

M a r i a n o O r z o l a

84 Recetas

para preparar **TARTAS**



eBook
KINDLE



EXQUISITAS COMBINACIONES CON
RELLENOS VARIADOS Y NUTRITIVOS

84 RECETAS PARA PREPARAR TARTAS

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EBOOK
KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2014, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en “¡Hoy cocino yo!”

Primera Edición: Junio, 2014 (Edición en
Español)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 84 recetas para preparar tartas a base de diferentes tipos de ingredientes tradicionales, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a una alimentación equilibrada y saludable. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



Contenidos

[Las tartas en la cocina actual](#)

[Tartas de verdura](#)

[Tartas de atún](#)

[Tartas con pollo](#)

[Tartas con panceta](#)

[Quiches](#)

[Tartas combinadas](#)

[Tartas dulces](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación de los alimentos](#)

[Bibliografía](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 porción = 1 plato / 1 taza / 1 vaso

1 rebanada = 1 rodaja

1 loncha = 1 lonja = 1 feta*

(* No hace referencia al queso blanco denominado “Feta”

Las tartas en la cocina actual

Las tartas saladas son una preparación culinaria dentro de la familia de las tartas, cuyos ingredientes se caracterizan principalmente por tener sabor salado. Se caracterizan por tener un aporte proteínico mayor que las variantes dulces. Suelen llevar en su interior masas elaboradas con carnes (de carne, de vaca, de pollo), pescados y mariscos, generalmente picados o molidos, generalmente cocinados mediante cocción, bien sea estofados o guisados. A diferencia de las tartas dulces, las saladas suelen servirse al comienzo de los platos bien sea como aperitivo, entremés o tapa, pudiendo llegar en ciertos casos a ser un plato principal. En muchas gastronomías suelen ir unidas al concepto de comida aprovechable, es decir que utiliza los restos de otras comidas o alimentos.

Entre las principales características de este tipo de tarta se encuentra su sabor: que preponderantemente por la composición de sus ingredientes es salado. Las masas que recubren las tartas saladas suelen ser fuertes, debido en parte a la mayor densidad de sus ingredientes, es por esta razón por la que se considera el empleo de masas quebradas u hojaldradas que soportan. Al igual que las variantes dulces pueden clasificarse en tartas abiertas o cerradas. En muchas gastronomías se emplea puré de patatas. Las carnes empleadas en los pasteles salados, en muchos casos, se han cocinado previamente y provienen de restos (es decir de entresijos y asaduras).

La popularidad de la “Quiche”

En gastronomía, una quiche es un tipo de tarta salada derivada de la cocina francesa (quiche lorraine). Se elabora principalmente con una preparación de huevos batidos y crema de leche fresca y espesa (denominada migaine), mezclada

con verduras cortadas, y/o productos cárnicos (bacon, jamón en tacos), con la que se rellena un molde de masa quebrada. Se cocina al horno hasta que la salsa de huevo cuaje. La posibilidad de incluir otros alimentos en la elaboración del relleno permite que haya innumerables recetas con carne, vegetales (tales como apio, pimientos, cebollas, puerros, etc.) y quesos diversos. La palabra quiche proviene del vocablo Küchen en el dialecto lorenés, hablado en la región de Lorena, en el noreste de Francia y ya fronterizo con Alemania. Este término deriva a su vez del alemán Kuchen (pastel).

La receta del quiche lorraine proviene de la región de Lorena, en Francia y consiste en una tarta salada abierta elaborada con masa brisa (masa quebrada) a la que se vierte una salsa batida de lácteos diversos (leche o crème fraîche) y huevo denominada migaine. La migaine suele aromatizarse con pimienta negra y nuez moscada molidas. Esta receta original es conocida de la que proceden todas las demás variantes de quiche. La

palabra aparece por primera vez en Nancy, capital de Lorena, en 1605. En un principio, el relleno se componía sólo de huevos y crema de leche o nata fresca (en algunas ocasiones rallado de queso Gruyère⁵). En el siglo XIX, se le añadieron las pequeñas tiras o tacos de panceta magra, fresca o ahumada, que caracterizan la quiche lorraine de hoy en día.

A la simple receta original de la zona de Lorena, que incluía sólo nata y huevo (en una salsa conocida como migaine), se le fueron añadiendo con el tiempo ingredientes diversos. El nuevo ingrediente característico proporcionaba al plato nuevas denominaciones dentro de la cocina francesa. Por ejemplo, el queso rallado no es un ingrediente de la receta original de la quiche lorraine, pero se encuentra en su variante llamada quiche vosgienne, de la región francesa de los Vosgos. De la misma forma ocurre con tacos, o tiras de panceta (en algunas ocasiones tiras de jamón). Por extensión es frecuente incorporar

quesos que se fundan fácilmente. Cuando se añade cebolla fritas al relleno de la quiche lorraine, se llama quiche alsacienne, típico de la región de Alsacia (Francia) al igual que la quiche de la Goguette. La variante popular dentro de la cocina francesa es la denominada tarte tourangelle que incluye en su elaboración panceta ahumada y rillettes (rillettes de Tours).

La gran popularidad de la quiche lorraine y la divulgación internacional de su receta han extendido el término quiche a numerosas variantes tan alejadas de la receta original que se podrían llamar simplemente «tartas saladas». En las variantes se puede cambiar cualquiera de los tres componentes de que consta: masa quebrada, salsa de huevos batidos con lácteos, e ingrediente(s) característico(s). Respecto de la masa, siendo la original la pasta brisa (pâte brisée) en algunas ocasiones se emplea como variante el hojaldre. Existe una variante muy conocida llamada tarta de cebolla o quiche de cebolla (similar a la quiche

alsacienne), cuyo relleno se compone de huevos, nata, y aros de cebolla rehogada. En algunas ocasiones se emplea cebolla caramelizada. Son igualmente muy extendidas otras variantes como la quiche mediterránea, que incorpora una variedad de hortalizas propias de la cocina mediterráneas como son el tomate (denominada provençale), los pimientos y el calabacín, quiche de espinacas (denominada quiche florentine o florentina), quiche de champiñones o quiche de puerros. Esta última, sin embargo, se suele preparar con un relleno hecho a partir de un roux ligado con nata y huevos. Algunas variantes eliminan la nata y emplean en su lugar yogurt. Las variantes cárnicas alcanzan a jamón, en algunos casos pequeños dados de carne en conserva o incluso fiambres como jamón york. Otras eliminan el contenido cárnico para incluir pescados tales como migas de salmón ahumado e incluso atún en lata. Algunas variantes de quiché contienen también mariscos, generalmente gambas.

Tartas de verdura

TARTA CLÁSICA DE ZAPALLITOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre (para tarta)
- 3 zapallitos redondos
- 2 cebollas, medianas
- 4 huevos
- 200 gr de queso fresco (tipo Quartirollo)
- Aceite vegetal, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Rociar con aceite vegetal un molde para tarta y colocar la masa estirándola un poco. Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Cortar las cebollas y los zapallitos en rodajas.

2) Colocar un poco de aceite en una olla, cuando esté caliente agregar las cebollas cortadas y revolver y dejar que se cocinen por 3 minutos.

Salpimentar a gusto. Incorporar los zapallitos y mezclar hasta que el zapallito quede blando.

Agregar el queso fresco en cubos, y luego, retirar del fuego.

3) En un bol, romper los huevos y batirlos solo un poco. Condimentar con un poco de sal. Agregar el huevo a la mezcla, unificar y verter en la tartera.

Llevar al horno durante 20 minutos.

TARTA DE PUERRO CON CHAMPIÑÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre
- 1 cucharada de manquilla
- 1 puerro picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 150 gr de champiñones fileteados

- 3 huevos
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de queso Gruyere rallado

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Forrar una tartera con la masa de hojaldre.

Reservar. Rehogar el puerro en una sartén a fuego mediano junto con la mantequilla hasta que se ponga transparente, más o menos 5 minutos.

Agregar el aceite de oliva y los champiñones, y cocinar por otros 5 minutos.

2) Mientras tanto, en un bol, batir los huevos con la nata. Salpimentar a gusto y sazonar con la nuez moscada. Agregar el queso rallado y mezclar.

Colocar el relleno sobre la masa de hojaldre y cubrir con la mezcla de huevo. Llevar al horno durante 30 minutos. Servir la tarta tibia.

TARTA SIMPLE DE BRÓCOLI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre
- 40 gr de mantequilla
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 tazas de brócoli fresco picado
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 4 huevos, bien batidos
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla, derretida

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar la tartera con el disco de masa. Reservar.

2) En una cacerola grande, derretir 40 gr de mantequilla a fuego medio-bajo. Agregar la cebolla, el ajo y el brócoli. Cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las

verduras estén blandas. Colocar la mezcla en la masa y espolvorear con el queso.

3) Combinar los huevos y la leche. Condimentar con sal y pimienta. Agregar la cucharada de mantequilla derretida. Volcar la mezcla de huevo sobre las verduras y el queso. Hornear en horno precalentado durante 30 minutos, o hasta que el centro esté firme.

TARTA MIXTA CON ALBAHACA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 cebolla grande, picada
- 1 zucchini, cortado al medio y en rodajas
- 7 champiñones limpios, cortados en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 100 gr de tomates secos, picados
- 3 cucharadas de albahaca, fresca y picada
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de nata (crema de leche)

- Sal y pimienta, al gusto
- 200 gr de queso rallado (a elección)
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar con el disco de masa y reservar. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva y la mantequilla.

2) Agregar la cebolla y saltear hasta que esté transparente. Agregar el ajo y condimentar con sal, pimienta, y tomillo. Cocinar 2 minutos y agregar los tomates secos picados y los zucchinis. Cocinar 5 minutos o hasta que larguen su jugo y estén tiernos. Incorporar los champiñones en rodajas y la albahaca, cocinar 5 minutos más y retirar del fuego.

3) En un bol grande, volcar toda la mezcla de vegetales salteados y dejar entibiar. Agregar la nata, el queso rallado, y los huevos ligeramente batidos. Mezclar bien y verter sobre la masa de

tarta. Llevar al horno. Hornear 35-40 minutos o hasta que la masa esté dorada y la superficie esté bien gratinada. Retirar y dejar reposar 15 minutos antes de servir.

TARTA TRICOLOR

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 ½ kg de zapallo
- 2 clara de huevo
- 700 gr de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 250 gr de requesón (ricota) magro
- 60 gramos de queso magro rallado
- 30 gr de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos al gusto)

Preparación:

Lavar y pelar el zapallo y cocinarlo al vapor. Preparar un puré y agregar una clara de huevo.

Sazonar con sal y nuez moscada. Por otro lado, lavar la espinaca, escurrir y picar. Rehogarla con ajo en una sartén untada con aceite vegetal y agregarle la otra clara. Mezclar bien. Luego forrar una tartera enmantecada y enharinada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar el requesón (previamente condimentado con las especias) sobre la base de zapallo. Después verter la espinaca sobre el requesón y esparcir de en forma pareja, de manera que se forme el tercer piso sobre la masa. Pincelar con un huevo batido y cocinar a horno moderado durante 45 minutos. Esperar a que entibie, cortar en porciones y servir.

TARTA PASCUALINA DE BERENJENA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla

- 1 kg de berenjenas picadas en cubos chicos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 huevo batido
- ½ taza de queso Gruyere, en hebras
- 1 cucharadita de orégano
- ½ morrón picado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de azúcar
- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar las berenjenas, la cebolla y el morrón picado a fuego mediano por 10 minutos hasta que se estén tiernas. Agregar el azúcar y cocinar por otros 2 minutos. Salpimentar a gusto. Añadir el orégano y la nuez moscada. Reservar.
- 2) Batir el huevo en un bol junto con el queso

rallado. Agregar las verduras a la preparación anterior y mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Cubrir con el segundo disco de masa, y sellar los bordes con un repulgue básico. Pintar con huevo batido la tapa y pinchar con tenedor en varios lugares. Llevar al horno por 40 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

TARTA PASCUALINA DE ACELGA CON CALABAZA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa hojaldre (para tarta)
- 400 gr de acelga (sólo las hojas sin los tallos)
- 400 gr de calabaza, cocida al horno
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 Morrón rojo, picado
- 200 gr de queso gruyere, rallado
- 3 huevos
- 1 huevo batido, para pintar

- Sal y pimienta a gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Hervir las hojas de acelga en agua con sal hasta que esté tierna. Colar y reservar. Enmantecar una tartera mediana. Forrar con el disco de masa, y reservar.

2) Calentar un chorrito de aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Incorporar el morrón picado, y cocinar hasta que esté tierno. Retirar del fuego y colocar en un bol. Incorporar el puré de calabaza, el queso rallado, y salpimentar a gusto. Incorporar la acelga, y los huevos batidos.

3) Verter la mezcla en la tartera, y cubrir con el otro disco de masa. Sellar bien los bordes, con un tenedor o haciendo un repulgue. Pintar la tarta con huevo batido. Llevar al horno durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Dejar entibiar y servir.

