

# LA COCINA CASERA DE NOELIA



Recetas sencillas  
y prácticas para  
todos los días



**Noelia  
Gamero**



LA  
**COCINA**  
**CASERA**  
DE  
**NOELIA**

Recetas sencillas y prácticas  
para todos los días

**Noelia Gamero**

© Noelia Gamero, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

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

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

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Fotografías de cubierta y de interiores: Jorge Soria Pérez

© Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

Primera edición: marzo de 2023

ISBN: 978-84-670-6872-6

Depósito Legal: B. 3061-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

*Printed in Spain* - Impreso en España

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



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

Una bonita pasión, 10

Qué no puede faltar en tu cocina, 12

Caldos y fondos, 25

Salsas y masas, 29

ENTRANTES Y GUARNICIONES, 39

ENSALADAS Y VERDURAS, 71

ARROCES Y PASTAS, 101

SOPAS Y GUIOSOS, 117

PESCADOS, 149

CARNES, 173

DULCES Y POSTRES, 217

Índice alfabético de recetas, 254

# QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA

## INGREDIENTES FRESCOS

### **Aceite de oliva**

Siempre mejor virgen extra. Notarás su calidad en el sabor, pero sobre todo en los beneficios que aporta a tu salud. Se emplea en marinadas y adobos, como aliño y será útil también como conservante natural.

### **Frutas y verduras variadas**

Cebollas, pimientos y ajos son la base de sofritos para salsas, estofados, guisos o salteados.

Tomates, lechuga, aguacates..., para preparar ensaladas.

Verduras para cocinar al vapor, como pueden ser: brócoli, coliflor, judías verdes, etc.

Verduras/hortalizas para sopas y cremas: calabaza, calabacín, zanahorias, acelgas, espinacas, puerros... Dependerá del mes. Lo más recomendable es utilizar producto de temporada.

### **Carnes y pescados frescos**

Debes conservarlos en recipientes herméticos sin superar los tres días en la nevera. Con ellos podrás planificar tus comidas y cenas de la semana.





QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA

## FONDO DE DESPENSA

### Conservas

Tomate natural, tomate frito, tarros de atún o bonito, pimientos asados, etc. Vienen genial para organizar tus comidas cuando el tiempo es muy limitado. Ten a mano también conservas de verduras ya cocidas para un salteado rápido con ajo, pimentón y unas gotas de vinagre y también legumbres cocidas para ensaladas y guisos exprés.

### Legumbres

No pueden faltar para preparar cada semana un buen puchero. Yo las cocino dos veces en semana. Lentejas, alubias, verdinas, garbanzos...

### Hierbas y especias

Aportan sabor y aroma a tus platos. Además, te permiten reducir la cantidad de sal en los mismos. Yo los utilizo también para marinados y adobos.

Las hierbas frescas aportan mayor intensidad. Para conservarlas necesitan humedad, por eso es conveniente envolverlas en un papel de cocina húmedo.

Las hierbas y especias secas duran mucho más tiempo y puedes tenerlas siempre disponibles. Solo debes cuidar de no pasar de la fecha de caducidad.

Las que más utilizo son: perejil, laurel, tomillo, albahaca, romero, eneldo, orégano, azafrán, pimienta, pimentón, curry, cúrcuma, cebolla molida, ajo molido, cilantro, clavo, comino, vainilla, canela, cardamomo. Estas no faltan en mi despensa.

### Pastas

Mejor siempre integrales.

### Frutos secos

Cómpralos al natural. Tuéstalos en el horno a 160 °C sobre un papel vegetal durante 25 minutos. Cuando entibien, echa sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Consévalos en recipientes herméticos de cristal. Te vendrán muy bien para un picoteo saludable, para aportar un toque crujiente a tus platos o para dar cuerpo a las salsas.

## EL ORDEN ES FUNDAMENTAL

### Antes de empezar a cocinar

Lee la receta y prepara los utensilios e ingredientes que vas a necesitar, limpios, pelados y troceados, según pida la receta. En gastronomía esta acción se denomina *mise en place*. Te evitará estrés durante la elaboración.

