

# cuisine-facile.com

## **Mi libro de recetas**



# Categorías de recetas

**1- Entrantes**

**2- Pescados y crustáceos**

**3- Carnes**

**4- Diverso**

**5- Postres**

**6- Panadería**

**7- Bebidas y cócteles**

**8- Recetas para niños**

**9- Recetas de base**

**10- Trucos e ideas**

**11- Cocina del mundo**

# Entrantes

## Pastelillos

**Chester** : Galletas de mantequilla con queso Comté rallado.

**Crackers** : Galletas para remojar en una salsa para el aperitivo.

-- Volver al principio del libro --

# Pescados y crustáceos

## Pescados

### **Atún a la plancha con 2 limones :**

Atún marinado a la plancha, poco hecho, y arroz en escabeche.

**Atún blando :** Atún en su punto.

-- Volver al principio del libro --

# Carnes

## Aves

**Ave al heno** : Ave cocida en un lecho de heno, en cocción larga.

**Ave en cinco horas** : Un ave de una suavidad incomparable.

-- Volver al principio del libro --

# Diverso

## Carnes

**Alcachofas de ternera** : Alcachofas salteadas, carne y patatas

**Brick de champiñones y pollo** : Ladrillos con cebolla, champiñones y dados de pollo.

-- Volver al principio del libro --

# Postres

## Tartas

**Linzer torte** : Tarta de canela y mermelada de frambuesa.

**Pastel alsaciano** : Base de pastelería dulce, trozos de manzana y crema de vainilla.

-- Volver al principio del libro --

# Panadería

## Pasteles

**Kugelhof para Nanou** : Pastel tradicional alsaciano.

**Panettone** : Bizcocho italiano, una especie de bollo muy sedoso con frutas confitadas.

-- Volver al principio del libro --

# Bebidas y cócteles

## Frutas

### Zumo de manzanas con especias :

Zumo de manzana con especias, vainilla, tonka y cardamomo.

## Otros

**Chocolate caliente** : Leche, chocolate y vainilla.

-- Volver al principio del libro --

# Recetas para niños

## Pasteles

**Cuatro cuartos** : El bizcocho más simple del mundo.

**Cuatro-Cuartos (incorporar frutos a la masa)** : Mejorar el cuatro-cuartos.

-- Volver al principio del libro --

# Recetas de base

## Pasteles

**Bizcocho de almendras** : Merengue esponjoso de almendras

**Bizcocho de Savoie** : Bizcocho ligero a base de huevos.

-- Volver al principio del libro --

# Trucos e ideas

## Tartas

### **Cómo conservar una tarta crujiente :**

Una capa fina de chocolate blanco sobre el fondo de tarta.

## Cómo hacer para...

**Cómo calentar los platos de servicio :** Para servir siempre a la temperatura correcta.

-- Volver al principio del libro --

# Cocina del mundo

## Tartas

**Tarta de lima para Jeremy** : Tarta de galleta con lima y nata montada

## Pasteles

**Brownie** : Pastelillo tradicional americano de chocolate y pecana

-- Volver al principio del libro --

## Chester



### Generalidades:

Las Chester biscuits son pequeñas galletas de mantequilla hechas con queso. Se conocen como "Cheshire cheese biscuits" y se elaboran con queso de Cheshire. Aquí tiene una versión con queso Comté.

### Para 50 piezas, necesita:

- 1 250 g de harina
- 2 250 g de mantequilla
- 3 4 g de sal
- 4 5 g de pimentón
- 5 250 g de Queso Comté

### Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
35 min.	1 hora	20 min.	1 hora 55 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	3 763 Kcal o 15 755 Kj	496 Kcal o 2 077 Kj
Proteí-nas	100 gr	13 gr
Glúcidos	192 gr	25 gr
Lí-pidos	288 gr	38 gr

## La receta paso a paso

Verter 250 g de harina, 250 g de mantequilla, 4 g de sal e 5 g de pimentón en el bol de una batidora.



Rallar sobre 250 g de Queso Comté



Amasar con un gancho a velocidad mínima...



... hasta obtener una pasta suave.



Vierta la masa en la superficie de trabajo y forme una bola.

Corta la bola en 2 partes iguales.



Forme con cada bola un cilindro de no más de 3 cm de diámetro.



Coloque cada cilindro sobre film transparente y enróllelo.

Mete los cilindros envueltos en el frigorífico durante al menos 1 hora.



Transcurrido este tiempo, precaliente el horno a 180°C y retire la película de los cilindros de pasta que se hayan endurecido.



Cortar en rodajas no más gruesas de 1 cm.



Coloca las rodajas a medida que vayas avanzando sobre una hoja de papel de horno en una bandeja de horno.

Tenga cuidado de no apretarlas demasiado, ya que se extenderán un poco al cocerlas.



Hornear durante 15-20 minutos a 180°C.



Dejar enfriar sobre una rejilla.

Disfrutar frío o caliente, por ejemplo como galleta de aperitivo.



## Observaciones

El queso Comté puede sustituirse, total o parcialmente, por otro queso duro como el Beaufort, el Cantal o el Salers. El pimentón está ahí para dar un toque picante a las galletas, pero puede sustituirlo por otra especia de su elección, o por un poco de pimienta de Espelette.

## Mis apuntes personales

# Crackers



## Generalidades:

Los crackers son pequeñas galletas saladas y crujientes, idealmente diseñadas para ser sumergidas en una salsa durante el aperitivo. Hacer sus propios crackers es simple, y serán mucho más saludables y sabrosos que los del comercio.

## Para 100 Crackers, necesita:

- 1 250 g de harina
- 2 30 g de mantequilla
- 3 150 ml de leche
- 4 1 cucharita pequeña de sal refinada

## Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
30 min.	1 hora	10 min.	1 hora 40 min.

## Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	1 199 Kcal o 5 020 Kj	274 Kcal o 1 147 Kj
Proteínas	30 gr	7 gr
Glúcidos	190 gr	44 gr
Lípidos	35 gr	8 gr

## La receta paso a paso

En el recipiente del procesador, ponga 250 g de harina, 30 g de mantequilla, 150 ml de leche y 1 cucharada pequeña de sal refinada.



Ponga en marcha, y amase a baja velocidad hasta que la masa sea homogénea.



Junte la masa en rectángulo, recubrala con film estirable y ponga en la nevera durante por lo menos una hora.



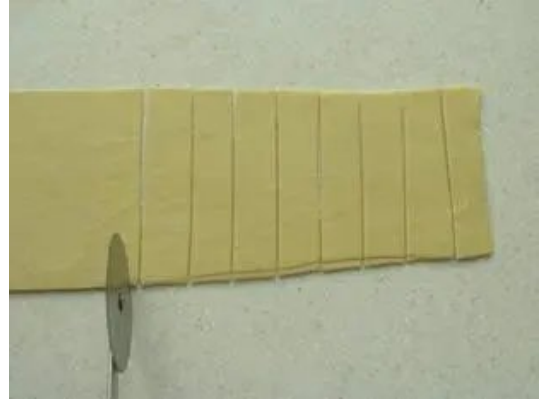
Precaliente su horno a 200°C (390°F).

