

# ALMA OBREGÓN

REPOSTERÍA  
TRADICIONAL

Recetas  
para recuperar  
los sabores  
de siempre



# ALMA OBREGÓN



## REPOSTERÍA TRADICIONAL



Recetas  
para recuperar  
los sabores  
de siempre

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal) Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Alma Obregón, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: octubre de 2021

Depósito legal: B. 13.545-2021

ISBN: 978-84-08-24700-5

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf

Printed in Spain – Impreso en España

© del diseño del interior: © Rebeca García, 2021

© de las fotografías de las recetas: © Alma Obregón, 2021

© de las fotografías de la autora: © Paula Martín /  
@Fotografía\_de\_un\_instante / archivo personal

© de las ilustraciones del interior: © Freepik



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

# ÍNDICE



<b>MIS RECETAS FAVORITAS DE TODA LA VIDA</b> .....	11
<b>ANTES DE NADA, PERDÓN</b> .....	13
<b>LOS UTENSILIOS</b> .....	14
<b>LOS INGREDIENTES</b> .....	15
<b>LA COCCIÓN</b> .....	17
<b>LAS RECETAS</b> .....	18
Tortas de aceite .....	20
Pasteles de crema.....	24
Tarta de limón de la tía Paquita .....	28
<i>Plum cake</i> .....	32
Bizcocho de yogur con manzana y costra de almendras.....	34
Tarta de quesitos .....	38
Brazo de gitano de mi madre.....	40
Arroz con leche y costra de merengue.....	44
<i>Mousse</i> de chocolate.....	46
Leche merengada.....	48
Trufas.....	50
Magdalenas de nata de la abuela.....	54
Natillas con galleta.....	56
Sultanas de coco.....	58
Chocolate con picatostes .....	60

Biscocho de chocolate de desayuno o merienda.....	62
Pan de leche.....	64
Panes de hamburguesa .....	68
Bambas de nata .....	72
Pan sin amasado horneado en olla .....	76
Suizos.....	80
Bollos de mantequilla .....	84
Roscón de Reyes.....	88
Mojicones de desayuno .....	92
Mostachones.....	96
Pastas de té .....	100
Flan de huevo de mi abuela.....	104
Tarta de manzana .....	108
Biscochos de soletilla.....	110
Tarta de la abuela.....	112
Pastelitos de limón .....	116
<i>Brioche</i> .....	118
Biscocho de limón de toda la vida.....	122
Merenguitos.....	124
Pastel bobo.....	126
Tarta de fresas con nata.....	130
Rosquillas de anís.....	134
Buñuelos de viento.....	136
Tarta de Santiago.....	140

Crema catalana.....	144
Bizcotelas de cabello de ángel.....	146
Tarta de San Marcos.....	150
Quesada pasiega.....	154
Polvorones de canela.....	158
Sobaos pasiegos.....	164
Cuajada de oveja con nueces caramelizadas con miel.....	168
Pastel vasco.....	172
Canutillos de crema.....	176
Carolinas.....	180
Leche frita.....	184
<b>ÍNDICE DE RECETAS (POR ORDEN ALFABÉTICO)</b> .....	<b>188</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>191</b>





# MIS RECETAS FAVORITAS DE TODA LA VIDA

Hay recetas que deberían ser eternas. Hablo de esas recetas «de toda la vida», que devorábamos de pequeños, que nos acompañaban en los cumpleaños familiares, que tomábamos en ocasiones especiales o en todas nuestras meriendas. Recetas que, lamentablemente, muchas veces se han ido quedando en el olvido o se han perdido en viejos cuadernos donde estaban garabateadas a lápiz. Recetas que estaban solo en la memoria de nuestros abuelos o abuelas, que las hacían a ojo y «con lo que admita» y que, por falta de tiempo o de ocasión, nunca llegamos a anotar con detalle. Recetas, en resumen, que forman parte de lo que somos y de lo que hemos sido y que, cuando desaparecen, se llevan con ellas una parte de nuestros recuerdos.


Siempre recuerdo el arroz con leche que hacía una tía de mi madre, Elvira. Yo apenas la conocía, tan solo coincidí con ella unas horas, con catorce o quince años, en una visita a Oviedo. En aquella ocasión comimos en su casa y probé su arroz con leche con merengue. Puedo afirmar, sin ninguna duda, que era el mejor arroz con leche que había tomado hasta ese momento (y que en los años posteriores jamás he probado uno mejor). Durante años,

después de ese día, muchas veces comenté con mi madre que teníamos que pedirle la receta la próxima vez que la viéramos..., pero lamentablemente Elvira nos dejó y aquella receta, que merecería haber sido compartida y disfrutada por generaciones posteriores, se perdió para siempre.