No acumules utensilios ni desechos. Según dejes de utilizarlos, límpialos y guárdalos en su sitio.

Prepara una «papelera de encimera». Un recipiente en el que irás acumulando todos los desechos y que al final de la preparación tirarás a la basura.

### Planificar los menús semanales

Vivimos en una sociedad en la que todo va muy rápido y nosotros, muchas veces, queremos seguir ese ritmo, llegando a un punto en el que sentimos que no damos abasto.

La planificación es una herramienta que te va a ayudar a vivir más tranquilo y feliz. Te va a evitar estrés y también va a permitir que comas más sano. Reserva 30 minutos a la semana para planificar tus menús. Anótalos en una hoja y con ello haz la lista de la compra.

Beneficios que supone una buena organización en la planificación de comidas y cenas:

- Ahorras tiempo en el día a día.
- Ahorras dinero, ya que solo comprarás lo que necesitas.
- Puedes llevar una alimentación más saludable.
- Desperdicias menos comida.
- Adiós al «¿qué hacemos hoy para comer?».

### Organizar la nevera

Es muy importante que se mantenga muy limpia. Habitualmente yo uso para su limpieza una bayeta húmeda y una vez al mes utilizo agua con bicarbonato.

Evita que la nevera esté demasiado llena para que el aire circule entre los alimentos. Para llenar la nevera lo primero que debes tener en cuenta es que la zona más fría es la que está más en contacto con el congelador. En las tradicionales será la balda superior y en los modelos combi la parte donde están los cajones para las verduras o justo encima de ellos.





### *Frutas y verduras*

En los cajones reservados para ellas. Limpios de tierra y humedad. Usa papel absorbente seco para limpiarlos si fuera necesario. Yo, si no tengo sitio en el cajón de verduras, las guardo en recipientes herméticos transparentes en la balda superior.

### *Carnes crudas y pescados crudos*

En la zona más fría. Hay neveras que disponen de un cajón para ellos. Si no los tuviera, consévalo en la balda más cercana al congelador, que es la más fría. Siempre en recipientes herméticos tapados correctamente. No los conserves más de tres días.

No guardes juntos alimentos crudos y alimentos cocinados para minimizar el riesgo de contaminación cruzada.

### *Yogures y lácteos*

En la balda intermedia.

### *Alimentos listos para el consumo y platos cocinados*

En la balda intermedia.

### *Aderezos, mermeladas, salsas no caseras y bebidas*

En la puerta. Esta zona es la que más frío pierde.

### *Huevos*

En una balda intermedia, no en la puerta, para evitar cambios de temperatura que afecten a su calidad.

## **¿Conservar restos de comida?**

- En envases herméticos. Evita recipientes de aluminio o acero, como ollas o cazuelas, porque en estos se acelera el proceso de oxidación y puede afectar a las propiedades de los alimentos.
- Guárdala en la nevera en cuanto deje de quemar, aunque esté caliente. No la dejes a temperatura ambiente más de 2 horas. Las sobras siempre deben guardarse tapadas y en recipientes aptos para conservarlas.
- Los restos de asado, guisos de carne, verduras, pastas puedes conservarlas en la nevera durante 3 o 4 días. Las sobras de pescados, mariscos o tortilla, un máximo

de 3 días. El arroz y las conservas, 4-5 días. Los huevos cocidos se conservan hasta una semana.

- Si decides congelar, pon siempre la fecha y evita superar los 3 meses de congelación.

### **Organizar la despensa**

Coloco los productos en baldas, por categorías. Hago un vaciado y revisión de la despensa dos veces al año: en Navidad y antes de irme de vacaciones en verano.

Puedes conservar tus productos en envases herméticos transparentes. Se conservan mejor y queda más estético. Todos del mismo modelo, aunque varíe su tamaño. Si los usas, recuerda cortar la información nutricional y de consumo e introducirla en el bote. De esta forma tendrás disponible las indicaciones del fabricante y fecha de caducidad.

Pon al final los productos con fecha de caducidad más lejana.

