### yumy

### MIS MEJORES RECETAS RÁPIDAS Y SALUDABLES



**OBERON** 

PATRI TENA

### yumy

MIS MEJORES RECETAS RÁPIDAS Y SALUDABLES

### ÍNDICE

PROLOGO	11	A LA MESA	//
INTRODUCCIÓN	27	ALBÓNDIGAS DE LENTEJA ROJA	78
		BACALAO DORADO	82
QUIÉN SOY	23	CARPACCIO DE GAMBAS	84
		CEVICHE DE PULPO	88
LO QUE NECESITAS SABER PARA ENTENDER	27	COLIFLOR CON SALSA GORGONZOLA	90
TAKA ENTENDER	<del></del>	CURRY DE GARBANZOS Y CALABAZA	92
HARINA	29	GALETTE DE TOMATES	94
HUEVO	31	HUEVOS ROTOS LIGHT,	
AZUCARES Y EDULCORANTES	36	CON JAMÓN IBÉRICO EXTREMEÑO	98
		LOS REPÁPALOS DE MI PADRE	100
ABRIENDO BOCA	41	PASTA CON SALSA DE COLIFLOR	102
AGUACATES CRUJIENTES	42	PATATAS RELLENAS	104
BABAGANUSH	44	PERFECTO GUACAMOLE	
CHIPS DE BERENJENA	46	CON NACHOS DE GARBANZOS	106
CHIPS DE BONIATOS CON MI SALSA SECRETA	48	PICO DE GALLO DE MUCHACHITOS Con Chaleco y Nachos de Quinoa	110
CHIPS DE COLIFLOR Y CÚRCUMA	50		
CRACKERS DE ARROZ	52	QUESADILLAS DE BRÓCOLI Y MUCHO MÁS	114
DIP DE QUESO FETA	54	ROLLITOS VIETNAMITAS	116
		SAMOSAS CON SALSA DE MANGO PICANTE	120
HUMMUS PARTY	56	SCALLION PANCAKES	124
HUMMUS VERDE CON CRACKERS DE SEMILLAS	58	SOPA DE TOMATES ASADOS Y ALBAHACA	126
MANTEQUILLAS DE SABORES	62	SOPA MISO, A MI GUSTO	128
PATATAS DELUXE CON MAYONESA SALUDABLE	66	SPANAKOPITA	130
PATATAS RAJADAS	70		
PIPAS TIJUANA	72	SUSHI SÁNDWICH	132
QUESO FRESCO	74	TORTILLA DE BONIATO RELLENA DE QUESO DE LA SERENA	134