TARTA MIXTA DE PATATAS,

PUERRO Y RÚCULA

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 170 gr de harina común
- 2 chiles rojos, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de tomillo fresco, picado
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de agua

PARA EL RELLENO:

- 350 gr de patatas, limpias y cepilladas
- 250 gr de puerros, en rodajas
- 2 cucharadas de ciboulette, picada
- 55 gr de rúcula, picada gruesa
- 2 huevos
- 150 cc de leche desnatada
- 55 gr de queso Gruyere, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte).

Enmantecar y enharinar una tartera de 3 cm de profundidad. Para hacer la masa, tamizar la harina y la sal en un bol. Agregar los chiles y el tomillo. Mezclar y hacer un hueco en el centro. Batir juntos el huevo, el aceite, y el agua. Agregar a los ingredientes secos y unir con un tenedor hasta formar un bollo.

2) Volcar la masa sobre la mesada y amasar unos segundos. Colocar el bollo en un bol y dejar descansar en la heladera 30 minutos. Mientras tanto, cocinar las patatas enteras en agua hirviendo de 10 a 12 minutos o hasta que estén casi tiernas pero no del todo. Colocar los puerros en un colador sobre el agua hirviendo de las patatas, y cocinar al vapor 7 minutos. Colar todo y dejar enfriar. Estirar la masa sobre la mesada y forrar la tartera. Esparcir la mitad del queso en la base.

3) Cortar las patatas en rodajas finas y mezclar con los puerros, el resto del queso, sal, pimienta, y ciboulette. Colocar la mitad del relleno en la tartera y esparcir. Cubrir con rúcula picada, y colocar encima el resto de relleno de patatas. Batir

los huevos en un bol. Calentar la leche sin hervirla y mezclar con los huevos. Verter la mezcla sobre la tarta.

4) Llevar al horno y cocinar 10 minutos. Bajar la temperatura a 180 °C (moderado) y hornear 35 minutos más. Servir una vez tibia.

TARTA DE ZAPALLITO CON REQUESÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre (para tarta)
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 zapallitos redondos, picados
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de queso crema
- 4 cucharadas de requesón (ricota)
- 50 gr de queso Cheddar, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 °C (horno bien caliente). Enmantecar y enharinar una tartera de 23 cm de diámetro. Forrar la tartera con el disco de masa y reservar. En una sartén, calentar la mantequilla y cocinar los zapallitos hasta que estén ligeramente dorados y tiernos. Colocar sobre la masa.

2) En un bol, batir juntos los huevos, el queso crema, el requesón y el queso Cheddar. Condimentar bien con sal y pimienta. Verter en la tartera y extender. Llevar al horno. Cocinar 30 minutos o hasta que esté dorada y ligeramente firme. Servir tibia.

TARTA COMBINADA DE ESPINACA, CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre (para tarta)
- 100 gr de hojas de espinaca tierna

- 200 gr de champiñones, picados
- 2 tallos de brócoli, cortados en ramitos chicos
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado (opcional)
- 2 huevos
- 50 cc de leche desnatada
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso rallado (a elección)
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte).

Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar con el disco de masa. En un sartén, saltear la cebolla, el ajo, el brócoli y los champiñones. Pasados 5 minutos, agregar la espinaca y dejar que se ablande. Retirar el exceso de agua que sueltan las verduras.

2) En un bol, batir los huevos, la nata, la leche, y el queso. Agregar las verduras salteadas y mezclar bien. Condimentar con sal y pimienta. Finalmente, extender en la tartera y llevar al horno. Hornear 30

minutos o hasta que esté dorada. Servir tibia.

TARTA PASCUALINA DE CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 350 gr de champiñones, en rodajas finas
- 1 zanahoria mediana, en rodajas
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 1 ½ tazas (375 cc) de caldo de verduras
- ¼ taza (65 cc) de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 huevo
- 1 cucharada de agua

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera. Cubrir con la

masa. Calentar el aceite de oliva en un sartén a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y los champiñones y saltear hasta que esté todo bien dorado. Añadir la zanahoria y revolver. Agregar el caldo y dejar hervir. Tapar y bajar el fuego a mínimo. Cocinar entre 8-10 minutos a fuego suave hasta que las zanahorias estén tiernas.

2) Agregar la salsa de soja y el aceto balsámico. Rociar la sartén con harina, y revolver. Cocinar a fuego lento y revolver hasta que la salsa se espese (1-2 minutos). Retirar del fuego y agregar el tomillo. Agregar la preparación de vegetales a la masa, y extender uniformemente. Cubrir con el otro disco. En un bol, batir el huevo y el agua con un tenedor. Pintar con esta mezcla la superficie de la tarta. Llevar al horno y cocinar 35-40 minutos hasta que esté dorada. Servir tibia.

TARTA DE MORRONES ROJOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta

- 2 morrones rojos, picados
- 1 cebolla, finamente picada
- 150 gr de queso Comté, rallado
- 3 huevos
- 100 cc de leche
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. En una sartén, calentar el aceite y saltear la cebolla 5 minutos. Agregar los morrones y cocinar hasta que estén tiernos.

2) En un bol, batir los huevos y mezclar con el queso, la leche, sal y pimienta a gusto. Estirar la masa y forrar la tartera. Rellenar con la mezcla de cebollas y morrones. Verter encima la preparación de huevos y queso. Llevar al horno. Hornear 30 minutos. Servir tibia.

Tartas de atún

TARTA PASCUALINA DE ATÚN

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- ½ morrón picado
- 1 taza de puré de tomates
- 2 latas de atún en aceite, escurrido
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de orégano

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Forrar una tartera, previamente enmantecada con un disco de masa. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar las cebollas picadas hasta que estén transparentes. Agregar el morrón y cocinar por 5 minutos. Incorporar el atún escurrido

y el puré de tomate. Bajar el fuego y tapar y cocinar por 10 minutos. Salpimentar a gusto.

2) Una vez cocido, dejar enfriar por 15 minutos. Rellenar la tarta con la preparación y cubrir con el segundo disco de masa. Pintar con huevo batido y pinchar con un tenedor en varios lugares para que no se infle.

3) Llevar al horno por 30 minutos o hasta que esté la masa bien dorada. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

TARTA DE ATÚN CON ZANAHORIA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 2 latas de atún en aceite, escurrido
- 1 cebolla, picada
- 4 cucharadas de aceite
- 15 olivas verdes (aceitunas), descarozadas y cortadas en rodajitas

- 6 zanahorias, ralladas
- 1 pizca de ají molido
- 4 huevos duros, picados
- 4 cucharadas de queso rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar la tartera con un disco de masa. Reservar. En un sartén caliente, colocar el aceite y rehogar la cebolla lentamente. Agregar las olivas y revolver bien. Incorporar las zanahorias ralladas, mezclar y cocinar con la cacerola tapada por 6 minutos. Incorporar el atún y mezclar. Condimentar con sal, pimienta y ají molido. Retirar del fuego y agregar el queso rallado. Mezclar bien y colocar el relleno sobre la masa del molde.
- 2) Esparcir encima el huevo picado y cubrir con el otro disco de masa. Hacer el repulgue y pintar con huevo batido por arriba. Llevar al horno y cocinar 40 o 45 minutos hasta que esté dorada. Servir

tibia.

TARTA LÁCTEA DE ATÚN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 2 latas de atún en aceite, escurrido
- 4 huevos
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 50 gr de queso Gruyere, rallado
- 250 cc de leche
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Forrar una tartera con la masa de hojaldre. Pinchar con un tenedor y extender una fina capa de mostaza en la masa. Desmenuzar el atún y salpicarlo con el jugo de limón.
- 2) Batir los huevos, la nata, la leche y el queso

rallado en un bol. Revolver hasta que quede suave. Condimentar con sal y pimienta. Volcar la mezcla sobre el atún. Hornear por 35 minutos, o hasta que esté dorada en la parte superior. Servir tibia.

TARTA EXPRÉS DE ATÚN Y TOMATE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 1 cucharada de harina común
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 latas chicas de atún al agua, escurrido
- 3 tomates peritas, cortados en rodajas
- 300 gr de queso Gruyere, rallado
- 4 huevos
- 500 cc de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Espolvorear la mesada con harina y estirar la masa de hojaldre. Forrar una tartera enmantecada con la masa de hojaldre. Untar la base con la mostaza de Dijon. Reservar.

2) En un bol, batir los huevos. Agregar el atún, sal, pimienta, nata y el queso gruyere. Verter el relleno sobre la masa de hojaldre. Colocar las rodajas de tomates por arriba. Espolvorear con el resto del queso rallado, y llevar al horno durante 40 minutos. Servir tibia.

EMPANADA GALLEGA EXPRÉS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 50 cc de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 1 ají verde, cortado en cubos
- 1 morrón, cortado en cubos
- 500 gr de tomates, picados
- 200 gr de atún en lata (escurrido)
- 1 huevo duro

- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (moderado/fuerte). Calentar el aceite de oliva en una sartén grande. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar los morrones y cocinar por 5 minutos. Incorporar los tomates, y condimentar con sal. Tapar y cocinar por 10 minutos. Añadir el atún y el huevo duro. Retirar del fuego y reservar.

2) Forrar una placa para horno con papel manteca. Colocar 1 disco de masa sobre el papel. Pinchar con un tenedor en varios lugares. Colocar el relleno de atún, dejando 2 cm en el borde. Doblar los bordes sobre el relleno.

3) Cubrir con el segundo disco de masa. Juntar los bordes y pinchar con un tenedor. Usar el resto de la masa para decorar sobre la empanada gallega. Pintar con huevo batido. Llevar al horno por 20 minutos, o hasta que se haya dorado. Dejar entibiar antes de cortar y servir.

TARTA CASERA DE ATÚN

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 2 tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 60 gr de mantequilla, fría
- 2 huevos, batidos

PARA EL RELLENO:

- 1 lata de atún en aceite, escurrido
- 1 cebolla grande, picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 morrón, picado
- 1 cucharada de perejil, picado
- 100 gr de olivas verdes (aceitunas), en tajadas
- $\frac{3}{4}$ taza de salsa blanca espesa
- 1 huevo, batido
- Sal, pimienta y nuez moscada, al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tartera de 26cm de diámetro. Tamizar la harina con la sal y el polvo para hornear. Colocar sobre la mesada en forma de corona. Colocar en el centro la mantequilla fría. Cortar la manteca utilizando dos cuchillos hasta convertir la mezcla de manteca y harina en un arenado grueso. Formar un hueco en el centro nuevamente y agregar los huevos previamente batidos. Mezclar con espátula de a poco y agregar leche fría como para unir el bollo grumoso. No mezclar o amasar con las manos para no desarmar los gránulos de arenado. Dividir la masa en dos partes iguales. Estirar cada parte con palote formando un círculo. Forra la tartera con un círculo. Reservar.

2) En un sartén, derretir la mantequilla y rehogar en ella la cebolla picada y el morrón picado. Verter en un bol grande. Incorporar el perejil y la salsa blanca espesa. Agregar el atún escurrido y desmenuzado. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Ligar con 1 huevo batido.

3) Volcar el relleno en el molde forrado con masa. Alisar con espátula. Cubrir con tajaditas de aceitunas. Tapar el relleno con la otra masa y presionar los bordes uniendo ambos discos. Recortar el excedente de masa en forma prolija. Llevar al horno y cocinar de 30 a 45 minutos, hasta que la masa esté dorada. Servir caliente o fría.

EMPANADA GALLEGA CASERA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 500 gr de harina de trigo
- 25 gr de levadura
- 100 cc de aceite de oliva
- 100 cc de agua
- Una pizca de sal

PARA EL RELLENO:

- ½ cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 100 gr de olivas verdes (aceitunas) sin carozo
- 2 latas de atún en aceite, escurrido

- 1 patata mediana cortada en cubitos
- ½ Morrón picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de pimentón

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte).

PARA LA MASA: Colocar todos los ingredientes en una procesadora y mezclar hasta que se forme un bollo que se separe de las paredes del bol.

Dividir la masa en dos bollos iguales y dejar reposar unos 30 minutos en la heladera. Luego estirar con un palote en una superficie enharinada, y cubrir con el primer disco una tartera previamente enmantecada.

PARA EL RELLENO: En un sartén grande, rehogar la cebolla, el Morrón y ajo en una cucharada de aceite por 5 minutos hasta que estén tiernos.

Añadir el atún y las olivas descarozadas y picadas. Salpimentar a gusto y condimentar con el pimentón. Por último, agregar la patata en cubos, bajar el fuego y cocinar por 7 a 10 minutos más

hasta que la papa esté tierna. Reservar y enfriar por 20 minutos como mínimo antes de rellenar la tarta.

PARA EL ARMADO: Una vez frío el relleno, cubrir la masa estirada con el relleno y esparcirlo homogéneamente por la masa. Cubrir con el segundo disco de masa estirado y cerrar los bordes con un repulgue simple. Pintar con huevo batido. Llevar al horno por 30 minutos hasta que se haya dorado la masa. Dejar enfriar por 10 minutos antes de cortar y servir.

