

Inés Ortega  
y Marina Rivas

---

La cocina de  
las cuatro  
estaciones

Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design  
Fotografías de interior y realización de Juan y Mariana Nazabal  
Fotografía de cubierta de Lucía M. Diz y Miguel S. Moñita

Dado que entrar en la cocina, especialmente si no se tiene experiencia, puede conllevar riesgos, declinamos toda responsabilidad al no poder supervisar personalmente cómo se realizan nuestras recetas.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujesen, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Inés Ortega y Marina Rivas, 2020  
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria  
[www.schavelzongraham.com](http://www.schavelzongraham.com)

© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2020  
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid  
[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)

ISBN: 978-84-1362-088-6  
Depósito legal: M. 25.081-2020  
*Printed in Spain*

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

# Índice

Introducción: Sano todo el año. Cómo cuidarse en las cuatro estaciones .....	11
Calendario de productos por estaciones .....	13
Primavera .....	17
La cesta de la compra en primavera .....	19
Índice de recetas de primavera .....	21
Verano .....	129
La cesta de la compra en verano .....	131
Índice de recetas de verano .....	133
Otoño .....	255
La cesta de la compra en otoño .....	257
Índice de recetas de otoño .....	259
Invierno .....	375
La cesta de la compra en invierno .....	377
Índice de recetas de invierno .....	379
Cocina con plantas silvestres .....	487
Las plantas .....	491
Índice de recetas de plantas silvestres .....	497

Pan casero .....	547
Consejos generales sobre los panes .....	549
Técnicas para hacer pan en casa .....	550
Índice de recetas de panes .....	553
Conservas .....	565
Normas generales para las conservas .....	567
Índice de recetas de conservas .....	571
Aceites y vinagres balsámicos .....	611
Mermeladas .....	617
Técnicas de base para hacer mermeladas .....	619
Utensilios necesarios para hacer mermeladas ..	621
Índice de recetas de mermeladas .....	623
Índice alfabético de recetas .....	639
Índice de fotografías .....	647

Si desea encontrar recetas sin gluten, sin huevo y sin lactosa, consulte nuestro libro *SIN SIN (Cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa)*, Madrid: Alianza Editorial, 2018.

*A los hermanos de Marina: Cris, Carol,  
Marta y Esteban, por apoyarla en todos sus  
proyectos profesionales gastronómicos.*



# Introducción

## Sano todo el año. Cómo cuidarse en las cuatro estaciones

Nuestra idea al escribir este libro, que sigue la línea de los anteriores (*Cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa* y *Cocina sana y sencilla*), es que nuestros lectores encuentren de una manera fácil y clara la manera de sentirse bien con sus cuerpos y sus mentes a través de la alimentación.

Se trata de una idea que remite a la famosa frase «eres lo que comes» o a la que ya Hipócrates defendió hace mucho tiempo: «Que la alimentación sea tu mejor medicina».

Resulta casi imposible ser verdaderamente feliz si el cuerpo no está bien nutrido y tiene falta de ejercicio. Todo lo que comemos afecta a la producción de las hormonas del cerebro y puede hacer que nos sintamos tristes o felices, estresados o no.

Dado que la naturaleza ofrece diferentes productos en cada época y que nuestras necesidades alimentarias varían, hemos decidido dividir el presente libro en las cuatro estaciones del año: primavera, verano, otoño e invierno.

Al igual que Simone Ortega, somos firmes defensoras del consumo de los productos de temporada y de proximidad.

En cuanto a otros aspectos, sabemos lo importante que es aprender a controlar el estrés, así como tener una actitud positiva ante la vida.

A lo largo de estas páginas también compartiremos recetas para hacer conservas, panes, yogures, etc., en casa. Será una manera de tener a mano, durante todo el año, una socorrida salsa de tomate, unas verduras encurtidas o unas mermeladas caseras.

