



Edgardo Castillo

Cocina Fácil

COCINA FÁCIL

**RECOPILACIÓN DE LAS MEJORES RECETAS
DE LA COCINA INTERNACIONAL
ILUSTRADAS CON LAS FOTOGRAFÍAS DE
LOS PLATOS TERMINADOS.**

★

Autor

Edgardo Castillo Barrientos

2008

Las recetas publicadas en este libro han sido recopiladas de los siguientes sitios web:

www.recetasdemama.es

www.utilisima.com/recetas

www.recetas.net

www.todorecetas.net

Además agradezco a mi abuela Tomasa y a mis tías Eduvigis y Felicitas por todas las recetas tradicionales de la familia que me han facilitado para incluir en este libro.

A mi tíos Aníbal y Arnoldo, quienes han sido los degustadores oficiales de todas las recetas y que me han enseñado a paladear los vinos apropiados para cada una de ellas.

Libro de cocina.

Introducción

Este libro ha sido escrito con la pretensión de ser útil a las personas que han tenido poca o ninguna práctica en el arte culinario. Pero para quien se ha hecho principalmente, es para la recién casada que desea aprender a cocinar, procediendo racionalmente y no perder en intentonas, su tiempo, dinero y esfuerzo.

Hemos de suponer, pues, que el lector ignora en absoluto cuanto se refiere al trabajo en la cocina.

Nada pueden perder con volver a repasar lo que ya saben, aquellos que ya han tenido cierta práctica, ya que se encontrarán con numerosas recetas, especialmente elegidas, basadas en la experiencia de los grandes chefs y aceptadas por la gastronomía internacional.

El saber cocinar bien se aprende con la práctica, pero a los que se inician, es indispensable guiarles en los comienzos.

En toda clase de trabajo, como en todo estudio, lo más difícil es saber empezar.

Una vez conocidos los fundamentos y encarriladas las cosas, nada más sencillo que seguir la marcha iniciada y aún mejorar lo existente, basándose en los consejos que aquí damos y mediante la propia iniciativa.



Como freír un huevo

Freír un huevo es algo realmente sencillo.
A muchas personas les gustan los huevos fritos con puntillas.
La puntilla es el borde tostado de los huevos fritos.

Necesitamos:

Una sartén no muy grande y que sea antiadherente
Aceite (si es posible de oliva)
Sal y naturalmente un huevo.

Para hacerlo bien es aconsejable que el huevo esté a la temperatura ambiente (no frío)

Echamos en la sartén un poco de aceite (un dedo, mas o menos)

Lo calentamos hasta que humee. Cuanto más caliente esté el aceite, más puntilla saldrá.

Entonces cascamos el huevo y lo vertemos sobre la sartén.
Echamos una pizca de sal y con la espumadera empujamos el aceite por encima de la clara, esperando que se haga (1 a 2 minutos)

Para hacerlo sin puntilla, el aceite no debe estar muy caliente.
Calentar la sartén a fuego medio y al echar el huevo bajar el fuego al mínimo.

*Patatas especiales



Así las llamo a esta nueva forma de preparar **las patatas sin freír** y con un sabor más que espectacular.

Ingredientes:

Patatas – Ajo – Romero – Sal - Limón

Preparación:

Cortamos las **patatas al bastón**. Ponemos abundante **agua a hervir**. Cuando esté hirviendo añadimos las patatas durante **ocho minutos**. Tras este tiempo deben estar blanditas, retiramos.

En una **fuente de horno echamos las patatas 4 dientes de ajo, romero en cantidad y un chorrito de aceite de oliva**. Al horno a unos 180 grados. Sacaremos cuando estén doraditas por fuera.

Mientras que se hacen en un **recipiente echaremos sal, romero y la ralladura de medio limón**. Machacaremos todo esto para conseguir una sal de limón. La ralladura de limón suelta líquido así que tendremos que ir añadiendo sal hasta que quede seco.

Una vez que **tengamos la mezcla la pasaremos por un colador para que quede aún más fina. Sacamos las patatas y salamos con esta sal**. Esta guarnición es perfecta para hamburguesas, carnes...etc.