Así que, por todas esas recetas que se han ido perdiendo, por todas esas abuelas y abuelos y sus recetas «a ojo» que nadie llegó a apuntar, por todos los recuerdos felices que asociamos a algún dulce, por todo eso, en este libro recojo algunas recetas de toda la vida. Pensándolo bien, quizá debería decir de toda «mi» vida porque, al final, la selección es muy personal y está marcada, sobre todo, por las recetas que me hacía mi abuela o que preparaba mi madre en mis cumpleaños cuando era pequeña, por recetas con las que he crecido o recetas de las que he disfrutado en momentos muy especiales.

Recetas que han sido y son importantes para mí e incluso algunas que pertenecen a mi memoria más reciente y que espero que, cuando mis hijos Bruno, Lola y Chloe crezcan, las recuerden como recuerdo yo ahora las que mi madre me hacía de pequeña. En todo caso, estoy segura de que muchos encontraréis





en este libro recetas con las que también vosotros crecisteis y, sobre todo, espero que esto os anime a rebuscar entre los libros de cocina de la familia, a revisar los cuadernos de espiral llenos de recetas a medio copiar y garabatos medio borrados, y a no perder ese patrimonio cargado de recetas que todos tenemos a nuestras espaldas y que es trágico que desaparezca.

Nuestros recuerdos reviven muchas veces a través del paladar, y es precioso poder recordar a la gente que más queremos y más hemos querido a través de un dulce o una receta especial.

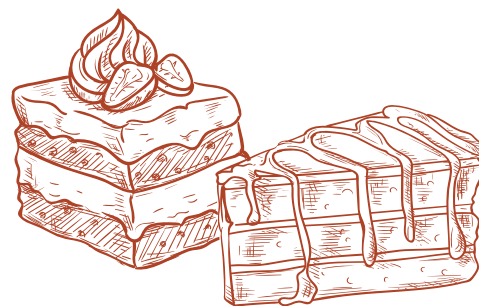
¿Empezamos?

# ANTES DE NADA, PERDÓN

Efectivamente, pido perdón antes de empezar, porque tengo la sensación de que, pese a haber reunido cincuenta recetas que me apasionan y con las que he crecido y vivido, me he dejado en el tintero algunas que me habría encantado que estuvieran presentes. A medida que incluía recetas se me ocurrían otras tantas, pero, a riesgo de no acabar nunca el libro, fue necesario fijar la cifra máxima en cincuenta. Así que, si la receta tradicional que buscas no está, no dudes en escribirme y hacer tu petición, ¡entre las que tengo anotadas y las que se os puedan ocurrir me parece que fácilmente llegaremos a reunir otras cincuenta recetas imprescindibles para la segunda parte de este recetario!

Por otro lado, pido también disculpas si la receta que yo planteo no es exactamente como la que tú haces, o la que tu abuela o abuelo hacían, o la que manda la tradición. En este caso he recopilado y adaptado recetas, modificando algunas, siguiendo al dedillo otras; muchas son recetas tradicionales heredadas de mi familia, pero también hay algunas procedentes de diversos recetarios que han andado por casa desde mi infancia. En la repostería tradicional, más que en ninguna otra cosa, cada maestrillo tiene su librillo y, con esto,

lo que te quiero decir es que si tú haces alguna de otra forma, o tu abuela o tu tía o tu abuelo te la enseñaron diferente... ¡no la cambies! Conservemos la sabiduría y la memoria de nuestros mayores mediante nuestros postres.



# LOS UTENSILIOS

Para preparar las recetas de este libro he intentado utilizar la menor cantidad posible de «cucharros», un poco al estilo de nuestras abuelas, que se apañaban con lo que tuvieran. Lo único imprescindible es una **báscula** para pesar los ingredientes (lo de «a ojo» y «lo que admita» sí que he querido dejarlo atrás). Eso sí, no te negaré que contar con una **amasadora** o una **batidora de dos varillas** te hará la vida más fácil en muchas de las recetas. Recuerda también que, si la receta indica un tamaño concreto de **molde** y tú usas uno más pequeño o más grande, variarán los tiempos de horneado y el resultado final.

Verás que en muchas ocasiones uso los términos **cucharada** y **cucharadita**. Lo hago porque las cucharitas medidoras son muy útiles para medir cantidades pequeñas que a veces la báscula no consigue pesar. Recuerda que son medidas de volumen (el peso variará en función de lo que estemos midiendo) y que la cucharadita es la de 5 ml y la cucharada, la de 15 ml.

Algunas herramientas que se repiten y que siempre viene bien tener por casa son las **mangas pasteleras** con **boquillas** grandes redondas y de estrella, el **papel de**

**horno** y el **soplete**. Y no olvides hacerte con un buen termómetro (analógico o digital) para comprobar la temperatura de tus preparaciones cuando sea necesario



# LOS INGREDIENTES

En este libro encontrarás algunas (que no muchas) **masas fermentadas**. Si la idea de fermentar masas te genera nerviosismo puedes usar este truco para que te salga bien a la primera: pon agua a hervir; introduce la masa en el horno apagado y pon a su lado un bol con el agua recién hervida; cierra el horno y deja fermentar la masa ahí dentro. La presencia del agua hervida no solo generará humedad (que mejora la fermentación) sino que hará que la temperatura suba unos grados (lo que también ayuda al proceso). Es importante saber también que los **tiempos de fermentación son variables** cuando fermentamos en nuestra cocina y no con la ayuda de una fermentadora. Nunca será lo mismo preparar una receta en verano que en invierno, o en una cocina fría que en otra con la calefacción a tope. El calor acelera las fermentaciones; el frío las ralentiza. Por eso, es importante vigilar los tiempos de fermentado y atender sobre todo a los cambios en la masa, más que a los tiempos que indica la receta.

