

Alba Fernández

@albitrips

fantasía pura en la cocina

90 recetas **saladas, sabrosas y sencillas**
para solucionar todas tus comidas



Alba Fernández
@albitrips

fantasía pura en la cocina

90 recetas **saladas, sabrosas y sencillas**
para solucionar todas tus comidas

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2023

© Alba Fernández Sancho, 2023

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las fotografías del interior, archivo de la autora

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-27722-4

Depósito legal: B. 15526-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario

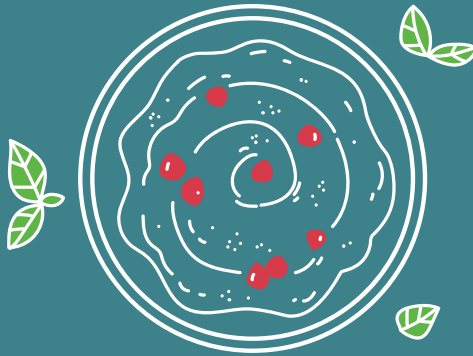
INTRODUCCIÓN	9
.....	
ENTRANTES	15
.....	
PARA UNTAR	17
PARA COMPARTIR	31
PATATAS	67
PRINCIPALES	83
.....	
¡FANTASÍA PURA!	85
RELLENOS	137
VIAJANDO POR EL MUNDO	149
<i>FAJIPIZZAS</i>	167
HUEVOS Y TORTILLAS	177
ENSALADAS	189
SALSAS	205
.....	
MI CUERPO PIDE SALSA	207
ÍNDICE DE RECETAS	221
.....	





Entrantes

en la cocina





Para untar



Prepara pan, verduras en crudo, picatostes, tostaditas... ¡porque vienen ideas para chuparse los dedos! Encontrarás diferentes tipos de paté, hummus y alguna confitura, que colmarán de color y sabor tu mesa.

¡Disfrútalos!





2 raciones

Humshuka

sin gluten / sin lactosa / vegetariana

Recuerdo que la primera vez que probé la *shakshuka* fue un sábado en un desayuno estilo *brunch* con Sergi. Me gustó tanto esta combinación de sabores que, nada más terminar de comer, fui a comprar los ingredientes y grabé la receta esa misma tarde para poder compartirla con mis seguidoras.

Preparación

1. Para el hummus, introduce todos los ingredientes en una batidora y tritura.
2. Para la *shakshuka*, dora la cebolla picada en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Incorpora el pimiento rojo, previamente lavado y cortado en cuadraditos pequeños.
3. Cuando ambos ingredientes estén listos, agrega el tomate triturado.
4. Añade las especias y la sal.
5. Deja cocinar la mezcla durante unos 10 o 15 minutos hasta que empiece a espesar.
6. Monta el plato: hummus como base, *shakshuka* por encima y, si quieres, una yema de huevo.
7. Por último, pon hojitas de perejil fresco para decorar y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Sustituciones y recomendaciones

- Si lo prefieres, puedes ponerle un huevo a la plancha.
- Si quieres, cambia la mitad del tomate triturado por 1 tomate grande maduro a dados.
- Esta receta es vegana si optas por no incluir el huevo.

Ingredientes

Para el hummus tradicional

- 200 g de garbanzos cocidos
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- ½ de limón exprimido
- ½ diente de ajo
- Especias: pimentón, pimienta negra molida y comino
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de tahini
- 1 chorrito de agua fría (unos 20 ml aproximadamente)

Para la *shakshuka*

- ½ cebolla mediana
- ½ pimiento rojo grande
- 200 g de tomate triturado
- Aceite de oliva virgen extra
- Especias: comino, pimentón dulce, pimienta negra molida y hojas de perejil fresco
- Sal
- Opcional: 1 yema de huevo



2 raciones

Hummus de queso feta

sin gluten / vegetariana

Ingredientes

- 200 g de garbanzos cocidos
- 100 g de queso feta
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de agua fría
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- Opcional: perejil fresco

Si ya era fan del hummus, acompañarlo con queso feta para mí ha sido toda una revelación. ¿Hay algún fan del hummus por aquí? ¿Con qué lo que acompañarías?

Preparación

1. Para el hummus, introduce todos los ingredientes en una batidora de vaso o de mano y tritura.
2. Emplata. Para decorar, añade unas hojas de perejil por encima, un poquito de queso feta desmenuzado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Sustituciones y recomendaciones

- Si el hummus te queda muy líquido, agrega un trocito más de queso feta. Si, por el contrario, queda muy compacto, incorpora un chorrito más de agua fría.
 - Puedes acompañar este delicioso hummus con unos crackers de espelta o unos crudités de verdura, como zanahoria, calabacín o pepino.
 - En la nevera aguanta entre 3 y 4 días en un recipiente hermético bien cerrado.
-