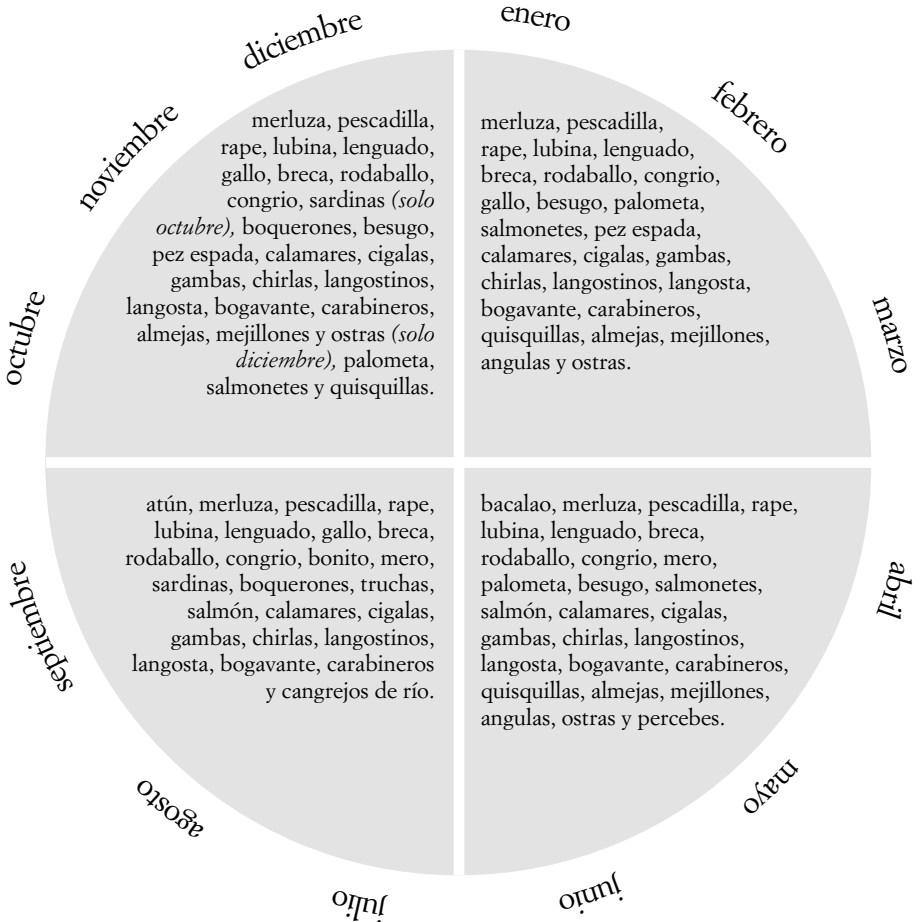
La recogida de plantas silvestres nos enseñará a amar la naturaleza y a conservar el medio ambiente, siempre y cuando lo hagamos como es debido, además de realizar una actividad al aire libre, sana para mayores y niños.

Estamos seguras de que disfrutarán con ello.