Cuando me leas hablando de «desgasificar» me estaré refiriendo a quitar el aire de la masa aplastándola con la mano o con el puño, justo en el centro. De esta forma volverá a su volumen original. Y si hablo de «bolear» hablaré de darle a la masa forma de bola.

Y hablando de fermentar, ojo con la **levadura**. Cuando la receta dice **levadura seca de panadero** me refiero a esa levadura un poco más gruesa, de color gris-marrón, que parece semillitas de alguna planta pero que, en realidad, es levadura deshidratada; es decir, se trata de un hongo (el *Saccharomyces cerevisiae*) que se «zampa» los azúcares presentes en la masa y los convierte en dióxido de carbono y etanol, lo que la modifica sustancialmente. Es decir, que no es el polvo blanco (la **levadura química**) que usamos para los bizcochos, que no es más que un impulsor que genera dióxido de carbono en la masa, pero no la fermenta. Así que si la receta indica **levadura fresca o seca**, no podrás sustituirla por levadura química, bicarbonato o cualquier otro impulsor químico.

En algunas recetas, como la tarta de fresa, el roscón o las bambas, verás que hablo de **nata vegetal de pastelería**. Es una nata que se vende en tiendas especializadas, que monta de manera maravillosa y que se mantiene así durante horas incluso sin necesidad de frío. Si no la localizas, puedes sustituirla por nata para montar con un 35 % de materia grasa, aunque en ese caso tendrás que añadir azúcar (la de pastelería ya viene endulzada) y, si lo deseas, un estabilizante de nata para garantizar que no se baje.

En este sentido, verás que muchísimas de mis recetas llevan crema pastelera como relleno. Digamos que es una debilidad personal que he heredado de mi padre, es nuestra crema favorita, pero tú no dudes en sustituirla por nata o trufa si así lo prefieres, y también puedes aromatizarla (si te apetece). En la receta de los buñuelos de viento te he dejado ideas para dar sabores variados a tu crema pastelera sin mucha complicación.

Por otro lado, cuando hablo de cubrir una preparación «a piel» me refiero a cubrirla con un film transparente en contacto con su superficie. Esto se hace para evitar que, al contacto con el aire, la preparación genere una «capa». Es el caso de la **ganache** o la **crema pastelera**.

Respecto a las harinas, en este libro he usado principalmente harina de trigo, de tres variedades:

- **Harina floja o común:** es la harina que más se usa en repostería, con unos 9 g de proteína por cada 100 g de harina. Puedes comprarla específica de repostería (comprueba siempre que no lleve impulsor añadido) o usar en su lugar harina común (la más habitual en el supermercado). Es la mejor para las galletas y los bizcochos, ya que genera masas poco elásticas y con una miga aireada y perfecta.
- **Harina panificable:** tiene una fuerza intermedia, con unos 10 u 11 g de proteína por cada 100 g de harina. A menudo se obtiene de mezclar harina floja con fuerte a partes iguales y es la ideal para hacer pan.
- **Harina de fuerza:** tiene en torno a un 12 % de proteína o más por cada 100 g. Es perfecta para las masas enriquecidas con mantequilla, huevos, leche, etc. Es la que usamos para la bollería y nos garantiza masas elásticas y un resultado final... ¡perfecto!

Recuerda, en todo caso, que si quieres sustituir la **harina blanca** por **harina integral** tendrás que ajustar los líquidos, ya que la integral tiene mayor absorción y, por lo tanto, requiere más líquidos para evitar que la masa quede excesivamente densa o pesada. Igualmente, a la hora de sustituir las harinas por **harina sin gluten**, no puedo dejar de recomendarte que apuestes por un preparado específico de harina sin gluten para repostería o para pan, ya que suelen contener la mezcla perfecta de harinas sin gluten (y otros espesantes) para que el resultado sea lo más similar a la receta original. ¡Por cierto! En el libro encontrarás varias recetas que son originalmente sin gluten, como la tarta de Santiago o la tarta de limón de mi tía Paquita, entre otras.

# LA COCCIÓN

Respecto al **horno**, no me he complicado mucho. Todas las recetas están hechas con calor arriba y abajo, y con la bandeja colocada en la zona central del mismo.

Y, por cierto, ¡mucho cuidado con todas las recetas que implican freír! Soy una gran abanderada de meter a los peques en la cocina, pero cuando hay aceite caliente de por medio es importante que no estén siquiera en la misma habitación.