TARTA MIXTA DE ATÚN Y SARDINAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 2 cebollas, picadas
- 1 ají rojo, picado
- 2 latas de atún en aceite, escurrido
- 1 lata de sardinas en aceite, escurridas

- 4 huevos duros, picado
- 1 taza de olivas verdes (aceitunas), picadas
- Azafrán, al gusto

Preparación:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tartera desmontable. Forrar el molde con 1 disco de masa. Reservar el otro disco. En un bol grande, mezclar la cebolla picada, el ají picado, el atún, las sardinas, los huevos duros y las olivas. Mezclar bien y condimentar con sal, pimienta y azafrán. Colocar sobre la masa y esparcir bien el relleno. Colocar el otro disco de masa encima y cerrar la tarta con un repulgue. Llevar al horno 25 a 30 minutos hasta que esté dorada. Servir tibia.

TARTA DE ATÚN Y PALMITOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 2 latas de atún al agua, escurrido

- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 huevos
- 3 palmitos
- 250 gr de queso cremoso o fresco (tipo Cuartirolo)
- Un cucharada de salsa golf

Preparación en 3 pasos:

1) Picar en cuadraditos la cebolla y el pimiento y ponerlos en una sartén con un poco de agua para que rehoguen. En un bol mezclar el atún, el queso cremoso (en forma de dados) un poco de salsa golf, un huevo, y por último, cuando este fría, la mezcla de la cebolla y el pimiento ya rehogados.

2) Extender una de las masas para tarta en una pizzera o tartera, poner al centro toda la mezcla anterior dejando aprox. 5 cm de masa al borde (para tener espacio de hacer el repulgue). Cortar los palmitos en hebras y ponerlos encima de la mezcla. Extender la segunda masa para tarta encima, y hacer el repulgue con los dedos.

3) Con una brocha, echar un poco de clara de huevo en la superficie de la tarta y con un tenedor o mondadientes hacer varios huequitos pequeños. Llevar al horno en temperatura medio-alto, por aproximadamente 30 minutos (ver la tarta constantemente para asegurarse de que este lista). Servir tibia.

TARTA DE ATÚN CON ACELGA (sin masa)

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 paquete de acelgas limpias y cortadas
- 2 latas de atún al natural, escurrido
- 2 pimientos morrones con el caldo que lleva la lata
- 2 huevos grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña o grande según gustos
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

- Perejil picado, cantidad necesaria
- 100 ml de leche evaporada
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz (tipo Maicena)

Preparación paso a paso:

Hervir las acelgas en agua y sal, una vez hervidas colar y dejar escurrir. Mientras tanto, colocar el aceite en un sartén, poner los ajos cortados pequeños y la cebolla troceada. Rehogar a fuego medio para que no se quemen.

Aplastar bien las acelgas para que suelten toda el agua e incorporarlas al sartén con el ajo y la cebolla, darle unas vueltas, agregar un pimiento morrón troceado y seguir rehogando los ingredientes, salpimentar y espolvorear con perejil picado.

Poner los ingredientes en el vaso de la batidora y triturarlos, volver a ponerlos en el sartén, agregar el caldo de la lata de pimientos, la leche evaporada y la fécula de maíz, mezclar bien y dejar que espese. A continuación poner el otro

pimiento morrón cortado en trozos, mezclar y retirar el sartén del fuego.

Poner el atún de las dos latas en un bol o plato y desmenuzar, poner un chorrito de aceite de oliva y verter en el sartén con las acelgas, mezclar bien.

Batir los huevos con un poco de sal y mezclar con las acelgas con atún. Untar un molde con aceite y verter la preparación en el.

Introducir el molde en el horno previamente calentado a 180° y hornear hasta que esté cocido, unos 45 minutos aproximadamente dependiendo del tamaño del molde (cuanta más gruesa sea la tarta más tiempo necesita para cocerse). Dejar entibiar un poco y sacar del molde. Cortar en porciones.

“QUICK PIE” DE ATÚN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo

- 1 pimiento morrón
- 1 lata de atún en aceite, escurrido
- 100 gr de jamón York, en tiritas
- 100 gr de queso Parmesano, en hebras
- 1 huevo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tartera desmontable. Forrar el molde con 1 disco de masa. Reservar el otro disco. Mientras tanto, rehogar en un sartén con un chorrito de agua la cebolla picadita, el ajo picado y el morrón en tiras. Retirar una vez que la cebolla quedó transparente y el morrón está tierno. Agregar lata de atún y mezclar. Sobre la masa colocar la mitad del jamón en tiritas y la mitad del queso en hebras. Luego el relleno de atún y por encima nuevamente el restante del jamón y el queso. Batir el huevo y volcar sobre toda la preparación. Llevar a horno unos 20 a 30 minutos (hasta que el huevo haya cocido y gratinado junto al queso). Servir tibia.

TARTA PASCUALINA CASERA DE ATÚN Y ESPINACA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 500 gr de harina leudante
- 70 gr de mantequilla
- Una cucharadita de sal
- Agua fría, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO:

500 gr de espinaca (sólo las hojas limpias)

- 2 cebollas
- 1 ají verde
- 1 lata de atún en aceite, escurrido
- 1 lata de atún al gua, escurrido
- 4 huevos duros
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo batido, para pintar

Preparación paso a paso:

Colocar el harina en un bol, la sal, y la mantequilla y formar un arenado al final. Incorporar de a poco el agua bien fría hasta formar una masa lisa. Hacer dos bollos y reservar en la heladera.

Picar la cebolla y el ají, y rehogar en un sartén hondo a fuego bajo. Agregar la espinaca previamente hervida y cortada, las latas de atún y al final los huevos picados.

Estirar un bollo de la masa en un molde rectangular o redondo, más bien fina por que tiene harina leudante y va a crecer un poco. Colocar el relleno y tapar con el otro bollo (también estirado), pinchar con un tenedor para que salga el aire, pintar con un huevo batido la tapa y llevar al horno precalentado a 180 °C hasta que dorar la masa. Servir tibia.

Tartas con pollo

TARTA VARIETÉ CON POLLO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre
- 60 gr de mantequilla
- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cubos de caldo de pollo
- 500 cc de agua
- 3 patatas, peladas y en cubos
- 225 gr de pollo, cocido y en cubos
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa. Reservar. Derretir la mitad de la manteca en una sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva. Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén tiernas.

2) En una olla mediana, derretir el resto de la manteca. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor. Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180°C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

TARTA FANTASÍA DE POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 400 gr de restos de pollo asado, sin piel ni huesos, cortados en cubos
- 2 puerros chicos, cortados en rodajas
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 puñado de champiñones, en rodajas
- 100 cc de vino blanco
- 50 cc de caldo de pollo
- 150 cc de leche, mezclada con un poquito de fécula de maíz
- 1 ramita de estragón
- 1 huevo, ligeramente batido
- Aceite, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 220 °C (bien caliente). Enmantecar y enharinar una tartera.
- 2) Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregar el puerro, el ajo, y cocinar suavemente por 10 minutos. Subir la temperatura y agregar los champiñones. Saltear unos minutos revolviendo para que no se quemen. Agregar el

pollo, el vino, y dejar evaporar el alcohol. Bajar la temperatura. Verter el caldo y dejar reducir. Agregar el estragón y la leche con fécula disuelta o si no, usar nata (crema de leche). Condimentar con sal y pimienta. Mezclar y dejar espesar un poco. Retirar y entibiar antes de rellenar la tarta.

3) Cubrir la tartera con un disco de masa y dejar que sobresalga un poco por el borde. Rellenar con la preparación de pollo. Cubrir con el segundo disco de masa y sellar los bordes. Hacer un repulgue y pincelar la superficie con huevo batido. Llevar al horno. Hornear 30 o 40 minutos. Todo el relleno ya está cocido, simplemente hay que dorar la masa. Servir tibia.

TARTA DE POLLO CON PATATA Y ZANAHORIA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre
- 225 gr de pollo, cocido y en cubos (sin piel ni

hueso)

- 3 patatas, peladas y en cubos
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 cubos de caldo de pollo
- 60 gr de mantequilla
- 500 cc de agua
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220 °C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa. Reservar.

Derretir la mitad de la mantequilla en un sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva.

Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén

tiernas.

En una olla mediana, derretir el resto de la mantequilla. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor. Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180°C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

TARTA DE POLLO Y VERDEO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 disco de masa de hojaldre para tarta
- 1 pechuga de pollo, cocida a la plancha y en cubos (sin piel)
- 4 puerros, lavados y cortados en rodajas finas
- 2 zanahorias, peladas y en rodajas finas
- 250 gr de champiñones, cortados en laminas
- 3 cucharadas de aceite

- 2 cubos de sabor de crema de verdeo (o vegetales)
- 3 huevos
- 1 1/3 taza de nata (crema de leche)
- 3 cucharadas de queso rallado
- 150 gr de queso mozzarella
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Cubrir la tartera con un disco de masa. Precocinar la masa en el horno hasta apenas dorar.
- 2) En una sartén con aceite, saltear los puerros durante 3 minutos. Incorporar los champiñones y las zanahorias. Agregar el pollo en cubos y cocinar todo hasta que el líquido de cocción se absorba. Agregar el sabor en cubos e integrar bien.
- 3) En un bol, mezclar la nata, los huevos y el queso rallado. Incorporar a la preparación y condimentar con sal y pimienta. Volcar el relleno sobre la masa y extender bien. Cubrir con el disco

de masa restante y sellar los bordes con un repulgue. Llevar al horno y cocinar aproximadamente 30 minutos. Servir tibia.

TARTA CASERA DE POLLO

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 250 gr de harina común
- 1 cucharadita de sal
- 150 gr de mantequilla o margarina
- 6 cucharadas de agua fría

PARA EL RELLENO:

- 110 gr de mantequilla
- 60 gr de harina
- 1 cebolla, picada
- 725 cc de caldo de pollo
- 3 puerros, picados
- 45 gr de mantequilla
- 450 gr de pechuga de pollo, cocida y picada (sin piel)
- 1 zanahoria, picada

- 2 patatas, en cubos
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera.

PARA LA MASA: En un bol grande, combinar 250 gr de harina con 1 cucharadita de sal. Agregar la mantequilla en cubos y frotar con las manos hasta conseguir un arenado grueso. Agregar agua fría de a poco, sólo hasta que la masa se una en un bollo. Dividir el bollo en dos partes y envolverlas en film transparente. Dejar descansar en la heladera 4 horas o más.

PARA EL RELLENO: En una cacerola grande, derretir 110 gr de mantequilla. Mezclar con 60 gr de harina, y condimentar con sal, pimienta, y cebolla. Agregar de a poco el caldo, revolviendo para lograr una salsa cremosa. En otra cacerola, saltear el puerro en 3 cucharadas de mantequilla. Incorporar el puerro a la salsa. Agregar el pollo, las zanahorias, y las patatas. Mezclar y reservar.

PARA EL ARMADO: Estirar ambos bollos hasta lograr dos discos de masa. Usar uno para forrar la base de la tartera. Volcar el relleno adentro y cubrir con el segundo disco. Sellar los bordes y pinchar la superficie con un tenedor. Llevar al horno y cocinar 30 minutos o hasta que esté dorada y el relleno haga burbujas. Servir tibia.

TARTA AROMÁTICA DE POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 225 gr de mantequilla
- 225 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 120 cc de agua

PARA EL RELLENO:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gr de pollo cortado en cubos, sin piel ni huesos
- 1 cebolla, picada
- 1 pizca de sal y pimienta

- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, picada finamente
- 1 cucharadita de coriandro
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de paprika o pimentón
- 100 cc de Coñac
- 300 cc de agua
- 1 cubito de caldo de pollo
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 125 cc de choclo en granos

PARA LA SALSA BLANCA:

- 60 gr de manteca
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de harina
- 300 cc de leche

Preparación paso a paso:

PARA LA MASA: En un bol, mezclar la harina con la mantequilla en cubos hasta lograr un arenado grueso. Agregar agua de a poco hasta unir todo en

un bollo tierno. La masa no debe estar ni muy húmeda ni muy seca. Dividir el bollo en dos, envolver en film transparente, y llevar a la heladera 30 minutos.

PARA EL RELLENO: En una cacerola con un poquito de aceite de oliva, agregar la cebolla, el pollo, sal, pimienta, y dorar 5 minutos. Incorporar el ajo, la zanahoria, las especias y mezclar bien. Cocinar 2 minutos a fuego bajo y agregar el Coñac. Cocinar 5 minutos para evaporar el alcohol y luego agregar el agua, el cubito de caldo, la nata, y cocinar otros 10 minutos.

