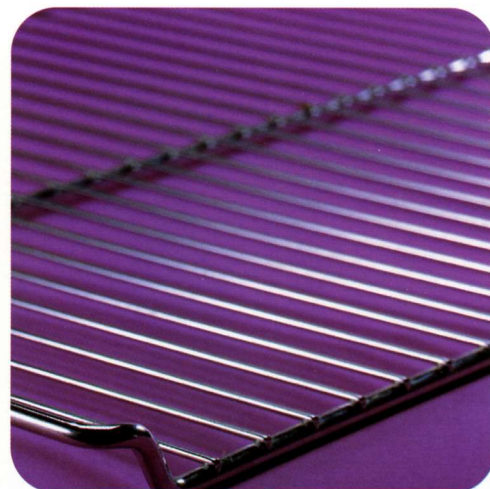
Para amasar: harina

Pasta de levadura • 2 veces 30 min • 220 grados

1 Mezclar la harina integral con 50 ml de agua, cubrir con film transparente y reservar la mezcla 24 horas a temperatura ambiente; se convertirá en una pasta ligeramente fermentada que proporcionará al pan un aroma especial.

2 Mezclar en un cuenco la harina restante y la sal. Desmigajar la levadura y desleírla junto con la miel en unos 300 ml de agua fría. Agregar el líquido a la harina y amasar a fondo.

3 Tapar la pasta y dejarla reposar 30 minutos. Dividir la pasta en dos partes y dejarla reposar 10 minutos más.



4 Formar con cada porción de pasta un cilindro que no supere la longitud de la placa de hornear. Aplastar el cilindro, doblar un borde alargado hacia dentro y cubrirlo con el otro. Así se consigue la típica forma de *baguette*.

5 Revestir la placa de hornear con papel vegetal. Poner una *baguette* encima y dejarla aumentar de nuevo durante 1 hora aproximadamente. Colocar también la otra *baguette* sobre papel vegetal: así será más fácil ponerla luego en la placa de hornear.

6 Precalentar el horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Entallar levemente las *baguettes* cada 5 cm diagonalmente con la ayuda de un cuchillo muy bien afilado.

7 Verter $\frac{1}{2}$ taza de agua en el fondo del horno, colocar la *baguette* en el centro, cerrar rápidamente la puerta del horno y cocerla al vapor caliente unos 30 minutos, hasta que esté dorada. Hornear la otra de igual modo. Dejarlas enfriar. Hay que hacer caso a los franceses: una *baguette* no debe superar medio día, pero en caso de que esto ocurra la podemos calentar de nuevo en el horno a 180 grados. También es posible congelarla recién hecha y, una vez descongelada, calentarla igualmente en el horno.

Tiempo de preparación: 2 horas y 30 minutos, pero sólo se trabaja durante 20 minutos (sin contar las 24 horas de reposo)
Calorías por rebanada (si son 50): 45

Pan de escanda con pepitas de girasol

No hay nada mejor ni más fácil de hacer

Invertir 1 minuto la noche anterior en poner a remojar las pepitas de girasol en agua

Para un pan grande (unas 40 rebanadas)

125 g de pepitas de girasol

500 g de harina de escanda integral

500 g de harina de escanda blanca

1 CP de comino molido

2 CP de coriandro molido

1 CS de sal

1 pastilla de levadura de panadero (42 g)

150 g de pasta fermentada (se encuentra en las panaderías)

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta de pan • 55 min • 200 grados

1 Ya comentamos anteriormente que hay que remojar las pepitas de girasol. Se ablandarán y así no le quitarán humedad al pan.

2 Al día siguiente, mezclar ambos tipos de harina con el comino, el coriandro y la sal. Desmigajar la levadura y desleírla en 600 ml

de agua fría, agregando también la pasta fermentada.

3 Remover la mezcla de harina con la de levadura y pasta fermentada. Escurrir las pepitas de girasol y agregarlas. Amasar con las manos hasta obtener una pasta homogénea, que estará bastante blanda.

4 Cubrir la pasta y reservarla 1 o 2 horas, hasta que haya aumentado considerablemente de volumen. Revestir la placa de hornear con papel vegetal.

5 Volver a amasar brevemente la pasta y formar un pan en la placa de hornear. Volver a dejar subir la pasta. Precalentar el horno a 200 grados (conectar más tarde el turbo a 180 grados). Llenar 2 o 3 recipientes refractarios de agua y disponerlos en la parte inferior del horno.

6 Cocer el pan en el centro del horno durante unos 55 minutos. Hacer la «prueba del oído»: coger el pan con un paño doblado dos o tres veces (¡está muy caliente!) y volcarlo. Golpear la base con los nudillos. El pan está cocido cuando suena como si estuviera hueco por dentro. Ponerlo sobre una rejilla y dejarlo enfriar.

Tiempo de preparación: 2-3 horas (sin contar el tiempo de remojo durante la noche), de las que sólo unos 20 minutos son de trabajo
Calorías por rebanada: 110

Para harta

¿Qué tal un plato como es debido...?



r s e

¿Qué tal las golosinas? ¿Y el picoteo? Pero ¿no te apetecería un plato como es debido, algo nutritivo, algo con que saciar el hambre, que lleve verduras y hasta un poco de carne? ¿No te apetece algo consistente, y que, no obstante, no sea plato único?

Son muchas preguntas. Veo que queréis poner el listón muy alto. Pero, si insistís, tenemos una idea...

Del tesoro de la cocina

Las sobras de huevo. En *Repostería esencial*, en 32 ocasiones se requiere sólo la clara. Sobrarán las 32 yemas. Sin embargo, en 62 ocasiones se necesita sólo la yema, las claras están colocadas. Aun así, hay que separar 30 huevos para utilizar sólo la yema y sobrarán 30 claras. Si multiplicas las recetas para las que se necesitan sólo las claras, consigues aprovecharlas todas y en tu casa se habrán hecho 365 pasteles más. ¿Todo esto te parece demasiado complicado? Aquí proponemos unas alternativas.

Cuando sobran claras de huevo:

- Hacer merengue (página 13).
- Hacer un pastel de ruibarbo merengado (página 76).
- Hacer pastas de avellana a la canela (página 100).
- Pegar trozos de hojaldre o de pasta quebrada con claras en lugar de con yemas.
- Hacer flan e incorporar las claras batidas a punto de nieve (2 claras para $\frac{1}{2}$ litro, funciona también con budín de sémola).

- Rebozar con claras en vez de con yemas.
- Agregar a la tortilla francesa.
- Agregar a las *crêpes*.

Cuando sobran yemas:

- Pincelar las pastas antes de hornearlas.
- Hacer flan (con $\frac{3}{4}$ de litro en vez de con $\frac{1}{2}$ litro por sobre) y agregar al final 1-2 yemas.
- Mezclar yemas y leche a partes iguales, remojar rebanadas de pan de molde, freír y comerlas con azúcar mezclado con canela y compota de fruta.
- Agregar a las *crêpes* (más un chorro de leche).
- Batir la yema en caldo hirviendo.
- Hacer una tortilla de yemas con leche para rellenar bocadillos.
- Incorporar yemas al puré de patatas frío y freír.
- Licor de huevo: batir 6 yemas con 300 g de azúcar lustre hasta obtener una mezcla espumosa, agregar poco a poco 350 ml de leche condensada, 350 ml de nata y $\frac{1}{4}$ l de aguardiente. Batir durante 15 minutos con la batidora eléctrica, embotellar y enfriar durante 3 días en la nevera.



S.O.S

Respuestas de nuestra tía repostera a todas las PD (preguntas desesperadas)

¿Cómo consigo extender la pasta sin que me dé un ataque?

Axel de Bad Nauheim

La tía Ilse aconseja:

Eso depende de la pasta, Axel. Empecemos por la más difícil, la pasta quebrada: después de amasar se pone muchas veces a enfriar en la nevera para que luego sea más fácil de extender. Además, te facilitarás el trabajo si ya le das la forma deseada y la aplastas. Entonces la envuelves en papel de aluminio y la dejas en la nevera. Luego, si quieres, la puedes extender. Para ello debes enharinar ligeramente la superficie de trabajo y el rodillo.

Es recomendable extenderla entre dos láminas de film transparente, sobre todo si la pasta está grasienta; así se evita que se pegue. Para extenderla, mueve el rodillo hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda y a la derecha. Lo mejor es ensayar con pasta para pizza. Y volver a empezar. Deberías girar el film transparente de vez en cuando para extender la pasta de modo uniforme hacia todos los lados (sin film: girar la pasta o dar vueltas a la mesa).

Se supone que al final tienes una lámina más o menos redonda y del tamaño del molde. Si tu meta es obtener una lámina rectangular, forma primero un cilindro y luego ensánchalo hacia la izquierda y hacia la derecha. La pasta de hojaldre se trabaja de manera similar. La pasta de levadura se puede extender en la mayoría de los casos directamente sobre la placa de hornear. Existen varias posibilidades para poner la pasta en el molde: con el film transparente, que luego debes retirar, con las manos o con el rodillo. Para ello, enrolla la pasta en el rodillo y después desenróllala encima del molde. Corta con un cuchillo lo que sobresalga.

5 ideas cómodas para pizza

De acuerdo, vamos a comer pizza congelada, pizza comprada en la calle o pizza a domicilio, o vamos al restaurante italiano a comerla. Si quieres una pizza rápida, no tienes por qué encender el horno. Si deseas saborear tranquilamente una pizza especial, tómate tiempo y prepara una de éstas:

Pizza Rocky

Cubrir un fondo para pizza con salsa de tomate; repartir dados de beicon ligeramente fritos y aros de cebolla tierna. Distribuir pequeñas rosetas de crema acidificada y yogur mezclados y hornear.

Pizza Rosa

Cubrir un fondo para pizza con salsa de tomate, espinacas congeladas y salmón ahumado cortado en trozos no demasiado pequeños, tapados con un trozo de queso de bola. Rocíar con aceite aromatizado con ajo y hornear. Servir con limón.

Pizza Rajif

Cubrir un fondo para pizza con salsa de tomate (condimentada con curry y cilantro fresco), rodajas de patata cocida, guisantes congelados, mozzarella y semillas de hinojo. Rocíar con mantequilla derretida y hornear.

Pizza seta

Cubrir un fondo para pizza con salsa de tomate (con estragón), champiñones y cebollas rehogadas en mantequilla a fuego lento. Repartir por encima queso emmental y piñones, y hornear. Repartir 2-3 lonchas de jamón serrano y comer.



Platos compuestos de harina

¿Qué se entiende por platos compuestos de harina? ¿Un plato con harina? No forzosamente, porque los *Salzburger Nockerln* (casi) no llevan harina y los camareros austriacos también llaman *Mehlspeis* (plato de harina) al helado, a la compota y al queso. ¿Es un plato dulce? No, porque también los *Krautfleckerl* (pequeñas láminas de pasta alimenticia) son un plato austriaco compuesto de harina. ¿Es una especialidad de Austria? No, porque los países balcánicos, la Europa del Este y el sur de Alemania son igualmente patria de estos platos compuestos de harina. ¿Son platos calientes? Tampoco, ya que las medias lunas de vainilla también los son. ¡Así no llegamos a ninguna parte! Hace falta llamar a las cosas por su nombre: los platos compuestos de harina que nos gustan son calientes, dulces y pueden hacer las veces de una comida. Las preparaciones a las que nos referimos embrollan a todo el mundo. Con nuestro léxico intentamos resolver este barullo.