Extienda la masa con el rodillo, extiende fino (2 o 3 mm de espesor). Lo ideal es hacer bandas de 15 cm (6 pulgadas) aproximadamente.

Esta es la única dificultad de la receta, ya que es bastante difícil de extender...

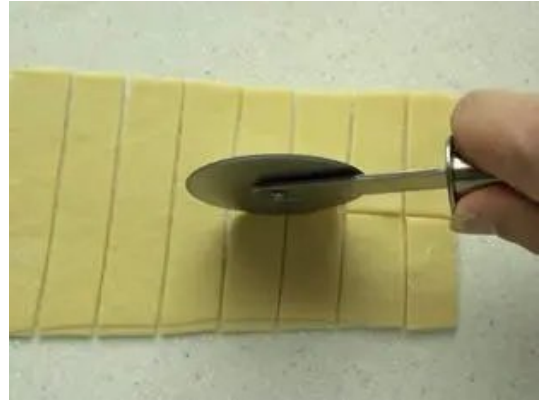


Corte en pedazos de 1 cm de ancho...



...luego vuelva a cortar en la longitud.

Nota : el rodillo cortador de pizza es ideal para esto.



Usted debe obtener galletas de 1 x 5 cm aproximadamente.

Colóquelas a medida que las va cortando sobre una bandeja de horno.

Puede humedecerlas con un pincel remojado en agua, y luego espolvorear con sal para un aspecto un poco más brillante.



Hornee y cocine por unos 10 minutos vigilando la coloración, no deben estar demasiado tostados.



## Observaciones

Puede perfumar estas galletas añadiendo a la masa semillas (sésamo, mijo, amapola,...) o un poco de queso rallado (queso comté, Gruyère, Parmesano). Un consejo para facilitarle la vida, si tiene una máquina de pasta fresca (un laminador) utilícela para extender la masa regularmente, es ideal.

## Mis apuntes personales

## Atún a la plancha con 2 limones



### Generalidades:

Esta es una forma muy sencilla de preparar y cocinar el atún, un pescado que tiende a secarse rápidamente si no se presta atención a su cocción. Se adoba en una mezcla de aceite de oliva, lima y limón amarillo, y se cocina rápidamente por ambos lados. Se sirve con arroz ya cocido, que simplemente se recalienta en el adobo restante.

### Para 4 personas, necesita:

- 1 600 g de atún fresco
- 2 5 cucharas soperas de aceite de oliva
- 3 1 limón verde
- 4 1 limón
- 5 400 g de arroz cocido
- 6 Sal
- 7 Pimienta

### Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
7 min.	2 horas	15 min.	2 horas 20 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	2 633 Kcal o 11 024 Kj	200 Kcal o 837 Kj
Proteínas	188 gr	14 gr
Glúcidos	238 gr	18 gr
Lípidos	461 gr	35 gr

## La receta paso a paso

Preparar y cortar en medallones 600 g de atún fresco.

Lávalos y sécalos.



Preparar la marinada vertiendo en un plato, 5 cucharas soperas de aceite de oliva, el zumo de 1 limón verde y de 1 limón. Añadir la ralladura de los limones y salpimentar.

Ponga los trozos de atún en la marinada, rocíelos con ella, luego envuelva la fuente y métala en el frigorífico durante al menos 2 horas, o incluso toda la noche.



Poner una sartén antiadherente grande a fuego fuerte y, cuando esté caliente, colocar en ella los medallones de atún y salpimentar.



Cocínelos por cada lado hasta que estén dorados, pero no insista en hacerlo, de lo contrario el atún se secará, no importa si sólo está ligeramente rosado.



Saque los medallones y colóquelos en un plato caliente, unte cada lado de los medallones con un poco de adobo, luego cúbralos con una hoja de papel de aluminio y déjelos calentar.



Verter el resto de la marinada en la misma sartén, añadir 400 g de arroz cocido y calentar sin dejar de remover.



Servir inmediatamente en platos calientes.



### Observaciones

Puede utilizar otros pescados además del atún en esta receta, especialmente pescados que tienden a secarse al cocinarse, como el pez espada.

## Mis apuntes personales

## Atún blando



### Generalidades:

La cocción del atún es un asunto delicado, poco no es bueno y demasiado se seca rápidamente. He aquí un método de cocción que garantiza un atún perfectamente cocido y húmedo.

### Para 4 personas, necesita:

- 1 500 g de atún fresco
- 2 3 cucharas soperas de aceite de oliva
- 3 3 cucharas soperas de zumo de limón
- 4 2 cucharas soperas de hierbas de su elección
- 5 Sal
- 6 Pimienta

### Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
10 min.	30 min.	9 min.	50 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	1 548 Kcal o 6 481 Kj	250 Kcal o 1 047 Kj
Proteínas	135 gr	22 gr
Glúcidos	4 gr	1 gr
Lípidos	110 gr	18 gr

## La receta paso a paso

Preparar, lavar y secar el atún, cortado en trozos gruesos.

Sazonar cada lado con sal y pimienta.



Preparar la marinada mezclando 3 cucharas soperas de aceite de oliva, 3 cucharas soperas de zumo de limón, 2 cucharas soperas de hierbas de su elección, sal y pimienta.



Ponga el atún en la marinada y déjelo marinar durante al menos 30 minutos.



Calentar una sartén a fuego medio sin grasa, cuando esté caliente, poner los trozos de atún en ella, dejar que se cocinen durante 2 minutos por un lado, luego darles la vuelta.



Para una cocción perfecta, introduzca un termómetro en el centro de un trozo de atún y controle la temperatura; el atún estará perfectamente cocido cuando la temperatura alcance los 70°C (158°F).

Apagar el fuego en este punto, y dejar otros 3 minutos en la sartén (el atún se cocinará un poco más, suavemente).



Servir inmediatamente, con la guarnición de su elección, aquí una ensalada de col lombarda con nueces.



### Observaciones

No es fácil (¿posible?) dar tiempos de cocción para el atún, ya que depende de su fuego y del grosor de las piezas. Por eso el termómetro, especialmente en esta receta, es tu amigo.

## Mis apuntes personales

## Ave al heno



### Generalidades:

Un ave cocida al heno es una receta un poco extraña pero muy simple en la que se cocina a fuego bajo y durante mucho tiempo, un ave, sólo con sal y pimienta, con un manojo grande de heno. En esta cocción lenta el ave toma el sabor del heno, mezcla herbácea y floral a la vez. Es una receta inspirada en las recetas campestres de antaño, donde se cocinaba durante mucho tiempo una carne (ave, jamón,...) envuelta con heno fresco del granero.