PARA LA SALSA BLANCA: Derretir la mantequilla y salpicar con un toque de pimienta. Una vez derretida, espolvorear encima la harina y revolver hasta formar una pasta amarillenta. Retirar del fuego, incorporar la leche de a poco, y revolver para disolver los grumos. Colocar nuevamente al fuego y seguir revolviendo hasta que espese. Apagar el fuego justo antes de que hierva. Volcar la salsa blanca en la preparación de pollo y mezclar. Cocinar otros 5 minutos

revolviendo cada tanto para que no se pegue.

PARA EL ARMADO: Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para tarta o pastel. Estirar la masa hasta conseguir dos círculos más grandes que el molde. Forrar el molde con uno y volcar encima el relleno. Ubicar encima el otro círculo de masa y sellar los bordes. Recortar el exceso y hace un corte en la superficie del pastel para que salga el vapor. Llevar al horno por 35 minutos. Servir tibia.

TARTA MIXTA DE POLLO CON ALCACHOFAS Y JAMÓN

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta
- Mantequilla, cantidad necesaria
- Harina, cantidad necesaria
- 300 gr de jamón cocido (tipo York), cortado en juliana
- 6 corazones de alcachofas (alcauciles), limpios y

hervidos

- 2 cucharadas de margarina
- 1 cebolla, picada
- 150 gr de queso rallado (a elección)
- 1 pechuga de pollo hervida, cortada en juliana y sin piel
- 1 pizca de ají molido
- 1 pizca de orégano
- 200 gr de queso crema
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 4 claras de huevo
- Mayonesa, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera desmontable.

Forrar la tartera con el disco de masa.

En un bol, mezclar la juliana de jamón con suficiente mayonesa como para obtener un relleno húmedo. Extender la mezcla sobre la base de la tarta. En un sartén, derretir la margarina y saltear

la cebolla. Agregar los corazones de alcachofas picados y rehogar unos segundos. Retirar del fuego, agregar la mitad del queso rallado, mezclar y condimentar con sal y pimienta. Ligar con 2 claras sin batir. Extender el relleno sobre el jamón.

En un bol, condimentar la juliana de pollo con sal, pimienta, orégano y ají molido. Mezclar y extender sobre el relleno de alcauciles. En otro bol, batir las claras a punto nieve. Mezclarlas con el queso crema y el queso rallado restante. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Extender esta crema sobre la capa de pollo.

Llevar al horno y cocinar sobre el piso del horno por 10 minutos. Luego moverla al estante central y continuar la cocción hasta que esté dorada. Servir tibia.

TARTA DE POLLO CON VEGETALES Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 450 gr de pechuga de pollo, cortada en cubos y sin piel
- 4 champiñones grandes, picados
- 250 gr de vegetales mixtos, congelados (arvejas, zanahorias y choclo)
- 1 cebolla, finamente picada
- 25 gr de mantequilla
- 25 gr de fécula de maíz
- 150 cc de vino blanco seco
- 250 cc de agua
- 2 cubos para caldo de pollo, desarmados
- ½ cucharadita de estragón seco
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharada de aceite
- 1 huevo, batido

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte).
Enmantecar y enharinar una tartera. En una cacerola, calentar la mantequilla y mezclar con la

fécula de maíz batiendo constantemente hasta formar una pasta. Despacio, agregar el vino y revolver formando una crema. Agregar el caldito desarmado, las hierbas, estragón y albahaca. Cocinar 5 minutos sin dejar que hierva.

2) En otra sartén, dorar el pollo y las cebollas. Agregar los champiñones y los vegetales. Luego mezclar con la salsa y cocinar 20 minutos.

3) Forrar la tartera con un disco de masa y rellenar con la reparación de pollo y verduras. Cubrir con el otro disco de masa, sellar los bordes y hacer un repulgue. Pinchar la superficie con un tenedor y pincelar con huevo batido. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que esté bien dorado. Servir tibia.

TARTA DE POLLO CON PUERRO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta

- 4 pechugas de pollo cocidas, sin hueso ni piel
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 puerro, lavado y picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- 8 champiñones
- 1 litro de caldo de pollo
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de tomillo fresco, picado
- 4 patatas chicas (opcional)
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Separar una fuente para horno redonda con borde de 5 cm de altura. Cortar la pechuga de pollo en trozos. En una cacerola grande, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva. Una vez caliente, dorar el pollo por todos lados. Retirar con espumadera y reservar. Agregar el resto del aceite a la cacerola y saltear la cebolla y el puerro con la cacerola

tapada por 10 minutos.

2) Una vez que la cebolla y el puerro están muy tiernos, agregar la harina en forma de lluvia y mezclar para integrar. Agregar una taza de caldo y revolver, la salsa va a espesar rápidamente.

Incorporar más caldo de a poco hasta que solo quede un tercio del total. Incorporar el pollo, los champiñones cortados en cuartos y revolver. Si la salsa queda muy espesa, agregar un poquito más de caldo. Condimentar con sal, pimienta y tomillo. Cocinar a fuego medio, destapado, por 10 minutos. Agregar la nata y cocinar 10 minutos más hasta que la salsa se reduzca un poco.

3) Hervir las patatas por separado y agregar a la preparación cortaditas en cubos. Volcar en la fuente y cubrir con el disco de masa de hojaldre. Presionar los bordes para sellar y pinchar la superficie para que salga el vapor. Llevar al horno y cocinar 20 a 30 minutos hasta que esté dorado. Servir tibia.

TARTELETAS CLÁSICAS DE

POLLO

Ingredientes (para 5 tarteletas):

- 2 tapas de masa hojaldre para tarta
- 3 pechugas de pollo, sin piel y cocidas
- 4 tallos de apio, picados
- 4 zanahorias, peladas y en cubitos
- 1 taza de arvejas congeladas
- 1 cebolla grande, picada
- 2 cubitos de caldo de verduras
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de fécula de maíz, disuelta en un poquito de agua
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Separar 5 cazuelas aptas para horno (también se puede hacer un solo pastel grande en una fuente apta para horno y mesa).

2) En una cacerola grande, calentar el aceite, saltear la cebolla y el apio 5 minutos. Agregar la

zanahoria picada y las arvejas, cocinar 5 minutos más y agregar el pollo cortado en cubos, los cubitos de caldo, y media taza de agua. Tapar y cocinar 15 minutos. Si se evapora toda el agua, agregar media taza más. Disolver la fécula de maíz en un poquito de agua. Volcar en el relleno y revolver para espesar. Cocinar 2 minutos más. Distribuir el relleno entre las 5 cazuelas y reservar.

3) Mientras tanto, estirar las dos tapas de masa para tarta sobre la mesada ligeramente enharinada. Cortar círculos ligeramente más grandes que el diámetro de las cazuelas. Colocar uno sobre cada cazuela dejando que la masa caiga hacia los costados de manera rústica. Hacer un corte en X en la superficie y llevar al horno. Cocinar 25 minutos o hasta que la masa esté dorada. Servir calientes.

TARTA INTENSA DE POLLO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 450 gr de pechuga de pollo, en cuadraditos sin piel
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 180 cc de agua
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 1 zanahoria, finamente picada
- 3 cubos de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 1 patata cortada en cubos
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de clavo de olor molido
- 1 pizca de nuez moscada molida
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de agua

Preparación paso a paso:

1) Dorar el pollo junto con la cebolla y el ajo en un sartén grande. Escurrir y agregar 180 cc de agua, el apio, la zanahoria, los cubitos de caldo y

el laurel. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Retirar del fuego y desechar la hoja de laurel. Precalentar el horno a 180 ° C (moderado).
2) Agregar la patata, la pimienta, la canela, el clavo de olor y la nuez moscada a la mezcla de pollo. Luego colocar el relleno de a cucharadas en una tartera cubierta con la masa de tarta. En un bol pequeño, combinar la yema de huevo y 1 cucharada de agua para hacer la mezcla de huevo. Pintar con ésta mezcla los bordes de la masa y luego cubrir el pastel con el otro disco de masa, sellando los bordes. Realizar cortes en la superficie, para que salga el vapor, y pintar con la mezcla de huevo. Hornear durante 45 minutos, o hasta que esté dorado. Servir hasta que esté tibio.

TARTA EXPRÉS DE POLLO CON CHOCLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta-

- 1 lata de choclos cremosos
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida, desmenuzada
- 2 tomates
- 2 huevos duros
- Media taza de salsa blanca
- 100 gr de jamón York, picadito
- 40 gr de queso rallado
- Orégano y sal al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte).

Enmantecar y enharinar una tartera. En un bol grande mezclar la lata de choclo cremoso con el jamón picadito, los huevos duros y el pollo desmenuzado, condimentar a gusto. Agregar la salsa blanca y mezclar.

2) Forrar la tartera con un disco de masa. En el fondo de la tarta colocar los tomates pelados y cortados en pequeños cubos. Volcar la preparación del pollo y el choclo y espolvorear con el queso rallado. Llevar al horno hasta que la masa esté dorada y el queso rallado haya gratinado. Servir

tibia.

Tartas con panceta

*Nota: En las recetas se utiliza el término panceta como sinónimo de bacón o beicon.

TARTA DE PANCETA Y CEBOLLAS

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 250 gr de harina
- 125 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de sal
- 50 cc de agua

PARA EL RELLENO:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ kg de cebollas cortadas en rodajas
- 80 gr de panceta cortada en cubos
- 4 huevos
- 100 cc de leche
- 200 cc de nata (crema de leche)

- 100 gr de queso fontina rallado

Preparación en 3 pasos:

1) En un bol, mezclar la harina con sal y la mantequilla. Añadir 50 cc de agua y mezclar hasta que se forme una masa. Dar forma de pelota a la masa, envolverla en papel film y llevar a la heladera por 30 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 190°C (moderado).

2) Estirar la masa sobre una superficie enharinada. Forrar una tartera mediana previamente enmantecada con la masa. Pinchar la base de la masa con un tenedor. Cubrir con papel mantequilla y porotos y llevar al horno por 12 minutos. Retirar del horno, sacar los porotos y el papel mantequilla y reservar.

3) Mientras tanto, calentar el aceite en un sartén a fuego mediano. Rehogar las cebollas y la panceta por 7 a 8 minutos, mezclando ocasionalmente. Colocar el relleno de cebollas y panceta en la tartera. En un bol batir los huevos con la leche, la nata y el queso fontina. Volcar sobre las cebollas y

llevar al horno por 25 minutos hasta que se haya dorado. Servir tibia.

TARTA COMBINADA DE PANCETA CON ZUCCHINIS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta
- 200 gr de panceta picada en cubos
- 500 gr de zucchini cortados en finas rodajas
- 4 ciboulette picada
- 4 huevos batidos
- 1 manojo de perejil picado
- 100 gr de queso Parmesano rallado
- 200 gr de queso Brie en bastones

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (moderado).

Forrar una tartera previamente enmantecada con un disco de masa. Pintar el fondo con mostaza.

Reservar. En un sartén mediano, saltear la panceta

hasta que se haya dorado, por unos 3 minutos a fuego mediano. Agregar los zapallitos, bajar el fuego y cocinar por otros 10 minutos. Salpimentar a gusto.

2) Batir los huevos en un bol, y agregar los zucchinis cortados en rodajas, el ciboulette, perejil y queso rallado. Agregar la panceta y zucchinis a la preparación anterior y mezclar bien. Verter la mezcla sobre la masa de tarta. Distribuir los bastones de queso Brie y espolvorear con el resto de ciboulette picada. Llevar al horno por 30 minutos, o hasta que la masa esté bien doradita. Retirar y dejar enfriar 10 minutos antes de servir.

TARTA COMBINADA DE PANCETA CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta
- 10 lonchas de panceta ahumada, picada
- 1 cebolla morada, picada

- 500 gr de espárragos frescos, con la base dura cortada
- 125 gr de queso Gruyere, rallado
- 1 cucharada de harina común
- ¼ cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- 3 huevos
- 125 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar con el disco de masa y reservar.

En un sartén, dorar la panceta picada hasta que esté crocante. Retirar con espumadera y colocar sobre un plato con papel de cocina así absorbe la grasa. Dejar 1 cucharada de la grasa de la panceta en el sartén y saltear la cebolla. Colar con la espumadera.

Cortar 6 espárragos en bastones de 10 cm. Picar el resto en trozos de 2,5cm. En una cacerola con agua hirviendo, cocinarlos hasta que estén tiernos.

Colar y reservar.

En un bol, mezclar la panceta, la cebolla, los espárragos picados, el queso, sal, pimienta, y harina. Mezclar bien y volcar sobre la masa. Batir los huevos con la crema de leche y volcarlos por encima. Llevar al horno.

Hornear de 30 a 35 minutos o hasta que la tarta esté dorada. Retirar y dejar reposar 10 minutos antes de servir.

TARTA TOSCANA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 1 cucharada de mantequilla
- 300 gr de panceta cortada en cubos
- 2 huevos batidos
- 200 ml de nata (crema de leche)
- ½ taza de queso gruyere, en hebras
- 1 frasco chico de tomates secos, cortados en trozos
- ½ cucharadita de nuez moscada

- 2 cucharadas de ciboulette picado
- 1 cucharadita de té de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 °C (Fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza y reservar. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Saltear los cubos de panceta de 3 a 5 minutos. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Agregar la nuez moscada. Agregar los tomates secos y cocinar por un minuto. Retirar y reservar.