Preparación	Otros nombres	Qué es
<i>Buchtel</i>	<i>buchticky</i> (bohemio) <i>Wuchtel</i> (austriaco) <i>Rohrnuedel</i> (bávaro)	Bollitos de pasta de levadura que se hornean, uno al lado del otro, en un recipiente
<i>Knödel</i>	<i>Kloß</i> (alto alemán)	Albóndigas rellenas de masa de patata, de masa de queso fresco (Quark) o de pasta de levadura (por ejemplo, <i>Knödel</i> de ciruelas)
<i>Koch</i>	–	Budín preparado con ingredientes crudos; por ejemplo, <i>Koch</i> de frutos secos o <i>Kipfelkoch</i> (de cruasanes)
<i>Krapfen</i>	<i>Krebbel</i> (en el land Hesse)	Pastas de manteca de cerdo. También es un nombre para cierto tipo de galletas (<i>Husarenkrapfen</i>) y pastas de té (<i>Punschkrapfen</i>)
<i>Nudel</i>	–	Bollitos de masa de patatas o de pasta de levadura
<i>Palatschinke</i>	<i>palacinka</i> (húngaro)	<i>Crêpe</i> fina, en la que el relleno es lo más importante; por ejemplo, <i>Palatschinke</i> con queso fresco
<i>Povesen</i>	<i>Pofesen</i> , <i>Pavesen</i>	Torrijas rellenas; por ejemplo, <i>Povesen</i> de ciruela
<i>Schmarren</i>	–	Pasta cocida en una sartén, que al cocerse se rompe en trozos finos. La <i>Türkentommel</i> es una especie de <i>Schmarren</i> preparada con harina de maíz
<i>Sterz</i>	<i>Brei</i> (alto alemán)	<i>Türkensterz</i> es polenta, <i>Heidensterz</i> es papilla de trigo sarraceno
<i>Strudel</i>	–	Lámina de pasta muy fina que encierra un relleno; pasta de levadura (<i>Potitze</i> , <i>Beugel</i>) o pasta de hojaldre muy finas
<i>Tatschkerl</i>	<i>Tascherl</i> , <i>Tasche</i>	Bolsita rellena, hecha de pasta de patatas (por ejemplo, <i>Powidltatschkerl</i> , con compota de ciruelas) o de pasta alimenticia, cocidas en agua o fritas en la sartén



Flammkuchen ¡Viva la fiesta!

Una delicia crujiente de Alsacia que está mejor cuando se come con buenos amigos en la cocina y directamente del horno

Para 2 placas de hornear y 4 o 5 comensales hambrientos

450 g de harina

1/2 pastilla de levadura de panadero (21 g)

1 pizca de azúcar

80 g de masa de pan (se vende en las panaderías; el resto se puede congelar o guardar

en un recipiente bien cerrado durante 1 semana en la nevera)

sal

200 g de beicon entreverado

2 cebollas

400 g de crema acidificada

pimienta negra recién molida

Para la placa de hornear: papel vegetal

Pasta de pan • 2 veces 10-12 min

• 250 grados

1 Verter la harina en un cuenco. Desmigajar la levadura con los dedos y desleírla junto con el azúcar en unos 220 ml de agua tibia. Agregar la masa de pan y 1 CP de sal, y amasar todo bien. Tapar la pasta y dejarla subir durante 1 hora aproximadamente. Debe doblar su volumen inicial.

2 Mientras tanto, quitar la corteza del beicon y cortarlo en dados. Si tiene pequeñas ternillas, quitarlas también. Pelar las cebollas y cortarlas, primero en cuartos y luego en rodajas finas.

3 Freír el beicon en una sartén a fuego medio hasta que la grasa adquiera un aspecto transparente; remover de vez en cuando. Agregar las cebollas y rehogar todo 5 minutos más.

4 Cuando la mezcla de cebollas se haya enfriado ligeramente, agregar la crema acidificada y remover. Condimentar con pimienta y sal (poca, porque el beicon ya es salado) y probar.

5 Precalentar el horno a 250 grados (conectar ya el turbo a 225 grados). Volver a amasar la pasta y dividirla en dos trozos. Forrar la placa de hornear con el papel vegetal. Extender la mitad de la pasta con el rodillo directamente sobre la placa hasta obtener una lámina fina. Esparcir por encima la mitad de la mezcla de cebolla y beicon.

6 Introducir la preparación en el centro del horno caliente y hornearla 10 o 12 minutos, hasta que esté crujiente. Cortar en trozos, sacarlos de la placa y comer caliente. Sólo entonces extender, cubrir y hornear el segundo *Flammkuchen*.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo se trabaja durante 30 minutos
Calorías por ración (si son 5): 855

Variante al estilo del sur de Francia

La pasta para hacer *Pissaladière* es la misma que la de la receta anterior. Pelar 800 g de cebollas y 3 dientes de ajo, cortar todo en dados finos y rehogar en 2 CS de aceite de oliva durante unos 15 minutos, a fuego medio, sin dejar de remover. Agregar 3 CP de hierbas de Provenza, 1 CS de puré de tomate concentrado, sal y pimienta. Esparcir sobre la pasta extendida. Repartir 10 filetes de anchoas, la misma cantidad de aceitunas negras y 100 g de queso rallado (*manchego*, *gouda* o *emmental*) y hornearlo durante unos 20 minutos a 220 grados.



Repartir un poco más de *emmental* rallado. Añadir unos champiñones finalmente cortados, o queso *emmental* con hierbas picadas.

En vez del beicon, repartir queso de cabra cortado en dados pequeños; o también 4 quesos diferentes: *emmental*, *gruyere*, *roquefort* y queso de cabra; o bien dados de salmón fresco con eneldo.



Pastel de cebolla

Sabroso, sustancioso y jugoso

Para 1 placa de hornear y 8 comensales hambrientos

Para la pasta:

350 g de harina, $\frac{1}{2}$ CP de sal, 1 pizca de azúcar, unos 180 ml de leche, $\frac{1}{2}$ pastilla de levadura de panadero (21 g), 50 g de mantequilla ablandada, 1 huevo

Para el relleno:

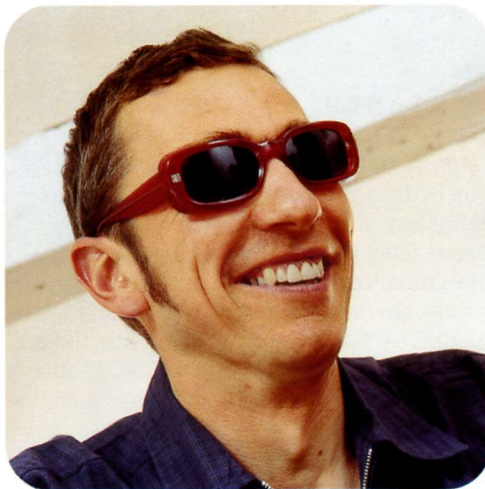
1 kg de cebollas, 100 g de beicon entreverado, 1 CS de aceite vegetal, 125 g de nata ácida, 3 huevos, sal, 1 CP de comino (si te gusta)

Para la placa de hornear: mantequilla o aceite

Pasta de levadura • 35 min • 200 grados

1 Mezclar la harina con la sal y el azúcar. Calentar la leche hasta que esté tibia. Desmigajar la levadura con los dedos y desleírla en la leche. Amasar la harina con la levadura, la mantequilla y el huevo. La pasta debe estar más bien blanda y desprenderse de las paredes del cuenco.

2 Poner la pasta en un cuenco, taparla y dejarla reposar en un lugar templado duran-



te 1 hora aproximadamente. Debe aumentar más o menos hasta el doble de su volumen.

3 Mientras tanto, nos dedicamos al relleno. Búscate primero unas gafas de esquiador o de buzo. Si estás bien equipado, puedes pelar y cortar toneladas de cebollas sin tener pinta de haber sufrido un desengaño amoroso. Entonces, pela las cebollas y trocealas. Quita la corteza al beicon y pícalo en dados pequeños.

4 Calentar el aceite en una sartén. Rehogar las cebollas y el beicon a fuego moderado durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Ahora ya te puedes quitar las gafas de buzo. Deja enfriar un poco la mezcla de cebolla, agrega la nata ácida y los huevos, y sazona con sal y comino.

5 Precalentar el horno a 200 grados (conectar más tarde el turbo a 180 grados). Engrasar la placa de hornear. Volver a amasar la pasta y, con un rodillo, extenderla directamente sobre la placa de hornear hasta obtener una lámina fina y uniforme. Formar en los lados un pequeño reborde. Esparcir encima la mezcla de cebolla.

6 Cocer en el centro del horno durante 35 minutos hasta que el pastel esté dorado. Comerlo cuando se haya entibiado ligeramente.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos, pero sólo se trabaja durante 40 minutos
Calorías por ración: 390



Pastel de patatas de cinco tenedores

Genial para presumir, porque está tan bueno como hecho por un chef

¿Qué te puede ocurrir si estás invitado a una fiesta en casa de un chef en los Alpes de Baviera? Que te sirvan un pastel de patatas; por ejemplo, éste: simple, rústico y demasiado bueno para los clientes. Gracias, Christian Henze.

Para 8-10 invitados de fiesta

1 kg de puerros, 2 CS de mantequilla, 100 ml de vino blanco, 800 g de crema de leche, sal, pimienta de molinillo, nuez moscada, 900 g de pasta de hojaldre congelada, 600 g de patatas cerosas (no se deshacen al hervir), 100 g de queso rallado (por ejemplo, emmental)

Para pincelar: 2 yemas de huevo, sal, 1 CS de aceite vegetal

Para extender: harina

Para la placa de hornear: mantequilla

Pasta de hojaldre • 45 min • 200 grados

1 Limpiar los puerros, cortarlos a lo largo, lavarlos y cortarlos en tiras finas. Rehogarlos brevemente en la mantequilla. Agregar el



vino y dejar hervir hasta que se haya reducido. Agregar 400 g de crema de leche y los puerros; hervir a fuego lento 15 o 20 minutos hasta que estén blandos. Salpimentar, sazonar con nuez moscada y dejar enfriar.

2 Descongelar la pasta de hojaldre. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas finas y mezclarlas con la crema de leche restante. Sazonar todo con sal, pimienta y nuez moscada.

3 Mojar los bordes de las láminas de hojaldre con agua, solaparlas y ponerlas sobre la superficie de trabajo enharinada. Extender con el rodillo y formar dos láminas.

4 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Untar la placa de hornear con mantequilla y cubrirla con una lámina de hojaldre. Esparcir la mitad de las patatas encima de la pasta, cubrirlas con los puerros y finalmente repartir el resto de las patatas. Echar el queso.