### Para 4 personas, necesita:

- 1 100 g de heno
- 2 1 ave
- 3 Sal
- 4 Pimienta

### Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
25 min.	4 horas	4 horas 25 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	2 646 Kcal o 11 078 Kj	139 Kcal o 582 Kj
Proteí-nas	378 gr	20 gr
Glúcidos	0 gr	0 gr
Lí-pidos	126 gr	7 gr

## La receta paso a paso

Aplane un poco 100 g de heno.



Salpimiente el ave de su elección (aquí una pintada) por el interior y el exterior.

Póngala en una bolsa de cocción.



Deslice debajo el heno, el ave debe reposar encima.

Cierre la bolsa.



Coloque el conjunto en un plato apto para el horno o una bandeja de horno.



Hornee a 140°C (280°F) durante 4 horas de cocción.

Voltee la bolsa a mitad de cocción.



Al cabo de este tiempo, saque el plato del horno, no apague el horno.



Vierta todo el jugo de cocción de la bolsa en un bol.



Luego vierta el contenido de la bolsa en una bandeja de horno.



Retire y deseche el heno.



Despelleje toda el ave, que es muy fácil después de la cocción larga, ya que el conjunto se habrá confitado.



Deseche la piel y los huesos, conserve sólo la carne que va a depositar en el plato de cocción a medida que avanza.



A continuación, vierta el jugo de cocción sobre la carne y vuelva a poner en el horno caliente hasta el momento de servir.



Puede servir con un plato de verduras de su elección, o bien arroz o pasta, según su preferencia.



### **Observaciones**

Si no tiene una bolsa de cocción, utilice un recipiente tipo cazuela de hierro fundido, con una tapa apta para el horno por supuesto. Hoy en día, encontrará heno a la venta en las tiendas orgánicas, por supuesto, lo ideal es conseguirlo directamente en una granja. La cantidad de heno es muy indicativa, basta con que tenga suficiente para hacer una pequeña cama para colocar las aves.

## **Mis apuntes personales**

## Ave en cinco horas



### Generalidades:

Quizás la receta más sencilla del sitio, ¡pero qué resultado! El principio es cocinar el ave de corral durante mucho tiempo, sin añadir grasa, a una temperatura relativamente baja y a cubierto. De este modo, el ave se cocina hasta el punto de ser casi un confit: tierno y muy sabroso. El efecto es más espectacular con un pato porque es un animal bastante firme en general, incluso duro, pero con esta cocción se corta con un tenedor casi como un confit. Esta receta se aplica también a las aves de corral grandes, también es una respuesta a la pregunta "¿cómo cocinar un capón?" O "¿cómo cocinar un pavo?".

### Para 1 , necesita:

- 1 1 ave
- 2 1 ramito de hierbas de su elección
- 3 1 ramillete aromático (facultativo)
- 4 2 dientes de ajo (facultativo)
- 5 Sal
- 6 Pimienta

### Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
15 min.	5 horas	5 horas 15 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	2 680 Kcal o 11 221 Kj	148 Kcal o 620 Kj
Proteí-nas	380 gr	21 gr
Glúcidos	7 gr	< 1 gr
Lí-pidos	126 gr	7 gr

## La receta paso a paso

Esto funciona con cualquier ave: pollo por supuesto, pero también pato, capón, pintada, pavo, etc.

Añada generosamente sal y pimienta al exterior...



...y al interior del animal.



Amarre las hierbas en un ramito bien ajustado, o use un ramillete aromático e introduzcalo dentro del ave con 2 dientes de ajo.



También puede añadir una cebolla o un chalote al interior del ave.



Ponga el ave en una bolsa de cocción, o cubra la bandeja con un film alimentario de cocción (vea ésta página para más información sobre los diferentes papeles y films de cocina)



Lleve al horno a 150°C o 302°F y olvídelo durante las próximas 3 horas.



Al cabo de estas 3 horas, descubra (o saque de la bolsa), rodee eventualmente con las verduras previstas para la guarnición, y riegue al animal con su jugo.

Durante las dos últimas horas, deje al descubierto y riegue regularmente (cada 15 minutos si es posible) con el jugo de cocción.



Una vez transcurridas las cinco horas, puede cortarlo (pero ¿sigue siendo "cortar" la palabra correcta cuando se hace con un tenedor?) y servirlo para la degustación.

Consejo: durante los últimos 15 minutos, es mejor volver a ponerlo en el horno a 220°C o 428°F para calentar bien la carne en el centro, de lo contrario se enfría muy rápido en la mesa de sus comensales. También piense en calentar los platos de servicio.



Nota : Funciona también con los asados, por ejemplo, para un asado de cerdo, disponga alrededor, si es posible, hojas de salvia, que van muy bien con la carne de cerdo.



## Observaciones

Esta receta está muy cordialmente dedicada a Frances Maguire, de Dublín, que me hizo descubrir la cocción en bolsa. ¿Cómo una cocción a tan baja temperatura puede dar una carne tan tierna? Para entender este proceso, necesita un poco de gastronomía molecular. Tenga en cuenta también que se puede aplicar esta cocción lenta a muchos otros productos. Si es un ave realmente grande, como un capón o un pavo, puede alargar la cocción a 6 horas sin ningún problema. Las verduras de guarnición, por haberse cocinado lenta y suavemente en el jugo del ave, se tornan deliciosamente fundentes y aromáticas... Si su ave es bastante "contundente" y le queda algo, puede prepararla en un "Pastel de carne express" cubriendo una capa de carne, de puré y de gruyere rallado (10 minutos bajo la parrilla) ¡y queda muy rico!

## Mis apuntes personales

## Alcachofas de ternera



### Generalidades:

Este curioso nombre esconde alcachofas salteadas en aceite de oliva y chalotas, a las que se añade ternera cocida y patatas (recién recalentadas).

### Para 6 personas, necesita:

- 1 200 g de patatas cocidas
- 2 150 g de carne cocida
- 3 1 chalote
- 4 700 g de alcachofa violeta
- 5 3 cucharas soperas de aceite de oliva
- 6 Perejil

### Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
35 min.	15 min.	50 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	1 245 Kcal o 5 213 Kj	111 Kcal o 465 Kj
Proteí-nas	44 gr	4 gr
Glúcidos	98 gr	9 gr
Lí-pidos	75 gr	7 gr

## La receta paso a paso

Cortar 200 g de patatas cocidas e 150 g de carne cocida en trozos.

Chop 1 chalote.



Preparar los 700 g de alcachofa violeta, luego cortarlos en 4 de altura.



En una sartén grande a fuego medio, verter 3 cucharas soperas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadir las alcachofas, salpimentar y mezclar bien.

Bajar el fuego, tapar la sartén y dejar que las alcachofas se cocinen y se doren, removiendo de vez en cuando.



Cuando las alcachofas estén cocidas (estén tiernas), destapar y añadir la chalota (si es necesario añadir 2 cucharadas de aceite de oliva).

Añadir un poco de sal y cocer durante 1 minuto sin que se dore, removiendo.



Añade la carne...



...y las patatas, cocinar durante unos minutos sólo para calentar las patatas y la carne.