2) En un bol batir bien los huevos con la nata. Añadir el queso rallado y el ciboulette. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Agregar la nuez moscada. Mezclar bien hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes. Distribuir la preparación de panceta y tomates sobre la masa y luego cubrir con la preparación de queso y huevo. Rociar por último con algunas hebras de queso para gratinar y ciboulette. Llevar al horno por 35

minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

TARTA INTENSA DE PANCETA AHUMADA

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 200 gr de harina común
- 100 gr de mantequilla o margarina
- 1 huevo
- ½ cucharadita de pimentón
- Leche, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO:

- 200 gr de panceta ahumada, picada
- 1 lata (400 gr) de choclo en granos
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 ají rojo, picado
- 25 cc de leche
- 3 huevos

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera.

PARA LA MASA: Colocar la harina y la mantequilla cortada en cubitos en un bol.

Desarmar con los dedos hasta formar un arenado grueso. Agregar el huevo batido y unir en un bollo firme. Si hace falta, agregar leche de a cucharadas para que todo se una. Colocar trozos de masa en la tartera y aplastar con las manos hasta cubrir la base y los lados con masa. Llevar a la heladera.

PARA EL RELLENO Y ARMADO: Colocar la panceta picada en un sartén y cocinar hasta que suelte la grasa y esté dorada. Retirar y en la misma sartén saltear el ají picado. Una vez blando, retirar del fuego. Colocar la panceta en un bol junto con el ají, el queso rallado, el choclo, la leche y los huevos. Batir con un tenedor y volcar el relleno sobre la masa de tarta. Llevar al horno y cocinar 30 o 40 minutos hasta que la superficie esté dorada. Servir tibio.

TARTA COMBINADA DE PANCETA CON CHOCLO

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 200 gr de harina común
- 50 gr de manteca o margarina
- 50 gr de grasa vegetal
- 1 huevo
- Leche, cantidad necesaria

Para el relleno:

- 4 lonchas de panceta
- 1 lata (400 gr) de choclo en granos
- 5 cucharadas de queso rallado
- 2 huevos
- 25 cc de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera. En un bol, colocar la harina, la manteca, y la grasa vegetal.

Con los dedos, desarmar los ingredientes y formar un arenado grueso.

Batir el huevo y agregarlo a la preparación uniendo todo en un bollo. Agregar leche de ser necesario y estirar el bollo en un disco más grande que la tartera. Colocarlo encima del molde y presionar con las manos forrando la base y los lados de la tartera.

Cortar la panceta y dorarla en una sartén seca. Mezclar con el queso y la leche. En otro bol, batir los huevos. Mezclar la panceta con el choclo y esparcir por la base de la tarta. Agregar la mezcla de queso y leche, y finalmente rociar todo con los huevos batidos. Llevar al horno y cocinar 40 minutos. Servir tibia.

TARTA MIXTA DE PANCETA Y PUERROS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta

- 100 gr de panceta ahumada, cortada en cubitos chicos
- 6 puerros
- Mantequilla, cantidad para cocinar
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 1 diente de ajo machacado
- 1 taza de queso rallado
- 1 taza de queso fresco en cubitos
- 4 huevos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar la tartera con un disco de masa de tarta.

En una cacerola, cocinar la panceta cortada en cubitos hasta que esté dorada. Retirar con una espumadera y reservar a un lado. Limpiar el exceso de grasa de la cacerola con una toalla de papel. Cortar los puerros en rodajas finas, colocarlos en un colador y lavar con abundante agua fría.

En la misma cacerola, colocar la mantequilla y los puerros y cocinar a fuego lento para que se cocinen sin dorarse, unos 10 minutos. Agregar el ajo machacado y cocinar 2 minutos.

En un bol colocar el queso rallado, el queso fresco en cubitos, la panceta dorada, el puerro cocido, la nata y revolver. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Agregar los 4 huevos batidos ligeramente e integrar bien todo.

Volcar el relleno en la tartera, emparejar y llevar al horno hasta que la superficie esté dorada y el relleno gratine y esté firme. Servir caliente de inmediato.

TARTA TRES QUESOS CON PANCETA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tartas
- 200 gr de queso mozzarella
- 200 gr de queso duro amarillo (tipo Danbo)

- 200 gr de queso magro con sal
- 100 gr de panceta picada
- 2 huevos
- 2 tomates grandes
- 1 puñado de rúcula picada

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Colocar la masa preparada en un molde de 30 cm de diámetro. Colocar los dos huevos en un bol y batirlos manualmente hasta que quede homogéneo. Cortar los quesos en cubitos y mezclar con los huevos batidos.

Colocar la mezcla de los quesos con los huevos batidos y verterlos en la masa ya en el molde. Llevar al horno durante 25 minutos. Pasados los 25 minutos, sacar la tarta del horno y ponerle los tomates en rodajas, y la panceta picada. Rociar con rúcula y volver al horno por 5 minutos más. Retirar del horno y dejar entibiar antes de servir.

TARTA COMBINADA DE

PANCETA CON VERDEO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 tapa de masa de hojaldre rectangular
- 200 gr de panceta cortada en cubos
- 150 gr de hongos frescos fileteados
- 1 atado chico de cebolla de verdeo picada
- 1 cucharada de mostaza tipo Dijon
- 150 gr de queso Fontina rallado
- ½ cucharada de mantequilla
- 125 cc de nata (crema de leche)
- 1 huevo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar una fuente rectangular mediana para horno. Forrar con la masa de hojaldre. Untar la base de la masa con la mostaza Dijon. Reservar.

En un sartén a fuego mediano, derretir $\frac{1}{2}$ cucharada de mantequilla. Rehogar la cebolla de verdeo picada y la panceta. Por último, añadir los hongos fileteados y saltear por unos minutos. Retirar del fuego y dejar que se enfríe por unos minutos.

Rellenar la tarta con la preparación de verdeo. Cubrir con el queso fontina. En un bol mediano, batir el huevo con la nata. Agregar la nuez moscada y salpimentar al gusto. Rociar la tarta con esta preparación. Llevar al horno por 20 a 30 minutos, hasta que se haya dorado. Servir tibia.

TARTA MIXTA DE ESPINACA CON PANCETA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 1 kg de espinaca congelada (hojas limpias)
- 1 cucharadita de aceite
- 150 gr de queso de cabra

- 2 huevos
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 6 lonchas de panceta
- 75 gr de queso gruyere rallado
- 1 cucharada de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180°C (moderado).
Enmantecar una tartera y forrarla con la masa de hojaldre. Pintar la base con la mostaza. Colocar las tiras de panceta en forma de estrella. Reservar.
- 2) Cocinar la espinaca congelada en una sartén a fuego mediano durante 15 minutos hasta que se haya descongelado y el agua se haya evaporado. Luego, batir los huevos en un bol y añadir la nata, la espinaca y salpimentar a gusto.
- 3) Volcar la mezcla de huevos sobre la panceta y cubrir con rodajas de queso de cabra. Espolvorear con el queso gruyere. Llevar al horno por 30 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir tibia.

TARTELETAS FÁCILES DE QUESO CON PANCETA

Ingredientes (para 24 tarteletas):

- 4 planchas de masa de hojaldre congelada, descongelada
- 4 lonchas de panceta ahumada en cubitos
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 3 huevos
- 2 cucharadas de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chorrito de nata (crema de leche)
- Perejil fresco o seco para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado).
Enmantecar ligeramente un molde para 12 muffins.
En un bol, mezclar los huevos, la panceta, la cebolla, el queso, sal y pimienta, perejil y nata (opcional). Mezclar con un tenedor hasta que todo esté bien incorporado.

Con un cortapasta con forma de círculo, cortar círculos de masa de hojaldre descongelada y colocar en la bandeja para muffins cubriendo cada agujero. Volcar la mezcla en la masa. Hornear durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doradas. Servir tibias.

TARTA PASCUALINA DE BERNEJENAS CON PANCETA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 kg de berenjenas picadas en cubos chicos
- 100 gr de panceta ahumada, en finas lonchas
- 1 huevo batido
- ½ morrón picado
- 1 cebolla mediana picada
- ½ taza de queso gruyere en hebras
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de nuez moscada

- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220 °C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza.

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar las berenjenas, la cebolla y el morrón picado a fuego mediano por 10 minutos hasta que se estén tiernas. Agregar el azúcar y cocinar por otros 2 minutos. Salpimentar al gusto. Añadir el orégano y la nuez moscada. Reservar. Batir el huevo en un bol junto con el queso rallado. Agregar las verduras a la preparación anterior y mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Cubrir con el segundo disco de masa, y sellar los bordes con un repulgue básico. Pintar con huevo batido la tapa y pinchar con tenedor en varios lugares. Llevar al horno por 40 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

Quiches

QUICHE LORRAINE TRADICIONAL

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande cortada en finas rodajas
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso Gruyere, en hebras
- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la manteca a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por

5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme.

2) Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta al gusto. Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

QUICHE LORRAINE CON QUESO AZUL

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande cortada en finas rodajas
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso azul (roquefort) en grumos

- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina
- ½ taza de queso rallado (a elección)

Preparación paso a paso:

1) Precalentar el horno a 220 °C (Fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la manteca a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme.

2) Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto. Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Distribuir el queso azul en la superficie. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

QUICHE DE ATÚN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 100 gr de atún en lata, escurrido
- 3 huevos
- 3 cucharadas de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 tomate, cortado en rodajas
- 150 gr de queso Gruyere, rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno 180 °C (moderado). Forrar una tartera enmantecada con la masa de hojaldre.

Untar la base con la mostaza Dijon. Reservar.

Batir los huevos en un bol y mezclar las 3 cucharadas de nata y leche. Incorporar el atún.

Salpimentar a gusto y agregar el vinagre. Verter el relleno sobre la masa de hojaldre. Cubrir con las rodajas de tomate y espolvorear con el queso

rallado.

Llevar al horno durante 35 minutos. Servir tibia.

QUICHE DE PANCETA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 250 gr de panceta cortada en cubos
- 1 pizca de albahaca fresca picada
- 1 cucharadita de aceite
- 100 gr de jamón cocido (tipo York) cortado en cubos
- 200 gr de queso Gruyere, en hebras
- 3 huevos
- 400 cc de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Cocinar la panceta en la sartén y reservar.

Descartar la grasa de la cocción. Batir los huevos en un bol. Agregar la mitad del queso rallado, la

nata, sal y pimienta, y la albahaca. Mezclar bien.
2) Forrar una tartera mediana previamente
aceitada con la masa de hojaldre. Pinchar la base
varias veces con un tenedor. Rociar el jamón
cocido y la panceta sobre la tarta. Luego cubrir
con la mezcla de huevos. Espolvorear con el resto
del queso y llevar al horno por 40 minutos, hasta
que se haya cocido y dorado. Servir tibia.

QUICHE LIVIANO CON JAMÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- Aceite vegetal en aerosol, cantidad necesaria
- 150 gr de queso Gruyere
- 200 gr de jamón cocido magro, cortado en cubos
- 200 gr de yogur griego
- 300 cc de leche desnatada
- 4 huevos batidos
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180°C (moderado). En un bol, mezclar los huevos con el yogur griego y la leche. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

2) Rociar la tartera con el aceite en aerosol.

Forrarla con la masa de hojaldre y pinchar la base con tenedor. Desparramar el jamón en cubos y cubrir con la mezcla de huevos. Espolvorear con el queso rallado y llevar al horno entre 30 a 40 minutos, hasta que se haya dorado. Servir tibia.

QUICHE DE ESPINACA CON MARISCOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 250 gr de espinacas, descongeladas y bien escurridas
- 250 gr de langostinos, pelados y limpios
- 200 gr de queso Gruyere, rallado
- 220 gr de kanikama

- 6 huevos
- 250 cc de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una tartera previamente enmantecada con la masa de hojaldre. Reservar.

Espolvorear la mitad del queso sobre la masa.

Cubrir con el kanikama picado, la espinaca y los langostinos (distribuirlos lo más uniformemente posible). Guardar 6 o 7 langostinos para decorar.

Batir los huevos en un bol. Añadir la nata y salpimentar a gusto. Verter la preparación sobre la tarta y espolvorear con el resto del queso rallado. Llevar al horno durante 45 minutos. Servir tibia y decorar con los langostinos.

QUICHE CON LOMITO CANADIENSE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 250 gr de lomito canadiense, cortado en cubos
- 5 huevos
- 3 cucharadas de nata (crema de leche)
- 200 gr de queso Gruyere, rallado
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (moderado a fuerte). Forrar una tartera con la masa de hojaldre. Reservar. Batir los huevos en un bol. Salpimentar a gusto. Agregar la nuez moscada, nata y el queso rallado. Reservar.