Organización por categorías/baldas:

- Legumbres y arroces.
- Harinas, levaduras, pastas y cereales.
- Conservas, encurtidos y verduras cocidas.
- Aliños: aceites, vinagres, sal.
- Dulces y frutos secos: chocolates, cereales, galletas, frutos secos y cremas de frutos secos.
- Topping para postres, azúcar o endulzantes y mermeladas.
- Tetrabriks de leche y bebidas vegetales.

### **Organizar las compras**

Siempre he preferido el trato cercano y personal de establecimientos de mercado o similar. Aunque en los últimos años hemos visto cómo de un modo muy rápido han surgido opciones para hacer compras de productos de calidad, de una manera cómoda y sin salir de casa. Esta opción tiene algo positivo, y es que te permite comprar únicamente lo que necesitas sin picar con productos innecesarios. Además del ahorro de tiempo que nos supone.

Busca proveedores que se adapten a tus necesidades, en precio, origen y sobre todo calidad, ya sea a través de la compra *online* o en un comercio de manera física.

Lo ideal es consumir productos frescos de cercanía, sin muchos intermediarios. Y lo más importante: evita procesados o productos cargados de aditivos.

Una vez tengas claros tus proveedores y comercios será muy fácil organizar tus compras semanales y disfrutarás de productos de calidad.

Cuando vayas al supermercado siempre con una lista y menús planificados. Puedes hacerlo una vez a la semana o cada tres días.

### Tres trucos de abuela

#### *1. Paciencia*

Los alimentos necesitan su tiempo de cocinado y debes respetarlos. Los guisos y estofados quedarán mucho mejor si los haces a fuego bajo. Los ingredientes del sofrito soltarán lentamente sus azúcares naturales, caramelizando la preparación y potenciando los sabores.

#### *2. Buena materia prima*

Antes se cocinaba con productos traídos directamente del campo y productos naturales, sin ningún tipo de procesado. Siempre que te sea posible compra en comercio minorista especializado en un tipo de producto: pescadería, frutería, carnicería..., establecimientos que sin intermediarios traen el producto del mar o el campo al mostrador.

#### *3. Cariño*

Créeme que se notará en tus elaboraciones. Cocinar para los tuyos es una bonita forma de demostrar que los quieres.

### PREGUNTAS CON RESPUESTA

Los tiempos de cocción, ya sea al fuego o en el horno pueden variar dependiendo del tamaño del producto y las características de la fuente de cocción.

#### *¿CÓMO ELABORO UN BUEN SOFRITO? ¿QUÉ SE ECHA PRIMERO?*

Echa los ingredientes por orden de dureza y todos ellos picados finamente. Primero el ajo hasta que baile en el aceite y comience a coger un color dorado. Después la

cebolla y, por último, el tomate triturado. Si lleva pimiento o zanahoria, añádelo junto con la cebolla. Muy importante: cocina el sofrito a fuego bajo para que caramelice y adquiera más sabor.

### ¿CÓMO ESPESO UNA SALSA?

Diluye una cucharadita de maicena en un poco de agua muy fría. Añádelo a la salsa que quieras espesar y da un hervor. Verás cómo rápidamente adquiere consistencia.

### ¿CÓMO EVITO QUE SE DESPELLEJE LA LEGUMBRE?

Debes cuidar dos aspectos: sazona a mitad de cocción o al final y cuida los tiempos y temperatura. Debe ser constante y nunca a borbotones.

### TIPOS DE REBOZADO

- **Empanado:** consiste en pasar el alimento por huevo y posteriormente por pan rallado.
- **A la romana:** un clásico para pescados y hortalizas. Seca bien el producto, pasa por harina, y luego por huevo batido.
- **A la andaluza o enharinado:** consiste en rebozar el alimento únicamente en harina. Este tipo de rebozado es muy típico de la zona de Andalucía (pescaíto frito), para pescados y cefalópodos.
- **Tempura:** consiste en elaborar una mezcla con 50 % de harina de trigo, 50 % de harina sin gluten (maicena o arroz), yema de huevo, sal y agua helada. Mezcla hasta conseguir la textura de una bechamel ligera. La tempura debe adherirse al producto y formar flecos crujientes durante la fritura.