Comprobar la sazón y espolvorear con perejil picado.



Servir en platos calientes, a ser posible con un último chorrito de aceite de oliva.



## Observaciones

Si no tiene alcachofas moradas, puede utilizar dados grandes de los clásicos corazones de alcachofa.

## Mis apuntes personales

## Brick de champiñones y pollo



### Generalidades:

Champiñones laminados, pollo cortado en dados y cebollas salteadas para esta receta.

### Para 8 s, necesita:

- 1 400 g de setas
- 2 1 chalote
- 3 3 cucharas soperas de aceite de oliva
- 4 Perejil
- 5 ½ limón
- 6 3 cucharas soperas de aceite de oliva
- 7 2 cebollas
- 8 300 g de carne de ave
- 9 8 hojas de pasta brick
- 10 100 ml de aceite
- 11 Sal
- 12 Pimienta

### Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
35 min.	20 min.	55 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	2 631 Kcal o 11 015 Kj	201 Kcal o 842 Kj
Proteí-nas	84 gr	6 gr
Glúcidos	97 gr	7 gr
Lí-pidos	212 gr	16 gr

## La receta paso a paso

Preparar los 1400 g de setas y picarlos.



Picar 1 chalote e 2 cebollas, no mezclar.



En una sartén grande a fuego medio, echar 3 cucharas soperas de aceite de oliva y cuando esté caliente, añadir la chalota, sal y pimienta.

Cocer durante 1 minuto sin que se dore.



Añade las setas y cuécelas hasta que estén tiernas.

Si desprenden mucha agua, deséchela o espere a que se evapore, las setas deben estar bastante secas.



Verter en un bol, añadir el zumo de Ing4 y el perejil picado, mezclar bien y reservar.



En la misma sartén, aún a fuego medio, verter 3 cucharas soperas de aceite de oliva y cuando esté caliente, añadir las cebollas picadas, salpimentar y cocer durante 2 ó 3 minutos, sin que se doren.



Cortar el 300 g de carne de ave en dados pequeños (cocerlo si no está ya hecho).



Coloca los champiñones, las aves y las cebollas entre ellos.

Formar los ladrillos colocando 1 cucharada de mezcla hacia el borde de una hoja de ladrillo.



A continuación, dóblelo formando un rectángulo grande.

Haga lo mismo con todos los ladrillos.



Verter 1/2 cm de aceite en la sartén y dorar los ladrillos...



...a cada lado.



Sírvalo inmediatamente.



## Observaciones

Si es posible, utilice cebolletas en lugar de cebollas (como se muestra en las fotos).

## Mis apuntes personales

# Linzer torte



## Generalidades:

La Linzer Torte, o tarta de Linz (Austria), es una tarta de mermelada de frambuesa y canela. Está hecha con una masa sablé muy especial, bastante friable, normalmente poco dulce y donde se mezcla canela, polvo de almendras y yema de huevo cocido. Existen varias versiones, aquí propongo una, algo atípica, inspirada por Gaston Lenôtre, donde la mermelada de frambuesa se mezcla con un poco de compota de manzana ácida.

## Para 1 , necesita:

- 1 3 huevos duros
- 2 150 g de harina
- 3 140 g de mantequilla
- 4 25 g de almendras en polvo
- 5 25 g de azúcar glas
- 6 ½ cucharada pequeña de canela
- 7 1 cucharada sopera de ron
- 8 250 g de mermelada de frambuesa
- 9 150 g de compota de manzana

## Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
35 min.	30 min.	1 hora 5 min.

## Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	3 831 Kcal o 16 040 Kj	422 Kcal o 1 767 Kj
Proteínas	46 gr	5 gr
Glúcidos	547 gr	60 gr
Lípidos	157 gr	17 gr

## La receta paso a paso

Separe las claras de las yemas de 3 huevos duros, las claras no serán utilizadas en esta receta.



En el recipiente de su amasadora vierta 150 g de harina, 140 g de mantequilla, 25 g de almendras en polvo, 25 g de azúcar glas,  $\frac{1}{2}$  cuchara pequeña de canela y 1 cuchara sopera de ron.



Agregue las yemas de los huevos que habrá pasado por un tamiz.

Nota: Si no tiene tamiz, córtelas muy fino.



Amase hasta obtener una mezcla homogénea.



Reuna la masa en un disco grueso, recubra con plástico y ponga en la nevera durante 1 hora.

Esta masa también se puede preparar la víspera, incluso 1 o 2 días antes.



Extienda la masa muy finamente y rellene con ella el molde.



Extienda nuevamente el excedente de la masa, y corte dentro las tiras del tamaño de su molde de pastel, y de 1 cm o 0.5 pulgadas de anchura aprox.

Precalente su horno a 210°C (410°F).



En un bol, vierta 250 g de mermelada de frambuesa y 150 g de compota de manzana.



Mezcle el conjunto con el batidor de mano...



...y vierta en el fondo de la tarta.



Coloque las tiras de masa en la superficie haciendo cruces.



Y hornee durante unos 30 minutos, vigile la coloración de la masa al final de la cocción.



## Observaciones

Un error común con el Linzer torte es endulzarla demasiado, por lo que es importante no utilizar masa sablée clásica sino esta masa particular, y de ahí también el truco de la mezcla compota-mermelada. El polvo de almendras se puede sustituir por polvo de avellana. Puede barnizar las tiras de masa de los cruces, con la ayuda de un pincel, se harán más rápido y se dorarán mejor.

## Mis apuntes personales

## Pastel alsaciano



### Generalidades:

La tarta alsaciana es una base de pastelería dulce (o shortbread) en la que se colocan cuartos de manzana cruda, y se cubre con una mezcla ligera de crema de huevo a la vainilla antes de meterla en el horno.

### Para 1 Pastel alsaciano, necesita:

- 1 250 g de masa dulce
- 2 300 g de preparación de base para flan
- 3 500 g de manzana

### Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
30 min.	25 min.	55 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	2 145 Kcal o 8 981 Kj	204 Kcal o 854 Kj
Proteí-nas	304 gr	29 gr
Glúcidos	2 242 gr	213 gr
Lí-pidos	1 031 gr	98 gr

## La receta paso a paso

Difundir la información.

Forrar un círculo de tarta de 22 cm o 8 pulgadas de diámetro.

Poner el molde en la nevera para que repose.



Prepara el 300 g de preparación de base para flan, déjalo reposar en la nevera.

Precaliente el horno a 200°C (390°F).



Pele las manzanas y córtelas en cuartos, luego corte los cuartos en medias manzanas.



Saque el molde y la masa del frigorífico y recorte el exceso de masa del molde para obtener unos bordes limpios.

Atención: Asegúrese de que no hay agujeros en la masa, de lo contrario la masa se escurrirá en la bandeja de horno antes de hornear.



Adornar la sartén con las mitades de manzana...



...y verter la mezcla en el molde.

Hornear inmediatamente.