2) Colocar el lomito canadiense picado sobre la masa en forma uniforme. Cubrir con la mezcla de huevos. Llevar al horno durante 30 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir tibia.

QUICHE CASERO CON

PANCETA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 200 gr de harina común
- ½ de cucharadita de sal
- 75 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 5 a 6 cucharadas de agua fría

PARA EL RELLENO:

- 250 gr de panceta, cortada en lonchas
- 500 ml de nata (crema de leche)
- 3 huevos
- 2 yemas
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación paso a paso:

PARA LA MASA: Mezclar la harina con la sal y mantequilla blanda en la batidora de pie a baja velocidad hasta que se forme una masa bien grumosa. Agregar agua y luego mezclar con las

manos, quedando una masa lisa y suave. Cubrir con papel film y llevar a la heladera por 30 minutos.

PARA EL RELLENO: En un sartén a fuego bajo, dorar la panceta hasta que quede bien crocante.

Retirar y dejar secar sobre un papel de cocina.

PARA EL ARMADO: Enmantecar una tartera desmontable. Estirar la masa con palote y forrar la tartera. Pinchar con tenedor varias veces, y guardar en la heladera por otros 30 minutos.

Precalentar el horno a 200 °C.

Batir los huevos con la nata, yemas, sal, pimienta y nuez moscada. Colocar las lonchas de panceta sobre la masa. Cubrir con la crema. Llevar al horno por 15 minutos, luego bajar la temperatura a 180°C (moderado) y cocinar por otros 15 minutos más. Servir tibia.

QUICHE EXPRÉS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta

- 4 huevos
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 250 cc de leche
- 100 gr de queso semiduro (tipo Holanda),
rallado
- 50 gr de mozzarella, rallada
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación rápida:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). En un bol grande, batir los huevos con la leche y la nata. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Forrar una tartera con el disco de masa de hojaldre. Desparramar en la base los dos tipos de queso. Cubrir con la mezcla de huevos. Llevar al horno por 15 minutos. Luego, bajar el horno a 180°C (moderado), y cocinar por 25 minutos más. Dejar reposar de 5 a 10 minutos antes de servir.

QUICHE MANTECOSO

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 200 gr de harina común
- 100 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 huevo

PARA EL RELLENO:

- 4 huevos
- 175 gr de panceta ahumada, en cubitos
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 75 gr de cebolla, picada
- 100 gr de queso Parmesano, rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera. En un bol, colocar la harina, sal, y la mantequilla en cubitos.

Desarmar con los dedos hasta conseguir un arenado fino. Agregar 1 huevo y unir todo. Este paso se puede hacer también en la procesadora.

Colocar la masa en la heladera por 10 o 15 minutos.

Estirar la masa en la mesada enharinada y formar un círculo de 19 cm. Forrar con la masa la tartera y recortar el excedente de masa de los lados.

Colocar un trozo de papel manteca en la base y poner encima porotos crudos. Llevar al horno sin relleno y cocinar 10 minutos. Retirar y descartar los porotos.

Para el relleno, dorar la panceta hasta que esté crocante. Mezclarla con los huevos, la nata, la cebolla, y el queso. Mezclar todo junto y verter sobre la masa. Llevar al horno y cocinar de 30 a 40 minutos. Servir tibia.

QUICHE DE POLLO CON VERDURAS

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 250 gr de harina

- 125 gr de mantequilla
- 10 gr de mantequilla, para untar el molde
- 2 huevos
- 5 gr de sal

PARA EL RELLENO:

- 200 gr de pechuga de pollo, desgrasada y sin piel
- 200 ml de nata para cocinar
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 calabacín (zapallito largo)
- 1 zanahoria
- 4 dientes de ajo
- 1 huevo
- Queso rallado, cantidad necesaria
- Especias al gusto
- Aceite de oliva, sal y pimienta, al gusto.

Preparación paso a paso:

PARA LA MASA: Mezclar la harina con la sal, la mantequilla y los huevos. Amasar bien todos los ingredientes hasta que estén bien integrados. Hacer

una bola a la masa, envolver en film transparente e introducir en la nevera durante 30 minutos.

PARA EL RELLENO: Lavar y cortar las verduras en cubitos. Cortar las pechugas de pollo a trozos, echar un poco de aceite de oliva en un sartén, y cuando esté caliente, añadir el pollo. Condimentar con especias al gusto (el tomillo es ideal para la carne de pollo). Cuando el pollo empieza a adquirir color, añadir las verduras. Dar un par de vueltas para que se mezcle con el pollo y añadir un poco de sal para que las verduras suelten el agua que llevan. Cuando estén tiernas las verduras, retirar del fuego y reservar.

PARA EL ARMADO: Precalentar el horno a 180 °C. Espolvorear harina encima de la encimera o de la mesa para estirar la masa. Retirar la masa de la nevera, y con el rodillo estirar hasta darle la forma deseada. Coger el molde para el quiche, untar con un poco de mantequilla para que no se pegue. Colocar la masa con cuidado dentro del molde hasta darle la forma.

Una vez colocada la masa en el molde, pasar el

rodillo por el borde para eliminar lo que sobra de la masa. Poner papel de horno encima de la masa, y encima del papel colocar unas alubias o garbanzos crudas, para que hagan peso en la masa y no se bufe al hornearla. Hornear durante 15 a 20 minutos a 180 °C con calor arriba y abajo.

Retirar del horno y dejar enfriar y dejar el horno encendido para que no pierda calor. Retirar el peso colocado en la masa y el papel de horno. Sin desmoldar, colocar el relleno de pollo y verduras dentro del molde con la masa y con la ayuda de una cuchara de madera mover el relleno para que se reparta uniformemente.

En un bol colocar los 200 ml de nata para cocinar, batir un huevo y añadir a la nata, mezclar, salpimentar al gusto y colocar encima del relleno. Espolvorear con queso rallado por encima del relleno. Hornear durante unos 10 minutos con calor arriba y ventilador a 180°C. Retirar y servir tibia.

QUICHE DE SALMÓN CON

SETAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 lámina de hojaldre para tarta
- ½ kg de setas
- 150 gr de salmón ahumado
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 4 huevos
- 200 ml de nata líquida
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Forrar con la masa de hojaldre una tartera de 24 cm de diámetro. Pinchar con un tenedor y poner unos garbanzos encima para que la masa no suba, colocar al horno precalentado a 180 °C, unos 10 minutos. Luego, al retirar, sacar los garbanzos. Cortar las setas en tiras, pelar y picar la cebolla y el ajo. Llevar un sartén al fuego con el aceite y cuando esté caliente colocar la cebolla y el ajo,

añadir las setas, sazonar y dejar hacer hasta que se consuma toda el agua que sueltan.

Batir los huevos y mezclar con la nata, sazonar y añadir el salmón cortado en tiras. Añadir pimienta al gusto y mezclar con las setas. Integrar bien todos los ingredientes. Cocinar unos 7 a 10 minutos. Retirar y dejar entibiar.

Colocar la mezcla sobre la masa hojaldre. Llevar al horno a 180°C hasta que todo esté cuajado. Retirar del horno y servir tibia.

Tartas combinadas

TARTA CLÁSICA DE PUERROS CON JAMÓN

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 kg de puerros cortados en rodajas finas
- 2 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- ½ taza de queso gruyere en hebras (rallado grueso)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de té de orégano
- 50 gr de jamón crudo (ibérico), cortado en lonchas más gruesas
- ½ cucharadita de té de nuez moscada

Preparación:

Precalentar el horno a 230 °C (fuerte). Forrar una

tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar el puerro por 5 minutos hasta que se cocine bien. Añadir el jamón crudo cortado en tiritas y cocinar por otros 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata.

Agregar el puerro y jamón crudo a la preparación de huevo, junto con el queso rallado. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Rociar por último con algunas hebras de queso para gratinar. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

TARTA EXPRÉS DE ESPINACAS CON SALMÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 masa de hojaldre
- 200 gr de espinacas

- 150 gr de filete de salmón
- 1 cucharadita de mantequilla
- 500 cc de nata (crema de leche)
- 50 gr de queso Parmesano, en hebras
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Cocinar la espinaca y colarla bien, para retirar toda el agua posible. Cocinar el salmón con una cucharadita de mantequilla en una sartén a fuego mediano por 10 minutos.

Batir los huevos en un bol. Agregar la nata y mezclar bien. Rallar el queso Parmesano e incorporarlo a la mezcla. Picar la espinaca y cortar el salmón en trozos pequeños. Colocar la espinaca y el salmón en la mezcla de nata y huevos.

Verter la preparación sobre la masa de tarta, previamente colocada en una tartera, y llevar al horno moderado (180°C) durante 25 minutos. Servir tibia.

TARTA FORTE DE CHOCLO CON QUESO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 2 latas (480 gr) de choclo amarillo en grano entero
- 4 huevos
- 200 gr de queso emmental rallado
- 200 gr de yogur natural
- 3 cebollas medianas, cortadas en rodajas finas
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado).
Forrar una tartera mediana con la masa de hojaldre. Reservar. Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar las

cebollas durante 5 minutos, hasta que estén transparentes.

2) En un bol, batir los huevos con el yogur, el queso emmental rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar el choclo y las cebollas. Esparcir el relleno sobre la masa de hojaldre y llevar al horno durante 30 minutos o hasta que se haya dorado. Servir tibia.

TARTA SOUFLÉ DE GRUYERE

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 200 gr de harina
- 70 gr de mantequilla, fría cortada en cubos
- 60 cc de agua
- 1 pizca de sal

PARA EL RELLENO:

- 500 gr de queso Gruyere, rallado
- 200 cc de leche
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 2 yemas

- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Tamizar la harina sobre la mesada. Hacer un hueco en el centro y agregar la manteca y sal. Incorporar el agua gradualmente, y amasar hasta que se forme una masa más bien blanda. Darle forma de pelota, envolverla con film y llevarla a la heladera por 1 hora.

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Enmantecar una tartera. Estirar la masa con palote y forrar la tartera. Pinchar la base con un tenedor en varios lados. Cubrir con el queso rallado.

Batir las yemas con la nata y leche en un bol.

Sazonar con sal y pimienta. Verter sobre el queso y llevar al horno por 30 a 40 minutos, hasta que se haya dorado bien. Servir tibia.

TARTA COMBINADA DE BRÓCOLI CON AJÍES ROJOS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 125 gr de harina común
- 125 gr de harina integral
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- 125 gr de mantequilla fría, en cubitos

PARA EL RELLENO:

- 85 gr de brócoli, en ramitos chicos
- 1 ají rojo, picado
- 225 gr de cebollas, cortadas en rodajas finas
- 15 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 huevos
- 225 cc de leche desnatada
- 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- 125 gr de champiñones, en rodajas
- 115 gr de choclo desgranado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera.

PARA LA MASA: Tamizar ambos tipos de harina y mezclar con pimienta de Cayena. Agregar la mantequilla y desarmar con los dedos hasta conseguir grumos finos. Rociar con 2 cucharadas de agua helada, amasar, y formar un bollo. Agregar otra cucharada de agua de ser necesario.

Formar un bollo y estirar sobre la mesada formando un disco de 28 cm y 3 mm de espesor. Forrar la tartera con la masa y pinchar la base con un tenedor. Llevar a la heladera y enfriar 30 minutos.

PARA EL RELLENO: Derretir mantequilla en un sartén y agregar aceite de oliva. Saltear la cebolla, tapar, y cocinar 30 minutos o hasta que esté muy tierna. Mientras tanto, blanquear el ají en una cacerola con agua hirviendo durante 1 minuto. Retirar y colocar en un colador bajo agua bien fría. Repetir este paso con el brócoli y blanquear 30 segundos. Enfriar con agua fría y secar.

PARA EL ARMADO: Colocar un trozo de papel manteca sobre la masa de la tartera y rellenar encima con porotos crudos. Colocar en el horno y

cocinar 20 minutos. Retirar el papel con porotos y cocinar 5 minutos más. Retirar del horno y pincelar la base y lados de la masa de tarta con huevo batido. Hornear 2 minutos más y retirar. Reducir la temperatura del horno a 180 °C (moderado).

En un bol, batir la leche con los huevos, agregar las hierbas, y condimentar con sal y pimienta.

Extender las cebollas en la base de la masa.

Colocar encima los ajíes, el brócoli, los hongos, y el choclo. Verter la mezcla de huevos sobre las verduras y llevar al horno.

Hornear de 40 a 45 minutos o hasta que el relleno esté firme y dorado. Retirar del horno y dejar reposar 10 minutos antes de servir.

TARTA DE ZAPALLITOS CON REQUESÓN Y MOZZARELLA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gr de zapallitos redondos, en rodajas finas
- 175 gr de mozzarella, rallada
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 120 cc de nata (crema de leche)
- 3 huevos, ligeramente batidos
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca fresca, picada
- Pimienta negra, al gusto
- Páprika o pimentón, a gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Forrar una tartera con el disco de masa y pinchar la base con un tenedor. Llevar al horno sin relleno, y hornear 7 minutos. Retirar y bajar la temperatura del horno a 180 °C (moderado).