UENOS DÍAS	139	LAS NATILLAS DE MI MADRE, Y DE MI HERMA
BANANA BREAD SALUDABLE DEFINITIVO	140	MAGNUM DE FRESA Y CREMA DE CACAHUET
BROCHETAS DE TORTITAS Y FRUTA	142	MOUSSE DE CHOCOLATE CRUJIENTE
GALLETAS BROWNIE	144	MOUSSE DE MANGO Y FRAMBUESA
GALLETAS DE CUMPLEAÑOS	146	NO OREOS, SIN GLUTEN NI AZÚCAR
GALLETAS DIGESTIVE CON CHOCOLATE, Super finitas	148	PANNA COTTA DE FRESA Y CHOCOLATE BLAN Con mermelada casera saludable
GOFRES DE AVENA Y YOGURT, RELLENOS DE QUES	<b>60</b> 150	PASTÉIS DE BELÉM
HUEVOS RANCHEROS	152	PASTEL DE CHOCOLATE CON 2 INGREDIENTES SIN HARINAS, SIN AZÚCAR
NUTELLA BICOLOR DE CALABAZA	154	PASTEL DE CHOCOLATE CON 2 INGREDIENTE:
PAN DE ARROZ SUPERFÁCIL, SIN GLUTEN	156	(SIN HORNO, SIN AZÚCAR, SIN HARINAS, Sin Lácteos)
PAN DE AVENA Y YOGURT SUPERFÁCIL	158	PUDIN SUPERFÁCIL CON 3 INGREDIENTES.
PORRIDGE CREMOSO DE MANZANA EN MICROONDA	<b>AS</b> 160	SIN GLUTEN, NI LACTOSA
PRETZEL EXPRÉS CON 3 INGREDIENTES	162	ROLLITOS DE CANELA EXPRÉS
PUDDING DE CHÍA SABOR NUTELLA	164	TARTA DE LA ABUELA BAJA EN CALORÍAS
TORTITAS DE AGUACATE Y CHOCOLATE	166	10 ÉXITOS
SIEMPRE HAY HUECO PARA EL POSTRE	169	BROWNIE DE GARBANZOS
BRACITO GITANO LIGHT	170	DÓNUTS BOMBÓN 3 INGREDIENTES, En Microondas
BROWNIE LOW CARB	172	HELADO INSTANTÁNEO
CAKE POPS CON INGREDIENTE SECRETO	174	LA CARROT CAKE DEFINITIVA SALUDABLE Y EN MICROONDAS
CHEESECAKE DE COCO FRESQUITA	178	MUFFINS DE PLÁTANO
CHEESECAKE DE FRAMBUESAS	180	NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CALIENTE Y PASTAS CON 3 INGREDIENTES	182	PAN NAAN
CHOCOLATES RELLENOS DE CREMA KINDER		PIZZA NUBE
Y CREMA DE FRAMBUESAS	186	ROQUITAS DE CHOCOLATE
DÓNUTS DE MANZANA	190	SUSHI DÓNUTS
FLAN DE CAFÉ	192	
GOMINOLAS DE FRUTA	194	AGRADECIMIENTOS

# A G U A C A T E S CRUJIENTES



### AGUACATES CRUJIENTES

Apuesto a que nunca los habías cocinado así y te aseguro que son un vicio. Eso sí, hazlos y cómelos en el momento, calentitos, porque es cuando mejor están.

Acompáñalos con tu salsa favorita.

### INGREDIENTES

### (Para 1 aguacate)

- 1 aguacate en su punto, pero firme
- 1 huevo
- 100 g pan rallado o panko
- 1 cda de pimentón en escamas
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de cebolla en polvo
- 1 cda de perejil seco
- 1 cda de sésamo negro

### PASO A PASO

- 1 Comienza cortando el aguacate por la mitad.
- 2 Después corta cada mitad en rodajas con la piel.
- **3** En un cuenco bate un huevo y en otro cuenco mezcla el pan rallado con el resto de las especias.
- **4** Retira la piel de la rodaja y pasa una a una todas las rodajas por huevo batido y a continuación por el pan rallado con las especias.
- **5** Ve acomodando cada una en la bandeja de la freidora de aire.
- **6** Cocina en la freidora de aire o en el horno 10 minutos a 180 °C.
- 7 Sirve con tu salsa favorita y come en el momento.

### NOTAS

Usa las especias que más te gusten.

Si tienes panko, quedan mucho más ricos.

# BABAGANUSH



### BABAGANUSH

Esta receta es uno de mis dip favoritos. Sin embargo, he de decir que no es la receta original, he omitido el clavo y el zumo de limón. De este modo tiene un sabor más suave. Aunque si te gusta el original, solo tienes que añadirlos antes de triturar y listo ©.