Si te sobra hojaldre y te sobran manzanas y levadura, úsalos para hacer tartas.



Hornear durante unos 35 minutos, luego enfriar sobre una rejilla.

Servir caliente o frío.



## Observaciones

Para una versión más gourmet, reduzca el peso de la leche y aumente el de la nata.

## Mis apuntes personales

# Kugelhof para Nanou



## Generalidades:

Una receta emblemática de la pastelería alsaciana, pero en una versión más personal (y ligeramente más rica).

## Para 1 , necesita:

- 1 500 g de harina
- 2 20 g de levadura de panadero
- 3 4 huevos
- 4 310 g de mantequilla
- 5 100 g de almendras enteras
- 6 150 g de pasas
- 7 100 ml de leche
- 8 9 g de sal refinada
- 9 100 g de azúcar en polvo

## Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
35 min.	2 horas	40 min.	3 horas 15 min.

## Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	6 017 Kcal o 25 192 Kj	404 Kcal o 1 691 Kj
Proteí-nas	109 gr	7 gr
Glúcidos	611 gr	41 gr
Lí-pidos	348 gr	23 gr

## La receta paso a paso

Verter en una ensaladera, o en el bol del robot de cocina: 100 ml de leche, 100 g de azúcar en polvo y 9 g de sal refinada.



Añade 500 g de harina, luego 20 g de levadura de panadero.



Empezar a amasar durante 1 minuto, luego añadir 4 huevos.



Continúe amasando hasta obtener una masa suave y ligeramente elástica (en un robot de cocina, velocidad 2 durante unos 10 minutos).Nota: Para ayudarse, puede consultar algunos consejos para un buen amasado casero



Mientras tanto, corta el 310 g de mantequilla en trozos muy pequeños (aproximadamente un cuarto de terrón de azúcar).



Añadir la mantequilla en pequeños trozos bastante rápido, y amasar hasta que esté completamente incorporada (no no, no tengo acciones de kenwood...).



A continuación, añadir los 1150 g de pasas todos a la vez, amasar durante otro minuto para mezclarlos con la masa.



Derretir 10 g de mantequilla y untar el fondo de la sartén con un pincel. Asegúrese de insistir en la parte inferior.



Coloca una almendra en cada uno de los huecos del fondo del molde, siempre con la punta de la almendra hacia el exterior del molde, queda más bonito.



Repartir uniformemente la masa en el molde.



Cubrir con un plástico y dejar levar en un lugar ligeramente cálido hasta que la masa doble su tamaño (unas dos o tres horas).

Meter en el horno a 210°C o 410°F durante unos 40 minutos.



Compruebe si está hecho.

No desmoldar demasiado caliente, sino esperar unos 15 minutos antes de volcar sobre una rejilla y espolvorear con azúcar glas.



## Observaciones

Para los no alsacianos (como yo, aunque de niño pasaba las vacaciones en Guebwiller), kugelhof se pronuncia fácilmente "kou-glof", y estoy seguro de que nuestros amigos alsacianos no nos echarán en cara este atajo. La dosis de pasas sultanas es muy orientativa, no dude en disminuirla o aumentarla según su gusto. El Kugelhof tiene una tendencia muy desafortunada a secarse o ponerse rancio rápidamente, incluso muy rápidamente, una vez abierto.

## Mis apuntes personales

# Panettone



## Generalidades:

El panettone es un bizcocho italiano, una especie de bollo/cake relleno de fruta confitada, pasas, y aromatizado con cáscara de cítricos. Es una receta un poco complicada, pero sobre todo demanda bastante tiempo, mucho tiempo...

## Para 1 Panettone, necesita:

- 1 20 g de miel
- 2 1 vaina de vainilla
- 3 ½ naranja
- 4 ½ limón
- 6 80 g de masa madre
- 7 80 g de azúcar en polvo
- 8 80 g de agua
- 9 80 g de yema de huevo
- 10 80 g de mantequilla
- 11 240 g de harina
- 13 60 g de harina
- 14 5 g de sal refinada
- 15 60 g de azúcar en polvo
- 16 80 g de yema de huevo
- 17 90 g de mantequilla
- 19 120 g de pasas
- 20 120 g de frutas confitadas

## Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
1 hora 35 min.	22 horas 45 min.	1 hora	1 día 1 hora 20 min.

## Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	4 636 Kcal o 19 410 Kj	328 Kcal o 1 373 Kj
Proteínas	73 gr	5 gr
Glúcidos	690 gr	49 gr

Lípidos	215 gr	15 gr
---------	--------	-------

## La receta paso a paso

Prepare la mezcla aromática

La víspera mezcle 20 g de miel, 1 vaina de vainilla (raspe el interior) y la cáscara de ½ naranja y ½ limón en un ramequín.

Recubra con plástico el ramequín y deje reposar toda la noche.



Prepare la primera mezcla de masa

En el recipiente del batidor, vierta 80 g de masa madre, 80 g de azúcar en polvo, 80 g de agua, 80 g de yema de huevo, 80 g de mantequilla y 240 g de harina.



Amase durante 25 minutos, haga la prueba de la membrana o bien compruebe que la temperatura de la masa no exceda de 26°C (79°F).Nota: Para ayudarse, puede consultar algunos consejos para un buen amasado casero



Reúna la masa en una bola, recubra con film plástico y deje reposar 12 horas aproximadamente, el tiempo que la masa triplique su volumen.



Rompa la masa, es decir, levántela y déjela caer brutalmente.

Reúna de nuevo en una bola y ponga en la nevera, siempre recubriendo con plástico, durante 30 minutos



Prepare la segunda mezcla de masa

Añada a la primera mezcla 60 g de harina y la mezcla aromática, luego encienda la batidora a velocidad lenta.



Amase hasta su completa absorción (unos 10 minutos).

Añada 5 g de sal refinada, deje absorber.



Añada 60 g de azúcar en polvo en varias tandas y deje que se absorba.



Añada 80 g de yema de huevo, deje absorber.



Añada 90 g de mantequilla, deje absorber.



La masa debe ser sedosa, si es necesario añada un poco de agua (45 ml como máximo).



Añada las frutas  
Termine con 120 g de pasas rehidratadas y 120 g de frutas confitadas (idealmente, pequeños cubitos de naranja y limones confitados)...



...y mezcle bien.



Vierta la masa sobre la encimera, reúna en una bola y deje reposar cubierto con una hoja de plástico durante 15 minutos.



Prepare el molde, aquí un molde circular de 20 cm (7.8 pulgadas) de diámetro con bordes altos, recubriéndolo de papel para hornear y colocándolo sobre otra hoja de papel, ésta misma colocada sobre una bandeja de horno.



Presione la masa para aplanarla y extraer el gas, vuelva a formar una bola y pongala en el molde.

Deje reposar 8 horas.



La cocción y el reposo

Precaliente el horno a 170°C (340°F).

Greñe en cruz la superficie de la masa...



...y agregue pequeñas nueces de mantequilla en la cruz.