En un sartén con aceite de oliva, saltear los zapallitos hasta que estén tiernos. Colar el exceso de líquido y ubicar la mitad de zapallitos en la base de la tartera. Salpicar con el queso

mozzarella.

En un bol, mezclar el requesón, la nata, los huevos, sal, orégano, albahaca, y pimienta. Verter la preparación sobre los zapallitos. Cubrir encima con el resto de zapallitos y salpicar con pimentón. Llevar al horno. Hornear 45 minutos o hasta que el relleno esté firme y gratinado. Dejar entibiar antes de cortar y servir.

CLAFOUTI SALADO DE TOMATES CHERRY CON QUESO DE CABRA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 350 gr de tomates cherry
- 6 huevos, ligeramente batidos
- 1 taza (250 cc) de leche desnatada
- ¼ taza (35 gr) de harina
- ¼ taza (10 gr) de ciboulette fresco cortado
- 100 gr de queso de cabra suave

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Esparcir los tomates cherry en una capa uniforme en el fondo de una tartera redonda de 23 cm y aproximadamente 5cm de altura, ligeramente enmantecada.

Colocar los huevos en un bol y batir junto con la leche. Agregar la harina y revolver para combinar bien. Añadir el ciboulette y condimentar a gusto. Volcar esta mezcla sobre los tomates. Desmenuzar el queso por encima.

Hornear durante 35-40 minutos hasta que la superficie esté dorada y el clafouti esté casi firme (continuara cocinándose una vez sacado del horno). Dejar enfriar por unos minutos antes de servir.

TARTA EXPRÉS DE SALMÓN CON TOMATES

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta
- 3 huevos
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 200 gr de queso Comté, rallado
- 50 gr de tomates cherry
- 3 lonchas de salmón ahumado, cortadas en tiritas

Preparación rápida:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tartera. En un bol, batir los huevos con la nata y el queso. Estirar la masa y forrar la tartera. Volcar el relleno adentro y cubrir con tomates cherry y tiritas de salmón.

Llevar al horno. Hornear 30 minutos y servir tibia o fría.

TARTA COMBINADA DE BRÓCOLI CON CASTAÑAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta

- 250 gr de queso Brie
- 500 gr de brócoli
- 120 gr de queso crema
- 3 huevos
- 1 cucharada de miel
- 150 gr de castañas de cajú
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso Cheddar, rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera mediana con la masa de hojaldre. Reservar. Cortar el queso Brie en rodajas finas y cubrir la base de la tarta con la mitad de las fetas.

Espolvorear la mitad de las castañas sobre el queso, y luego colocar los ramilletes de brócoli. En un bol, batir el queso crema con los huevos, sal y pimienta, y verter sobre el brócoli. Agregar el resto de las castañas de cajú y cubrir con el resto de las rodajas de queso Brie. Rociar con la cucharada de miel, y luego espolvorear con el queso Cheddar.

Llevar al horno por 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir tibia.

TARTA PASCUALINA DE CARNE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre
- 1 patata, pelada y cortada en cubos
- 225 gr de carne picada de cerdo
- 225 gr de carne picada de ternera
- ½ cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de agua
- 3 ramitas de tomillo
- 3 ramitas de salvia
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- ¼ cucharadita de clavo de olor, molido
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Colocar la patata en cubos en una olla con agua y dejar que

hierva. Una vez que hirvió, cocinar por 5 minutos más, o hasta que esté tierna. Pisar y hacer un puré. Reservar.

2) Mientras tanto, poner la carne picada en una sartén a fuego mediano. Agregar ajo, cebolla y agua. Sazonar con mostaza, salvia, timo, dientes de ajo, sal y pimienta. Tapar y cocinar a fuego mediano, hasta que la carne se haya dorado. Retirar del fuego, y agregar el puré de patata.

3) Forrar una de las tarteras con 1 disco de masa de hojaldre. Rellenar con la carne picada y luego cubrir con el resto de masa. Realizar unos cortes en la masa para que salga el vapor. Llevar al horno precalentado durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir caliente.

TARTA SOUFLÉ VERDE

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 100 gr de mantequilla
- 200 gr de harina común

- 50 cc de agua bien fría

PARA EL RELLENO SOUFFLÉ:

- 3 cucharadas de aceite de oliva

- 1 cebolla chica, picada

- 1 cucharada de mantequilla

- 200 gr de espinaca fresca

- 5 huevos

- 3 cucharadas de queso rallado

- 500 gr de requesón

- 1 manojo de eneldo, picado

- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160 °C (bajo). Enmantecar y enharinar una tartera.

PARA LA MASA: Cortar la manteca bien fría en cubitos. Agregar la harina y suficiente agua fría para unir con las manos y formar un bollo suave y liso. Darle forma de bola y enfriar en la heladera 30 minutos. Retirar la masa de la heladera y estirar con palote formando un círculo delgado. Usar para forrar la base y los lados de la tartera. Pinchar la

base con un tenedor y recortar el excedente de masa. Llevar al horno y hornear sin relleno unos 20 minutos. Retirar y reservar.

PARA EL SOUFFLÉ: Saltear la cebolla en 1 cucharada de aceite de oliva hasta que esté transparente. Agregar la espinaca y cocinar 10 minutos. Procesar la espinaca y la cebolla junto con el queso rallado, el eneldo, sal, pimienta, mantequilla y huevos.

PARA EL ARMADO: Verter la preparación sobre la masa, extender y llevar al horno moderado. Hornear 40 minutos o hasta que dore la masa. Servir tibia.

TARTA DE CARNE CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 1 paquete de masa de hojaldre para tarta
- 1 huevo batido, para pintar

- 1 huevo grande mezclado con 2 cucharadas de leche

PARA EL RELLENO:

- 750 gr de solomillo de ternera, cortado en cubos pequeños

- 75 gr de harina

- 3 cucharadas de aceite vegetal

- ½ cebolla mediana, finamente picada

- 250 gr de hongos tipo Cremini

- 125 gr de hongos tipo Portobello, sin tallo y cortados en rodajas

- 125 gr de champiñones, sin tallos y cortados en rodajas

- 2 dientes de ajo pisados

- 250 cc de caldo de carne

- 50 cc o 3 cucharadas de vino tinto

- 1 cucharadita de tomillo fresco o ½ cucharadita si es seco

- Sal y pimienta recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:

Condimentar la carne con sal y pimienta. Pasar los

cubos de carne por harina y sacudir para descartar el exceso. Reservar la harina sobrante. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio a fuego alto. Cocinar la carne hasta que se dore; a continuación, reservar.

Agregar la cebolla y los champiñones y cocinar, revolviendo hasta que los champiñones estén tiernos y el líquido se haya evaporado. Agregar el ajo y la harina reservada. Cocinar por 2 minutos, revolviendo bien. Poco a poco agregar el caldo, revolviendo constantemente para asegurar de que no se formen grumos.

Añadir el vino, el tomillo y la carne y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Condimentar con sal y pimienta, retirar del fuego, dejar enfriar a temperatura ambiente y llevar a la heladera hasta que esté bien frío.

Precalentar el horno a 220 °C (horno bien caliente). Estirar los dos discos de masa. Utilizar un disco para forrar el fondo de una tartera de 23 cm. Rellenar con la carne y la mezcla de champiñones. Cubrir con la masa de tarta restante.

Pintar los bordes de la tarta con huevo y hacer un repulgue. Pintar la parte superior de la tarta con huevo. Cortar un pequeño agujero en el centro de la tarta para permitir que escape el vapor.

Hornear durante 20 minutos. Bajar la temperatura del horno a 180 °C (horno moderado). Hornear otros 25 minutos. Dejar que la tarta se entibie durante 10 minutos antes de servir.

Tartas dulces

TARTA EXPRÉS DE MANZANA Y MEMBRILLO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 masa de tarta de hojaldre
- 50 gr de azúcar impalpable
- 4 manzanas, cortadas en finas rodajas
- 500 gr de dulce de membrillo

Preparación rápida:

Precalentar el horno a 220 °C (moderado/fuerte).
Forrar una tartera mediana previamente enmantecada con la masa de hojaldre. Cubrir todo el fondo con el dulce de membrillo cortado en bastones. Colocar las rodajas de manzanas bien prolijas sobre el membrillo. Espolvorear con el azúcar impalpable. Llevar al horno por 30 minutos. Servir fría.

PASTEL AMERICANO DE LIMÓN

Ingredientes (para 8 porciones):

- 85 gr de galletitas dulces molidas
- 3 cucharadas de azúcar
- 70 gr de manteca derretida
- 3 huevos
- ¼ taza de jugo de limón recién exprimido
- ¼ taza de jugo de lima recién exprimido
- 1 lata de leche condensada
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de cremor tártaro
- 240 cc de nata (crema de leche)
- Rodajas de lima para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 165 °C (bajo). Mezclar las galletitas molidas con el azúcar y la manteca derretida. Presionar las galletitas sobre la base de una tartera desmontable y cocinar durante 5

minutos en el horno. Retirar del horno y dejar enfriar.

Separar 2 huevos: las claras de las yemas. Al bol con yemas, agregar 1 huevo entero, el jugo de lima y la leche condensada. Batir bien hasta que quede bien liso.

En un bol aparte, batir las claras a nieve con la sal. Añadir las claras en forma envolvente a la preparación anterior. Rellenar la tarta.

Llevar al horno durante 10 a 15 minutos, hasta que se cocine. Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego llevarla al freezer por lo menos por 4 horas, pero lo ideal sería durante toda la noche. Justo antes de servir, batir la nata a punto chantilly.

Decorar la tarta con copetes de crema y las rodajitas de lima.

TARTA EXPRÉS DE FRESAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 masa de hojaldre dulce, ya lista (cocida)
- 500 cc de crema pastelera

- 500 gr de fresas (frutillas), sin el cabito y cortadas al medio
- Mermelada de fresas, para pintar

Preparación rápida:

Rellenar la masa tarta de tarta ya lista con la crema pastelera. Decorar con las frutillas, cortadas por la mitad. Calentar la mermelada en el microondas por unos segundos, para que sea más fácil usarla. Pintar las frutillas con la mermelada para darle este toque brillante. Servir.

TARTA DE MELOCOTÓN CON ALMENDRAS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 250 gr de harina
- 100 gr de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal

- 50 cc de agua
- 50 cc de aceite

PARA EL RELLENO:

- 400 gr de melocotones (duraznos amarillos)
- 100 gr de almendras molidas
- 1 huevo
- 25 cc de leche
- 125 gr de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Preparar la masa mezclando los ingredientes secos con el agua y el aceite hasta que se forme una masa. Estirla con palote sobre una superficie enharinada y forrar una tartera mediana. Reservar.
- 2) Cortar los melocotones en pedazos grandes. Espolvorear 1/5 de las almendras molidas sobre la masa y cubrir con los duraznos. Batir los huevos con la leche, nata, azúcar y esencia de vainilla en un bol. Verter la preparación sobre los

melocotones. Espolvorear el resto de las almendras molidas. Llevar al horno durante 40 minutos. Servir fría.

TARTA INTENSA DE CIRUELAS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 250 gr de harina
- 100 gr de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 50 cc de agua
- 50 cc de aceite

PARA EL RELLENO:

- 400 gr de ciruelas
- 100 gr de almendras molidas
- 1 huevo
- 25 cc de leche
- 125 gr de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Preparar la masa mezclando los ingredientes secos con el agua y el aceite hasta que se forme una masa. Estirla con palote sobre una superficie enharinada y forrar una tartera mediana. Reservar.
- 2) Cortar las ciruelas en rodajas. Espolvorear 1/5 de las almendras molidas sobre la masa y cubrir con las rodajitas de ciruelas. Batir los huevos con la leche, nata, azúcar y esencia de vainilla en un bol. Verter la preparación sobre las ciruelas. Espolvorear el resto de las almendras molidas. Llevar al horno durante 40 minutos. Servir fría.

TARTA HOJALDRE DE MORAS CON MERENGUE

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA LA MASA DE HOJALDRE:

- 280 gr de harina

- 140 gr de mantequilla
- 140 gr de azúcar
- 1 huevo
- Ralladura y jugo de 1 limón

PARA EL RELLENO:

- 375 gr de moras frescas
- 3 huevos
- 3 cucharadas de agua fría
- 150 gr de azúcar
- 3 cucharadas de agua caliente
- 40 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Con ayuda de las manos, trabajar la harina con la manteca hasta formar grumos bien gruesos.

Mezclar el azúcar, huevo, ralladura de limón y jugo de limón en la mezcla y amasar hasta formar una masa suave. Guardar en la heladera por 30 minutos. Precalentar el horno a 200 °C (fuerte).

Enmantecar una tartera de 25 cm de diámetro.

Estirar la masa con palote y forrar la tartera,

incluyendo los bordes. Pinchar la base de tarta con un tenedor varias veces y llevar al horno por 20 minutos. Dejar enfriar.