5 Batir las yemas de huevo con un poco de sal y el aceite. Doblar la pasta que sobresale de la placa sobre el relleno, pincelarla con la mezcla de yema y cubrir con la lámina de pasta restante. Untarla a su vez con la yema. Cocer el pastel en la parte inferior del horno durante unos 45 minutos hasta que esté crujiente. Esperar 10 minutos antes de comer.

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos; los 45 minutos son de espera
Calorías por ración (si son 10): 745

Börek

Una especialidad turca
fácil de preparar

Para 6 comensales hambrientos

500 g de calabacines tiernos, 4 dientes de ajo, 2 guindillas rojas frescas, 1 manojo de eneldo, otro de perejil y otro de menta, 400 g de queso de oveja, 300 g de yogur, 3 huevos, 50 g de piñones, sal, pimienta negra, 5-10 láminas de pasta filo (se vende en tiendas especializadas en productos griegos o en los buenos supermercados)

Para pincelar: 3 CS de aceite de oliva y 1 yema

Pasta precocinada • 25-30 min

• 200 grados

1 Para el relleno, lavar los calabacines y quitar los dos extremos. Cortar primero a lo largo y luego a lo ancho en semicírculos finos. Pelar y picar los dientes de ajo. Lavar las guindillas, quitarles el tallo y cortarlas a lo largo. Quitar las semillas y las membranas. Cortarlas en tiras finas. Lavarse bien las manos enseguida y, a pesar de ello, no frotarse los ojos durante varias horas. Todavía quedará un poco de picante pegado en los dedos y si nos tocamos con ellos los ojos podemos provocarnos un gran escozor.

2 Lavar las hierbas, sacudirlas para eliminar el agua y picarlas. Desmigajar el queso de oveja en trozos gruesos y echarlo junto con el yogur y los huevos en el robot eléctrico o en la batidora y triturar. Si no tienes ninguna de estas máquinas, aplasta el queso con un tenedor y mézclalo luego con el yogur y los huevos. Apartar 1 CS de los piñones. Mezclar el resto con los calabacines, el ajo, las guindillas y las hierbas. Agregar esta mezcla a la crema de queso y salpimentar.

3 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Sacar del armario un molde grande y sobre todo refractario; engrasarlo ligeramente.

4 Sacar las láminas de pasta filo y separarlas con cuidado. Poner en el molde una o dos láminas (dependerá del tamaño que tengan). Pincelarlas con aceite. Esparcir por encima un poco de crema de queso, cubrir el relleno con más láminas de pasta y pincelarlas con aceite. Continuar la operación hasta que las últimas láminas de pasta tapen el pastel. Mezclar la yema con el aceite sobrante, pincelar la pasta y finalmente distribuir por encima el resto de los piñones.

5 Cocer el börek en el centro del horno 25-30 minutos hasta que esté dorado. Esperar 10 minutos antes de cortar y servir.

Tiempo de preparación: 25 minutos de trabajo y 35 de observación
Calorías por ración: 380



Pasta para quiche

Una para (casi) todas

Para un molde desmontable de 26-28 cm Ø
120 g de mantequilla fría, 240 g de harina,
1 pizca generosa de sal

1 Cortar la mantequilla en dados pequeños. Amontonar la harina en la mesa o verterla en un cuenco. Agregar la mantequilla y la sal y ya se puede empezar a amasar. Se puede hacer con las espirales de la batidora eléctrica o con las manos.

2 Si al amasar se nota que falta líquido, agregar paulatinamente unas 2 CS de agua helada. Hay que echarla muy poco a poco para evitar que la pasta se ablande de repente demasiado.

3 Formar una bola con la pasta y aplastarla un poco. Ponerla en el molde sin engrasar y extenderla en todas las direcciones, apretando con los dedos hasta que recubra el fondo del molde y sus paredes hasta una altura de 3 cm.

4 Mantener la pasta (dentro del molde) en la nevera durante aproximadamente 1 hora.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos, pero sólo 15 minutos son de trabajo



Quiche de puerros

¡Se come tibia!

Para 4, ¿o era para 6?
600 g de puerros, 400 g de champiñones,
1 CS de mantequilla, 1 manojo de perejil,
200 g de crema acidificada, 150 g de queso curado rallado, 1 huevo, sal, pimienta negra
1 porción de pasta para *quiche*

40 min • 180 grados

1 Cortar los puerros a lo largo, lavarlos y cortarlos a lo ancho en tiras finas. Limpiar los champiñones y cortarlos en rodajas finas.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Freír los puerros y los champiñones en la mantequilla durante unos 5 minutos a fuego vivo. Dejar enfriar.

3 Lavar el perejil y picarlo finamente. Agregarlo a los puerros. Mezclar con la crema acidificada, el queso y el huevo. Salpimentar. Repartir la mezcla de puerros sobre la pasta y cocer la *quiche* en el centro del horno durante unos 40 minutos.

Tiempo de preparación: 25 minutos (para hacer el relleno)

Calorías por ración (si son 6): 560



Quiche de pimientos

Aromática y jugosa

Para 4 comensales con hambre de lobo
3-4 pimientos rojos, 1/2 manojo de tomillo,
2 dientes de ajo, 400 g de queso de oveja consistente (feta), 200 g de Quark, 3 huevos, sal
Opcional: guindillas en vinagre para esparcir por encima

1 porción de pasta para *quiche*

45-50 min • 180 grados

1 Lavar los pimientos, limpiarlos y cortarlos en dados pequeños. Lavar el tomillo y quitar las hojas de los tallos. Pelar el ajo y picarlo fino.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde el turbo a 160 grados). Triturar el queso de oveja, el Quark y los huevos en la batidora y condimentar con un poco de sal.

3 Incorporar los dados de pimiento y el tomillo a la crema de queso de oveja, esparcir la mezcla sobre la pasta sacada de la nevera y, si se desea, repartir por encima las guindillas en vinagre. Cocer la *quiche* en el centro del horno 45-50 minutos.

Tiempo de preparación: 30 minutos (para hacer el relleno)

Calorías por ración (si son 6): 530



Quiche de jamón

No cuesta mucho

Para 4 comensales bastante hambrientos

150 g de jamón de York, 50 g de hierbas variadas (por ejemplo, perejil, roqueta y albahaca), 2 manojos de cebollas tiernas, 100 g de queso curado rallado (por ejemplo, gruyere), 125 g de nata, 4 huevos, sal, pimienta

1 porción de pasta para *quiche*

40 min • 180 grados

1 Cortar el jamón en dados pequeños. Lavar las hierbas y picarlas finas. Lavar la cebolla tierna, limpiarla y cortarla en aros.

2 Precalentar el horno a 180 grados (luego se conecta el turbo a 160 grados). Batir el queso con la nata y los huevos. Salpimentar.

3 Mezclar el jamón con las hierbas y la cebolla tierna, salpimentar ligeramente y distribuir sobre la pasta enfriada. Verter por encima la crema de queso y esparcirla uniformemente. Cocer la *quiche* en el centro del horno durante unos 40 minutos. Hay que tener un poco de paciencia.

Tiempo de preparación: 30 minutos (para hacer el relleno)

Calorías por ración: 795



Quiche de espárragos

Vegetariana

Para 4 comensales hambrientos

500 g de espárragos verdes, sal, 400 g de tomates carnosos, $\frac{1}{2}$ manojo de albahaca, 250 g de mozzarella, 50 g de queso curado rallado, 1 CS de crema acidificada, pimienta

1 porción de pasta para *quiche*

45 min • 180 grados

1 Lavar los espárragos y cortar los extremos inferiores leñosos. Cortar los tallos en trozos de 3 cm de longitud y hervirlos en $\frac{1}{2}$ l de agua salada durante 3 o 4 minutos. Verterlos en un colador y enfriarlos con agua fría. Pelar los tomates y cortarlos en dados. Lavar la albahaca y picarla fina.

2 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Cortar la mozzarella en dados. Mezclar los espárragos con los tomates, la albahaca, la *mozzarella*, el queso rallado y la crema acidificada y salpimentar. Esparcir la mezcla de espárragos sobre la pasta enfriada. Cocer la *quiche* en el horno durante 45 minutos.

Tiempo de preparación: 30 minutos (para hacer el relleno)

Calorías por ración: 615



Pastel de 3 quesos

El rebelde con la pasta diferente

Para 4-6 comensales curiosos

1 endibia roja de Verona, 250 g de *ricotta*, 150 g de queso fresco (de cabra), 50 g de parmesano rallado, 3 huevos, 1 lámina redonda de hojaldre (del refrigerador)

50 g de aceitunas verdes deshuesadas

Pasta de hojaldre • 30-35 min • 220/180 grados

1 Lavar la endibia y cuartearla. Retirar la base y cortar el resto en tiras.

2 Precalentar el horno a 220 grados. Mezclar la *ricotta* y el queso fresco hasta obtener una crema lisa. Agregar el parmesano, los huevos y la endibia. Revestir un molde desmontable (de 26 cm de diámetro) con la lámina de pasta. Repartir la masa de queso y hundir en ella las aceitunas.

3 Cocer el pastel durante 15 minutos. Después bajar la temperatura a 180 grados y cocerlo otros 15 o 20 minutos hasta que la crema cuaje.

Tiempo de preparación: 55 minutos, de los que 20 son de trabajo

Calorías por ración (si son 6): 250



Pizza de rucola

Pizza y ensalada
a la vez

Para 4 comensales hambrientos

300 g de harina, sal, 8 CS de aceite de oliva,
1/2 pastilla de levadura de panadero (21 g),
1 lata grande de tomates pelados (800 g),
3 dientes de ajo, pimienta negra, 3 bolsas de
mozzarella (375 g; la mejor es la de leche de
búfala), 2 manojos de *rucola*, 1 CS de zumo de
limón, Para la placa de hornear: aceite de oliva

Pasta de levadura • 13-15 min • 250 grados

1 Mezclar la harina con 1 CP de sal y 4 CS de
aceite de oliva. Desmigajar la levadura y des-
leírla en 1/8 l de agua tibia. Agregarla a la
harina y amasar la pasta. Cubrirla y dejarla
subir unos 45 minutos. Debe doblar su volu-
men inicial.

2 Cortar los tomates dentro de la lata con
un cuchillo o con las tijeras de cocina. Pelar
los dientes de ajo, picarlos finamente y rehar-
garlos en 1 CS de aceite hasta que estén
transparentes. Agregar los tomates y hervir
la mezcla durante 30 minutos a fuego mode-
rado sin tapar. Salpimentar.

3 Cortar la *mozzarella* en rodajas. Con la
ayuda de un pincel, untar una placa de hor-
near con aceite. Precalear el horno a 250 gra-

dos (conectar ya el turbo a 220 grados). Volver
a amasar la pasta y extenderla directamente
sobre la placa. Formar un reborde algo más
grosso. Esparcir la salsa de tomate por encima
de la pasta, repartir la *mozzarella* y rociar con 1
CS de aceite de oliva. Cocer la pizza en el cen-
tro del horno 13-15 minutos.