Hornee durante aproximadamente 1 hora, idealmente hasta que el corazón del panettone esté a 94°C (201°F), para comprobar ésto necesita un termómetro electrónico.



Una vez cocinado el panettone, desmoldelo caliente, atraviéselo en su base con 2 pinchos para brochetas...



...y suspéndalo volteado.

Déjelo reposar al revés durante al menos 2 horas.



¡Su panettone está listo, se lo ha ganado!



## Observaciones

Como siempre con los platos emblemáticos, seguramente encontrará una o varias recetas que se anuncian como "la verdadera receta italiana", cada una reivindicando su autenticidad. Muy astuto quién diga que tiene la verdadera receta, pero la señora italiana al origen de ésta me aseguraba que de todos modos no hay levadura en un panettone, es masa madre, siempre. Tradicionalmente el panettone es un bizcocho navideño, es algo curioso porque nada de lo que contiene está estrictamente ligado a la Navidad, pero es así para nuestros amigos italianos, así que hagámoslo como ellos dicen.

## Mis apuntes personales

## Zumo de manzanas con especias



### Generalidades:

Esta receta, de gran sencillez, le dará una bebida caliente, con un sabor bastante extraordinario de manzana y especias. Lo puede servir a sus invitados, por ejemplo como "trou normand" (pequeño cóctel que se sirve a la mitad de una larga cena), o bien para terminar una comida y acompañar un postre.

### Para 600 ml, necesita:

- 1 600 ml de zumo de manzana
- 2 60 g de azúcar en polvo
- 3 3 habas tonka
- 4 1 vaina de vainilla
- 5 10 cardamomos

### Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
3 min.	1 hora	15 min.	1 hora 20 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	512 Kcal o 2 144 Kj	76 Kcal o 318 Kj
Proteí-nas	1 gr	< 1 gr
Glúcidos	126 gr	19 gr
Lí-pidos	0 gr	0 gr

## La receta paso a paso

En una cacerola, vierta 600 ml de zumo de manzana y a continuación añada 60 g de azúcar en polvo, 3 habas tonka (picado someramente), 1 vaina de vainilla (partida en 2) y 10 cardamomos.



Ponga a fuego medio y lleve a ebullición.

Apague el fuego, cubra (muy importante) y deje reposar una buena hora o más.



Filtre el zumo y deseche las especias restantes en el colador fino que haya usado.

El zumo de manzana con especias está listo, puede ser embotellado, y permanecer cerrado en la nevera así varios días.



Al momento de servir, lleve a ebullición a borbotones a fuego medio...



... y sirva bien caliente, en pequeñas tazas de café.



### **Observaciones**

Puede aumentar el peso del azúcar si desea un zumo un poco más almibarado. Para un sabor más pronunciado en cardamomo, pique también los granos. También puede licuar rápidamente tonka, cardamomo y vainilla antes de añadir el polvo así obtenido al zumo de manzana.

### **Mis apuntes personales**

# Chocolate caliente



## Generalidades:

Esta es una receta sencilla, que hace que los días fríos sean mucho más soportables, o que convierte el regreso de un paseo bajo la lluvia en un momento delicioso.

## Para 4 personas, necesita:

- 1 1 litro de leche entera
- 2 200 g de chocolate negro
- 3 1 cucharada sopera de azúcar de vainilla

## Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
15 min.	10 min.	25 min.

## Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	1 779 Kcal o 7 448 Kj	146 Kcal o 611 Kj
Proteínas	54 gr	4 gr
Glúcidos	236 gr	19 gr
Lípidos	95 gr	8 gr

## La receta paso a paso

Lleve a ebullición 1 litro de leche entera en una olla a fuego medio.

Tan pronto como alcance la ebullición, baje el fuego y añada 200 g de chocolate negro en pedacitos.



Remueva con una espátula de silicona o un batidor de mano para derretir bien el chocolate.



Después añada 1 cucharada sopera de azúcar de vainilla y remueva de nuevo para derretir.



Sirva bien caliente, acompañado de bizcochos de soletilla, por ejemplo, o una tajada de brioche.



## Observaciones

Es una receta muy aproximativa, no dude en adaptarla a su gusto. Si no tiene leche entera, puede tomar leche desnatada y añadir dos cucharas soperas de crema.

## Mis apuntes personales

## Cuatro cuartos



### Generalidades:

Es el bizcocho "más sencillo del mundo" y es mucho mejor que el bizcocho de yogur. Se denomina cuatro cuartos porque está compuesto por 1/4 de huevo, 1/4 de azúcar, 1/4 de harina y 1/4 de mantequilla.

### Para 1 Cuatro cuartos, necesita:

- 1 3 huevos
- 2 150 g de azúcar en polvo
- 3 150 g de harina
- 4 150 g de mantequilla

### Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
50 min.	25 min.	1 hora 15 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	2 469 Kcal o 10 337 Kj	412 Kcal o 1 725 Kj
Proteí-nas	33 gr	6 gr
Glúcidos	261 gr	44 gr
Lí-pidos	143 gr	24 gr

## La receta paso a paso

Prende el horno a 180°C o 356°F, para que esté a la temperatura correcta al momento de hornear.

Pesa 3 huevos y toma nota de su peso (digamos que es x gramos).



Pesa el mismo peso de azúcar (x gramos) en un tazón.



Pesa el mismo peso de harina (X gramos) en un tazón.



Pesa el mismo peso de mantequilla (x gramos) en un tazón.

En un bol, vierte el azúcar en polvo y añade la mantequilla.



Mezcla bien con una espátula.



Agrega la harina a través de un colador muy fino, para impedir que se formen grumos.



Mezcla bien.



Rompe los 3 huevos en el bol.



Mezcla bien nuevamente.



Vierte la masa en un molde, de preferencia antiadhesivo (para que no se pegue).



A continuación lleva al horno durante unos 25 minutos.

Vigila la cocción pidiéndole a un adulto que te ayude en esta etapa un poco delicada.



Y ya está listo el trabajo...



## Observaciones

Al natural ya está muy rico, pero también puedes añadir frutas (peras, manzanas, albaricoques, ...) cortadas en trozos y mezcladas con la masa antes de ponerla en el molde. Haz click aquí para ver cómo hacerlo.

## Mis apuntes personales

## Cuatro-Cuartos (incorporar frutos a la masa)



### Generalidades:

Para mejorar rápidamente un cuatro-cuartos.

### Para 1 , necesita:

- 1 3 manzanas

### Duraciones:

Preparación
35 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	275 Kcal o 1 151 Kj	51 Kcal o 214 Kj
Proteí-nas	2 gr	< 1 gr
Glúcidos	63 gr	12 gr
Lí-pidos	2 gr	< 1 gr

## La receta paso a paso

Pele los frutos (aquí son manzanas), córtelas en cuartos y quite el corazón.



Luego corte los cuartos en pedacitos.



Y agréguelos a la masa.



Y mezcle otra vez.