Mientras tanto, lavar las moras y secarlas bien con una toalla de papel. Colocar las moras en la tarta. Batir 3 claras de huevo a punto nieve con el agua fría y azúcar. Reservar. En otro bol, batir las yemas hasta que estén bien espumosas, y luego agregar el agua tibia hasta que se pongan bien cremosas. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente.

Mezclar la harina con el polvo para hornear, e incorporar a la preparación anterior. Estirar el merengue sobre las moras en la tarta dejándolo liso y homogéneo. Llevar al horno por otros 15 a 20 minutos hasta que el merengue esté dorado. Dejar enfriar la tarta antes de desmoldar. Espolvorear con azúcar impalpable. Servir fría.

APPLE CRUMBLE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 600 gr de manzanas, peladas y cortadas en rodajitas bien finitas
- 100 gr de azúcar
- 1 pizca de canela
- 1/3 taza de azúcar negra
- 3/4 taza de harina común
- 85 gr de mantequilla bien fría

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (moderado).

Fornar una tartera con la masa de hojaldre redonda. Mezclar 1/2 taza de azúcar con la canela. Mezclar bien con las rodajas finitas de manzana. Acomodar las rodajas de manzanas con el azúcar en la tartera.

2) Mientras tanto, mezclar 1/3 taza de azúcar negra con la harina. Luego cortar la mantequilla en cubitos y mezclar con las manos, formando grumos. Espolvorear esta preparación sobre las manzanas y llevar al horno durante 35 a 40 minutos, o hasta que las manzanas estén bien

blandas y la parte superior esté dorada. Servir fría.

BOTERKOEK (TARTA HOLANDESA)

Ingredientes (para 6 porciones):

- 150 gr de mantequilla, ablandada
- 200 gr de azúcar
- 1 ½ cucharaditas de extracto de almendras
- 1 huevo, batido
- 200 gr de harina común
- ½ cucharadita de polvo para hornear

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una tartera desmontable o tortera mediana. Reservar.

2) En un bol mediano, batir la mantequilla con el azúcar y el extracto de almendras con la batidora eléctrica. Incorporar el huevo. Mezclar en un bol

la harina con el polvo para hornear; añadir a la mezcla anterior con una cuchara de madera hasta que se forme una masa. Presionar la masa en la tortera.

3) Llevar al horno durante 30 a 40 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada. Dejar enfriar antes de cortar.

TARTA DE REQUESÓN ESTILO ITALIANO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 kg de requesón (ricotta)
- 155 gr de azúcar
- 60 gr de harina
- 6 huevos
- ¼ de cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (bajo). Colocar la parrilla del horno en el centro. Enmantecar y enharinar un molde mediano para torta.

Colocar el requesón en un bol grande y mezclar con una espátula hasta que esté lo más suave posible. Incorporar el azúcar y la harina. Revolver bien y agregar los huevos uno por uno. Agregar la vainilla, la canela, la ralladura de naranja y la sal. Mezclar bien y verter sobre el molde. Llevar al horno.

Cocinar en el centro del horno aproximadamente entre 75 y 90 minutos, hasta que la torta cobre un color ligeramente dorado y el centro esté firme (comprobar si al insertar la punta de un cuchillo filoso en el centro sale limpia). Enfriar sobre una rejilla de alambre. Se hundirá un poco al enfriar. Cubrir y refrigerar hasta servir.

TARTA DE CHOCOLATE BLANCO Y FRUTAS

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA LA BASE:

- 170 gr de mantequilla, ablandada
- 60 gr de azúcar impalpable
- 190 gr de harina

PARA EL RELLENO:

- 275 gr de chocolate blanco de buena calidad, picado
- 60 cc de nata (crema de leche)
- 225g de queso crema (tipo Filadelfia)
- 1 cucharadita de ralladura de limón

PARA LA COBERTURA:

350 gr de frutos rojos frescos (fresas, frambuesas, moras, arándanos)

- 2 kiwis
- 1 mango, cortado en cubitos

PARA EL BAÑO:

- 120 gr de mermelada de albaricoques (damascos)
- 2 ½ cucharaditas de agua
- ½ cucharadita de jugo de limón

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150 °C (bajo).

PARA LA BASE: En un bol chico, batir la mantequilla y el azúcar impalpable hasta que esté suave y cremosa e ir incorporando la harina.

Volcar la preparación en una tartera sin enmantecar, y presionar con las manos para cubrir la base y los lados. Hornear 25-30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Enfriar sobre una rejilla.

PARA EL RELLENO: Derretir el chocolate blanco en el microondas a potencia media, en cortos intervalos de 30 segundos, revolviendo en cada intervalo. Una vez derretido, batir el chocolate blanco junto con la nata, añadir el queso crema a temperatura ambiente y batir hasta lograr una crema suave.

Una vez que la masa de la base se haya enfriado, cubrir con la mezcla de chocolate blanco de manera uniforme. Enfriar en la heladera durante 30 minutos.

PARA LA COBERTURA: Mientras tanto, preparar la fruta: quitar el cabo a las fresas y cortar en mitades o en rodajas. Pelar los kiwis y cortar en rodajas, o círculos y o medio círculos. Pelar y cortar el mango en dados. Organizar la fruta sobre el relleno frío, decorando en círculos concéntricos.

PARA EL BAÑO: Calentar la mermelada de albaricoques, el jugo de limón y el agua en una cacerola pequeña, a fuego medio, revolviendo hasta que se unan todos los ingredientes. Pasar la preparación por un colador para eliminar los grumos de fruta. Utilizar la reducción de mermelada para pintar suavemente la fruta, y llevar a la heladera 1 hora antes de servir.

TARTA COMBINADA DE REQUESÓN CON BANANA Y FRAMBUESA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 24 galletas dulces de vainilla (tipo Lincoln, o tipo Maria de manteca)
- 2 cucharadas de miel
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 250 gr de queso crema (tipo Filadelfia)
- 2 bananas maduras
- Una cajita de frambuesas
- Un chorrito de jugo de limón
- Ramitas de menta fresca, para decorar
- Azúcar impalpable, para decorar

Preparación paso a paso:

- 1) Enmantecar un molde desmontable de 17 cm. Triturar las galletitas y colocarlas en una cacerola con la miel, y calentar, revolviendo, hasta que la miel se haya derretido y mezclado uniformemente con las galletitas. Colocar la mezcla en el molde y presionar con el dorso de una cuchara para cubrir toda la superficie con una capa firme y uniforme. Enfriar en la heladera.
- 2) Batir los dos quesos juntos. Pelar y pisar las bananas con tenedor, en un bol, y mezclar con el

chorrito de limón, añadir la mezcla de queso y mezclar bien con una cuchara de madera.

Incorporar las frambuesas. Volcar la mezcla de queso sobre la base de galletitas, extendiendo el relleno de manera uniforme.

3) Llevar a la heladera y enfriar una hora antes de servir. Decorar con frambuesas o frutas si lo desea. Espolvorear con azúcar impalpable.

CHEESECAKE (sin cocción)

Ingredientes (para 8 porciones):

- 90 gr de galletas de cereales, finamente trituradas
- 90 gr de galletas de manteca, finamente molidas
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 3 ½ cucharadas de azúcar
- 200 gr de queso crema (tipo Filadelfia)
- 5 cucharadas extra de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de nata, ligeramente batida
- Un puñado de fresas frescas, en rodajas finas (opcional)

- Papel aluminio, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

1) En un bol, mezclar los dos tipos de galletas molidas, la mantequilla derretida y las 3 ½ cucharadas de azúcar. Presionar las galletas molidas sobre la superficie interior de una tortera y llevar a la heladera por 20 minutos.

2) En otro bol, batir el queso crema, el azúcar extra y el jugo de limón. Suavemente incorporar la crema batida a la mezcla de queso crema y extender la preparación sobre la base de galletitas.

3) Cubrir con papel aluminio y congelar durante 1 hora. Cambiar la tarta del freezer a la nevera 30 minutos antes de servir. Para servir, adornar con las fresas en rodajas.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de

alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica. A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones

claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede

emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes

rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto

en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción

seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de

verduras, frutas y carnes exclusivamente.

Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se

acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar.

Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo

de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación de los alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)

Ananá

Arándanos

Banana

Cereza

Ciruela

Coco

Dátil

Frambuesa

Frutilla

Grosella

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Melocotón (Durazno)

Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga

Achicoria

Berro

Escarola

Endibia

Espinaca

Lechuga (todas las variedades)

Puerro

Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral

Avena (arrollada)

Cebada

Copos de arroz integral

Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fideos (al huevo)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral

Pasta

Sémola de trigo candeal

Turrón de arroz

Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas

Garbanzos

Granos de soja

Judías secas (porotos o frijoles)

Lentejas

Frutos secos

Almendras

Avellanas

Cacahuets (maní)

Castañas

Nueces

Pepas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Arenque

Atún

Caballa

Calamar

Carne de cerdo

Carne de novillo (sin grasa)

Carne de ternera magra

Huevo

Jamón cocido (jamón York)

Jamón crudo

Langosta de mar

Mariscos de mar (gambas)

Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)

Salmón rosado

Sardina

Trucha

Productos lácteos y derivados

Crema de leche descremada (desnatada)

Leche descremada (desnatada)

Queso blanco descremado (desnatado)

Queso Cottage

Queso Port Salut

Quesos semiduros descremados

Requesón

Ricota magra

Yogur descremado (desnatado)

Yogur descremado con cereales (desnatado)

Yogur descremado con frutas (desnatado)

Aceites vegetales

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol

Aceite de maíz

Aceite de uva

Condimentos naturales

Aceto balsámico

Ajo y perejil (provenzal)

Albahaca

Comino

Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pimentón (Páprika)

Pimienta blanca

Pimienta negra

Sal baja en sodio

Salsa de soja (soya)

Salsas naturales (no fritas)

Vinagre blanco

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

Dulces

Cacao

Canela

Chocolate de taza

Edulcorante

Miel

Vainilla

Bebidas

Agua mineral

Agua natural

Batido de cacao con leche descremada

Batidos de frutas con agua

Batidos de frutas con leche descremada

Brandy

Café negro molido

Café descafeinado

Cava

Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla,

tilo)

Jeréz

Jugo de naranja

Jugo natural de frutas

Limonada

Malta

Malta torrada

Oporto

Té blanco

Té negro

Té rojo

Té verde

Vino blanco

Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Bibliografía

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.

- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo

el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" y "*Conviértete en un Consumidor Inteligente*".

Actualmente escribe libros en formato digital

sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER:

[Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

BLOG: [Http://bienestarymuchomas.blogspot.com/](http://bienestarymuchomas.blogspot.com/)

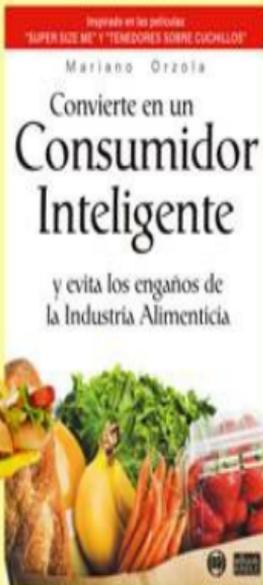
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es /

AMAZON.com

El libro que nos protege de la
Industria Alimenticia y nos
convierte en auténticos
"consumidores inteligentes"

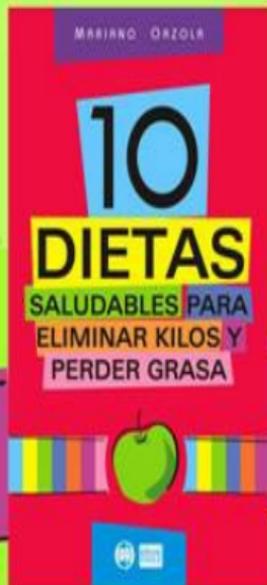


amazon.es



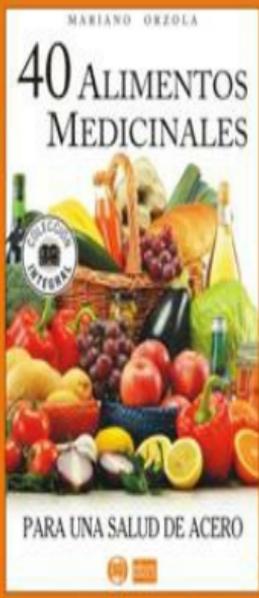
BAJAR DE PESO NUNCA FUE
TAN FÁCIL Y DIVERTIDO

amazon.es





Disponible en
amazon.es



MARIANO ORZOLA

92 RECETAS DE 250KCAL. PARA COMER SIN ENGORDAR



ENSALADAS, SOPAS, SÁNDWICHES,
PIZZAS, PLATOS CALIENTES Y POSTRES

amazon.es

CUIDAR LA SILUETA AHORA ES MUCHO MÁS FACIL



NOVEDAD



OrzolaPress

Por una vida feliz.