Puedes enriquecer tus rebozados añadiendo a la harina pan rallado, ajo en polvo, parmesano, frutos secos triturados, perejil o las hierbas aromáticas que más te gusten.

Cuando empanes carnes déjalas al menos 30 minutos cubiertas con el huevo batido. Conseguirás un resultado mucho más tierno y jugoso. Puedes añadir al huevo ajo machacado y perejil picado.

### ¿CÓMO CUEZO LA PASTA PARA QUE NO PIERDA SABOR Y LA SALSA SE ADHIERA?

Cuécela en una olla grande y con mucha agua para que la pasta tenga espacio para crecer y moverse. Añade un pellizco de sal cuando el agua comience a hervir.



Aunque algunos fabricantes lo recomienden, es mejor no añadir aceite porque luego la salsa no se adhiere bien a la pasta.

No la pongas bajo el chorro de agua después de la cocción porque pierde sabor y almidón necesario para ligar la salsa.

### ¿CÓMO ELABORO DISTINTAS VINAGRETAS PARA LAS ENSALADAS?

Las vinagretas son una parte muy importante de la ensalada. Emulsionar una vinagreta con un buen aceite, un cítrico o vinagre, sal y los saborizantes que mejor combinen con la receta determinará su éxito.

Para emulsionar la vinagreta mezcla todos los ingredientes en un tarro de cristal, usando como proporción tres partes de aceite por una de vinagre o cítrico. Cierra y agita hasta que todos los ingredientes se integren.

Ingredientes que puedes usar para saborizar tus vinagretas, partiendo de una vinagreta básica, son: yogur, mostaza, hierbas, especias, ajo, cebolleta o miel.

### ¿CÓMO ENRIQUEZCO GUISOS Y ESTOFADOS?

Prepara una majada con frutos secos tostados o pan frito, un ajo y perejil fresco. Aporta cuerpo a la salsa y sabor a la receta.

### ¿CONOCES LOS SECRETOS DEL BICARBONATO?

Habitualmente lo usamos como digestivo para eliminar la acidez, pero tiene otros usos en la cocina:

- Acelera el proceso de cocción de las legumbres. Añade una pizca al agua del remojo de garbanzos y alubias.
- Las verduras conservan su color si añades una pizca al agua de cocción, aunque ten en cuenta que también las ablanda.
- Reduce la acidez de los alimentos, por lo que resulta ideal para suavizar, por ejemplo, la salsa de tomate sin necesidad de añadir azúcar. Agrega una pizca durante la cocción a fuego bajo.
- Da más cuerpo a las tortillas añadiendo una pizca a los huevos batidos.
- Actúa como levadura al mezclarlo con un ácido (vinagre, limón o yogur).

## ¿CÓMO SÉ QUÉ VARIEDAD DE PATATA UTILIZAR EN CADA RECETA?

La patata es un producto indispensable en nuestra gastronomía. Base de muchos guisos y guarniciones. Por ello quiero darle un lugar en mi libro. Además, ocupa el cuarto lugar en importancia en el mundo, después del arroz, el maíz y el trigo.

Existen más de ciento cincuenta variedades en España. Las voy a clasificar según su estado de maduración y aprenderemos cómo usarlas en cada receta:

- Nuevas o tempranas. Se recogen antes de su estado óptimo de maduración. Entre marzo y junio. Tienen la piel clara, fina y lisa. Con un sabor ligeramente dulce y aspecto compacto. Tienen mayor concentración de agua y menos almidón, por lo que su vida útil es más corta. Son ideales para frituras, ensaladillas, cocidas o al vapor y tortillas. Se mantienen enteras tras el cocinado.
- Viejas o tardías. Se recogen hasta doce meses después de su estado óptimo de maduración. También se comercializan como viejas las patatas que llevan ya un tiempo recolectadas, pudiendo incluso ser de la campaña anterior y haberse conservado refrigeradas durante meses. Tienen una textura harinosa. Se recomiendan para guisos, purés. Tienen un alto contenido en almidón y bajo en agua, por lo que hacen que engorden las salsas y absorban mejor los sabores y nutrientes. También son muy ricas para asar por ser más sabrosas.
- Semitardías: o de estación. Es la patata comodín. Vale para todo. Se recoge justo en el momento en que completan su maduración, entre finales de junio y finales de verano. Tienen un contenido equilibrado de almidón y agua.