### INGREDIENTES

### (Para un plato)

- 2 berenjenas grandeso 3 medianas
- 2 cdas de tahini
   o pasta de sésamo
- ½ cabeza de ajo
- ▶ 40 ml aceite de oliva
- Sal

- 1 Comienza asando las berenjenas en el horno.
- 2 Envuelve ½ cabeza de ajo en papel aluminio con un chorrito de aceite y ásalo con las berenjenas.
- **3** Tardarán una hora en asarse. (Puedes aprovechar para asar otras verduras a la vez).
- 4 Pasado el tiempo estarán blanditas y jugosas.
- **5** Separa la carne de las berenjenas de la piel y desecha esta.
- **6** Añade los ajos asados sin la piel.
- 7 Aplasta con un tenedor hasta que se vayan juntando ambos ingredientes.
- **8** Ponle después el tahini o pasta de sésamo. Continúa ligando con el tenedor mientras añades también el aceite de oliva y la sal.
- **9** Continúa chafando hasta que se convierta en una pasta más homogénea y untable.
- 10 A mí me gusta ponerle unas hojas de cilantro o menta, unas semillas de sésamo y granada.
- 11 Puedes servir con pan pita como lo hacen tradicionalmente en Oriente, con unos palitos de verduras o simplemente en una tostada.

### HUMMUS VERDE CON CRACKERS DE SEMILLAS

### INGREDIENTES

### Para los crackers

- ▶ 400 g de semillas con el 50% aproximadamente de lino y chía
- 300 ml de agua
- 1 cdta de sal
- Especias al gusto
- AOVE

### NOTA

Puedes sustituir el cilantro por albahaca.

### PASO A PASO

### Para hacer los crackers

- 1 Comienza mezclando todos los ingredientes en un bol.
- 2 Es imprescindible que al menos la mitad de la mezcla de semillas sea de chía y lino para que lo consigamos compactar bien. Deja reposar 30 minutos.
- **3** Pasado el tiempo, extiende la mezcla sobre un papel de hornear previamente engrasado con un poquito de aceite de oliva.
- **4** Debes de conseguir una capa muy fina, pero sin dejar huecos.
- 5 Haz las marcas de los crackers (en mi caso rectangulares) solo presionando la mezcla con ayuda de un cuchillo o una herramienta que no desplace o abra huecos en las ranuras.
- **6** Hornea a 180 °C durante unos 15 minutos y pasado el tiempo, dales la vuelta para que se terminen de hacer por la parte de abajo y queden bien crujientes. Vigila el horno de cerca, ya que hay un punto en el que se pueden quemar muy fácilmente.
- 7 Espera a que se enfríen por completo y asegúrate de que hayan perdido toda la humedad para conseguir así que queden bien crujientes y aguanten semanas en perfecto estado.
- **8** Una vez enfriado, termina de romperlos por las marcas hechas anteriormente.
- **9** Conserva en un recipiente hermético.



# MANTEQUILLAS DE SABORES



### M A N T E Q U I L L A S D E S A B O R E S

Hacer mantequillas en casa es maravilloso. No solo por lo fácil que es, sino por la versatilidad de sabores que te ofrece al poder hacerlas con ingredientes tanto dulces como salados.

Y no solo para untar una tostada, para saborizar bizcochos, muffins..., en el caso de las dulces, o para darle sabor a las carnes o pescados al cocinarlos. Piénsalo: una sencilla carne a la plancha, con un trozo de mantequilla de trufa, le dará ese sabor tan especial, condensado en un trozo de mantequilla.

Aquí te anoto 4 ideas de sabores para las mantequillas, pero échale imaginación y hazlas de los sabores que a ti más te gusten.

### INGREDIENTES

### Para la mantequilla de limón y jengibre

- ▶ 1 l de nata para montar, con al menos el 35% de materia grasa
- Ralladura de 2 limones
- ▶ 1 trozo de 3 cm aproximadamente de jengibre rallado o 1 cucharada de jengibre en polvo

- 1 Para empezar a hacer nuestras mantequillas, la nata debe estar muy fría y si es posible, las varillas y el bol, que también lo estén para facilitar que se monten bien y rápido.
- **2** Continúa batiendo la nata con unas varillas eléctricas hasta que se monte.
- 3 Ahora, continúa batiendo hasta que consigas que la nata se corte, es decir, que empiece a tomar un tono amarillento y a salir grumos. Tenemos que conseguir que se separe el suero y consigamos una parte sólida y una parte líquida. Este proceso te llevará unos pocos minutos.
- 4 La parte sólida será nuestra mantequilla.
- 5 Pero para que quede perfecta, escúrrela muy bien retirando la mayor parte de líquido que puedas.