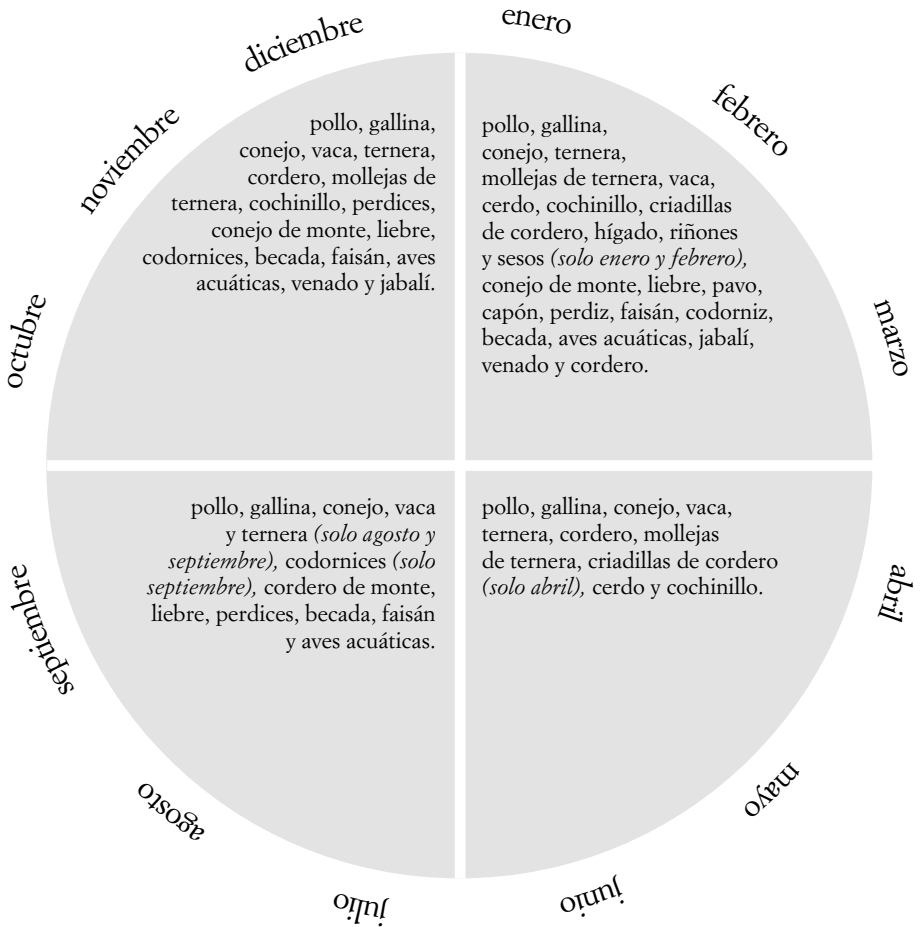
Inés Ortega y Marina Rivas



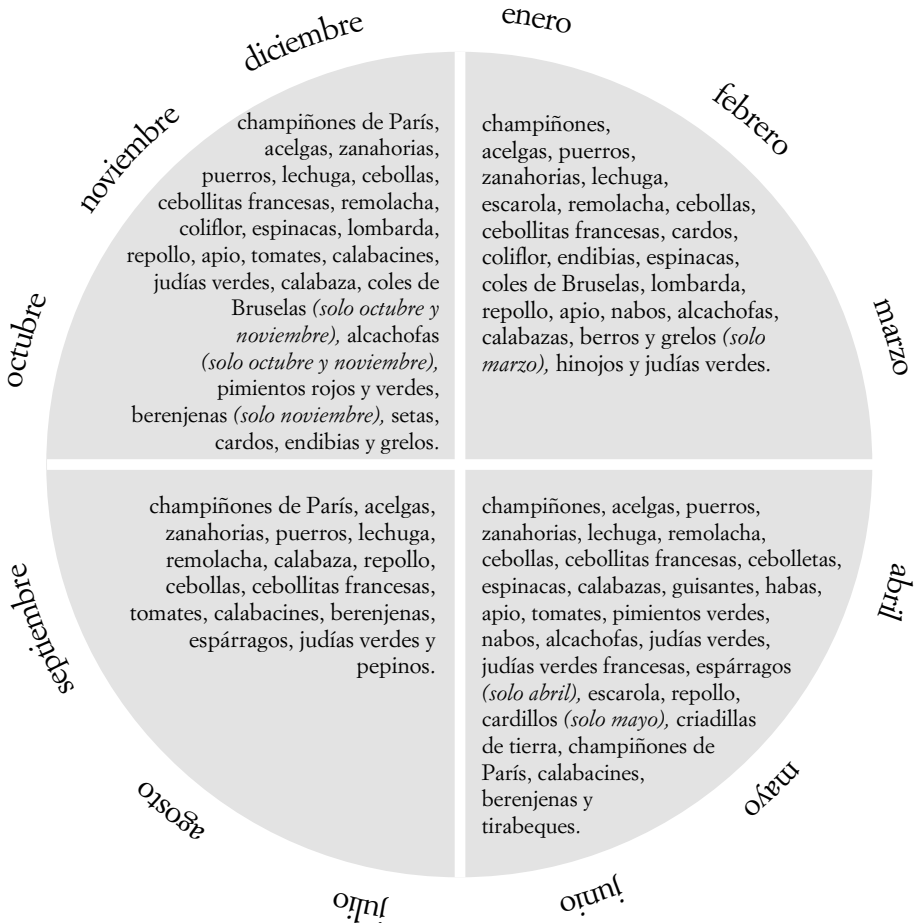
## Pescados y mariscos



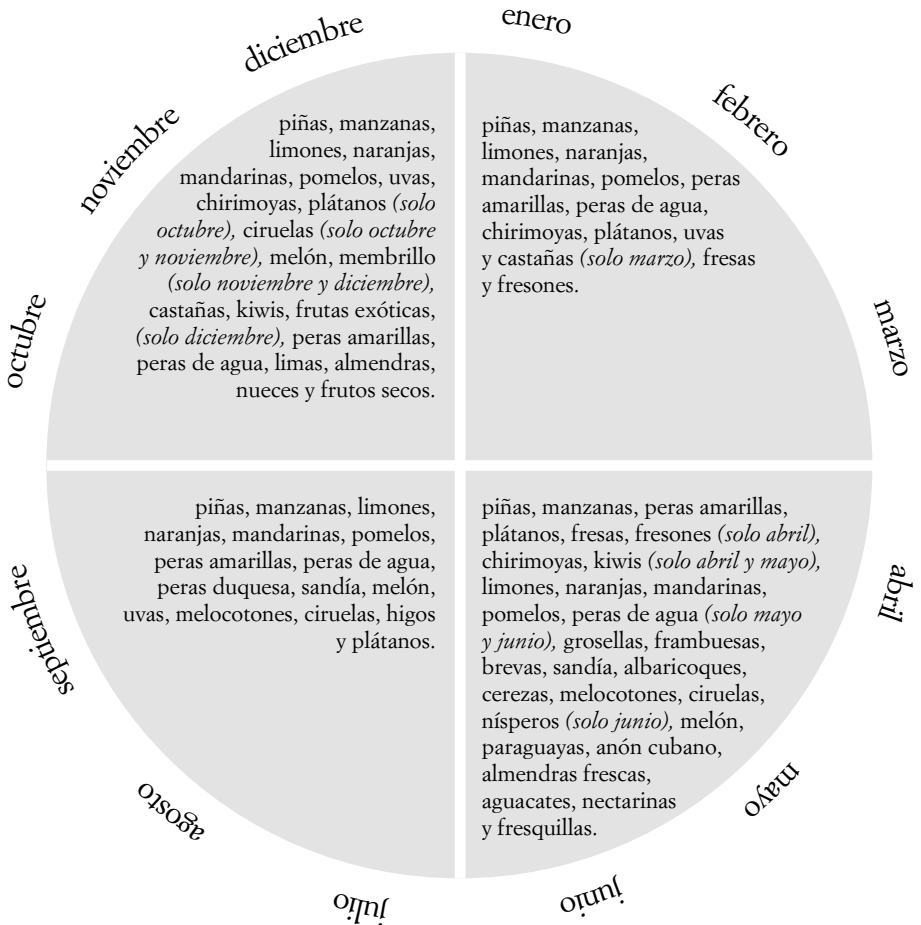
## Aves y carnes



## Verduras



## Frutas



Primavera

Del 21 de marzo al 20 de junio



# La cesta de la compra en primavera

Durante la primavera los días se van alargando y las frutas y verduras llenan nuestra cesta de la compra de color y sabor.

Las fresas y frutas del bosque, las cerezas, las hierbas aromáticas, como la albahaca, el perejil, el cilantro o la hierbabuena, los espárragos, la berenjena, los pimientos, la alcachofa y los guisantes son los reyes de la primavera: verdes, tiernos, crujientes y ligeramente dulces, una delicia. Además de estas, otras muchas acompañarán nuestros pescados, aves y carnes de temporada.

En cuanto a los quesos, lo más adecuado es optar por los de cabra frescos y recién aparecidos en marzo.

La carne, el pescado y las aves también se ven condicionados por la estacionalidad. Así pues, durante la primavera lo ideal es elegir pescados como el rape, el congrio, el pez de San Pedro y el rodaballo, ya que es cuando están en su mejor momento. Y aunque la proteína del pescado es muy saludable y la recomendamos, aquellos que quieran comer carne deben tener en cuenta la deliciosa carne de buey, tierna y repleta de omega 3.