4 Lavar y escurrir la *rucola*. Batir 2 CS de
aceite de oliva con el zumo de limón, sal y
pimienta. Poner la *rucola* sobre la pizza
y rociarla con la mezcla de aceite.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos,
pero sólo se trabaja durante 45 minutos
Calorías por ración: 740

Pizza ai funghi

Vegetariana

Para 4 comensales hambrientos

300 g de harina, sal, 5 CS de aceite de oliva,
1/2 pastilla de levadura de panadero (21 g),
1 lata pequeña de tomates pelados (400 g),
1 CS de hierbas secas, pimienta negra, 500 g
de champiñones, 2 dientes de ajo, 1 mano-
jo de perejil, 250 g de *mozzarella*, 50 g de
parmesano en un trozo

Para la placa de hornear: aceite de oliva

Pasta de levadura • 20 min • 220 grados

1 Mezclar la harina con 1 CP de sal y 4 CS de
aceite de oliva. Desmigajar la levadura y des-
leírla en 1/8 l de agua tibia. Agregarla a la
harina y amasar bien la pasta. Cubrirla y
dejarla reposar durante 45 minutos. Debe
doblar su volumen.

2 Poco antes de que se acabe el tiempo de
reposo, trocear los tomates dentro de la lata
y condimentarlos con las hierbas, sal y
pimienta. A continuación limpiar los cham-
piñones y cortarlos en rodajas muy finas.
Pelar los dientes de ajo; lavar el perejil y
quitar las hojas de los tallos. Picar todo
muy fino y mezclarlo con los champiñones.
Salpimentar.

3 Aceitar la placa de hornear. Precalear el
horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200
grados). Volver a amasar la pasta y, con la
ayuda del rodillo, extenderla directamente
sobre la placa. Dejar los bordes un poco más
grosos.

4 Esparcir el tomate sobre la pasta y repartir
los champiñones. Cortar la *mozzarella* en
rodajas finas y ponerlas encima. Cocer la
pizza en el centro del horno durante unos 20
minutos. Con la ayuda del mondador de hor-
talizas, raspar virutas finas del parmesano,
repartirlas sobre la pizza y rociar todo con
1 CS de aceite de oliva.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos,
pero sólo se trabaja 30 minutos
Calorías por ración: 640



Pizza de patatas

Del sur de Italia

Para 3-4 comensales hambrientos

250 g de harina, sal, 6 CS de aceite de oliva, 15 g de levadura de panadero, 600 g de patatas cerosas, 4-5 ramitas de romero fresco, 125 g de mozzarella, 2-3 CS de *pesto* o de crema de aceitunas, pimienta negra

Para la placa de hornear: aceite de oliva

Pasta de levadura • 20-25 min

• 220 grados

1 Mezclar la harina con 1 CP escasa de sal y 3 CS de aceite de oliva. Desmigajar la levadura y desleírla en 100 ml de agua tibia. Agregar el líquido a la harina y amasar bien la pasta. Taparla y reservarla unos 45 minutos hasta que haya doblado su volumen.

2 Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas muy finas. Blanquearlas 4 minutos en agua salada hirviendo, sumergirlas en agua fría y dejar escurrir. Arrancar las hojas de romero. Cortar la *mozzarella* en dados.

3 Pincelar la placa de hornear con aceite. Precalentar el horno a 220 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Volver a amasar la pasta y extenderla sobre la placa de hornear. Dejar los bordes un poco más gruesos.



4 Esparcir el *pesto* o la crema de aceitunas sobre la pasta y repartir por encima las patatas, colocándolas como si fueran tejas. Distribuir por encima el romero y la *mozzarella*; salpimentar. Rociar con 3 CS de aceite. Cocer la pizza en el centro del horno 20-25 minutos, hasta que las patatas estén hechas.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, pero sólo 45 minutos son de trabajo
Calorías por ración (si son 4): 540

Pizza turca

Bien picante

Para 4 comensales hambrientos

300 g de harina, sal, $\frac{1}{2}$ pastilla de levadura de panadero (21 g), 1 manojo de cebollas tiernas, 2 dientes de ajo, 1 manojo grande de perejil, $\frac{1}{2}$ CP de comino, 1 pizca de guindilla molida, 2-3 CS de yogur, 1 CS de tomate concentrado, 400 g de carne de ternera picada

Para la salsa de pepino:

$\frac{1}{2}$ pepino, sal, 2 dientes de ajo, $\frac{1}{2}$ manojo de eneldo, 400 g de yogur, 1 CP de zumo de limón, 1 CS de aceite de oliva

Para la placa: aceite

Pasta de levadura • 2 veces 12 minutos

• 250 grados

1 Mezclar la harina con 1 CP de sal. Desmigajar la levadura y desleírla en $\frac{1}{8}$ l de agua tibia. Verterla sobre la harina y amasar. Tapar la pasta y dejarla reposar 45 minutos hasta que haya doblado de volumen.

2 Para la salsa, pelar el pepino y cortarlo por la mitad a lo largo. Raspar las semillas con una cuchara. Rallar las mitades de pepino, mezclar con la sal y dejar que suelte agua. Al cabo de unos 10 minutos tirar el agua. Pelar los dientes de ajo, prensarlos y agregarlos al pepino. Lavar el eneldo y cortar las puntas. Mezclar todo con el yogur, el zumo de limón y el aceite de oliva. Salar y reservar en la nevera.

3 Para el relleno, lavar las cebollas tiernas y cortarlas en aros. Pelar y picar finamente el ajo. Lavar y picar el perejil. Mezclar estos tres ingredientes con el comino, la guindilla, el yogur y el tomate concentrado; amasar con la carne picada y salar al gusto.

4 Aceitar dos placas de hornear. Precalentar el horno a 250 grados (conectar ya el turbo a 220 grados). Partir la pasta por la mitad. Extender las mitades sobre la superficie de trabajo enharinada hasta obtener dos tortas alargadas. Esparcir la mezcla de carne picada. Cocer las tortas (primero una y después la otra) en el centro del horno. Aderezar con la salsa de pepino.

Tiempo de preparación: apenas 1 hora y 30 minutos
Calorías por ración: 590



Calzoni

Curioso pero cierto: ¡están deliciosos incluso fríos!

Para 4 comensales hambrientos

Para la pasta:

400 g de harina, 1 pizca generosa de sal, 4 CS de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ pastilla de levadura de panadero (21 g)

Para el relleno:

500 g de cebollas, 1 CS de aceite de oliva, 100 g de aceitunas negras, 2 CS de alcaparras, 6 filetes de anchoas, 1 lata pequeña de tomates pelados (400 g), 1 manojo de albahaca, 125 g de mozzarella, 100 g de queso pecorino o parmesano recién rallado, sal, pimienta negra

Para la placa de hornear y para untar: aceite de oliva

Para extender: harina

Pasta de levadura • 25 min • 225 grados

1 Verter en un cuenco la harina, la sal y el aceite. Desmigajar la levadura y desleírla en 200 ml de agua tibia. Agregarla a la harina y amasar todo hasta que la pasta se desprenda de las paredes del cuenco. Cubrir la pasta y dejarla subir en un lugar templado durante

1 hora aproximadamente, hasta que haya doblado de volumen.

2 Empezar a preparar el relleno: pelar las cebollas y picarlas finamente. Calentar el aceite en una sartén, echar las cebollas y rehogarlas 10 minutos a fuego moderado sin dejar de remover. Dejarlas enfriar en un cuenco.

3 Deshuesar las aceitunas y picarlas. Picar también las alcaparras y las anchoas escurridas. Escurrir los tomates y cortarlos en dados menudos. Lavar y secar las hojas de albahaca y cortarlas en tiras muy finas. Escurrir la *mozzarella* y cortarla en dados. Mezclar estos ingredientes con el queso rallado y agregar todo a las cebollas. Salpimentar.

4 Precalentar el horno a 225 grados (conectar ya el turbo a 200 grados). Aceitar la placa de hornear.

5 Enharinar la superficie de trabajo. Partir la pasta por la mitad y formar dos tortas redondas. Ponerlas sobre la placa de manera que sólo la mitad del círculo esté encima de ella; repartir el relleno y doblar con la otra mitad para que los *calzoni* queden cerrados. Presionar bien los bordes. Con un pincel untarlos con aceite. Dejarlos reposar de nuevo y cocerlos en el centro del horno 25 minutos hasta que estén bien dorados.

Tiempo de preparación: 1 hora y 40 minutos; se trabaja 1 hora y 15 minutos
Calorías por ración: 750



Empanadillas de atún

Calientes, tibias o frías: siempre sabrosas

Para 4 comensales que estén muy muy hambrientos

Para el relleno:

1 pimiento rojo y otro amarillo, ambos pequeños, 1 tomate, 1 manojo de *rucola*, 1 cebolla roja, 2 dientes de ajo, 2 latas de atún (al natural), 1 CS de alcaparras, 250 g de *mozzarella* (de búfala si es posible), 1 huevo, sal, pimienta de Cayena

Para la pasta:

150 g de Quark o queso blanco fresco, 6 CS de aceite vegetal, 1 huevo, $\frac{1}{2}$ CP de sal, 300 g de harina, 3 CP de levadura en polvo
Para la placa de hornear: papel vegetal
Para extender: harina

Pasta de Quark y aceite • 2 veces 30 min • 180 grados

1 Para el relleno: lavar los pimientos, quitarles las membranas y cortarlos en dados pequeños. Lavar el tomate y cortarlo también en dados. Lavar y picar la *rucola*. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos finamente.



2 Escurrir el atún y desmigajarlo con dos tenedores. Escurrir las alcaparras y picarlas gruesas. Escurrir la *mozzarella* y cortarla en trozos pequeños. Mezclar todos los ingredientes troceados con el huevo, condimentar con abundante pimienta de Cayena y rectificar la sal.

3 Ahora pasamos a la pasta: con las varillas de la batidora eléctrica, batir bien el Quark, el aceite, el huevo y la sal. Mezclar la harina con la levadura en polvo. Agregar la mitad de la mezcla de harina removiendo y, dado que resulta imposible hacer lo mismo con la segunda mitad, incorporarla amasando.

4 Precalentar el horno a 180 grados (más tarde se conectará el turbo a 160 grados). Revestir dos placas de hornear con papel vegetal.

5 Enharinar la superficie de trabajo. Dividir la pasta en cuatro partes y extenderlas hasta obtener rectángulos finos. Colocarlos sobre las placas de hornear y poner el relleno de atún en una de las mitades de cada uno de los rectángulos. Doblar la mitad libre por encima y apretar los bordes, de manera que las empanadillas queden bien cerradas. Cocerlas de dos en dos en el centro del horno durante 30 minutos.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos; 1 hora es de trabajo
Calorías por ración y empanadilla: 800
Están especialmente buenas con ensalada de tomate

Otro relleno

Jamón y *mozzarella*

Cortar 100 g de jamón serrano en dados, 150 g de corazones de alcachofa en conserva en octavos, 6-8 tomates secados al sol y macerados con aceite en tiras y un tomate fresco en dados. Sazonar con sal, pimienta y albahaca.