### M A N T E Q U I L L A S D E S A B O R E S

### INGREDIENTES

### Para la mantequilla de canela y miel

- 1 l de nata para montar, con al menos el 35% de materia grasa
- 1 rama de canela rallada o 1 cda de canela en polvo
- 2 cdas de miel cruda

### Para la mantequilla de ajo y albahaca

- ▶ 1 l de nata para montar, con al menos el 35% de materia grasa
- 2 dientes de ajo rallados
- Unas 10 hojas de albahaca finamente picada
- Opcionalmente sal

### Para la mantequilla de trufa

- ▶ 11 de nata para montar, con al menos el 35 % de materia grasa
- 1/2 trufa rallada o 2 cdas de salsa o pasta de trufa

### PASO A PASO

- **6** Es ahora cuando en la parte sólida (nuestra mantequilla) le vas a integrar el ingrediente que prefieras.
- 7 Vuelve a mezclar o amasa con las manos para que se impregne toda la mantequilla del ingrediente o especias que hayas elegido para darle sabor a tu mantequilla.
- **8** Una vez que la tengas bien integrada ponla sobre una lámina de papel de hornear.
- **9** Haz un rollito presionando, y dándole forma cuadrada, aunque si lo prefieres, puedes guardarlo en un tupper hermético y consumirla directamente desde ahí.
- **10** Resérvala en la nevera y consume en un plazo aproximado de cuatro semanas.

### NOTA

Por 1 litro de nata para montar, salen aproximadamente 400 gramos de mantequilla.



## CEVICHE

DE PULPO



### CEVICHE DE PULPO

Una receta fresca, exótica y ligera. Perfecta para el verano y seguramente más fácil de lo que imaginas. Quizá los maíces puedan ser lo más complicado de encontrar, pero aunque no es lo mismo, ponle unos kikos, y listo.

### INGREDIENTES

### (Para 1 ración)

- 1 pata de pulpo pequeña cocida
- 1/4 cebolla morada
- ½ tomate pequeño
- 1 lima
- ▶ ½ naranja
- Unas ramas de cilantro
- Un puñadito de maíces tostados
- Pizca de sal

### PASO A PASO

- 1 Comienza troceando el pulpo en rodajas y coloca en un bol.
- 2 Trocea la cebolla en juliana y añádela al pulpo.
- 3 Pica el tomate en tacos pequeños e integra.
- 4 Añade unos maíces tostados.
- **5** Exprime el zumo de una lima y media naranja.
- **6** Pica el cilantro y espolvorea por encima.
- **7** Rectifica de sal.
- 8 Mezcla y ¡disfruta!

### NOTA

Esta receta la puedes hacer con langostinos, con mejillones y si te atreves, con unos tacos de atún crudos. Eso sí, congélalos al menos 48 horas antes para evitar en Anisakis.

## COLIFLOR

CON SALSA GORGONZOLA



### COLIFLOR CON SALSA GORGONZOLA

En todas sus versiones, amo la coliflor incluso simplemente cocida con un chorrito de buen AOVE. Y aunque el olor que desprende no es precisamente muy agradable, con esta receta, no se desprende ni una sola pizca de mal olor.

Al horno y con una salsa de queso gorgonzola que es literalmente para mojar pan.