Por último, la quinoa, uno de los alimentos privilegiados para los vegetarianos y para los intolerantes al gluten, estará en el mejor momento de su recolección.





# Índice de recetas de primavera

## Primeros

- Alcachofas guisadas con zanahorias y apio, 27
- Arroz a la hortelana, 28
- Arroz con verduras, 29
- Bullabesa (sopa de pescado), 31
- Crema de aguacate, 33
- Crema de espárragos con crujiente de jamón, 34
- Crema de pimientos con tostadas al caviar de aceitunas, 36
- Croquetas de gulas y de gambas, 38
- Ensalada de brotes tiernos con frutos del mar, 40
- Ensalada de espárragos y gambas, 42
- Ensalada de mango, pimiento verde y tomate, 44
- Espaguetis con calabacines, 45
- Espaguetis con chipirones en su tinta, 46
- Espárragos con huevas de salmón, 47
- Fideos de arroz salteados a la tailandesa, 48
- Gazpacho con bolas de queso de cabra envueltas en aceitunas picadas, 50
- Gazpacho de espárragos, 51
- Menestra de verduras, 52
- Minestrone (sopa de verduras), 54
- Ñoquis de tofu, 56
- Patatas guisadas con huevos y berros, 57
- Sopa de pescado con crujiente de langostinos, 59
- Tarta fina de tomate, albahaca y anchoas, 61
- Tortilla de patatas con mayonesa, 62