* Berenjenas rellenas



Típica receta veraniega (o de todo el año) que combina por lo general verdura y carne por lo que se convierte en un **plato nutritivo** y poco pesado para las calores que se nos avecinan.

Ingredientes:

Berenjenas - Carne picada (mitad ternera, mitad cerdo)

Cebolla – Ajo - Salsa de tomate

Sal, pimienta, especias, Queso rallado

Preparación:

Abrimos las **berenjenas** (1 por persona) por la mitad y vaciamos su contenido en un bol aparte. Mientras tanto iremos dorando la **cebolla, el ajo, los rovellons** y el vaciado de las berenjenas. Cuando estén bien pochaditos añadiremos la **carne**.

Será el momento de la **sal, la pimienta** y lo que queramos añadirle (esto depende de los gustos de cada comensal). Una vez dorada la carne añadiremos la salsa de tomate y esperaremos a tener una especie de pasta (tipo boloñesa).

Con esta mezcla rellenaremos las berenjenas, espolvorearemos **queso rallado** sobre ellas para gratinarlas hasta que queden al gusto.

El maridaje puede ser un **rosado espumoso o un blanco**, ambos bien fríos. El gazpacho también le iría perfecto.

Simple receta para triunfar, sana, barata y directa.

Tortilla de Patatas, la tortilla española por excelencia



Ingredientes

- Media docena de huevos
- 1 kilo de patatas
- Cebolla
- Aceite (preferiblemente de oliva)
- Sal

Preparación

Primero **pela la cebolla y córtala en cuadritos** y lo echas en una sartén hasta que se doren.

Una vez que estén doradas las cebollas, **escúrrelas y ponlas en un plato** reservándolas hasta que lo demás este listo.

Mientras tanto **corta las patatas muy finamente**, en un sartén con abundante aceite pon a fuego suave conforme se vaya cocinando y vas echando la patata a la sartén, **procura que no se hagan demasiado** tienen que quedar fritas pero no en exageración. Acuérdate de ir echando un poco de sal, mientras se vayan friendo en la sartén y una vez que estén listas **escúrrelas del aceite colocándolas en papel absorbente**.

Bate los huevos en una batidora o con un simple tenedor y luego en una olla apropiada mezcla las patatas y las cebollas reservadas.

En la misma sartén donde has freído, con el de aceite de las frituras anteriores, **cuaja la tortilla a fuego bajo por los dos lados**, una vez que ya esté cuajada sácala de la sartén y colócala en un plato y parte en varias partes iguales para servir.

Albóndigas de pollo



.Las albóndigas pueden comerse tanto como un primer plato como de entrantes en caso que se ponga poca cantidad. En algunos bares de España **también puede comerse como tapas.**

Ingredientes

Pollo picado	4 dientes de ajo
3 cucharadas de perejil fresco	2 huevos
50 gr. de pan desmenuzado	Harina
Aceite	1 hoja de laurel
3 hebras de azafrán	100cc. De vino blanco
125cc. De agua	Cebolla
Sal	Pimienta

Preparación

Haz una masa con el pollo desmigado, los ajos picados, el perejil fresco, los huevos batidos y el pan desmenuzado, echando la sal y la pimienta y ponlo todo en una cacerola. La idea es que quede todo completamente compacto para poder hacer **las bolitas de las albóndigas.**

Para freír, echa un poco de harina a las bolitas de albóndigas realizadas, y en una olla con abundante aceite, pon la hoja de laurel, el azafrán, el vino blanco y el agua.

Pica la cebolla y échalo a la sartén con abundante aceite, retíralo y ponlo en la misma cacerola donde están las albóndigas, una vez que tome un color medio amarillento puedes sacarlo. En el fuego puede estar aproximadamente unos veinte minutos para que **el plato de albóndigas quede listo y al punto.**

Para servirlo puedes colocar unas tres o cuatro albóndigas con su salsa y **un hojita de perejil por encima para decorar el plato.**

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