### INGREDIENTES

### (Para 4 raciones)

- 1 coliflor
- 150 g de queso gorgonzola
- 300 ml de nata para cocinar
- 1/2 cdta nuez moscada
- Sal y pimienta
- 1 puñado de avellanas

### PASO A PASO

- Comienza lavando y separando en tallos pequeños toda la coliflor.
- 2 Ponla sobre una bandeja de horno con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
- **3** Hornea a 180 °C con calor arriba y abajo durante 45 minutos.
- **4** Mientras, hacemos la salsa. Pon un cazo al fuego con la nata y la nuez moscada.
- **5** Añade el queso y mueve hasta que se funda. Reserva.
- **6** Corta al medio o pica las avellanas y tuéstalas en una sartén.
- **7** Sirve las avellanas y la salsa caliente sobre la coliflor.

### NOTA

Puedes hacer la misma receta con brócoli y la misma salsa con otro tipo de queso. El que más te guste.

### CURRY



### CURRY DE GARBANZOS Y CALABAZA

Esta es mi receta de curry exprés. Y aunque hoy lo he hecho con garbanzos y calabaza, esta salsa es una base espectacular, en la que puedes cocinar: patatas, arroz, pollo, gambas...

Como ves, es una salsa superespecial y sabrosa. Y, si la haces en gran cantidad, puedes congelar y acompañar con mil ingredientes más.

### INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos
- 200 g de calabaza
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de tomate triturado
- 100 ml de agua
- 100 ml de leche de coco
- 1 cdta de curry
- ½ cdta de cúrcuma
- Pizca de pimienta
- Sal y AOVE

- 1 Trocea fino la cebolla y el ajo y pocha en una sartén con un chorrito de AOVE.
- 2 Añade el curry, la cúrcuma, la pimienta, el tomate, la leche de coco, el agua y una pizca de sal.
- **3** Cocina 5 minutos y a continuación tritura para que quede fina la salsa.
- **4** Vuelve a ponerlo en la sartén ya triturado y añade la calabaza en tacos.
- **5** Tapa y cocina 10 minutos, hasta que la calabaza se cueza.
- **6** Añade los garbanzos escurridos e integra con el resto de la salsa.
- **7** Sirve y disfruta.

## GALETTE De tomates



### GALETTE DE TOMATES

Con una masa integral superversátil y rápida de hacer y un relleno muy básico y que queda increíble. Ponle un huevo encima u otros ingredientes como calabacín o champiñones y ganará muchísimo. No es la primera vez que la hemos hecho para cenar, con intención de que sobre para el desayuno o el brunch.

### INGREDIENTES

### Para la masa

- ▶ 300 g de harina de trigo integral
- 1 cda de semillas (yo puse de amapola)
- 10 g de sal
- 200 ml de agua hirviendo
- 50 ml de aceite de oliva

- 1 Mezcla todos los ingredientes de la masa en un bol.
- 2 Cuando se unan, vuelca sobre la encimera y amasa hasta conseguir una masa uniforme y compacta.
- 3 Haz una bola.
- **4** Extiéndela con ayuda de un rodillo de forma circular, sobre un papel de horno. Es una masa muy manejable y fácil de estirar.
- **5** Procura que quede del mismo grosor por todos los lados.

### GALETTE DE TOMATES

### INGREDIENTES

### Para el relleno

- 200 g de queso ricotta
- > 200 g de queso mozarella
- 1 tomate
- 1 puñado de tomates cherry
- 1 manojo de espárragos
- 1 huevo

### PASO A PASO

- **6** Una vez estirada, coloca los quesos en el centro, alejado al menos 5 centímetros de los bordes.
- 7 Sobre el queso, pon las rodajas de tomate y los espárragos.
- **8** Ahora, pliega los bordes de la masa hacia dentro.
- **9** Bate el huevo y pinta los bordes con él y, a continuación, espolvorea unas semillas de amapola.
- **10** Hornea a 180 °C unos 20-25 minutos o hasta que la masa esté dorada y hecha.

### NOTA

La masa es tan versátil que con ella puedes hacer: empanadillas, otro tipo de base de pasteles, crackers...