Entonces puede verter en el molde antes de hornear, como para un cuatro cuartos natural.



## Mis apuntes personales

## Bizcocho de almendras



### Generalidades:

Este bizcocho es una variedad especial del merengue de almendra, más cremoso, pero al mismo tiempo un poco más denso. Puede comer este bizcocho solo o en forma de pequeñas vainillas al estilo bizcochos a la cuchara o aún como base para un postre ponchado.

### Para 1 , necesita:

- 1 40 g de mantequilla
- 2 120 g de azúcar en polvo
- 3 40 g de almendras en polvo
- 4 20 g de harina
- 5 100 g de clara de huevo
- 6 1 cuchara sopera de azúcar en polvo

### Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
25 min.	35 min.	60 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	1 188 Kcal o 4 974 Kj	355 Kcal o 1 486 Kj
Proteí-nas	15 gr	4 gr
Glúcidos	157 gr	47 gr
Lí-pidos	56 gr	17 gr

## La receta paso a paso

Derrita 40 g de mantequilla a fuego lento, deje enfriar.



En un tazón mezcle, tamizando, 120 g de azúcar en polvo, 40 g de almendras en polvo y 20 g de harina.



Bata a punto de nieve 100 g de clara de huevo y agregue 1 cucharada sopera de azúcar en polvo al final.



Vierta la mezcla de polvos de la etapa 2 sobre las claras de huevo batidas.



Incorpore a las claras, con mucho cuidado y con la ayuda de una espátula de silicona, inclinando el recipiente del procesador.

No mezcle demasiado, debe intentar conservar una textura que sea lo más ligera posible.



Retire un poco de la mezcla, digamos más o menos 3 cucharas soperas y viértalas en la olla donde está la mantequilla derretida casi fría.

Mezcle bien.



Vierta esta mezcla de mantequilla en el tazón y mezcle nuevamente con cuidado.

Procedemos de esta manera, en 2 partes, para obtener una mezcla homogénea y ligera sin arriesgar a que la mantequilla "compacte" la mezcla.



Precalente su horno a 180°C (360°F).

Vierta la mezcla en un aro de pastelería colocado sobre una hoja de papel de hornear o en un molde antiadherente.



Hornee por 30 minutos.



Deje enfriar antes de desmoldar y tenga cuidado manipulándolo, el bizcocho de almendras es muy frágil.



### Observaciones

Puede cambiar el sabor del bizcocho reemplazando todo o una parte de las almendras en polvo por avellanas en polvo.

## Mis apuntes personales

## Bizcocho de Savoie



### Generalidades:

El bizcocho de Savoie es un pastel muy ligero, delicioso por sí solo, pero también se puede rellenar con crema, fruta, etc.

### Para 1 , necesita:

- 1 70 g de harina
- 2 70 g de Fécula de patata
- 3 3 huevos
- 4 100 g de azúcar en polvo

### Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
30 min.	40 min.	1 hora 8 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	1 085 Kcal o 4 543 Kj	278 Kcal o 1 164 Kj
Proteí-nas	25 gr	6 gr
Glúcidos	209 gr	54 gr
Lí-pidos	16 gr	4 gr

## La receta paso a paso

Precalente su horno a 180°C (360°F).

Prepare el molde, cubriendo el fondo y los bordes con papel para hornear.

Puede esparcir algunas almendras laminadas sobre el fondo, pero no es indispensable.



Mezcle 70 g de harina y 70 g de Fécula de patata.



En el recipiente del batidor, vierta 3 huevos y 100 g de azúcar en polvo.



Bata a alta velocidad la mezcla, hasta obtener una mezcla espumosa.



Tamise sobre el recipiente la mezcla harina + fécula.



Y mezcle suavemente, hasta incorporar todo el polvo a la mezcla espumosa.

Este es el punto delicado de la receta, se trata de mezclar rápida y suavemente para mantener el aspecto espumoso de la mezcla. Lo mejor es inclinar el bol y con una espátula de silicona levantar suavemente la masa girando.



Vierta la preparación en un molde.



Hornee durante alrededor de 20 minutos y verifique la cocción antes de sacarlo.



Desmolde y deje enfriar sobre una parrilla.



**Mis apuntes personales**

## Cómo conservar una tarta crujiente



### Generalidades:

El problema con las tartas, y en particular con las tartas de frutas, es que rápidamente su contenido (frutas, crema o lo que sea) termina por mojar la masa, que pierde entonces su lado crujiente. Aquí hay un consejo de profesional para evitar esto: Poner una fina capa de chocolate blanco en el fondo del pastel, su sabor no se sentirá y va a impermeabilizar la masa, permaneciendo crujiente. Los pasteleros tienen un verbo preciso para esta acción, es "chablonner".

### Para 1 , necesita:

- 1 50 g de chocolate blanco

### Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
10 min.	20 min.	30 min.	1 hora

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	267 Kcal o 1 118 Kj	533 Kcal o 2 232 Kj
Proteínas	3 gr	6 gr
Glúcidos	31 gr	62 gr
Lípidos	15 gr	29 gr

## La receta paso a paso

Cocine "en blanco" su fondo de tarta, deje enfriar sobre una parrilla.



Derrita al baño maría 50 g de chocolate blanco.



Notará que a diferencia del chocolate negro, el blanco queda bastante pastoso una vez fundido.



Coloque una fina capa de chocolate blanco sobre el fondo y los bordes de su pastel.

No es muy fácil porque el chocolate es pastoso, le aconsejo que use un pincel cuyas cerdas sujetará firmemente, para que se comporte un poco como un cepillo.



El objetivo de esta operación es conseguir lo siguiente: el fondo de masa (en marrón en el dibujo), una fina capa de chocolate (en amarillo) que protegerá la masa del relleno (en rojo).



Hay que tratar de conseguir una capa fina y regular sobre toda la superficie del pastel.

Ponga entonces en el refrigerador durante unos 20 minutos.



Su tarta esta lista para rellenar.



## Observaciones

Confíe en mí ¡esto le cambiará la vida! Es de una increíble eficiencia. Por supuesto, sólo se puede utilizar para tartas sin cocción (excepto el fondo "blanco"), hacer esto en un pastel que va al horno no serviría para nada. Podemos considerar lo mismo (pero todavía no lo he probado) con chocolate negro, pero tenga cuidado, esta vez el sabor del chocolate se sentirá, lo que puede ser interesante para algunas tartas.

## Mis apuntes personales

## Cómo calentar los platos de servicio



### Generalidades:

En los restaurantes que practican el servicio "al plato", es decir, que su platillo llega listo en un plato de servicio que se pone delante de usted, es muy importante que éstos platos se calienten antes de que los llenemos, de lo contrario el platillo se enfría demasiado rápido y el cliente se queda descontento (con razón). En casa, es interesante hacer lo mismo: es muy bueno para sus invitados que tienen así un platillo siempre caliente y también es interesante para usted porque un plato caliente permite esperar unos minutos más antes de ser servido, lo que a veces le puede evitar momentos de pánico. Aquí hay algunos métodos sencillos para calentar sus platos de servicio.