Tartaletas de endibia y roquefort

Descubiertas en Inglaterra por Sabine y Cornelia

Para 2 con hambre o como entrante para 4

Para la pasta:

150 g de harina, 1 pizca de sal, 75 g de mantequilla fría

Para el relleno:

1 endibia (unos 150 g), $\frac{1}{4}$ de manojo de perejil, 100 g de roquefort, 1 huevo pequeño, 1 CS de crema acidificada, pimienta negra

Pasta quebrada • 25 min • 200 grados

Moldes para tartaletas, 10 cm Ø

1 Amasar la harina con la sal y la mantequilla hasta obtener una pasta lisa. Quizá haga falta

agregar 1 o 2 CS de agua fría. Dividir la pasta en 4 trozos, formar bolas y extenderlas con los dedos en los moldes, de manera que las paredes queden también revestidas. Mantener los moldes 1 hora en la nevera.

2 Al cabo de una media hora lavar la endibia y cortarla en tiras de más o menos 1 cm de ancho. No aprovechar el corazón. Llenar un cazo pequeño con agua hasta una altura de 4-5 cm y llevarla a ebullición. Echar la endibia y hervirla 1 minuto. Verterla en un colador, pasarla por debajo del chorro del agua fría y escurrir.

3 Precalentar el horno a 200 grados (conectar ya el turbo a 180 grados). Lavar el perejil y sacudirlo para eliminar el agua. Arrancar las hojas y picarlas finas. Cortar el roquefort en trozos muy pequeños. Es más fácil hacerlo si el cuchillo se moja con agua fría.

4 Mezclar la endibia, el perejil, el roquefort, el huevo y la crema acidificada y condimentar con pimienta. No hay que añadir sal. Repartir la mezcla sobre la pasta, introducir las tartaletas en el horno y cocerlas unos 25 minutos hasta que el relleno esté bien dorado. Sacarlas, desprender la pasta de los bordes, levantar las tartaletas por un lado y desmoldar. ¡Mmmm...!

Tiempo de preparación: 1 hora y 45 minutos, pero sólo unos 35 minutos son de trabajo
Calorías por tartaleta: 400
Están muy buenas con ensalada de *rucola* y tomate



Barquillos salados y dulces

Hacerlos puede convertirse en una fiesta

Para 12 barquillos

Para los barquillos de beicon

100 g de beicon entreverado

1 tallo fino de puerro

1 CS de aceite vegetal

2 huevos

$\frac{1}{8}$ l de cerveza rubia o de vino blanco

1 CP de sal

$\frac{1}{2}$ CP de comino molido

250 g de harina

1 CP de levadura en polvo

Para los barquillos de queso a las hierbas

1 manojo pequeño de hierbas variadas (puedes combinarlas también tú mismo: perejil, melisa, albahaca y cebollino)

80 g de parmesano

4 huevos

150 g de mantequilla ablandada

150 g de harina

1 CP de levadura en polvo

100 ml de vino blanco seco o de leche sal

pimienta de Cayena o blanca

1 CP de piel de limón rallada

Para los barquillos de suero de leche a la canela

200 g de harina
350 g de suero de leche o yogur descremado

40 g de azúcar
1 sobre de azúcar vainillado
2 CP de canela

2 huevos
1 pizca de sal

Para los barquillos de mazapán con fruta

200 g de manzanas algo ácidas, peras, ciruelas o arándanos rojos

200 g de pasta de mazapán cruda
150 g de crema acidificada

150 ml de leche
2 huevos
1 pizca de sal
2 CS de azúcar

Para todos los barquillos: mantequilla o aceite para engrasar

Pasta de mantequilla batida • unos 3 min por tanda



1 Para los barquillos de beicon, quitar la corteza y cortar el resto en dados pequeños. Recortar las partes oscuras y marchitas del puerro y el extremo inferior con las raíces. Cortar el resto del tallo a lo largo, lavarlo bien bajo el chorro del agua fría, secarlo y picarlo finamente.

2 Calentar el aceite en una sartén. Rehogar el beicon y los puerros durante 5 minutos a fuego moderado sin dejar de remover; dejar enfriar.

3 Separar las yemas de las claras. Batir las claras a punto de nieve. Batir las yemas con la cerveza y $\frac{1}{8}$ l de agua fría hasta obtener una masa espumosa. Mezclar la sal con el comino, la harina y la levadura en polvo y echar todo sobre la mezcla de yemas. Añadir el beicon y remover. Finalmente, incorporar con cuidado las claras batidas.

4 Calentar la parrilla para los barquillos y engrasarla con muy poca mantequilla o aceite. Para cada barquillo, verter un poco de masa con la ayuda de un cucharón. Cocer durante 3 minutos. ¡Comerlos calientes!

5 Para los barquillos de queso a las hierbas: lavar las hierbas, quitarles los tallos gruesos, secar el resto con papel de cocina y picarlas finas.

6 Separar las yemas de las claras. Batir la mantequilla y las yemas hasta obtener una mezcla espumosa. Mezclar la harina con la levadura en polvo y el queso. Agregar con el vino a la mezcla de yemas y remover bien. Batir las claras a punto de nieve. Incorporarlas a la mezcla anterior con las hierbas y la ralladura de limón; salpimentar. Trabajar la masa con cuidado.

7 Calentar la parrilla para barquillos y engrasarla ligeramente. Verter un poco de pasta y cocerla 3 minutos. Repartir enseguida los trozos calientes.

8 Para los barquillos de suero de leche a la canela: mezclar bien la harina, el suero de leche, los azúcares y la canela. Separar las yemas de las claras y agregar las yemas a la mezcla de harina. Batir las claras a punto de nieve junto con la sal e incorporarlas con cuidado a la pasta.

9 Calentar la parrilla y untarla con mantequilla. Verter un cucharón de masa y cocerla durante 3 minutos. Lo mejor es comer los barquillos recién hechos y crujientes, con nata y frutas del bosque frescas.

10 Para los barquillos de mazapán con frutas: lavar o pelar la fruta y cortarla en trozos pequeños. Sólo los arándanos rojos se pueden emplear enteros. Aplastar el mazapán y mezclarlo con la crema acidificada y la leche hasta obtener una crema lisa.

11 Agregar los huevos. Incorporar la harina, la sal y el azúcar y remover bien. Añadir la fruta.

12 Engrasar la parrilla, verter la masa y cocerla 3 minutos. Los barquillos están buenos tanto calientes como fríos.

Tiempo de preparación: 1) 50 minutos, 2) 1 hora, 3) 45 minutos, 4) 45 minutos
Calorías por barquillo: 1) 150, 2) 200, 3) 105, 4) 220



Budín de pan y cerezas

En Baviera lo llaman *Plotzer*, pero nadie sabe por qué

Para 4 comensales hambrientos o para 6-8 de postre

3/4 l de leche, la piel rallada de 1 limón no tratado químicamente, 3 huevos, 2 sobres de azúcar vainillado, 2 CS de azúcar, 8 panecillos (preferiblemente del día anterior), 750 g de cerezas, 2 CS de mantequilla

Para el molde: mantequilla

Después de hornear: azúcar lustre

30 min • 200 grados

1 Mezclar la leche con la ralladura de limón, los huevos y los azúcares. Cortar los panecillos en rodajas finas.

2 Lavar las cerezas, quitarles el tallo y deshuesarlas (lo mejor es hacerlo con la ayuda de un deshuesador de cerezas). Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Engrasar un molde refractario.

3 Apilar en el molde capas alternas de pan y cerezas. Verter encima la mezcla de leche y

huevos y dejar reposar 10 minutos. Cortar la mantequilla en dados y repartirlos por encima. Cocer el budín en el centro del horno durante unos 30 minutos, hasta que esté dorado. Dejarlo reposar brevemente, espolvorear con azúcar lustre y... ¡a por ello!

Tiempo de preparación: 1 hora y 10 minutos, pero sólo 25 minutos son de trabajo
Calorías por ración (si son 8): 325

Manzanas al horno con migas

Un placer crujiente para niños grandes y pequeños

Para 4 hambrientos de dulce o como postre para 6-8 comensales

100 g de mantequilla fría, 175 g de harina, 100 g de azúcar, 1 CP de canela, 100 g de pasas sultanas, 600 g de manzanas algo ácidas, 5 CS de azúcar moreno, 2 CP de zumo de limón

Para el molde: mantequilla

Pasta quebrada • 25-30 min • 200 grados

1 Para los grumos, cortar la mantequilla en dados pequeños. Agregar la harina, el azúcar y 1/2 CP de canela; formar grumos no demasiado finos con las yemas de los dedos y guardarlos en la nevera.



2 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Lavar las pasas bajo el chorro del agua caliente. Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y descorazonarlas. Cortar los cuartos en rodajas finas y mezclarlas con el azúcar, el zumo de limón, la canela restante y las pasas.

3 Untar un molde rectangular de cerámica con mantequilla y colocar dentro las manzanas. Repartir los grumos por encima y, presionando, hundirlos ligeramente entre las manzanas. Cocer en el centro del horno durante unos 30 minutos y comer las manzanas calientes. Están deliciosas con helado de vainilla.

Tiempo de preparación: 50 minutos; sólo 25 minutos son de trabajo
Calorías por ración (si son 8): 325

Budín con salsa de albaricoques

Un excelente budín austriaco

Para 4 golosos

Para la salsa de albaricoques:

250 g de albaricoques, 100 g de azúcar, un poco de zumo de limón



Para el budín:

5 cruasanes de mantequilla o brioches (200 g), 100 ml de leche, 3 CS de ron blanco, 4 huevos, 70 g de mantequilla ablandada, 3 CS de azúcar, piel rallada de $\frac{1}{2}$ limón no tratado químicamente

Para el molde: mantequilla

30 min • 200 grados

1 Primero se prepara la salsa: cortar los albaricoques por la mitad, deshuesarlos y hervirlos durante 3-5 minutos con el azúcar, el zumo de limón y $\frac{1}{8}$ l de agua. Triturar todo.

2 Precalentar el horno a 200 grados (más tarde se conectará el turbo a 180 grados). Cortar los cruasanes o los brioches en rebanadas de 1 cm de grosor. Batir la leche con el ron y 2 huevos y verterla sobre los cruasanes. Batir la mantequilla hasta que esté cremosa. Agregar el azúcar, la ralladura de limón y los huevos restantes. Incorporar la crema de mantequilla a los cruasanes.

3 Verter todo en un molde engrasado. Cocer el budín en el centro del horno durante unos 30 minutos, hasta que esté bien dorado. Acompañar el budín caliente con la salsa fría.



Tiempo de preparación: 55 minutos, de los que 25 son de trabajo
Calorías por ración: 530

Albóndigas al vapor

Hasta ahora sólo sabía hacerlas la abuela. ¡Ahora ya no!