### *Variedades según recetas*

- Para asar, cocer y guisos. Cuando quieras que queden compactas y tiernas usa kennebec, monalisa, spunta, red pontiac o desirée.
- Para freír. Necesitas que tengan poco almidón para que queden crujientes por fuera y tiernas por dentro. La variedad agria es la mejor para la fritura, pero puedes usar también spunta, nagore, baraka, caesar o bintje.
- Para tortilla: monalisa o kennebec.

- Para cremas y purés. En este caso necesitas patatas con mucho almidón y textura harinosa. Te pueden servir baraka, desirée, duchesse, monalisa o spunta. Con la variedad morada vitelotte te quedará una crema de color violeta.

La monalisa es la más vendida. No absorbe aceite cuando se fríe y no se rompe al cocerla o al asarla. También es muy versátil la spunta y la caesar.

### *Cómo conservarlas*

En un lugar fresco y oscuro. La exposición a la luz hace que la piel se vuelva verdosa y la carne amarga.

### *Cómo cocerlas*

Lávalas bien. Cúbrelas con tres dedos de agua fría por encima y sal, y hierve hasta que al pincharlas las notes blandas. Déjalas templar y después pélalas.

### *Cómo freírlas*

Pártelas al gusto, sumérgelas en agua durante unos minutos para que pierdan parte del almidón y sécalas con papel absorbente antes de freírlas.

Para que queden cremosas por dentro y muy crujientes por fuera haz una primera fritura sin superar los 160 °C para que se cuezan por dentro y posteriormente sube la temperatura a 200 °C, para que queden crujientes por fuera.

### *Cómo asarlas*

Bien lavadas y envueltas con papel de aluminio para que concentren el vapor y queden más tiernas. El tiempo depende del tamaño de la patata, pero te adelanto que suelen rondar los 50 minutos.

## ¿CÓMO SE HACE UNA MARINADA?

Esta técnica de cocina se utilizaba antiguamente como medio de conservación. Hoy se emplea para potenciar el sabor de los alimentos y que estos queden más tiernos.

Sumerge carne o pescado en un líquido aromático compuesto por tres componentes: un ácido —vino, vinagre, yogur o cítrico—, una grasa —aceite, manteca o mantequilla— y los aromáticos —hierbas y especias—. El resultado es una carne tierna, sabrosa y muy jugosa.



Ejemplos:

- Carnes. Preparo una mezcla con aceite de oliva virgen extra, el zumo de un limón, hierbas frescas y sal. Cubro la carne con esta mezcla y la dejo al menos 3 horas en la nevera. La escurro y la cocino a la plancha.
- Pollo. Está muy rico marinado con yogur, ralladura y zumo de limón, lima o naranja y curry o especias. Cocinado como en el caso anterior o en el horno, sobre una rejilla, a 200 °C.
- Pescados. Preparo la marinada con aceite de oliva virgen extra, ralladura y zumo de lima o limón, pimentón y hierbas frescas. No es necesario cubrir el pescado, simplemente que se empape. Dejo marinar 30 minutos para que el cítrico no cocine demasiado el producto y termino el cocinado con tempura o a la plancha.

### ¿CÓMO SE ESCALDA?

Se sumerge el producto unos segundos en agua hirviendo y se pasa inmediatamente después a agua muy fría. Utilizo esta técnica para ablandar y suavizar la parte externa del producto con el fin de pelarlo sin dificultad —por ejemplo, los tomates—, fijar la clorofila y de esta forma conservar el color verde de las verduras y eliminar impurezas superficiales, como el sabor acre —áspero y picante— de algunos alimentos como hojas de hierbas frescas o espárragos trigueros.