### Duraciones:

Preparación
25 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	267 Kcal o 1 118 Kj	533 Kcal o 2 232 Kj
Proteínas	3 gr	6 gr
Glúcidos	31 gr	62 gr
Lípidos	15 gr	29 gr

## La receta paso a paso

En el horno:

Ponga sus platos unos 15 minutos en un horno de 60°C a 90°C (140° a 194°F).

Cuidado: Más allá de 80°C (176°F) corre el riesgo de quemarse tocando los platos con los dedos al salir del horno.



En el horno microondas:

Ponga sus platos en el microondas por 2 minutos a máxima potencia, con una taza o un vaso de agua en la parte superior (nunca hay que hacer funcionar un microondas sin algo que contenga agua, corre el riesgo de dañarlo).



Con agua caliente:

Ponga sus platos en el fregadero y deje correr el agua, lo más caliente posible. Deje en el agua unos 5 minutos, luego seque y utilice.





## Tarta de lima para Jeremy



### Generalidades:

La tarta de lima es una famosa especialidad de la región de los Cayos, en el sur de Florida. Se trata de una deliciosa tarta de limón, normalmente hecha con limas especiales, Key limes, pero en esta versión simplificada, las limas clásicas servirán perfectamente.

### Para 1 , necesita:

- 1 200 g de masa sablée
- 2 4 limones verde
- 3 4 yemas de huevo
- 4 400 g de leche condensada azucarada
- 5 250 ml de crema chantillí-

### Duraciones:

Preparación	Reposo	Cocción	Total
1 hora 35 min.	2 horas	15 min.	3 horas 50 min.

### Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	15 078 Kcal o 63 129 Kj	1 101 Kcal o 4 610 Kj
Proteí-nas	247 gr	18 gr
Glúcidos	1 333 gr	97 gr
Lí-pidos	973 gr	71 gr

## La receta paso a paso

Extender y hornear hasta que esté blanco.

Dejar enfriar sobre una rejilla.



Exprime el zumo del Ing1, deberías obtener unos 125 ml de zumo.

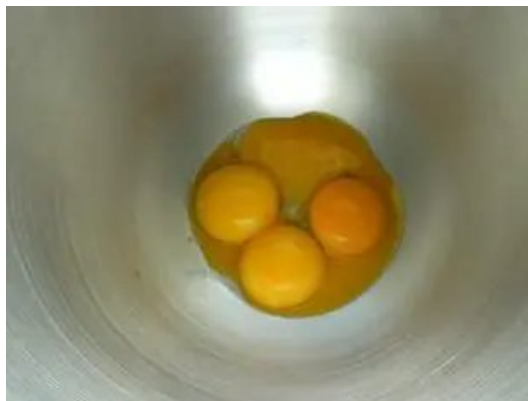


Añadir la ralladura de 1 lima al zumo.

Precaliente el horno a 180°C.



En el bol de un robot de cocina, vierta 4 yemas de huevo.



Batir a velocidad máxima durante unos 5 minutos hasta que las yemas se hayan hinchado un poco.



Reducir un poco la velocidad del batidor y verter lentamente 400 g de leche condensada azucarada.



Reduzca un poco más la velocidad del batidor y vierta lentamente el zumo y la ralladura de limón.



Seguir batiendo durante unos minutos hasta que la mezcla sea bastante ligera.



Vierta esta mezcla en la masa de la tarta.



Y meter en el horno durante unos 10-15 minutos, justo hasta que la mezcla cuaje (sacudir un poco el molde para comprobar que así sea).



Dejar enfriar, tapar con film transparente y meter en el frigorífico durante al menos 2 horas.



Justo antes de servir, cubrir la tarta con rosetones de nata montada.



Su tarta de lima está lista.



Si lo prefiere, como Jérémy, puede sustituir la crema Chantilly por un merengue francés o italiano, y en este caso dorar la parte superior rápidamente como en la receta de Tarta de merengue de pera y lima.



### Observaciones

Esta receta muy famosa en Estados Unidos es típica del Sur, pero también existe en muchas variaciones: merengue en lugar de nata montada, shortbread sustituido por galletas trituradas y mantequilla, etc. Es muy fácil encontrarlos mediocres por toda Florida, normalmente demasiado dulces, con sabor químico y de color verde. Pero una buena tarta de lima no es verde.

## Mis apuntes personales

# Brownie



## Generalidades:

El brownie es una receta tradicional de América del Norte, un pastelillo de chocolate esponjoso y nuez de pecana. Es un pastelillo que debe seguir siendo muy esponjoso, por lo que está ligeramente sub-cocido.

## Para 1 kg 400 g, necesita:

- 1 200 g de nueces pecanas
- 2 300 g de chocolate negro
- 3 300 g de mantequilla
- 4 200 g de huevo ( Cómo hacer para... )
- 5 240 g de azúcar de caña
- 6 200 g de harina

## Duraciones:

Preparación	Cocción	Total
20 min.	15 min.	35 min.

## Información dietética

	Para la receta	Para 100 g
Valor energético (en k-calorías)	7 181 Kcal o 30 065 Kj	499 Kcal o 2 089 Kj
Proteí-nas	71 gr	5 gr
Glúcidos	606 gr	42 gr
Lí-pidos	497 gr	35 gr

## La receta paso a paso

Precaliente su horno a 180°C (360°F).

Tueste 200 g de nueces pecanas colocándolas sobre una bandeja de horno y llevándola al horno durante 5 minutos.

Reserve, y deje el horno encendido.



En un bol, vierta 300 g de chocolate negro y 300 g de mantequilla.



Derrita el conjunto en baño marí-a o en el microondas a potencia baja.

Reserve.



En un tazón, vierta 200 g de huevo y 240 g de azúcar de caña, mezcle bien.



Agregue la mezcla de huevos + azúcar al chocolate.

Bata el conjunto a mano para obtener una mezcla homogénea.



Agregue 200 g de harina, luego para terminar las nueces tostadas.



Coloque un molde o marco de 20 cm (8 pulgadas) de lado sobre una hoja de papel para hornear, ésta misma colocada sobre una bandeja de horno.



Vierta allí la mezcla.



Y cocine de 20 a 30 minutos, verifique bien la cocción, el brownie debe absolutamente mantenerse esponjoso, por lo tanto no cocine demasiado.



Desmolde frío y luego corte en partes.



Puede servir el brownie acompañado de una crema inglesa, o un poco de crema chantilly, o bien una bola de helado de vainilla, incluso algo mas arriesgado como una bola de helado de menta fresca.



## Observaciones

Si no tiene nueces de pecana, las nueces clásicas también estarán bien. Para un brownie más gourmet, no dude en caramelizar las nueces (una idea de Jeremy). Si le gusta el lado "cereal" del brownie, agregue a la masa 50 copos de avena, si es posible tostados como las nueces.

## Mis apuntes personales