Nos hemos decidido por esta receta, porque con ella un ama de casa de las regiones remotas del *land* de Hesse consigue regularmente domar a un grupo de entre 2 y 20 sujetos. Mentiríamos si dijéramos que es una receta fácil, pero aun así creemos que vale la pena el esfuerzo.

Para 20 albóndigas al vapor

50 g de mantequilla, $\frac{1}{2}$ pastilla de levadura de panadero (21 g), unos 200 ml de leche tibia, 4 CS de azúcar, 500 g de harina, 1 huevo, 1 pizca de sal

Además: harina para el molde, unos 100 g de azúcar, aceite

Pasta de levadura

1 Derretir la mantequilla. Desmigajar la levadura y desleírla con el azúcar en la leche. Agregarla a la harina y amasar la pasta. Añadir al final la mantequilla, el huevo y la sal.



2 Enharinar la superficie de trabajo y las manos. Formar con la pasta un cilindro grueso y cortarlo en 20 trozos. Espolvorear con harina dos placas de hornear. Con los trozos de pasta, hacer bolas del tamaño de un huevo, colocarlas en las placas y aplastarlas un poco. Tapar las «pastas», reservarlas en un lugar templado y esperar a que suban hasta haber doblado su volumen inicial.

3 Mezclar el azúcar en unos 200 ml de agua caliente hasta que se disuelva. Escoger una sartén grande con una tapa que cierre bien y echar aceite hasta que el fondo quede recubierto. Calentar el aceite a fuego moderado y colocar dentro los primeros bollitos, bien separados unos de otros.

4 Verter un poco de agua azucarada entre los bollos, cubrir la sartén con la tapa y no levantarla durante 4 minutos. Al cabo de otro minuto, las albóndigas estarán cocidas, es decir, habrán subido y estarán esponjosas por encima, y crujientes y caramelizadas por abajo. Ponerlas en el horno a 50 grados para mantenerlas calientes.

5 Cocer el resto de la misma manera y servir las con abundante salsa de vainilla (en *Cocina esencial*, página 154, te explicamos cómo se prepara; si no tienes el libro, llama a la abuela!).

Tiempo de preparación: 1 hora larga, pero sólo se trabaja durante 35 minutos
Calorías por albóndiga: 145

Diccionario adicional

¿Ya os hemos explicado por qué no hemos tocado algunos temas en este libro y de qué hablaremos en el próximo? ¿Y que los pasteles precocinados saben a calcetines rancios? ¿Y que las tartas engordan y el azúcar puede ser perjudicial para la salud? ¿Alguno de vosotros sabe por qué es importante ser muy ordenado cuando se hacen pasteles y por qué, sin embargo, es genial librar una batalla de tartas? Aquí, en el diccionario adicional, hallarás las respuestas. Nadie necesita estas aclaraciones para hacer pasteles, pero sin ellas la cosa tendría menos gracia.

Ajetreo y caos

«La mantequilla tiene un olor extraño. Debe ser el aceite de la *fondue* de pescado. Es igual, no se notará tanto si le echo el doble de harina. Y ahora... al horno. Vaya, se me ha olvidado la levadura en polvo. Me parece que tendré que ir a comprar. Pensándolo bien, seguro que se puede sustituir por azúcar vainillado. ¿Dónde se ha metido el pastel ahora? Ah, ahí está, echando humo.» Es posible que quienes preparen platos cocinados de manera ajetreada y caótica obtengan buenos resultados. Sin embargo, si alguien cree que es posible hacer pasteles así, fracasará con toda seguridad; pero siempre puede leer este libro para calmarse.

Austria

Es la patria del *Schlagobers* (nata montada), del *Kaffeehaus* (cafetería austriaca tradicional) y de la tarta Sacher, es decir, de todas las cosas que tienen peso en la repostería. Sin embargo, ha sido desatendida lingüísticamente en este libro, en el que no se dice nada de que 1 decagramo equivale a 10 gramos y que *Obers* significa nata. Tampoco se habla de un pastel que tenga un nombre que incluya la raíz *Germ* (levadura) o se llame *Mehlspeisradl* (rueda de pasta). A pesar de todo, austriacos, habéis influido más de lo que pensáis en este libro alemán.

Batalla de tartas

Es genial, pero está prohibida. Sin embargo, una de ellas se ha producido después de la última foto de este libro. A ver, ¿no quedan unas cuantas...? Ah, de acuerdo; sólo para el grupillo de siempre. Porque, en el fondo, está prohibida. Es igual; de todas formas, ha sido una experiencia inolvidable.

Bizcocho industrial

Quien dice que sabe como si fuera de fabricación casera es que o lava la ropa en el horno o se gana la vida con la fabricación de

aroma todo-sabe-igual-de-malo. Y quien no se cansa de repetir que está muy bueno es que se le ha estropeado el paladar por una dosis excesiva de dicho aroma. Un consejo: haced pasteles caseros, y si saben aún peor que los precocinados: encargad pasteles caseros.

Calorías

Según el maestro pastelero A. Heckmann, hace falta una caloría para calentar 14 o 15 grados un centímetro cúbico de agua. En sí mismo, esto no es grave, pero ¿de dónde saca esa caloría el calor? Por ejemplo, de un trozo de tarta Selva Negra, que, según el publicista T. Rubinowitz, proporciona la energía necesaria para llevar un cencerro pequeño durante dos años. Si no lo haces, el cuerpo convierte la tarta en grasa y almacena así la fuerza para cargar con el cencerro. ¡Qué fastidio! Así pues, sacamos la conclusión de que o hay que llevar cencerros o no hay que comer tarta. Pero en este último caso, ¿qué hacéis leyendo este libro?

Dolci

En italiano significa «dulces». Si los compras en una pastelería, tendrán más bien un tamaño «café solo» que un tamaño «café con leche». Si con eso no tienes suficiente y has estado buscando en vano recetas de este tipo, tranquilízate. Pronto viajaremos a Italia.

Guardar

A veces ocurren estas cosas: la hora del café ha terminado y sobra tarta de crema. ¿Qué hacer? Si entre 20 os habéis comido 2 trozos, tira las sobras, prueba de nuevo la receta o la próxima vez invita a todos a comer tarta de pastelería. Una alternativa: guardar las sobras en un lugar frío y bien envueltas para que no adquieran sabor a nevera. Una tartera resulta muy útil, pero un cuenco puesto al revés sobre la tarta produce el mismo efecto. ¿Que no cabe? En ese caso, rodea la tarta con vasos altos y envuelve

todo con film transparente. Así la nata no se aplastará. Y no olvides invitar al día siguiente a otros amigos a comer tarta.

Lavarse los dientes
No olvidar hacerlo después de comer pastel.

Licor, etc.

¿Por qué combinar siempre pasteles y café? ¿Y por qué reservar el licor para señoras mayorcitas que llevan sombrero y bolso de mano? Está muy de moda combinar, por ejemplo, un *dolci* crujiente con un vasito de vino dulce (un marsala o un jerez, por ejemplo), o disfrutar de un sorbo de champán muy dulce (¡sí!, se vende todavía) con un trozo de *Gugelhupf*, o licor de naranja con pastel de almendras o licor de almendras con pastel de naranja.

Manos

Siguen siendo el mejor robot de cocina; por ejemplo, cuando se trata de amasar pasta de levadura o espolvorear una tarta. Sin embargo, los que mezclan la masa de bizcocho a mano, sacan con los dedos los restos de nata del cuenco y no ponen tenedores con la tarta de nata deberían leer atentamente «Ser ordenado» y «Vajilla y cubiertos».

Presentación

Nos referimos a la difícil decoración de tartas con dibujos complicados, realzados con cobertura derretida en un proceso muy laborioso y fijados escrupulosamente con un glaseado de larga elaboración. ¿Te parece superfluo? Ésta es la razón por la que no hemos explicado en este libro los fundamentos del bricolaje con relación a la maestría pastelera. Otros temas que no se han tratado hacen referencia al algodón de azúcar, los huevos congelados, las operaciones encadenadas, el glaseado de almendras, el hojaldre casero y los conservantes. Si los echas de menos, te has equivocado de libro.

Negro

Si sólo una parte del pastel ha salido de este color, rasca lo quemado una vez frío y disimúlalo con azúcar lustre o con algún glaseado. Pero a veces el olor a quemado ha penetrado tan profundamente que la única solución es tirar todo el pastel a la basura y, acto seguido, pasar por la pastelería de confianza. Las quemaduras se pueden evitar fácilmente: desde arriba, con una capa de papel de aluminio; desde abajo, con una placa de hornear intermedia. Hay que poner el reloj, controlar la temperatura del horno mediante un termómetro y apuntar si el horno tarda más o menos tiempo en cocer el pastel de lo que indica la receta.

Pastelería

Taller artesanal con salón adyacente, donde personas malhumoradas se hacen servir una taza de café acompañada por un trozo de pastel o de tarta. Hay que ir con cuidado si todo sabe mal o igual de dulce (véase «Bizcocho industrial»). Hay que expresar admiración si está delicioso. Una pastelería es el lugar donde puedes acudir en busca de inspiración cuando haces una pausa en la preparación de pasteles y en casos de emergencia (véanse «Guardar» y «Negro»).

Quemarse

No es nada agradable, desde luego. Si el contacto con la fuente de calor sólo ha durado un instante y ha sido en las yemas de los dedos, basta con apretarlas un poco para enfriarlas. Si la quemadura es algo más grave, hay que mantener la mano mucho rato bajo el chorro del agua fría. Un remedio casero eficaz es utilizar vinagre en vez de agua fría. Si te duele mucho o te sale enseguida una ampolla, debes ir al médico, a poder ser con la herida ya untada de pomada para quemaduras. ¡Pero no olvides el pastel en el horno caliente!

Ser ordenado

Es difícil, lo sabemos; pero, si no lo eres, hacer pasteles será aún más difícil, sobre todo si eres un principiante. Primero hay que hacer espacio y retirar los restos de la última comida. Luego ir a buscar lo que hace falta (batidora, harina o libro de repostería). Lo mejor es pesar y medir los ingredientes antes de empezar (procurar no confundir el azúcar vainillado con la levadura en polvo). Cuando se hace la masa, ir paso a paso; ya llegará el día en que puedas hacer cocas al mismo tiempo. Poner a remojar en el fregadero los utensilios que ya no hacen falta y lavar los que se vayan a necesitar de nuevo. Procurar tener la manos siempre limpias. Al final, poner el reloj. ¿Te parece que todo esto suena muy formalito? La recompensa será maravillosa: un pastel sabroso, una cocina limpia y mucha diversión mientras se prepara el pastel. Véase también «Ajetreo y caos».