## Segundos

- Anchoas marinadas, 65
- Bacaladitos con cerveza, 66
- Brochetas de ave con cominos y miel, 67
- Brochetas de gambas marinadas con *tagliatelle* de pepino y calabacín, 68
- Carpacho de trucha, 69
- Carrillera en salsa, 70
- Centollo relleno al cava, 71
- Congrio con curri y coco, 73
- Cordero con hierbas y menta, 74
- Escalopines con cerveza, 75
- Filetes de besugo con hinojo y regaliz, 76
- Filetes de gallo o lenguado con calabacines, 77
- Filetes de lubina con cacahuets y endibias caramelizados, 78
- Guiso de rabo de toro, 79
- Hamburguesas de pollo con queso de cabra, 81
- Jamón glaseado, 82
- Mejillones en salsa verde, 83
- Merluza a la sidra, 84
- Mero con pisto y hojaldre, 85
- Salmón con salsa de naranja y pelos de caramelo, 87
- Salmonetes fríos con hinojos, albahaca y tomate, 89
- Solomillo de cerdo ibérico en salsa, 90
- Tortilla fina con atún y pimientos, 91

## Postres

- Albaricoques en gelatina, 95
- Arroz con leche y cáscara de naranja, 96
- *Bavaroise* de fresa y piña, 97
- Bizcocho de yogur, 99
- Borrachos con cerezas, 101
- Buñuelos de albaricoque con salsa de frambuesa y canela, 103
- Carpacho de peras y fresón con almíbar de menta fresca, 105
- *Carrot cake* (la versión americana), 106
- Ensalada de frutas con sabayón, 108
- Esponjoso templado de chocolate blanco con espuma de coco, 109

- Flan de cerezas caramelizadas, 110
- Flanes de menta, 111
- Fresas con sorbete al limón, 112
- Fresones marinados al moscatel, 113
- Gelatina de frutas, 114
- Helado de piña con ron en tulipas, 115
- Isla flotante de fresones y frambuesa con brochetas, 117
- Milhojas de manzana con frambuesas, 119
- *Mousse* de chocolate, 121
- Sabayón, 122
- Sopa de piña y pomelo rosa con salsa de frambuesa, 123
- Tarta de zanahorias, 124
- Tartitas finas de manzana con sorbete de menta, 125
- Torrijas con helado de miel, 126
- Trufas heladas de chocolate negro, 128

## Macarrones gratinados con espinacas

4 personas

Tiempo de  
preparación:  
45 minutos

400 g de macarrones  
500 g de espinacas  
150 g de pechuga de pavo ahumada  
2 tomates  
20 cl de nata líquida ligera  
100 g de queso parmesano rallado  
30 g de mantequilla vegetal  
3 dientes de ajo  
sal

Pelamos los tomates, los vaciamos de sus simientes y los cortamos en cubos pequeños. Luego quitamos los rabos a las espinacas y las lavamos bien.

Rehogamos en la mantequilla derretida el ajo pelado y cortado en láminas finas, añadimos las espinacas y, una vez que estén deshechas, la nata. Después sazonomos y dejamos que cueza durante 5 minutos. A continuación, en una sartén bien caliente, se rehoga el pavo en tiras 1 minuto.

Por otro lado, cocemos la pasta en agua hirviendo hasta que esté al dente, la refrescamos y la mezclamos con la crema de espinacas.

Ponemos todo ello en una fuente de horno, previamente untada de mantequilla y con las tiras de pavo en el fondo. Luego se reparten por encima los dados de tomate y se espolvorea con el parmesano rallado. Después lo metemos en el horno durante 15 minutos y servimos.

**Consejo** Se puede sustituir el pavo por tiras de beicon; resultará mucho más sabroso, pero también menos saludable.