Vajilla y cubiertos

Hasta un simple pastel marmóreo desarrolla fuerzas mágicas cuando aparece en la mesa. De la nada sale un mantel, de los rincones más remotos del armario surge la vajilla buena (el juego completo, con los platos para postre, las tazas y los platillos) y hasta la fuente para tartas viene como por encargo. ¿Una cafetera con calentador? Ahí viene, escoltada por la jarrita para la leche y el azucarero. Les siguen las cucharillas. ¿Los tenedores cadete? Convierten la degustación del pastel en un asunto más elegante, y comer tarta en una actividad más fácil de llevar a cabo. ¿Velas? Nunca están de más, porque ningún menú de 7 platos servido en vajilla de plata maciza puede seducir tanto como un pastel casero servido en una mesa con muchos detalles puesta por uno mismo. Pero hay que ir con cuidado: a la gente le entran ganas de casarse con uno por cosas así. Gracias por la atención. Hasta el próximo libro.

Índice de materias

Achicoria: pastel 3 quesos 153
Albóndigas al vapor 161
Almendras: pastel de chocolate con almendras y mangos 72
Amaretti 103
Arroz: tarta exótica de arroz 122
Albaricoques
barritas de albaricoque 91
budín con salsa de albaricoques 160
pastel de albaricoque con tomillo y miel 60
Arándanos: magdalenas con arándanos 86

B
Bagels 140

Baguette 142

Barquillos

barquillos de beicon 158
barquillos de mazapán con fruta 159
barquillos de queso a las hierbas 158
barquillos de suero de leche a la canela 159

Bizcocho 38

Bizcocho rápido de naranja 35

Bizcochos

barritas de chocolate 91
bizcochos, la receta 102
Carlota achispada 70
pastel de zumo de naranja 71

Blinis 137

Boda: tarta de boda relámpago

Bollitos de ciruela 96

Börek 151

Brezen 138

*Brioche*s 89

Brownies con cacahuets 90

Budín con salsa de albaricoques 160

Buñuelos 96

Cacahuets: *brownies* con cacahuets 90

Calzoni 156

Carlota achispada 70

Carlotas de verano 70

Cerezas

budín de pan y cerezas 160
pastel de cereza con grumos 73
pastel de chocolate y cerezas 77
pastel de pan con cerezas 60
strudel de Quark y cerezas (variante) 59
tarta Selva Negra 112

Champiñones: pizza *ai funghi* 154

Champiñones: *quiche* de puerros 152

Chapatis 136

Chocolate

barritas de chocolate 91
brownies con cacahuets 90
galletas con pepitas de chocolate 102
galletas de chocolate con jengibre 103
lionesas rellenas de chocolate 97
magdalenas de chocolate 87
pastel de chocolate (variante) 38
pastel de chocolate con almendras y mangos 72

pastel de chocolate doble 112
pastel de chocolate y galletas 71
pastel de chocolate y piñones 42
pastel de vino tinto 37

pastel de zumo de naranja 71

pastel español de vainilla 36

pastel graso de avellanas 36

pastel marmóreo 34

rosácea de *ricotta* 45

tarta del príncipe regente 113

tarta Sacher 110

tarta triangular 120

tartaletas de chocolate 94

tiras de chocolate 101

trufas (consejo) 124

Choucroute: empanadas hojaldradas rellenas de *choucroute* (variante) 132

Ciruelas pasas: barritas de chocolate 91

Cobertura de tarta Sacher 110

Crema de caramelo: tarta de peras con crema de caramelo 115

Crema de chocolate

pastel de chocolate doble 112

tarta del Príncipe Regente 113

Crema de mantequilla: tarta copiosa de crema de mantequilla 124

Crema de queso: tarta de queso crema y frambuesas 118

Crostata con melocotones 66

Cruasanes de frutos secos 88

Doughnuts (variante) 97

Empanada de manzanas 64

Empanadas con relleno de jamón y *mozzarella* (variante) 157

Empanadas hojaldradas 132

Empanadillas de atún 156

Empanadillas de queso mexicanas 135

Empanadillas rusas 135

Flammkuchen 148

Focaccia con romero 136

Frambuesas

Carlota achispada 70

tarta de queso crema y frambuesas 118

tarta de *ricotta* con nectarinas y frambuesas 80

Fresas

savarin con fresas 68

tarta de fresas 66

Frituras

buñuelos 96

doughnuts (variante) 97

tortitas de manzana 92

Fruta del bosque

Carlota achispada 70

carlotas de verano 70

pastel de chocolate y cerezas 77

pastel de uva espina 72

savarin con fresas 68

tarta de bayas y yogur 116

tarta de fresas 66

tarta de queso crema y frambuesas 118

tarta de *ricotta* con nectarinas y frambuesas 80

tarta merengada con bayas 123

tartaletas con crema de vainilla 95

Fruta seca

barritas de albaricoque 91

stollen con mazapán de frutas y Quark 49

pastel de frutas hervido 48

barritas de chocolate 91

Galletas con pepitas de chocolate 102

Galletas de especias 100

Galletas de jengibre y chocolate 103

Galletas de Navidad 98

Gelatina, trabajar con (consejo práctico) 116

Grumos

manzanas horneadas con migas 160

pastel de cerezas con grumos 73

Gugelhupf 47

Jengibre: galletas de chocolate y jengibre 102

Lentejas: empanadas hojaldradas rellenas de lentejas y puerros (variante) 132

Limones

hojaldrados de crema de limón 94

magdalenas de limón 87

pastel de chocolate y cerezas 77

pastel de limón (variante) 38

pastel de plátano y limón 75

pastel griego con miel 43

relleno de limón (variante) 77

tarta de limón 80

Lionesas rellenas de chocolate 97

Magdalenas

magdalenas con arándanos 86

magdalenas de chocolate 87

magdalenas de limón 87

magdalenas picantes 141

Mango

tarta exótica de arroz 122

pastel de chocolate con almendras y mangos 72

Manzanas

empanada de manzanas 64

manzanas horneadas con migas 160

pastel de sidra 65

strudel de manzana 58

tarta de manzanas escondidas 64

tarta Tatin 61

tortitas de manzana 92

Mascarpone: tarta de *mascarpone* y café 114

Mazapán

barquillos de mazapán con fruta 159

bollitos de ciruela 96

pastas de mazapán 101

pastel español de vainilla 36

stollen con mazapán de frutas y Quark 49

tarta de manzanas escondidas 64

Melocotones: *crostata* con melocotones 66

Merengue

amaretti 103
pastas de avellana a la canela 100
pastel de grosellas 61
pastel de plátanos con limón 75
pastel de ruibarbo merengado 76
tarta merengada con bayas 123

Miel

pastel de miel 48
pastel griego con miel 43

Naranjas

bizcocho rápido de naranja 35
rombos de naranja 101
Navidad: galletas de Navidad 98
Nectarinas: tarta de *ricotta* con nectarinas y frambuesas 80
Nueces: pastel de ciruelas con grumos de nueces 74

Pan

baguette 142
budín de pan y cerezas 160
pan de escanda con pepitas de girasol 143
pan rústico blanco 142
pastel de pan con cerezas 60

Panecillos

bagels 140
panecillos con aceitunas 140
panecillos de fiesta 139
panecillos del domingo 141

Papaya: tarta exótica de arroz 122

Pasta cocida

lionesas rellenas de chocolate 97
tarta de copos con fruta 120

Pasta de bizcocho

bizcocho rápido de naranja 35
bizcochos de soletilla 102
brazo de gitano con crema de fresa y limón 78
pastel de calabacín 40
pastel de chocolate y cerezas 77
pastel de zanahorias 41
tarta copiosa de crema de mantequilla 124
tarta de fresas 66
tarta de *mascarpone* y café 114
tarta de peras con crema de caramelo 115
tarta Selva Negra 112
tarta triangular 120

Pasta de hojaldre

cruasanes de frutos secos 88
empanadas hojaldradas 132
empanadas hojaldradas rellenas de chucrut (variante) 132
empanadas hojaldradas rellenas de lentejas y puerros (variante) 132
empanadas hojaldradas rellenas de queso blanco (variante) 132
hojaldres de crema de limón 94
pastas hojaldradas de queso 130
pastel de 3 quesos 153
pastel de patatas de cinco estrellas 150
tarta rápida de peras 81

tartaletas de vainilla 95

Pasta de levadura

albóndigas al vapor 161
bagels 140
baguette 142
blinis 137
bollitos de ciruela 96
brezen 138
brîoches 89
buñuelos 96
calzoni 156
doughnuts (variante) 97
empanadillas rusas 135
focaccia con romero 136
gugelhupf 47
pan de pizza 137
pan rústico blanco 142
panecillos con aceitunas 140
panecillos de fiesta 139
panecillos del domingo 141
pastel de cebolla 150
pastel de ciruelas con grumos de nueces 74
pastel de crema de vainilla 46
pastel de mantequilla 46
pizza *ai funghi* 154
pizza de patatas 155
pizza de *rucola* 154
pizza turca 155
rosácea de *ricotta* 45
savarin con fresas 68
savarin de coco con piña tropical (variante) 68
torta italiana de uvas 62
trenza 44

Pasta de mantequilla batida

barquillos de beicon 158
barquillos de mazapán con fruta 159
barquillos de queso a las hierbas 158
barquillos de suero de leche a la canela 159
bizcocho 38
galletas con pepitas de chocolate 102
magdalenas con arándanos
magdalenas de chocolate 87
magdalenas de limón 87
magdalenas picantes 141
pastel de cereza con grumos 73
pastel de chocolate (variante) 38
pastel de chocolate con almendras y mango 72
pastel de chocolate doble 112
pastel de chocolate y cerezas 77
pastel de chocolate y piñones 42
pastel de frutas hervido 48
pastel de licor de huevo 37
pastel de limón (variante) 38
pastel de miel 48
pastel de pan con cerezas 60
pastel de plátanos con limón 75
pastel de *ricotta* con limón 53
pastel de sidra 65
pastel de vino tinto 37
pastel español de vainilla 36
pastel graso de avellanas 36
pastel griego con miel 43

pastel marmóreo 34
pastel marmóreo con mantequilla de cacahuete (variante) 35
rebanadas de Misses Chesseoo 41
stollen con mazapán de frutas y Quark 49
tarta de manzanas escondidas 64
tarta del príncipe regente 113
tarta piscina 121
tarta Sacher 110
tiras de chocolate 101

Pasta de pan

Flammkuchen 148
pan de escanda con pepitas de girasol 143
pissaladière (variante) 149

Pasta de Quark y aceite

bolsas de Quark 88
empanadas con relleno de jamón y *mozzarella* (variante) 157
empanadillas de atún 156
pastel de peras 76
pastel de semillas de amapola 47

Pasta de strudel

strudel de manzanas 58
strudel de Quark con cerezas (variante) 59

Pasta fermentada

Flammkuchen 28
pan de escanda con pepitas de girasol 143

Pasta quebrada

crostata con melocotones 66
cruasanes de vainilla 100
friandaises de almendras 89
galletas de Navidad 98
manzanas horneadas con migas 160
pasta de *quiche* 152
pastas tiernas de queso 131
pastel de albaricoques con tomillo y miel 60
pastel de grosellas 61
pastel de nueces del Engadin 43
pastel de queso 52
pastel de ruibarbo 76
quiche de espárragos 153
quiche de jamón 153
quiche de pimientos 152
quiche de puerros 152
tarta de bayas y yogur 116
tarta de calabaza 40
tarta de fruta de la pasión 67
tarta de limón 80
tarta de Linz 42
tarta de queso crema y frambuesas 118
tarta exótica de arroz 122
tarta Tatin 61
tartaletas de bayas con crema de vainilla 95
tartaletas de endibia y roquefort 157
triángulos de coco (variante) 90
triángulos de frutos secos 90
Pastas de avellana a la canela 100
Pastel de cebolla 150
Pastel de chocolate con almendras y mangos 72
Pastel de chocolate doble 112
Pastel de chocolate y cerezas 77
Pastel de chocolate y galletas 71

Pastel de ciruelas con grumos de nueces 74
Pastel de crema de vainilla 46
Pastel de frutas hervido 48
Pastel de grosellas 61
Pastel de licor de huevo 37
Pastel de mantequilla 46
Pastel de nueces del Engadín 43
Pastel de queso de California 52
Pastel de queso sencillo 53
Pastel de ruibarbo 76
Pastel de semillas de amapola 47
Pastel de uva espina 72
Pastel de vino tinto 37
Pastel de zanahorias 41
Pastel de zumo de naranja 71
Pastel español de vainilla 36
Pastel graso de avellanas 36
Pastel griego con miel 43
Pastel marmóreo 34
Pastel marmóreo con mantequilla de cacahuete (variante) 35

Pasteles hechos en la placa de hornear

pastel de cerezas con grumos 73
pastel de ciruelas con grumos de nueces 74
pastel de crema de vainilla 46
pastel de mantequilla 46
pastel de peras 76
pastel de plátanos con limón 75

Patatas

pan rústico blanco 142
pastel de patatas cinco estrellas 150
pizza de patatas 155

Peras

pastel de peras 76
tarta de peras con crema de caramelo 115
tarta rápida de peras 81

Pie

apple pie 64

Piña tropical

tarta exótica de arroz 122
savarin de coco con piña tropical (variante) 68

Piñones

rosácea de *ricotta* 45
pastel de chocolate y piñones 42

Pissaladière (variante) 149

Pizza

calzoni 156
pizza *ai funghi* 154
pizza de patatas 155
pizza de *rucola* 154
pizza turca 155

Puerros

barquillos de beicon 158
empanadas hojaldradas rellenas de lentejas y puerros (variante) 132
pastel de patatas cinco estrellas 150
quiche de puerros 152

Quark

bolsas de Quark 88
cruasanes de pasta de Quark 134
pastel de peras 76

pastel de queso 52
pastel de queso sencillo 53
pastel de uva espina 72
stollen con mazapán de frutas y Quark 49
strudel de Quark con cerezas (variante) 59
tarta de queso crema y frambuesas 118
tarta merengada con bayas 123

Queso

barquillos de queso a las hierbas 158
empanadas con relleno de jamón-y *mozzarella* (variante) 157
empanadas hojaldradas rellenas de queso blanco (variante) 132
empanadillas de queso mexicanas 135
pastas hojaldradas de queso 130
pastas tiernas de queso 131
pastel de 3 quesos 153
pastel de queso 52
quiche de pimientos 152
tartaletas de endibia y roquefort

Quiche

pasta de *quiche* 152
quiche de espárragos 153
quiche de jamón 153
quiche de pimientos 152
quiche de puerros 152

Relleno de chocolate (variante) 77

Ricotta

pastel 3 quesos 153
pastel de *ricotta* con limón 53
rosácea de *ricotta* 45
tarta de *ricotta* con nectarinas y frambuesas 80

Romero

focaccia con romero 136
torta italiana de uvas 62

Roquefort: tartaletas de endibia y roquefort 157

Rosácea de *ricotta* 45

Rucola

empanadillas de atún 156
pizza de *rucola* 154

Salmón: empanadillas rusas 135

Savarin

savarin con fresas 68
savarin de coco con piña tropical (variante) 68
Soufflé: budín de pan y cerezas 160
Stollen con mazapán de frutas y Quark 49
Strudel de Quark con cerezas (variante) 59

Tarta copiosa de crema de mantequilla 124

Tarta de boda relámpago 108

Tarta de calabaza 40

Tarta de copos con fruta 120

Tarta de cumpleaños 50

Tarta de frutas de la pasión 67

Tarta de Linz 42

Tarta de manzanas escondidas 64

Tarta de *mascarpone* y café 114

Tarta de queso crema y frambuesas 118

Tarta del príncipe regente 113

Tarta exótica de arroz 122

Tarta piscina 121

Tarta rápida de peras 81

Tarta Sacher 110

Tarta Selva Negra 112

Tarta Tatin 61

Tarta triangular 120

Tartaletas de carne 134

Tartaletas de chocolate 94

Tartaletas de endibia y roquefort 157

Tomates

calzoni 156
empanadillas de queso mexicanas 135
pan de pizza 137
Pissaladière (variante) 149
pizza *ai funghi* 154
pizza de *rucola* 154
quiche de espárragos 153

Torta italiana de uva 62

Triángulos de coco (variante) 90

Triángulos de frutos secos 90

Trufas (consejo) 124

Uvas: torta italiana de uvas 62

Vainilla

cruasanes de vainilla 100
pastel español de vainilla 36
tartaletas de frutas de bosque con crema de vainilla 95
tartaletas de vainilla 95

Yogur

pizza turca 155
tarta de bayas y yogur 116

Zanahorias

pastel de zanahorias 41
rebanadas de Misses Chesseoo 41

Zumo de naranja: pastel de zumo de naranja 71

Económico

Apple pie 64
Bagels 140
Baguette 142
Barquillos de beicon 158
Barquillos de queso a las hierbas 158
Barquillos de suero de leche a la canela 159
Barritas de albaricoques 91
Bizcocho 38
Bizcocho rápido de naranja 15
Bizcochos de soletilla 102
Blinis 137
Bolsas de Quark 88
Brezén 138
Brioche 89
Brownies con cacahuets 90
Budín de pan y cerezas 160
Buñuelos 96
Chapatís 136
Empanadas hojaldradas 132
Empanadas hojaldradas rellenas de lentejas y puerros (variante) 132
Empanadas hojaldradas rellenas de queso blanco (variante) 132
Focaccia con romero 136
Galletas de especias 100
Galletas de Navidad 98
Hojaldres de crema de limón 94
Lionesas rellenas de chocolate 97
Pan de escanda con pepitas de girasol 143
Pan de pizza 137
Pan rústico blanco 142
Panecillos del domingo 141
Pastas hojaldradas de queso 130
Pastel de cebolla 150
Pastel de crema de vainilla 16
Pastel de licor de huevo 37
Pastel de limón (variante) 38
Pastel de mantequilla 46
Pastel de pan con cerezas 60
Pastel de plátanos con limón
Pastel de queso 52
Pastel de queso sencillo 53
Pastel de ricotta con limón 53
Pastel de vino tinto 37
Pastel griego con miel 43
Pastel marmóreo 34
Pizza turca 155
Quiche de jamón 153
Savarín con fresas 66
Strudel de manzana 58
Tarta de cumpleaños 50
Tarta de limón 80
Tarta rápida de peras 81
Tarta Tatin 61
Tartaletas de carne 134
Tartaletas de chocolate 94
Tartaletas de vainilla 95
Tortitas de manzana 92
Trenza 44

Sin horno

Albóndigas al vapor 161
Barritas de chocolate
Blinis 137
Buñuelos 96
Carlota achispada 70
Carlotas de verano 70
Chapatís 136
Doghnuts (variante) 97
Pastel de chocolate y galletas 71
Pastel de zumo de naranja 71
Tortitas de manzana 92

Poco trabajo

Amaretti 103
Baguette 142
Barritas de albaricoque 91
Bizcocho 38
Bizcocho rápido de naranja 15
Blinis 137
Börek 151
Brownies con cacahuets 90
Budín con salsa de albaricoques 160
Budín de pan y cerezas 160
Carlota achispada 70
Carlotas de verano 70
Cruasanes de frutos secos 88
Focaccia con romero 136
Friandises de almendras 89
Galletas con pepitas de chocolate 102
Gugelhupf 47
Magdalenas con arándanos 86
Magdalenas de chocolate 87
Magdalenas de limón 87
Magdalenas picantes 141
Manzanas horneadas con migas 160
Pan de escanda con pepitas de girasol 143
Pan de pizza 137
Pan rústico blanco 142
Panecillos con aceitunas 140
Panecillos del domingo 141
Pastas de avellana a la canela 100
Pastas de mazapán 101
Pastas tiernas de queso 131
Pastel de chocolate (variante) 38
Pastel de chocolate y galletas 71
Pastel de licor de huevo 37
Pastel de mantequilla 46
Pastel de miel 48
Pastel de pan con cerezas 60
Pastel de plátanos con limón 75
Pastel de queso de California 52
Pastel de queso sencillo 53
Pastel de ricotta con limón 53
Pastel de vino tinto 37
Pastel griego con miel 43
Pastel marmolado 34
Tarta rápida de peras 81
Tartaletas de chocolate 94
Tartaletas de manzana 92
Tartaletas de vainilla 95
Tiras de chocolate 101

Conocimientos de repostería

Adormidera 18
Almendra 18
Aroma 18
Azafrán 9
Azúcar 8
Batir claras de huevo a punto de nieve, hojas desplegadas delanteras, 9, 12
Bizcocho 19
Cacao 19
Chocolate 18
Colorante 18
Confitura 19
Conservabilidad 33
Cortar fondos para tarta 20
Cremas para untar 128
Derretir cobertura, hojas desplegadas delanteras
Desmoldar, hojas desplegadas delanteras, 32
El universo de las galletas 85
Enciclopedia de los platos de harina 147
Extender pasta, hojas desplegadas delanteras, 146
Fruta 57
Gelatina para glasear 18, 20
Glaseado 22
Hacer café, hojas desplegadas delanteras, 33, 84
Hacer chocolate 56
Hacer té 106
Harina 8
Horno 27
Huevo 9
Ideas para pizza 147
Levadura en polvo 9
Limón 18
Manga pastelera 22, 27
Mantequilla 8
Mazapán 19, 23
Medidas y pesos, hojas desplegadas delanteras
Moldes 26, 32
Montar nata, hojas desplegadas delanteras, 21
Nata 9
Nuez de coco 18
Pasa 19
Pasta cocida 11
Pasta de bizcocho 12
Pasta de hojaldre 85
Pasta de levadura 9, 14
Pasta de mantequilla batida 10
Pasta de strudel 15
Pasta quebrada 15
Prueba del palillo, hojas desplegadas delanteras
Rallar limón, hojas desplegadas delanteras
Separar huevos, hojas desplegadas delanteras
Sobras de claras de huevo, hojas desplegadas delanteras, 146
Sobras de pan 128, 129
Sobras de yemas de huevo, hojas desplegadas delanteras, 146
Tartas 106, 107
Temperaturas en el horno, hojas desplegadas delanteras
Tía Ilse, hojas desplegadas delanteras, 32, 56, 85, 107, 128, 146
Vainilla, hojas desplegadas delanteras, 18